



# PST

Psykisk välbälsa – balans

En enkät studie fem månader efter genomförd PST-behandling

Marie Gustafsson

Handledare  
Kristina Preutz

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| Innehållsförteckning           | Sid                           |
| <b>Sammanfattning</b>          |                               |
| <b>Bakgrund:</b>               | <b>4</b>                      |
| - Historik                     | <b>5</b>                      |
| - PST                          | <b>6</b>                      |
| <b>Syfte:</b>                  | <b>6</b>                      |
| <b>Metod:</b>                  | <b>7</b>                      |
| <b>Resultat:</b>               | <b>8</b>                      |
| <b>Diskussion om metod:</b>    | <b>17</b>                     |
| <b>Diskussion om resultat:</b> | <b>19</b>                     |
| <b>Referenser:</b>             | <b>21</b>                     |
| <br>                           |                               |
| <b>Bilaga 1</b>                | Förändringar                  |
| <b>Bilaga 2</b>                | Hälsodeklaration              |
| <b>Bilaga 3</b>                | Registrering av ansvarsfrihet |
| <b>Bilaga 4</b>                | Biverkningar                  |

## Sammanfattning

Människan har en otrolig förmåga att självläka när saker och ting blir fel. Vi hittar automatiskt vår balans igen. Men ibland fungerar inte självläkningen, en obearbetad upplevelse kan ha blockerat korrigeringssystemet. Sinnet består av ett undermedvetet och ett förmedvetet och i det undermedvetna sinnet finns allt som vi har upplevt. PST terapi arbetar med att lösgöra orsaken till symtomen, som vi kan ha psykiskt eller fysiskt, så att vi kan återgå till psykisk välbästa och balans.

Syftet med studien var att undersöka om PST terapi har sådan effekt att de behandlade klienterna får bättre fysisk, psykisk välbästa och balans fem månader efter genomförd behandling.

Metoden var en enkätstudie. Klienterna har tillfrågats om de vill vara med i denna forskningsstudie. Behandlingen består av tre behandlingstillfällen inom tre veckor.

Undersökningsformulär sänds ut fem månader efter behandlingen avslutats. Sinnet läker sedan i sin egen takt i cirka arton månader.

Resultatet visar att 92 procent av de som svarat på enkätstudien har påbörjat sin läkning i sinnet och fått en positiv förändring. 68 procent har svarat på enkäten som har sänds ut efter fem månader. Alla klienter förändras på sitt sätt. Sinnet läker sedan i sin egen takt i cirka arton månader.

# Bakgrund

## Historik

Medicinläkaren Dr Edgar Barnett bosatt i Kanada blev på 1970-talet medveten om att han inte lyckades få sina patienter att må bra på längre sikt.

Dr Barnett erfor att hans patienter inte blev bra med de mediciner som han skrev ut och började då experimentera med psykologiska samtal och hypnos. Han samtalade med sina patienter om hur deras liv var och efterhand började de må lite bättre – bättre än med medicinerna.

Dr Barnett såg efterhand att denna metod ändå inte fungerade på alla då vissa patienter inom sig hade gamla traumatiska händelser och upplevelser i sinnet som saboterade processen. Han lät därför sina patienter istället gå ner i hypnos/avslappning och de fick dessutom börja svara på ja- och nej-frågor om sina symtom. Detta blev starten till det som kallas analytisk hypnoterapi. Här nådde patienterna sitt undermedvetna med sitt förmedvetna endast som en observerande del. Detta fick en större framgång och resultaten började visa sig genom att många fler av hans patienter mådde bättre. (1. 4.)

Under sent åttiotal besökte Dr Edgar Barnett Australien dit han blivit inbjuden av sammanslutningen, Australian society hypnotherapists (ASCH) för att demonstrera sin metod och visa de resultat han uppnått genom terapin. Från detta började PSH (Private Subconscious Healing Mind) växa fram. Dr Barnetts föreläsning inspirerade australiensaren och hypnoterapeuten, Frank Wright att utveckla den analytiska hypnoterapi ytterligare. Frank Wright utgick från Ericksonian hypnoterapi som är naturlig och direktverkande. Wright utvecklade denna ytterligare då han fortfarande ansåg att det var för mycket samtal med patienten.

Wright började lära ut den modifierade analytiska hypnoterapi där man fokuserar på specifika symtom och orsaker i djup avslappning och i direktkontakt med det undermedvetna utan att det förmedvetna blir engagerat. Detta kallas för PSH (Private Subconscious Healing – Privat Undermedveten Sjävläkning).

Frank Wright utkom med sin bok i ämnet, "Emotional Healing" år 1995. PSH har sedan fortsatt att utvecklas ständigt även efter Frank Wrights död år 1997. (1. 2. 3.)

## PSH blir PST

Den australiensiske PSH-terapeuten Colin Fryer kom år 2000 till Sverige för att behandla klienter. Fem år senare gick jag PSH-utbildning hos Fryer i Australien. I samband med utbildningen diskuterades terapins namn där PSH står för Private Subconscious Healing. I Australien har healing betydelsen sjävläkning medan ordet i Sverige har en något annorlunda betydelse. Därför beslöts att ändra namnet på terapin till det mer adekvata PST, Privat Subconscious Therapy, Privat Undermedveten Terapi.

## Hur fungerar PST?

PST arbetar med de grundläggande principerna som ligger bakom olika symtom, vilka har att göra med olösta känslor. Forskning har visat att sinnet och kroppen i princip alltid är starkt sammankopplade.

Det undermedvetna sinnet ignoreras ofta som en "underskattad partner" av det medvetna sinnet, de två gestaltningarna tillsammans utgör egentligen ett dynamiskt kompanjonskap. Vi kan tänka oss det som en "lagerbyggnad" där allting finns som vi någonsin upplevt. Sinnet är uppbyggt på vår grundläggande emotionella känsla.

Vårt liv utvecklas inuti området i vårt undermedvetna, vi bygger upp en repertoar av automatiska vanebeteenden, reaktioner och känslor, positiva som negativa.

Vårdandet eller utvecklingen av dessa vanemässiga reaktioner ligger till grund för vårt framtida liv.

Vetenskap har visat att det grundläggande lärandet börjar redan före födseln (23 veckor in i graviditeten), vanor härstammar från lärandet i stammen förstärkt av respons som "fungerade" för oss då. Omedvetet framkallar vi gamla inlärdade mönster även när de inte längre passar in senare i livet. Detta sker automatiskt och vi kan inte göra något åt det.

Människan är konstruerad att upprätthålla en sund hälsa. Om du blir angripen fysiskt eller känslomässigt har du redan ett inbyggt perfekt system som korregerar detta. Efter varje incident är sinnet och kroppen konstruerade att alltid återgå till en perfekt balans. Vi kämpar alla från födseln för att återkomma till en fysisk/känslomässig balans.

