

# **NÅR LIVET TRENGER SEG PÅ**

**Tanker på stram line**

Stavanger 24.05.14

Arne Repål

# Ord for dagen

- Hvordan fungerer hjernen?
- Sammenhengen mellom tanker og følelser
- Om å leve livet motstrøms

# Utviklingen av bevissthet

- Universet er ca 15 milliarder år
- Jorden er 4,5 milliarder år
- Fra det enkle til det komplekse
- Hjernen et resultat av evolusjonen
- Mennesket skiller lag med sjimpansen ca 5 millioner år siden



# Utvikling av bevissthet forts.

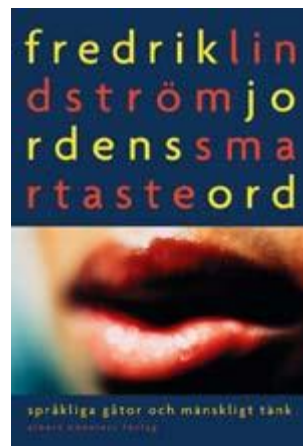
- Bevisstheten
- Fysisk forutsetning for tale ca 200 000 år
- Kileskriften ca 5500 år
- Den hjernen vi har i dag anslås å være over 150 000 år gammel



Finnes det et ord som er det samme  
på alle språk?

HYSJ

Fredrik Lindström: "Jordens smarteste ord"



# Bevissthet

- Evnen til å simulere har kuliminert med den subjektive bevissthet. Bevissthet kan ha oppstått når hjernens simulering av verden ble så kompleks at den også måtte inkludere en modell av seg selv.

# Kognisjon

- Bli oppmerksom på noe
- Tolkning
- Lagring

# Kampen om oppmerksomhet

- Hva ønsker du å tenke på?
- Hva trenger seg på?
- Hva velger du ut?
- En subjektiv virkelighet



# Tolkning

- Hjernen leter etter mønstre
- Hjernen er ikke opptatt av hva som er en objektiv ytre virkelighet
- Det bildet hjernen skaper av oss selv og omgivelsene er subjektivt



# Ulike tankenivåer

- Ubevisst nivå
- Bevisst nivå
- Metanivå

# Fernando Pessoa: Uroens bok

Livet er hva vi forestiller oss at det er. For bonden som holder sitt jordstykke for alt er det et imperium. For keiseren som holder sitt imperium for lite er dette imperium et jordstykke. Den fattige eier et imperium, den store et jordstykke. Sannheten er at vi ikke eier annet enn våre egne følelser; det er på dem, eller snarere på det de ser, vi må bygge vårt livs virkelighet.



# En kognitiv modell for følelser

- Hendelse (A)
- Tanker og indre forestillingsbilder (B)
- Følelse, atferd og kroppssignaler (C)

# Fernando Pessoa



# En strøm av tanker

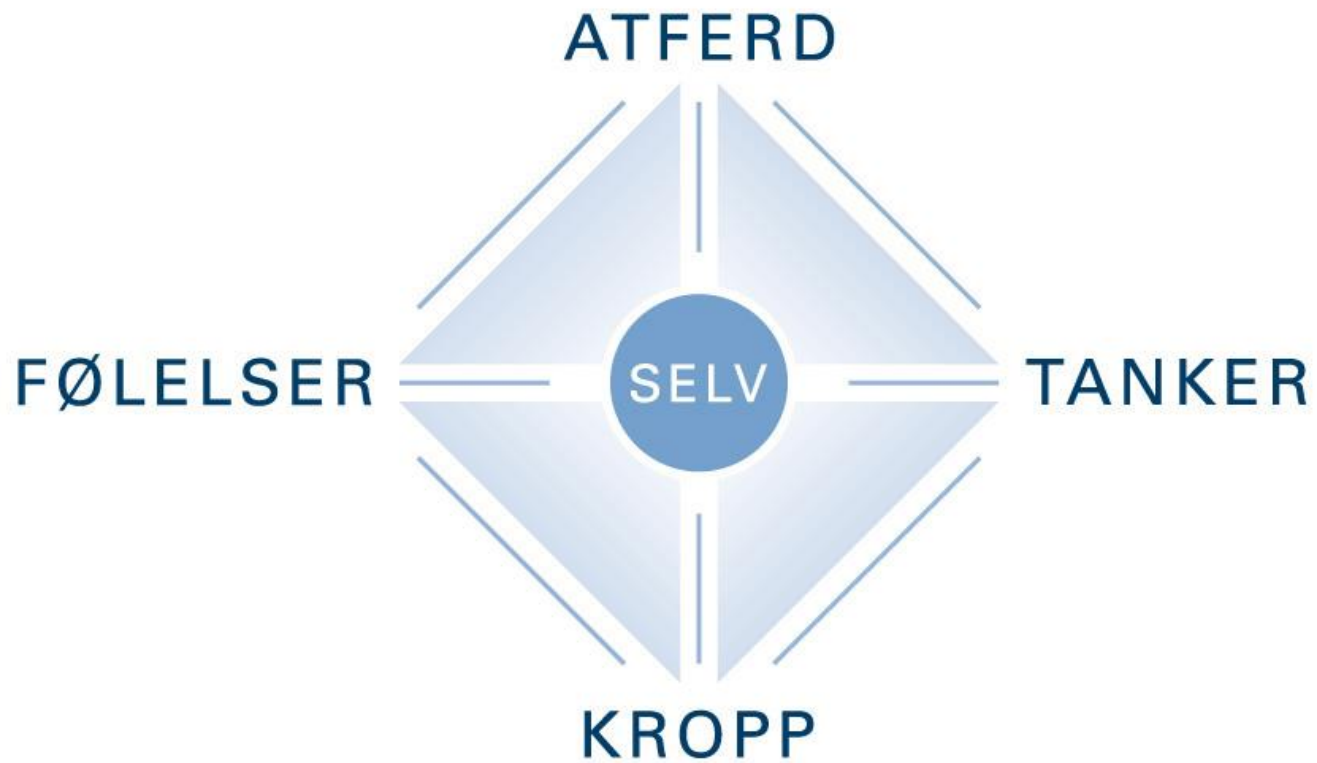
- Automatisert tenkning, ofte ikke umiddelbart tilgjengelig
- Er vår tolkning av virkeligheten her og nå
- Kan være stikkord, setninger, bilder, indre film
- Kan være positive eller negative

