Det er som det er!

Oppmerksomt nærvær som ressurs og verktøy i møte med hverdagens utfordringer

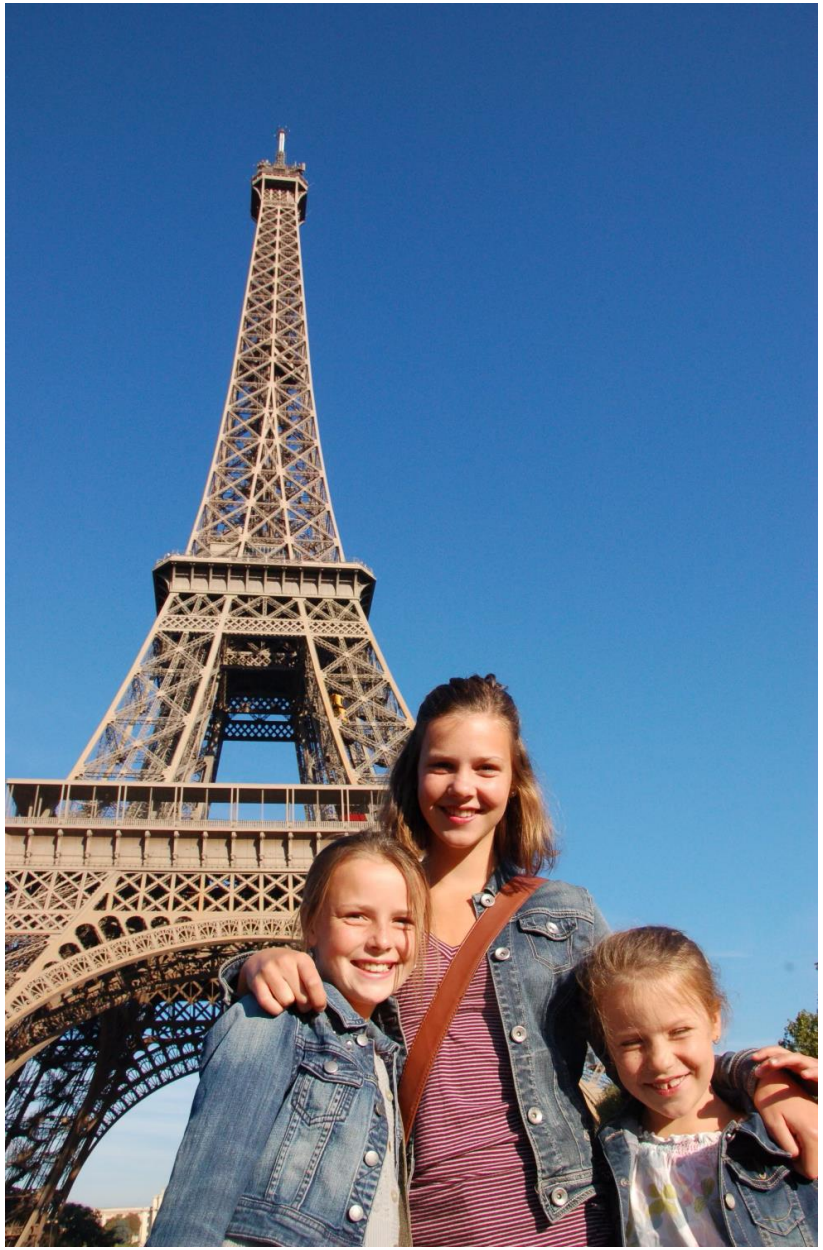
Det er som det er!

Men er du der?

Hvorfor dette temaet?

Hva er jeg koblet på?

Hva er jeg koblet av?



Min datter:
Mamma, se så koselig bilde!

Jeg:
Mm, så fint –hvor er det da?

