



Høyskolen
Kristiania

Mentale verktøy

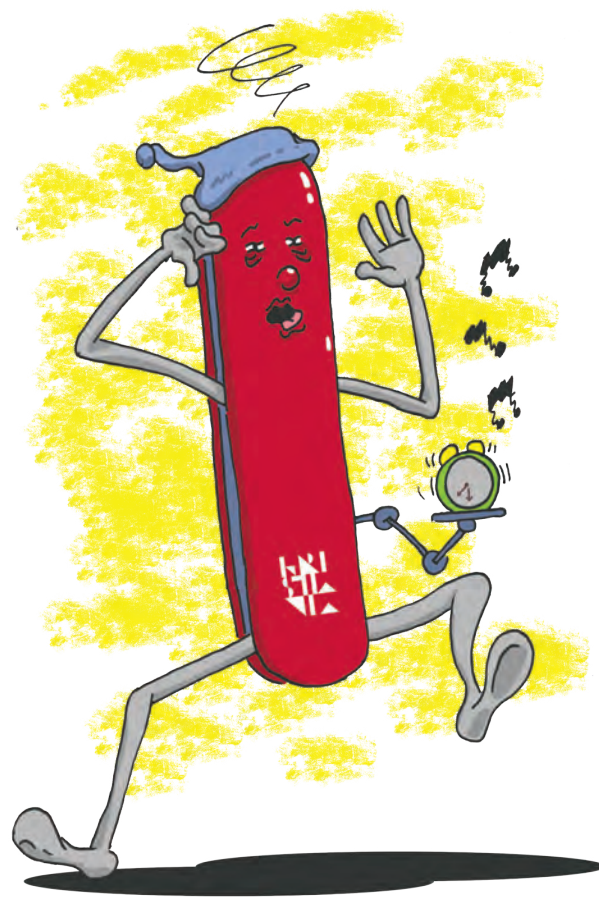
*– en psykologisk overlevelsesmanual
for studenter*

av

Tevje Akerø og

Lars Dehli

*Illustrasjonene i denne
håndboken er tegnet av tidligere illustrasjons-
student Andreas Lund. De tar for seg større og mindre
utfordringer i en typisk studiehverdag. For å illustrere
den allsidige og problemløsende studenten er
det benyttet en lommekniv som
håndterer det meste.*



Innhold

Innledning	7
Grubling og bekymring	12
Fordeler og ulemper ved grubling og bekymringer	14
Bekymringstid	16
Type 2 bekymringer	17
Perfeksjonisme	20
Kjennetegn på perfeksjonisme	23
Endring av perfeksjonisme	27
Eksempel på utvikling og behandling	29
Utfordring av leveregel	32
Mindfullness	36
Øvelser	44
Avslutning	52

Innledning

Velkommen kjære student. Velkommen til noe nytt, noe du ennå ikke vet helt hva er. Velkommen til Kristiania. Her skal du tilbringe mye tid i de neste ett, tre eller kanskje fem årene. Du skal gi oss mange timer av din tid i bytte mot noe annet. Du skal ofre mye av din hverdag og få ny kunnskap, nye bekjenskaper, kanskje noen venner, samt ta nye steg mot DIN drøm, DITT mål. Denne studentreisen skal inneholde mye. Du skal oppleve motgang, skuffelse, frustrasjon og bekymring. Du skal også oppleve suksess, glede, aksept, forventning og mestring.

Uansett, vi skal bidra til å gjøre din studentreise så behagelig som mulig. Vi skal dytte deg videre i din fremgang og løfte deg i din motgang. Vi skal være der for deg når du trenger oss. Her har vi samlet noen verktøy som vi mener kan hjelpe deg med å håndtere din studiehverdag .

Du er ute på tur alene i fint sommervær, endelig er det sommer og strålende sol! Du har på deg lette klær og har med deg litt niste. Du tenker at akkurat slik skal en fin sommerdag være! Men så dukker det opp mørke skyer på himmelen, det begynner å blåse kraftig opp og ganske snart høljer regnet ned. Du blir kald og begynner å skjelve. Hva kan du foreta deg i denne situasjonen?

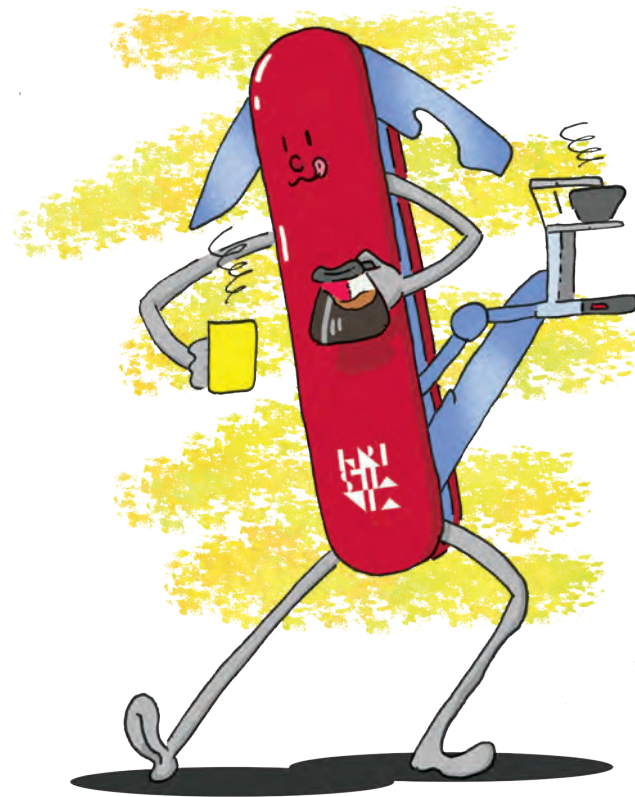
Kunne du prøvd å blåse vekk skyene? De blir jo fraktet av vinden, og det er skyene som bringer regn, så det ville fjerne regnværet. Hva med å forbanne og skrike til uværet? Kanskje du kunne tatt kommandoen og beordret skyer og regn til å pelle seg vekk og ikke ødelegge den fine dagen din? Nei, det ville jo heller ikke

ha noen hensikt. Vi kan ikke kontrollere været samme hvor mye krefter vi legger i det.

