

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

6. gang:

Å takle livskriser og
komme videre i livet



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

Livskrise

Med livskrise menes en situasjon eller overgang som er **overveldende**

- Det oppleves som en større belastning, enn det man har ressurser eller krefter til
- Ofte vil mestringsfølelse, selvverd og sosial identitet trues, og vår selvfølelse utfordres

Livskriser er en naturlig del av livet

- Livskriser kommer i **ethvert menneskes liv**.
Krisene er ikke like alvorlige og dyptgripende for alle, men de kommer.
- Det kan være **brå og uventede belastninger**, som alvorlig sykdom eller ulykke, dødsfall blant noen vi er glade i, å miste jobben sin, samlivsbrudd, svik og tillitsbrudd, økonomisk tap, brann/naturkatastrofe.
- Det kan være **traumatiske kriser**, som voldtekt, vold, ulykke, mobbing og trakassering, selvmord hos nærstående eller krig.
- Det kan være **store overganger i livet**, som å flytte hjemmefra, å begynne på en ny utdanning, å skaffe seg egen inntekt, å få barn eller å gå av med pensjon.

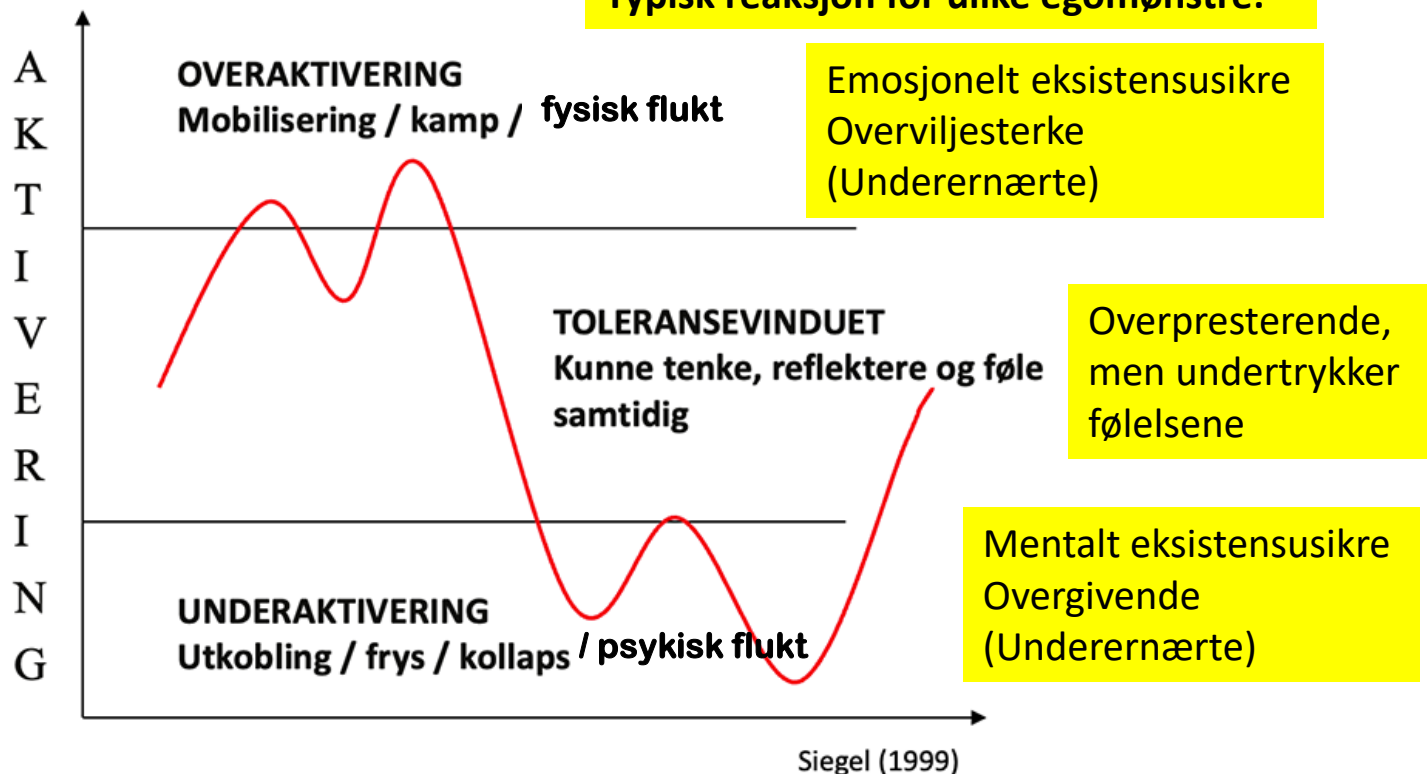
<https://favne.no/samtaletterapi/livskrise/>

I en livskrise er man utenfor toleransevinduet

Overaktivering – Negativ utadrettet maskeenergi

Kan ofte gjenkjennes i form av uro, sinne, bitterhet, utagering, tankekjør m.m.

