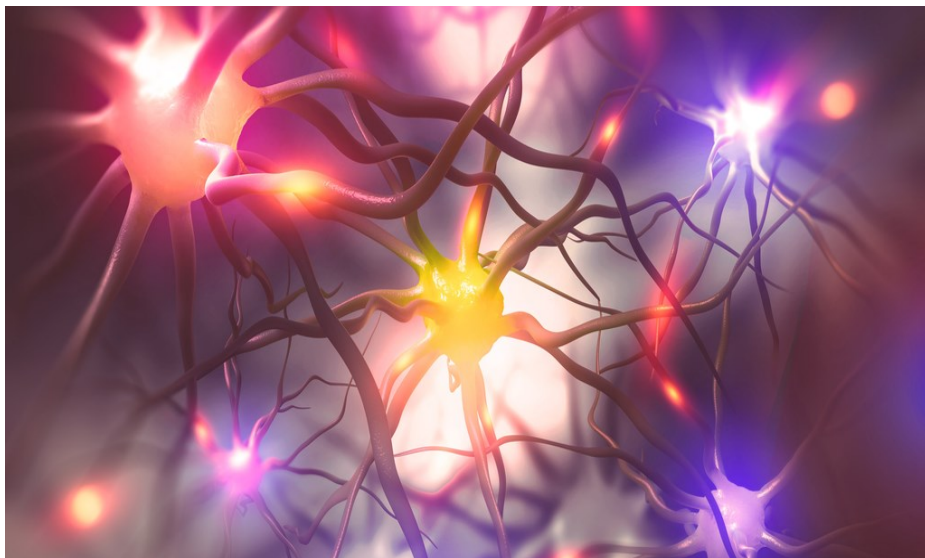


Minnen ur ett SER-terapeutiskt perspektiv
Vad händer i hjärnan i SER-terapi

Av Soha Afskar



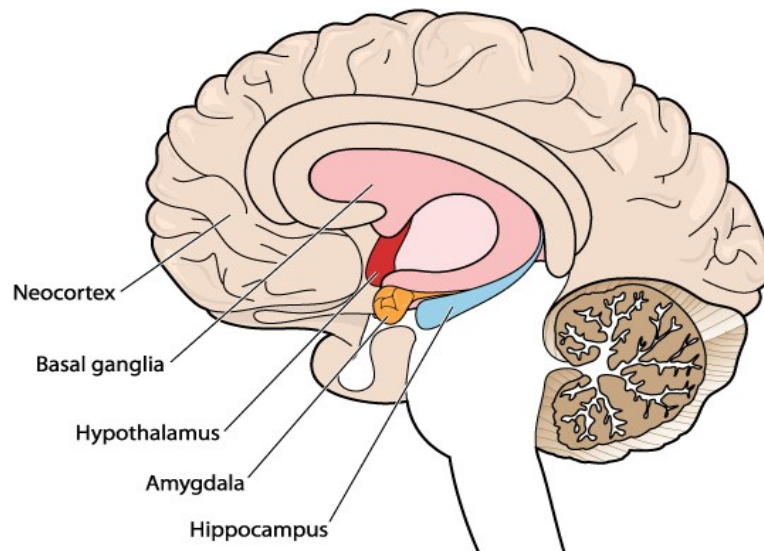
Soha Afskar
Lund 2022

SAMMANFATTNING

Påverkar SER-terapi minnesbanken?

Händer det konkreta förändringar i hjärnan när man jobbar med minnen med SER-terapis metoder? Finns det relevanta hjärnforskningar som stödjer metodernas effekt?

Som blivande SER-terapeut vill jag belysa vårt arbetes påverkan på hjärnan som är känd för kroppens minnesbank.