Om kroppen kyls ner så att vi börjar huttra producerar (automatiskt) vi genast värme genom att utföra fysisk aktivitet. Om du är för varm, svettas du (automatiskt) för att kyla ner skinnet med svetten och luften. Detta sköter sig också känslomässigt automatiskt. Ibland känner vi oss överlyckliga, ibland känner vi oss fruktansvärt ledsna men ingen av känslorna är bestående. Vanligtvis återgår vi till en känsla av psykisk balans och neutraliserad.

Ibland fastnar vi i en ohälsa och det "automatiska självåterställande systemet" misslyckas med att reparera skadan. PST återställer "det automatiska systemet" igen. Detta är principer och analyser som är gjorda av forskare som Ericson, Watkins, Barnett m.fl.

I grunden menar vi att det bästa sättet för oss att återvinna hälsan är att använda den styrka som du redan har. Ibland när hälsan rubbats klarar vi inte av att återställa den själva utan kan behöva lite hjälp utifrån. Precis som när du t.ex. brutit ett ben – här finns ett system i din kropp som automatiskt ser till att läka ihop skadan igen. Men för att du ska få bästa resultat behöver du hjälp utifrån av en läkare som ser till att ditt ben läker ihop som det skall. Ibland kan vi alltså behöva hjälp av en PST- terapeut för att komma till rätta med våra inre problem. PST på barn över 10 år har använts framgångsrikt. Metoden har även använts som en lugnande effekt på personer som är under en extrem stress. Varje sjukdom har en känslomässig del. Den finns antingen i orsaken eller i symtomen. PST kan användas för att behandla den känslomässiga delen med positiva förändringar. (1. 2. 3.)

## Obalans i det autonoma nervsystemet

Om någon del i autonoma nervsystemet är överstimulerad är detta ett tecken på att det finns en obalans i detta system. Denna obalans är kemiskt mätbar. Detta inverkar praktiskt taget på alla inre organ i kroppen. Speciellt när det gäller matsmältningsproblem, hjärtproblem, migrän, känslig hud, sexuella problem eller problem med att koppla av. Hormonsystemet och immunförsvaret är också utsatta.

Autonoma nervsystemet har konstruerats för att vara temporärt och återvänder alltid till stadiet av normal komfort så fort "krisen" har passerat. Även i förfluten tid fungerade detta bra när "krisen" kunde tänkas vara en anfallande varg eller björn.

Idag ligger angreppen på autonoma nervsystemet mer i nivå med angrepp från aggressiva ledande grupper i dagens samhälle alltså dagliga kamper som inte försvinner. För vissa leder det till depressioner, migrän, relationsproblem på arbetet eller hemma, ilska, hudproblem, sömnsvårigheter och psoriasis. Listan kan göras lång. Det är dock viktigt att påpeka att, t.ex. hudproblem är ett symptom – en underliggande känsla är den riktiga orsaken. PST syftar på att lösa upp orsaken till problemet och inte bara ta bort symtomen. (1. 2. 3.)

## Återställandet av det autonoma nervsystemet

Utan medveten inblandning, kan det undermedvetna lokalisera obalansen och därefter korrigera detta.

Detta resulterar i att det åter igen blir balans i autonoma nervsystemet och bland de hormoner som utsöndras där.

Där det finns obalans, finns det medveten och/eller omedveten överstimulering. Hur kan vi förvänta oss att genom rådgivning kunna förändra något som har sin uppkomst redan vid födseln och som därmed ligger i vårt undermedvetna.? Ursprunget från den aktuella känslan kan aldrig bli medvetet ihågkommet och den medvetna analysen blir därför verkningslös.

Människor brukar röka cigaretter, använda alkohol, konsumera socker och kaffe för att kunna slappna av eller självmedicinera sin obalans. Avslappning för kroppen kan uppnås genom olika metoder (yoga, dans, älska eller känna kärlek), fast fortfarande är det så att det spända i kroppen endast är ett symptom av problemet. För att effektivt frisläppa orsaken till disharmonin i kroppen måste vi ta bort den känslomässiga uppfattningen av hot.

Att klaga på och ”älta” sina problem leder endast till att förvärra orsakerna, det är inom denna begränsning man arbetar genom de traditionella rådgivningsmetoderna. Användningen av anklagande ord leder till negativ känslomässig energi. Genom detta framkallar du en undermedveten reaktion som kan underbygga ofrivillig ohälsa. Du kan genom din medvetna sida välja att ignorera det undermedvetna meddelandet. Följder kan då uppkomma som får en negativ inverkan. (1. 2. 3.)

## Syfte:

Att undersöka om en PST-behandling har sådan effekt att de behandlade klienterna har startat sin process som leder till bättre fysisk, psykisk välbärför och balans fem månader efter genomgången PST-behandling.

## Metod

Klienter som behandlats har rådfrågats om de vill vara med i denna forskningsstudie för att en utvärdering av effekterna av en PST-behandling skall kunna ske.

Klienterna har sökt behandling efter att de sett utdelad reklam och annonser i dagstidningar. Vissa har kommit efter rekommendationer av andra behandlade klienter.

En behandling består av tre behandlingstillfällen där klienten genomgår de tre behandlingarna inom tre veckor. Dessa går också att genomföras tre dagar efter varandra. Här startar nu en process i det undermedvetna och denna håller på i cirka 18 månader – ibland lite kortare tid och ibland lite längre.

Vid första behandlingstillfället fylls blankett förändringar i, (bil 1) vilka förbättringar klienten önskar i sitt liv. Förslag på klienternas önskningar kan vara; bli av med negativa tankar, bli av med panikångest, få bättre självförtroende, bli av med social fobi, få mer energi, kunna sova bättre, bli av med ätstörningar, etc. Listan kan göras oändligt lång. Det finns också 16 förtryckta symtom och har klienterna något av dessa sätter de ett kryss i den ruta som finns bredvid symtomet.

Terapeuten förklarar hur sinnet fungerar när det fungerar bra och när det fungerar dåligt.

Förklaring görs hur en PST-behandling går till, hur man går tillväga för att hjälpa klienten att komma tillrätta med sina problem och hur det går till att lösgöra de blockeringar som klienten har bett om att få hjälp med.

Blankett hälsodeklaration fylls sedan i (bil 2). Klientens hälsotillstånd noteras liksom vilka mediciner som används och om klienten eventuellt har några, hjärtproblem eller andra sjukdomar. Säger klienten att denne är suicidbenägen fylls det i en blankett (bil 3) där terapeuten avsägs allt ansvar och där klienten godkänner att den uppsökt behandlingen frivilligt och under eget ansvar. Denna blankett ska även bevittnas och skrivas under av en tredje part. Blanketten lämnas tillbaka innan behandling två påbörjas.