Ett er nødvendig

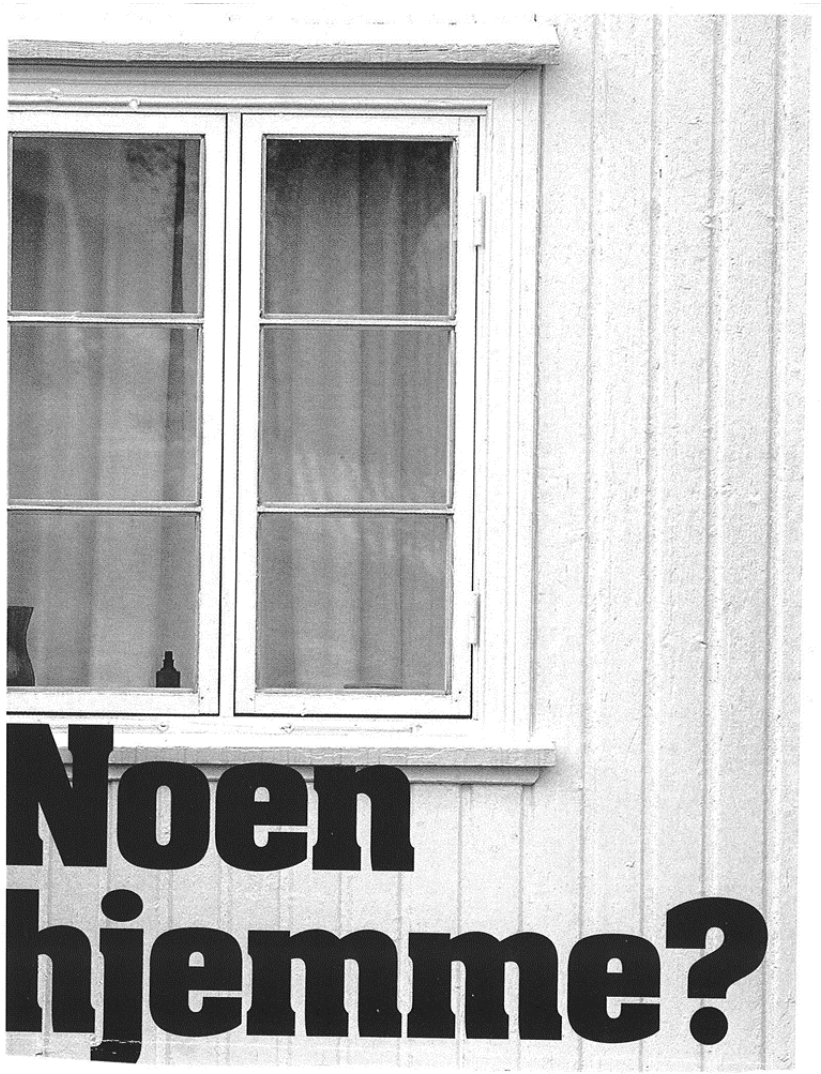
Ett er nødvendig - her
i denne vår vanskelige verden
av husville og heimløse:

Å ta bolig i seg selv.

Gå inn i mørket
og pusse sotet av lampen.

Slik at menneskene på veiene
kan skimte lys i dine bebodde øyne.

Hans Børli



Er det trygt?

- Koble seg på noe nytt
- Våken og vaktsom
- Etter en langt seminar
- Et nytt tema
- Et nyt menneske
- En ny situasjon
- Nervesystemet spør kontinuerlig: «Er det trygt?»

Å riste av seg dagen

- Livets mange skift
- Skape skift
- Riste-/børsteøvelse
- Tøye strekke
- Gjespe

Hvem er jeg?

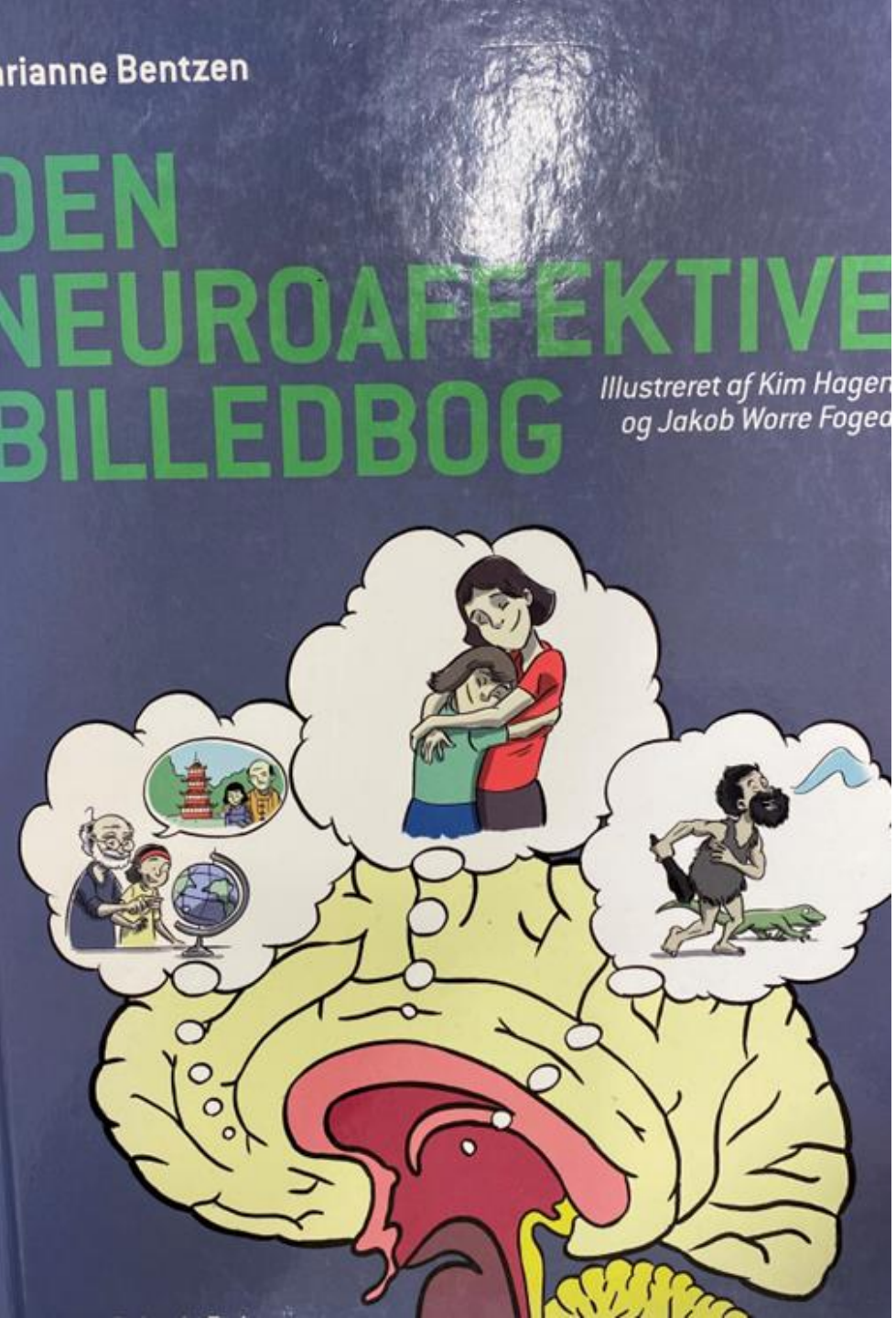
- Pernille Astrup
- Fra Oslo
- Bor i Åsgårdstrand
- Tre døtre
- Gift, skilt, gift
- Studentprest ved universitetet i Sørøst-Norge
- Hva har en prest her å gjøre – hva er mine kilder?

