



A N I T A K R I S T E N S E N

SÅNN SOM DU ER

Hva betyr det egentlig å være et friskt menneske?

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| Innholdsfortegnelse | 1 |
| Forord | 2 |
| Vær deg selv! | 3 |
| Traumer | 4 |
| Kjempe, flykte eller fryse | 5 |
| Triggere | 6 |
| Sunn håndtering av stressrespons | 8 |
| Ordliste illustrasjon | 8 |
| Den grunnleggende metoden | 9 |
| Hva betyr det egentlig å være et friskt menneske? | 11 |
| Psykisk ubalanse er normalt | 11 |
| Aksept og trygghet | 12 |
| Motstand | 13 |
| Strategier og instinkter | 13 |
| Hvordan fungerer motstand? | 14 |
| Målet | 15 |

Forord

Jeg har alltid hatt interessen for hvordan vi har det i livet, eller i det minste hvordan JEG har hatt det i livet. Jeg har strevet med hvordan jeg har hatt det så lenge jeg kan huske, og jeg har "alltid" følt en dragning mot å få det bedre. I starten hadde jeg ikke noen forutsetninger for å få det til, jeg var omringet av mennesker som ikke visste hvordan de kunne hjelpe meg med det.

Jeg begynte hos psykolog før jeg begynte på skolen. Når jeg gikk på barneskolen fikk jeg min andre psykolog. Jeg husker at jeg ikke følte meg forstått og når jeg ser på det mens jeg skriver nå, klarte de ikke å skape tillit hos meg. Det betyr at jeg hadde sterke forsvarsverker ganske tidlig i livet. Jeg mente psykologene var dumme. Det forteller meg nå at de enten ikke skjønnte, eller ikke klarte å formidle til meg, at de skjønnte hvordan jeg hadde det og hva jeg trengte.

Det plager meg at så mange ikke får den hjelpen de trenger fra foreldrene sine, kulturen vår og helsevesenet. Hvorfor bruker vi ikke metoder som faktisk hjelper? Hvorfor er det ikke viktigere for oss at folk blir hjulpet skikkelig? Hvorfor er det psykiske helsevernet som plaster å regne for de som virkelig trenger hjelpen?

Det er dette som er grunnen til at jeg jobber som terapeut og at jeg skriver denne e-boken. Jeg vil dele de metodene jeg har lært og utviklet som faktisk virker. Det er mulig å få det bedre, selv om man har hatt veldig vonde opplevelser.

For å få det bedre trenger vi forståelse for hvordan sinnet og nervesystemet fungerer, og så trenger vi å bruke det vi har lært. I tillegg hjelper det veldig å ha støtte fra en trygg person som forstår prosessen i starten. Å skape trygghet rundt følelser og egen utvikling og omsorg, er en livslang oppgave. Vi trenger å lære å ta vare på oss selv som en del av hverdagen, det er først da vi kan skape et godt liv.

Et godt liv handler ikke om at alt er i orden, at kjipe ting ikke skjer og at vonde følelser ikke oppstår. Et godt liv handler om å tåle et naturlig liv, et liv med oppturer og nedturer, et liv hvor man kan vokse, erfare og velge fritt fra denne buffeten som livet på jorden tilbyr.

Jeg kan by på verktøy og tilstedeværelse, og jeg håper å gjøre dem tilgjengelige for deg så du, sakte men sikkert, kan bygge opp styrke til å stå trygt i livet, på lag med deg selv og de du har rundt deg.

Vær deg selv!

Det er et kjent refreng at man bare skal være seg selv. Er det ikke rart at vi snakker mye om å være som vi er, men at det er lite i kulturen vår som faktisk støtter å finne ut hvordan vi faktisk fungerer og utvikler oss, eller hva vi er i stand til? Det er ganske mye vi mennesker gjør som ikke gir mening i forhold til å spille på lag med og benytte hvordan vi faktisk fungerer.

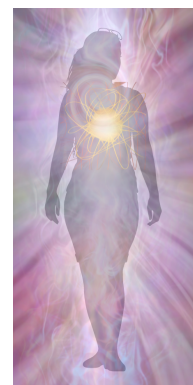
En stor del av dette handler om å bli kjent med hvordan følelser fungerer, og hva som skjer når de "setter seg fast" og blir til traumer. Over tid kan følelser som sitter fast føre til sykdom i kroppen. Dette sier Ole K. Hjemdal, forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). NKVTS forsker på medisinske, psykologiske, sosiale, kulturelle og rettslige forhold.

"Ifølge Hjemdal tenker man ofte ikke over sammenhengen mellom å ha opplevd traumer og psykiske og kroppslige plager og sykdommer. Mange konsekvenser oppdages ikke før senere, eller kobles ikke til traumene og overgrepene.

Men det er altså helt normalt å erfare helsemessige konsekvenser i lang tid etter at opplevelsene har funnet sted." – [Artikkel av Anne Lene Johnsen på KK.no](#)

Da blir det viktig å forstå hvordan traumer påvirker oss og hvordan vi kan hjelpe kroppen med å la følelsene bevege seg ferdig. Det er ikke tilfeldig at jeg skriver det sånn. Vi skal nemlig ikke ta bort følelsene eller kontrollere dem, vi skal la de bevege seg ferdig sånn som følelser naturlig beveger seg.