Behandlingen startar och klienten talas sakta ner i en djup avslappning genom en text som läses. Klienten är fullständigt medveten under hela behandlingen och kan när som helst resa sig upp och gå. Behandlingen tar cirka 35 minuter.

När klienten kommer upp ur sin avslappning ställs frågor (bilaga 2). Klienten informeras om att det kan bli vissa biverkningar eller ”träningssvärk”. Klienten får med sig ett informationsblad (bilaga 4) där det står skrivet vad som eventuellt kan hända efter en behandling.

Inom en vecka efter den första behandlingen utförs behandling nummer två. Detta möte börjar med att terapeuten fråga klienten hur denne mår och om några förändringar har märkts. Har klienten några frågor går man igenom dessa. Inom ytterligare en vecka återkommer klienten för sin tredje och sista behandling.

Tre behandlingstillfällen behövs för att få en helhet och för att självläkningsprocessen ska kunna starta och fortsätta.

Information ges till klienten om att det går att göra en fjärde behandling efter ett år eller när behov finns. En del klienter behöver ibland en extra behandling för att fortsätta sin självläkningsprocess. Fem månader efter att klienten har lämnat mottagningen sänds en blankett (bil 1) ut för att se hur klienten mår och om processen i sinnet har startat. För att se om klienten redan har korrigerat en del eller samtliga av sina önskningar och de ikryssade symtomen.

## Resultat

### Uppföljningsstudie fem månader efter genomgången PST-behandling

73 personer har genomgått PST-behandling mellan mars 2005 och juni 2007.

Av dessa 73 personer har 50 stycken besvarat uppföljningsenkäten fem månader efter avslutad behandling. Det blev en svarsfrekvens på 68 %.

Av de 50 personerna som har svarat på enkäten säger 46 stycken att de har förändrats positivt efter behandlingen. Sammantaget blir detta ett positivt resultat på 92 %.

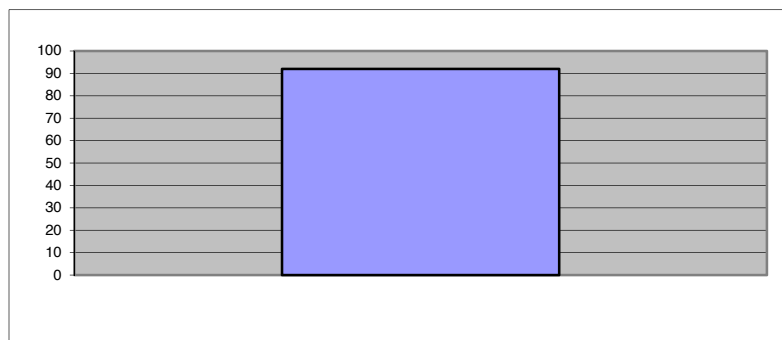


Diagram: 1: Av de 50 personerna som svarat på enkäten säger 46 stycken att de förändrats positivt, ett resultat som blir 92 %

Ålderskategorierna ligger mellan 10 och 81 år. Andelen män är 15 stycken och kvinnor 58.

I resultaten som inte redovisas finns även dokumenterat personliga resultat där klienterna har egna kommentarer och önskningar om vad de önskar förändra i sina liv. Dessa resultat ligger också på mellan 0-100% och är lika varierande som de redovisade symtomen beroende på att dessa i sinnet jobbar olika fort.

Exempel på sådana personliga önskningar kan vara:

1. Är blockerad – vill komma loss i sinnet för att komma vidare i livet.
2. Önskar bli av med höjdskräck.
3. Vill få bättre självförtroende.
4. Vill lära sig att lyssna bättre på vad andra säger.
5. Vill få tillbaka livsglädjen.
6. Vill komma i balans.
7. Vill bli av med skuld känslor.
8. Vill kunna slappna av.
9. Vill njuta av livet – leva i nuet.
10. Vill kunna sova bra. Etc.

### Symtom som förbättrats efter PST-behandling

Av de som svarat på de förtryckta ikryssade symtomen i enkäten uppvisar flera att många av deras symtom har avklingat.

Svaren skattas av den enskilde personen i procent, på en skala mellan 0 - 100 %. Där 0 är lika med ingen förbättring och där 100 är helt symtomfri. Läkningssprocess fortgår sedan i upp till 18 månader.

Nedan följer statistik på 16 symtom där en person kan ha haft endast ett symtom medan en annan kan ha ända upp till 16 symtom.



## Statistik över behandlade klienter

Diarré led åtta personer av. I studien visades att de fått en förbättring på mellan 95-25%, vilket visas i diagrammet nedan:

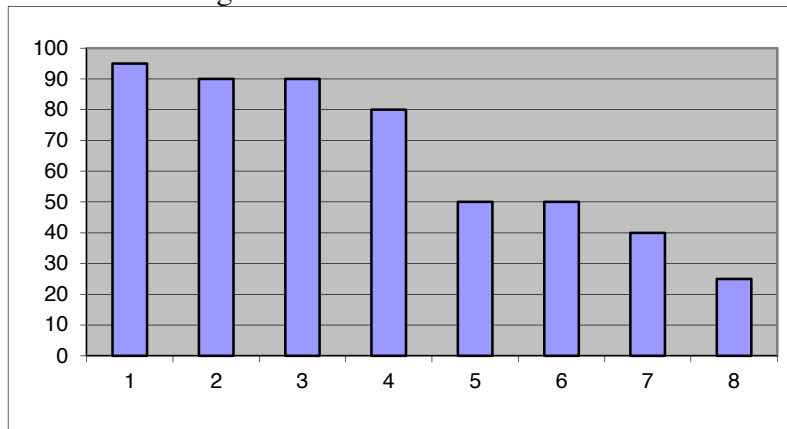


Diagram 2: Åtta personer förmedlade att de led av diarré innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 95-25 %.