Dine forslag går trolig i en helt annen retning. Kanskje du ville valgt å spise nisten din under et tre i påvente av at uværet gir seg, eller tatt en forfriskende dusj i styrtregnet, eller rusle hjemover for å ta på tørre klær? Dette er i så fall konstruktive forslag, fordi de innebærer at du aksepterer at det har blitt dårlig vær og handler som best du kan ut fra denne forutsetningen.

Når mennesker opplever kroppslig, følelsesmessig eller mentalt ubehag, vil vi ofte prøve å fjerne dette ubehaget. Det er da heller ikke så rart, for det er jo ubehagelig. Men ved å prøve å få vekk ubehag, rettes oppmerksomheten nettopp mot plagene, noe som forsterker dem. Motsatt kan vi prøve å fortrenge det ubehagelige og skyve det ut og vekk fra bevisstheten, men det kan føre til at plagene kommer desto sterkere tilbake. Dessuten krever et slikt forsvar mye mental energi. På samme måte som du aksepterer dårlig vær, aksepterer du at bekymringer,

smertes og andre former for plager faktisk eksisterer her og nå. Med dette som utgangspunkt prøver du å gjøre det beste ut av en vanskelig situasjon.



Grubling og bekymring

Begrepene grubling og bekymring brukes ofte om hverandre i dagligtalen. I faglitteraturen beskrives grubling som en prosess som er rettet mot fortiden «hvorfors har det blitt slik» «hva betyr dette for meg?». Bekymring er en fremtidsrettet analyse av ting som kan gå galt, ofte ved detaljrik gjennomgang av potensielle katastrofer.

I grove trekk kan man si at grubling fører til skyldfølelse og pessimisme med depresjon som konsekvens, mens bekymring fører til overaktivering og unngåelse som gir angst. Felles for begge er at de hindrer tilstedeværelse og deltagelse i samtiden. En tenker om og om igjen på

hvor dårlig en føler seg, hvor lite energi en har og hvor lite motivert en er til å gjøre noe. Bakgrunnen for dette er ofte et fortvilet ønske om å forstå.

Dessverre er det slik at depressiv grubling svekker evnen til å løse problemer. Du hindres i å gå inn i aktiv og handlingsrettet problemløsning. Videre viser hukommelsesforskning at det å fokusere mye på negative minner gjør det vanskeligere å se for seg positive hendelser i fremtiden, som gir økt grad av pessimisme.

Bekymring er ikke skadelig i seg selv, og å være uten bekymringer behøver heller ikke være en fordel. Et godt utgangspunkt er at du aksepterer at bekymringstanker vil melde seg og at det er helt naturlig å bekymre seg fra tid til annen. Det å forsøke å undertrykke tankene har ofte den paradoksale effekten at de bare blir sterkere. Da er det bedre å prøve å akseptere bekymringstankenes tilstedeværelse samtidig som du flytter oppmerksomheten ut mot praktiske gjøremål

der og da. En huskeregel for en slik fremgangsmåte er: «Aksepter innover, fokuser utover».

Fordeler og ulemper ved grubling og bekymringer

Mange har mer eller mindre ubevisste tanker om at bekymring og grubling kan være lurt. Dersom man tror at man kan finne ut noe verdifullt gjennom grubling eller beskytte seg mot alvorlige farer gjennom bekymring så virker det som gode strategier å møte livet med. Det er derfor viktig å sette spørsmålstegn ved slike antagelser fordi de skaper underliggende motivasjoner. En slik analyse gir alltid en mengde ulemper og få fordeler: tidkrevende, energitappende, mister nåtiden og en rekke negative følelser som frustrasjon og maktesløshet. Mange vil ha vage antagelser om fordeler som «å analysere hvorfor det har blitt slik kan gi meg svar».

Ved å stille seg spørsmål som «hva har jeg faktisk funnet ut av gjennom grublingen?» vil det som regel konkretiseres at man ikke har funnet ut noe.

En rekke spørsmål kan kaste lys over nytteverdien her «dersom grubling er lurt, hvorfor føler du deg ikke bedre igjen eller har blitt kvitt plagene dine?» «har du noen bevis på at grubling nytter?» «dersom grubling har noe for seg hva er kriteriet for å vite at du har grublet nok?». Et viktig skille her er faktisk konstruktiv problemløsning som å lese lekser, lage en plan, arrangere kollokvie, og det å sitte å gruble inne i sitt eget hode uten at det gjør noen endring i den virkelige verden.

En bevisstgjøringsøvelse her kan være å regne ut det omtrentlige antall timer man har brukt på grubling og hva slags utbytte man sitter igjen med etter all tid og energi man har brukt, for eksempel cirka 3 timer per dag i 3 år blir anslagsvis 3000 timer. Ofte vil folk føle en sorg over hva all denne tiden kunne vært brukt til når man reflekterer over dette. Dette vil understreke alvoret og gi motivasjon til å gjøre endringer for fremtiden.