Det kan føles fristende å putte ubehagelige og vonde følelser i en skuff og "glemme" dem. Jeg skriver glemme i hermetegn fordi vi gjør ikke det, vi bare slutter å tenke aktivt på det. Det undertrykte ligger under og påvirker oss på forskjellige måter. Så hvis vi virkelig skal være som vi er, være oss selv, så må vi erkjenne at vonde følelser er en del av livet, og at hvis de har satt seg fast (ikke har fått bevege seg ferdig), trenger de trygghet og lov til å fullføre bevegelsen.

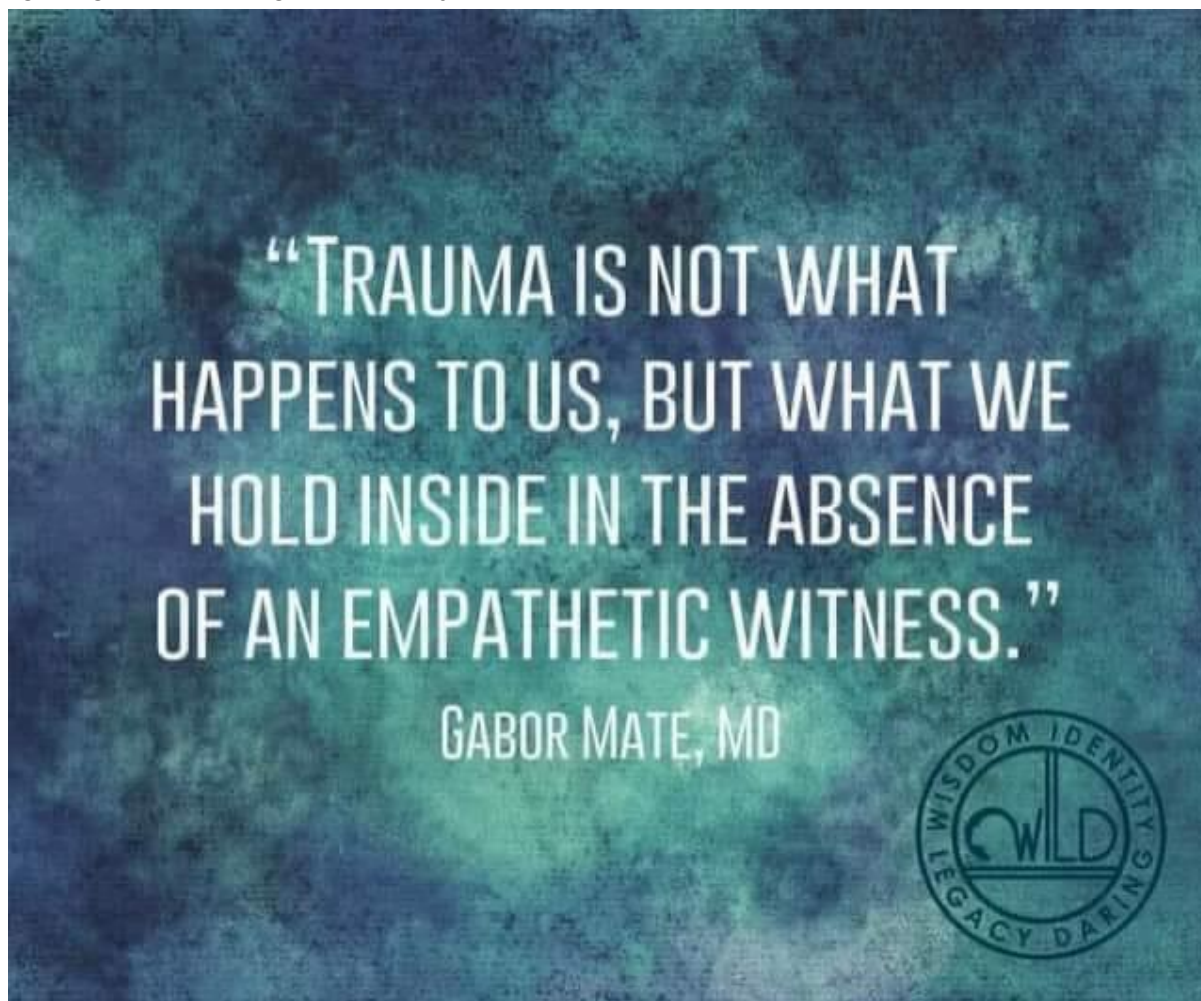


"Anita har påstått at jeg har masse potensiale, jeg begynner å tro at hun kan ha rett..."

MONA

Traumer

Følelser som har satt seg fast, er etter min erfaring varierende grader av traumer. Hva er egentlig traumer? Jeg liker definisjonen til Dr. Gabor Maté på hva traumer er:



Oversatt: Traumer er ikke det som skjer med oss, men det vi holder inni oss i fravær av et empatisk vitne. Et empatisk vitne er noen som lytter interessert og åpent til det du føler, som tåler det du sier og forstår det du føler.

