Ubevisst sinn – en innføring

Hvorfor så vanskelig – når det er så opplagt

- Hvorfor spiser noen når de ønsker å la være, og dermed øker vekten?
- Hvorfor fortsetter noen å røyke, til tross for et inderlig ønske om å være røykfri?
- Hvorfor kommer enkelte ikke i gang med trening, til tross for gjentatte beslutninger om å starte?
- Hvorfor reagerer vi på uønskede måter i gitte situasjoner, når vi ønsker det skal være annerledes?
- Og mange, mange andre «hvorfor»

- Svaret finnes i vårt ubevisste sinn, som styrer mye mer av våre valg og handlinger, enn vi ofte er klar over

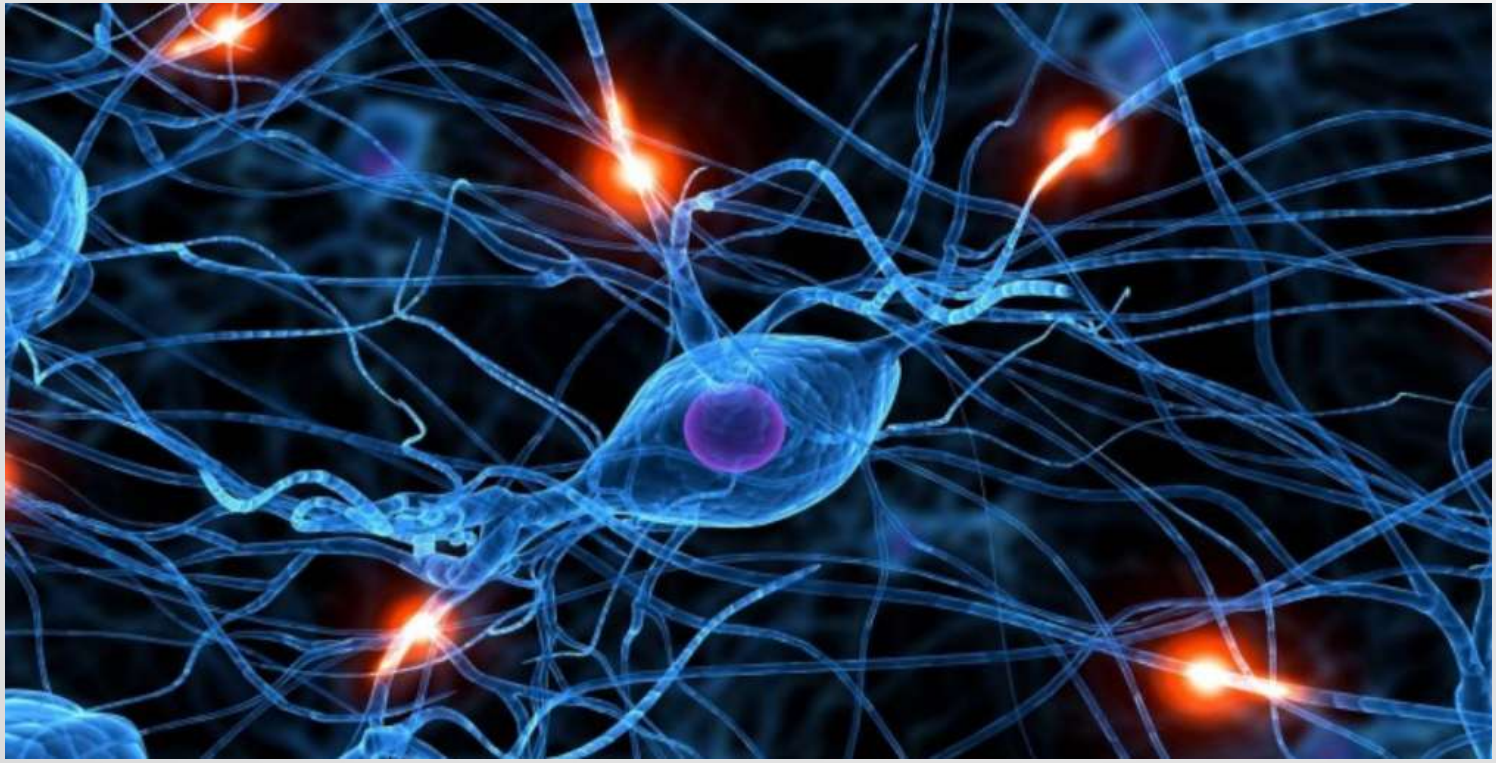
Hvorfor kommer pasientene?



- De kommer for å oppnå endringer
- … fordi de har «feilkoblinger» i sitt ubevisste sinn
- Kanskje har de forsøkt (mye) for å oppnå ønskede endringer, eller kanskje er det første gangen
- Dersom de har forsøkt før, har de imidlertid ikke lykkes, så de trenger (mer) hjelp