Bekymringstid

Du setter av 15 minutter en fast tid hver dag da du kan bekymre deg så mye som mulig, gjerne skrive det ned eller tegne også. Men resten av døgnet så utsetter du bekymringen til denne bekymringstiden, så om det dukker opp en bekymring kl. 12 så sier du til den «hei bekymring, deg tar jeg meg av når jeg har bekymringstid kl. 17». Hjernen aksepterer helt at vi utsetter tanker til senere, og ofte vil du oppdage at bekymringen har mistet sin kraft når du henter den frem igjen.

Dersom du skal velge deg en enkelt metode for å håndtere bekymring så er denne både veldig enkel og svært effektiv!

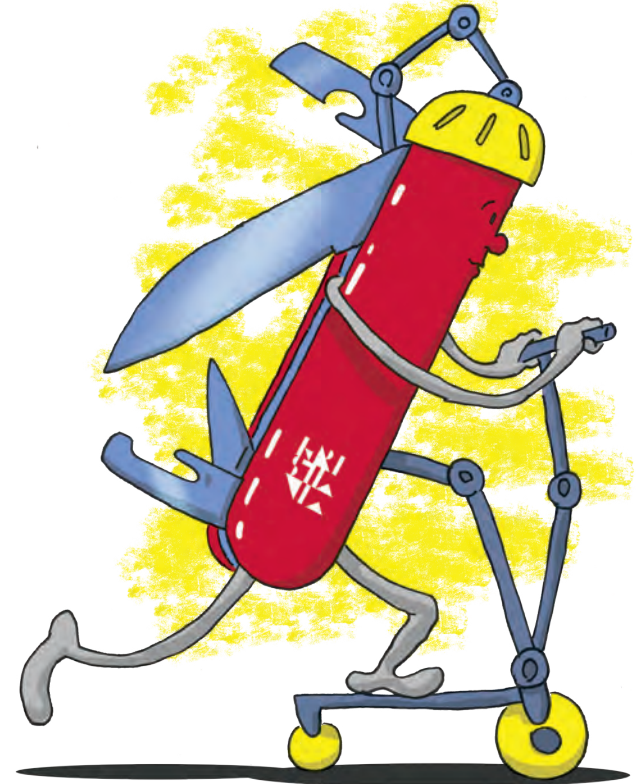
Type 2 bekymringer

Mange vil etter hvert bekymre seg i økende grad om skadevirkninger av å bedrive mye bekymring og grubling, såkalte type 2 bekymringer. Ofte har folk en forestilling om at bekymring og grubling er noenlunde synonymt med stress og at dette kan ha direkte helsefarer, for eksempel hjertesykdommer. Dette fører naturlig nok til at man iherdig forsøker å ikke bekymre seg, bokstavelig talt for å redde livet. Dette fører dessverre ofte til den paradoksale effekten at man faktisk bekymrer seg mer.

Det er derfor viktig å utforske dette temaet og klargjøre at klinisk stress med kronisk forhøyet blodtrykk ikke er det samme som bekymring, faktisk så har mange av de som bruker mye tid på bekymring et lavere blodtrykk enn gjennomsnittsbefolkningen.

Det finnes også en engelsk undersøkelse med 130.000 personer som ikke fant noen sammenheng mellom grad av bekymring og helseeffekter.

For et mer personlig perspektiv kan man spørre seg hvor lenge man har bekymret seg og om man har fått noen skader av dette, for eksempel høyt blodtrykk eller magesår. De fleste kjenner også til eldre mennesker som alltid har grublet og bekymret seg mye men som allikevel er eller ble svært gamle.



Perfeksjonisme

Alle mennesker stiller krav og har forventninger til seg selv. Noen av disse er bevisste som «jeg må trene minst 3 ganger per uke». Andre er mer underliggende og ubevisste som «alle mennesker må like meg».

Forventningene er styrende for hvordan vi forholder oss til livet og dermed hvordan vi har det. Kravene kan være gradvise og tilpasningsdyktige, for eksempel at man har snillere forventninger til seg selv på ferie eller i krevende perioder.

Problemer oppstår når forpliktelsene blir strenge og fastlåste. Man pålegger seg da å gjøre ting tilnærmet

perfekt, for eksempel alltid sjekke alle e-mail i løpet av dagen uansett.

Tonje, en 29 år gammel jurist, beskrev at hun «alltid» hadde vært perfeksjonist. Hun hadde toppkarakterer både fra videregående og jusstudiet. Ved hver forestående eksamen hadde hun på forhånd tenkt «bare jeg gjør det godt på denne eksamenen så kan jeg ta det med ro». Men hvert semester ble avløst av et nytt perfekt semester, så fulgte en perfekt doktorgrad, og så et perfekt partnerskap i et advokatfirma. I tillegg trente hun minst 3 ganger i uken på treningssenter. Andre mennesker opplevde henne som en som alltid fikk til alt, mens hun selv opplevde tilværelsen som utmattende og gledesløs.

Den mest sentrale opplevelsen ved perfeksjonisme er følelsen av tidspress. Tiden strekker aldri helt til å utføre alt som bør gjøres og å gjøre dette godt nok. De er hyperkritiske til seg selv og andre. Det er slitsomt å leve med ubarmhjertige standarder og slitsomt å leve med et menneske med slike standarder. Ting blir

sjeldent bra nok og det mest fremtredende symptomet er ofte irritabilitet på seg selv og andre. Angsten for å feile er allestedsnærværende, at noe blir 95 % snarere enn 100 % er synonymt med mislykkethet. En slik svart/hvitt tankegang ligger nesten alltid i bunn. Enten er det perfekt eller så er det mislykket, det finnes lite rom for nyanser.