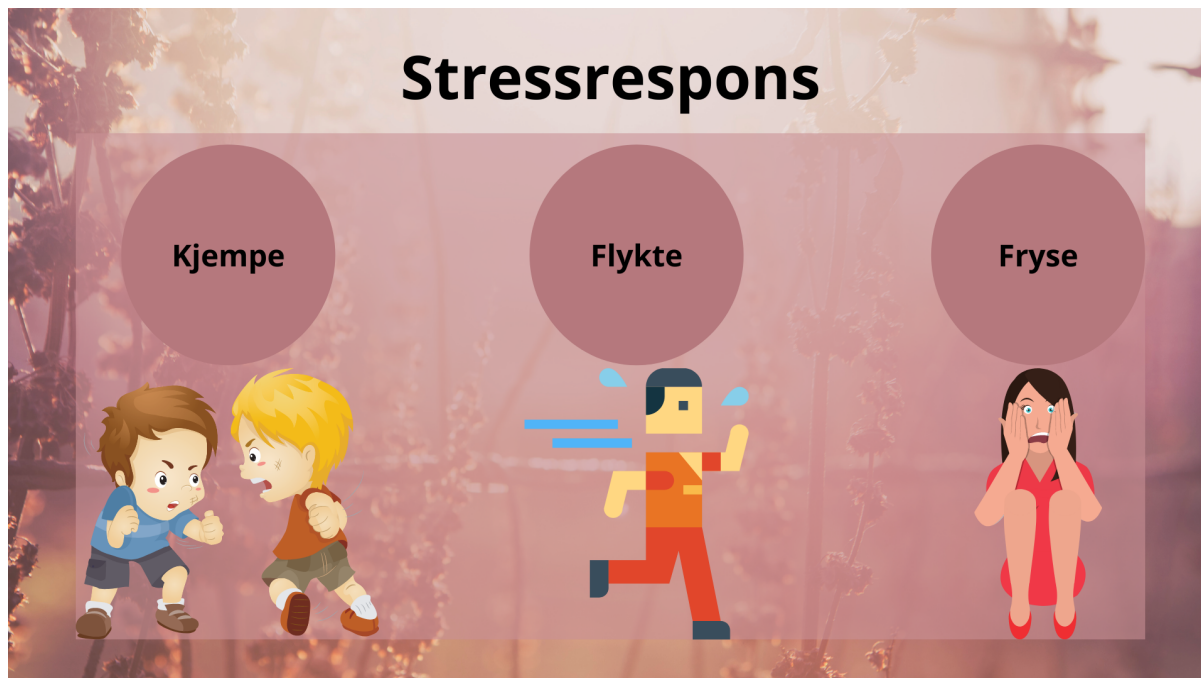
En annen måte dr. Maté definerer traumer er noe sånt: Traumer er ikke det som skjer med oss, det er det som skjer inni oss i møte med det som skjer med oss. Som vi ser, betyr det omtrent det samme. Vi har opplevd noe som har skapt en sterk reaksjon i oss, og fordi vi ikke har noen å gå til blir følelsen sittende fast.

Det er en av grunnene til at folk med like opplevelser opplever ulike ettervirkninger. Når ingen er der for å ta oss imot etter ubehagelige og vonde opplevelser, så vil følelsene sette seg fast og påvirke oss fremover i varierende grad.

Det er et tveegget sverd å kalle det traumer, fordi det sykliggjør den naturlige reaksjonen vi har. Det som er fint med å kalle det traumer, er at bevisstheten om hva vi trenger for å komme videre og være sunne, friske mennesker, raskt sprer seg i verden. Det er en veldig god ting.

Kjempe, flykte eller fryse

En annen tilnærming til traumer er å se dem som grunnleggende kjempe-, flykte- eller frysemekanismer som har stoppet opp. Disse viktige mekanismene hjelper oss i vanskelige situasjoner.



Hvis vi kommer i stressende situasjoner vil instinktene ta over og lynraskt vurdere hvordan vi skal håndtere situasjonen. Hvis vi kan **kjempe** oss gjennom situasjonen, så gjør vi det. Vi får uante krefter og klarer ting vi aldri hadde trodd vi ville klare. Stilt overfor en så stor situasjon at vi ikke kan kjempe, er **flukten** valg nummer to. Da får vi ekstra energi og kraft i både armer og bein slik at vi kommer oss helskinnet unna. Hvis vi ikke kan kjempe og ikke kan flykte, vil nervesystemet stenge av slik at vi blir numne i møte med det som skal skje. Da slipper vi unna en del av smerten som venter oss.

Denne reaksjonen er lik om vi står overfor psykisk eller fysisk smerte. Sinnet har mekanismer som beskytter oss mot overbelastning.

OG like viktig som disse instinktive responsene er det at stress vi opplever får lov til å bevege seg gjennom kroppen for ikke å sette seg fast.

De gode nyhetene er at det gjør oss sterke og friske å la stress og følelser få plassen sin. De dårlige nyhetene er at vi må legge fra oss den kulturelle tanken på at det fungerer å undertrykke følelser, og at vi kan ha en produktiv befolkning når individet ikke får sine behov dekket i rimelig grad.

I sin bok, "Når kroppen sier nei", beskriver Dr. Gabor Maté hva som skjer med kroppen når vi undertrykker stress og ikke kommer ut av stressreaksjoner. Stresshormoner som hopper seg opp i kroppen gjør stor skade på sikt, og dermed blir det viktig å lære hvordan vi kan komme ut av disse stressreaksjonene.

[I denne artikkelen fra kry.no](#), som er en digital leverandør av helsetjenester, kan du lese mer om hvordan stress over tid bryter ned kroppen, og hvilke konsekvenser det kan få på sikt.

