

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

1. gang:
Personlig modning
og kulturell utvikling



Hjerterommet selvutviklingsskole

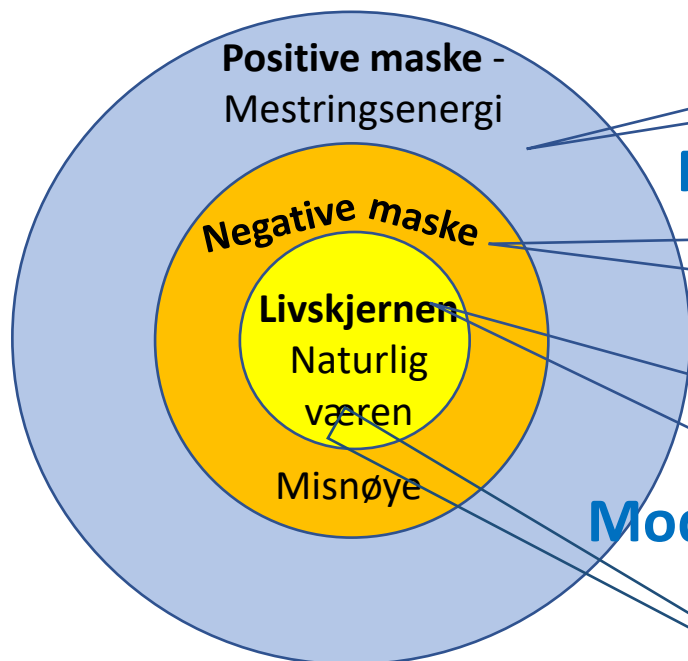
hjerterommet.no

Et virkelig godt liv kan du få gjennom å:

Kurset Livsveiledning for vår tid:

Modul 1

Videreutvikle positive evner og ressurser
F.eks. stabil psyke, indre ro, samarbeidsevne, gjennomføringsevne, omsorgsevne, osv.



Modul 2

Legge negative mønstre bak deg
F.eks. bekymring, frykt, surhet, sinne, sjalusi, skam, oppgitthet, depresjon, mindreverd, dårlig selvfølelse, osv.

Modul 3

Utvikle en evne til å være i livsenergi
Det vil si kontakt med livskjernen; *vårt egentlige selv*, skaperkraften i oss, hjertet og kjærlighetsevnen, sjelen og det vi egentlig lengter etter, ånden og det åndelige.

Kurset er basert på psykiater John Pierrakos modell av den menneskelige psyken

Modul 4

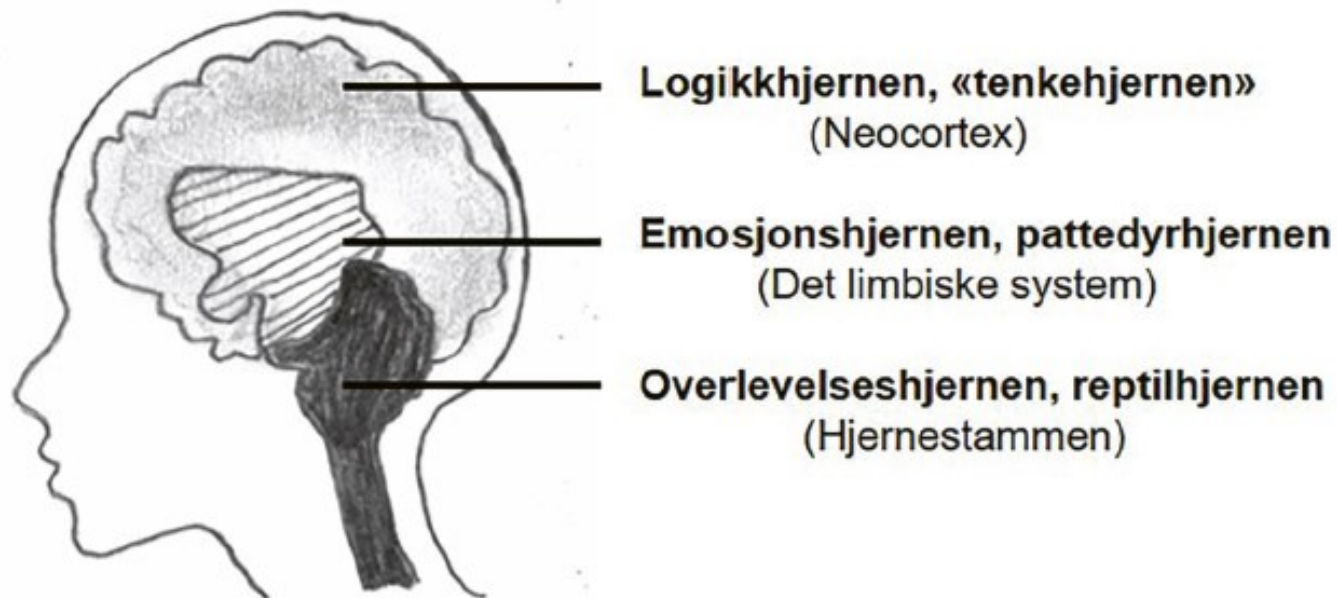
Skape et bedre liv og en bedre verden ut fra livskjernen: I kjærlighet og samliv, som forelder, på jobben, i samfunnet².



