

# HUGARÞEL



LEIÐ TIL SJÁLFSFLINGAR

## Hugmyndin

Hugarþel byggir á þeirri grunn hugmynd að maðurinn (öllum kyn) búi yfir líkamlegum, andlegum og félagslegum þörfum. Öllum þessum þörfum þarf að sinna og ójafnvægi í einu atriði kann að hafa áhrif á annað. Þannig gæti, svo dæmi sé tekið, einstaklingur sem ekki sinnir sínum líkamlegu þörfum einnig átt við andlega og jafnvel félagslega erfiðleika að stríða. Sama á við um þann einstakling sem á við mikinn kvíða að etja, sá hinn sami finnur gjarnan fyrir líkamlegum og félagslegum einkennum. Allt þarf því í raun að vera í jafnvægi rétt eins og gengið er út frá í hinni fornu heimspeki um yin og yang.



## Viðfangsefnin

Þó svo að hugarþel snúi frekar að hinni andlegu hlið einstaklingsins þá verður ekki fram hjá því horft að mikið af andlegum örðugleikum (s.s. eins og kvíði, reiði, lágt sjálfsmat o.s.frv.) á rætur að rekja til líkamlegra (ofneysla, hreyfingarleysi, svefnleysi) eða félagslegra (einangrun, vinaleysi, ofbeldi) atriða sem svo aftur geta átt einhverja tengingu í andlega þáttinn. Allt hefur því áhrif á allt og mikilvægt að gæta að jafnvægi milli allra þarfa. Það er einnig mikilvægt að hafa í huga að hugarþel er ekki og kemur ekki í staðinn fyrir lækni meðferð, sálfræðimeðferð eða aðra nauðsynlega heilbrigðisþjónustu.

## Verkfærin

Dáleiðsla, en einnig margt annað, er eitt af verkfærum hugarþels. Dáleiðsla er aldagamalt fyrirbæri sem í grundvallaratriðum gengur út á að tengja saman dagvitund (ca. 30%) við undirvitund (ca. 70%). Viðfangsefnin eru margvíslega, s.s. eins og að ná betri árangri, losna við og eyða óæskilegum tilfinningum (kvíða, reiði, ótta o.s.frv.), draga úr verkjum, losna við aukakíló, hætta að reykja, drekka minna, sofa betur, auka bjartsýni og þannig mætti lengi telja. Með því að tengja saman dagvitund og undirvitund skapast tækifæri fyrir einstaklinginn að eiga við sig samtál sem hann eða hún getur alla jafna ekki gert með dagvitundina eina að vopni.

## Innri vitund

Hugmyndin byggir á því að hver og einn búi yfir einhverju sem kalla má innri vitund eða innra sjálf. Þetta gengur undir mörgum nöfnum, s.s. eins og innri styrkur, kjarninn, sálin, hinn hlutinn af sjálfum mér, æðri máttur, heilagur andi o.s.frv. en í raun skiptir það ekki öllu máli. Aðalatriðið er að viðkomandi gangist við því að innra með sér sé eitthvað sem hægt sé að nýta til góðs. Margir kannast við þetta „eitthvað“ og hafa t.d. fengið það sem kallað er hugboð um eitthvað, hafa átt samtál við sjálfan sig, hafa fundið fyrir togstreitu á milli „þúkans“ í sér og

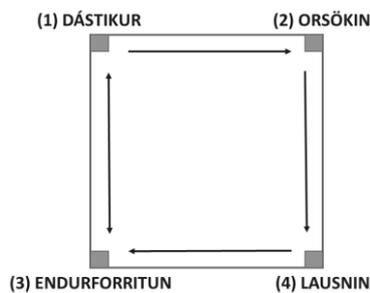
„ábyrga“ þáttarins í sér o.s.frv. Dáleiðsla gengur út á að ná sambandið við þessa innri vitund með það í huga að nýta til góðs og koma á jafnvægi þar sem ójafnvægi ríkir.

### Sjálfsdáleiðsla

Öll dáleiðsla er í raun sjálfsdáleiðsla. Þannig geta **allir** sem það vilja dáleiðst og að sama skapi er **ekki** hægt að dáleiða einstakling sem vill það alls ekki. Einstaklingurinn getur sagst vilja dáleiðast en verið allan tímann að streitast á móti. Hlutverk dáleiðara er, eins og nafnið bendir til, að leiða saman dagvitund og undirvitund. Samtal þar á milli er oft ótrúlega gagnlegt og gefandi og í raun er markmiðið það að þeir sem kynnast dáleiðslu geti nýtt sé hana án stuðnings með því að þjálfra upp þá tækni sem að baki sjálfsdáleiðslu býr.

### Meðferðardáleiðsla

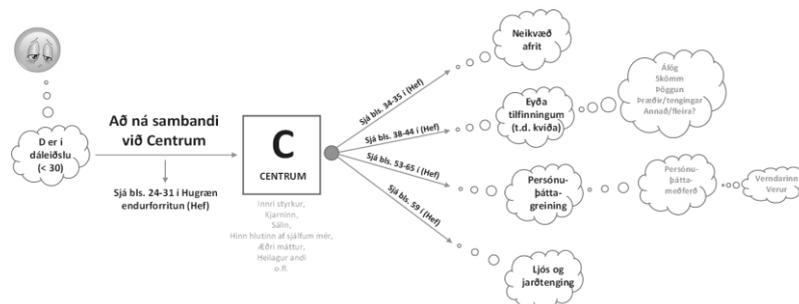
Gjarnan er talað um að meðferðardáleiðsla eigi sér fjóra hornsteina eða skref. Fyrsta skrefið, dástíkur, er þá það sem dáleiðarinn segir við viðkomandi sem er dáleiddur. Getur verið mjög áhrifaríkt og gagnlegt. Sá sem er dáleiddur upplifir mjög þægilega tilfinningu, sem oftast tengist þeirri miklu slökun sem dáleiðslunni fylgir, og árangur. Sá árangur er þó stundum aðeins tímabundinn og fyrr en varir er eins og allt sé fallið í sama horf.