Triggere

Et viktig element i forståelsen av å bære på traumer og å oppleve hvordan det påvirker oss i hverdagen, er å se på triggere. Jeg sier jeg er trigga når min reaksjon på noe som skjer er sterkere enn en rasjonell reaksjon. Favoritteksempelen mitt er når mannen min har satt inn ting "feil" i oppvaskmaskinen, og jeg får lyst til å bryte sammen i trassegråt. Gabor Maté har sagt noe om triggere, og det å bli trigga. Han sier at av alle elementene i situasjonen hvor vi blir trigga, så er triggeren den minste delen. For at triggeren skal kunne skape en sterk reaksjon, må det finnes eksplosiver et sted i oss.

"How you handle the people that trigger you, that's your call. But at least know that you're the one with the explosive inside you and you gain so much liberation, if you find out what that ammunition is and how you got it and if you can really diffuse it... like they diffuse a bomb, you can actually diffuse that ammunition inside you through getting to know yourself. And that's where freedom actually lies." ~ Dr. Gabor Mate

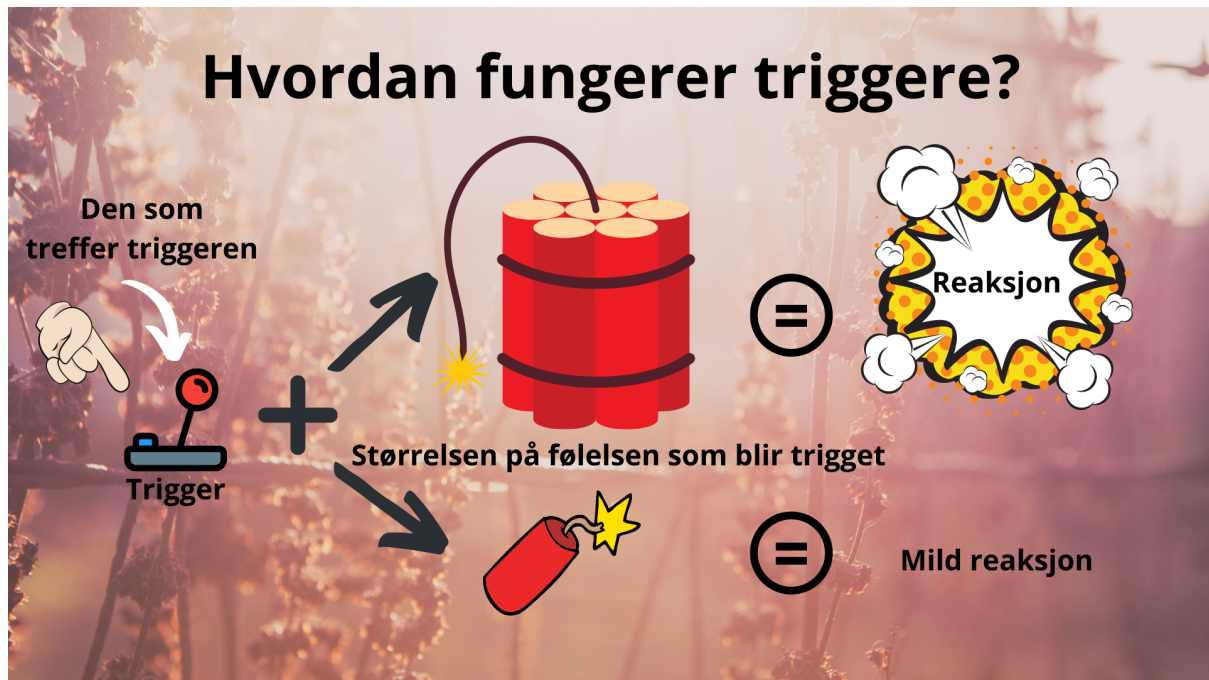
Oversatt til: Du velger selv hvordan du håndterer folk som trigger deg, men vit i det minste at det er du som har eksplosivene i deg. Du vil få mye mer frihet hvis du finner ut hva ammunisjonen er, hvordan du fikk den og om du kan desarmere den ... som de desarmerer en bombe. Du kan faktisk desarmere ammunisjonen inni deg ved å bli kjent med deg. Og det er der friheten faktisk ligger.



*"Anita har lært meg at bittesmå steg
utgjør en stor forskjell."*

MONA

Så det kan hende mannen min ikke har skjønnet hvordan oppvaskmaskiner virker, men jeg erkjenner min egen trigger og mine egne uferdige stressreaksjoner. Vi har det mye bedre når vi tar ansvar for egne følelser og reaksjoner.



