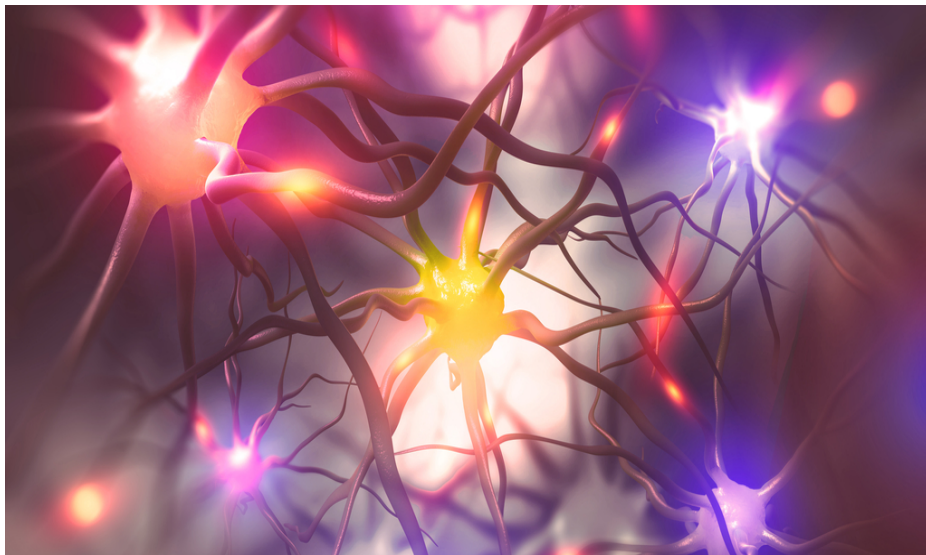


Minnen ur ett SER-terapeutiskt perspektiv
Vad händer i hjärnan vid SER-terapi?

Av Soha Afskar

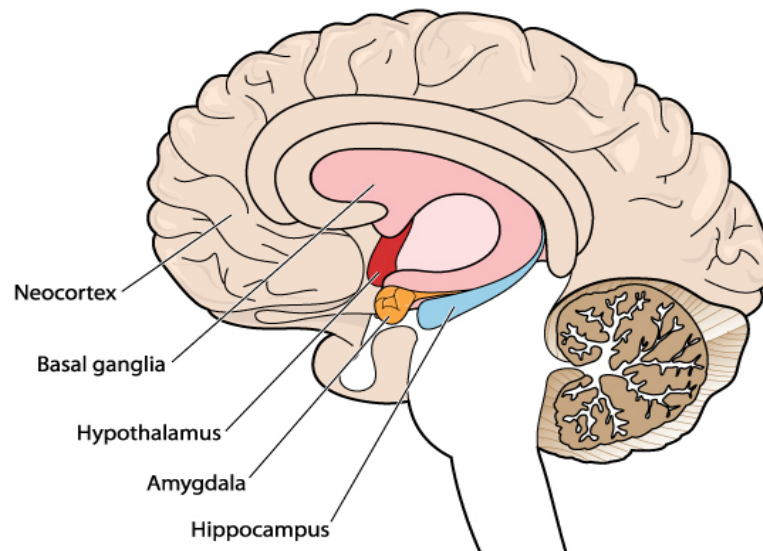


SAMMANFATTNING

Påverkar SER-terapi minnesbanken?

Händer det konkreta förändringar i hjärnan när man jobbar med minnen med metoder enligt SER-terapi? Finns det relevant hjärnforskning som stödjer SER-terapiens metodernas effekt?

Som blivande SER-terapeut vill jag belysa SER-terapiens påverkan på hjärnan, som är känd som kroppens minnesbank.



SIDFÖRTECKNING

<i>Sammanfattning</i>	2
<i>Inledning</i>	5
<i>Bakgrund och Fakta</i>	6–11
<i>Vad är minne?</i>	
<i>SER-terapi</i>	
<i>SER-terapi och hjärnan!</i>	
<i>Vår inre karta</i>	
<i>Är minnen pålitliga?</i>	
<i>Att motarbeta sin egen hjärna</i>	
<i>Försvarsmekanismer</i>	
<i>Göra om sig</i>	
<i>Tillgång till Inre kartan</i>	
<i>Uttrycka minnen</i>	
<i>Otillgängliga minnen</i>	
<i>Var sitter trauma</i>	
<i>Hjärnförändring med SER-terapi</i>	
<i>Ökad medvetenhet</i>	
<i>Separation mellan Amygdala och Hippocampus</i>	
<i>Anknytning via SER-terapi</i>	
<i>Varningssignaler</i>	
<i>Iscensättning</i>	
<i>Metod</i>	12
<i>Resultat</i>	12–15
<i>Medvetna och omedvetna minnen</i>	
<i>Vi minns bäst de negativa</i>	
<i>Barndomsminne och trauma i Hippocampus</i>	
<i>Framkallade minnen blir instabila</i>	
<i>Endast samtal räcker inte</i>	
<i>Hjärnans gudfader</i>	
<i>Anknytning i hjärnan</i>	
<i>ICE</i>	
<i>Fem S:en</i>	
<i>Slutdiskussion</i>	16
<i>Käll- och litteraturförteckning</i>	17-18

Inledning

Psykisk ohälsa kanske är en av vår tids största problem. Idag kämpar många människor med psykisk ohälsa, kanske mer än någonsin i människans historia. Inte enbart i västvärlden utan i de flesta delar av världen har psykisk ohälsa uppmärksammats. Den etablerade psykiatrin erbjuder generellt inga hållbara lösningar då man lätt kan få intryck av att fokuset i stället ligger på att dämpa symptomen.