Ástæðan er sú að ekki hefur tekist að draga fram hver orsökina er (skref 2), hverjar séu þá hugsanlegar lausnir (skref 3) og hvernig megi þá endurforrita þá þætti undirvitarinnar sem eru að hafa truflandi áhrif. Hér verður þó að hafa í huga að mjög alvarlegir atburðir fortíðar geta verið þess eðlis að rétt sé að fá viðeigandi lækni- og/eða sálfræðimeðferð til að fást við þá. Á því verður hver og einn að bera ábyrgð á.

### Hugræn endurforritun

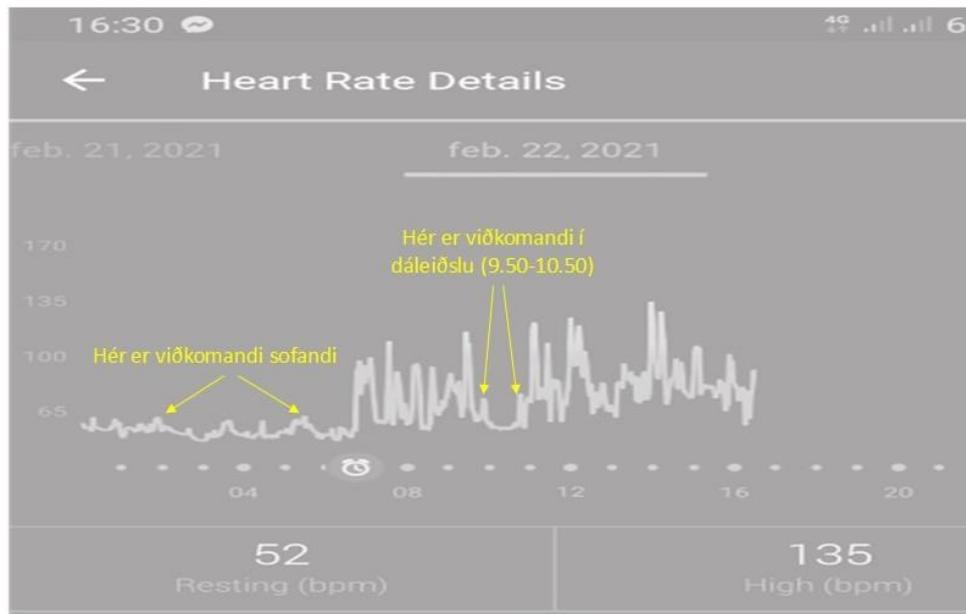
Hugræn endurforritun er aðferð sem Ingibergur Þorkelsson (IP), skólustjóri Dáleiðsluskóla Íslands ehf, hefur þróað. Um er að ræða dáleiðsluaðferð sem byggir að stórum hluta á mörgum þekktum dáleiðsluaðferðum en sett er saman með þeim hætti að árangur er líklegri en ella. Í aðferðinni kýs IP að nota orðið Centrum yfir það sem kallað hefur verið innri vitund (ásamt fjölda annarra heita) hér að framan (sjá nánar daleidsla.is).



Sú leið sem hér er farinn í tengslum við hugarþel byggir í grundvallaratriðum á aðferðum IP en einnig ýmsu öðru.

### Dáleiðsla eða ekki

Margir telja að dáleiðsla sé e.k. ómeðvitundarástand þar sem dáleiðsluþegi missir alla stjórn á aðstæðum. Svo er ekki. Þó er það svo að árangursríkri dáleiðslu fylgir oft mikil slökun sem getur orðið til þess að fólk sofnar. Það er þó alls ekki markmið dáleiðslu. Sumir eru mjög vel með á nótunum (jafnvel í vörn) og alls ekki viss um að hafa dáleiðst. Ágætt dæmi er á meðfylgjandi mynd þar sem viðkomandi hafði komið í nokkur skipti og talaði alltaf um að vera ekki viss um að hafa dáleiðst en leið vissulega mjög vel. Í eitt skiptið var viðkomandi með „snjallúr“ og var ekki eftir því tekið fyrir en eftir að tímanum lauk (venjulega er fólk beðið um að slökkva á sínum og tryggja að slík úr trúfli ekki tímenn). Var því beðinn um að senda upplýsingar frá úrinu í lok dags.



Sjá má að viðkomandi er í dáleiðslu milli 9.50 og 10.50. Þó er hjartsláttur sá sami og þegar hann/hún var sofandi en var þó glaðvakandi. Þetta er einmitt hin æskilega staða sem sóst er eftir og gefur tækifæri til að eiga árangursríkt samtal við undirvitundina.

Áhugasöm geta sent póst á [thorehf@gmail.com](mailto:thorehf@gmail.com) og pantað tíma. Látið koma fram nafn og netfang og hvað það er sem áhugi er á að fást við.