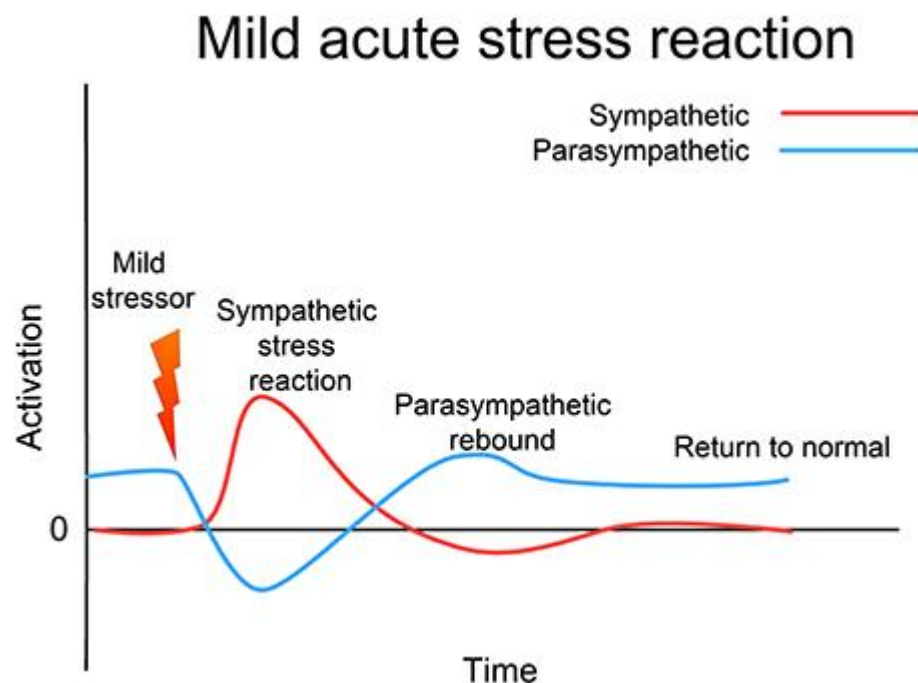
Så hvordan gjør vi det? Hvordan kan vi la det som sitter fast få bevege seg ferdig?

1. Stopp opp og se etter
2. Gi plass til følelsen
3. Kjenn etter hva som skjer i kroppen

Vi skal se mer på hvordan vi kan gi oss det vi trenger for at ladningene vi har inni oss skal bli mindre. Og når ladningene blir mindre, så blir livet litt og litt bedre.

Sunn håndtering av stressrespons

I denne figuren fra en artikkel på www.researchgate.com, illustrerer Peter Payne, Peter Alan Levine og Mardi A Crane-Godreau hvordan stress normalt beveger seg gjennom systemet vårt.



Her viser de til en mild, akutt stressreaksjon hvor det sympatiske og parasympatiske nervesystemet reagerer samtidig. Når den sympatiske stressreaksjonen er over, kommer den parasympatiske tilbakeslaget og det er da vi typisk skjelver, gråter, puster fort, besvimer, slipper ut luft og andre kroppslige reaksjoner. Hele denne prosessen er like viktig for at vi først skal kunne reagere riktig på situasjonen, og så at stressreaksjonen skal fullføres og vi kan komme ned igjen til normal, rolig funksjon.

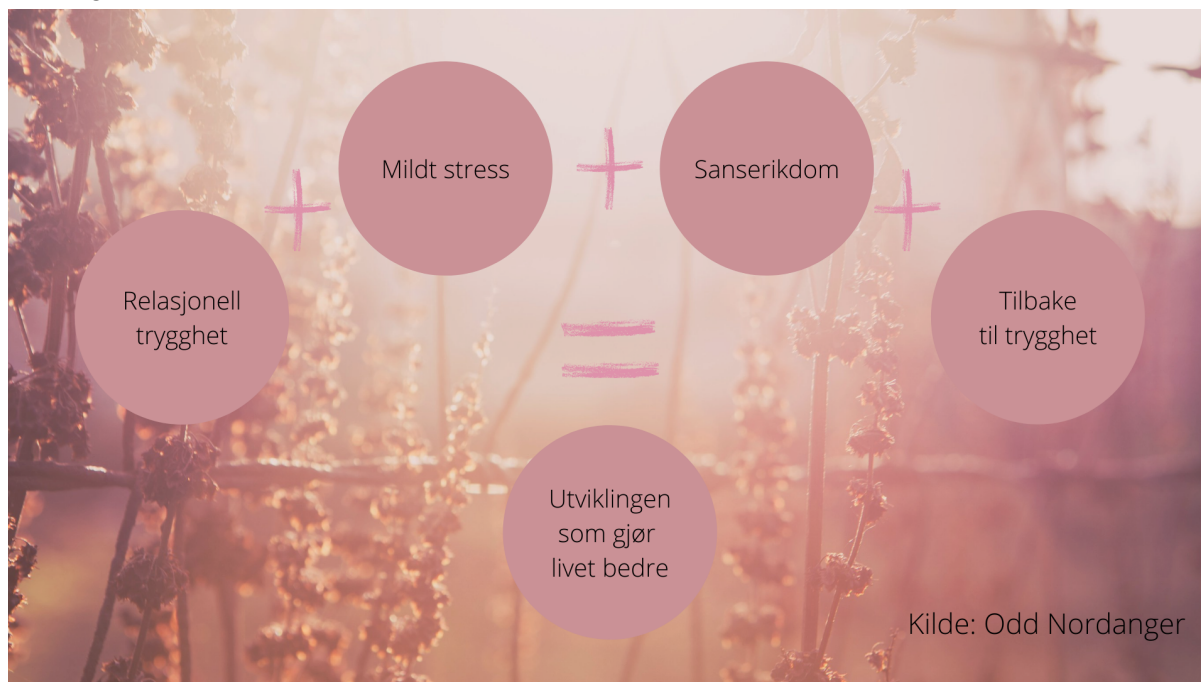
Ordliste illustrasjon

| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| Time | Tid |
| Activation | Aktivering |
| Sympathetic stress reaction | Sympatisk stressreaksjon |
| Parasympathetic rebound | Parasympatisk tilbakeslag |
| Return to normal | Tilbake til normaltstand |

Somatisk utforskning

Jeg har en god og en dårlig nyhet til deg. Hjernen og nervesystemet trenger trygghet for å utvikle seg og komme ned fra stressreaksjoner. Barn og voksne som er utrygge kan ikke lære, vokse eller komme ut av stress. Det var den dårlige nyheten.

