

Eksempler på ting vi kan utforske i samtaleterapi.



Hvor kommer jeg fra?

Hjemmet vi vokser opp i representerer hele universet når vi er små barn. Vi er helt avhengige av omsorgen, kjærligheten og tryggheten vi får der. Vi oppfatter raskt hva som vekker foreldrenes eller omsorgspersonenes kjærlighet og gunst, og hva som vekker deres avvisning og vemmelse. Vi tilpasser raskt vår oppførsel deretter. Vi arver foreldrenes lover, regler og verdier om livet. Som : Hvem er **vi** og hvordan gjør **vi** «**ting**?» Disse reglene blir en del av vår programvare og følelsesmessige operativsystem. Dette livs perspektivet omfatter gjerne hvilke følelser og tanker det er lov å uttrykke, og hvilke som er forbudt.

Mange av reglene forblir ubevisst en del av vår måte å ta valg på og våre handlinger og identitet senere i livet. Reglene kan også være usagte og diffuse. Ofte er de også selvmotsigende og forvirrende.

Hvordan ble din «psykologiske programvare» formet gjennom barndommen?

Med dette mener jeg det du tror og tenker om hvem du er, hvor du hører til og hva du tror du kan klare i livet. Det påvirker også hvordan du relaterer deg til andre mennesker.

Familiens leveregler.

- Hvilke overlevelses mekanismer utviklet du som barn for å få dekket dine behov for omsorg og kjærlighet?
- Hvilke personlighetstrekk utviklet du for å passe inn, høre til og kjenne deg trygg?
- Hvilke personlighetstrekk ble avvist?
- Hvem trodde du at du måtte du være for å føle deg verdsatt, sett og elsket av foreldrene dine?
- På hvilken måte unngikk du straff, avvisning og kjeft?
- Hvem av foreldrenes oppmerksomhet lengtet du mest etter?

Disse innsiktene om deg selv kan gi deg personlig styrke til å være deg selv sånn som du **er**, og **vil være** her og nå. En mer ekte og autentisk versjon av deg selv, med en sunn selvfølelse og realistisk selvbilde.

De viser deg handlings og tankemønstre som har gått ut på dato, og ikke tjener deg lenger. Mon tro hvilke krefter og livsglede som finnes i deg hvis du våger å tro på at du er et bra menneske og at du kan få til det du vil.

Bevissthet om disse tingene gjør det lettere å oppdatere «programvaren», så dine handlinger og tanker om deg selv og andre

stemmer med dine verdier og identitet i dag.

Hva vil du og hvorfor?

- Når i livet føler du deg mest tilfreds
- Hvorfor gjør det deg tilfreds/glad?
- Hva gjør du da, og med hvem?
- Hvilke behov i deg blir tilfredsstilt da?
- Hvilke krefter og ressurser har du allerede inni deg for å leve det livet du ønsker, og som er meningsfullt for deg?
- Hvordan ser fremtiden ut i dette lyset? (helse, jobb, forhold, fritid, familie)
- Hvorfor vil du det du vil?
- Hvilke følelser gir disse drømmene deg?
- Hvilke behov i deg er det du ønsker å fylle? (se behov)

Din personlighet vises her. Dine drømmer, medfødte egenskaper og talenter.



Hva er dine fremste behov?

Eksempelvis:

- Kjærlighet og trygg tilhørighet
- Å være individuell og unik.
- Trygghet og forutsigbarhet
- Spenning, variasjon og eventyr.
- Behovet for uavhengighet og autonomi.
- Behovet for å føle seg attråverdig, kompetent, vellykket og verdifull.
- Å kunne uttrykke det vi tenker og føler.
- Behovet for å følge egne interesser og mål.

- Behovet for å stå på vårt - sunn selvhverdelse.
- Behovet for vekst, utvikling og fremgang.
- Å få bidra, å hjelpe andre og å være en del av samfunnet og en større sammenheng.

Hvilke verktøy trenger du for å følge dine drømmer og mål?

- Hvilke ressurser har du utviklet gjennom både de gode erfaringene, men også på tross av de vonde og vanskelige tingene?
- Hvilke styrker og talenter er medfødt hos deg?
- Hvilke gaver har du fått med deg på tross av det du har opplevd?
- Hvilke andre talenter og mentale verktøy trenger du å utvikle for å nå dit du vil?

Eksempelvis:

Evnen til ta bevisste valg og ha en tydelig retning. Utholdenhet, mot, tålmodighet, ydmykhet, styrke, disiplin, økt kunnskap, veiledning, evne til å be om hjelp, velge å tro, våge å håpe, humor. Evne til å skifte retning, hvis det du gjør ikke fører frem. Eller rett og slett å gi slipp og la naturen gå sin gang, i sin egen rytme.