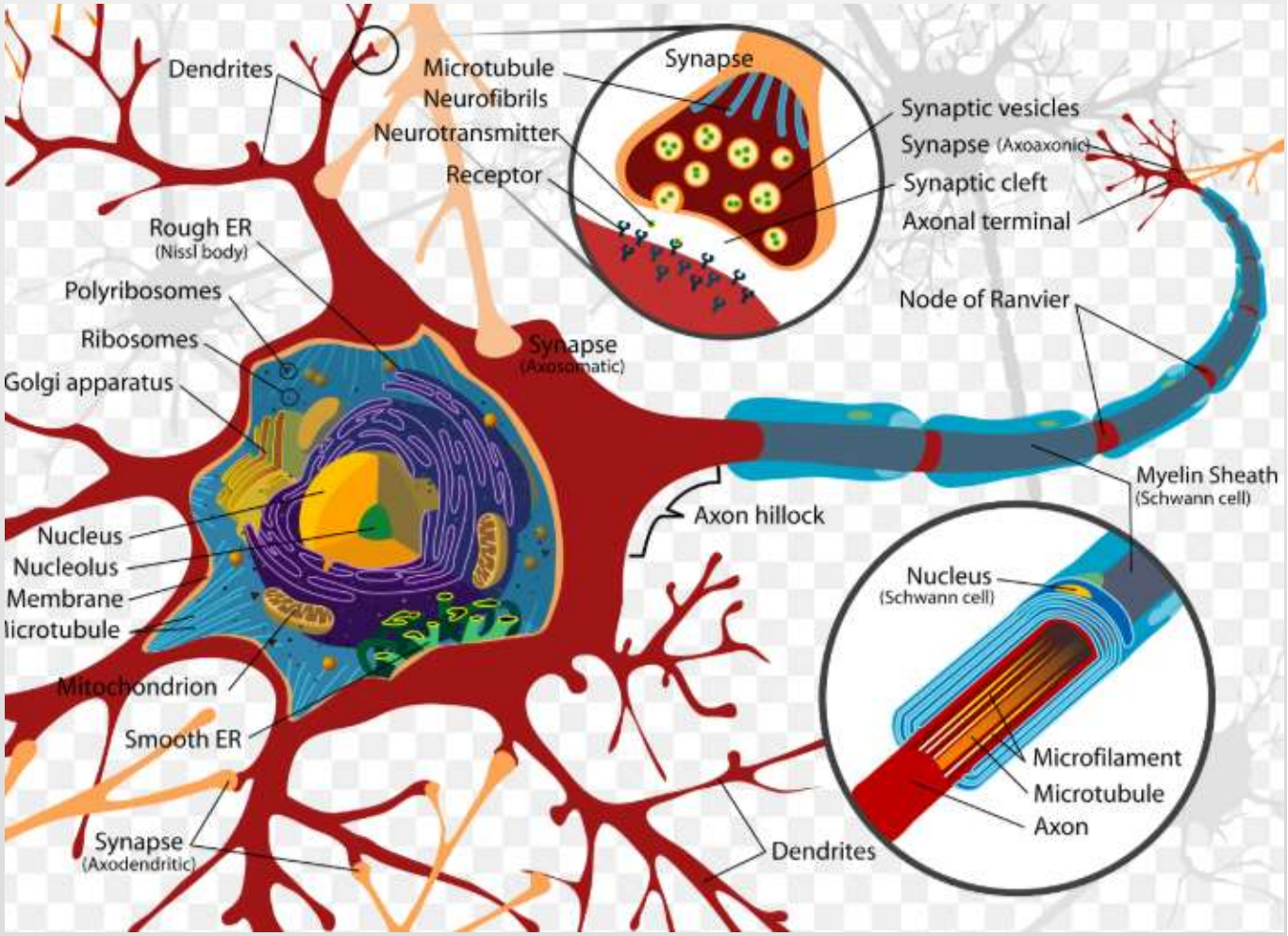
Hvor er «feilkoblingene» lagret (hardware versjon)?

De er lagret i vår hjerne



Hjernen – det mest komplekse organet vi kjenner til i hele universet

Nervecelle →



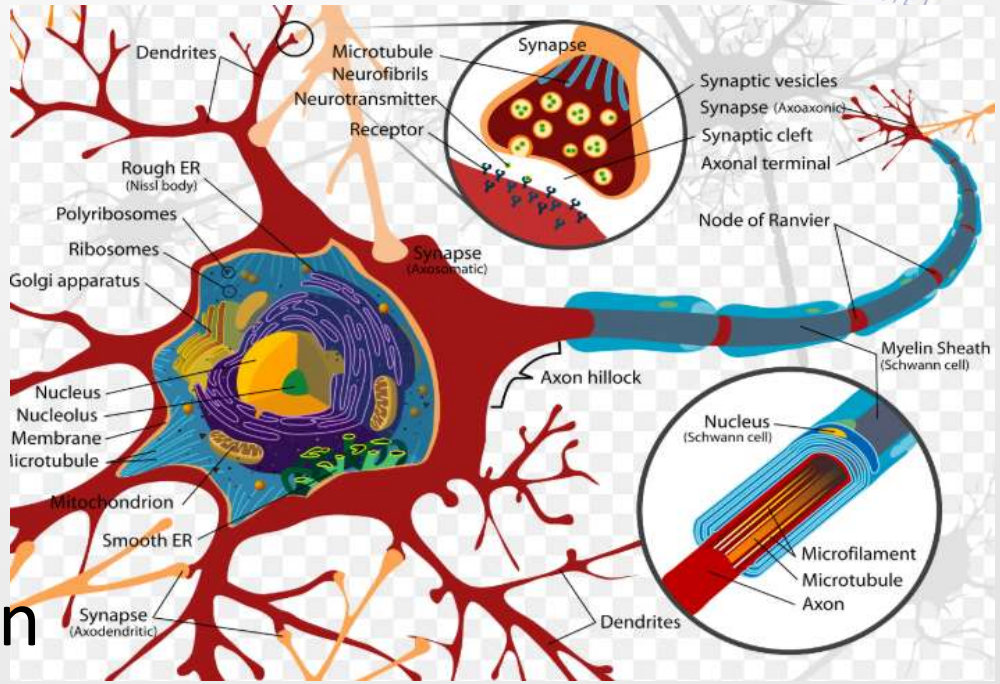
K-datamaskinen i Japan

(verdens mest avanserte/raskeste datamaskin i 2011)

- Navngitt etter det japanske ordet Kei (京), som betyr 10 kvadrillioner (10^{16})
- Består av 548352 kjerner
- Blir brukt til blant annet simulering av jordskjelv, klimamodeller, atomforskning, og mye annet.
- Strømforbruk: tilsvarer 10 000 hjem, med årlige driftskostnader på ca US$ 10 millioner.