Hva er det gode nyheten? Det er ikke for sent. Hjernen og nervesystemet ditt kan fortsatt utvikle seg. Traumer som har satt seg fast for lenge siden, kan fortsatt fullføre bevegelsen sin. I figuren nedenfor ser du hva som skal til:



På Youtube ligger det et foredrag med Dag Nordanger om traumebevissthet, eller hva mennesker trenger for å utvikle seg normalt. Se gjerne foredraget for å få mer dybdeforståelse i hvordan hjernen og nervesystemet fungerer, utvikler seg og kan stimuleres til utvikling når som helst. <https://www.youtube.com/watch?v=4QCtODU72Ls>

Nordanger sier at det som skaper denne utviklingen er:
Relasjonell trygghet – mildt stress – sanserikdom – tilbake til trygghet

Dette er grovt sett det jeg har erfart fungerer best for at klientene mine skal få det litt og litt bedre.

Relasjonell trygghet er min viktigste jobb. Jeg må skape et trygt rom der man kjenner, virkelig kjenner, at man blir møtt, sett og forstått. Det er bare når alt er velkommen, selv motstand og forsvar, at apparatet og sinnet vil våge å åpne seg. Det er da utvikling og heling er mulig. Det å være et trygt, empatisk vitne for de som trenger å la følelser og traumer få fullføre bevegelsen sin og oppleve at de kommer ut av stressreaksjoner og ned i normal funksjon.

Mildt stress kan komme fra mange kilder. Min jobb er å lytte etter hvor skoen trykker og så finne en innfallsvinkel til en helende prosess. Det kan føles utfordrende når jeg styrer

oppmerksomheten mot stress, vonde følelser og ubehagelige situasjoner. Og den virkelige jobben ligger i å føle det man føler, hverken mer eller mindre.

Sanserikdom er en viktig del av reisen. Vi glemmer ofte kroppen når vi snakker om følelser. Det er lett å gå i den fella at vi snakker om og tenker på følelser. Det er ikke nok, vi må oppleve dem i kroppen. Hvordan beveger de seg, hvordan føles det, hvilken farge har de? Vi kan legge en hånd på den delen av kroppen hvor man kjenner at følelsen kommer til uttrykk. Vi kan kjenne etter hvordan kroppen/følelsen reagerer på å bli sett.

Det er også viktig å legge merke til kontakten med underlaget, pusten og omgivelsene. Oppmerksomhet på følelsen, kroppen, underlaget og omgivelsene lar nervesystemet regulere seg. Det igjen fører til at hjernen fortsetter sin utvikling og at traumer og stressreaksjoner man kanskje har vært igjennom mange år kan fullføres og endelig slippe taket i oss.

Tilbake til trygghet er når du og jeg kjenner om vi kan la følelsen få være som den er her, ELLER at vi lander på at det er et for stort steg akkurat da. For noen ganger er det å stoppe mer effektivt enn å presse på for å få resultater. Press føles ikke trygt for meg. Det gjør at systemet låser seg og forsvarsverkene aktiveres. Da stopper den helingen eller utviklingen vi forsøker å skape. Dette er ofte den mest inngrodde misforståelsen i oss. Vi tror det virker å dytte på for å få resultater. Og da inviterer jeg til å oppdage hvordan det å dytte på har påvirket hvordan du føler deg. Har det gjort det lettere, tryggere eller deiligere å være deg? Bygger det oppunder motivasjonen din? Skaper det mer glede og plass til å puste? Og igjen blir min viktigste jobb å inspirere til trygghet, og denne gangen inni deg. At du kan finne rom til å la du være du, og komme til uttrykk som du har behov for det. Selv om det betyr å lande på at det ikke føles ok at du føler det du føler. Jo saktere vi beveger oss, jo mer resultater får vi, nettopp fordi det bygger opp den relasjonelle tryggheten. Og uansett om vi beveger oss eller ikke, så er relasjonen trygg. Jeg trenger nemlig ikke at du utvikler deg.

På Youtube har jeg lagt ut en fem-minutters sanseopplevelse av hvordan du har det akkurat nå. Det er en god introduksjon til hvordan jeg jobber. Til tross for at den er statisk og ikke kan tilpasse seg det som kommer frem i deg, så har videoen kimen til forståelse og opplevd fred i seg. [Du finner videoen her.](#)

Hva betyr det egentlig å være et friskt menneske?

Diagnoser er populære for tiden, og de har blitt stadig mer populære. Vi har diagnoser for snart alle ubehagelige og vonde menneskelige følelser. For min del opplever jeg diagnoser som både hjelpsomme og slitsomme.

Det hjelpsomme med diagnoser er at man kan slippe ned skuldrene litt og gi seg lov til å ha det sånn som man har det. Det som er slitsomt med diagnoser er at da blir følelsene et problem, noe som ikke skulle vært der, noe som ikke skulle skjedd. Det er ikke sånn det er. Mennesker er laget med et stort følelsesregister, ingen av delene er unormale. I tillegg kommer tanker om at det bare er sånn det er, at det ikke er noen vei ut. Da blir man sittende fast i ubehaget "for alltid".