Kilde 1: Møtet med mennesker

- Midt i livet slik det er – i sorg og glede
- Julenissen og Gud
- Mirakler – vi ser det ikke så ofte
- Som prest: Erfaring i å møte mennesker når det ikke er så mye å gjøre annet enn å være der
- Moderne kunnskap om behandling og hva som hjelper: RELASJON
- JEG ELSKER BEGRAVELSER
- Å stå på hellig grunn
- Tema på dødsleie

Kilde 2: Oppmerksomt nærvær

- Å koble seg på her og nå
- Å koble seg på innover
- Hjelp til å koble seg av
- «Close your eyes and see»
- Siden tenårene
- Aldri utlært
- Godt verktøy i møte med stress
- Godt verktøy for å forstå og bli kjent med meg selv
- Godt verktøy for å forstå og bli kjent med andre



Kilde 3: Neuroaffektiv personlighetspsykologi

- Den tredelte hjerne
- Forstå eget stress
- Betydningen av kontakt for å finne og gi ro
- Redd for å dø på eksamen

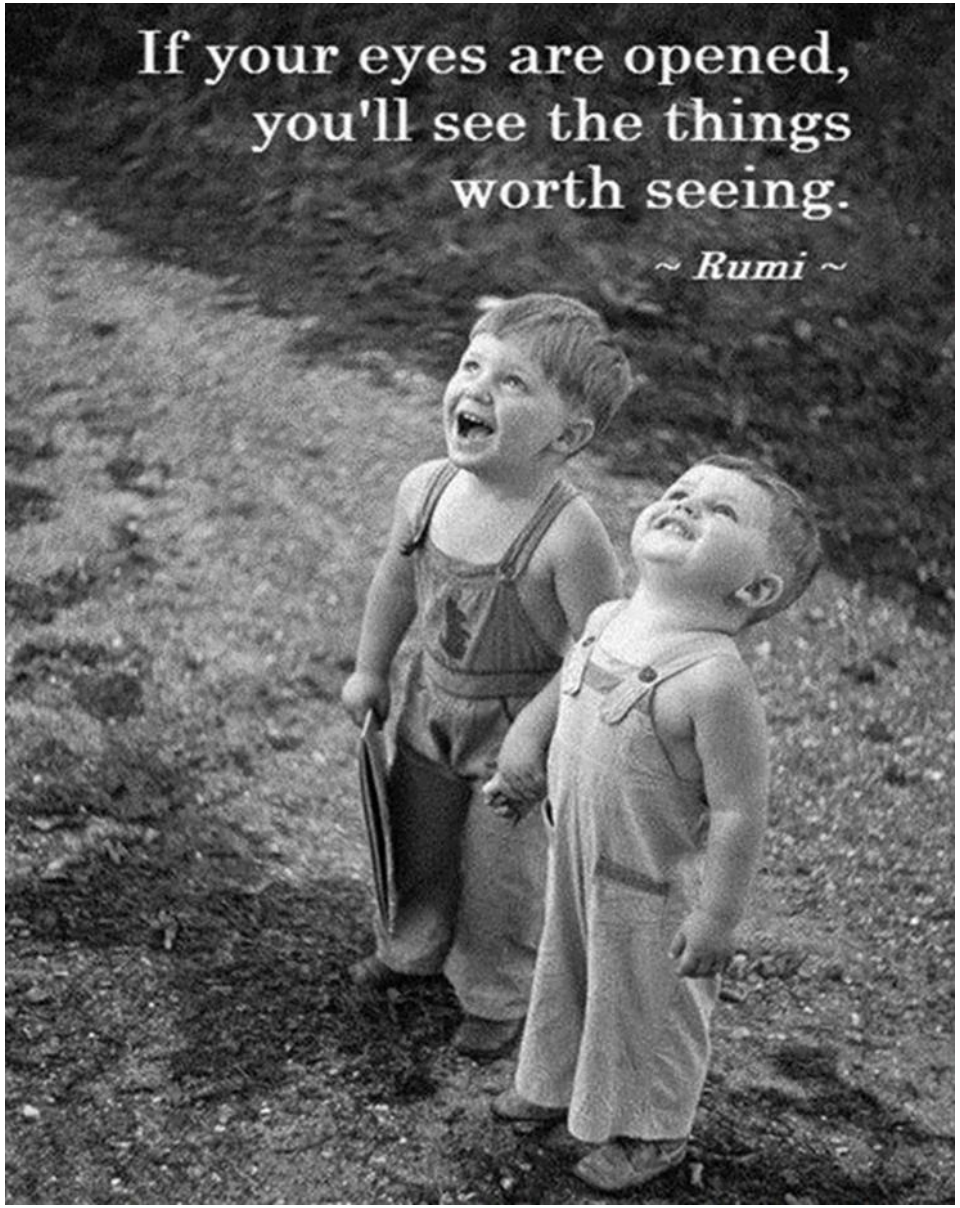
Tilstandsrapport: **Mellomrommene er borte**