Typisk reaksjon for ulike egomønstre:



Underaktivering – Negativ innadrettet maskeenergi

Kan ofte gjenkjennes i form av nedstemthet, tomhet, dissosiasjon, fjernhet, skamfølelse, skyldfølelse, flauhet m.m.

Fire typiske faser i en livskrise

1. Sjokkfasen – Noen timer eller dager

- Indre kaos, panikk eller apati. Uvirkelighetsfølelse.
- Kroppslige stressreaksjoner som svetting, kvalme, hjertebank, skjelving, magesmerter.

2. Reaksjonsfasen – Fra dager til uker

- Frykt, angst og sinne. Skyldfølelse eller bebreiding av andre/skjebnen/Gud. Evt. fornektelse og fortrenkning, Grubling over om det kunne vært unngått.
- Gjenopplevelse av krisehendelsen med fortvilelse, sinne, gråt, sorg og smerte.
- Hjelpeløshet, depresjon, søvnforstyrrelser og mareritt.
- Nedsatt toleranse for psykisk stress og nedsatt arbeidsevne.

3. Reparasjons- og bearbeidingsfasen – Fra uker til måneder

- Man forsoner seg gradvis med det som skjedde.
- Forsvarsmekanismer avtar. De sterke følelsene avtar.
- Mindre grubling og økende fungering igjen.

Kilde: Psykiater Johan Cullberg (2003).

<https://nhi.no/forstehjelp/akuttmedisin/diverse/krisehjelp-psykisk?page=8>

4. Nyorienteringsfasen – Gjerne etter en 6 måneders tid

- Man åpner seg for verden igjen. Gamle interesser gjenopptas.
- Man begynner å skape et nytt liv på nye premisser.
- Livet går videre.

Senvirkninger og tilbakefall er ikke uvanlig. Nye hendelser kan rippe opp i gamle sår.

Sometimes we need someone to simply be there. Not to fix anything, or do anything in particular, but just to let us feel we are cared for and supported.



Fire nøkler til å håndtere livskriser

1. Ikke kjemp i mot følelsene. Aksepter dem og gå gjennom dem.

- Hva føler du? Tristhet, sorg, frykt, angst, smerte, sinne, anger, annet?
- Vær obs på at tidligere dårlige erfaringer og traumer kan aktiveres
- Du bør være åpen for revurdering av verdier, overbevisninger og mål

2. Be om hjelp

- Å snakke med andre om det du er oppe i hjelper alltid, følelsesmessig.
- Å snakke med andre som har vært gjennom noe liknende er nyttig
- Å be om råd og å be om hjelp er lov, og kanskje helt nødvendig

3. Vit at livskriser er midlertidige

- Livskriser har en begynnelse, en utvikling, et klimaks og en slutt
- Livskriser er en mulighet for endring, men den må gripes
- Om vi kommer styrket ut av det, avhenger av oss selv

4. Gi slipp på fortiden for å komme videre

- Tidligere løsninger fungerer ikke lenger. «Hun er død». Jeg er skilt. Osv.
- Tidligere erfaringer er verdifulle, men ikke noe vi kan klamre oss til
- Livskriser får oss til å møte vår usikkerhet og våre svakheter
- Ved å gi slipp på fortiden, erkjenne usikkerhet og svakhet og gå gjennom det følelsesmessig, kan vi etter hvert fokusere på fremtiden og komme oss videre

Er situasjonen mer enn du kan makte?

Søk profesjonelle råd!

- Ring en SOS telefon
- Søk kontakt med og få råd fra eksperter eller likepersoner

Søk profesjonell hjelp!

- Ta det opp med fastlegen.
- Søk profesjonell hjelp; psykolog, terapeut, etc.
- Kontakt kommunens enhet/person for krisehjelp
- Ta kontakt med sosiallærer eller verneombud ved mobbing
- Ta kontakt med politiet om du er utsatt for trusler eller vold
- Ta kontakt med et krisesenter om nødvendig
- Osv. ved andre situasjoner

To måter å takle en livskrise

- **Ved å være som en borg**

Stenge av følelsene og undertrykke dem

- Fordelen er å slippe å føle det negative så sterkt.
- Ulempen er at man skaper et negativt følelsesminne i psyken som man bruker energi på å fortrenge resten av livet.

En variant av dette er å være en borg som skyter på andre

Du bebreider og gir andre, eller annet, skylda for det som er skjedd!

- Fordelen er at ved å sende dine indre, sterke emosjoner ut på denne måten, føler du ikke så sterkt din indre fortvilelse, frykt, sorg og smerte, evt. anger, skyldfølelse, tap av selverd og selvtillit, etc.
- Psykolog John Berglund sier: «Ulempen er at du velger å være et offer. Slik blir du statist i ditt eget liv. Du overlater initiativ og ansvar til andre.»