OG, selvfølgelig er det jo sånn at vonde følelser kan se ut til å sitte fast. Det kan se ut som om vi er permanent skadet av opplevelser i oppveksten eller senere i livet. Forskningen til Nordanger peker i motsatt retning, og gir håp for oss som har opplevd vonde ting i livet og har følt på konsekvenser over tid.

Så, hva betyr det egentlig å være et friskt menneske? Jo, for meg betyr det at i møte med vonde opplevelser, særlig tidlig i livet, så er det normalt at det oppstår ubalanse og at utviklingen blir delvis hemmet eller vi kommer i psykisk ubalanse.

Psykisk ubalanse er normalt

Vent litt, sa jeg akkurat at det var normalt å være i psykisk ubalanse?

Ja, det var det jeg sa. Livet er utfordrende, vi møter stadig på erfaringer som er både gode og ubehagelige. Hva er vel mer naturlig enn at det påvirker den psykiske balansen vår? Hvis noen kjefter på meg, så har jeg lyst til å forsvare meg, kjeft tilbake eller stikke av. Hvor kraftig reaksjonen er avhenger av om det treffer en av triggerne mine eller ikke. Hvis jeg klapper helt sammen eller går helt av skaffet, så er sjansen stor for at noe har trigget en tidligere ubehagelig erfaring.

Noen ganger utagerer jeg. Det er også normalt. Så langt er min erfaring at alle jeg har møtt, gjør så godt de kan. Det gjelder også når jeg blir møtt med utagering. Folk som utagerer mangler språk for å fortelle hvordan de har det, så de må vise det frem.

Etter min erfaring går det an å forstå hvorfor de fleste følelser og reaksjoner oppstår. Vi har selvsagt ansvar for det vi gjør, det kommer vi ikke unna. Min invitasjon er alltid å akseptere *følelsen* som den er. Hvis vi får til å stoppe opp når følelsen oppstår, og gi den rom til å være her litt, kjenne etter hvordan den oppleves i kroppen og orientere oss i omgivelsene, så vil den utviklingen som Nordanger snakker om skje. Da kommer vi ned fra stressreaksjonen og nervesystemet regulerer seg. For meg fungerer det 100 % av gangene jeg faktisk kan ha aksept for og plass til det jeg føler, samtidig som jeg sanser kroppen min og omgivelsene. Det tar ofte ikke lang tid heller. Det som kan ta tid er å finne aksepten og tryggheten.

Aksept og trygghet

Jeg lærte tidlig at jeg egentlig er litt/veldig/helt feil, og det kan se ut til at jeg ikke er alene om det. Ofte må vi bruke flere sessions på å skape forståelse for at følelsene som er på besøk er både naturlige og forståelige. Det kommer mye av den kulturen vi er oppfostret i.

I en kultur som elsker alt som er fint og flott, alle som er glade og lykkelige, så er det ikke så lett å vise frem at vi ikke har det bra. Heldigvis er det mange som står frem og snakker om at de sliter litt. Jeg er spesielt imponert over Maria Mena som ikke legger fingrene imellom når hun snakker om det hun har gått gjennom. Dorthe Skappel imponerer også veldig når hun stiller opp i intervjuer nesten uten sminke. Plutselig er det greit å være helt normale mennesker med gode og dårlige dager.

Vi har jo også sett at de får massevis av gode tilbakemeldinger på åpenheten sin. Det blir jo en slags invitasjon det også, til oss, om å bli venn med oss sjøl, sånn som vi er. Sammen kan vi skape trygghet og aksept, både for oss selv og andre, og det begynner med oss selv. Det begynner med den følelsen som er her nå. Kan du la deg få føle akkurat det du føler nå? Det er et mye viktigere spørsmål enn man skulle tro.

Hvis vi kan by på litt trygghet for den følelsen som er her nå, at den kan få lov til å være her, så er vi igang. Da kan vi sanse kroppen, legge merke til hvordan følelsen kjennes ut i kroppen. Så kan vi legge merke til pusten, og hvordan kontakten med det du sitter eller ligger på kjennes ut. Og mens vi legger merke til alt det, kan vi legge merke til omgivelsene. Se rett frem og si til deg selv hva du ser. "Det er en gardin", "Det er en lampe" eller "Det er en stol". La blikket styre bevegelsen til hodet, flytt blikket sakte, og legg merke til både følelsen, kroppen og pusten samtidig. Det er både enkelt og komplisert på en gang.

Motstand

Jeg lurer på hvem som fant på at folk var vrange fordi de ikke er med på det “vi” har bestemt er det “riktige”. Når jeg tenker meg om, så lurer jeg ikke så mye på det. Jeg ser konsekvensrekkefølgen tydelig for meg.

Vi har beveget oss fra jeger- og sankersamfunnet over lang tid. Det samfunnet hvor barn hadde noen de kunne gå til, hvor folk hadde kontakt med hverandre og hvor det var plass til å føle og være trygg. Noen ser ut til å tro at vi skal holde med barna i alt, og det er nok rett og slett ikke trygt for barna. De trenger å høre hva som forventes av dem, og hva som ikke er greit. Barn trenger ikke å være glade hele tiden, de trenger motstand for at det skal bli folk av dem. Og de trenger å få lov til å være sure når de ikke får det som de vil.

La oss se på det en gang til. Lille Ole vil ha brus, og mor sier nei. Da begynner lille Ole å trampe i beina mens han gråter. Da kan mor si: “Det er greit at du er sint, Ole, OG du får ikke brus nå.”