Hjerterommet selvutviklingsskole

formidler kunnskap og tilbyr veiledning i denne prosessen.

Kapittel 1: Personlig modning

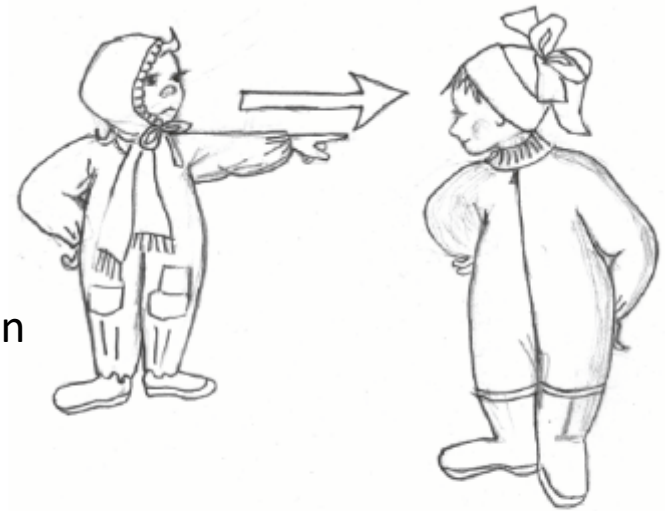


Figur 2: Den tredelte hjernen

Trinn 1 – Herskerpersonlighet

Det laveste trinnet av personlig modning

- *Fokus:* Fysisk overlevelse og psykisk trygghet.
- *Styringssenter:* Overlevelseshjernen og kamp- og fluktinstinktet. (Trump? Putin?)
- *Kjennetegn:* Alt dreier seg om at man skal ha viljen sin og at andre skal være totalt lydige og lojale. Eller motsatt: Totalt underdanig personlighet.



Figur 3: Herskerpersonlighet

Kilde: Robert Kegan: *In Over Our heads – The mental demands of modern life* (1995), m.fl.

Trinn 1 – Når overlevelsesshjernen overtar styringen

Når det skjer handler det om:

- Fysisk overlevelse i en nødssituasjon.
- Psykisk overlevelse
 - Enten en ekstrem situasjon psykisk sett
 - Eller å bevare egoet slik det er – uten å utvikle deg

Kjennetegnet er at du er i affekt eller blir steinhard:

- Affekt = Sterk, umiddelbar emosjonell reaksjon på noe.
- Eller at du «fryser til is» og blir kald og steinhard.

Kjennetegn på å være på dette laveste trinnet:

- Voldsomt raseri.
- Voldsom emosjon som vil ødelegge parforhold, relasjon, organisasjon, mv.
- Kamp på «liv og død». SKAL ha viljen din, koste hva det koste vil!!
- Inderlig hat. Ønske om å skade og såre andre.
- Ville ramme en annen fysisk, psykisk økonomisk eller sosialt.
- Sterke følelser og absolutte svart/hvitt tanker om noe.
- Ha lyst til å drepe, eller å ta livet sitt.
- Psykopatisk adferd – Ville dominere og ha psykisk makt over andre

Metode for å komme ut av «trinn 1-energi»

Mental kontroll!

- 1) **Sette ord på** det du faktisk føler og tenker.
- 2) **Diagnostisere det:** Oj, ja, dette er faktisk på det laveste trinnet.
- 3) **Ta time-out.** Ikke si noe, ikke gjøre noe så lenge du er i affekt/steinhard.
- 4) **«Ole Brumme»** for å bli normal igjen, dvs. på 3. trinn.
Se en hyggelig film (avledning). Ha det hyggelig med noen. Gå tur.
- 5) **Bruk «tenkehjernen».**
Når du ikke er i affekt lenger,
 - kan du analysere situasjonen,
 - tenke gjennom pluss og minus ved ulike handlingsalternativer
 - snakke fortrolig med en venn om det, eller profesjonell veiledning
 - komme fram til hva som er det beste å si og gjøre.

Trinn 2 – Tradisjonell personlighet

- *Fokus:* Å være som andre og bli godtatt av dem.
- *Styringssenter:* Emosjonshjernen og sympati- og antipatirefleksen.
- *Kjennetegn:* En person på dette trinnet lever i flokken og har likeartede følelser og oppfatninger som de andre.
 - Søker å detaljstyre og krever lydighet, eller er lydig og innordner seg.
 - Sterke emosjoner, meninger og vilje.