Förstoppning led 12 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

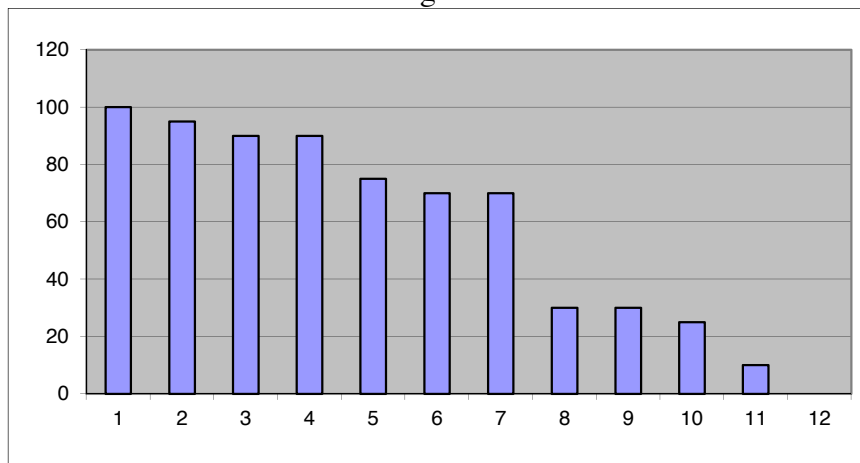


Diagram 3: Tolv personer förmedlade att de led av förstoppning innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0%.

Matsmältningsbesvär led 11 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 95-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

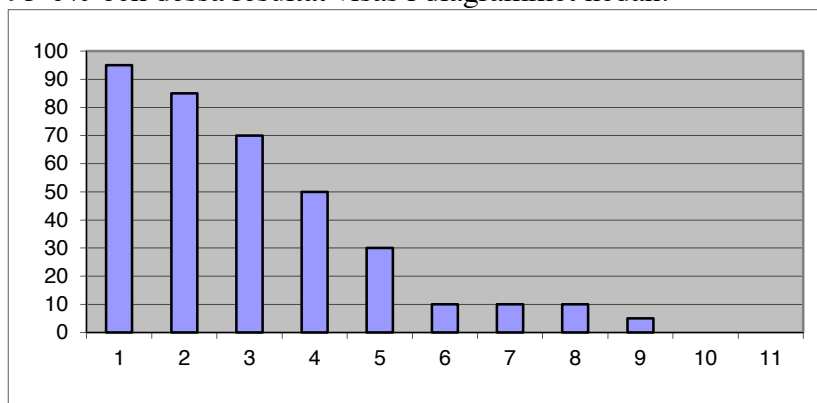


Diagram 4: Elva personer förmedlade att de led av matsmältningsbesvär innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 95-0 %.

Orolig mage led 24 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 95-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

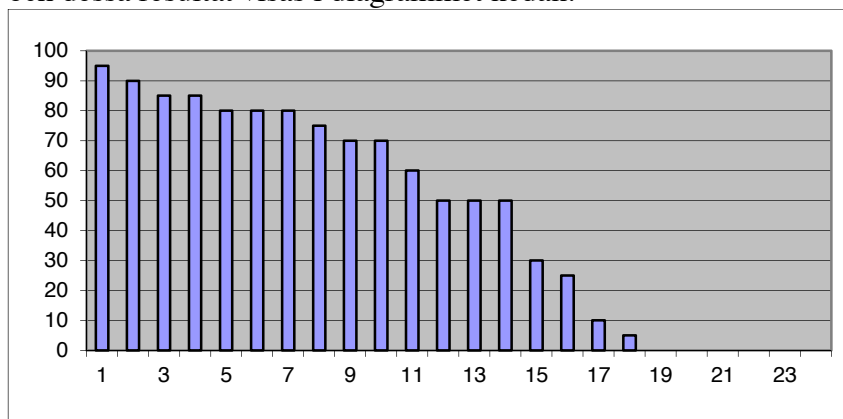


Diagram 5: Tjugofyra personer förmedlade att de led av orolig mage innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 95-0 %.

Ängslan led 28 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

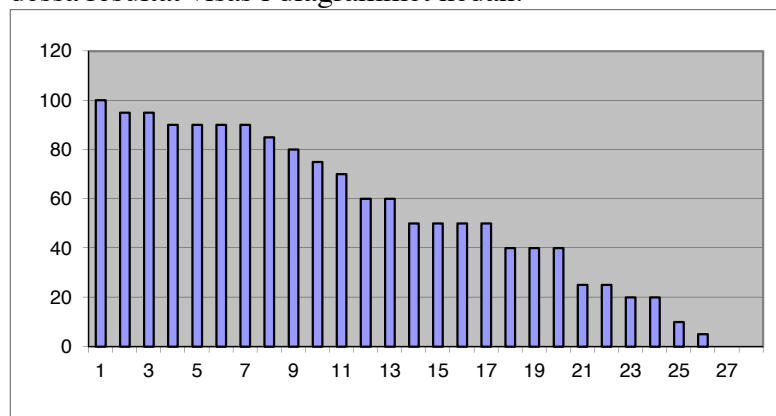


Diagram 6: Tjugoåtta personer förmedlade att de led av ängslan innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.

Panikattacker led 14 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

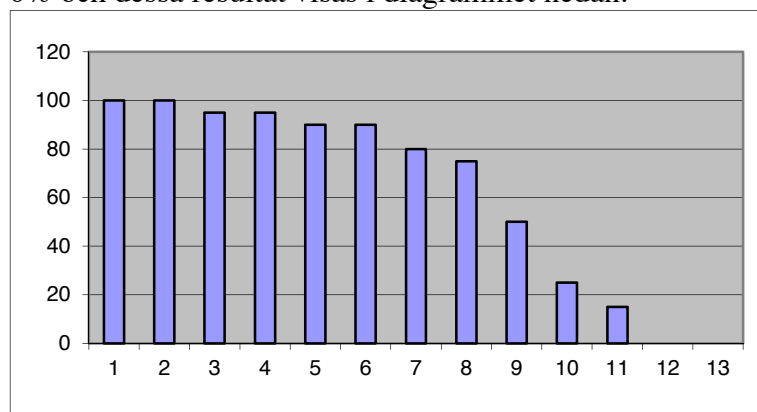


Diagram 7: Fjorton personer förmedlade att de led av panikattacker innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.

Depressioner led 21 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 95-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

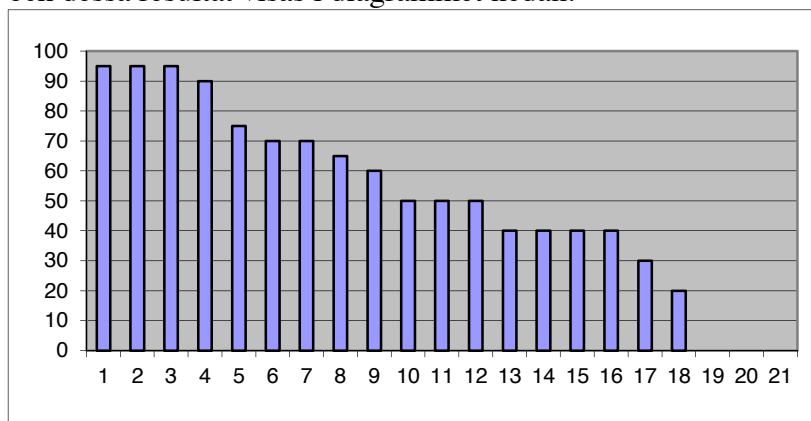


Diagram 8: Tjugoen personer förmedlade att de led av depressioner innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 95-0 %.