- I gjennomsnitt finnes det 86 milliarder nerveceller i den menneskelige hjernen
- Dette gir ca. 100 billiarder ulike koblinger
- I 2014 klarte K-datamaskinen å simulere ett sekunds aktivitet fra èn prosent av en menneskehjerne. Dette krevde over 700 000 prosesser og 1,4 millioner GB RAM.
- Tidsforbruk for simulering av 1 sekund av 1% hjerneaktivitet: 40 MINUTTER !!!



Hjernen med sine nerveceller - vår (fysiske) virkelighet

- Vår personlighet er en kombinasjon av vårt arvestoff, våre opplevelser, tanker, følelser
- Disse har ført til ca 100 billiarder koblingene (synapser) mellom de 86 milliarder nervecellene i hjernen vår

Hvor er «feilkoblingene» lagret (software versjon)??

- Hvorfor spiser noen for mye, når de ønsker å la være?
- Hvorfor fortsetter noen å røyke, til tross for et inderlig ønske om å være røykfri?



- Hvorfor kommer enkelte ikke i gang med trening, etter gjentatte beslutninger om å starte?
- Og hva med nyttårsforsettene? Hvor lenge varer de? …. og mange, mange andre «hvorfor»

Hvor er «feilkoblingene» forts.?

- De er lagret i vårt ubevisste sinn
- Og det er der terapien må ha effekt
- Hvordan kan vi så benytte terapi som oppnår ønskede endringer i vårt us?
- La oss starte med å se litt på hva som er den viktigste oppgaven, og hvordan innholdet i vårt us etableres

Den primære drivkraften I

- Dette omfatter både fysisk overlevelse og psykisk velvære. Vårt ubevisste sinn er ansvarlig for å regulere essensielle funksjoner som pust, hjerterytme, kroppstemperatur, blodsirkulasjon osv., samt å håndtere dype følelser, instinkter og lærte atferder som hjelper oss å navigere trygt og effektivt gjennom livet.

1. **Instinktive drifter**: Dette inkluderer grunnleggende overlevelsesinstinkter som kjemp-, flykt- eller frys-responsen. Vårt ubevisste sinn er programmert til å beskytte oss mot oppfattet fare.
2. **Emosjonell bearbeiding**: Vårt us lagrer og bearbeider følelser, inkludert de vi kanskje ikke er helt bevisste på eller har undertrykt. Disse følelsene påvirker ofte våre reaksjoner, tro og atferd, selv uten at vi er klar over det.
3. **Vaner og betinging**: Vårt us er sterkt involvert i dannelsen av u/vaner og automatiske handlinger basert på gjentakelse og erfaring. Når noe er lært eller betinget (som å gå, kjøre bil eller følelsesmessige reaksjoner), tar vårt us over for å utføre disse oppgavene uten anstrengelse.

Den primære drivkraften II

4. Trosoppfatninger og identitet: Grunnleggende trosoppfatninger og selvoppfatninger, ofte utviklet i barndommen, ligger i us. Disse troene former hvordan vi tolker verden og oss selv, og styrer beslutninger, reaksjoner og langsiktig atferd.
5. Mønster-gjenkjenning og hukommelse: Vårt us overvåker kontinuerlig mønstre i omgivelsene våre, basert på tidligere erfaringer lagret i hukommelsen. Den hjelper oss med å ta beslutninger og handle basert på tidligere læring og assosiasjoner, selv når vi ikke bevisst tenker på det.

Oppsummering: vårt us's viktigste oppgave er å ta vare på vår fysiske helse, holde oss trygge, opprettholde stabilitet og veilede oss gjennom livet ved å bruke lærte atferder, følelser og instinkter for å navigere komplekse situasjoner, ofte uten bevisst innsats. Men husk:

Det styres ikke av fornuft!!!

Egenskaper/kjennetegn vårt ubevisste sinn

- Beskytter oss
- Tar ofte ting bokstavelig
- Styres ikke av fornuft
- Kan holde på undertrykte negative følelser
- Skaper betinging, assosiering
- Ser ikke forskjell på virkelighet og fantasi
- Vedlikeholder kroppen, opprettholder homeostase
- Vanskelig for å stå imot repetisjoner

Ser ikke forskjell på virkelighet og fantasi - I

- Når vi tenker en negativ tanke, f.eks. pga noe vi har opplevd tidligere i livet, vil vårt us sende signaler til hjernen, som så henter frem igjen minner (aktiverer nevrologiske forbindelser som er skapt på bakgrunn av den hendelsen).
- Vår stressrespons er nå skrudd på. Kroppen produserer biokjemiske reaksjoner som svar på denne tanken.
- Kroppen vår fungerer ikke lenger optimalt med tanke på hva som er den viktigste oppgaven - å holde oss frisk. Vi forstyrrer kroppens likevekt. Og det utelukkende pga en tanke.