Her er alle elementene til Nordanger: Relasjonell trygghet, Ole tør å si fra hva han mener. Mildt stress, Ole får ikke brus. Sanserikdom, Ole kjenner på følelsen og ser hvordan mor reagerer. Tilbake til trygghet, mor er stødig, relasjonen er fortsatt trygg. Den eneste konsekvensen er at Ole føler ubehagelige følelser og får ikke brus. Perfekt utvikling.

Den kulturen som etterhvert har utviklet seg er ganske langt fra den tryggheten, og når den tryggheten blir utarma, så blir også utviklingen det. Kulturen vår ber oss om å se bort fra mye av det mennesker trenger for å bli sterke og sunne, normalt utviklede mennesker. Så vi må utvikle oss som best vi kan på egenhånd.

Strategier og instinkter

I situasjoner som er utrygge må vi ofte handle raskt. Instinktivt velger vi å kjempe, å flykte eller å fryse. Vi kjemper hvis vi kan det. Hvis vi ikke kan kjempe, flykter vi. Hvis vi hverken kan kjempe eller flykte, så fryser vi. Dette er instinktive reaksjoner.

Hvis vi ikke klarer å komme skikkelig ut av disse tilstandene, blir vi sittende fast og utviklingen stopper opp på akkurat det området. Dette er ikke en permanent tilstand, vi kan når som helst komme ut av disse tilstandene hvis forholdene ligger til rette for det. OG, i de tilfellene jeg møter motstand, som at klientene mine ikke ser ut til å ville akseptere at følelsene deres er naturlige og normale, så er det fordi det ikke er trygt nok.

Motstand trenger mer trygghet for å bevege og åpne seg. Det hjelper ikke å sukke og tenke: “Jammen dette burde jeg jo få til.” Vi må møtes der vi er, sånn som vi er for at utviklingen skal komme igang igjen og vi kan oppleve mer kapasitet til å møte livet og det vi føler.

Hvordan fungerer motstand?

Det er viktig for meg å legge vekt på at motstand blir verre når vi vil skyve på det, OG motstand i seg selv er et forsøk på å skyve unna følelser, realiteter og reaksjoner.



Det går med mye energi når vi skyver bort følelsene våre, og de skyver tilbake. Det kan være nyttig å få øye på hvordan vi motarbeider oss selv ved å ikke tillate det vi føler. Kunnskap baner vei for nye og bedre måter å gjøre ting på. Når vi blir kjent med hvordan vi fungerer, kan vi benytte den kunnskapen for å gjøre så vi får det litt og litt bedre.

Hver gang jeg er imot det jeg føler eller måten jeg reagerer på, så bruker jeg opp krefter på noe som aldri kommer til å skje. Følelser løsner bare når de får fullføre syklusen sin.

I det daglige har vi selvsagt masse følelser som ikke skaper varige spor i nervesystemet vårt, og det kan være greit å holde øynene åpne for hvor mye av oss selv vi lar komme til orde.

Målet

Hva er målet med denne e-boka, metoden og terapi? Jeg liker det Peder Kjøs sier om målet med terapi. Målet er at vi skal få det litt bedre.

For hver time, hver liten bit med innsats og hvert trygge øyeblikk med egne eller andres følelser, utvikler vi vår evne til å stå godt i livet. Jeg pleier å sammenligne det med å bygge muskler til å tåle det livet har å by på.

Målet for meg er å kunne forsyne seg av det livet byr på. Ikke et perfekt liv uten humper i veien, men med muskler til å tåle humpene og på lag med seg selv. Vi trenger verktøy for å takle hverdagene, og vi trenger en måte å betrakte livet, følelser og sinnet på som er virkelig og som virker.



Kort og godt trenger vi å vokse opp i trygge rammer hvor vi blir forstått og hvor vi kan lære å være menneske.

“Human beings aren’t born, human beings are made.” Det er starten på videoen [“The making of Humans”](#) med og av Stephen Jenkinson. Løselig kan vi oversette det til at det ikke blir folk av oss sånn uten videre. Vi trenger motstand og vi trenger å utvikle oss for å forstå hva det vil si å være en del av flokken på en fin måte, OG det må skje med en solid forståelse av hva det vil si å være menneske. Vi må ha en grunnleggende forståelse for hvordan menneskesinnet / hjernen / kroppen / nervesystemet fungerer for å kunne støtte, inspirere og utfordre mennesker til å utvikle seg.

Den jobben kan vi gjøre sammen, først for oss selv og så for de vi har rundt oss. Når vi snakker sammen og er åpne med og positive mot hverandre, så skaper vi samregulering. Og da begynner vi virkelig å snakke om positive ringvirkninger.

Takk for at du har tatt deg tid til å lese denne e-boka, og at du har investert denne tiden i deg selv. Du er vel verdt det!

Jeg tar gjerne imot tilbakemeldinger, reaksjoner og tanker rundt dette stoffet. Det er et viktig tema som trenger mer og riktig fokus.

Du finner meg på <https://terapi-for-deg.com> eller på Facebooksiden til podkasten min: <https://facebook.com/harligsnakka>. Begge steder kan du bestille time hos meg, eller finne mer stoff om hvordan menneskesinnet fungerer, hva vi trenger og hvordan kulturen påvirker det vi gjør for oss selv og de rundt oss.