Perfeksjonister føler ofte innvendig at de alltid ligger litt etter skjema og at livet er et minefelt av potensielle feiltrinn. De kan sjeldent tillate seg å være fornøyde, selv etter optimale prestasjoner så er det raskt videre til neste prosjekt. Mens andre ser på de som vellykkede og lykkelige, så synes de selv at livet er et slit. Sett utenfra er andre mennesker imponert over det tilsynelatende høye energinivået og påfølgende store prestasjoner som leveres på strak arm.

Kjennetegn på perfeksjonisme

1. Du blir fort irritert fordi mennesker og ting rundt deg ikke møter dine strenge standarder.
2. Du utsetter ofte oppgaver. Fordi forventningene dine gjør oppgaver overveldende, unngår du de heller.
3. Du ser på mange aktiviteter som forpliktelser eller prøvelser du må gå igjennom i stedet for å finne glede i prosessen i seg selv.
4. Du stopper sjeldent opp og nyter suksess, i stedet går du raskt videre til den neste oppgaven som venter deg.
5. Du får andre mennesker til å føle seg nervøse eller utilstrekkelige i samvær med deg fordi de bekymrer seg for ikke å oppfylle de strenge standardene du har.

6. Dine forhold til andre mennesker lider fordi du prioriterer så mye tid og energi til å perfektionere dine prosjekter.
7. Du bruker for mye energi på å holde livet ditt i orden med å lage lister, planlegge, rydde, reparere og forbedre, og ikke nok tid til å være kreativ og koble av.
8. Livet ditt dreier seg om suksess, status og materielle goder. Du har mistet kontakten med ditt genuine selv og hva som egentlig gjør deg lykkelig.
9. Balansen mellom jobb og glede føles skjev. Tilværelsen oppleves som konstant press og travelhet med mangel på glede.
10. Du har helseproblemer som høyt blodtrykk, magesår, hodepine, ulcerøs kolitt, søvnproblemer, overvekt, astma, panikkangst eller hudproblemer på grunn av stress og overanstrengelser.

Det er flere problemer med denne typen perfektjonistiske svart-hvitt tanker. For det første er de automatiske, de dukker opp plutselig og uten vår intensjon. Videre opplever vi disse tankene som sannhet i situasjonen de dukker opp i.

Vanligvis har vi en sensur for hva vi tenker og hører, dersom en annen person hadde fortalt oss denne tankerekken så ville vi ikke tatt det for god fisk og respondert på en fin måte «du er slettes ikke ubrukelig, du får jo til mye» eller «det er ikke så viktig å få utført absolutt alle oppgaver man påtar seg». Men når det kommer til hvordan vi snakker til oss selv så ser vi ikke helt skogen for bare trær og lar slike tanker få svært stor makt i livet selv om de ofte kan være helt urealistiske.

Dersom du plages av slike gjentakende negative tanker rundt det samme tema så kan det tyde på at du har underliggende antagelser og leveregler som produserer disse tankene. Dette gjelder spesielt om tankene er like gjenstridige uansett hvor mange ganger du utfordrer

de. Vi kan si at automatiske tanker ofte er bevisste og kan identifiseres med kortvarig trening. Dette er ting vi sier til oss selv «jeg får ikke til noen ting» eller «ingen vil være venner med meg». Disse tankene er drevet av antagelser vi har, som et sett betingelser som styrer hvordan vil navigerer i livet, ofte er vi ikke så klar over disse til daglig:

- *Jeg burde lære alt med en gang*
- *Dersom jeg spør om hjelp tror folk jeg er dum/lat/slitsom.*
- *Jeg må få gjort alt jeg planlegger.*

Endring av perfeksjonisme

Dersom man har som mål at man skal fungere 100 % av sitt beste hele tiden så blir det vanskelig å møte en utfordring som innebærer hemmende energitap.

Gjennom å belyse og endre slike leveregler kan du møte utfordringer på en mer konstruktiv måte og redusere hvor mange negative tanker som dukker opp og ikke minst hvor stor makt de får.

Ved å løsne opp i de strenge reglene du har for deg selv vil du kunne leve på en friere måte. Om din leveregel er «jeg er mislykket», så vil antagelsene som følger gjerne være «om jeg ikke alltid gjør det topp, så er jeg ikke bra nok». Som en følge av denne antagelsen vil du sjeldent være lykkelig fordi du strever så hardt etter en perfeksjon som ikke passer overens med virkeligheten.

Du vil trolig også være så selvkritisk at du begrenser repertoaret av aktiviteter du tør prøve deg på i frykt for å mislykkes. For å bli bevisst slike levereregler kan det være nyttig å føre en tankedagbok der du ser om noen tema gjentas hyppig. Har du stadig negative tanker om utførelse av oppgaver kan det hende at du har en underliggende leverregel om perfektjonisme eller inkompetanse, mens negative tanker i sosiale situasjoner kan tyde på opplevelse av mindreverdi i forhold til andre mennesker.

Når du har utfordret negative kjernetema så er du klar til å utvikle nye, sunnere holdninger som erstattere. Direkte motsetninger til tidligere negative regler kan være et bra utgangspunkt «jeg tåler et nederlag», «jeg er som jeg er, jeg er bra nok», «alle kan ha en dårlig dag». Dette vil føre til en større frihetsfølelse og du vil tillate deg å være mer fornøyd med deg selv og dine prestasjoner, samt tørre å prøve ut nye ting.