Industrialismen och teknologin har haft sin del i att orsaka psykiskohälsa. Den oerhört snabba takten i den digitala världen orsakar stress, splittring och distraktion. Takten är inte i samklang med vår kropps och mentala frekvenser och orsakar kaos i vår hjärna.

Industrialism och teknologin har bidragit med vissa fördelar. Exempelvis frigjort tid för reflektion och egen tid, förutsatt att vi slutar att missbruka teknologin och dess tillbehör. Teknologin har underlättat kontakten mellan människor världen över. Våra vildaste drömmar om avancerade teknologi har nästan gått i uppfyllelse. Däremot finns det somliga som har tröttnat på digitaliseringen. Man menar att det inte är jakten på den modernaste bilen eller mobilen som kommer göra oss lyckliga och nöjda. Och tycker att digitaliseringen har gått för långt och att den styr våra liv mer än vad den borde få göra. Exempelvis får man problem i vardagen om man är utan en smartphone. Digitaliseringen håller på att sprida ut sig och det verkar att den kommer drabba hela världen.

En modern sökande människa kan ha svårt att hitta alla sina svar i den etablerade vetenskapsvärlden alternativt i den teknologiska och börjar i stället därefter leta efter svaren/lyckan inuti sig själv, gör en så kallad ”Inre resa”.

Livets alla tänkbara kriser såsom exempelvis depression och utbrändhet skapar unika möjligheter för en människas återställning. Inre reflektioner hjälper oss på vägen till den ”Riktiga upplysningstiden” där vi kan skapa en bättre värld genom att förstå människan på djupet.

Idag, i vår del av världen har vi råd att hamna i kris, bli deprimerade och utbrända. Vi kommer inte svälta ihjäl oss om vi inte mentalt orkar och samhället visar alltmer förståelse för psykisk ohälsa.

Självmedvetenhet och personlig utveckling börjar bli vår tids mantra. Många undrar: *Vem är jag? Vad gör mig lycklig? Varför känner jag mig olycklig trots att jag har allt jag behöver?* Och om man inte faller in i något missbruk kommer man vända blicken inåt och där kommer man finna svaren.

Jag har varit med om den resan nästan under hela mitt liv. Ganska tidigt i barndomen upptäckte jag att det materiella inte gör mig lycklig. Jag hade allt som jag behövde och önskade mig, men ändå längtade jag efter något annat/mer. Detta något har varit min ledstjärna under hela min livsresa. I den spirituella världen har jag fått många sanningsenliga svar. Men det krävs en viss grad av fysisk och mental stabilitet för att kunna färdas i den spirituella världen. Vad gör man när man saknar den stabiliteten? Till vem vänder man sig till när den mentala kärnen inom en är överfylld av tankar och känslor som man själv har svårt att förstå sig på? Vad gör jag när jag tvivlar på mig själv och är rädd att ha ett ärligt möte med mig själv?

SER-terapin har haft avgörande roll för min inre resa och den har dessutom haft enorma effekter i mitt liv och min vardag. Det psykiska lidandet i samhället är märkbart. Jag har också varit med om det inre lidandet. Men jag har blivit räddat. Min önska är därför att nå och hjälpa fler människor. Därför har jag sökt och letat upp fakta som kan klargöra effekten av våra metoder. Faktaletande/logiska människor har svårt att tro och nöja sig med erfarenhetsbaserade kunskaper och endast litar på den evidensbaserade vetenskapen. Vilket har visat sig vara vad den etablerade världen presenterar som pålitlig källa. Detta trots att många inom den vetenskapliga världen fortfarande är styrd av vinstdrivande institutioner.

Men det går att hitta eldsjälarna som brinner för det mänskliga välbefinnandet. Och det framställs mera forskningsresultat som stödjer den erfarenhetsbaserade kunskapen i olika områden.

Vi vet att vi har ett så kallat kroppsminne men forskningen har fortfarande en bit kvar innan de kan beskriva i detalj om vårt kroppsminne eller överhuvudtaget förklara vårt minne i detalj. Det finns ändå en del forskningar om hjärna och det går ändå att hitta svar på en del frågor.

Jag har hittat en del material inom hjärnforskning som stödjer just metoder som vi använder oss av i SER-terapin. Och med glädje skriver jag om och delar med mig i min uppsats.

Bakgrund och Fakta

Vad är minne?

I artiklar om hjärnforskning har jag letat efter fakta för att kunna beskriva effekten av SER-terapin på hjärnan. Det har funnits forskningar om Mindfulness och meditationens effekter på hjärnan. Och jag hoppades att hitta svar på mina frågor om SER-terapins effekter på hjärnan.

Följande frågor ville jag hitta svar på.

- Var i hjärnan lagras känslominnen?
- Påverkas hjärnan av terapi?
- Har alla typer av terapi liknande effekter och ger synbara resultat?

SER-terapi

I SER-terapi kan man hitta spår av psykodynamiskt, kognitivt, existentiellt och transpersonellt förhållningssätt. För att kunna se helheten hos en människa och sammanbinda kropp, känsla, tanke och själen ger SER-terapi, utrymme för olika teorier inom psykologi.

SER, S står för samtalsterapi, E för EFB-Metoden (andningsterapi) och R för Regressionsterapi. För mer info kolla på: <http://www.serterapi.se/>

SER-terapi och hjärnan!