Smärta i ländrygg led 24 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

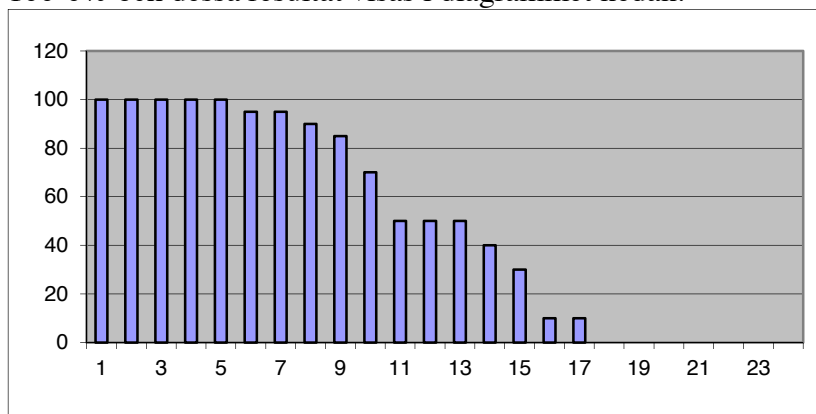


Diagram 9: Tjugofyra personer förmedlade att de led av smärta i ländrygg innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.

Nackbesvär led 26 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan

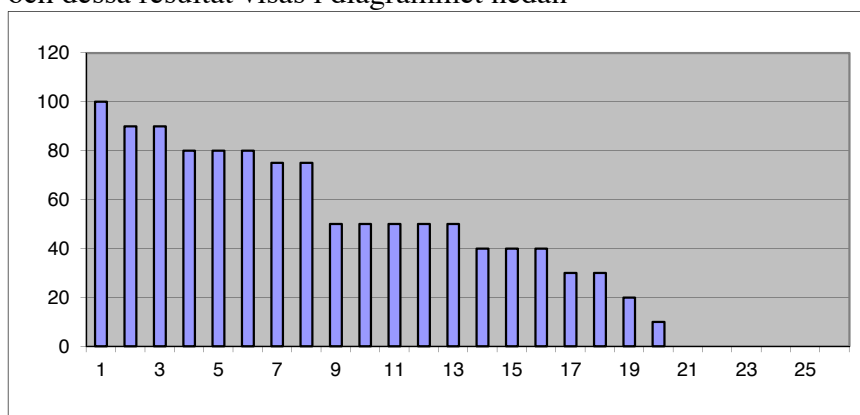


Diagram 10: Tjugosex personer förmedlade att de led av nackbesvär innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.

Hudproblem led 16 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

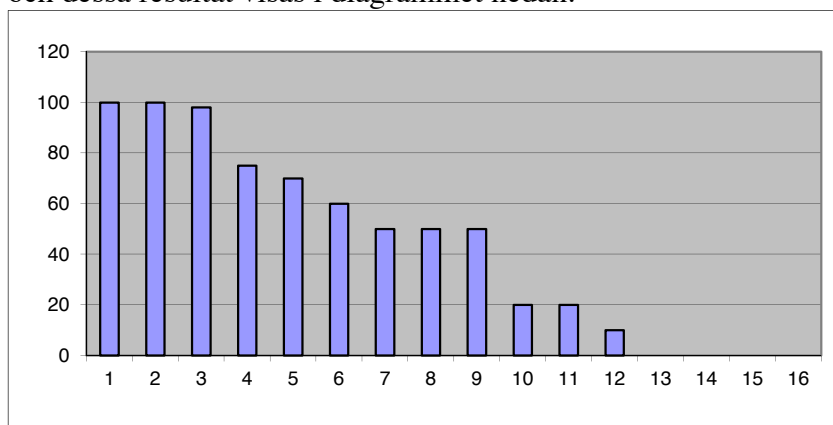


Diagram 11: Sexton personer förmedlade att de led av hudproblem innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.

Huvudvärk led 19 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 95-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

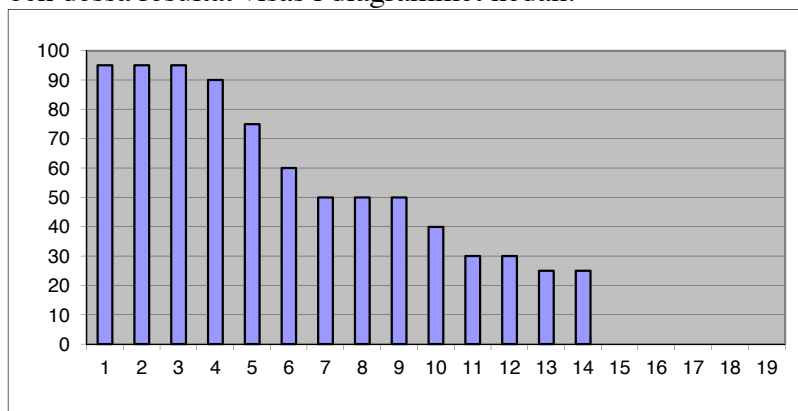


Diagram 12: Nitton personer förmedlade att de led av huvudvärk innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 95-0 %.

Migrän led 6 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 60-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

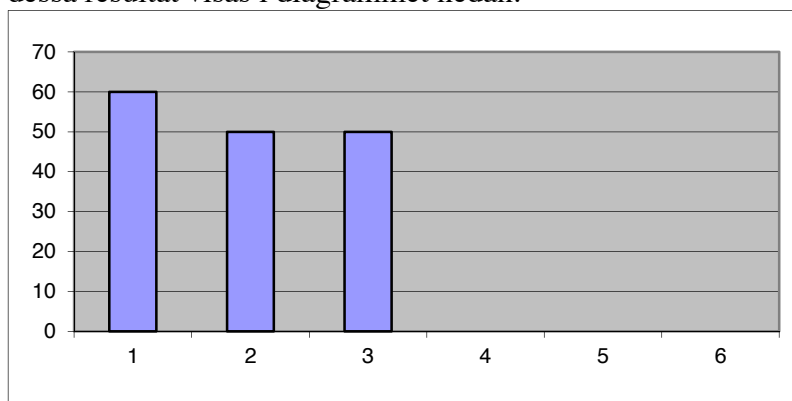


Diagram 13: Sex personer förmedlade att de led av migrän innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 60-0 %.

