

## Omedveten Närvaro Metod – O.N.M.®

**NÄR vanlig,  
traditionell coaching inte fungerar:**

# COACHA DITT OMEDVETNA OCH DINA EGO-STATES

**Text: Elene Uneståhl**

*COACHING är en strukturerad och effektiv metod som för det mesta fungerar utmärkt.*

*Coachar du mycket och ofta så är det dock sannolikt att du stöter på utmaningar där coachingen med de verktyg som finns där inte räcker till.*

*GENOM ATT LÄRA SIG COACHA DET OMEDVETNA kan man utvidga coachingen till den del som finns under "isberget", och på det sättet utveckla det inre ledarskap som styrs av vår omedvetna del. Här finns mycket av grunderna till självbild och självkänsla, identitet, övertygelser, värden, känslor, självinsikt, illusioner, tolkning, antaganden och personliga kommunikationsfilter.*

*CIRKA 95% AV DET VI GÖR VARJE DAG är automatiserat och sker på ett icke medvetet plan. De gäller även våra inre fysiologiska funktioner, där det autonoma nervsystemet styr kroppens olika organ, till exempel hjärta, lever, magsäck, spottkörtlar med mera.*

*COACHING AV DET OMEDVETNA syftar till att skapa styrmekanismer som kan ta över eller komplettera den automatiska och den autonoma styrningen av såväl beteenden som mentala och fysiologiska processer.*

**JAG VILL REDAN NU SÄGA** att min *Omedveten Närvaro Metod - O.N.M\** – är **coaching och inte terapi.**

I terapi medvetandegörs problemet både för terapeuten och klienten. I O.N.M\* behöver jag som coach inte veta vad problemet är. Problemet behöver inte ens bli medvetet för klienten.

**G**enom att coacha det omedvetna skapas en möjlighet för det omedvetna att lösa problemen utan att inte ens klienten vet hur det går till.

O.N.M\* utgår från att *det omedvetna vill oss väl och vill göra de bästa för oss.* Detta skiljer mitt sätt att jobba radikalt från Freud och psykoanalysen som såg det omedvetna som en bostad för undanträngda drifter och bortträngda trauman som störde medvetandet på olika sätt.

*O.N.M\* ser det omedvetna som en guldgruva och en skattkammare full med resurser som kan hjälpa oss till ett bättre liv.*

**Yttre Ledarskap**  
**10%**

**ÖVER YTAN:**  
Beteende  
Det vi gör, säger –  
hur vi syns och hörs

**UNDER YTAN:**  
Självkänsla – Självbild  
Identitet – Övertygelser  
Värden – Känslor  
Självinsikt – Illusioner  
Tolkning – Antaganden  
Personliga  
Kommunikationsfilter

**Inre Ledarskap**  
**90%**

Illustration: Isberg - leberus

»GENOM ATT LÄRA SIG COACHA DET OMEDVETNA kan man utvidga coachingen till den del som finns under "isberget", och på det sättet utveckla det inre ledarskap som styrs av vår omedvetna del.«

**A**TT COACHA SITT OMEDVETNA SOM METOD blev jag inspirerad av att utveckla under mina studier av MILTON ERICKSONs verk, en man som av många anses vara detta århundradets främste hypnoterapeut, och genom LARS-ERIC UNESTÅHL, känd för sin forskning om alternativa medvetandeformer och speciellt då hypnos.

**VÅRA SINNEN** mår bäst av att interagera med varandra.  
**Vi har ett MEDVETET SINNE och ett OMEDVETET SINNE.**

**MILTON ERICKSON** använde termen "undermedvetna sinnen" för att hänvisa till alla upplevelser, förnimmelser och känslor som sker automatiskt och utanför en människas normala medvetandesfär. Han reserverade termen "medvetet sinne" för den begränsade mängd information som rymms i det begränsade uppmärksamhetsfokus som vi är medvetna om i olika vardagssituationer. En naturlig följd av detta blir att människor endast förlitar sig på och använder sig av den begränsande styrning och stöd som detta begränsande medvetande kan ge, och detta trots att det jag vill kalla *de omedvetna sinnena* har bättre resurser och kan ge en rikare upplevelse av det vi kallar för verklighet.

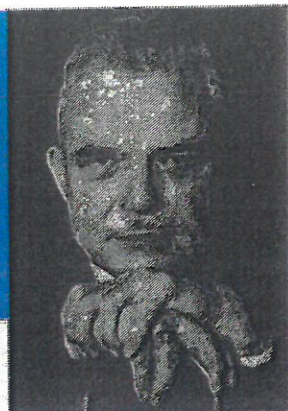
**Antalet aktiviteter** som vårt omedvetna sinne utför åt oss är häpnadsväckande många. Närhelst situationen kräver användandet av ett omedvetet minne, förmåga eller insikt, så verkar den uppstå magiskt från ingenstans, vare sig det medvetna sinnet vill det eller ej.