Inom SER-terapin läggs tyngdpunkten på bearbetningen av känslominnen. Det tycks att en människa styrs av sin historia. Det är ens förflutna som styr, känslorna och relationerna. Genom medvetenhetsgörandet och bearbetning av känslor och tankar som skapades och formades i det förflutna kan man få förståelse för sitt eget jag och liv.

Hjärnan är den del av kroppen som betraktas som människans minnesbank. Så en hel del av vårt förflutna, våra minnen bör finnas där. Mitt syfte med uppsatsen har varit att utreda hur våra arbetsmetoder inom SER-terapin påverkar hjärnan. Minnesrekonsolidering kan hjälpa oss på denna väg.

”Minnesrekonsolidering är en form av neuroplasticitet som tillåter att ett känslomässigt inlärt schema som lagrats i implicit minne kan raderas, inte bara *åsidosättas och undertryckas.*”

<https://psykologimedmera.se/behandling/minnesrekonsolidering-hur-gamla-minnen-blir-nya-i-terapi-och-i-livet/> (2022-01-20)

Vår inre karta

Enligt SER-terapin behöver man, för att uppnå en hållbar personlig utveckling, komma i djupare kontakt med sig själv och sina beteendemönster som formats av omgivningen och miljön i det förflutna.

Men vad mönstren består av? Känsloregistret inom oss, sättet vi tänker på, hur vi betar oss och de återkommande mentala tillstånden formar våra mönster. Och hur det är möjligt att få kontakt med dessa inre kartor? I psykologivärlden är de flesta eniga om att den inre kartan ritas under barndomen. Så, om vi vill ändra på kartan måste vi ha tillgång till originalkartan. Vi måste få tillgång till ursprunget för våra tankar, känslor och världsuppfattning. Då är frågan; Var och hur vi kan leta upp dem? Jag återkommer till detta tema.

Är minnen pålitliga?

Våra minnen påverkas av vårt sätt att uppfatta världen. Ens världsbild, kultur, tankemönster och emotionellt tillstånd påverkar uppfattningen av händelsen. Därför kan två personens beskrivningar om en och samma händelse se helt olika ut. Våra minnen är subjektiva för att våra världsuppfattningar är subjektiva.

SER-terapiens fokus ligger mindre på om detaljerna i minnen stämmer exakt överens med verkligheten och sannolikheten i dem - det kan däremot vara av betydelse inom rättsväsen. Utan fokuset ligger helt på en persons känsloregister. En människas känslor är alltid sanna. Om man känner sig ledsen så är man ledsen och om man känner sig glad så är man glad. Varför man känner som man känner är en sak men ens känsla är ett faktum som ingen kan förneka. Man kan dölja känslan genom olika försvarsmekanismer men känslan finns där oavsett om man vill se den eller inte.

Att motarbeta sin egen hjärna

Hjärnan, via våra känslominnen, vill bland annat påminna oss om de behagliga och obehagliga händelser vi upplevt. Speciellt de obehagliga upplevelserna för att vi på så vis ska lära oss att minska risken att hamna i samma svåra situation om och om igen.

Men oftast gör man allt för att förtränga de obehagliga känslorna och inte lyssna på hjärnans varningar. Tänk så mycket energi det krävs för att ständigt motarbeta sin egen hjärna.

Varför skulle man göra det? Varför vill en människa tränga bort ett känslominne? Människor brukar hantera känslor på olika sätt men generellt så antingen uttrycker man känslan eller så undviker man den och väljer att i stället distrahera sig från den. Känslor vill berätta om något som vi behöver veta för vårt välbefinnande och det enda vi egentligen behöver göra är att lära oss att lyssna på budskapet som känslan förmedlar och ta ställning. Men det är inte så lätt som det låter.

Man distraherar sig från känslan av olika anledningar. Antingen har man svårt att förstå sig på sina egna känslor därför att man aldrig har lärt sig hur de funkar. Eller så har man vuxit upp i ett hem där det varit förbjudet att uttrycka känslor. Kanske behagliga känslor eller de obehagliga eller möjligen både och. Känslor kan vara så smärtsamma att det är svårt att överhuvudtaget stå ut med obehaget. Mängden av känslor kan vara större än ens mängd av ork att möta den.

Försvarsmekanismer

Det finns många olika sätt att distrahera sig från känslorna och tränga bort dem.

Övertänka(intellektualisera). **Distrahera** sig från känslan genom missbruk. Det går att missbruka allt möjligt. Jobb, träning, godis/mat, alkohol, droger, mobil o.s.v. Man kan **rationalisera** och **bortförklara**. **Identifikation**, man klär ut sig och betar sig som sin idol. **Projektion** - man skuldbelägger andra, skylla på andra, de egenskaper som man själv har svårt att acceptera hos sig själv. **Tycker synd om** förövaren för att slippa känna sig offer.

Som barn försvinner man för det mesta i fantasivärlden. Det gjorde jag. Fantasivärlden var min räddare. Observera att försvarsmekanismer aktiveras automatiskt så länge vi är omedvetna om deras existens och funktioner.

Göra om sig

När omgivningen har svårt att acceptera en som en är, brukar man göra om sig för att bli accepterad. Människan är ett flockdjur och instinktivt vet vi att vi har svårt att komma klara oss utan människor runt omkring oss. Även ett nyfött barn är medveten om det. Så kanske du kan gissa från vilken ålder man börjar distrahera sig från ens känslor? Tidigt, så pass tidigt att man har svårt att minns exakt när. Från och med den perioden av sitt liv som man har känslor som inte accepteras av omgivningen. Och tänk, hur ett litet barn kan förstå sig själv när omgivningen inte hjälper henne med det. Anpassningsgraden är individuellt och det beror på omgivningens acceptans och tolerans.