Ser ikke forskjell på virkelighet og fantasi - II

- La oss si at vi ønsker å få større muskler i overarmene. Men er for lat til å gå på helsestudio, eller andre årsaker holder oss igjen.
- Så istedenfor sitter vi hjemme i sofaen - lukker øynene og forestiller oss at vi er på helsestudio. Vi ser for oss at vi løfter disse vektene, vi forestiller oss at de er tyngre og tyngre ettersom vi løfter – igjen og igjen. Vi fortsetter å løfte til vi har tatt f.eks. 3 sett med 10 repetisjoner.

Ser ikke forskjell på virkelighet og fantasi - III

- Det som skjer i hjernen når vi gjør dette er nesten identisk med det som skjer om vi virkelig hadde vært på et helsestudio og løftet vekter. Etter 6 uker, med 10 minutters «trening» hver dag, har muskelvolumet ditt øket (ikke mye). Uten at du har beveget deg!!!!!

Fight or flight – først beskrevet av Walter Cannon på 20-tallet

evolusjons-
sammenheng



Alarm – fare: fight or flight



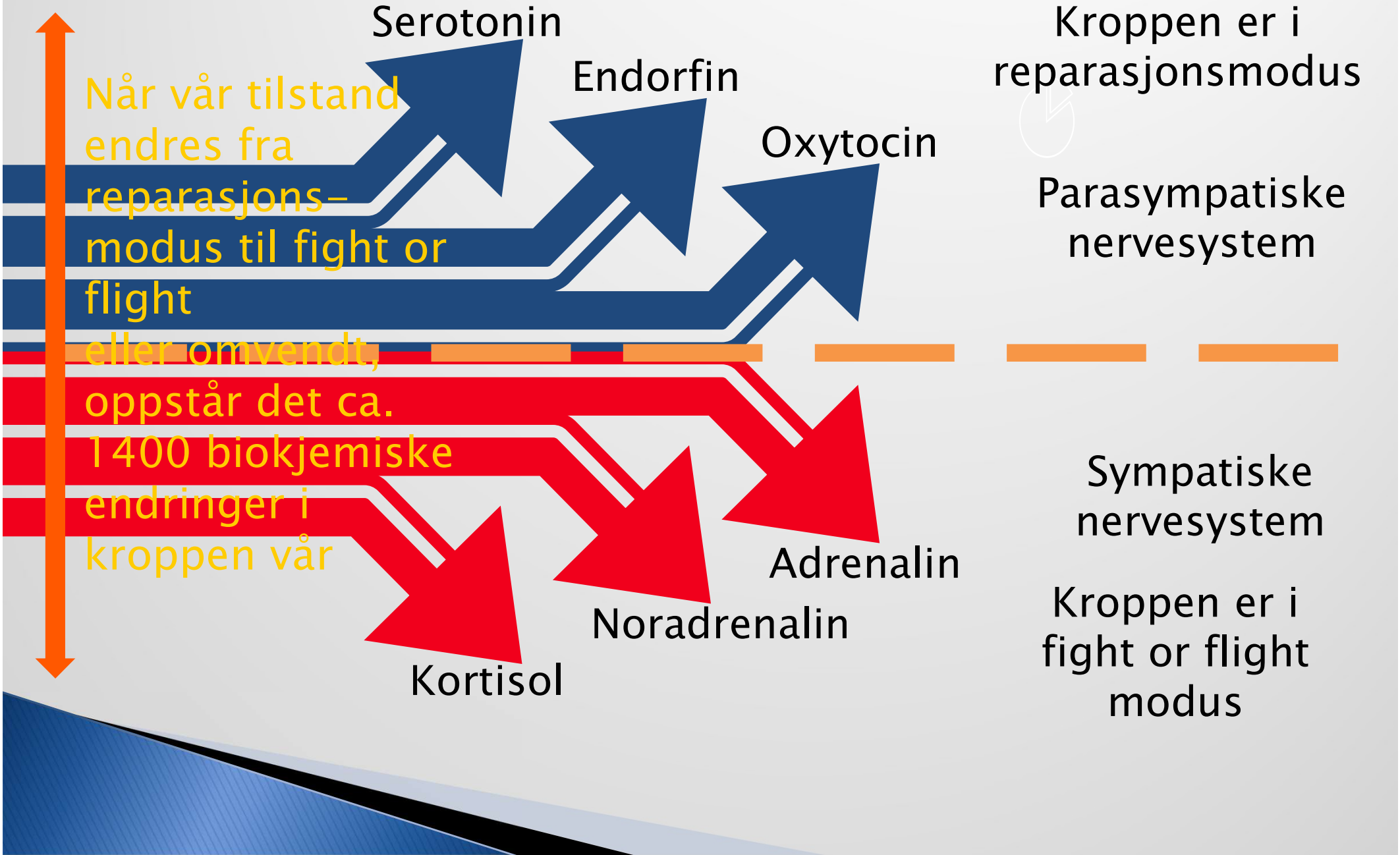
Dagens samfunn



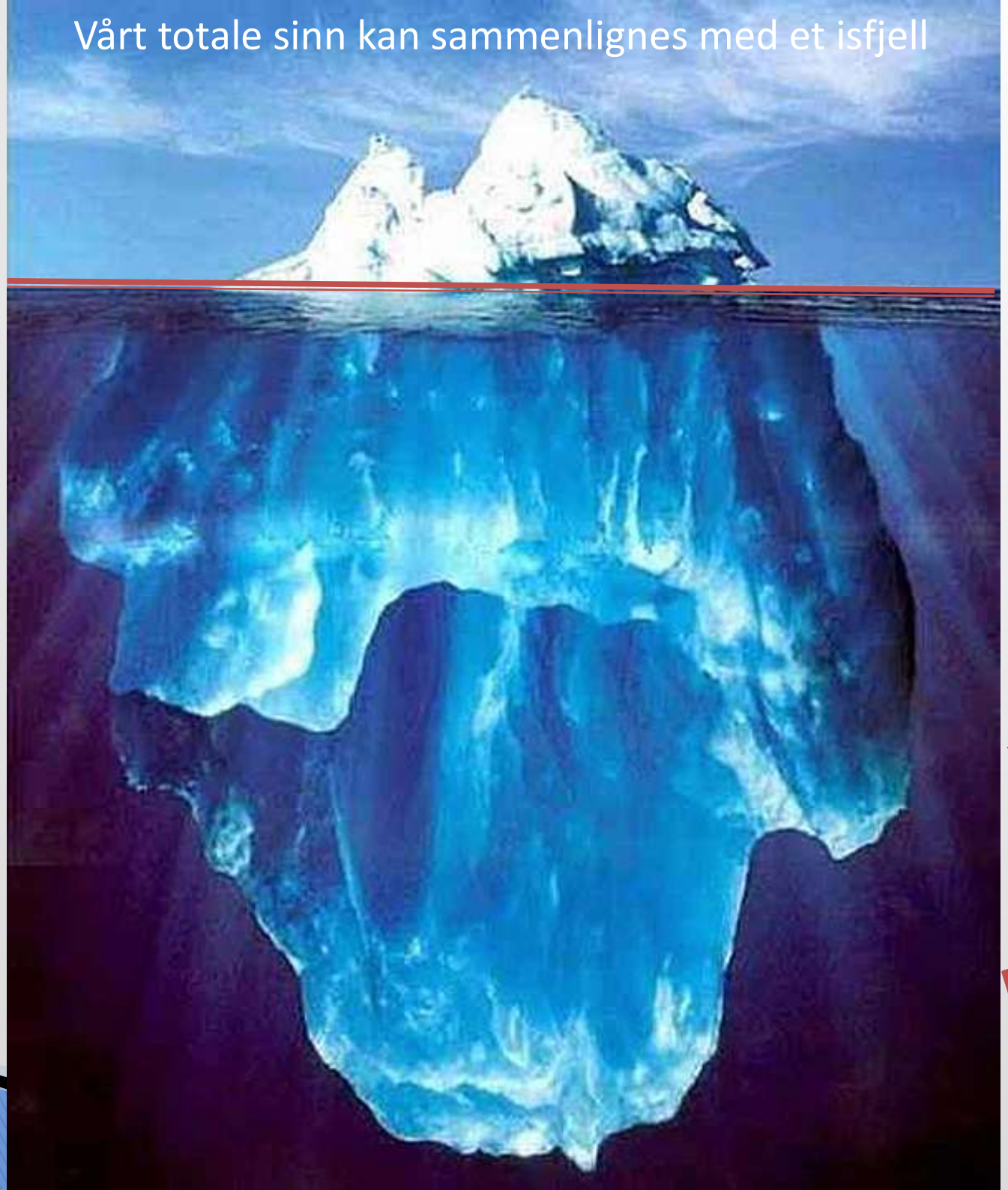
Alarm – stress: fight or flight



Hormoner er kroppens kjemiske budbringere



Vårt totale sinn kan sammenlignes med et isfjell



Viljestyrke

Kortidsminne

Følelser

Vaner

Uvaner

Tanke

Langtidsminne

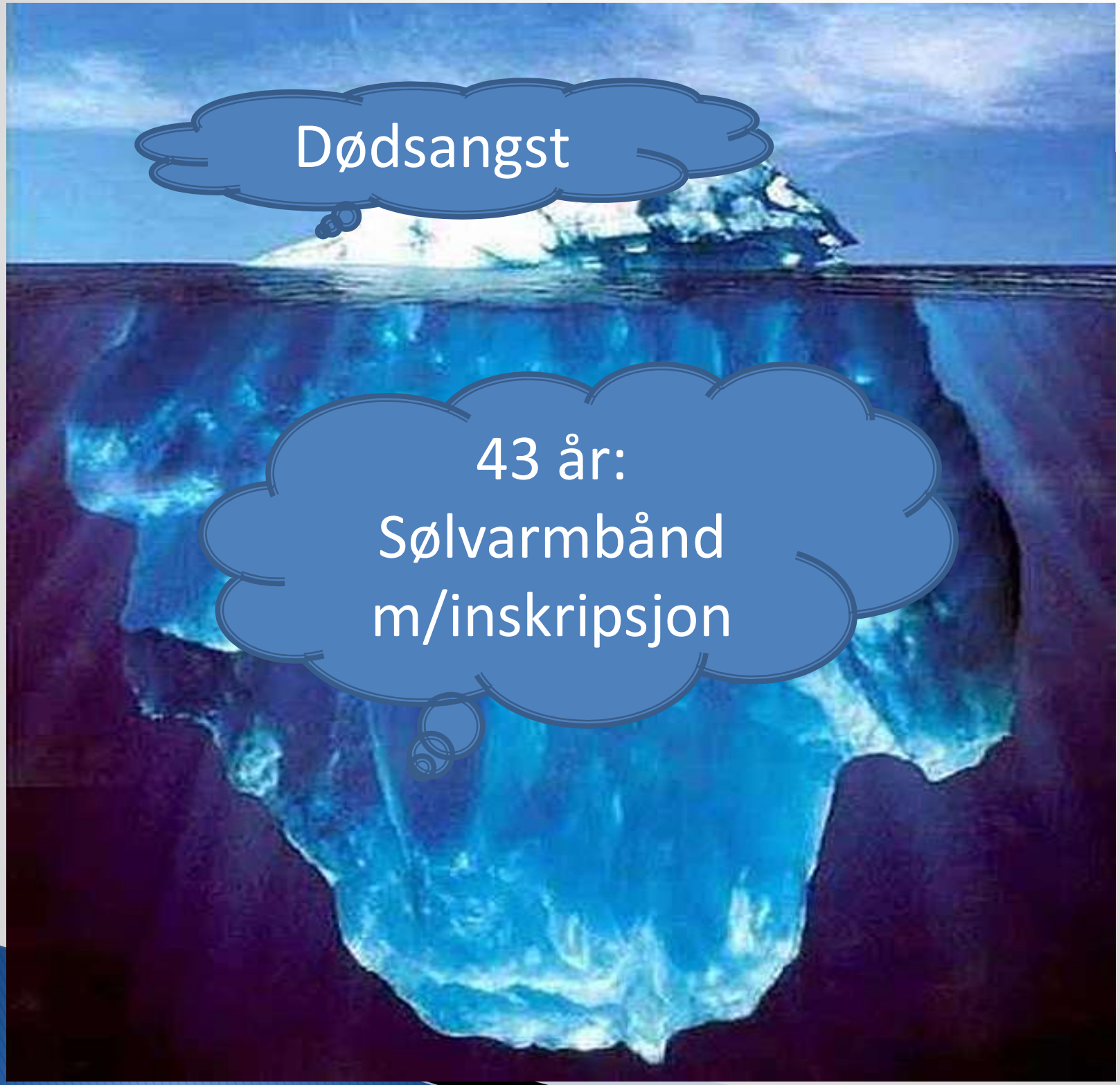
All kunnskap

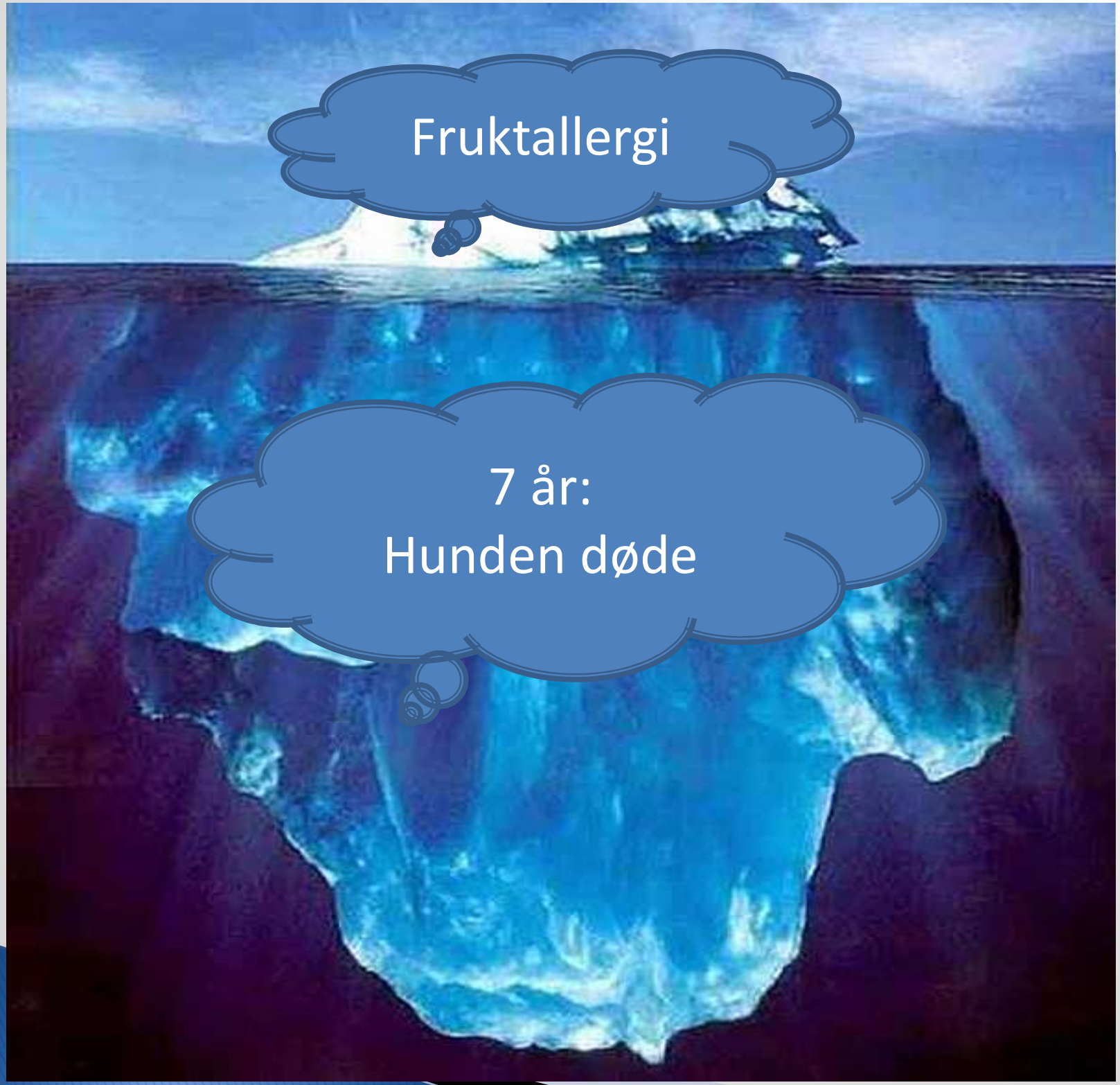
Rasjonalisere

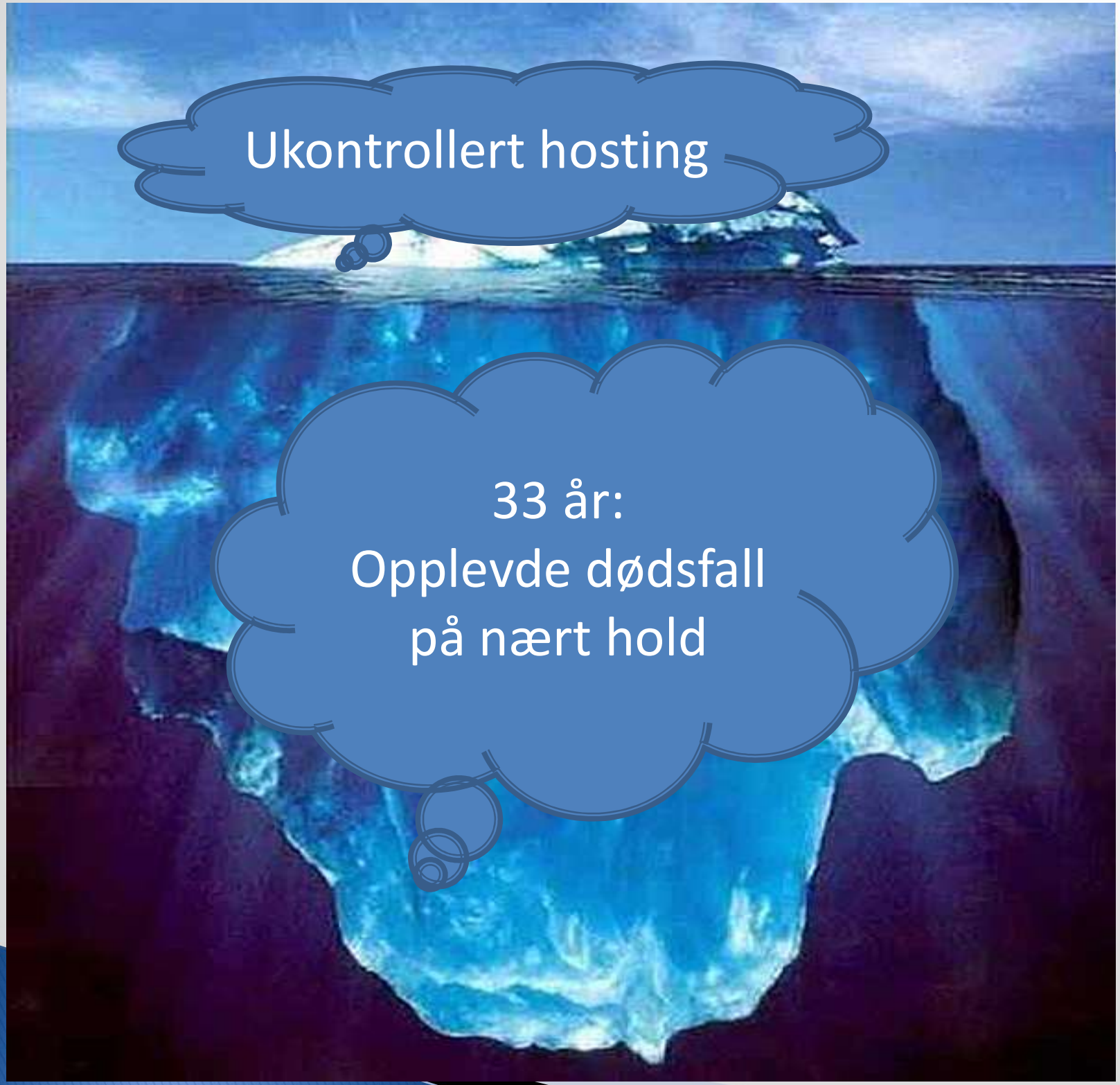
Analysere

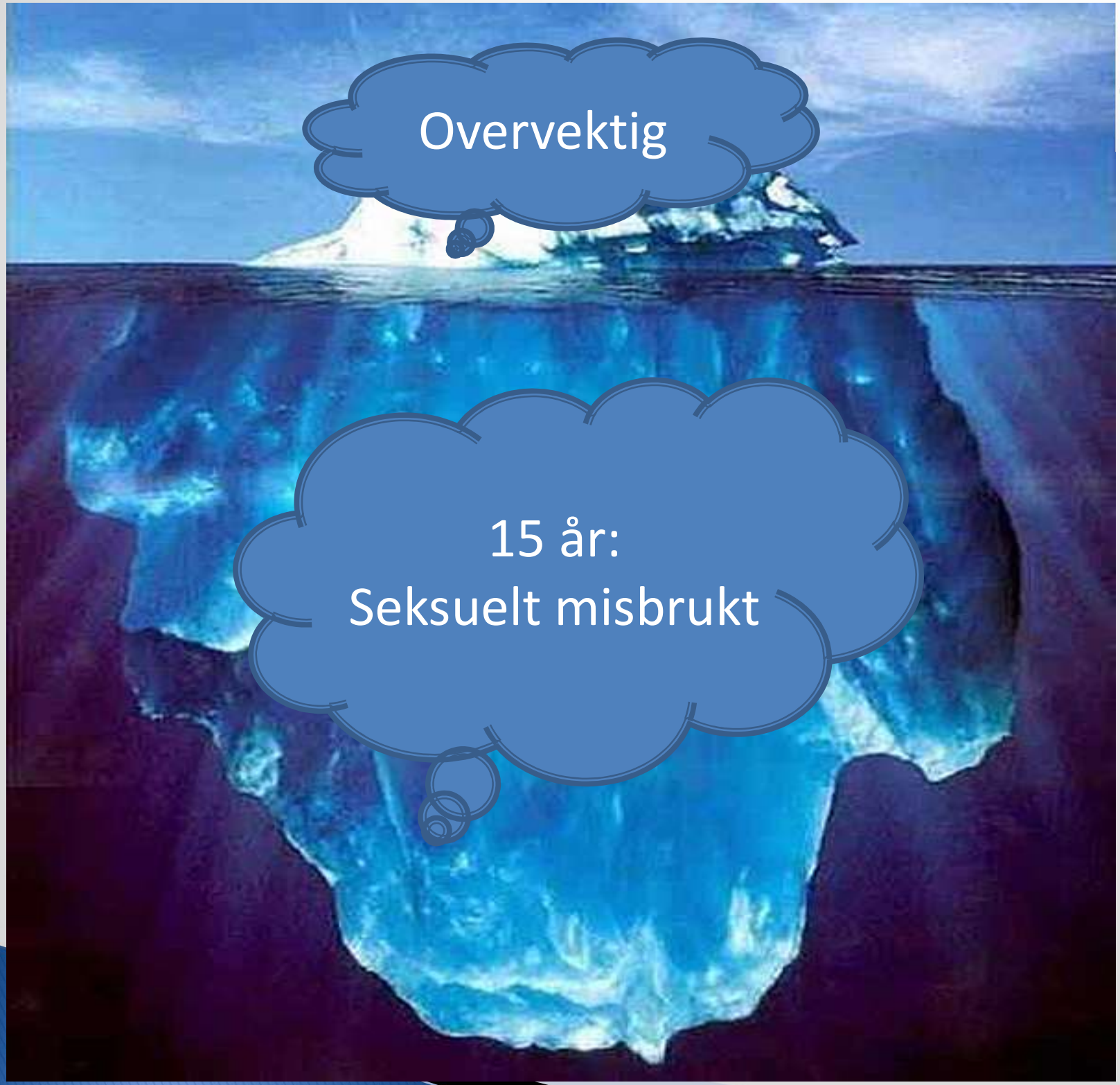
Alt vi har opplevd

