

Mestring

«Det vil ofte gå galt, men det er ikke sikkert det gjør så mye som vi tror...»

Et forsøk på hjelp til overlevelse - mestring!

Ved Jon Reichelt

En middelmådig mann, som gjør så godt han kan...



Hvorfor så opptatt av middelmådighet?

- Fordi det er sant at både du og jeg og alle andre i sum er middelmådige, eller helt middels, midt på treet eller hva du vil kalle det!
- Vi er alle stort sett i nærheten av gjennomsnittet på det meste
- Har du noen gode egenskaper, og det er det sannsynlig at du har, så har du også andre mindre gode – kanskje dårlige...
- Dine beste egenskaper kan være dine verste egenskaper avhengig av situasjonen...

Hvorfor så opptatt av middelmådighet?

- Det å ha som holdning at man er middelmådig er hensiktsmessig!
- Fordi da gjenstår bare det å gjøre sitt beste!
- Tror du du er bedre enn andre blir du fort høy på pæra, selvopptatt, oppblåst, selvhøytidelig og ufyselig. Fallhøyden blir stor, med ditto engstelse og krenkbarhet....
- Tror du du er dårligere enn alle andre får du fort lav selvtillit, dårlig selvfølelse, og verden går glipp av deg. Dessuten selvoppfyllende...
- Begge deler lite hensiktsmessig!

Så, gode folk:

- Hvordan du forholder deg til det som skjer i livet ditt er viktig!
- Altså spiller dine holdninger stor rolle for hvordan du håndterer livet du har fått tildelt!
- Dine holdninger til deg selv, til andre mennesker og dine omgivelser preger i stor grad dine forventninger og dine reaksjoner.
- Og da kan det være hensiktsmessig å betrakte seg som middels – altså som alle andre!

Et par grunnleggende antagelser:

- Det faktum at menneskeheten til de grader har overlevd tyder på at vi er en robust og meget levedyktig art!
- Menneskets historie er mer fylt med alvorlige hendelser, død og elendighet, enn det motsatte – og likevel har vi overlevd!
- Vår biologi, inkludert vår hjerne, har neppe endret seg stort de siste tusen år!
- Uten at det betyr at mennesket har hatt det spesielt «godt» gjennom historien, sammenlignet med Norge i dag!

Som art har vi overlevd ved å akseptere det som skjer, leve det liv vi fikk tildelt, og "gå videre".

I en brutal verden, der risikoen for en tidlig, brå død var stor, og man døde av banale sykdommer og skader...

Livet og
døden, for
ikke så længe
siden...