Tillgång till Inre kartan

Om man vill korrigera den inre kartan måste man komma åt sina minnen och hur gör man det? Eftersom vi, under hela vårt liv, har övat oss på att förtränga obehagliga känslorna så blir det svårt att plötsligt börja minnas dem. Detta; trots att känslorna kommer och går utan att vi förstår oss på dem och dessutom formar de våra beteenden och reaktioner.

”Men ännu oftare kommer bara vågor av olika känslotillstånd i vår kropp att avlösa varandra, som en del av vårt sätt att dra nytta av vår implicita kunskapsbank om världen – vad som känns som hemma och inte. Vi söker oss till det som känns bekant, inte nödvändigtvis till trygghet – det är en nyckel till att förstå hur otrygg anknytning kan söka sig till bekräftelse av otrygghet gång på gång, och hitta relationer som matchar det bekanta.”

<https://psykologimedmera.se/behandling/minnesrekonstrering-hur-gamla-minnen-blir-nya-i-terapi-och-i-livet/> (2022-01-20)

I en SER-terapisession leder vi klienten in i djup avslappning och då dyker det upp minnen i form av bilder, känslor och/eller kroppsliga förnimmelser. Kroppen är intelligent och klarar av enormt mycket arbete i varje stund. Psyket är minst lika intelligent som kroppen. Ibland, i en session, kommer minnen upp som är kopplade till starka känslor först och ibland kommer de sist. I vilken ordning minnen dyker upp är helt och hållet individuellt.

Uttrycka minnen

Minnen kan vara från alla möjliga åldrar och situationer. Man bearbetar ett eller flera minnen per session. Det är klienten själv som avgör takten. Genom terapeutens guidning väcks ett minne hos klienten, minnet beskrivs så detaljerat som möjligt, känslan urskiljs i kroppen och uttrycks. Det finns många olika sätt att genomleva känslor. Man kan exempelvis berätta med ord, skriva, rita, dansa, sjunga eller dramatisera. Terapeuten kan tillämpa olika tekniker beroende på klientens behov och personlighet.

Det viktigaste är att man kommer i kontakt med minnen och känslan och uttrycker dem. Observera att det är mer än bara obehagliga känslor som vi har förtryckt. Det finns uppväxtnmiljöer där de behagliga känslor, så som glädje och skratt, är förbjudna. Där det är förbjudet att skratta högt och dansa.

Otillgängliga minnen

Hippocampus är outvecklad hos barn och utvecklas under 2–5 års åldern. Hippocampus lagrar episodisk minne/fakta. Tidigare nämnde jag att de flesta inom psykologivärlden är eniga om att en människas personlighet/grundstenar byggs under barndomen. Om det är så att vår personlighet har formats under barndomen så blir det rimligaste sättet, att förstå och bearbeta sitt förflutna och förstå sig själv, att komma i kontakt med sina barndomsminnen, som i sig nästan uteslutande består av känslorna.

”Känslor en komponent i minneslagringen. När vi är barn tenderar mer känslor vara inblandade i våra erfarenheter och därför kan vi ibland erinra oss saker från barndomen bättre än andra senare upplevelser. Som vuxna utlöser händelser i regel mindre känslor eftersom vi uppnått en rutin inför dessa.”

<https://www.psykologisktvetande.se/minnet.html> (2022-01-18)

Var sitter trauma

När Amygdala varnar om fara, kopplar det bort det logiskt tänkande. Då gäller det att slå, spela död eller rymma. Därför, i traumabearbetningen, är tillgången till Amygdala extremt viktig. Metoderna inom SER-terapi har visat sig aktivera känslominnen i Amygdala.

Hjärnförändring med SER-terapi

Vad händer med minnen och hjärnan när man bearbetar minnen med SER-terapi? Via SER-terapi framkallar man ett minne genom djupavslappning. Man bearbetar känslorna genom att uttrycka de på olika sätt, se ovannämnda, och genomleva dem. Man identifierar behovet bakom känslan. Varje känsla vill uppmärksamma ett behov. Till exempel, behovet bakom rädslan är behovet av trygghet. Behovet bakom aggression är behovet av att andra respekterar ens gränser. När vi har förstått vilka otillfredsställda behov som finns inom oss, tar vårt vuxna-jag ansvar för dessa behov och förlåter, eller släpper taget om, människor som en gång i tiden hade ansvar att tillfredsställa våra behov men av olika anledningar misslyckades med att göra detta. Förlåtelse och försoning efter bearbetningen av känslan är läkande. Man kan även släppa taget och sluta älta utan förlåtelse också. Det är klienten som avgör hur hen vill avsluta processen.

”Planerat eller oplanerat kan vi tillföra en ny känslöerfarenhet när ett minne upplevs. Att relationen är trygg i det sammanhang vi nu återkallar det otrygga minnet. Då kommer Hippocampus att inlagra en modifierad version av minnet som leder till att Amygdala inte larmar lika starkt för otrygghet nästa gång.

Skillnaden kommer att synas på FMRI-scans på bland annat Amygdalas minskande aktivitet. Det gäller före och efter en lyckad terapi med intentionell eller icke-intentionell minnesrekonsolidering. Eller efter att du återkallat ett otryggt minne tillsammans med en trygg vän och då ny inlagrat minnet med en annan känsla.”