Hva hindrer deg i å følge drømmene og målene dine?

Hvilke begrensende tanker har du som hindrer deg i å være tilfreds og nå dit du vil? Kanskje det bare er en uggen følelse i magen uten ord?

Det er her vi ofte blir "sittende fast" i terapi i årevis. En opplever nederlag på nederlag når en forstår intellektuelt hva som kreves for å nå målet, og *allikevel* finner man ikke styrke til å gjøre det.

Arbeidet med å få innsikt i sin egen mentale programvare kan være et viktig verktøy. Det å forstå hvordan det eksisterende «operativsystemet» jobber i bakgrunnen og skaper følelser i oss. Igjen,-: dette har vi med oss fra kulturen vi lever i, fra forfedre og familieverdier.

Utvikling og vekst er jo noe som skjer i oss naturlig gjennom livets faser og opplevelser. Vi modnes helt av oss selv, får innsikt og erfaring. Mye av selvhjelpsindustrien har fått oss til å tro at vi må utvikle og forbedre oss konstant av egen maskin, og faren da er at alt som er naturlig i oss går i stå.



Bevissthet

Det å kjenne sine egne styrker og svakheter, og samtidig vite hva som er dine nedarvede leveregler og verdier er en form for selvinnsikt. Denne selvinnsikten kan være en katalysator for endring.

Det å vite hvem du innerst inne er, og ønsker å være, og hva du vil med livet ditt, kan høres enkelt ut. Vi er alle skrudd sammen forskjellig og det å kjenne og godta seg selv på godt og vondt gir en enorm styrke. Og hva betyr ordet sunn selvfølelse og god selvtilitt for deg?

Når noen kommer til samtale, er det gjerne som et resultat av en vedvarende indre uro eller smerte, og vanskelige tanker som har presset på så lenge at man er i ferd med å «sprekke».

Noen kommer fordi alvorlige hendelser gjør at man trenger hjelp til å navigere følelseslivet, og bli lyttet til i en trygg, *ikke*-dømmende, -konfronterende eller belærende samtale. Andre kommer for å lufte tanker og følelser de ikke ønsker eller våger å snakke med familie og venner om.

Ofte er samtalene og refleksjonene det som skal til for å finne seg selv igjen, ta fokus, få nytt håp og finne igjen fotfestet.

Psykisk og sjelelig sorg og smerte er jo en naturlig del av vårt følelses register som kommer og går, og ofte leger de seg selv. Følelsene er signal om å gi det indre livet plass, og om at noe innvendig krever å bli lyttet til. Noen ganger blir sorg, uro, angst og smerte kronisk. Sårene gror ikke som de skal. Gamle, nedarvede tros systemer gjør at vi ofte helt ubevisst blir fanget i tingenes tilstand og vi lar det stå i veien for vår helbredelse og naturlige flyt og livsglede. Da kan god samtale være til hjelp.



Hva er samtaleterapi?



Samtale er først og fremst et møte mellom mennesker i trygge rammer, hvor dine tanker og følelser blir møtt med interesse, verdighet og respekt.

Samtalens intensjon er finne ut hvor og hvorfor du «mistet kontakten med deg selv, og hvordan du kan finne deg selv igjen.»

The essence of trauma which is underneath all human disfunction, confusion, disease, addiction, affliction is separation from the self.

The essential intention of therapeutic interaction needs to be having that person reconnect with themselves. As they do, knowing that their own innate wisdom will guide them in the right direction.

And how does that disconnection show up in the present moment? (Gabor Maté)

Min rolle som terapeut er ikke å ha alle svarene, tolke, gi råd og belære deg, men heller å være en klangbunn som gir rom for nysgjerrighet og fordypning i din egen takt, på dine premisser.

Sammen kan vi kartlegge hva som har skjedd med deg og hva som trenger å få komme til uttrykk av følelser. Mange svelger

sin sorg, sitt sinne og frykt og stenger det inne. Disse følelsene trenger kanskje å få et språk eller fysisk uttrykk i trygge rammer.

Det er ikke først og fremst **hva** du tenker, men å forstå **hvordan** du tenker.

Å forstå **hvorfor** vi gjør det vi gjør, og at følelser er drivkraften i alle menneskers liv.

Å forstå hvilke av dine **grunnleggende behov** som er aller viktigst for deg. De ligger bak alle dine valg og handlinger.

Å forstå at du har fri **vilje** til å **velge** hva du vil **fokusere** på i ditt liv.

Å utforske din **iboende** styrke og kraft.

Å utforske **hva som hindrer deg** i å leve i din styrke og kraft, og i å leve et meningsfullt og tilfredsstillende liv.

Å klargjøre dine fremste **verdier** og hva du tenker er **meningen** med ditt liv.

Å lære å **skjelne** hva du har makt over i ditt liv, og hva som ligger utenfor din kontroll.