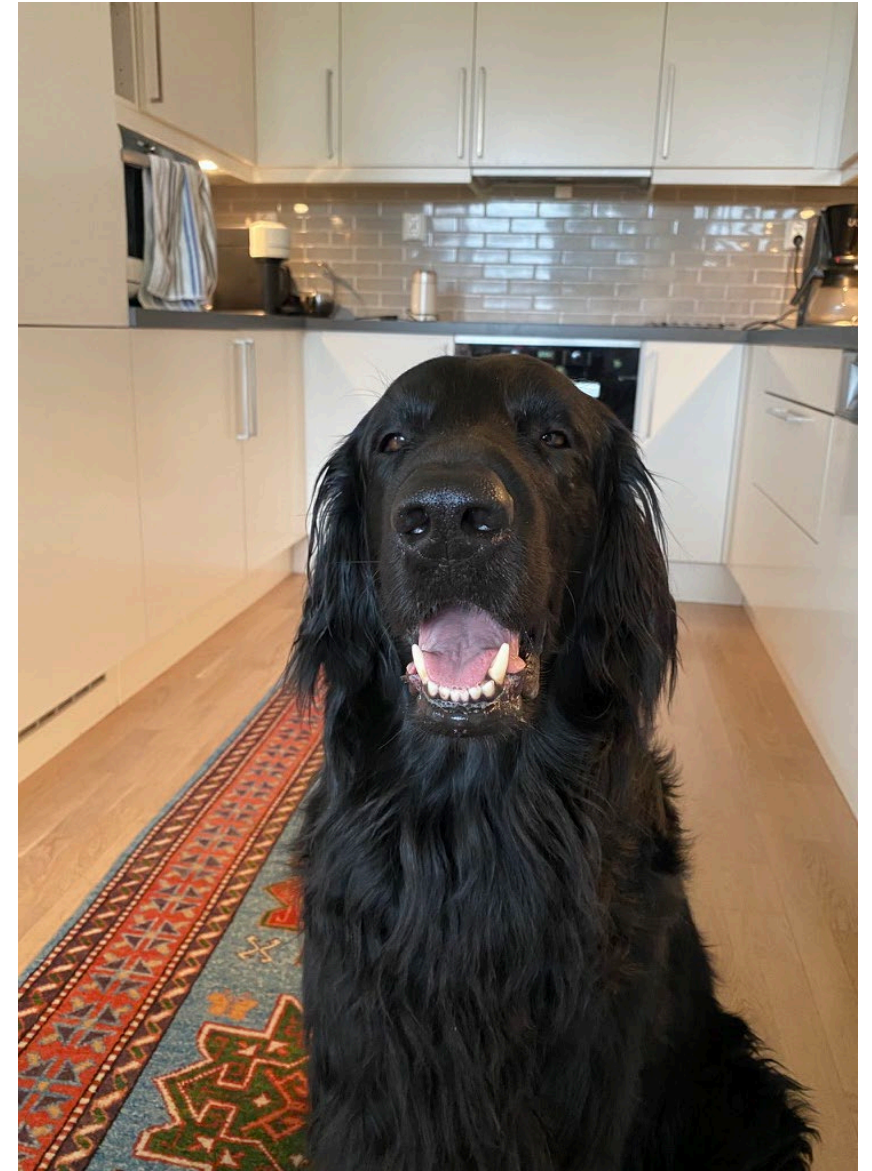


Det norske samfunn i dag.

- Preget av en nesten absurd velstand!
- Preget av langvarig fred, og er svært trygt!
- Vi lever lenger og er friskere enn noen gang!
- Kan ekstrem trygghet og velstand ha som bivirkning at vi får for store forventninger, blir «hjelpeløse» og mindre robuste?
- «De økte forventningers misnøye», påpekte Tage Erlander for lenge siden.

Kanskje er våre følelser, tanker og handlinger påvirket?

- Burde vi vært mer fornøyd, kanskje mer takknemlige for det vi faktisk har?
- Er bikkja lykkeligere enn deg?



Fornøyd hund

Flaks og uflaks lang mer
avgjørende enn vi tror!

Hvem valgte sine foreldre?

De er gjerne ansvarlige for både genetikk og
oppdragelse...

Livet er og blir urettferdig!

Livet er usikkert,
urettferdig og
uforutsigbart,
og vi må leve
det!



Men hva kan vi gjøre?

- Ingen god idé å gi opp....bli i «fuglekassa»...
- Vi kan forholde oss til virkeligheten med våre holdninger!
- Våre holdninger kan bidra til vår psykologiske overlevelse, og også til at påkjenninger medfører mer vekst enn slitasje.
- Dette kaller jeg mestring!
- Vi har faktisk valg hva gjelder hvilke holdninger vi har, mer enn vi tror!
- Våre holdninger holder til i hjernen...

”Hjernen er alene – alene med hjernen”

Synger Lars Lillo Stenberg...

Det er hjernen din som gjør at du er den du er...