- Mellomrommene som forsvant: Thomas Hylland Eriksen for 20 år siden
- Smarttelefonene
- Korona – enda mer digitalisert
- Ungdsomsskoleelev: «Det eneste stedet jeg har fri, er på jobb»
- Stor kapasitet, men: Hva går vi glipp av?
- Å se, men ikke se: Jamfør Eiffeltårnet
- Å leve på autopilot
- Hvor ble det av leirbålet?

Mellomrommene er i blant avgjørende:

Lifeisnowhere

Life is now here



Life is nowhere

Skape mellomrom

- Gjøre ventetid til hellig tid
- På bussen
- I kø
- Legge bort skjermen
- Blikket til et spedbarn
- Øyeblikk da tiden står stille

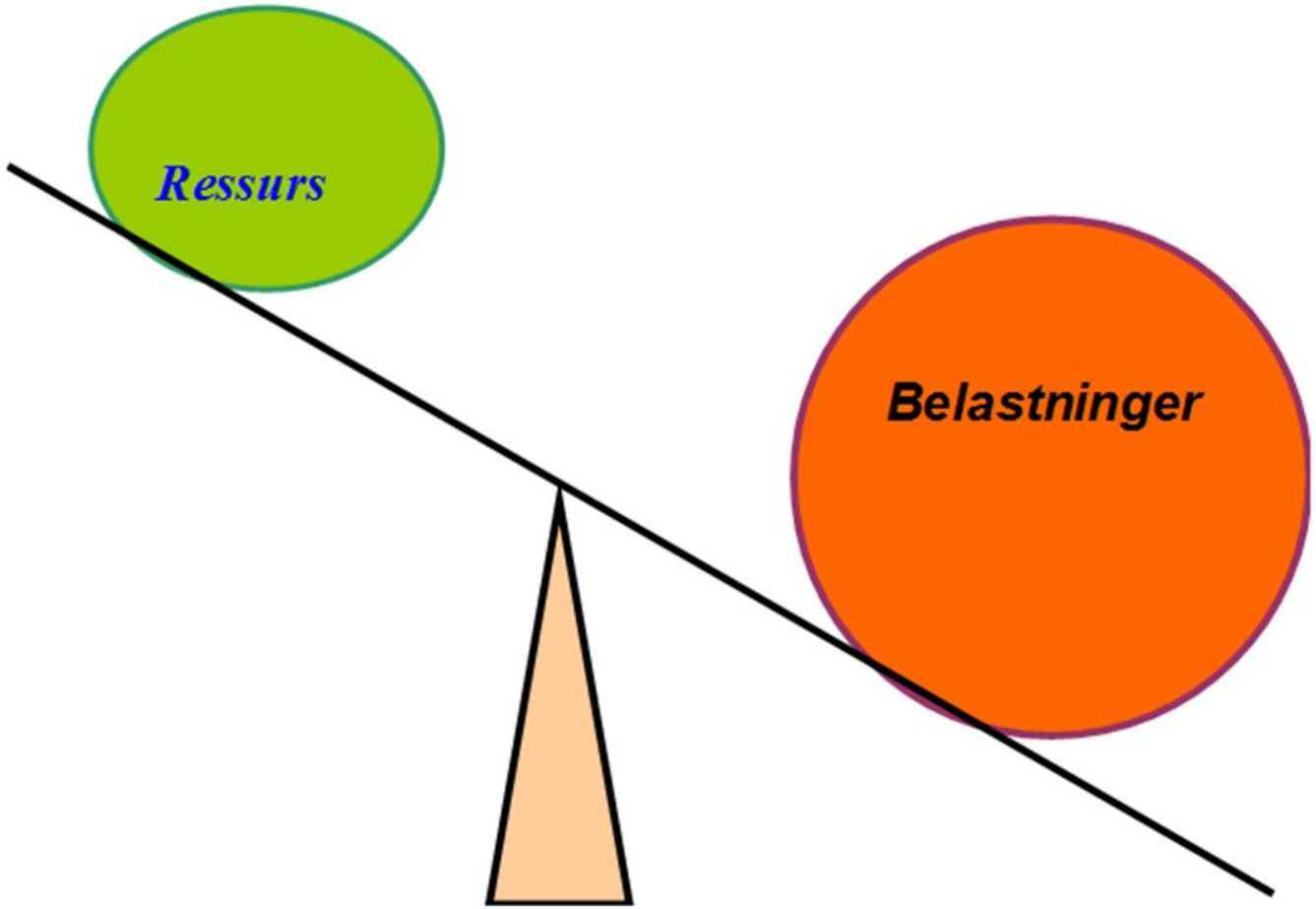
Utpust og tyngdekraft