<https://psykologimedmera.se/forskning/samspelet-amygdala-hippocampus-och-hur-minnen-blir-nya-varje-gang-vi-minns-dem/> (2022-01-19)

Ökad medvetenhet

Känslominnet som framkallas och lagras på nytt kommer nu att vara mindre smärtsamt och obehagligt, än förr bearbetningen. Till exempel; om man tidigare har varit höjdrädd kommer man att sluta vara rädd för alla möjliga höjder. Hjärnan slutar skicka automatiska signaler varje gång som man står på något högt ställe. Hjärnan kommer förstå att just det tillfället som man föll ner var en enstaka händelse och det fanns anledningar till den. Och därmed kommer kroppen reagera annorlunda, lugnare och mer behärskad. Denna minskade aktivitet/oro i Amygdala går att synas på en på FMRI-scans.

Separation mellan Amygdala och Hippocampus

Amygdala och Hippocampus kan ibland ha svårt att samarbeta. De kan funka var för sig själv också. Men, i så fall lagras inte ett biografiskt minne. Hippocampus kan lagra fakta utan någon koppling till känslor. Och Amygdala kan lagra känslor utan någon koppling till fakta. Detta blir tydligt till exempel när en viss doft eller stämning skapar behag eller obehag inom en utan att man vet varför. Då är det endast Amygdala som är aktiv. Antingen finns inga fakta om minnet lagrad i Hippocampus. Eller så är det episodiska minnet bortträngd och inaktivt.

Känslominnen i Amygdala utan koppling till Hippocampus har ingen tidsflagga och är nästan omöjliga att komma åt enbart med samtal. Utan tidsflaggan kommer man uppleva att situationen är aktuellt.

Till exempel kan en lärarens tonläge likna min morfars stränga och auktoritära röst och det aktiverar rädsla i mig trots att jag är medveten om att läraren är utan den makten över mitt liv som min morfar hade. Och idag är jag en vuxen person och kan säga ifrån. I detta fall kan det vara så att morfar gick bort medan jag var barn och min Hippocampus just då var inaktiv. Eller så jag har trängt bort minnet därför att minnet av min morfar får mig att känna mig både rädd och stressad. Men Amygdala står ändå på vakt och varnar mig om en ogynnsam situation. Det är Amygdalas plikt.

Det implicita(känslominnen) minnessystemet utan koppling till explicita(faktaminnen) systemet får det att kännas som att allting sker precis här och nu, oavsett minnets historia. Våra överlevnadsstrategier kan också tillhöra denna kategori för att de flesta av de är skapade i barndomen eller i stressiga situationer. Det kan vara dessa känslor som bara kommer och går utan att man förstår varifrån de härstammar.

Anknytning via SER-terapi

I SER-terapiutbildningen, utöver den teoretiska delen, ingår många timmars praktiska övningar som möjliggör terapeutens egna minnesrekonstruktion men även reparationen av våra egna anknytningsmönster, som är grunden för våra relationsmönster. Anknytningsmönster är den tryggheten eller otryggheten som vi har haft i vår relation till våra vårdnadshavaren eller en person som fanns där i hemmet där man växte upp. Det är den känslan som skapades om vi fick chansen som barn att knyta an till en annan person och känna oss trygga och sedda, att vi litade på att den personen alltid kommer att finnas till hands vad som än händer. Att barnet vågade uppleva världen bekymmersfri med stöd av en vuxen, som det gick att lita på, så skapades en trygg anknytning. Utan denna anknytning skulle världen komma att kännas mer hotfull och kanske en mycket osäker plats att vistas i.

Den grundliga egenterapi inom SER-terapi skapar denna fantastiska kapacitet; att kunna tona in i den andres värld utan att bli rädd att den andres känslor ska komma att trigga i gång ens egna känslor. En SER-terapeut är tränad på att skapa trygga kontakter, att bli den trygga anknytningen, och kan därför stå ut med sin klients jobbiga, och ibland obehagliga, känslor för en SER-terapeut är öppen för sina egna obehagliga känslor och vet hur man ska bearbeta dem och minnesrekonstruera.

Varningssignaler

Hjärnan står alltid på vakt för att varna oss om den ser det minsta tecken på något som den har upplevt som farligt eller smärtsamt för oss. Varningen kommer omedelbart i form av en känsla. Till exempel, vi flyttar på oss snabbt om vi ser en bil med hög hastighet. Vi står inte kvar mitt på gatan och analyserar situationen utan istället gör en *stark rädsla* inom oss att vi flyttar på oss genast.

Iscensättning

Jag får en ny kollega på mitt jobb och hennes attityd väcker obehagliga känslor inom mig. Hon liknar min syster i utseende och kroppsspråk, min syster som mobbade mig. Hur kommer min hjärna reagera i en sådan situation? Amygdala kommer genomsyra och överskölja min kropp om och om igen med obehagliga känslor. Som ett varningstecken att jag ligger illa till. Och om jag är omedveten och är utan kunskap om hur mitt psyke och min hjärna funkar kommer jag hitta på allt möjligt för att undvika min nya kollega. Kanske försöker jag att hitta fel och brister hos henne och försöker bli av henne genom vad som helst. Kanske klaga jag till chefen, skvallrar eller sjukanmäler jag mig. Det kanske till och med går så långt att jag säger upp mig.

