

Tren opp psyken

Hvis vi var like opptatt av å trene opp sinnet vårt som å holde kroppen i fysisk form, ville vi unngått en rekke psykiske lidelser, skriver psykiater Dag Furuholmen.

MENNESKESINNET

A-magasinet inviterer fagfolk til å besvare spørsmålet: Hvorfor er vi som vi er?



PÅ SAMME MÅTE som problemer og mistrivsel på grunn av dårlig fysisk form kan bedres for de fleste gjennom trening, kan det samme skje med psykologisk trening. Vi snakker ikke nødvendigvis om store revolusjoner og personlighetsendringer. Ofte gir også små endringer en ny følelse av håp og frihet. Men som med alle andre treningsprogrammer, kreves det en aktiv personlig innsats for å få til utvikling. Du må sette deg tydelige mål for å kunne bevege deg i riktig retning. Du må trene på nye ferdigheter du sannsynligvis ikke umiddelbart mestrer. Du må bruke viljen din til å være utholdende og målbevisst, og trene hardt nok til å skape endring.

Psykologiske «muskler». Du er kanskje sterk i enkelte muskelgrupper fordi du stadig har trent dem, mens andre ikke er utviklet og trenger mer systematisk trening. Det samme gjelder for psykologiske «muskler», hvor du

kanskje er god på enkelte psykologiske ferdigheter mens andre ennå ikke er utviklet.

Når du er ute av psykologisk form, blir humøret dårligere, du orker mindre og du kan få problemer og symptomer. Du kan oppleve alltid å ha dårlig tid, stadig komme opp i krangler eller bli altfor passiv og tiltaksløs. Negative tanker om ikke å strekke til eller at alt er galt dukker stadig opp, og du kjenner deg stresset og nedtrykt.

Kartlegg fortiden. Bevisstgjøring av gamle mønstre er en viktig del av arbeidet. Det er nødvendig å kjenne historien din, og se «de røde trådene» for å forstå hva som var smart og funksjonelt i oppveksten. Disse gamle væremåtene er dine styrker, og de du kan best. Men de er ofte automatiserte, og kan skape problemer for deg i ditt voksne liv. Det er igjen nærliggende å trekke parallellen til idrettsutøvelse. Du må først bli klar over hvordan du er i samspill med andre før du lærer deg en ny form for samspill. Denne klarheten er nødvendig for å handle målrettet.

Du får ikke til noen reell endring i livet før du handler og ut-

trykker deg annerledes. Det er ikke nok med selvinnsikt. Den første gangen du gjør eller sier noe nytt, er ofte ubehagelig eller skummel. Det ligger ofte en barriere av tanker, motforestillinger og engstelse mellom det å ønske noe nytt og det å gjennomføre det. Barn har et naturlig forhold til å prøve ut nye væremåter, herme etter sine helter eller venner. Hvorfor er det så mye «falskere» å prøve ut noe nytt som voksen? Utvikling dreier seg om å ta sjanser og skape noe nytt i dine relasjoner. Å arbeide med psykologisk trening betyr å utfordre og forandre fastlåste gamle tanke og adferdsmønstre.

Snakk åpent. Direkte kommunikasjon betyr å si hva du mener, trenger, eller har lyst til. Det betyr å snakke åpent om hvordan du har det og hva du føler. Ved å være personlig og ansvarlig i din kommunikasjon, kan du oppnå kontakt. Det betyr at du har en klar avsender og snakker i jeg-form. Du må også ha en klar adresse. «Jeg snakker til deg.» For å oppnå kontakt, må du vise utenpå hva som foregår inni deg.

Mangel på nær kontakt er et av hovedtemaene folk sliter med.