Kroppen er alltid bare ett sted!

- Oppmerksomheten skifter fort i tid og rom
- Kroppen er her og nå
- Kroppen har du alltid med deg
- Merke føtter eller tenke på føtter
- Hun er «hel ved»
- «Han har virkelig ryggrad»

Det er som det er!

Psykologisk stress oppstår når en person opplever at omgivelsenes krav og forventninger overstiger egen kapasitet.



Medfødt evne til alarm/stress

Evnen til å roe oss må vi lære

Stress smitter!

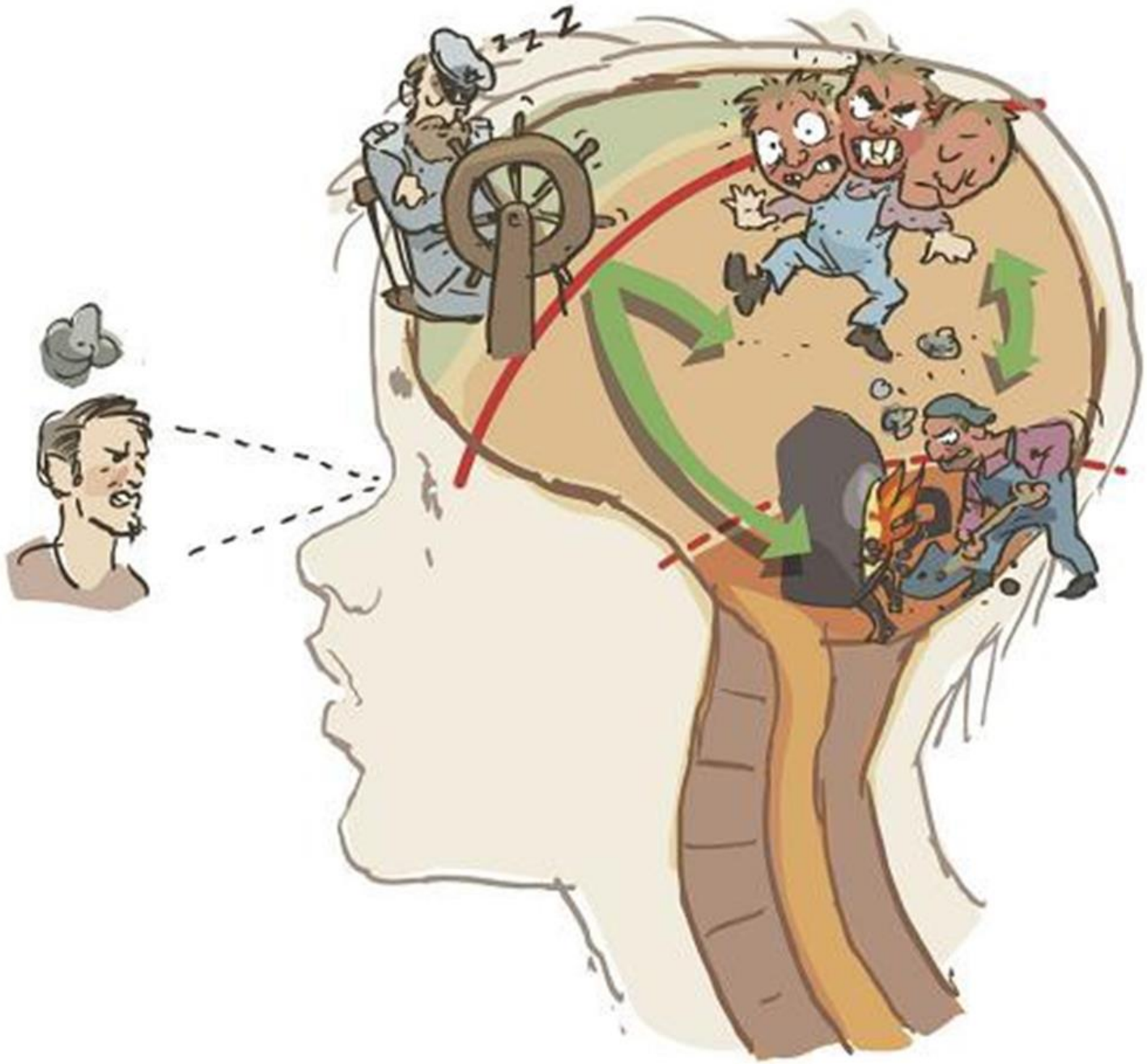
- Vi er alle født til å inngå i hverandres nervesystem (Daniel Stern)
- Tenk på alle fiskene i en fiskestim som reagerer samtidig

Ro smitter også!