	<i>Sida</i>
<i>*Sammanfattning</i>	2
<i>*Inledning</i>	5–6
<i>*Bakgrund och Fakta</i>	7–12
<i>Vad är minne?</i>	
<i>SER-terapi</i>	
<i>SER-terapi och hjärnan!</i>	
<i>Vår inre karta</i>	
Är minnen pålitliga?	
Att motarbeta sin egen hjärna	
Försvarsmekanismer	
Göra om sig	
Tillgång till Inre kartan	
Uttrycka minnen	
Otillgängliga minnen	
Var sitter trauma	
Hjärnförändring med SER-terapi	
Ökad medvetenhet	
Separation mellan Amygdala och Hippocampus	
Anknytning via SER-terapi	
Varningssignaler	
Iscensättning	
<i>*Metod</i>	<i>13</i>
<i>*Resultat</i>	<i>13–16</i>
Medvetna och omedvetna minnen	
Vi minns bäst de negativa	

Barndomsminne och trauma i Hippocampus

Framkallade minnen blir instabila

Endast samtal räcker inte

Hjärnans gudfader

Anknytning i hjärnan

ICE

Fem S:en

**Slutdiskussion* 17–18

**Käll- och litteraturförteckning* 19–20

Inledning

Psykiskhälsa är kanske vår tids största bekymmer av många olika anledningar. Idag kämpar många människor med psykiskhälsa och ohälsa, kanske mer än någonsin i människans historia. Inte enbart i västvärlden utan i de flesta delar av världen har psykiskhälsa uppmärksamats. Den etablerade psykiatrin erbjuder generellt inga hållbara lösningar. Fokuset ligger för det mesta 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 haft sina fördelar med. De har frigjort tid för reflektion och egen tid om vi inte missbrukar teknologins prylar förstås. De har underlättat kontakten mellan människor världen över. De har förverkligat våra vildaste drömmar om avancerade teknologi. Och därmed har en del av oss förstått att det inte är den modernaste bilen eller mobilen som kommer göra oss lyckliga och nöjda. Somliga är rätt trötta på digitaliseringen, Och tycker att den har gått för långt och styr vårt liv mer än den borde göra. Idag får man problem i vardagen om man inte har en smartphone. Och den håller på att sprida ut sig och drabba hela världen.

Den moderna människan som märker att hen inte kan hitta alla sina svar i den etablerade vetenskapsvärlden och inte i teknologins djungel heller, börjar leta efter lyckan på insidan.

Även livets alla möjliga kriser och depression och utbrändhet som skapar unika möjligheter för återställning och reflektion hjälper oss på väg till den riktiga upplysningstiden, där kommer vi skapa en bättre värld genom att förstå människan på djupet. Idag 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. Vem är jag? Och vad gör mig lycklig? Varför känner jag mig olycklig trots att jag har allt jag behöver, undrar många. Och om man inte faller i någon missbruks gupp 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 lyckligt. Jag hade allt som jag behövde och önskade mig men ändå längtade efter något. Detta något har varit min ledstjärna under hela min livsresa. I den spirituella världen har jag fått många vederhäftiga svar. Men det krävs en viss grad av stabilitet för att kunna färdas i den spirituella världen. Vad gör man när man inte har den stabiliteten? Till vem vänder man sig när den mentala kärnen inom en är överfylld av tankar och känslor som man inte förstår sig på? Vad gör jag när jag inte förstår mig på mig själv och är rädd att ha ett ärligt möte med mig själv?

SER-terapin har haft avgörande roll i min inre resa och har haft enorma effekter i mitt liv och min vardag. Den psykiska lidanden i samhället är märkbart. Jag har med varit med om den inre lidanden. Men jag har blivit räddat. Min önska är att nå fler människor. Därför letar jag efter sakuppgifter som kan övertyga den faktaletande människan. Människor som inte nöjer sig med erfarenhetsbaserade kunskap och litar endast på den evidensbaserade kunskapen. Vilket den etablerade vården presenterar som pålitlig källa.

Även om vetenskapsvärlden är fortfarande styrd av vinstdrivande institutioner. Men det går att hitta eldsjälar som brinner för den mänskliga välbefinnande. Och det framställas mera forskningsresultat som stödjer den erfarenhetsbaserad kunskapen i olika områden.

Vi vet att vi har kroppsminne men forskningen har inte kommit så långt att beskriva detaljerad vårt kroppsminne eller överhuvudtaget förklara vårt minne i detalj. Det finns ändå en del forskning 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 hjärnforsknings artiklar 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?

-Påverkar terapi, hjärnan?