Eksempel på utvikling, opprettholdelse og behandling av perfektjonisme

Usunn leveregel: Jeg er utilstrekkelig og mislykket.

Negative tanker og påfølgende følelser og handlinger:

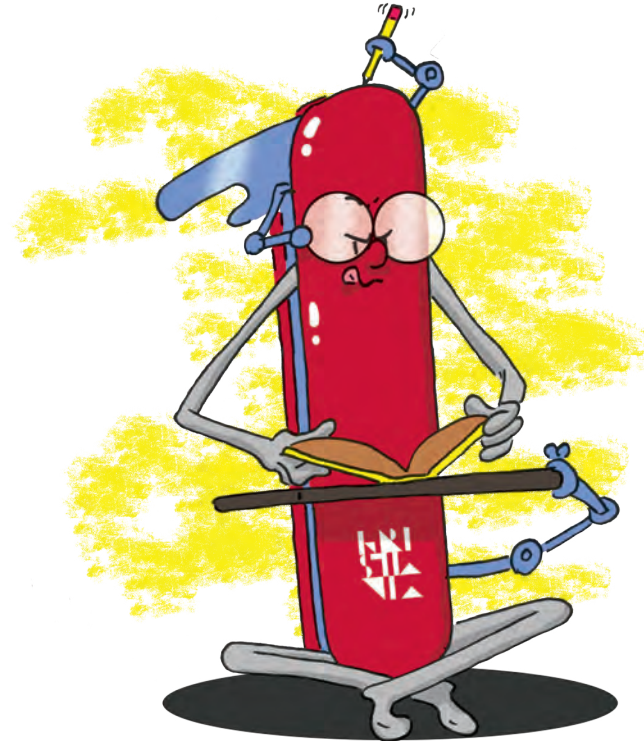
Jeg kunne ikke svare på alle spørsmål, føler skam og flauhet, overforbereder neste gang. Det ble påpekt feil ved min prestasjon, føler meg nedfor, får noen andre til å ta den oppgaven i fremtiden. Bekymret på forhånd for at det ikke blir bra nok, føler engstelse, unngår ved å late som jeg er syk.

Antagelser: Dersom jeg ikke får gode karakterer eller skryt på jobben så er jeg ikke et bra menneske. Dersom jeg får kritikk så betyr det at jeg ikke er bra nok.

Opprinnelse: Kritikk fra streng lærer, betinget positiv oppmerksomhet fra foreldre og familie kun ved gode karakterer og «flink». Mangel på ros på generelt grunnlag.

Opprettholdende strategier: Ha strenge standarder, ikke spørre om hjelp, utføre oppgaver som kan føre til ros, jobbe helt til ting er ferdig, overforberedelse.

Aktiverende situasjoner: Møter på jobben, treffe nye mennesker, alle typer prestasjoner.



Utfordring av leveregel

- Bli bevisst på at du kun har fokus på negative perspektiv som bekrefter din leveregel om at du ikke er bra nok. Det er som å være i en rettssak med kun anklager og uten forsvarer, du kan ikke vinne med denne tilnærmingen.
- Se etter alternative bevis som motstrider leveregelen, for eksempel: fikk faktisk flere gode tilbakemeldinger, en venn takket meg for et råd jeg ga ham, hadde en hyggelig lunsj med en helt ny kollega.

- Se på den negative, indre kritiker som en fordomsfull mobber. Hvordan ville du ha reagert om en annen person sa slike overdrevne kritiske kommentarer til deg? Det er et sunt tegn når man blir forbanna på sin indre mobber.
- Sett av tid til å gjøre aktiviteter du har lyst til å gjøre og som gir deg glede fremfor oppgaver som du burde gjøre ut i fra en indre pliktfølelse.
- Utføre tester som utfordrer leveregelen: Gjøre husarbeid mindre enn 1 time om dagen og se om noen reagere / Forberede 70 % grad av hva du pleier til et møte og se hva som skjer / Invitere en bekjent på kino selv om du føler deg for kjedelig til å være sosial med.

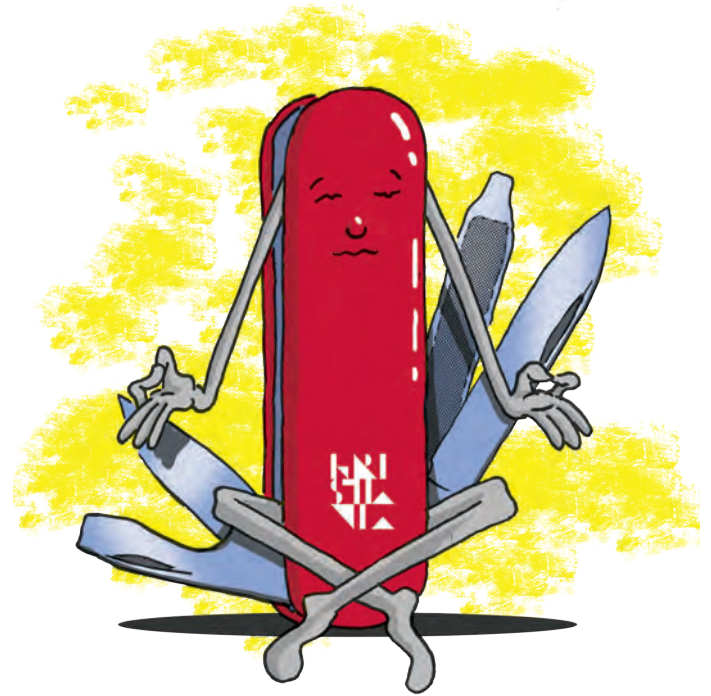
Denne metoden kalles adferdsekspirement og er svært effektiv fordi du får testet ut om dine antagelser er sanne i praksis. Noen ganger vil du få positiv respons og andre ganger nøytral eller negativ respons, det

essensielle er å rokke ved den absolutte leveregelen og utvikle et mer nyansert perspektiv.