- Men må velges
- “Jeg føler meg så trygg når du er her”
- “Det ble en ro da du kom inn”
- Nervesystemet skiller ikke på reell fare og opplevd fare
- Eller reell trygghet og opplevd trygghet
- Altså avgjørende å utforske hva som gir ro og trygghet

Hvem/hva gir deg ro og næring?

- I yoga kobler jeg meg på…… (studenteksempel)
- «Jeg ringer mamma og blir enda mer stressa»
- Bilvask lille julaften
- Strukturert lytte-/deleøvelse?



Den tredelte hjerne - dampbåtillustrasjon

- Tenkehjernen som kan mentalisere
- Følehjernen med alarmknapp
- Sansehjernen som holder oss i live

Illustrasjon: RVTS sør

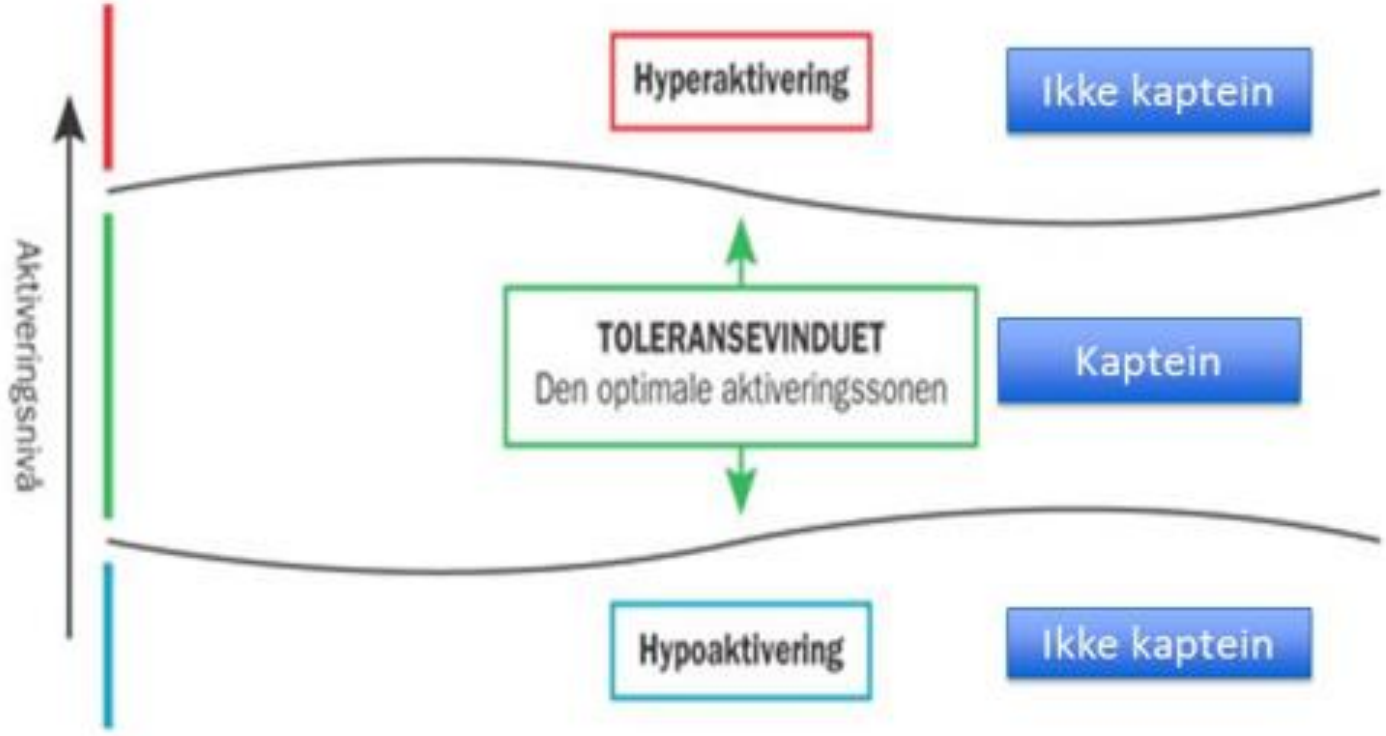
Følehjernen har hukommelse

- Rulletrappeksempel
- Musikk flytter deg i tid og rom
- Lukten av jul
- Særlig vonde minner og traumer
- Amygdala og hypokampus: Orienteringsevnen forsvinner

Hva skjer med deg når du flipper ut?