Figur 4: Tradisjonell personlighet

Å løfte personligheten din fra 2. til 3. trinn

Selvutviklingsprosessen på dette trinnet
handler om å komme ut av:

- **Flokkmentalitet:** Avhengighet av andres meninger og vilje. Prøve å være som alle andre i «flokken» og bli likt og godtatt.
- **Offermentalitet:** Sitter fast i sårethet og sinne, skam og skyld. Synes synd på deg selv. Gir andre skylda. Klager og syter. Orker ikke. Vil ikke. Nytter ikke! Etc.
- **Kravmentalitet:** Krever at andre skal komme deg i møte, endre seg, ordne opp. Etc.
- **Uselvstendighet:** F.eks. Lene deg for mye på andre. Ikke få fattet viktige valg. Ikke våge det du egentlig vil. Tafatthet. Manglende evne. Hjelpeløshet. Etc.
- **Manglende mental kontroll:** Utfordringen er å få kontroll over lavere impulser og drifter på 2. trinn, slik at disse ikke leves ut i det virkelige liv: Sinne, sjalusi, misunnelse, furtenhet, grådighet, etc.

Trinn 3 – Selvstendig individ

- Fokus: Å være et fritt, selvstendig individ innenfor rammen av rettigheter og plikter man har.
- *Styringssenter*: «Tenkehjernen», egoet.
Man har mental kontroll over lavere drifter og impulser på trinn 1 og 2.
- *Kjennetegn*: Man tenker og føler selvstendig, er veltilpasset og følger frivillig følger lover og regler. Man evner å se flere sider av en sak og delta i rolig, saklig dialog og demokratisk konfliktløsning.



Figur 5: Selvstendig individ

Kjennetegn på å være på 3. trinn – Der de fleste av oss normalt er i hverdagen

- ✓ Du er trygg i ditt indre
- ✓ Du fungerer rolig, avbalansert og veltilpasset i det ytre.
- ✓ Du kommuniserer og argumenterer saklig
- ✓ Du søker å skape en positiv stemning og god dialog
- ✓ Du lytter på andre og prøver å forstå
- ✓ Du klarer å se en sak fra flere sider, også fra andres perspektiv
- ✓ Du er i stand til å endre mening ved god argumentasjon fra andre
- ✓ Du er i stand til å ta imot kritikk og lære av dine feil

Å falle lavt ned = Emosjonshjernen tar styringen

= Kjennetegn på å være på 2. trinn

- Du skal ha rett og skal ha viljen din!
- Da klarer du bare å se én side av saken, din egen.
- Du blir usaklig og begynner å beskyldre, forvrengte, fornekte, ...
- Du bli emosjonell, begynner å krangle, blir sint, sårer den andre, ...
- Du er ikke i stand til å endre mening, selv om andre har rett.
- Du er ikke i stand til å ta imot kritikk og lære av dine feil.
- Egne svakheter fornekter du. Feil du gjør klandrer du andre for.
- Du er ikke takknemlig for det andre gir eller gjør for deg.
- Liv og lære stemmer ikke overens, f.eks.:
 - «Jeg er ikke sint!» sier du. Men stemmen forteller at du er sint.
 - «Jeg er ikke sint, bare engasjert», bortforklarer du det med.
 - Har du beskyldt andre for noe, og bli irrettesatt sier du:
 - «Det var bare ment som spøk!», og andre kommer ingen vei.

Hva skjer når emosjonshjernen har overtatt styringen?

Emosjonell kommunikasjon (2. trinn)

Samtale → diskusjon → heftig diskusjon
→ krangel → hankamp → varig konflikt

Apokalypsens 4 ryttere som ødelegger parforhold

- Kritikk
- Forsvar
- Forakt/ ikke respekt
- Gir opp/ Tilbaketrekning/ mur

Kilde: www.gottman.com
<https://www.arendalpsykoterapi.no/innsikt/>

Å bringe kommunikasjonen opp til 3. trinn igjen

For å komme ut av **emosjonell kommunikasjon**
er nøkkelen er at du må **«skru av» viljen din.**

Du må godta at du har ett syn,
og at den andre har et annet syn.