Eller så kommer jag att hamna i en offerposition och låter henne behandla mig som hon vill, mobba mig om hon vill medan jag bara tränger bort mina känslor mer och mer och vifta bort och bortförklarar konsekvenserna både för mig själv och andra. Detta motarbetande förvirrar min egen hjärna. Men detta slutar aldrig att upphöra förrän jag bearbetar känslan. För min hjärna kommer fortsättningsvis att hitta likheter mellan min syster och andra människor men i något annat sammanhang. En annan människa som triggar i gång mina obearbetade känslor. Att hamna i situationer som ens oförlösta känslor löses upp kallas för iscensättning inom SER-terapi.

Metod

Det var väldigt svårt att hitta material för min uppsats. Som tur var hittade jag några artiklar på nätet om hjärnforskningar som handlade just om minnen och terapi. Min utgångspunkt har varit artiklarna. Med artiklarna i centrum har jag vävt och relaterat mina andra kunskaper inom området som jag har läst och lärt i våra kursböcker och föreläsningar i SER-akademin.

Resultat

Medvetna och omedvetna minnen

Vi har olika typer av minnen. Långtidsminne och korttidsminnen. I det kortvariga minnen som kallas för arbetsminnen finns det informationer som vi kommer glömma bort om vi inte upprepar dem.

Långtidsminnen består av fyra delar. Två medvetna delar och de andra två är omedvetna.

1. Semantiska minnen består av faktakunskaper; som att New York ligger i USA.
2. Det episodiska minnet innehåller händelser som går att berätta; som minnet av kläderna man hade på sig i sin födelsedagsfest eller vad man åt för lunch idag. Somatiska och episodiska minnen är medvetna.
3. Procedurminnet består av motoriska färdigheter; som att cykla, något som vi gör automatiskt utan att behöva tänka efter.
4. Att kunna orientera sig, att minnas hur skogen nära hemmet doftar. Att minnas tonen i en väns röst lagras i perceptuella minnet. Perceptioner som vi har svårt att sätta ord på. Perceptuella och Procedurminnet är omedvetna. Vi gör bara det, vi känner bara så.

Vi minns bäst de negativa

Ju starkare känslan är som är kopplad till minnet desto större sannolikhet att ”minnet konsolideras, alltså kodas djupare i hjärnbarken via fler synapskopplingar”, enligt Lars Olsson, professor/Hjärnforskare. De starka känslorna är starka för att de är kopplade till situationer som hade varit farliga för oss. Och en stark känslas funktion är att få oss att reagera omedelbar.

Våra glada och sorgliga stunder finns i våra minnen oavsett om vi är medvetna om dem eller inte. Och enligt hjärnforskning minns vi bättre våra minnen som är kopplade till så kallade negativa känslor; till exempel rädsla och äckel. För att de har haft extra stor roll i vår överlevnad. För att vi ska slippa hamna i samma situationer om och om igen, minns vi det obehagliga bäst, nämner Anders Hansen i boken Depphjärnan.

Barndomsminne och trauma i Hippocampus

Inom hjärnforskning påstår man att det är nästan omöjligt att komma åt minnen ifrån den tidiga barndomsåldern, speciellt första året. Anledningen är att Hippocampus är outvecklad hos barn och utvecklas först under 2-5 års åldern. Barn upplever världen genom känslorna redan från fosterstadiet.

Hippocampusens utvecklig och mognad innebär inte att den alltid är aktivt. Det finns tillfällen som aktiviteten i Hippocampus sänks. Aktiviteten i Hippocampus avtas när man blir stressad och Amygdala, som kallas även för mandelkärna, larmar om en hotfull situation.

Observera att man inte behöver bli attackerad av lejon för att situationen ska upplevas hotfullt. Till exempel en chefs arga blick kan upplevas tillräckligt hotfullt för att sänka aktiviteten i Hippocampus. Så när Amygdala varnar om fara, kopplas det logiska tänkandet bort.

Framkallade minnen blir instabila

Varje gång som vi minns ett minne eller framkallar ett minne, så blir minnet instabilt och lagras om på nytt. D.v.s. det återbildas i en ny konsolidering. Då har vi chansen att ändra minnet. Minnet kommer vara instabilt i ungefär 4–6 timmar.

”I en studie visade forskarna en neutral bild samtidigt som man gav en obehaglig elstöt. På så sätt kom bilden att väcka rädsla hos deltagarna. För att aktivera rädslominnet visades sedan bilden utan stöten. För en experimentgrupp stördes återbildningsprocessen av rädslominnet med hjälp av upprepade presentationer av bilden. För en kontrollgrupp fick återbildningsprocessen avslutas innan de såg samma upprepade presentationer av bilden.

Genom att i experimentgruppen förhindra att det gamla minnet åter kodades till långtidsminnet försvann rädslan som tidigare förknippats med bilden. Genom att störa återbildningsprocessen omformades alltså minnet från att vara skrämmande till att bli neutralt. Samtidigt kunde forskarna med hjälp av en magnetkamera visa att minnesspåret i hjärnan då också försvann från den del av hjärnan som vanligen lagrar rädslominnen, kärngruppen amygdala i tinningloben.”