**Vi sträcker ut handen och fångar** ett kastat föremål utan att tänka på det medvetet. Vi kliar oss eller rättar till håret utan att medvetet veta det. Namn, datum, begrepp och insikter uppstår i vårt medvetande. Känslomässiga reaktioner bubblar upp från ingenstans. Utan att inse det förlitar vi oss på vårt omedvetna för att bemästra de komplicerade färdigheterna och tillhandahålla de många insikter och verktyg vi behöver för att hantera vardagen. Gå, prata, köra bil, hitta unika lösningar på utmaningar, plötsligt komma ihåg att göra något viktigt. I det dagliga livet fungerar vi simultant på en rad nivåer av perception, uppfattningsförmåga och respons. Var och en av dessa nivåer fungerar i sin tur som ett autonomt "minisinne". Varje individ verkar ha en samling av sinnen som jobbar parallellt, relativt oberoende av varandra.

Även om Erickson generellt endast talade i termer om de medvetna och de omedvetna nivåerna, ansåg han att ursprunget till mänskligt beteende är mycket mer än vad denna dualitet antyder.

"The art of being specifically unspecific."

Milton H Erickson  
(1901 - 1980)



**ENLIGT MILTON ERICKSON** har det medvetna sinnet få färdigheter och är ansvarigt för relativt få handlingar eller kreativa insikter. Dess primära aktivitet är att skapa rationaliseringar för att förklara det som de omedvetna sinnena åstadkommit. De omedvetna aspekterna av sinnet spelar huvudrollen i vardagens händelser. Som Erickson sa till en av sina studenter: *"Vad du inte inser, Sid, är att det mesta av ditt liv är bestämt av ditt omedvetna"*

**Det medvetna sinnet** kan tvinga uppmärksamhet mot eller bort från en särskild handling eller stimuli, men de flesta besluten och handlingarna verkar utföras av det omedvetna. Ändå tror vi ofta att det verbala medvetna sinnet är den enda källan till våra beslut, känslomässiga reaktioner och gensvar. Det är dock viktigt att inse att denna medvetna känsla av kontroll ofta är en myt och att klientens egna förklaringar till sitt beteende bör ifrågasättas.

**Det mesta vi gör** är alltså automatiserat, utan någon medveten tanke eller intention. *Omedveten automatik* är särskilt uppenbar när vi kör bil eller gör någon rutinmässig vardagsaktivitet. Vi kopplar på vår "autopilot" som tar oss till jobbet utan att vi behöver tänka på vägen. Detta förutsätter dock att kunskapen om vägen finns och har programmerats. Byter vi jobb så för oss autopiloten ibland till vårt gamla jobb så länge det programmet finns kvar. Det blir alltså oerhört viktigt vilka program vi lagt in i vår hjärna. Dessa program skapas i ett icke medvetet tillstånd och kan inte tas bort genom det medvetna sinnet hur mycket vi än kämpar och anstränger oss.

» MAJORITETEN av de problem som upplevs ... kan ses som resultatet av dålig kongruens mellan medvetna och omedvetna aktiviteter.«

**T**yvärr är det lättare att skapa negativa styrprogram och de kommer att finnas kvar hur mycket man än medvetet och viljemässigt försöker bli av med dem.

En av de viktigaste uppgifterna för coaching av det omedvetna blir att ändra negativa program och ersätta dem med önskade och önskvärda program.

## COACHA DINA EGO STATES

**V**I ALLA HAR OLIKA EGO STATES som agerar som ett jagstillstånd, som agerar utifrån en bestämd roll och känsla och är en naturlig del av vårt psyke. Vi har Ego States som skapas för olika beteenden, tankar, affekter, minnen, önskingar och behov. Vi har Ego States som är positiva och hjälper oss nå våra resultat och mål och även Ego States som är negativa som blockerar och försvårar för oss. Dessa Ego States skapades för att skydda oss, försvara oss från smärtsamma känslor av övergivenhet, svek, rädsla med mera. Ofta så fastnar dessa Ego States i våra cellminnen och kan fortsätta att uppträda i nuet trots att de inte längre behövs.

**F**ör att ändra eller avlägsna de Ego States som står i vägen för frigörelse och utveckling är coaching av det omedvetna en effektiv metod. Det gäller både beteendeförändringar som rökning, vikt etc, och mentala och emotionella områden som självförtroende, självkänsla, mål, värden, rädslor etc. Att ställa frågor till ett omedvetet Ego State gör att klienten slipper känna sig ansvarig eftersom fokus ligger på klientens Ego State. Detta gör det lättare att öppna upp för klienten och att kunna se önskat läge och få processa till förändring och utveckling för det Ego State som är aktuellt just då.