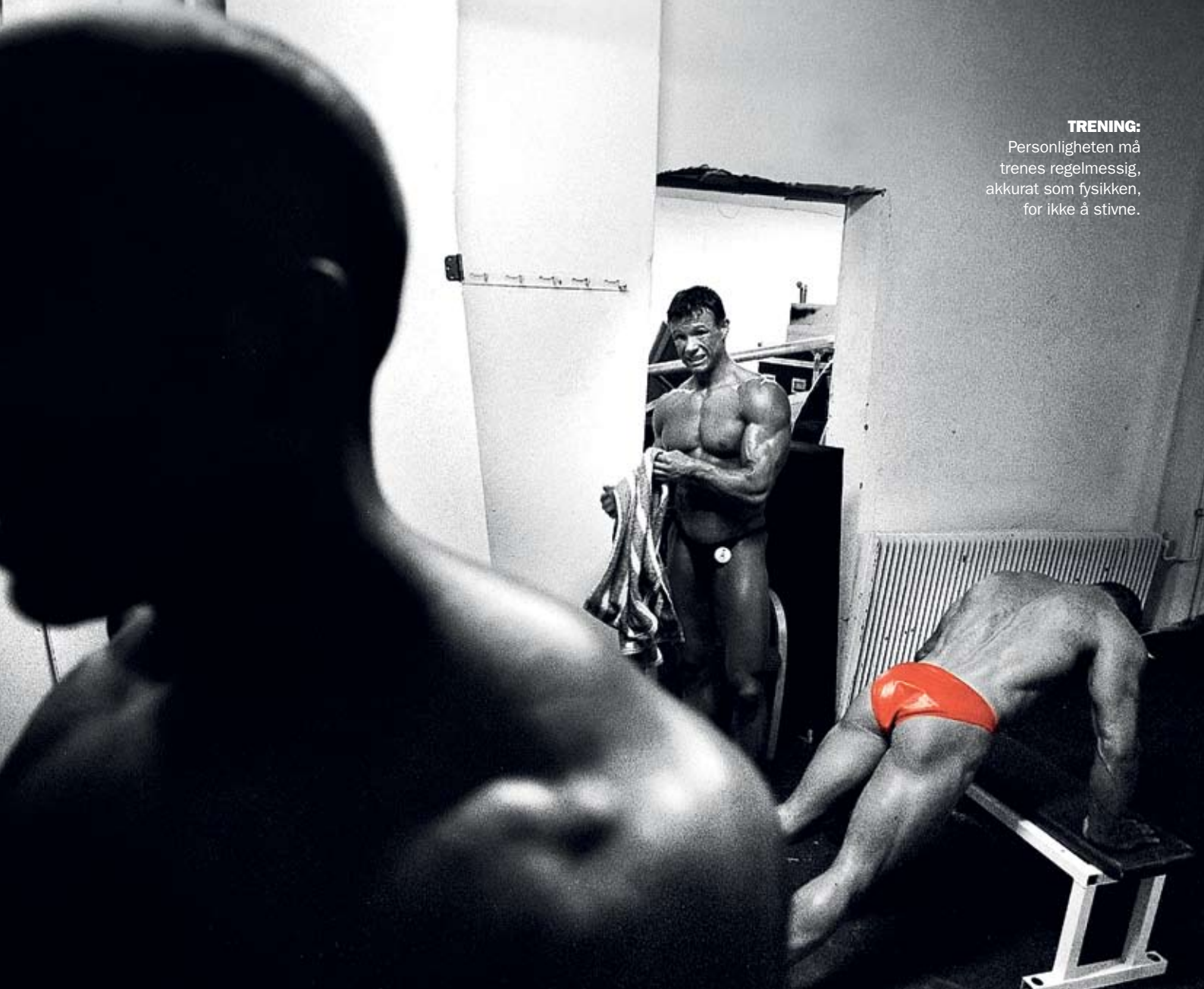
De blir ulykkelige, ensomme, frustrerte og tenker ofte at det er noe galt med dem. Hvis du går rundt med maven full av sterke «røde følelser», og det eneste du viser utenpå er et lite «grønt» smil, får du ubehag av spenningen du skaper mellom ditt indre og ytre. De du ønsker kontakt med, skjønner ikke hvordan du har det, og du opplever å ikke bli forstått av de andre. Du merker at de liker det lille grønne smilet, men du vet ikke hva de ville synes hvis du viste frem den røde følelsen.

Vi har en tendens til å legge ansvaret for vår tilstand og lykke på andre, særlig partneren. «Hadde bare du vært litt hyggeligere, mer omtenksum, mer lyttende, mer spennende eller mer ansvarlig – da hadde jeg hatt det bra.» «Hadde du



TRENING:

Personligheten må trenes regelmessig, akkurat som fysikken, for ikke å stivne.



bare ikke vært så dominerende, da hadde jeg hatt det bra. Da hadde jeg kommet til orde.» Vi har glemt egne vanskeligheter med å ta ordet, og hvor forelsket vi ble i den vitale utadvendte partneren vår.

Åpenhet skaper trygghet. Trygghet er en forutsetning for å trives. Sunne organisasjoner og hjem, preges av stor toleranse for å utrykke meningsforskjeller, følelser og ønsker, i det åpne rom. Jo mer hemmelighold, privatisering og restriksjoner det er på hva som er lov å si høyt, jo mer spillerom blir

det for utrygghet og mistenksomhet.

Vi har lett for å tenke at det er de andre som skal skape trygghet for oss. Hvis bare de andre er OK, så kan jeg føle meg trygg. Som voksen skaper du trygghet gjennom å være tydelig for andre, ikke gjennom å holde store deler av deg selv hemmelig. Du blir trygg på deg selv gjennom å erfare at du tåler responsen du får.

Etter å ha drevet psykologisk trening får du også en form for stølhet. Ofte dukker det opp negative tanker i form av dårlig samvittig-

het, tanker om at du har dummet deg ut eller uro og engstelse for hva andre synes om deg. Hvis du er vant til å være snill og hensynsfull, og så sier nei og setter grenser, må du tåle å bli litt støl. Du kan få tanker om at du har vært «slem».

Hvorfor trene psykologisk? Målet med å trene psykologisk, er å bedre livskvalitet og trivsel. Treningen vil på sikt gi økt selvtillit og opplevelse av kontakt og mestring gjennom at du utnytter flere av dine egenskaper og potensialer. Den vil gi

deg bedre selvforståelse, slik at du blir mindre selvfordømmende og mer selvaksepterende. Ved å trene psykologisk vil du kunne forebygge stress og ubehag og bidra til å redusere risikoen for å utvikle livsstilssykdommer av psykologisk art. Slike «sykdommer» kan være angst av forskjellig art, lettere depresjoner, men også mer alvorlige depresjoner og utbrenthet.

Psykiater Dag Furuholmen har sammen med psykiater Gunnar Cramer nesten 20 års erfaring i å hjelpe mennesker i gang med psykologisk trening. Sammen har de nylig utgitt boken «Väg mer!» (Kom forlag 2005).

Den første gangen du gjør eller sier noe nytt, er ofte ubehagelig eller skummel