<https://www.uu.se/nyheter/artikel/?id=2271&typ=artikel> (2022-01-18)

Endast samtal räcker inte

Om sessionen består bara av samtal sker någon förändring i minnet och leder till emotionell läkning? Genom enbart samtal får Amygdala ingen chans att aktiveras och känslominnet förblir oläkt. I enbart samtal överaktiveras Hippocampus och Amygdalas aktivitet dämpas. Då kommer kontakten till känslominnet begränsas. Så enbart samtal och ”name it to tame it-principen” kan ha effekt men ger sämre resultat som minnesrekonsolidering enligt minnesrekonsolideringsforskare (Alberini, LeDoux et al).

I enbart samtal kommer känslominnet och sårbarheten vara kvar även om det inte är aktuellt strax efter samtalet. Det vill säga att det känns lugnare just efter samtalet. Men det kommer triggas i gång senare, som Cozolino beskriver det i *The Neuroscience of Human Relationships*.

Som jag nämnde tidigare så kan Amygdala och Hippocampus funka var och en för sig själv också men då lagras inget biografiskt minne. Hippocampus kan lagra fakta utan någon koppling till känslor. Och Amygdala kan lagra känslominnen utan någon koppling till Hippocampus. Därför leder enbart samtal inte till hållbar läkning.

Hjärnans gudfader

Amygdala har en central roll i känslominnesinlagring och beskrivs som hjärnans gudfader för att den har kopplingar till hjärnans olika delar och innehar en stor roll i många hjärnprocesser. Amygdala reagerar väldigt snabbt och informerar de andra delarna i hjärnan om vad som pågår i omgivningen. När Amygdalas signal når den delen av hjärnan som kallas Insula skapas känsla. Amygdala skannar yttre världen och Insula inre världen, kroppen och sinnen. Känslan är effekten som uppstår inom oss då vi skannar av tolkningen av vår yttre värld och formar beteenden. Känslan är hjärnans sammanfattning på hur vi ska reagera. För i vardagen saknar man oftast möjligheten att analysera allt och därefter reagera genomtänkt. Känslan är ett snabbt meddelande från hjärnan om vad vi ska göra och hur vi ska bete oss.

Anknytning i hjärnan

Anknytningsforskaren och psykologen Allan Schore talar om aktiviteten i terapeutens och klientens högra hjärnhalvor och synkroniseringen som sker vid terapeutens intoning i klientens inre värld.

I boken ”Det terapeutiska mötet” av Bertil Gyllensten beskrivs vikten av mötet mellan terapeuten och klienten. Att klienten kanske för första gången i sitt liv får chansen att knyta an till en annan människa och bli accepterad som hen är och därifrån våga ge in sig i Individuation, dvs att klienten kommer i kontakt med sitt sanna jag och förstår att hen kan återvända till sig själv efter varje möte.

ICE

I boken Memory Reconsolidation Applied av professor L. Clausen nämner han en minnesregel för bearbetningen av minnet som han kallar för ”ICE”.

I-står för identify; att identifiera känslan och stanna kvar i den och känna in den och kartlägga den i kroppen. Och sedan undersöka om det finns något minne inkopplad till känslan.

C- står för Calm eller connect; att befinna sig i en trygg och empatisk miljö och stämning som skapas av terapeuten. Klienten berättar om minnet men framför allt om känslominnet.

E står för exchange; utbyte mellan känslorna. Att byta den obehagliga känslan med en neutral eller en behaglig känsla.

De Fem S:en

Daniel Siegel, psykoterapeut, psykiater och anknytningsforskare poängterar de fem S:en som leder till synkronisering mellan terapeutens och klientens hjärnor.

1. Seen - att hela personen blir sedd och inte bara orden. Att terapeuten kan se kroppsspråket och ha förmågan att använda den. Att bli sedd minskar stressen och det hjälper att man känner sig trygg. Vilket är den viktigaste förutsättningen för en lyckad terapisession.
2. Soothed - Att terapeuten kan tona in i klientens känsla utan att själv hamna i emotionell obalans.
3. Safe - Att klienten känner sig trygg. Vilket är en grundförutsättning för en lyckad terapisession.
4. Synchrony - de tre ovannämnda S:en leder till synkronisering. D.V.S. att samma områden i klientens och terapeutens hjärna aktiveras i sessionen. Speciellt den högersidiga hjärnan som är kopplade till kroppslig reglering och känslor.
5. Secure - den trygga anknytningen skapar den unika möjligheten att lämna pågående relationen och gå ut i det verkliga livet och leva livet utifrån det läkande jaget.

Slutdiskussion

SER-terapi är mer än bara samtal som jag nämnde tidigare. SER-terapi hjälper klienter att öka medvetenheten om sig själv och sin livssituation men processen fortsätter eller snarare startar efter medvetengörande. Ökad medvetenhet är nödvändigt men inte tillräckligt i terapi. Det krävs bearbetningsprocesser för att läkas och förändras på djupet. Det autentiska mötet med sig själv, som möjliggörs i SER-terapi, leder till synkronisering och samarbete mellan tanke, känsla och beteende. Att genomleva sina känslor, utan att tränga bort dem, befriar en från sina gamla programmeringar och automatiska och vanemässiga reaktioner. Känslor, tankar och beteenden finns för att guida oss och hjälpa oss genom livet. Vi kan sluta förvandla dem till smärtor och lida av dem resten av livet.

I enbart samtal, ”Det implicita minnet är kvar, även om det inte ”larmar” just nu”, som Cozolino beskriver det i *The Neuroscience of Human Relationships*”

SER-terapi är en radikal terapiform. Att förstå sig själv och sina val och sina medmänniskor på djupet förändrar ens livssyn. Att bli transparent med sig själv skapar djup förståelse för sig själv. SER-terapi ger redskap till klienter att fortsätta läkningsprocessen på egen hand. Man undviker att bli beroende av terapi eller att halka in i samma sinnestillstånd och problem om och om igen.

