

"Alt hva menneskene klarer—
psykiske reaksjoner etter
alvorlige hendelser"

Eller kanskje: Hva gjør vi med alt vi ikke klarer?

Dette foredraget holder jeg
neppe i egenskap av å være sjef
Forsvarets sanitet...

Snarere på grunnlag av det jeg egentlig burde kunne noe om,
det er altså i egenskap av å være en «psykiater ute av daglig
bruk»...

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 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!
- Vi har aldri levd lenger, aldri vært rikere, aldri vært tryggere...

Så:

- Jeg sier ikke at mennesket klarer seg gjennom livet uten sår og arr, både kroppslig og psykisk...
- Minst like bemerkelsesverdig som at vi får dette er det faktum at mange av oss, antagelig de fleste , kommer seg gjennom store belastninger uten å «knekke»...
- Det kan se ut som hvordan man «tar det» er viktigere enn hvordan man «har det»...
- Vi lever i en tid der vi har ekstrem trygghet, vi er ekstremt friske, vi er ekstremt rike, og ikke trenger å nekte oss noe...
- Kan det ha også ha bivirkninger?

Julius Paltiel, en fantastisk mann:



Julius Paltiel:

- Født i 1924, død i 2008.
- Overlevde Auschwitz....
- Og det var i følge ham selv en tilfeldighet!
- Det var ingen mening...
- Bestemte seg for ikke å være bitter – «da hadde Hitler vunnet!»
- Bestemte seg for å finne mening i livet, ikke meningen med livet...
- En utrolig vennlig og varm mann!
- Mente at han var «udødelig» siden han hadde overlevd, døden var «irrelevant» og livet var en bonus!
- Kan vi andre lære av Julius?

Ja, jeg tror vi kan lære mye
av Julius Paltiel!

Vi har alltid valg, men kan trenge hjelp for å se dem, og
kanskje noe hjelp til å gjennomføre valgene!

Våre reaksjoner formes mye av
den vi er, og hva vi tenker, føler
og gjør når det går «galt»!

Og det kan vi faktisk påvirke i betydelig grad!

Men da må du bruke hjernen til noe fornuftig!

Våre forventninger:

- Vi lever i et samfunn som vektlegger individualisme i stor grad!
- Kanskje grensende inntil egoisme...
- Vi får et absurd stort ansvar for å bli lykkelige, og derved et like stort ansvar når vi er ulykkelige!
- Hvilke tanker vi har om at vi skal få som «fortjent», at livet er «rettferdig»...
- At vi skal «lykkes», at vi selv har «ansvaret» for det som skjer, og at livet skal være «en solskinnshistorie»...
- Vi har glemt at det er mer tilfeldigheter enn fortjeneste som avgjør...
- Livet er urettferdig og du har mye mindre kontroll enn du liker å tro!
- Eksempel sykdom; Arv og uflaks er avgjørende! Altså uflaks!

Våre følelser:

- Følelser er vår raske og «primitive» guide gjennom livet!
- Det må vi leve med, nyte de gode, og ta de vonde på alvor!
- Men de er ingen «fasit», de må ikke stoles blindt på!
- Man må bruke «hue» i tillegg!
- Altså er frykt og sorg normale reaksjoner!
- Man må ikke prøve å unngå normale reaksjoner!
- Men man må våge å teste ut om de er verd å «stole på», og man bør tillate dem å gå over!
- «Bitterhet er som å drikke gift og håpe det virker på noen andre...»

Så kanskje er det viktigste vi kan gjøre å
«trene på» å bli mer som Julius, og det
før vi havner i trøbbel!?

Og kanskje være bedre forberedt?

Kanskje kunne hjelpe andre også?

Psykisk «styrketrening»:

- Øve på å gjenkjenne og erkjenne følelser, ikke unngå dem!
- Øve på å være kritisk til følelser, de er ikke evigvarende sannheter!
- Øve på å skille det du har kontroll på fra alt det du ikke har kontroll på! Ikke bruk tid på det siste!
- Øve deg på å droppe bekymringer, som er resultat av en (for) stor hjerne som kan «overtenke»!
- Øve på å ikke tro verden er rettferdig, eller du får som fortjent!
- Øve på å tilgi deg selv og omgivelsene – dropp bitterhet!
- Øve deg på å være vennlig, og du vil tidvis oppnå forbløffende respons!

Don't worry – be happy! (Null overtenkning!)



Jeg forsøker å leve etter dette, og ja, rekkefølgen på tiltakene er avgjørende viktig:



Takk for meg!