- **Ved å være som en strand, er det som er anbefalt**

La følelsene skylle inn over deg, og skylle ut igjen

- Fordelen er at man utdyper sin evne til å føle, utvikler evnen til å stå i krevende følelsesmessige spenningsfelt, og at man ikke skaper noe fortrengt, negativt følelsesminne.
- Ulempen er at man kjenner på de sterke vonde følelsene så lenge de varer ved, og det kan være lenge ved en livskrise.

Å være som en strand der følelser skyller inn, og ut igjen

Du lar deg berøre følelsesmessig av situasjonen,
lever deg gjennom og holder ut følelsene
så lenge de varer.

- Være fortvilet over situasjonen og kjenne på frykten.
- Kjenne på sorgen og gråte.
- Synes at det er forferdelig det andre gjør og er sint.
- Kjenne på at man ikke orker å leve mer, men ikke ta livet sitt.
- Osv.

De dypere livsenergi-følelsene du må tåle å
kjenne på for å gå gjennom det følelsesmessige
på en helbredende måte er disse:

Frykt, sorg, smerte og/eller kvalme

Prøv å kontakte og kjenne på en av disse
følelsene for å komme videre i prosessen.

Hva kan du gjøre om emosjonene og følelsene ikke vil gi seg?

- **Meditasjon** – Vitne følelsene – La de bare være der, observer dem «uten å høre på dem» og tenke ut fra dem.
- **Snakk med en annen om det**
Eller skriv det du føler i en dagbok, lese det og reflektere over det.
- **Avledning** – Se en hyggelig film, lese bok, gjøre en reise, etc.
- **Symbolisk utlevelse** – f.eks. ta ut sinne på den/det du er sint på, ved å «banke opp» en pute, «kvele» et håndkle, «sparke en pute i hjel», og liknende. Evt. skrive et brev om hva du faktisk føler og tenker, men som du aldri sender, heller brenner.

Noen helt praktiske tips ved livskriser

- Vær spesielt forsiktig med bruk av alkohol i denne perioden.
- Reduser inntaket av koffein, som kan gi uro og vanskeligheter med søvn.
- Husk å spise som vanlig, og ha regelmessige leggetider. Det hjelper for å komme inn igjen i den vanlige rytmen i livet.
- Det er viktig å komme i gang igjen med fysisk aktivitet og annet du gjorde før

[https://www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise/2605 Slik kan du takle en krise.html](https://www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise/2605+Slik+kan+du+takle+en+krise.html)

Hva om årene går og det er
tyngre enn du kan bære?

Da kan du prøve å følge dette rådet:

Om årene går og det er tyngre enn du kan bære,
må du legge det til side og gå videre i livet!

Hva gjør du når andre er rammet av en livskrise?

**Det viktigste er ikke hva du sier og gjør,
men at du er der for den andre som et medmenneske:**

- Gjennom lytting, forståelse, medmenneskelig kontakt, empati, omsorg, støtte
- Gjennom å være en å dele tanker og følelser med
- Gjennom at den andre kan vite at du er der for ham/henne om og når det måtte trenge.
- Gjennom å være ærlig og f.eks. si: «Nå vet jeg ikke hva jeg skal si.» «Er det noe jeg kan si, gjøre, eller være for deg, i denne situasjonen?»
- Av og til er det best å ikke si noe. Våg å være i taushet. La tårene eller annet få komme. Det er lov å gråte selv også.
- Det viktigste er å ta imot og lytte på følelsene, og *ikke prøve å få de vekk*. Du må f.eks. ikke si: «Ikke ta det så tungt!» «Det går over.» «Du kommer deg gjennom dette, slik andre har gjort!» Og liknende.

Å være der for noen utenfor toleransevinduet

Den som er i en livskrise er overveldet
og derved utenfor toleransevinduet

- ✓ Skal du være der som et medmenneske for en som er utenfor toleransevinduet, ***må du selv være i toleransevinduet.***
- ✓ ***Det du må gjøre, er å ta imot følelsen/affekten gjennom sensitiv lytting.*** Du er aksepterende og lyttende. Med nikk, lyd eller ord bekrefter du at du har hørt og tatt inn det som sies. Med forsiktige, antydende spørsmål kan du også lytte dypere ut hva den andre føler, tenker og vil.
- ✓ Slik skaper du en ***trygg base*** der den andre føler seg sett og møtt. Slik hjelper du den andre i prosessen inn i toleransevinduet igjen, det vil si tilbake til mestring.
- ✓ Først når den andre er blitt trygg, rolig og innenfor toleransevinduet igjen, kan du eventuelt ***ta saken***. Hva kan og bør vedkommende gjøre? Men det kan ta ***dager, uker og måneder før den kriserammede er der.***

Begrepene toleransevindu og sensitiv lytting kommer fra ***Trygg-base modellen*** for oppdragelse av barn. Se kapittel 3 i boken *Å knekke livets kode*, eller originalkilde: *Å fremme tilknytning og resiliens – Trygg Base modellen – en veileder for fosterforeldre.*

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**