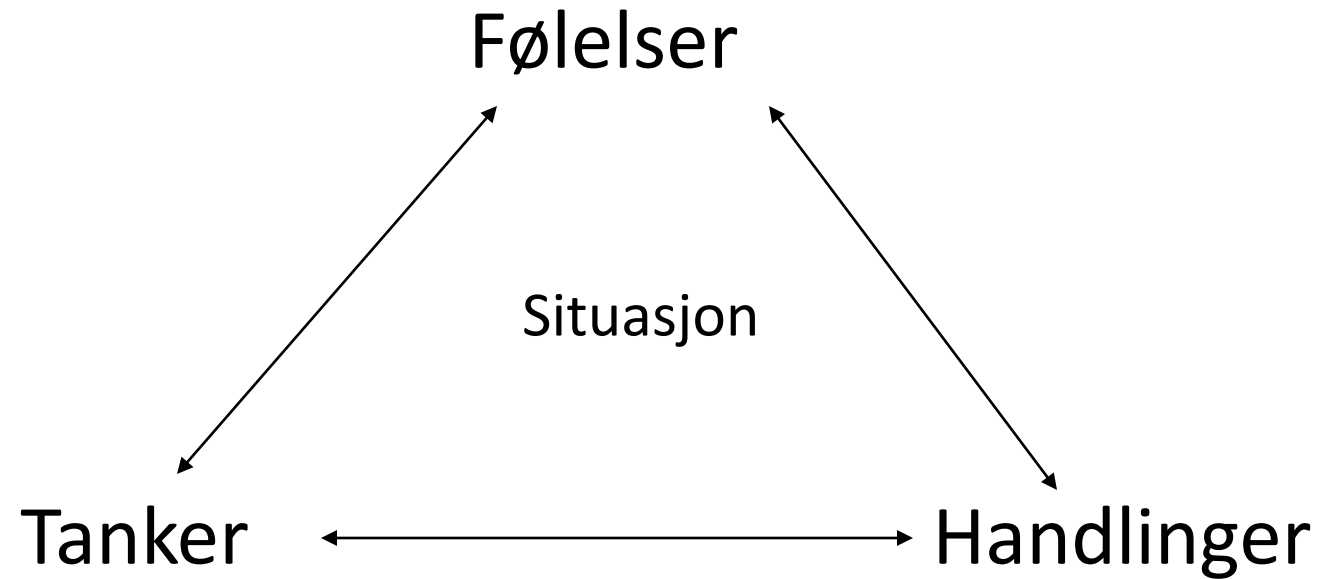
Den er både unik og privat!

«Det den ene syns er nydelig, syns den andre er motbydelig»! Synger Lillebjørn Nilsen.

Dette kan man kalle holdninger.

Vi har holdninger, til oss selv, alle andre og alt annet.

Holdninger, det hjernen driver med:



Faste mønstre hos hver enkelt av oss

- Ofte oss ikke særlig bevisst, men en indre logikk hos hver av oss!
- Hva du er "oppdratt" til...
- Produkt av arv/ miljø – knyttet til personlighet/ temperament!
- Mor/ far har mye av «skylda» - vi har jo «dessverre» gjerne vokst opp hos dem...
- Frykt er et eksempel på en holdning, man føler frykt, og tenker og gjør det man pleier å gjøre når man er redd!

En ”verdi” er en litt ”overordnet”
holdning, en holdning vi
«ønsker oss»!

En fordøm er en holdning man ikke burde ha...
Vi har alle sammen begge deler!

Holdning, nesten en verdi (for Hårek)!



Holdninger kommer til
uttrykk i det man sier og
gjør!

Ikke i det man sier at man sier og gjør!!

Skal du huske bare ett poeng; Husk dette!

Høflighet,
samarbeid,
overgrep eller
lederskap?



Følelsene er
ofte ”motoren”,

Men gjensidig påvirkning, altså påvirkes våre følelser av det vi tenker og
det vi gjør!

Altså kan du blir mindre redd, og mer trygg dersom du tenker og handler
annerledes.

Vi er styrt av følelser og vaner!

Min gamle lærer, Professor i patologi, Olav Hilmar Iversen:

«Mennesket tenker ikke med hjernen.

Vi tenker med binyrene, ovariene og testiklene, og bruker hjernen til å begrunne det vi har gjort!»

Dette kan selvsagt gjelde bare alle andre enn deg, pussig nok...

Noen utsøkte ulemper med holdninger

- Holdningene er ofte for «raske i vendinga»...
- Vaner trenger ikke være gode eller hensiktsmessige...
- Vi har en tendens til å gjenta våre feil, ikke lære av dem!
- Krangler med kona om det samme hver gang!

Hjernenes viktigste jobb er
å holde sin «vert» i live!

Alt annet er underordnet!

Morgendagen er uviktig hvis du er død.....