Mitt liv är indelat till livet innan SER-terapi och efter den. Om jag skulle beskriva kortfattat livet innan och efter. I livet innan var jag blind och i ödets händer. Men i livet efter är jag klarvaken, alert och har möjligheten att påverka mitt mentala tillstånd i mycket större utsträckning än förr.

Jag har även fått bättre tillgång till mina styrkor. Innan SER-terapi kändes affirmationer som meningslösa tomma ord. Affirmationer som ”jag är stark”, ”jag är duktig” och liknade hade ingen effekt på mig. Detta berodde på att de obehagliga känslorna i mig blockerade vägen till de behagliga. Annars har vi allt inom oss som Debbie Ford beskriver ingående i boken ”Krama din skugga”.

SER-terapi resulterar till naturlig Mindfulness. Vi blir naturligt närvarande om vi slutar fly från oss själva. Den Inre resan, via SER-terapi, skapar en magisk möjligheten att resa fritt i sitt eget tempel. Under resan skickar man hem gränsvakterna som liknar den japanska soldaten Hiroo Onoda som vaktade gränsen i 30 år efter andra världskriget. Först var han omedveten om att kriget var över och när sen informationen nådde honom trodde han att det var fienden som försökte lura honom och han vägrade därför tro på informationen. Ungefär så funkar vårt undermedvetna. Så en resa i det förflutna kommer informera och övertyga alla dina gränsvakter att kriget är över. Du är inte längre barn och utelämnad till vuxna som kanske inte accepterar och respekterar dig som den du är. Du får numera leva fritt och vara den du är. Slappna av och kom i kontakt med din livsglädje och kreativitet och leva i nuet. Och en person som själv har gjort den resan(terapeuten) kommer inte skrämmas bort av dina gränsvakter. Hen kommer ha förståelse för resans innebörd och kommer guida dig med empati och tålmod. Att förflytta sig fritt i sitt eget tempel alstrar en autentiskt och djup frihet. Att känna sig hemma i sitt eget jag och vara herre över sitt eget liv. Att sluta fly från sig själv. Man får chansen att vara Mindful på riktigt och möjlighet att kunna leva i nuet, förankrad i sig själv och därmed i kontakt med livets alla nyanser.

Käll- och Litteraturförteckning

Böcker

- *Krama Din skugga av Debbie Ford
- *Frigör barnet inom dig av J.Bradshaw
- *Varför jag känner som du känner av Joachim Bauer
- *Bli den du är av Piero Ferrucci
- * Självkänsla på djupet av Marta Cullberg Weston
- * Det terapeutiska mötet av Bertil Gyllensten, Göran Olsson
- * Depphjärnan av Anders Hansen

Föreläsningar på SER-akademin

- *Regressionsterapi, Samtalspedagogik, Delpersonligheter, Våra försvar Av SER-terapeut Anki Persson
- *Relationens betydelse i terapi, Anknytnings reparation i terapi Av leg psykolog, leg psykoterapeut Bertil Gyllensten
- *Psykopatologi/psykiatri, Symbolisering, Anknytningsteori, Av leg psykolog Annika Tibblin

Hemsidor

<https://ki.se/forskning/sa-minns-vi-vara-liv> (2022-01-18)

<https://www.psykologisktvetande.se/minnet.html> (2022-01-18)

<https://www.uu.se/nyheter/artikel/?id=2271&typ=artikel> (2022-01-18)

<https://psykologimedmera.se/forskning/samspelet-amygdala-hippocampus-och-hur-minnen-blir-nya-varje-gang-vi-minns-dem/> (2022-01-19)

<https://psykologimedmera.se/behandling/minnesrekonsolidering-hur-gamla-minnen-blir-nya-i-terapi-och-i-livet/> (2022-01-20)

<https://psykologimedmera.se/anknytning/i-hjarnan-vid-trygg-anknytning/> (2022-01-20)

<https://psykologimedmera.se/interpersonell-neurobiologi/att-bli-sedd-och-hord-inte-bara-pa-orden/> (2022-01-20)

<https://psykologimedmera.se/behandling/hjarnbron-i-terapi-de-fem-s-i-trygga-relationer/> (2022-01-21)

<https://ki.se/forskning/sa-minns-vi-vara-liv> (2022-01-27)

Olika typer av minnen

<https://ki.se/forskning/sa-minns-vi-vara-liv> (2022-01-18)

Hur styrs minnesinnehållet

<https://www.psykologisktvetande.se/minnet.html> (2022-01-18)

<https://www.uu.se/nyheter/artikel/?id=2271&typ=artikel> (2022-01-18)

Samspelet mellan Amygdala och Hippocampus

FMRI-scans

<https://psykologimedmera.se/forskning/samspelet-amygdala-hippocampus-och-hur-minnen-blir-nya-varje-gang-vi-minns-dem/> (2022-01-19)

Minnesrekonolidering icke hållbart endast med samtal

Fem S

ICE

<https://psykologimedmera.se/behandling/minnesrekonsolidering-hur-gamla-minnen-blir-nya-i-terapi-och-i-livet/> (2022-01-20)

Anknytningsforskning

<https://psykologimedmera.se/behandling/hjarnbron-i-terapi-de-fem-s-i-trygga-relationer/> (2022-01-21)

Bilder

<https://psykologimedmera.se>