Deretter:

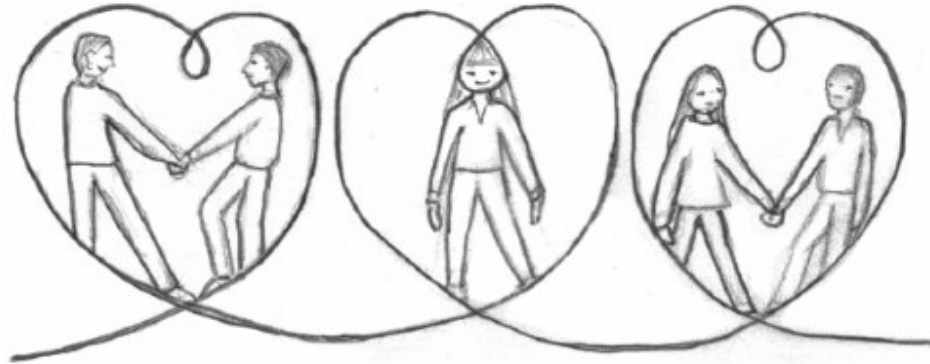
- Bare **informere om** ditt eget syn,
ikke argumentere for å overbevise den andre om.
- Avslutte med å si at her ser vi ulikt på dette = OK
- Eller ta time-out og komme tilbake til saken senere
 - Stoppe kommunikasjonen
 - «Ole Brumme» ➔ Begge komme på 3. trinn igjen
 - Få til rolig, saklig, lyttende kommunikasjon der begge **informerer** om sitt syn, og begge **lytter** og **tar til seg**

Å bringe kommunikasjonen opp til 3. trinn

Metoder for saklig kommunikasjon:

- Talking stick metoden
- Sammen skrive opp argumenter for og mot på et ark/en tavle
- 5-trinns metoden
 1. Fakta
 2. Tanker og holdninger
 3. Følelser
 4. Viktige hensyn og forslag til vinn-vinn løsninger
 5. Handling

Trinn 4 – Medmenneske



Figur 6: Medmenneske

- *Fokus:* Å ha en god intensjon og gjøre sitt beste i alle relasjoner.
- *Styringssenter:* Avveininger i hjertet, hjertefølelser, god vilje og høy etikk.
- *Kjennetegn:*
 - Både- og tenking; prøver å ta hensyn til flere ting på en gang.
 - Både- og handlinger, dvs. omsorg både for andre og seg selv.
 - Klarer å være et selvstendig individ, på tross av tette og gjensidige relasjoner.
 - Klarer å foreta gode avveininger, si kloke ting og fatte gode avgjørelser.

Å løfte deg fra 3. til 4. trinn

Det handler blant annet om dette:

- **Å bestemme deg for å leve fra hjertet** Det vil si at du lar andres behov bety like mye som egne behov i dagliglivet og ved viktige og vanskelige beslutninger.
- **Å utvikle følsomheten din og evnen til innlevelse og empati**
Du fokusere på å føle og å bli bevisst på hva du faktisk føler.
Du lærer deg å være stille, lytte, merke og føle hva andre føler.
- **Å utvikle en høy etikk som gjør at liv og lære stemmer**
Inni deg kan du føle på alt, også de verste negative følelser. Men du lever dem ikke ut i det virkelige liv. (Om nødvendig: Symbolsk utlevelse.)

Å utvikle følsomheten er en utfordrende prosess fordi du må gi slipp på noe av den mentale kontrollen som løftet deg til 3. trinn

- Du kan bli mer emosjonell (2. trinn)
- Du blir mer sårbar, fordi du føler mer
- Du blir oftere skuffet, fordi mennesker er egoistiske

Trinn 5 – Åndsvesen

Å ha en personlighet på dette trinnet

- *Fokus:* Å tjene høyere formål enn personlige behov ved å være en tjener for det gode (Gud) og skape en god helhet (hellighet).
- *Styringssenter:* Sjelen og ånden.
- *Kjennetegn:* En person på dette trinnet lever i pakt med sin sjel og følger sitt kall. Sjelen har gjerne åndelig kontakt og opplever å få veiledning fra den åndelige verden.

Eksempler på dette trinnet for vanlige folk

- Ha en åndelig praksis
- Be og affirmere
- Ta intuisjonen på alvor
- Legge merke til drømmer og tolke dem
- Merke meningsfulle sammentreff
- Søke å ivareta helheten på en god måte
- Prøve å være en lysarbeider på denne jord