-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-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 är att utreda effekten av våra arbetsmetoder i SER-terapin på 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 för en hållbar personlig utveckling behöver man komma i djupare kontakt med sig själv och sina mönster som formades av omgivningen och miljön i det förflutna.

Men vad mönstren består av. Känsloregistren inom oss och sättet vi tänker och beter oss och det återkommande mentala tillstånden formar mönstren. 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 ska ändra på kartan måste vi ha tillgång till den originalkartan. Vi måste ha tillgång till ursprunget till våra tankar, känslor och världsuppfattning. Då är frågan, var och hur vi ska leta upp dem. Jag återkommer till detta tema.

Är minnen pålitliga?

Våra minnen är påverkade 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 inte på om detaljerna i minnen stämmer exakt överens med verkligheten och är sanna eller inte. Den kan vara av betydelse inom rättsväsen. Utan fokuset ligger på känsleregistren. 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 känslominnen vill bland annat påminna oss om de behagliga och obehagliga upplevelsorna men speciellt om de obehagliga upplevelsorna för att vi inte ska hamna i samma svåra situationer om och om igen.

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

Varför skulle man göra det? Varför en människa skulle vilja tränga bort ett känslominne! Människor brukar hantera känslor på olika sätt men generellt sätt antingen uttrycker man känslan eller undviker man den. Och distrahera sig från den. Känslorna vill berätta om något som vi behöver veta för vårt välbefinnande. Det enda vi behöver göra är 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 man inte förstår sig på sina känslor för att man aldrig har lärt sig om hur de funkar. Eller man växt upp i ett hem som det var förbjudet att uttrycka känslor, kanske de behagliga känslorna eller de obehagliga eller både och. Känslorna kan vara så smärtsamma att man inte står ut med obehaget. Mängden av känslan kan vara större än ens 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 beter sig som sin idol. Projektion, skuldbelägga andra, skylla på andra, egenskaperna som man har svårt att acceptera hos sig själv. Tycka 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 inte accepterar en som en är, brukar man göra om sig för att bli accepterad. Människan är flockdjur och instinktivt vet vi att vi inte kommer klara oss utan människorna runt omkring oss. Även ett nyfött barn är medveten om det. Så du kan gissa fr.o.m. vilken ålder börjar man distrahera sig från känslorna. Tidigt, så tidigt att man inte minns exakt när. Från och med den perioden av sitt liv som man har känslor och omgivningen inte visar förståelse. Och hur ett litet barn kan förstå sig själv om 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 minnen och hur man kan göra det. Om vi har övat på under hela vårt liv att inte minnas obehagliga känslorna så det är inte lätt att plötsligt börja minnas. Även om känslorna kommer och går utan att vi förstår oss på dem. Och formar 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/minnesrekonsolidering-hur-gamla-minnen-blir-nya-i-terapi-och-i-livet/> (2022-01-20)

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

Uttrycka minnen

Minnen är 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 detaljerad som möjligt, känslan urskiljs i kroppen och uttrycks. Det finns många olika sätt att genomleva känslor. Man kan berätta med ord, skriva, rita, dansa, sjunga, 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 inte är bara obehagliga känslor som vi har tryckt ner. Det finns uppväxt miljöer som de behagliga känslorna som glädje är förbjudna. Att man inte får skratta högt och dansa runt.

Otillgängliga minnen

Hippocampus (i Hippocampus lagras episodisk minne/fakta) är utvecklad hos barn och utvecklas under 2–5 års åldern. Ovan, nämnde jag att de flesta inom psykologivärlden är eniga om att en människas personlighets grundstenar läggs under barndomen. Om vår personlighet har formats under barndomen så det rimligaste sättet att förstå och bearbeta sitt förflutna och förstå sig själv är att komma i kontakt med barndomsminnen som 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, kopplas bort det logisktänkandet. Då gäller det att slå, spela död eller rymma. Därför i traumabearbetningen tillgången till Amygdala är extremt viktigt. Metoderna inom SER-terapi aktiverar 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 som ovannämnda, 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 att andra respektera ens gränser. När vi har förstått vilka otillfredsställda behov 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 inte kunde göra det av olika anledningar.