Sömnsvårigheter led 21 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

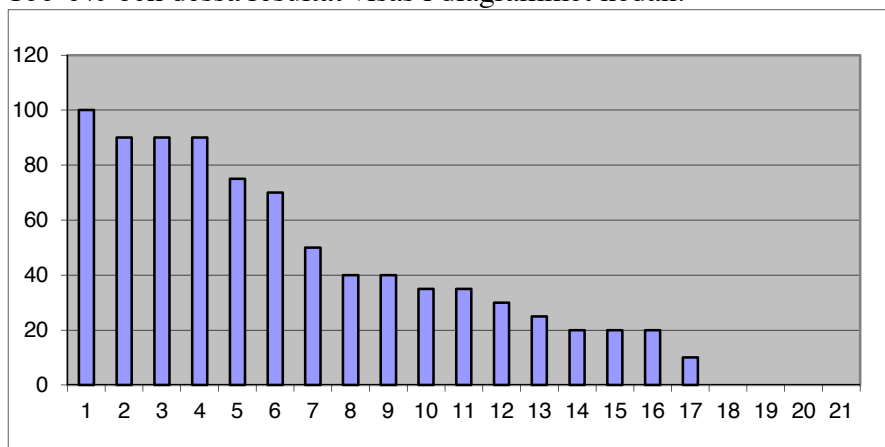


Diagram 14: Tjugoen personer förmedlade att de led av sömnsvårigheter innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.

Rinnande ögon led 10 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

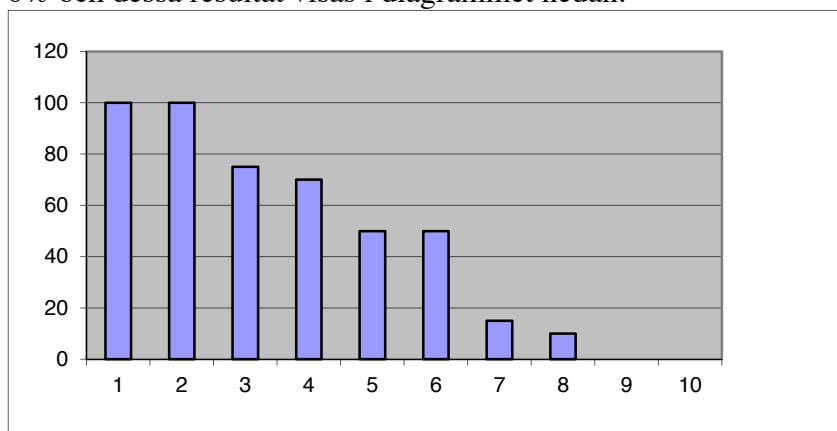


Diagram 15: Tio personer förmedlade att de led av rinnande ögon innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.

Irritation led 23 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

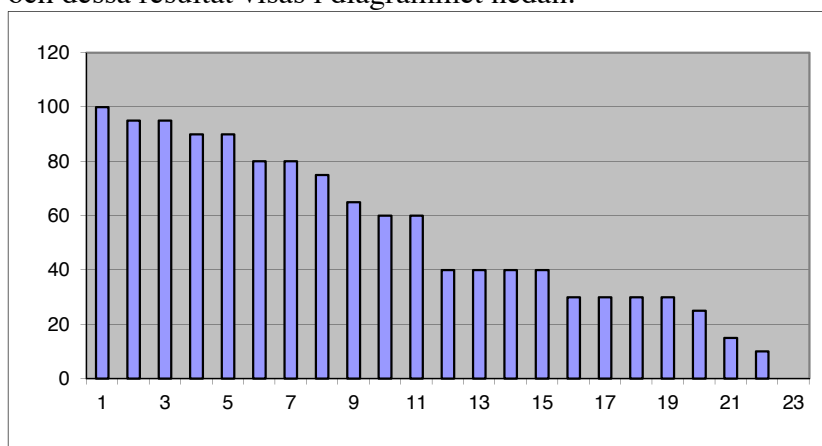


Diagram 16: Tjugotre personer förmedlade att de led av irritation innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.

Låg energi led 26 personer av. I studien visades att alla fått en förbättring på mellan 100-0% och dessa resultat visas i diagrammet nedan:

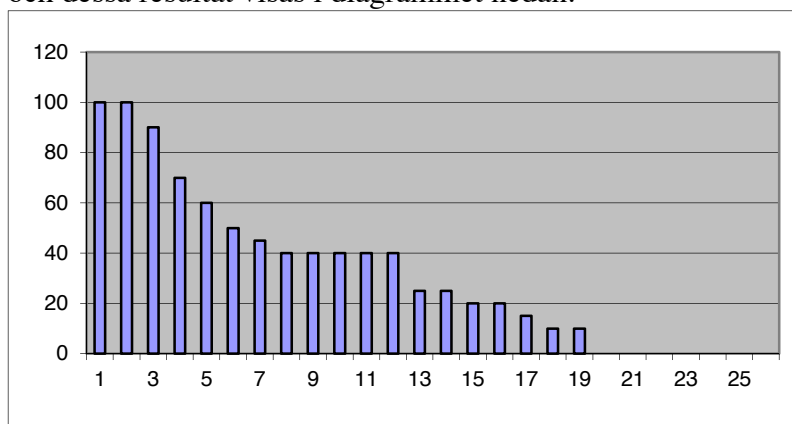


Diagram 17: Tjugosex personer förmedlade att de led av låg energi innan behandlingen. Efter fem månader uppgavs förbättringar på mellan 100-0 %.



## Diskussion om metoden

Den metod jag använder när jag utför en PST-behandling är den jag fick lära mig under min utbildning i Australien. Efter att ha arbetat på detta sätt sedan mars 2005 känner jag fortfarande att det är ett bra sätt att arbeta på. När man arbetar med olika individer går det inte alltid att förklara på exakt samma sätt hur sinnet fungerar utan det är viktigt att anpassa introduktionen efter den person man har framför sig, alla är vi på olika kunskapsnivåer.

Då ålderskategorin för terapin ligger från 10 år och uppåt är det viktigt att förenkla så mycket som möjligt när det kommer ett barn till behandling. Min erfarenhet av unga klienter är också att de inte upplever särskilt mycket biverkningar efter en behandlingsserie. Kanske det är som med kroppen på barnet att när de motionerar får de väldigt sällan träningsvärk medan vuxna får lättare ont efter ett träningspass. Kropp och sinne verkar här fungera på samma sätt. En liten del av klienterna hör av sig strax efter avslutad behandling då de är lite oroliga eftersom de tycker att de mår mycket sämre än vad de gjorde före behandlingen. Detta är vad jag kallar ”träningsvärk” i sinnet.