Det «å ta seg sammen» kan høres ut som et godt råd, dersom det hadde fungert. Dessverre fører det som regel til forverring av bekymring og grubling ved at man forsøker å fortrenge tankene, noe som ofte fører til den paradoksale effekten at tankene dukker opp i enda større grad.

Dette kan alle teste ut ved å forsøke å ikke tenke på et bestemt tema resten av dagen, for eksempel en isbjørn. Lykke til.

Neste steg er hvordan man faktisk kan kutte ut disse prosessene, noe som er mulig, men som mange ikke lykkes med på egen hånd fordi de bruker feil strategier. Konstruktive metoder er distraksjon eller ulike former for oppmerksomt nærvær: Mindfulness.



Mindfulness

Mindfulness er en form for åpen tilstedeværelse i øyeblikket. Begrepet oversettes ofte til «oppmerksomt nærvær» på norsk. For å forstå hva mindfulness handler om og behovet for det, kan vi ta utgangspunkt i motsatsen mindlessness - å være vanedrevet og ureflektert.

Et fenomen som mange har opplevd er det som kalles «landeveis hypnose» på fagspråket («highway hypnosis»). Du kjører bil på en velkjent vei eller en rett strekning, kjøreforholdene er gode og det er lite trafikk, høyst sannsynligvis er det mørkt ute. Plutselig innser du at du ikke kan huske å ha kjørt de siste kilometerne, du husker verken noe av trafikken eller ting langs veien.

Du kan lure på om du har hatt et slags «blackout». Det som skjer er at du under lette kjøreforhold lar kjøringen gå over på autopilot og vender oppmerksomheten innover til dagdrømmer eller andre tanker. Når du vender oppmerksomheten tilbake til kjøringen vil du ikke huske noe av kjøringen fordi den aldri ble lagret i hukommelsen. Opplevelsen kan bli enda sterkere dersom du ikke husker hva du dagdrømte om heller.

To forutsetninger for denne opplevelsen er at du har kjørt bil så ofte at selve bilkjøringen er blitt automatisert og kan foregå uten bevisst fokus, den andre forutsetningen er at du befinner deg i landskap som er så velkjent at du ikke behøver å tenke over hvor du kjører, du opererer i vanemodus uten å tenke over hva du gjør – mindless.

Motsatsen til dette fenomenet var da du lærte deg å kjøre bil, hver oppgave krevde maksimal konsentrasjon, du hadde ikke annet valg enn å være fullstendig tilstede i situasjonen – mindfulness.

Alle mennesker har begrenset oppmerksomhetskapasitet, det at vi med tid og trening ubevisst kan utføre oppgaver som i begynnelsen var svært oppmerksomhetskrevende er kognitivt økonomisk for oss, ved at tankemønstre og handlinger blir vanemessige behøver vi ikke å bruke oppmerksomhet på dem. Dette gjør at vi etter hvert kan supplere flere oppgaver vi kan gjøre simultant, for eksempel ta heis og tygge tyggegummi samtidig.

Mindfulness handler om bevisst å styre oppmerksomheten, spesielt i møte med situasjoner, tanke-mønstre, følelser og kroppsforfølelser vi har laget oss rigide vaner rundt.

De fleste tar den samme veien til jobben hver dag, dersom man tar en annen vei hjem fra jobben så er det typisk at man sjelden tar denne veien til jobben. Filosofen Arne Næss var opptatt av å være tilstede i øyeblikket med hele seg. Han merket seg at han begynte å gå samme rute til hytta på Tvergastein hver gang og oppdaget at

han ofte også tenkte på de samme tingene under ferden. For å bryte disse vanene bestemte han seg derfor å aldri mer repetere samme rute, dermed ble hver tur til hytta en helt ny opplevelse.

Dette er mye av essensen i mindfulness, å oppleve hvert øyeblikk som et nytt øyeblikk med en nysgjerrighet og uten vanedannende forutinntagelser. Som i all terapi er målet å deautomatisere mønstre som er usunne. Gjennom øvelser i mindfulness utvikler man en observatørrolle som tillater at man kan betrakte tidligere unngåtte tankemønstre med et åpent og ikke-dømmende perspektiv.

Observatørperspektivet gjør at man kan eksponere seg for følelser og forfølelser som tidligere har vært fornektet og fryktet, dette reduserer som regel frykten for disse følelsene og fører til økt handlingsrom. Mindfulness er dermed antitesen til prosesser som bekymring, grubling, kroppsmonitorering og følelsesstyring, som er motoren i mange psykiske plager.

Trening i mindfulness har vist seg å være fruktbart for mange typer plager i både psykologisk og medisinsk behandling. Forskning viser god effekt mot flere lidelser innen ulike felt som depresjon, angst, traumer, spiseforstyrrelser, stressrelaterte sykdommer, smertetilstander, utmattelsessyndrom med mer. Medisinsk ser man forbedring av immunsystemet og redusering i både blodtrykk og stresshormonet kortisol.

For mange som er rammet av kronisk utmattelse så er depresjon og angst vanlige følgetilstander. Mindfulness har vist seg å gi minst like god effekt som anti-depressiv medisin på disse plagene. Nyere studier viser også at mindfulness kan være god hjelp ved selve utmattelsen, både i pasientgrupper med kronisk utmattelsessyndrom og for de som har utmattelse som følgetilstand, for eksempel slik det er ved mange krefttyper.

