

## Nyhetsbrev 4.17 Att hantera det undermedvetna

### *Gutta cavat lapidem non vi, sed saepe cadendo -*

"Droppen urholkar stenen, inte genom sin kraft, utan genom att ständigt falla."

Neurologiska och psykologiska forskningsrön visar att känslor oftast är överlägsna förståndet, när det gäller komplicerade val. Våra kroppsliga förnimmelser motsvarar en omedveten kännedom om lagrade erfarenheter och kan bearbeta mycket mer information än medvetandet. Vårt medvetande kan bearbeta ungefär **10 – 60** bits per sekund. Hela det neurologiska systemet kan bearbeta upp till **11 200 000** bits per sekund. När man ska göra ett medvetet val, använder man mer och mer av känslor i stället för förnuft, ju mer information man ska ta ställning till. Och detta känns ganska logiskt och beror på det sättet våra erfarenheter lagras in i olika minnesområden, men även de erfarenheter man inte är medveten om. Många av erfarenheterna har aldrig varit medvetna och kan därför heller inte uttryckas på ett språkligt sätt.

### Inlärning

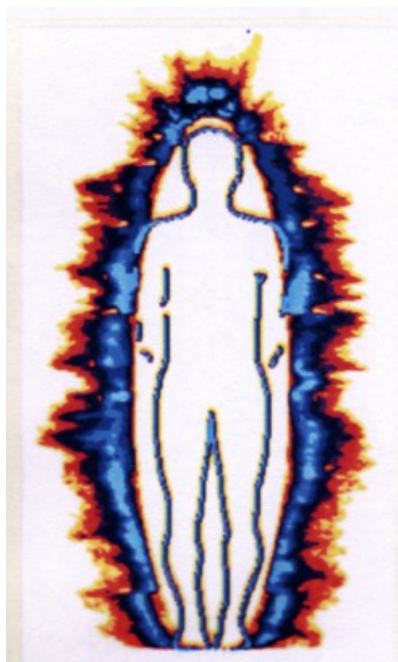
All inlärning sker omedvetet med hjälp av **dopamin**, en neurotransmittor som skapar förbindelser i hjärnan som passar till en viss situation. Det finns ett område mitt i hjärnan, kallat **ACC** (Anterior Cortex Cinguli) som minns vad som är en lämplig reaktion i en given situation och utsänder de dopaminsignaler som motsvarar denna. ACC har förbindelser med både det vi vet och det vi känner. ACC hjälper människan att fatta beslut genom att utnyttja de erfarenheter det kan mobilisera i liknande situationer – både de orsakssammanhang som det kan känna igen och de fel som det tidigare har begått. Står man inför ett beslut att välja något som man har lust med, kommer dopaminet att se till att man redan innan man genomfört handlingen, kan känna hur trevligt det kommer att bli. I motsats till detta, kommer dopaminet även att förbereda individen, om man står inför valet att göra det man inte tycker om. Detta visar att våra omedvetna tankar fattar beslut långt innan vårt medvetande träder in. Innan detta skede upplever man redan kroppsförnimmelser, baserade på det man vill eller inte vill göra.

### Handlandet styrs av undermedvetna beslut

Vårt handlande och våra reaktioner tycks därför, till övervägande delen, styras av undermedvetna beslut. Detta faktum innebär att de flesta av oss styrs av minnen som systemet uppfattade som viktiga erfarenheter, för framtida styrning av relevanta beslut. Observera, det medvetna spelar en underordnad roll i händelseförloppet och kan därför heller inte påverka det som sker, med hjälp av rationella, medvetna beslut.

Organismen människa kan tillgodogöra sig all information som finns lagrad i DNA-spiralen, våra arvsanlag som kombineras med individens egen erfarenhet och just för ögonblicket upplevda sinnesintryck. Tolkningen av materialet är synnerligen knuten till individen och de reaktioner som har lett till upplagringen av erfarenheterna. Detta kallar vi för **"kulturell prägling eller belastning"**. Den undermedvetna styrningen i ett visst upplevelsesammanhang, kan inte förhindras med hjälp av medvetna tankar.

Möjligheterna ligger i det vi kallar för **"TFT – tankefältsträning"**, där tankefält är inget annat än förvärvade **tankemönster**. Kroppen kan avveckla ett specifikt tankemönster med hjälp av drömmen, när det upplevda skyddet för överlevnad spelat ut sin roll. I annat fall behöver man gå en mera indirekt väg, med hjälp av bukandning och bana en ny väg för upplåsning av blockerade energier. Regelbundenhet i åtgärden leder som regel till en ny balans.



### Mätning av energitillstånd

Modern bildframställningsteknik medger avbildning av olika tillstånd i kroppen. Bilden till vänster avspeglar en individ i harmoni med sig själv och sin omgivning. Detta är ett normaltillstånd när styrsystemen inte uppfattar någon fara eller hot och tillåter organismen att slappna av. Figuren till höger däremot uppvisar en annan, störd energibild. Det man kan se är att höger hjärnhalva och vänster kroppssida uppvisar "hål" i energifältet. Vänster axel och vänster ben är helt enkelt blockerade. Beräkningar visar att den pågående

traumatiska belastningen, berövar individen på upp till 20/25 % av tillgänglig energi.



### Försök att förstå

Vi antar att individen är högerhänt! Höger hjärnhalva representerar i det aktuella fallet den sociala situationen som individen upplever. Näst intill alltid handlar belastningen om upplevelser som berör föräldrar, partner, barn eller/och barnbarn. Traumat som är av ganska kraftig karaktär, belastar vänster axel (nervbanorna korsar över till andra sidan i nacken/pyramiden) och likaså hela vänstra sidan av kroppen. Om vi antar att vi försvarar oss med hjälp av armarna och springer ifrån en fara med hjälp av benen, kan vi tolka organismens sätt att reagera med energibortfall i benen och viss resterande energi

kvar i vänster arm. Pågår belastningen över längre tid, måste kroppen svara med kompensationsåtgärder för att inte gå sönder.