Enligt hjärnforskningen förändras minnen på detta sätt.

”Planerat eller oplanerat kan vi tillföra en ny känslorferenhet 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 inte vara lika smärtsamt och obehagligt som det var förre bearbetningen. Till exempel om man har varit höjdrädd kommer man inte längre 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 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 har inte alltid samspel. 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. Till exempel när en viss doft eller stämning skapar behag eller obehag i en utan att veta varför. Då är det endast Amygdala som är aktiv. Antingen finns inga fakta om minnet lagrad i Hippocampus. Eller episodiska minnet är 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 lärarens tonläge liknar min morfars strängad och auktoritära röst och det aktiverar rädsla i mig trots att läraren inte har den makten över mitt liv som min morfar hade. Och idag är jag en vuxen person och kan säga ifrån mig. I detta fall kan det vara så att morfar gick bort medan jag var barn och min Hippocampus inte var speciell aktiv. Eller jag har trängt bort minnet för att tänka på morfar gör mig rädd och stressad. Men Amygdala står ändå på vakt och varnar mig om en ogynnsam situation. Det är Amygdalas plikt.

Implicita(känslominnen) minnessystemet utan koppling till explicita(faktaminnen) systemet känns att allting sker 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. Känslor som bara kommer och går utan att man förstår varifrån de härstammar.

Anknytning via SER-terapi

I SER-terapiutbildningen utöver den teoretiska delar ingår många timmars praktiska övningar som möjliggör terapeutens egna minnesrekonsolidering. Och även reparationen av sina egna anknytningsmönster som är grunden för våra relationsmönster. Anknytnings mönster är 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. Om vi fick chansen som barn att knyta an till en annan person och känna oss trygga och sedda. Att vi litade att den personen kommer finnas till vad som än händer. Att barnet vågade uppleva världen bekymmersfri med vuxens stöd som det gick att lita på har man trygganknytning. Annars kommer världen kännas hotfull och kanske en osäker plats att vistas i.

Den grundliga egenterapin inom SER-terapi skapar den fantastiska kapaciteten att kunna tona in i den andras värld utan att bli rädd att den andras känslor kommer trigga i gång ens egna känslor. Så en SER-terapeut är tränad på att skapa trygga kontakter och kan stå ut med andras jobbiga och obehagliga känslor för att hen är öppen för sina egna obehagliga känslor och vet hur hen ska bearbeta dem och minnesrekonsolidera.

Varningssignaler

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

Iscensättning

Jag får en ny kollega på mitt jobb. Och hennes attityder väcker obehagliga känslor i mig. Hon liknar min syster i utseende och kroppsspråk. Typ 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 har ingen aning om hur mitt psyke och min hjärna funkar kommer jag hitta på allt möjligt att undvika min nya kollega eller hitta fel och brister hos henne och försöka bli av henne genom vad som helst. Kanske klaga till chefen, skvallra eller sjukanmäla mig. Det kan gå så långt att jag till och med säger upp mig.

Eller jag kommer hamna i offerposition och låta henne behandla mig som hon vill. Och mobba mig om hon vill och jag bara tränger bort mina känslor ännu mer och vifta bort och bortförklarar konsekvenserna både för mig själv och andra. Och motarbetar och förvirrar min egen hjärna.

Men detta kommer inte upphöra om jag eller min kollega försvinner från den arbetsplatsen. För att min hjärna kommer hitta likheterna mellan min syster och en annan människa i något annat sammanhang.

En annan människa 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 hittade jag en artikel på nätet som handlade just om minnen och terapi. Min utgångspunkt är den artikeln. Med artikeln i centrum har jag vävt och relaterat mina andra kunskaper inom området som jag har läst i våra kursböcker och föreläsningar i SER-akademien.

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 minnen innehåller händelser som går att berätta. Som kläderna som 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 som är kopplade till minnen 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.

Så 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 som rädsla och äckel. För att de har haft extra stor roll i vår överlevnad. För att vi inte ska 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 i tidiga barndoms åldern, speciellt första året. Anledningen är att Hippocampus är outvecklad hos barn och utvecklas under 2-5 års åldern. Barn upplever världen genom känslorna redan från fosterstadiet.