*Coacha ditt omedvetna ska inte blandas ihop med Ego State-terapi som till exempel används vid dissociationsstörningar.*

## MILTON ERICKSON-MODELLEN

**E**RICKSON BESKREV HYPNOS som en värdefull metod för att stärka en klients självmedvetande och underlätta kommunikation. Han använde det för att övertyga sina klienter att ta ansvar för att läka sig själva och skaffa de förmågor de behövde, vilket stämmer med coachingens filosofi.

**E**n skadad relation mellan det medvetna och det omedvetna sinnet kan ge upphov till en rad smärtsamma emotionella, beteendemässiga problem eller symptom. Majoriteten av de problem som upplevs av klienter kan ses som resultatet av dålig kongruens mellan medvetna och omedvetna aktiviteter. Idealet för den fullt fungerande individen skulle vara att ha ett fritt flöde mellan det medvetna och det omedvetna sinnet, och de bådas aktiviteter skulle vara integrerade och kongruenta med varandra. Insikterna, förmågorna och reaktionerna från varje sinne bör ses över, utvärderas och integreras. En person som domineras av ett felunderrettat medvetet sinne eller som har ett antagonistiskt förhållande mellan de medvetna och de omedvetna sinnen upplever ofta ett onödigt känslomässigt kaos, självdestruktiva tankar och beteendemönster.

**D**et finns naturligtvis klienter vars problem och obehag är ett resultat av medveten felinformation eller ovetskap. Då kan coaching eller rådgivningen ge ny information eller korrigera felinformation och bli till stor hjälp. Det är dock mer troligt att majoriteten av dina klienter upplever problem på grund av en konflikt eller brist på koordination mellan deras medvetna och omedvetna sinnen. Dessa Ego States tycks vara oförmögna att utan hjälp nå kongruens mellan det medvetna och omedvetna. Relationen mellan deras medvetna och omedvetna sinnen har skadats, vilket minskar eller tar bort kontrollen att ta kommandot över sig själva eller sina liv. Den funktionella integriteten hos individen är skadad eller hotad på något sätt. Som ett resultat är personens förmåga att hantera saker nedkopplat, symptom utvecklas och oro eller lidande upplevs. Vissa skador produceras av yttre faktorer och vissa är självpåtagna, till exempel genom det externa eller det interna självpratet. —————>

» *UTIFRÅN MITT PERSPEKTIV är det inte nödvändigt att förklara varför ett problem existerar för att kunna förändra det.* «

**F**öräldrar som förbjuder gråt eller retar sina barn när föräldrarnas känslor såras, kan ge upphov till en fränkoppling mellan medveten uppmärksamhet och omedvetna känslor. Förlusten av en närstående, separationer, dåliga relationer, missnöje på jobbet med mera kan skapa Ego States som vill hjälpa och skydda individen. Medan en aspekt av det omedvetna tänker, uppfattar eller vet något som det medvetna sinnet inte kan tolerera eller acceptera kan det medvetna sinnets reagera genom ta bort medvetenheten av, och kommunikationen med, detta Ego State.

## MOTSTÅND MOT INKONGRUENS

**K**LIENTER ÄR GENERELLT OVILLIGA att erkänna, se på eller uppleva källan till deras problem, eller kan anta att konsekvenserna blir för stora. Den inställningen kan göra det svårare att nå resultat. Nästan undantagslöst har klienter en källa till känslomässig smärta som de inte insett eller tittat närmare på. Det är svårt att uppmärksamma någon omedveten händelse som är skrämmande, förvirrande eller ofattbar. Å andra sidan kan ett beslut att ignorera något med förhoppningen att det kommer att försvinna leda till obehagliga och ibland allvarliga konsekvenser. Ångest, depression, alkoholism och psykosomatisk sjukdom avspeglar ofta ett försök att övervinna smärta genom att ignorera dess närvaro. Denna tendens att se förbi eller förneka inre tankar eller upplevelser för att de är negativt för det medvetna sinnet, är fullt förståeligt.

**A**lla gör det i någon utsträckning, och i viss utsträckning är det okej. Emellertid måste coacher inse att smärta, vare sig den är fysisk eller psykisk, är en viktig källa till information om hur de ska hjälpa klienten till ökat välbefinnande. Det är en signal, ett värdefullt larm som ger en indikering av problemet.