Mahatma Gandhi

Personlig modning og kulturell utvikling

Ytre evolusjon

Menneske

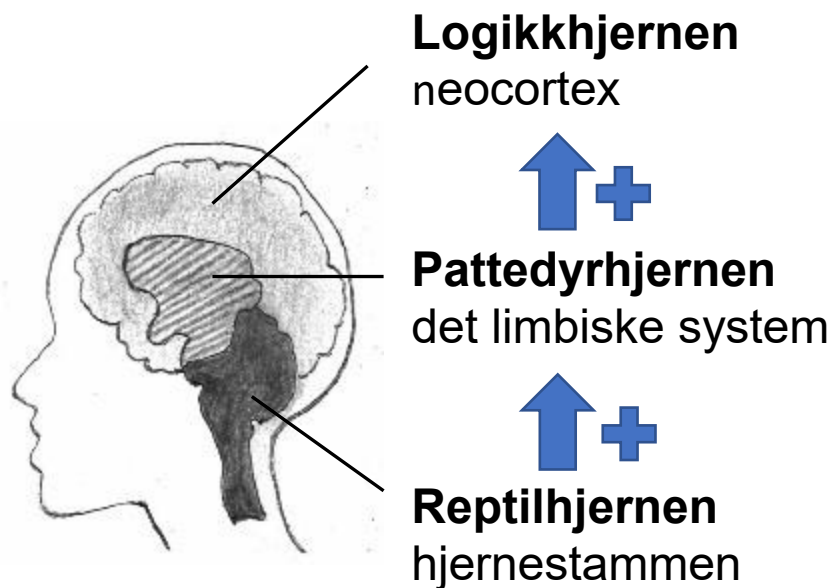


Dyr



Plante

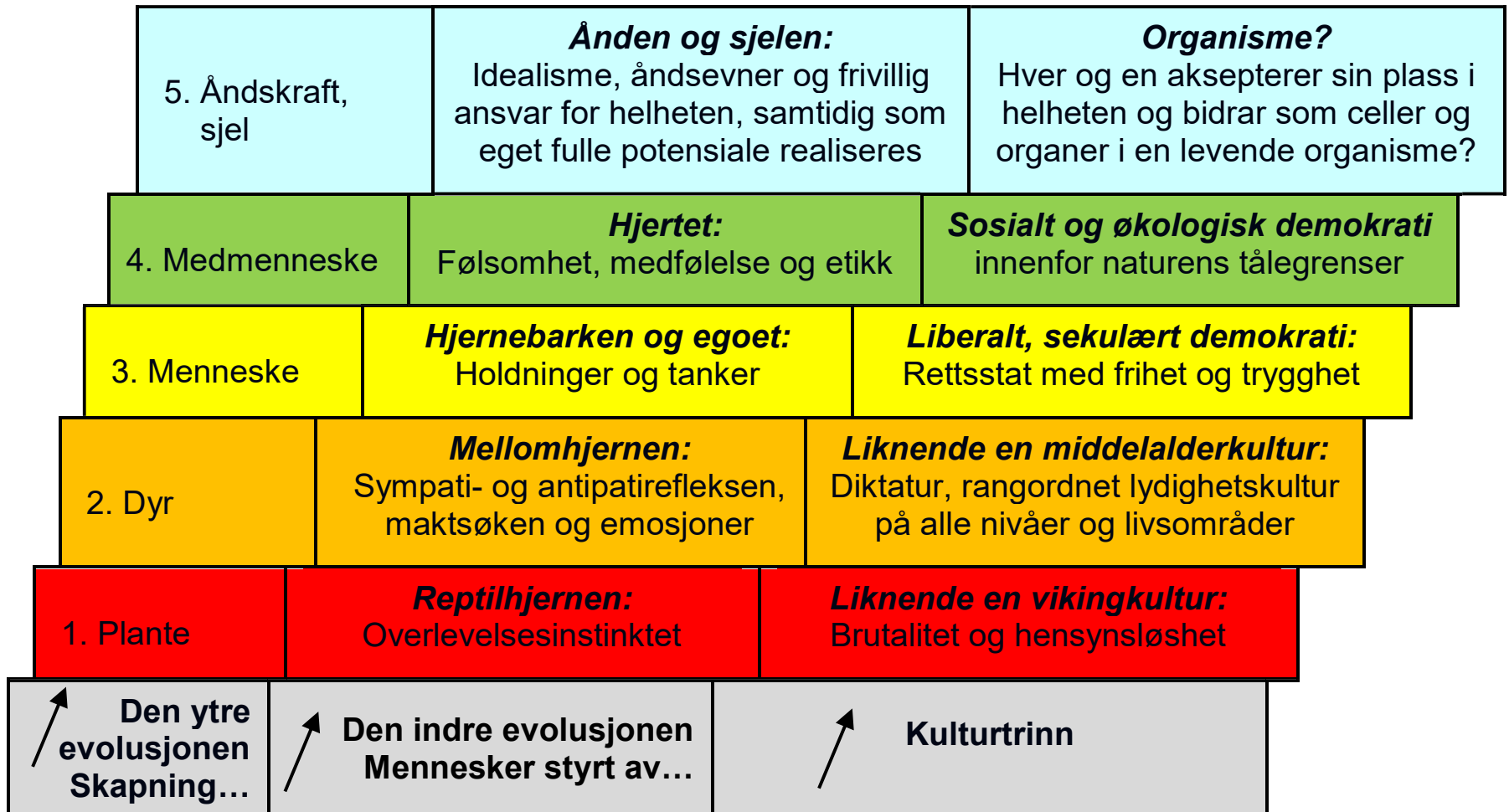
Indre evolusjon



Kulturell utvikling:

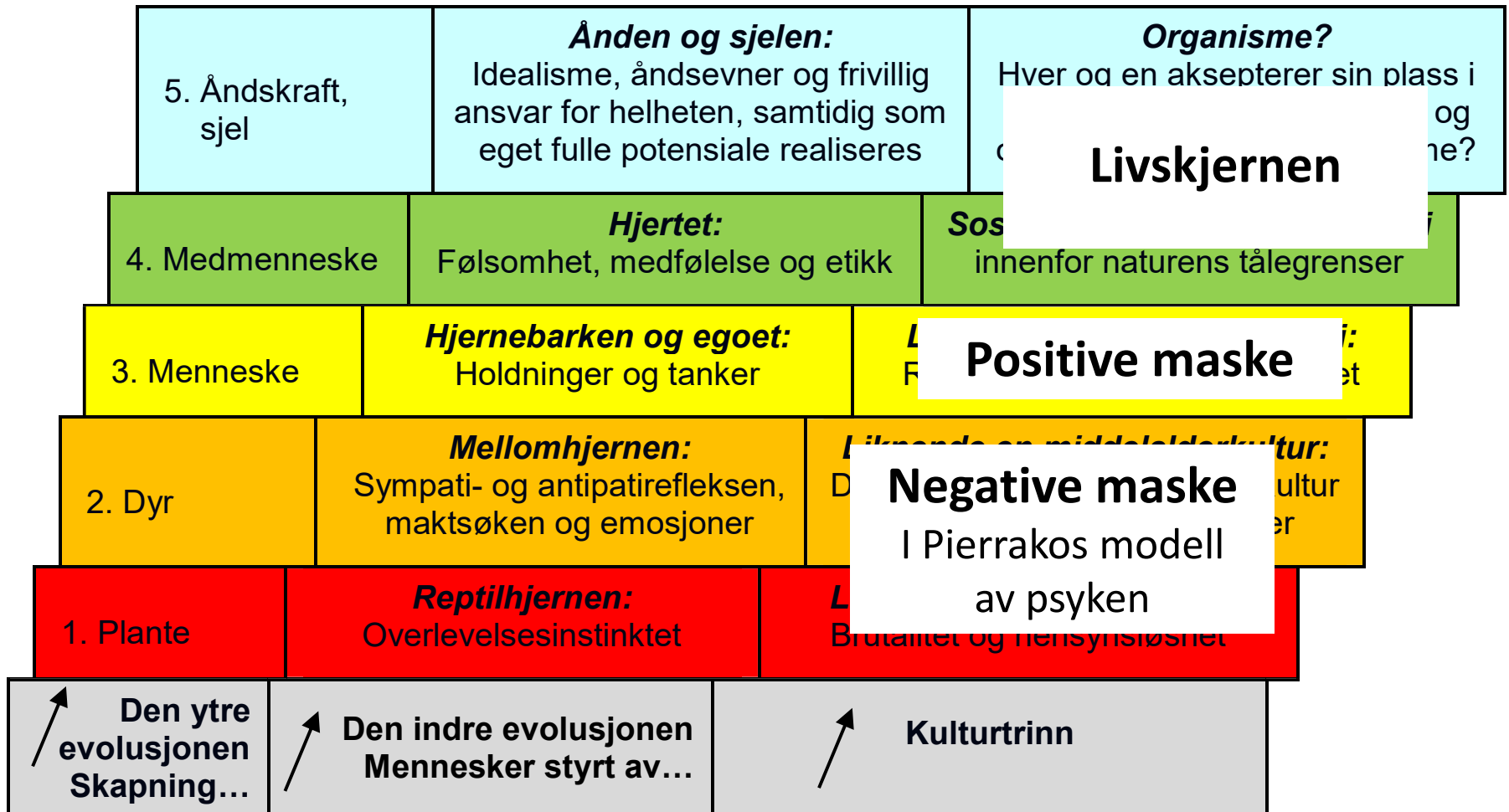
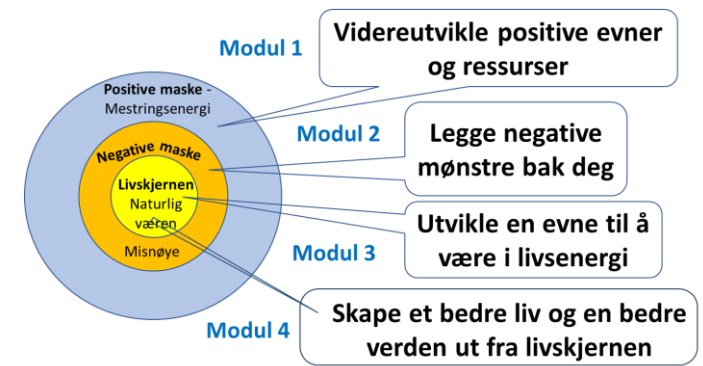
Oldtid/Vikingtid – Middelalder – Moderne tid

Utviklingsstigen



Utviklingsstigen

Hensikten med kurset **Livsveiledning for vår tid** er å formidle kunnskap og å gi veiledning i prosessen med å løfte deg i utviklingsstigen.