Hippocamusens 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 att sänka aktiviteten i Hippocampus. Så när Amygdala varnar om fara, kopplas bort det logiska tänkandet.

Framkallade minnen blir instabila

Varje gång som vi minns ett minne eller framkallar ett minne, minnet blir instabilt och lagras på nytt. D.v.s. återbildas i en ny konsolidering. Då har vi chansen att ändra minnet. Minnet kommer vara instabilt ungefär i 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? I enbart samtal får Amygdala inte någon chans att aktiveras och känslominnet förblir oläkt. I en trygg miljö Amygdala och Hippocampus fungerar i samspel med varandra. 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 inte samma resultat som minnesrekonstruering enligt minnesrekonstrueringensforskare (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 innan Amygdala och Hippocampus kan funka var för sig också. Men i så fall lagras inte ett biografiskt minne. Hippocampus kan lagra fakta utan någon koppling till känslor. Och Amygdala kan lagra känslominnen utan någon koppling till Hippocampus. Därför enbart samtal leder inte till hållbar läkning.

Hjärnans gudfader

Amygdala har den centrala rollen i känslominnes inlagringen. Och beskrivs som hjärnans gudfader för att ha kopplingar till hjärnans olika delar och har roll i många hjärnprocesser. Amygdala reagerar väldigt snabbt och informerar de andra delarna i hjärnan om vad det är det 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 i oss av tolkningen av vår yttre värld och formar beteenden. Känslan är hjärnans sammanfattning av hur vi ska reagera. För att i vardagen oftast hinner man inte analysera allt och 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 utmärker om aktiviteten i terapeutens och klientens högre hjärnhalvor och synkroniseringen som sker vid terapeutens intoning i klientens inre värld.

I boken "Det terapeutiska mötet" av Bertil Gyllensten, Göran Olsson beskrivs vikten av möten 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, 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 , i en trygg och empatisk miljö och stämning som skapas av terapeuten. Klienten berättar om minnet och framför allt om känslominnet.

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

Fem S:en

Daniel Siegel, psykoterapeut, psykiater och anknytningsforskare påpekar om fem S som leder till synkronisering mellan terapeutens och klientens hjärnor.

Seen- att hela en 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. Viket är det viktigaste förutsättningen för en lyckad terapisession.

Soothed- Att terapeuten kan tona in i klientens känsla utan att själv hamna i emotionell obalans.

Safe- Att klienten känner sig trygg. Viket är det grundförutsättningen för en lyckad terapisession.

Synchrony- de tre ovannämnda S:en leder till synkronisering. D.V.S att samma områden i klientens och terapeutens hjärna aktiveras i sessionen. Speciellt i den högersidiga hjärnan som är kopplade till kroppslig reglering och känslor.

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-terapin är inte endast samtal nämnde jag tidigare. SER-terapi hjälper klienten att öka medvetenheten om sig själv och sin livssituation men processen inte slutas med 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-terapin leder till synkronisering och samarbete mellan tanke, känsla och beteende. Att genomleva sina känslor och inte 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 behöver inte 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-terapin 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-terapin ger redskapen till klienten att fortsätta läkningsprocessen på egen hand. Man kommer inte bli beroende av terapin eller halka in i samma sinnestillstånd och problem om och om igen.

Mitt liv är fördelat 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 fått även bättre tillgång till mina styrkor. Innan SER-terapin kändes affirmationer som meningslösa tomma ord. Affirmationer som ”jag är stark”, ”jag är duglig” 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-terapin resulterar till naturlig Mindfullnes. Vi blir naturligt närvarande när vi inte längre flyr oss själva.

Inre resan via SER-terapin skapar den magiska 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 inte medveten om att kriget var över och sedan när informationen nådde honom, trodde han att det är fienden som försöker lura honom och vägrade 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 du är. Du får leva fritt och vara den du är. Slappna av och kom i kontakt med din livsglädje och kreativitet och lev 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 tålamod. 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. Då behöver man inte fly sig själv. Och man får chansen att vara Mindfull på riktigt och kunna leva i nuet, förankrad i sig själv och 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/minnesrekonolidering-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>