Spesielt er det kombinasjonen av kognitiv terapi og mindfulness som synes å være fruktbar. Mange

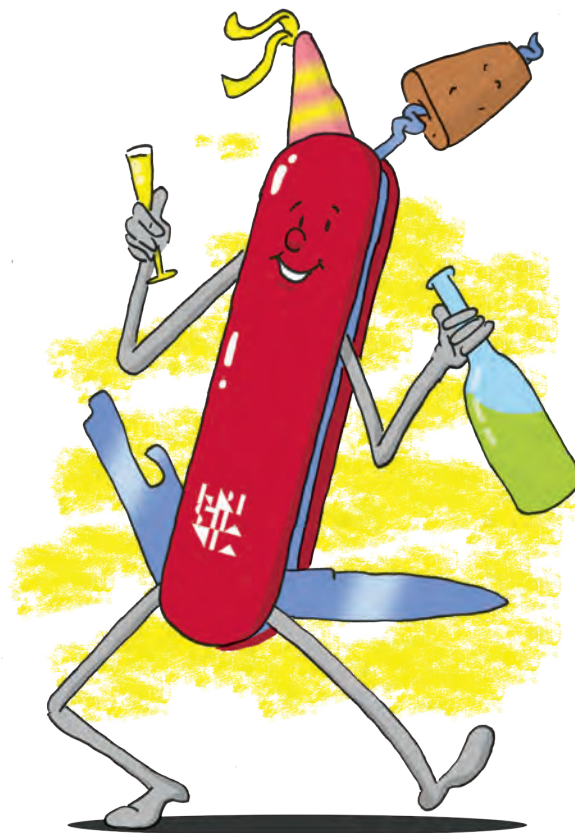
mennesker i ulike yrker som helsetjenesten og politiet har også lært seg øvelsene som håndtering av stress og forebygging av utbrenthet i et krevende arbeidsliv.

Mindfulness er et fruktbart perspektiv for de fleste som lever tidspressede i-lands liv, uavhengig av om man oppfyller en diagnose eller ikke.

Vær tålmodig med deg selv når du trener mindfulness, når selvbepreidelser dukker opp se heller på disse som treningsmateriale for å være objektiv observatør til tankene fremfor å la de få så stor makt i livet ditt. Når du trener de fleste mindfulness øvelser er det ikke mulig å gjøre noe teknisk galt så lenge du er oppmerksom på hva du gjør, for eksempel at du er uoppmerksom.

Her følger et utvalg av noen av de vanligste øvelsene fra de mest utbredte retningene av mindfulness. Du behøver ikke lære deg alle, som ellers i livet er det noe som passer for noen og annet for andre.

Alle øvelsene er lette å lære så du kan teste de ut og deretter gå videre med de som passer deg og som gir deg mest.



Øvelser

Tankefortrengning

Dette er ikke en mindfulnessøvelse i seg selv, men gir viktig bakgrunnskunnskap for å lykkes med mindfulness. Instruksjonen er enkel: «ikke tenk på en isbjørn i 1 minutt». Resultatet er som regel at deltageren faktisk tenker på en isbjørn mange ganger i løpet av minuttet selv om hun eller han forsøker å unngå dette med alle krefter. Opplevelsen kan være frustrerende og gi en opplevelse av mangel på kontroll over eget tankegods.

Den første som beskriver dette fenomenet i sakprosa er Dostojevskij i boka «Vinteroppteignelser om sommer-

inntrykk». Senere har man også funnet samme effekt ved å benytte ulike usannsynlige objekter som rosa elefanter og grønne kaniner. I grupper som oppfyller diagnoser som tvangstanker eller sosial fobi finner man at spesifikke ord som «smitte» og «rødme» som er tema i plagene er spesielt vanskelige å fortrenge.

Denne effekten forklares med det man kaller ironisk prosessering, for å oppnå å fortrenge en tanke så ligger det i kortene at korttidshukommelsen hele tiden må minne deg på hva du ikke skal tenke på, og at du dermed tenker mer på isbjørn enn om du ikke hadde forsøkt å ikke tenke på det. Fenomenet hører hjemme i det man kaller paradoksale reaksjoner, fordi man forsøker på noe så lykkes man ikke, et nærliggende eksempel vil være selvinstruksjonen «nå må jeg sovne». Dette understreker viktigheten ved og ikke forsøke å unngå eller fortrenge tanker, følelser og kroppsformennelser som dukker opp under mindfulness-øvelser, det gjør som regel bare problemet verre.

Fri assosiasjons øvelse

Det er på mange måter det motsatte av tankefortrengningen og en fin påfølgende øvelse. Instruksjonen er at du skal la tankene flyte fritt, dersom en tanke avløser en annen så lar du det skje uten å forsøke å styre tankene i noen bestemt retning.

Så dersom du for eksempel tenker på ditt favoritt-måltid og det dukker opp tanker om hvor du spiste det sist gang som igjen gir andre assosiasjoner til stedet, så la det skje. Etter 1 minutt sjekker man hva man har tenkt på. Sjelden har man tenkt på en isbjørn, og dersom man har tenkt på en isbjørn så har det vært en forbigående tanke som ikke opplevdes som frustrerende. Dersom man lar tankene gå sin naturlige gang vil de oppleves mer håndterbare enn om man forsøker å oppnå tankekontroll ved å undertrykke spesifikke tanker.