- Å kjøre vill i indre Telemark
- Betydningen av kontakt
- Å lammes
- Å bli frenetisk
- Når vi er langt utenfor toleransevinduet

«Toleransevinduet»

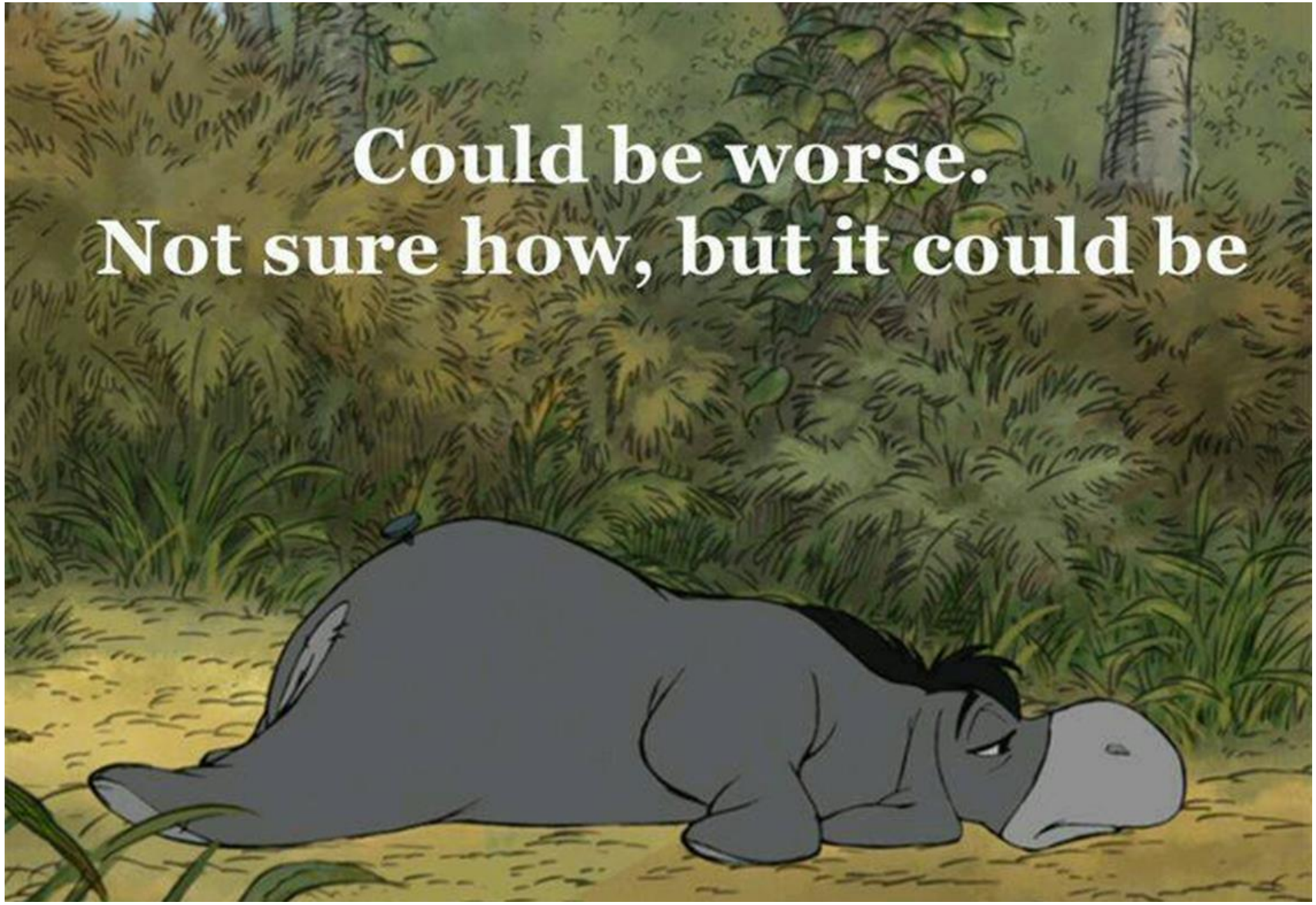


(Kordingar & Skaland, 2014)