Å reflektere over at å ha ressurser ikke er det samme som å være **ressurs sterk**.

Om mulig å kunne **erkjenne** at ting er som de er akkurat nå.

I psykosyntese er man mer opptatt av hva som foregår i personens bevissthet, enn i den ytre virkeligheten. Vi er nysgjerrige på ditt personlige perspektiv.

Så kan vi sammen se på om din fortolkning av opplevelsene er hensiktsmessig eller ødeleggende for ditt liv og dine relasjoner.

Samtaleterapi handler ikke om å grave i fortiden, men å være en aktiv deltager for å bli bevisst følelser, forsvarsmekanismer og dysfunksjonelle handlingsmønstre som hindrer et godt liv og gode relasjoner.

Vi forsøker å se sammenhenger mellom nåværende problemer og symptomer og hvordan de henger sammen med tidligere relasjons og handlingsmønstre.

Målet med samtalen er altså å gå litt dypere. Å bli mer oppmerksom på det som foregår «bakenfor teppet» og dermed avsløre gamle mønstre som hindrer vår videre utvikling.

Nå disse prosessene er bevisstgjort, er det enklere å undersøke sine egne behov på en mer direkte måte. **Da er det lettere å bruke kreftene på det man vil, istedenfor å kjempe imot det man ikke vil.**

Vi blir mennesker i kontakt med andre mennesker. Det er gjennom andre mennesker at vi forstår oss selv. I første omgang er det våre foreldre eller primære omsorgspersoner som forteller oss hvem vi er. Deretter bruker vi resten av våre liv på å bekrefte eller avkrefte disse antagelsene om oss selv.

Dersom vi i tidlig alder har blitt kritisert, hånet og oversett, er det lett å forstå det sånn at vi ikke er særlig betydningsfulle.

Din villighet til å være ærlig i den grad du forstår deg selv krever **mot, tålmodighet og**

en god porsjon ydmykhet og raushet. Det dreier seg ikke om å finne en absolutt sannhet, men snarere om **sannferdighet.** Hvis du har brukt halve livet på å holde vanskelige følelser på avstand og hemmelig for deg selv, er det jo ikke rart om forsvarsmekanismene automatisk gjør motstand.

Du tenker kanskje at det har ikke skjedd noe traumatisk i ditt liv, og at dine foreldre var både kjærlige, modne og flotte mennesker. Du er kanskje både privilegert, begavet, vellykket og vakker, og samtidig bærer du på uforståelige diffuse følelser av skam, angst, tomhet og mindreverd. Og så sier du kanskje til deg selv at «sånn har jeg jo ingen grunn til å føle meg, som er så privilegert på alle måter». Og kanskje dine nærmeste også gir uttrykk for at din indre smerte ikke er berettiget med tanke på din såkalte vellykkethet.

Det finnes ofte ikke direkte sammenheng mellom ytre vellykkethet og graden av sjelelig og psykisk smerte eller dyp tilfredshet.

«Det er ikke alltid at skaden skjer i dramatiske øyeblikk eller traumatiske hendelser. Det har skjedd gradvis og umerkelig - som det gjør for mange mennesker. Du var aldri utsatt for overgrep som barn og har heller aldri opplevd fysisk og psykiske direkte vold, eller ulykke. Det var heller en opphopning av giftige øyeblikk, som ble til en bølge av angst og forvirring som ble begravd i underbevisstheten. Opplevelser som over tid har skapt uro, et forvrengt selvbilde og destruktive tankebaner.

Disse uskyldige overgrepene kommer via så mange kanaler og kilder, både personlige og kulturelle. Alle disse subtile signalene og beskjedene vi får via media og fra kulturen kan være like skadelige som konkrete overgrep og hendelser på psyken og kroppen.» (Marianne Williamson 2012)

Kanskje du har opplevd så traumatiske ting at kroppen og psyken har hengt seg opp i overlevelsens modus. Kroppen tror fortsatt at du er i fare lenge etter at faren er over og utsondrer kronisk store mengder stresshormoner (adrenalin/kortisol), og tankene går i spinn for å finne ut hvor faren befinner seg. Over tid kan dette stresset føre til kronisk utmattelse, angst og depresjon.

En samtale kan klargjøre hvor «skoen trykker» og hva dine behov er for veien videre.

Hva er egentlig stress?