Menneskets opprinnelse

- Kortsiktig overlevelse viktigst, ingen vits med pensjonsplanlegging...
- Spise eller bli spist...
- Drepe naboen før han drepte deg...
- Overlevelse ved å følge sine instinkter, som frykt – flykte/ gjemme seg...
- Holde seg inne med flokken, og ikke minst lederen....
- Konkret og enkel verden, resten overløt man til sin Gud...
- Dette er ikke så lenge siden som man liker å tro...

Dette henger i!



Det kortsiktige vinner over det langsiktige!

Følelsene vinner over fornuften!

Ikke alltid like hensiktsmessig som i steinalderen...

Våre holdninger er på et vis både problemet og løsningen hva gjelder mestring!

Vi må finne ut av hvilke holdninger vi ønsker oss – de er våre verdier!

Eksempler:

Mot: Gjøre det som er rett selv om det koster deg noe.

Respekt: Gjøre mot andre det du vil de skal gjøre mot deg.

De kommer ikke av seg selv; De må øves på!

Jeg anbefaler hyggelige og hensiktsmessige holdninger!

En generell modell for holdningsendring og mestring.

- Gjenkjenn og erkjenn holdningen din, følelsen den starter med.
- Vær kritisk til den; Er den hensiktsmessig og hyggelig?
- Spesielt hvis følelsen er frykt, frustrasjon eller nedstemthet.
- Hva utløste den? Kan du gjøre noe med akkurat det, så vurder det!
- Hva pleier du å tenke og gjøre?
- Vær kritisk; Er det hensiktsmessig eller hyggelig?
- Hvis ikke, prøv ut alternative tanker og handlinger.
- Gjerne basert på egne erfaringer fra hva som gjør deg glad og trygg!
- Dette må du øve på, da du skal endre vaner!

Holder det ikke bare å være "seg sjæl"?



En kar som i høy grad er «seg sjæl»

Kanskje, men det avhenger av hvem og hva du er...

Ofte ikke, spesielt ikke blant de som mener akkurat det...

Og da må man prøve å finne ut hvem og hva man er!

Da kan man gjøre noe med det; Hardt arbeid!

Et par hindre på veien mot endring:

- Ofte mer opptatt av hva andre tenker enn hva du selv tenker!
- Ofte er vi mer opptatt av at andre skal endre seg enn at vi selv skal endre oss!
- Ofte bruker vi mye krefter på det vi ikke kan gjøre noe med...
- Ofte stoler vi for mye på våre følelser, som er viktige, men akk så flyktige og feilbarlige.
- Ofte tror vi for mye på våre egne tanker; Hvem skifter vel mening?
- Ofte har du ikke tenkt gjennom hvordan du gjør dine verdier til holdninger.

Ta kontroll på det du til en viss grad kan kontrollere – deg selv!

La resten fare!

Oppskrift på et lykkeligere liv...

Takknemlighet; En holdning.

- Jeg tror det er en hyggelig og hensiktsmessig holdning.
- Naturlig å ha fokus på det som ikke er bra, eller farlig!
- Men sjekk det ut med hva du kan gjøre noe med...
- Hvis ikke; Dropp det!
- Bitterhet; Som å drikke gift å håpe det virker på noen andre...
- Du kan velge å tenke på det du har, mer enn det du ikke har!
- Mange har gjerne oversett eller glemt noe her.
- Legge vekt på det man tar som en selvfølge. Det å bo i Norge, ha jobb OSV...

Søk mening

- Forsøk å finne mening? Mening i livet, ikke meningen med livet!
- Tenke på viktigheten av det du gjør? At små forskjeller kan bety mye?
- At du gjør noe viktig for samfunnet? Innta mer fugleperspektiv enn froskeperspektiv.
- Man risikerer å bli mer grunnleggende lykkelig av å finne mening i det man gjør!
- Mening gir mestring!

Mål og mening.

En viss sammenheng.

«Hvis man vil få til små ting, så må man tenke smått.

Da vil man alltid lykkes.»

Jan Vincents Johannessen

Mål

I riktig gamle dager var det enkelt, det dreide seg om overlevelse fra dag til dag, fra uke til uke, fra år til år...