### Grundläggande tankemönster

Under miljoner år av biologisk utveckling har organismen staplat mönster för överlevnad och fortplantning. Dessa primitiva reaktioner tycks inte riktigt stämma överens med oss moderna människor. Men, och det är viktigt att förstå, man sätter inte någon sjukdom medvetet i kroppen! Som ett exempel kan nämnas att många biter ihop, gnisslar tänder och behöver en bettskena, för att inte skada sina tänder. Nyanserna i upplevelsen kan vara att inte få, kunna eller vilja bita ifrån. Mera sällan gäller det kamp om maten nuförtiden, utan genomgående bildliga tolkningar av situationer på arbetsplatsen eller i familjelivet. Konflikten blir sällan medveten och kan fortsätta att skada individen sålänge den är aktiv. Alla kroppens organ kan associeras till specifika reaktioner som i sin tur kan genererar förutsägbara "sjukdomar" på individuell nivå. Alla får inte bröstcancer eller njuproblem utan individuell tolkning av upplevelsen.

### Förvärvade tankemönster

Individuella tankemönster kan redan förvärvas i mammas mage. Mekanisk påverkan (slag, våld) kan tolkas att inte kunna springa undan (tillväxt) eller kraftiga oljud kan påverka utvecklingen av hörsel förmågan (vill inte höra). Under uppväxtåren präglas många av tankemönstret "**att inte duga**" eller "**att inte kunna påverka**". Upplevelsen att inte duga kan leda till många differentierade upplevelser som att alltid behöva prestera sitt yttersta och lite till. Forskning visar att till och med tvillingar som genetiskt är oerhört lika, reagerar på olika sätt. För att inte tala om en syskonskara, där alla utvecklas på sitt eget sätt på grund av olika tolkningar och reaktioner på det man upplever. Man antar att man kan lagra olika tankemönster upp till 20 års ålder, då nervsystemet anses vara myeliniserat och processen avstannar. Därefter lever individen analogt till sina reaktioner på alla sina förvärvade tankemönster.

### Prägling av ämnesomsättningen



Hominider har präglats under årmiljonernas gång. En ständig anpassning till varierande yttre förhållanden har lett till skapandet av individer med olika fysiska och fysiologiska förutsättningar. Begreppet stenålderskost siktar på att nu levande människor i grunden inte har förändrats särskilt mycket, utan reagerar fortfarande på ett till synes primitivt sätt som vi idag har svårt att förstå. Undermedvetna beslut tar givetvis hänsyn till det man tar in just nu med hjälp av sina sinnesorgan och erfarenhet, men reaktioner som funktionsförstärkning för överlevnad är dominerande.

En annan viktig orsak till problem i ämnesomsättningen är präglingen på de råvaror som fanns tillgängliga i ett tidigare skede av vår utveckling. Man kan uttrycka det så att ingen levande organism vill bli uppäten av andra och detta leder till märkning av biologiska molekyler som omedelbart leder till förgiftningar eller en långsam uppladdning av antinutrientier som så småningom får effekten av obehag och störningar i matsmältningsorganen. Vissa födoämnen ska helt enkelt inte användas som en naturlig kost.

### **Blodgruppstillhörighet präglar individen**

En prägling på i ekomiljön förekommande föda är inte särskilt långsökt! Om mina förfäder över lång tid ätit potatis, kommer min kropp troligtvis att tolerera potatisgiftet solanin. Samtidigt utvecklas matsmältningsarrangemang som möjliggör upptag av näringsämnen i potatis. Om så inte sker, skapar tillförsel av potatis omfattande matsmältningsbesvär och bristande näringsupptag. Med andra ord skyddar sig alla levande organismer från att bli uppätta av andra varelser. En del med starka, omedelbart verkande gifter och en del med typ antinutrientier som på sikt, efter förtäring, skapar en motvilja att äta en viss typ av föda.

Blodgrupp "O" anses ha tillkommit för ca 50 tusen år sedan och nollan tål därför inte mjölk, vete, soja och andra civilisationsprodukter särskilt bra. Skillnaden mellan blodgruppsbärare av ABO modellen märks därför särskilt starkt i förmågan att tolerera vissa födoämnen eller oförmågan att kunna ta upp de näringsämnen på grund av brist på enzymer eller avsaknad av tillräckligt med enzymer för nedbrytning av ett visst ämne.

Blodgrupp "A" formades för ca 25 tusen år sedan, när människor klumpades ihop i byar och städer. Man började odla vissa grödor och präglingen för dessa individer ligger på vegetarisk kost med inslag av kustnära fisk och vilt. Under folkvandringstiden spred sig olika stammar med blodgrupp "B" (nomader) till nya områden och blodgrupp "AB" uppkom. Denne blodgruppsbärare har både A's och B's begränsningar, vilket kan medföra tolerans av vete och mjölk, men svårigheter att tolerera kyckling, etc. Immunförsvaret är likaså anpassat till olika blodgruppsbärares staus, vilket innebär allt från robust till känslig framtoning. Självklart kan också skönjas en anpassning av motionsbehovet – från kraftigt rörelsebehov till lågintensiv motion.

***Nu kanske du börjar förstå – det som är bra för den ene, behöver inte vara bra för den andre! Dina reaktioner på det du stoppar i dig, upplever och reagerar på, är unika för dig! Därför reagerar din kropp specifikt på t ex tillförsel av mediciner, på vaccinationer eller bara födoämnen. Det kanske kan vara bra att tänka till ibland?***