Vid dessa tillfällen är det viktigt att förklara för klienten att detta är normalt och att vissa reagerar på detta sätt. Metoden fungerar inte som när man tar en smärtstillande tablett där du får en snabb tillfällig smärtlindring utan terapin jobbar på lång sikt, därav tidsperspektivet.

Metoden innebär att tre behandlingar utförs vid tre olika tillfällen. Det bör inte gå för lång tid mellan behandlingarna då dessa hör ihop. Behandling nummer ett öppnar upp sinnet för att kunna ta emot information på detta för klienten nya sätt. Behandling två tar vid och fortsätter processen och behandlingstillfälle tre slutför behandlingen.

Tidsperioden för tre behandlingar inom tre veckor är bra. Det går också att göra alla dessa behandlingar tre dagar efter varandra vilket har hänt vid några tillfällen och detta med ett fullgott resultat. Det är dock alltid viktigt att vara lyhörd för klientens önskemål så att behandlingen går i den hastighet som passar individen.

Metoden är enkel och konkret och det viktigaste är att få klienten att förstå hur sinnet fungerar så att denne har god tilltro till den terapi man har sökt sig till. Det är viktigt att få klienten att känna sig komfortabel och bekväm i situationen. Viktigt är också att klienten tror på ett positivt resultat.

Metoden fungerar på så sätt att alla klienter blir bra genom sin egen kraft. Jag kan aldrig på förhand se hur en klient kommer att förändras utan denna person förändras på sitt sätt och efter sina förutsättningar. Gissa kan man alltid göra men jag tror inte att någon terapeut helt kan säga hur och vad som kommer att hända utan alla människor är egentligen sina egna terapeuter då de själva långt inne i sinnet vet vad som felas och vad som behöver korrigeras. Då jag arbetar utifrån det undermedvetna sinnet där allt finns lagrat som hänt i livet finns här en stor chans att överbrygga de hinder som ställer till problem.

I det undermedvetna sinnet har vi ett ”självåterställarsystem” som ska återställa dig till psykisk välbästa och balans när det fungerar normalt. Ett exempel. Om du går över en väg och inte är uppmärksam på att det kommer en bil utan upptäcker bilen hastigt så att det finns en risk för dig att bli påkörd så uppkommer en rädsla så att du snabbt ska sätta dig i säkerhet. Sinnet kommer automatiskt i obalans. När du har kommit undan bilen och är i säkerhet går ditt system tillbaka till perfekt balans igen då din rädsla för att bli påkörd är borta.

När ditt sinne har hängt upp sig och ”självåterställarsystemet” inte fungerar som det skall så har du en blockering i sinnet som oftast härstammar från då du var barn.

Traumatiska händelser har inträffat och satt sig i ditt undermedvetna vilket gör sig påmint för dig när du är vuxen. Exempel på sådan blockering kan vara att du blivit mobbad eller utfryst när du var barn och när du sedan som vuxen hamnar i en liknande situation påminns du om att detta har hänt förut och du klarar inte av att hantera situationen. I sinnet finns denna obearbetade händelseupplevelse som gör sig påmind och du kan inte ta dig ur händelsen i din känsla. Här kan man säga att ditt "självåterställarsystem" inte fungerar utan har fastnat och du befinner dig hela tiden i obalans.

Tänk dig att du har en gammal hederlig våg med vågskålar. När den ena skålen tippar av tyngd så far den andra upp i luften och du har nu en väldigt ojämn vikt och för att korrigera detta lägger du tyngd i den andra skålen så att dessa två kommer i balans. På samma sätt fungerar PST, har du en väldigt stor obalans som uppkommit av traumatiska upplevelser så tar denna obearbetade händelse över så att du inte kan fungera balanserat – denna metod gör att du får balans så att du kan fungera normalt.

Metoden jobbar med att starta din självläkningsprocess, så att denna kommer igång och korregerar det som har blivit fel – detta sker av sig själv då vi är självläkande. Får du ett sår någonstans på kroppen så tar denna självläkningsprocess genast hand om såret så att detta läks alldeles av sig själv, eller hur? Bryter du ett ben så läker detta också ihop av sig själv.

Allt detta styrs av ditt självåterställarsystem som du har, detta korregerar dig tillbaka till balans igen. Man kan ibland behöva hjälp med att gipsa ett brutet ben för att det ska läka ihop rätt men åter igen det läker av sig själv. PST fungerar på samma sätt – de klienter som kommer får hjälp med att starta sitt självåterställarsystem ("gipsar benet") som har fastnat av de traumatiska händelser som inträffat tidigare i livet.

De flesta människor tror att man måste veta orsakerna till sina blockeringar och sedan gå in i dom och återuppleva händelserna för att de ska försvinna. Detta behövs inte alls utan det enda vi vet är att det finns en obearbetad händelse som ställer till problem och vi kanske aldrig någonsin får reda på vad detta beror på. Ditt sinne skyddar dig från att du ska få reda på det jobbiga som finns i ditt undermedvetna och då har du härmed låst dig och kan inte lösgöra dig om du inte ens kan se detta. PST lösgör direkt i det undermedvetna utan att ditt förmedvetna är med, startar din självläkningsprocess så att sinnet läker sig själv – du kommer väl ihåg, sårerna läks av sig själv...

Människan och naturen är självläkande på alla sätt bara vi ger oss möjligheten till detta. Titta på våra underbara årstider där löven spricker ut på våren och sedan faller på hösten och detta alldeles av sig själv. Jag ser aldrig att det sitter människor i träden vid varje årstid och vecklar ut eller plockar ner löven när vi tycker att det är dags att förändra utan naturen sköter detta av sig själv när det är dags oavsett vilket datum som visas i almanackan.

Jag är helt övertygad om att vi finns här i livet för att ha det underbart och lyckligt och ingenting annat. Varför har vi hittat på att vi ska ha det besvärligt och ägna oss en väldig massa tid på att leva i traumatiska och negativa känslor när vi kan välja att leva lyckligt. Jag tror att om alla hade vetat och förstått detta och fått chansen så hade de tagit den, för vem vill inte vara glad och i balans?

## Diskussion om resultatet

Jag har sedan jag startade mitt arbete med PST dokumenterat alla de behandlade klienterna. Efter behandlingens slut har jag oftast inte någon mer kontakt med klienten och när de fem månaderna har gått sänder jag ut frågeformuläret där de skriver i uppskattad procent hur mycket bättre dom mår.