Kulturelle rettsprinsipper på hvert av trinnene

Livsplan	Kulturelle rettsprinsipper		Fundament
	Rett	Plikt	
5) Åndelig	Følge indre stemme	Tjene det gode	Åndelig kontakt
4) Hjertelig	Frihet	Ansvar	Tillit
3) Demokratisk	Rettigheter	Plikter	Demokrati
2) Maktmessig	Detaljstyring	Lydighet	Rangorden
1) Fysisk	Herske og herse	Total underkastelse	Brutal maktbruk

Trinnene i utviklingsstigen:

Fra ytre til indre styring i oss selv

5. Trinn: Følsomheten er videreutviklet slik at man har fått **åndelig kontakt og veiledning som man følger** for å skape det gode. Ytre styring er helt erstattet av indre styring og ansvarsevne + åndelig veiledning.

4. Trinn: Hjerterkontakt gjør at man **frivillig ønsker å ivareta «alt og alle»**. Denne frivillige ansvarsevnen gjør at styringen på 3. trinn med rettigheter og plikter i økende grad kan erstattes av **frihet og ansvar**. Ytre styring trer enda mer i bakgrunnen, men sivil ulydighet oppstår som problemstilling.

3. Trinn: Positiv indre mental styring skaper veltilpassede individer som frivillig oppfyller sine plikter og holder seg innenfor sine rettigheter. Å følge lover og regler er automatisert så ytre straff har fått mindre betydning.

2. Trinn: Ytre styring i form av frykt for straff, særlig sosial straff, styrer folk flest og gjør dem lydige. Men **indre styring i form av samvittighet** er oppstått. Folk prøver å unngå dårlig samvittighet, skyldfølelse og negative reaksjoner.

1. Trinn: Brutal og nådeløs ytre styring. Folk flest må adlyde uten å mukke

Trinnene i utviklingsstigen:

Fra ytre til indre styring i oss selv

5. Trinn: Følsomheten er videreutviklet slik at man har fått **åndelig kontakt og veiledning som man følger** for å skape det gode. Ytre styring er helt erstattet av indre styring og ansvarsevne + åndelig veiledning.

4. Trinn: Hjerterkontakt gjør at man **frivillig ønsker å ivareta «alt og alle»**. Denne frivillige ansvarsevnen gjør at styringen på 3. trinn med rettigheter og plikter i økende grad kan erstattes av **frihet og ansvar**. Ytre styring trer enda mer i bakgrunnen, men sivil ulydighet oppstår som problemstilling.

3. Trinn: Positiv indre mental styring skaper veltilpassede individer som frivillig oppfyller sine plikter og holder seg innenfor sine rettigheter. Å følge lover og regler er automatisert så ytre straff har fått mindre betydning.

2. Trinn: Ytre styring i form av frykt for straff, særlig sosial straff, styrer folk flest og gjør dem lydige. Men **indre styring i form av samvittighet** er oppstått. Folk prøver å unngå dårlig samvittighet, skyldfølelse og negative reaksjoner.

1. Trinn: Brutal og nådeløs ytre styring. Folk flest må adlyde uten å mukke

Mellommenneskelige problemer - Løsningen

Løsningen på mellommenneskelige problemer er at vi personlig, privat, sosialt og kollektivt utvikler oss videre i evolusjonen, og i økende grad utelukkende fungerer på de tre øverste trinnene i utviklingsstigen.

- Når vi fungerer **på det tredje trinnet**, klarer vi å se to sider av en sak, diskutere problemer saklig og løse konflikter på en sivilisert måte. Vi skaper vi et demokrati og en rettsstat der loven står over makthaverne, i stedet for omvendt.
- Når mennesker fungerer **på det fjerde trinnet** har vi et ønske om at alles behov skal bli ivaretatt.
 - Med våre **mentale evner** skaffer vi oss overblikk over situasjonen.
 - Med **åndsevnene** søker vi etter kreative løsninger.
 - I **hjertet** avveier vi og velger det som ivaretar alt og alle best mulig.