Oppmerksomhetstrening

Det er viktig å forstå hvor mye oppmerksomheten bestemmer over våre tanker og dermed vårt følelsesliv også. Ofte styres oppmerksomheten automatisk, for eksempel at det synes som at det finnes flere av en bestemt bilmodell på veiene etter at du har kjøpt denne eller at du legger merke til gravide kvinner overalt når du selv er gravid. Ved å bli bevisst vår oppmerksomhet kan vi selv få mer makt over hva livene våre dreier seg om. Kjenner du at du har på deg sokker i dag? Underbukse? Kjenn etter, beveg på deg. Har du vært oppmerksom på dette tidligere i dag? Sannsynligvis ikke, selv om underbuksa potensielt sett kunne vært viet fokus om du hadde valgt det. Dersom man opplever sterke signaler fra kroppen som hjertebank, smerte eller kløe, så vil oppmerksomheten vår ofte rettes automatisk mot dette.

Videre monitorering vil gjøre at alt dreier seg om dette og man dermed neglisjerer alt annet. Ved kronisk hjertebank, smerte eller utmattelse har det ikke noe

nytteverdi å følge med på plagene heller, snarere tvert i mot. I oppmerksomhetstrening flytter vi fokuset mellom ulike kilder. Du kan høre på en klokke, ofte synes det som lyden blir høyre når du fokuserer på den. Så vender du oppmerksomheten utenfor, er det trafikkstøy, lyder fra mennesker eller helt stille der ute? Hvordan kjennes hjertet, kjenner du at det dunker? Så tilbake til sokkene. Hvor mange blå ting finnes rundt deg? Si alle inne i deg, «en blå bok, en blå tallerken» osv.

Mirakelspørsmål

Se for deg at du sover om natta, du kan se deg selv ligge i sengen ovenfra. Mens du sover så skjer det et mirakel, alle plagene dine blir borte i løpet av natten. Du vet ikke at dette har skjedd mens du sov. Vil du oppdage det med en gang du våkner? Hvordan vil du merke det? Vil folk rundt deg legge merke til det og i tilfelle hvordan? Hva ville du gjort med livet ditt dersom dette var sant?

For mange som sliter med utmattelse så blir livet gradvis dreierende rundt håndtering av ulike plager. Etter hvert

kan det synes som symptomene på en snikende måte har tatt over livet mens andre sider av livet blir tilsvarende neglisjert. Livskompasset er blitt koblet ut og med det en livsstil som kan føre til et vitalt liv til tross for plagene. Derfor er det viktig å sette søkelyset på forsvunnet tema og et liv der plagene ikke dominerer. Grunntanken her er at man ofte ikke har noe annet valg enn å akseptere tilstedeværelsen av symptomene og at det derfor blir viktig å ikke se på plagene som fiender man går i krig i mot.

En vanlig analogi er at symptomene er som å ha med et skrikende barn i butikken. Dersom du gir barnet godteri eller oppmerksomhet så vil problemene ofte eskalere, mens tydelig grensesetting og å overse masingen oftere roer gemyttene. Det viser seg at hvilken tilnærming man har til utmattelse og smerter kan ha stor innvirkning på konsekvensene av disse plagene.

3 minutters meditasjon

Denne enkle varianten gir deg mulighet til å trekke deg ut av autopiloten i hverdagen. Det første steget er å fokusere oppmerksomheten på hva som foregår her og nå. Man kan spørre seg «hva opplever jeg faktisk akkurat nå?» og legge merke til tanker, kroppsforfølelser og følelser som eventuelt er tilstede. Man etterstreber en åpen holdning til det man legger merke til og prøver ikke å endre på noe, selv om det er ubehagelig.

Det neste steg er å være tilstede i pusten, legge merke til hvert inn- og utpust. Det tredje steget konsentrerer seg om hele kroppen, hvordan er kroppsholdningen og ansiktsuttrykket? Man bruker 1 minutt på hvert steg. I svært hektiske situasjoner har man kanskje ikke tid til å sette av 3 minutter, da anbefales det å prioriterer bevissthet rundt pusten.

Mindfulness i hverdagen

Etter øvelse i mindfulness oppfordres du til å anvende dette perspektivet i rutiner og vaner i hverdagen som å rydde, pusse tenner og spise. Dyrking av bevissthet rundt våre handlinger gir oss økt refleksjon og dermed evne til å gjøre gode valg i møte med utfordrende situasjoner, samtidig vil det også øke nytelsen av gode opplevelser.

Avslutning

Så kjære student.

Når verden allikevel raser. Når løsningene på dine utfordringer synes uendelig langt unna, da er det på tide å be om litt hjelp. På Høyskolen Kristiania er vi mange som ønsker å bidra til at din studentreise blir så behagelig som mulig. Trenger du noen å snakke med, da kan du booke tid hos sosialrådgiver <https://kristiania.no/sosialradgiver/>

Som student ved HK er du også medlem i SiO (Studentsamskipnaden i Oslo). SiO har mange gode tilbud til deg som student og ett av disse er SiO helse.

Her kan du ha din fastlege, gå til tannlegen, bestille tid hos en psykolog og mye annet. (Det er tidvis langt ventetid hos psykologene) sio.no/helse

Uansett hva din utfordring måtte være, vil vi gjerne snakke med deg. Sammen finner vi løsninger.

Lykke til!

Tekst: Tøvje Akerø og Lars Dehli

Illustrasjoner: Andreas Lund

Grafisk design: Svein Meek

Andre bidragsytere:

Janne Engeshagen Braathen,

Marianne Sundby