I dag mer komplisert.



Mål

Dette reagerer vi (som ikke driver pølsebod) ofte med frykt på!

Vi er redde for å ikke strekke til, ikke være bra nok, bli underkjent! I riktig gamle dager innebar det å bli utvist fra flokken, med døden som følge! Ikke rart vi blir redd!

Sjefen din er antakelig pålagt å ha mål! Eller vil bli det!

Altså utenfor din kontroll, så...

Hva med å selv komme med forslag til mål?

Unngå de «hårete», mål bør være realistiske og oppnåelige!

Mening og stemning

En viss sammenheng. Større enn du tror.

Hva med å forsøke å være hyggelig og høflig!?

Hvor galt kan det gå? Kan neppe skade.

Mer hyggelig og høflig?

- Det holder ikke å håpe på en endring her, man må gjøre noe med det!
- En bra situasjon er når du treffer på folk!
- Da kan du velge å hilse, smile og si god dag!
- Tenk igjennom hvor galt det kan gå!
- Du vil bli hyggeligere!
- Du risikerer å oppdra folk til det bedre!
- Handler om respekt og det å «se folk».
- Den gamle overlegen som fikk blomster av renholdspersonalet da han ble pensjonist...

Og vår holdning til endring?

- Verden endrer seg, og vi har ikke noe valg...
- Kanskje har man intet valg! Sjefen er pålagt å...
- Endring vil bety usikkerhet, uvisshet og utrygghet; Vi blir redde!
- Derfor vil vi bevisst eller ubevisst forsøke å unngå endring!
- Så vær kritisk til egen holdning til endring; Er dette innenfor min kontroll? Skal jeg la det ødelegge stemningen?
- Kanskje hadde vi sluppet mange og strevsomme organisatoriske endringer dersom vi var flinkere til å endre oss? Endre holdninger?

For å hanskas med egen frykt og klare å endre holdninger trengs nok mot!

Mot definert som det å gjøre det som er rett og riktig selv om det koster deg noe – selv om du er redd!

Eksempel på trening på mot (bli mindre redd som mål)

- Finn en situasjon der du blir redd, uten at det er god grunn til det!
- F eks skille på farlig og skummelt, slik «fenriken» gjør!
- Eksempel: Mørkeredsel! Eller hilse på folk, eller ta ordet...
- Fra naturens side så er vi ganske så redde av oss (de fleste)...
- Det «naturlige» er å unngå det man er redd, eller søke trygghet når frykten kommer!
- Av det blir man mer, ikke mindre redd for det man er redd for!
- Følelsen er vanskelig tilgjengelig direkte, og fokuserer man på følelsen/ frykten, så blir man bare mer redd!

Eksempel på trening på mot (bli mindre redd som mål)

- Ta et magadrag og senk skuldrene.
- Tenk over hvor farlig dette egentlig er; kan jeg dø av det, er egentlig risikoen så lav at jeg kan blåse i den?
- Nøkkelen ligger i å gjøre det man frykter, og kjenne etter at det går bra, tro på opplevelsen!
- Knekker du én frykt, så vil det spre seg!
- Du risikerer å bli modig! (Jfr Kp Lauritzen!)
- Øvelse gjør faktisk mester!

Kanskje kan du også ha glede av et motto for å holde ut, holde fokus og holde motet oppe!



Min oversettelse,
som jeg har hatt
mye nytte av:



Rekkefølgen er
avgjørende viktig!

Først slappe av!
Så ta seg sammen!



Hvordan slappe av?

Det er en holdning!

Magadrag og ned med skuldrene!

Dropp grubling og bekymring.

Tenke over hvor farlig dette egentlig er?

Hvor galt kan det gå?

Galt, men hva gjør det, egentlig?

Er det bare opp til meg? Nei...



Hvordan ta seg sammen?

Dette er også en holdning.

Prøv å leve etter dine verdier.

Ta kontroll på det du kan ta kontroll på, blås i resten!

Fokuser på oppgaven din!

Sett realistiske og oppnåelige mål!



Det var sikkert det jeg rakk,
og vel så det!



Finne mening

Takk for at dere gadd høre på!



Mening - stemning