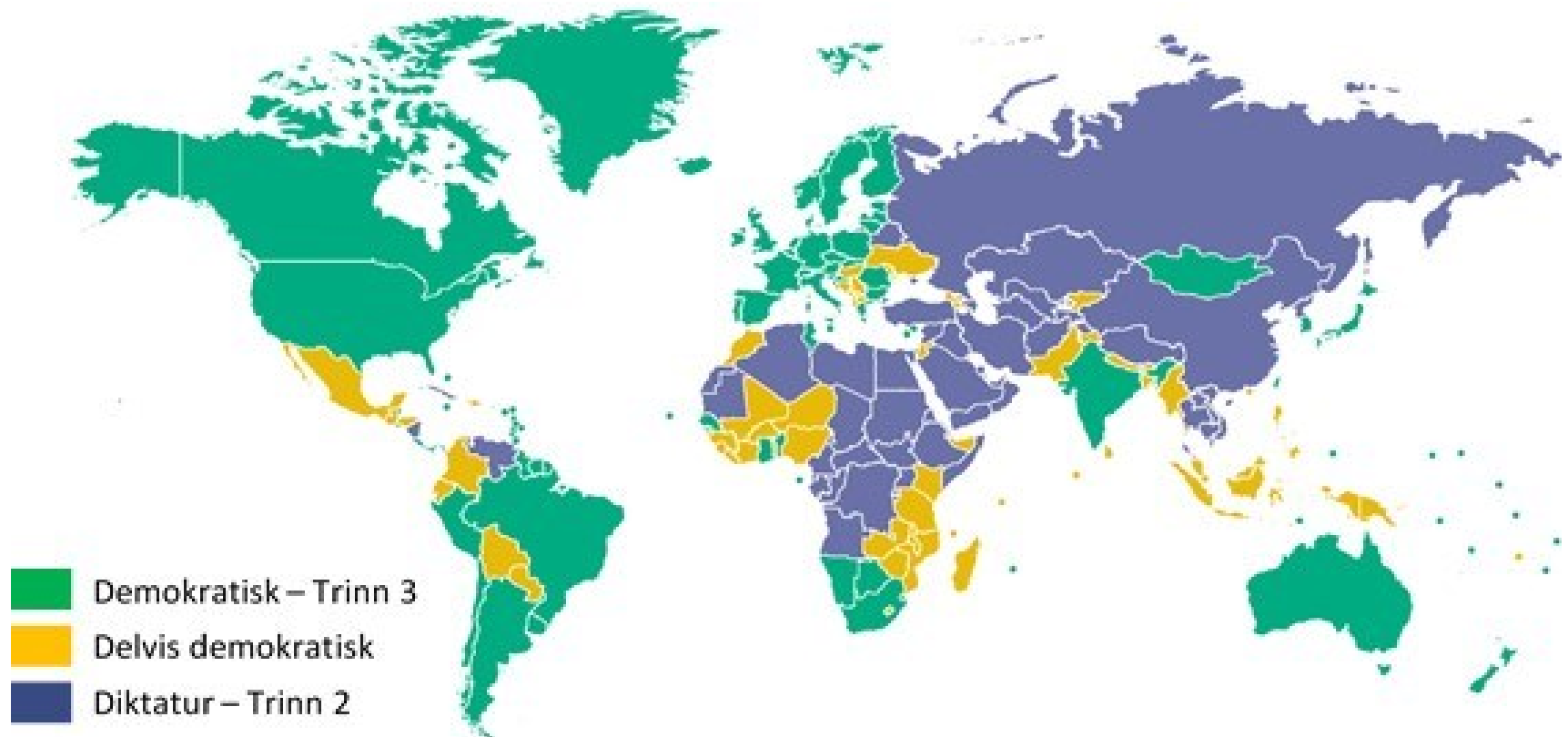
Andel av befolkningen på ulike trinn (USA)

Trinn i stigen	Andel	
4	0 %	Medmenneske
3,5	6 %	
3	34 %	Selvstendig individ
2,5	33 %	Tradisjonell personlighet
2	14 %	
1,5	8 %	
1	5 %	Herskerpersonlighet

Kilde: Robert Kegan: *In Over Our Heads – The Mental Demands of Modern Life* (1995)

Styresett i verden

3/4 av menneskeheten lever i land og kulturer på 2. trinn i utviklingsstigen



Kilde: Freedomhouse.org

Å knekke livets kode

Veien til det gode liv, samliv og samfunn

- ✓ Ønsker du å forstå deg selv og andre bedre?
- ✓ Ønsker du å få til et godt samarbeid og samliv?

Ved hjelp av kunnskapen i boken om utviklingsstigen og de seks egomønstrene, vil du kunne få til dette.

Boken gir deg dyp innsikt og menneskeforståelse. Den inviterer deg til spennende læring og utvikling som fører til personlig modning. Det gjør at du kan håndtere livets utfordringer på en bedre måte. Slik kan du få det godt på jobben, hjemme og ellers i livet. Siden indre og ytre utvikling henger sammen, er dette også en vei til et bedre samfunn.



*Etter 25 års samliv er vi fortsatt inderlig glad i hverandre.
Kunnskapen i boken har vært avgjørende for dette.*

Tone Bell Rysst og Per Hjalmar Svae



Hjerterommet.no



PER HJALMAR SVAE OG TONE BELL RYSST

Å knekke livets kode



Å knekke livets kode

*Veien til det gode liv,
samliv og samfunn*



**PER HJALMAR SVAE
OG TONE BELL RYSST**