När klienten kommer på sitt första besök så är den viktigaste frågan; vad önskar ni att denna terapi ska förändra i ert liv? Här talar klienten fritt från sitt hjärta och jag skriver ner de personliga förändringar som önskas. Ofta är det så att väldigt många har samma dilemman men alla sätter sin egen prägel på behandlingen genom att med sina ord säga vad de önskar förändra. Detta blir på så sätt väldigt personligt och när formuläret sedan kommer ut känner personen väldigt väl igen sig och kan enkelt skriva ner hur mycket bättre den känner sig. Jag har också fått många kommentarer att de inte riktigt kan förstå och känna igen det vi har skrivit ner då de redan efter fem månader har förändrats väldigt mycket och att vissa av deras dilemman redan är borta.

Exempel på sådana personliga önskningar kan vara:

1. Är blockerad – vill komma loss i sinnet för att komma vidare i livet. 2. Önskar bli av med höjdskräck. 3. Vill få bättre självförtroende. 4. Lära sig att lyssna bättre på vad andra säger. 5. Vill få tillbaka livsglädjen. 6. Vill komma i balans. 7. Vill bli av med skuldkänslor. 8. Vill kunna slappna av. 9. Vill njuta av livet – leva i nuet. 10. Vill kunna sova bra. Etc.

Finns det önskningar som inte skrivs ner så kommer PST att bearbeta dessa ändå. Metoden jobbar med alla dilemman som finns i sinnet, medvetna eller omedvetna. Att önskningarna skrivs ner är för att jag ska ha något att mäta på när jag får tillbaka formuläret. När detta kommer tillbaka så har en del klienter skrivit att de har förändrats på flera sätt än vad de själva kände till att de hade problem med. Detta märkte de först när de började agera annorlunda utan att aktivt ha gjort något för att få denna förändring. I denna metod kommer förändringarna av sig själva när blockeringarna i sinnet har bearbetats. Jag får väldigt ofta personliga brev medsända i formulären från behandlade klienter där de är överlyckliga över sina stora förbättringar. saker de trodde var omöjliga blev helt plötsligt möjliga.

Här kommer kommentarer som jag fått tillsänt mig av klienter fem månader efter att de behandlats:

*"Bara några veckor efter din behandling klarade jag av att ensam cykla till affären och handla vilket jag inte fixat på flera år på grund av social fobi!"*

*"Vill glädja dig med att allt bara känns bra och jag känner nu att jag lyckats bli av med mitt alkoholmissbruk!"*

*"Att hitta sig själv - okej jag har hittat mig själv och det är en människa som jag inte hade en aning om fanns. Jag är väldigt glad för denna upptäckt och det har ändrat mitt liv väldigt mycket!"*

*"Min panikångest försvann lite efterhand och efter sju månader var den helt borta!"*

*"Jag mår väldigt bra nu och eksemet i mina händer har nästan helt försvunnit! Tack så mycket för allt!"*

*"Efter fem månader är allting bara på väg uppåt och jag mår bara bättre och bättre, tack!"*

*"Du kan inte ana vad jag mår bra i själen just nu, det är så underbart att leva. Jag tror att det här livet har jag längtat efter i hela mitt liv."*

*"Mina positiva förändringar började redan efter första besöket och sedan har det bara fortsatt. I nuläget känns det som att jag har kommit över en ny tröskel. Min ängslan har helt försvunnit och mitt självförtroende är på topp! Vad som ligger kvar är lite negativa tankar men numera slår jag genast bort dom och således påverkar de mig inte mer! "Mina tankemonster" (de som drog ner mig) har dock försvunnit.*

*Jag äter inte längre för att trösta mig men beteendet ligger lite kvar. När jag blir fundersam eller osäker på något så går jag automatiskt till kylskåpet. Även när jag är rastlös! Men det finns i alla fall inget tvång bakom mitt beteende längre ☺!*

*Hur som helst så är jag 100% nöjd med behandlingen!"*

Till våra klienter säger vi PST-terapeuter när behandlingen inleds att resultatet för alla de behandlade klienterna som svarat positivt på behandlingen är 90 procent och efter de resultatenkäter jag fått in så stämmer detta.

Mitt eget mål är att 100 procent skall svara positivt på behandlingen.

I resultatdelen kan man se att det är väldigt varierande resultat med allt från 100-0 procent. En klient kan ha 1-16 olika symtom och har den många symtom så verkar det som att sinnet bearbetar vissa symtom före andra – sinnet verkar jobbar på symtomen i den ordning som gynnar klienten bäst. Vissa resultat kan vara 0 procent efter fem månader medan en del andra resultat på samma klient kan vara 100 procent. Detta är inget problem då klienten har ca 11 månader kvar att jobba vidare i sin process. När processen väl har startat inom fem månader jobbar den vidare men denna kan även komma igång senare. Något som inte mäts i den undersökningsdel som tillhör PST-behandlingen. Undersökningen efter fem månader påvisar att självläkningsprocessen har startat.

Därefter går klienten vidare i sin egen process och förändras i sin egen takt och förhoppningsvis uppnår denna psykisk välbästa och balans.

Studier och resultat av PST-terapin saknas och kan därför inte jämföras mer än att det rapporteras att andra har ett resultat på 90 procent på sina behandlade klienter.

Bästa beviset på att denna terapi fungerar är de positiva resultat som klienterna delger mig fem månader efter behandlingens slut. Det är alltid lika underbart kul att öppna kuverten och läsa alla deras kommentarer och upplevelser de fått efter behandlingen. Då mina kolleger finns långt borta i Australien är det väldigt viktigt för mig att få feedback på att PST fungerar från de klienter som jag behandlar här i Sverige. Tack vare att denna metod är så unik och framgångsrik resultatmässigt så är denna underbar för mig att arbeta med. Ibland kontaktar klienter mig även efter ett par år bara för att berätta hur otroligt positivt de har förändrats. Emellanåt har klienter kommit fram till mig när jag varit och handlat bara för att berätta hur bra de mår och självklart värmer detta i mitt hjärta och framför allt vet jag att jag har valt rätt yrke och rätt metod att arbeta med.

Jag kommer att fortsätta med PST-metoden eftersom den för mig känns väldigt bra och skulle jag märka att det finns ett behov av en förändring av metoden så kommer jag att göra den. Jag kommer att fortsätta med mina mätningar och undersökningar för att se att mina klienter svarar på behandlingen.

## Referenser:

1. Lindsay Duncan, *Gremlins of the mind*, Lin Mind Publications (2003)
2. Frank Wright, *Emotional Healing*, Inner World Publications (2001)
3. Greg Brice, *Healing your feelings*, I.C.S.T.R (200)
4. Barnett E.A, *Analytical Hypnotherapy, Principles and Practice*, Westwood Publishing Co, Glendale, USA, (1989)