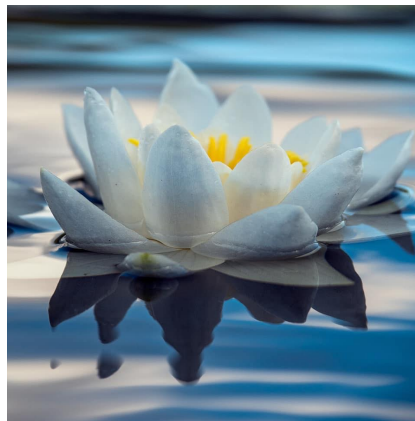
Stress er jo egentlig en fantastisk ting. Det er en naturlig overlevelsens og håndterings mekanisme, et signal fra kroppen om å være oppmerksom og på vakt. Noen ganger fra reell fare og noen ganger fra tanker og bekymringer. Rent fysiologisk er det en utsondring av adrenalin og kortisol fra binyrene for å gi oss superkrefter til å bli sterke og raskt, og flykte fra fare eller kjempe tilbake for å beskytte oss. Vi opplever disse signalene som stress, frykt, og økt overvåkenhet.

Blodtrykket og pulsen øker, all energien går bort fra fordøyelsen og over i muskulaturen og hjernen får energi til ta avgjørelser raskt. Vi blir utholdende og sulten fortrenses

Det er grader av stress. Det hjelper oss til å bli skjerpet for å utføre viktige oppgaver, og prestere vårt beste når det gjelder. Å grue seg eller å være nervøs foran f.eks eksamen og konkurranser, kan bidra til å gjøre en bedre prestasjon, så lenge nervøsiteten (spenningen) ikke tar helt overhånd og blir lammende.

Hvis det å kjempe tilbake, flykte, eller å løse oppgaver er umulig eller utsetter oss for enda mere fare kan vi bli handlingslammet. Vi stenger frykten ute og distanserer oss fra kroppen.

Når trusselen er over går kroppens kjemi sakte men sikkert tilbake til normal puls, hjerterytme og blodtrykk igjen. Fordøyelsen og de indre organene jobber som normalt igjen.



Noen av oss er adrenalin junkies og oppsøker fare for å kjenne spenningen og gleden over å leve intenst her og nå.

Mange av oss blir avhengige av og elsker rushet av adrenalin, farten og spenningen i hverdagen. Og det er flott så lenge det er en balanse mellom aktivitet og hvile, lading og

søvn. Hvis det ikke er det, kan stresset over tid gå på bekostning av vår indre fred, av søvn, fordøyelse, immunforsvar og blodtrykk.

Situasjonen de fleste av oss lever under i dag, er en livsstil med uendelige krav og en ustoppelig strøm av stimuli og informasjon. Det fører til at kroppen og hjernen opplever at vi er under konstant overhengende press og fare.

For de fleste av oss er jo ikke dette sant. I sannhet er det ikke noen trussel for vår liv og ve og vel om ikke **alle** de ytre kravene blir fulgt. De fleste av oss har oppgaver og plikter som trenger vår tilstedeværelse og oppmerksomhet, og mennesker vi har omsorg for. Et mer bevisst blikk på hva som er innenfor vårt eget ansvarsområde, og hva som ikke er det, vil gjøre ting litt klarere og de selvpålagte kravene litt færre.

Hva om vi tok ned «den usynlige dårlig samvittighets listen», og klargjorde hva som er viktigst, og hva som er realistisk og gjennomførbart for oss akkurat nå? Da kan valgene bli styrt av våre grunnleggende gode verdier og indre samvittighet, heller enn fra den giftige skyldfølelsen. Kanskje du har lagt merke til hvordan skyldfølelsen skaper en enorm motstand i deg og hvor tunge pliktene blir? Og på den annen side hvor mye lettere og gledesfylte oppgavene blir, når de er knyttet til ditt eget verdisystem og har en mening for deg.

Konstant dårlig samvittighet gir forhøyet adrenalin og kortisol, og over tid kan gjøre binyrene helt utslitt og føre til utmattelse.

Ved alvorlige traumer eller vedvarende fare, vil kroppen ha en tendens til å forbli i stress modus i ettertid og føre til post traumatisk stress lidelse. PTSD.

Hva er traumer?

- «Et traume er en reaksjon på uutholdelig hendelse som overvelder sentralnervesystemet, der aktiveringen som følger med hendelsen ikke er blitt stabilisert. Vi tåler rett og slett ikke det som skjer med oss. Traume begrepet dreier seg om sår som ikke er leget.» (Anstorp & Benum, 2014)
- «Traumer er, per definisjon, verken til å bære eller holde ut. De fleste voldtektsofre, kampsoldater og mishandlede barn blir så opprørt av å tenke på det de har opplevd at de prøver å skyve det ut av bevisstheten, late som det ikke har skjedd, og gå videre.» (van der Kolk, 2014)
- «Et traume er ikke bare historien om noe som hendte i fortiden - det er også den smerte, skrekk og frykt som lever på innsiden av personen i dag. Det påvirker våre innerste følelser og vårt forhold til fysisk virkelighet - selve kjernen i den vi er» (van der Kolk, 2014)