**E**n konsekvent vägran att undersöka smärtsamma och negativa tankar och känslor i den felaktiga tron att ignorandet kommer att eliminera dem så småningom, resulterar i starkare smärta och allvarligare symptom. En ovilja eller oförmåga att titta närmare på källan till obehaget är ett försök till lösning som gör saker värre. Det hindrar personen från att upptäcka vad som behöver göras för att skapa välbefinnande.

## MEDVETENHET FRÄMJAR LÄKNING

**N**ÄR VÄL KÄLLAN till problemet är identifierad kommer klienterna reflexmässigt korrigera eller eliminera det problemet om de kan. Människor är till sin natur självkorrigering och självläkande. Både det medvetna och det omedvetna sinnet försöker rationellt skydda personen och göra vad som göras kan för att försäkra välbefinnande och överlevnad. Om de får rätt information så gör de ett imponerande jobb. Men när information hålls tillbaka, ignoreras eller inte går att undersöka, kan individen inte utveckla en koordinerad, integrerad metod för att hantera situationen. När klienter fokuserar på sitt obehag och upptäcker att källan till deras problem är ett särskilt minne, bild, begär, övertygelse, beteende eller interpersonellt förhållande, så börjar de vanligtvis göra något åt det genast om de vet vad de ska göra och kan göra det. Människor dras mot välbefinnande om de slutar ignorera sina obehag. De kanske avbryter ett obehagligt förhållande, ändrar sin livsstil, ändrar en övertygelse eller reviderar en förväntan. Ibland gör de detta medvetet och avsiktligt. Vid andra tillfällen sker förändringarna på en omedveten nivå, till synes av sig själva.

*Utvecklandet av en medvetenhet om källan till ett obehag är inte detsamma som att få en teoretisk förklaring till varför den källan existerar.*

*Utifrån mitt perspektiv är det inte nödvändigt att förklara varför ett problem existerar för att kunna förändra det.*

## DET OPERATIVA KONCEPTET i min approach är VAD snarare än VARFÖR.

**ÄVEN OM VISSA KLIENTER** kan minnas när eller varför de utvecklade sina problem eller symptom, så upplever de typiskt nog dem inte av samma anledning. Många gånger upplever de dem inte av någon anledning alls. De är bara gamla, omoderna, kontraproduktiva vanor som en gång hade ett syfte men inte längre har det.

Vidare så är människor så utomordentligt komplicerade att alla ansträngningar att specificera den exakta orsaken till ett dåligt medvetet/omedvetet förhållande oftast resulterar i överförenklade spekulationer och rationaliseringar. Olika människor upplever liknande problem av olika anledningar, och olika händelser bidrar vanligen till utvecklingen av ett problem.

Slutligen så kan en förklaring till varför problemet utvecklades från första början vara relativt oanvändbar. Att förklara varför en skada inträffade underlättar inte dess resultat eller får folk att känna sig bättre till mods.

*Det viktiga är vad källan till missnöje är, hur den ser ut och vad som kan göras för att få personen att må bra igen – inte varför eller hur problemet uppkom.*

## HJÄLP KAN BEHÖVAS

**ALLA KLIENTER** kan inte rätta till sina problem utan hjälp. En del måste lära sig nya färdigheter eller få sin uppmärksamhet riktad mot nya sätt att tänka och handla, eller påminnas om gamla färdigheter och insikter innan de kan göra det. Det är oftast bäst om denna inläring sker på en omedveten nivå.

## COACHING

### av det OMEDVETNAS EGO STATES – 8 STEG

1. **Skapa allians** är A och O för att bygga upp ett förtroende mellan coach och klient.
2. Gör **mål** och **resultatmodellen** tydlig. Coacha fram **kärnvärdet**.
3. Lär dig tolka **kroppssignaler**, **mikroexpressions** och lyssna och spana efter **inkongruens**.
4. Coacha klienten i **avspänning**.
5. **Skapa kontakt** med ansvarigt **Ego State**, prata med Ego State som det vore en egen person.
6. **Coacha agilt** med ansvarigt Ego State.
7. Coacha med **kraftfulla frågor**, eventuellt förhandla.
8. **Var beredd** på att nya omedvetna Ego State kan dyka upp som också måste coachas.

## EXEMPEL på några KRAFTFULLA FRÅGOR och UPPMANINGAR till ett omedvetet Ego State

- **Fråga** ditt omedvetna **om det är OK att jobba med denna fråga**.
- **Fråga** ditt omedvetna om den är **villig att samarbeta**.
- **Tacka** ditt omedvetna för att den vill samarbeta idag.
- **Fråga** ditt omedvetna **vilket beteende** den behöver ha istället för det den har nu.
- **Fråga** ditt omedvetna **vad som behöver göras först**.