# Den indre samtalen

- Vi har alle en indre dialog som kan bære preg av:
  - Grubling
  - Bekymring
  - Undring
  - Problemløsning
  - Kreativitet
  - Dagdrømmer
  - .....



# Samspill



# Tankefeller eller tankeskjevheter

- Gjenkjennbare mønstre i måten å tenke på
- Kan bidra til og opprettholde følelser og atferd
- Kan endres gjennom bevisstgjøring

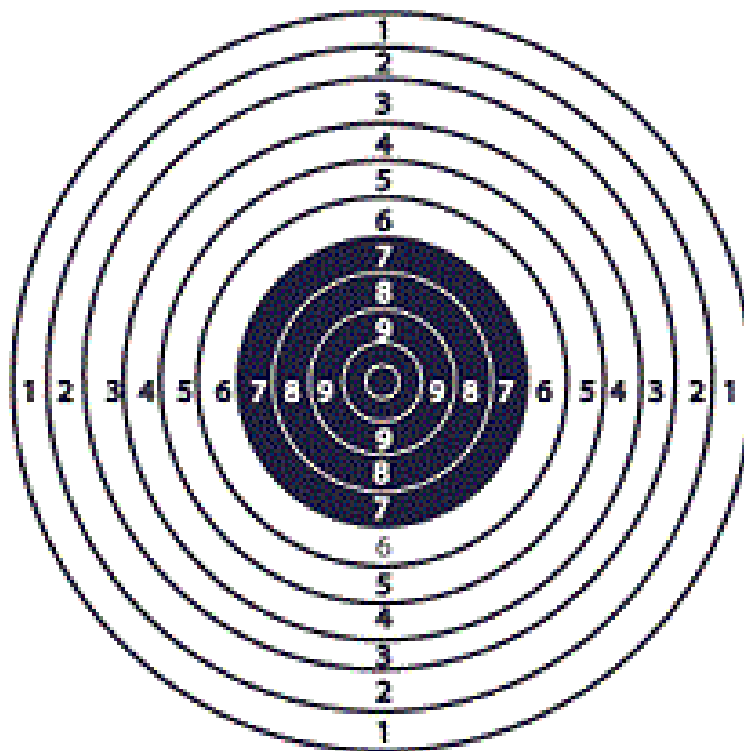
# Tankefeller

- Må, skal og burde
- Sort-hvitt tenkning
- Dobbel standard
- Tankelesing
- Spådommer
- Personliggjøring
- Diskvalifisering

# Mestringsstiler

- Behovet for å prestere og for å lykkes.
- Behovet for å bli likt, elsket og akseptert
- Behovet for å være den sterke og å ha kontroll

# Perfekte bomskudd



# Frosken og fluene

- Rigide tanke- og handlingsmønstre kan gjøre oss blinde for alternative løsninger



# Selvempati versus egoisme

- Du er din nærmeste støttespiller
- Du har lov å ta hensyn til egne behov
- Mange som sliter med nedstemthet og angst viser liten selvempati
- Mangel på indre støttende dialog kan gjøre vondt verre
- Selvempati og positiv selvhevdelse henger sammen

# Epiktet

Det finnes bare en vei til lykke og det er å slutte å bekymre seg over forhold som det ikke står i vår makt å endre.