Fysiologiske funksjoner: f.eks. fordøyelse


Dødsangst
43 år:
Sølvarmbånd
m/inskripsjon


Fruktallergi
7 år:
Hunden døde


Ukontrollert hosting
33 år:
Opplevde dødsfall
på nært hold


Overvektig
15 år:
Seksuelt misbrukt

Slik foregår det i hjernen vår …



Hva er egentlig hypnose?

- Det har vært forsket en del på hypnose, og forskerne er litt uenige, derfor finnes det …
- … mange ulike definisjoner
- F.eks. – bør en person være utrustet med høy intelligens? Vil hjernens aksjonsstrømmer endre karakter under hypnose? Vanskelig å si hva det er.
- Endret tilstand av bevissthet?
- Eks: Dave Elman: Hypnose er en sinnstilstand hvor den kritiske sansen forbigås, og selektiv tenking etableres

forts. Hva er Hypnose?

- Eks: Gil Boyne:
  - En spesiell form for avslapping/tilstand
  - Person/pasient ønsker å gjøre det hypnoterapeuten foreslår, så lenge det samsvarer med eget trossystem
  - Økt og selektiv følsomhet overfor stimuli som oppfattes av våre sanser

Hva er hypnoterapi?

- Hypnoterapi er den terapiformen vi benytter når en person er i hypnose (vanligvis en bestemt avslappet og trygg tilstand)
- Altså de tilnærminger en terapeut benytter, eller interaksjonen som foregår mellom pasient og terapeut, for å oppnå ønskede endringer – mens pasienten er i en avslappet tilstand (hypnose) – transe.

Hva er drifkraften til vårt us?

- I terapeutisk sammenheng kan vi si at den primære drivkraften til vårt us er følelser
- … og språket er fantasi
- Viktig å huske på når vi utfører hypnoterapi med våre pasienter

Hva er transe?

- Transe som tilstand er normalt
- Vi er i transe hver dag, flere ganger om dagen
- Oppslukt av en bok eller et program på tv, drømmer oss vekk i en melodi
- Hvilken film så du sist, og hvem var du sammen med?
- Når vi forlater her og nå er vi i transe!

Noen ord om samtaleterapi



- Vi lytter, tenker
- Er enig/uenig
- Vi analyserer
- Svarer, forklarer
- Mener og synes
- Hvilken del av vårt sinn er aktivt i slike prosesser?

Noen ord om samtaleterapi II



- Men våre feilkoblinger (fobier, angst, søvn-forstyrrelser, uvaner osv. osv.) befinner seg et annet sted …
- … i vårt ubevisste sinn
- Derfor gir samtalebaserte terapiformer ofte langsom fremgang