# Søren Kierkegaard

- Vårt liv og vår fortvilelse avhenger av måten vi forholder oss til oss selv på. Han mente at det er den enkeltes personlige feilaktige måte å forholde seg på som skaper fortvilelsen.
- Han var også opptatt av at det ofte er vanskelig å være nærværende i det nærværende. De fleste av oss er nærværende i det fraværende.



# Hvordan leve et liv som passer til en?

- Ta høyde for egen personlighet
- Bevissthet rundt egen mestringsstil
- Flere arenaer, ikke alle egg i samme kurv
- Realistiske forventninger
- Evne til selvempati
- Fokus på det som kan endres, ikke det vi ikke kan gjøre noe med

# Frisk eller syk

- Den syke er en person som bærer i seg potensialet til å bli frisk
- Den friske er en person som bærer i seg potensialet til å bli syk
- Det finnes pessimistiske friske og optimistiske syke.

# Hva kan sykdom føre til?

- Nedstemthet – depresjon – håpløshet
- Uro – bekymring – angst
- Tilbaketrekning – isolasjon – ensomhet
- Nedsatt funksjonsevne – passivitet

Tankemønstre og nedstemthet

# Mot alle odds

- Den nedstemte har mange argumenter på sin side:
  - Vi skal alle dø
  - Vi kan bli utsatt for sykdom og ulykker
  - Livet byr på mange skuffelser
  - Du vil oppleve kritikk
  - Du vil oppleve at du ikke strekker til
  - Det er mye negativt som *kan* skje
  - Noen mennesker er ubehagelige å ha med å gjøre
  - Du kan ikke alltid få det du vil ha

# Evne til å vurdere fremtid

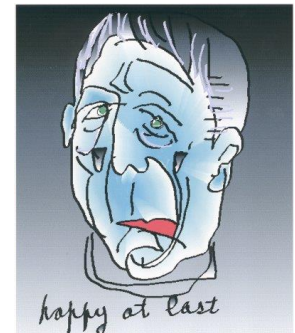
- Er vi flinke til å vurdere oss selv, vår fremtid og vår fortid?

# Ord om å trekke slutninger

- Det er ikke de rasjonelle forklaringene vi søker først når vi føler oss oppgitte og fortvilet. Vi skal derfor være forsiktig med å stole på våre førsteinntrykk og unngå å reagere umiddelbart på dem. Den vise feiltolker ikke alle ting!
  - Seneca



- I don't trust my inner feelings – Inner feelings come and go.
  - Leonard Cohen





# Noen kjennetegn ved nedstemthet og depresjon

- Negative tanker om seg selv, fremtid og omverdenen
- Grubling og bekymring
- Passivitet
- Manglende tro på egen mestringsevne
- Hjelpeløshet/håpløshet

# Grunnantagelser ved nedstemthet og depresjon ofte knyttet til:

- Behovet for å lykkes
- Behovet for å bli likt og akseptert
- Behovet for å være den sterke og å ha kontroll

# Grubling

- En rekke undersøkelser viser at grubling er en kjernekomponent ved nedstemthet og depresjon.
- En vanlig antagelse er at man kan løse problemer ved å tenke mye på dem
- Forskning viser at depressiv grubling svekker evnen til å løse problemer ved å hindre aktiv handling

# Kartlegging av grubling

- Hvor mye tid bruker du på grubling?
- Er det noen tidspunkt på døgnet du grubler mer en andre?
- Hvilken fordeler har du av å gruble?
- Opplever du at du kan kontrollere grublingen?

# To- minutters regel

- Når du merker at du er i grubletilstand så gi deg selv to minutter til å gruble videre før du stiller seg spørsmål som:
  - Gjør jeg fremskritt i forhold til problemet?
  - Forstår jeg mer av det nå?
  - Bli jeg mindre nedstemt og urolig?

# Angstfylt bekymring

- Sykdom gjør oss mer sårbare for engstelse og uro.
- Vi bekymrer oss for det som kan hende
- Kontinuerlig kjede av negative tanker og bilder
- Katastrofetanker
- Bekymring over bekymring

# Tanker

- Overdrevne katastrofetanker
- Urealistiske positive tanker
- Realistiske tanker

# Endringsstrategier

- Distraksjon
- Distanse
- Diskusjon



# Noen ord om

- **Retttferdighet** (finnes den?)
- **Mening** (noe vi skaper selv)
- **Nuet** (der vi lever)
- **Usikkerhet** (hva er alternativet?)
- **Omstilling** (versus stillstand)
- **Valg** (har jeg noe?)

# Mot alle odds

Kathy Buckley



Stephen Jay Gould