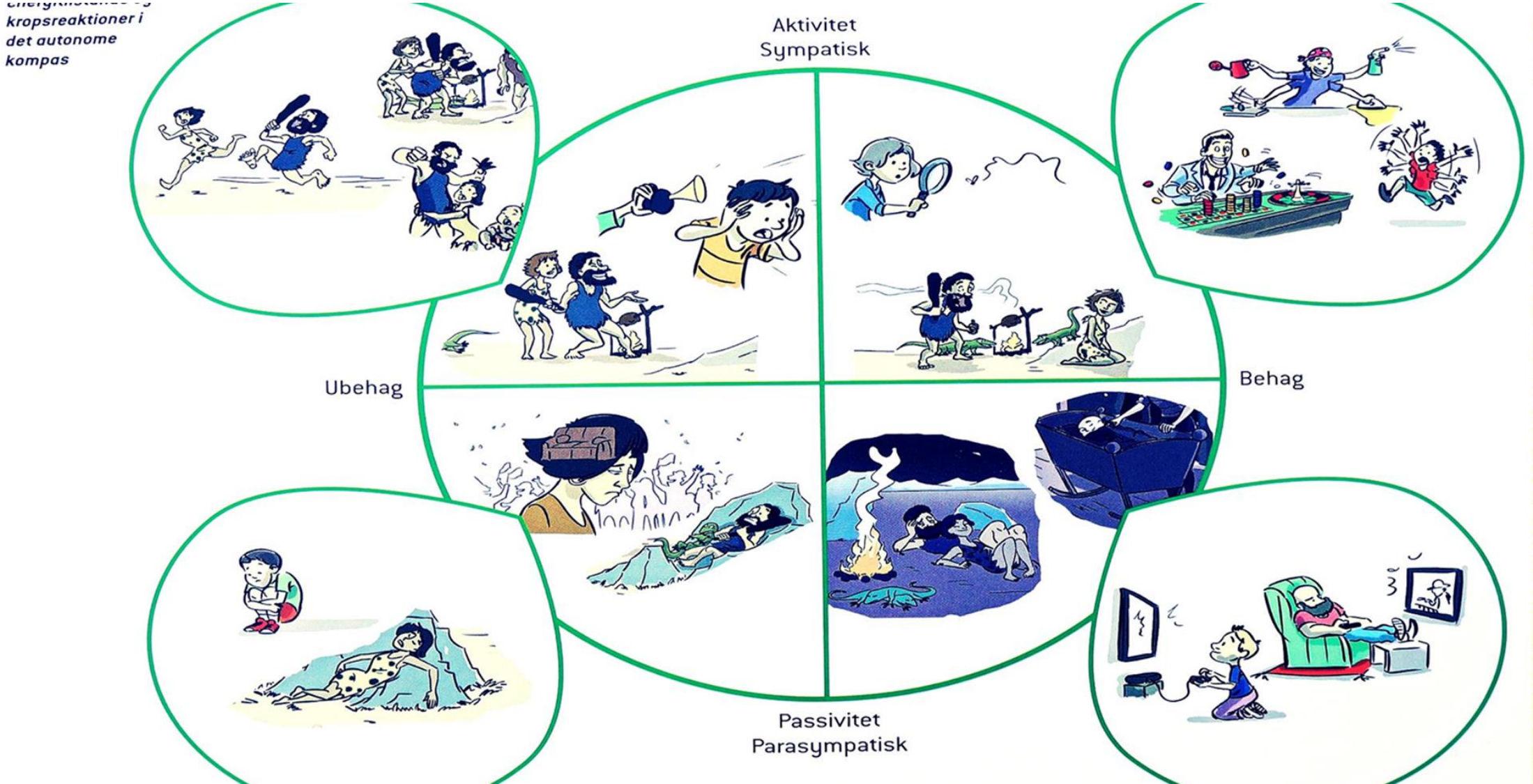
RVTS

Kamp

Flukt


Could be worse.
Not sure how, but it could be

Sansehjernen illustrert i “Neuroaffektiv billedbog” av Marianne Bentzen



Å snakke så reptilhjernen forstår

- Lære av spedbarnet
- Gjentakelse, trygghet, rytme
- Forutsigbarnhet gjennom rammer og struktur
- Ro og hygge
- Imitasjon og synkronisering (Filmeksempel)
- Co-regulering
- Opp- og nedregulering gjennom sansene
- Behag/ubehag gjennom sanseinntrykk
- Kroppskontakt
- Fysisk aktivitet
- Å komme til stede I kroppen: KROPPSSCAN

Hva med følehjernen?

- Lek: Børste støv av hverandre
- Støtte, forståelse
- Turtaking og gjentakelse
- Samhørighet og glede
- Kontakt gjennom felles fokus
- Vise og gjenkjenne følelser
- Inntoning
- Hjertet
- Dans/rytme
- “Vi gråter med dere”

Vi trenger tenkehjernen også

- Mentalisering: Å se seg selv utenfra og andre innenfra
- Fantasi, rollespill, symboler
- Å se helhet, overblikk og sammenheng
- Bevissthetstrening
- Frontallappkorsett: Struktur, rytme, forutsigbarhet, forberedelse
- Student som ikke vil ta imot kompliementer
- Skam versus stolthet
- Den rare følelsen i magen som kalles sult
- Øve seg i å sette ord på

Oversikt i tenkehjernen

- Å klatre opp i det høyeste treet i skogen
- Å tre et skritt tilbake og bli observerende
- Å øve seg i å ha teflonhjerne

Når avstanden kollapser

- Prest som gråter i begravelser
- Student på kurs
- Hva skjer når jeg mister meg selv i en relasjon?
- Irriterende pasienter
- Når handlingsrommet forsvinner
- Jordmoren som sluttet å ta på meg
- Profesjonell avstand og nærvær er to sider av samme sak

Oppmerksomt nærvær:
Å se på det som er som det er – med en holdning som er:

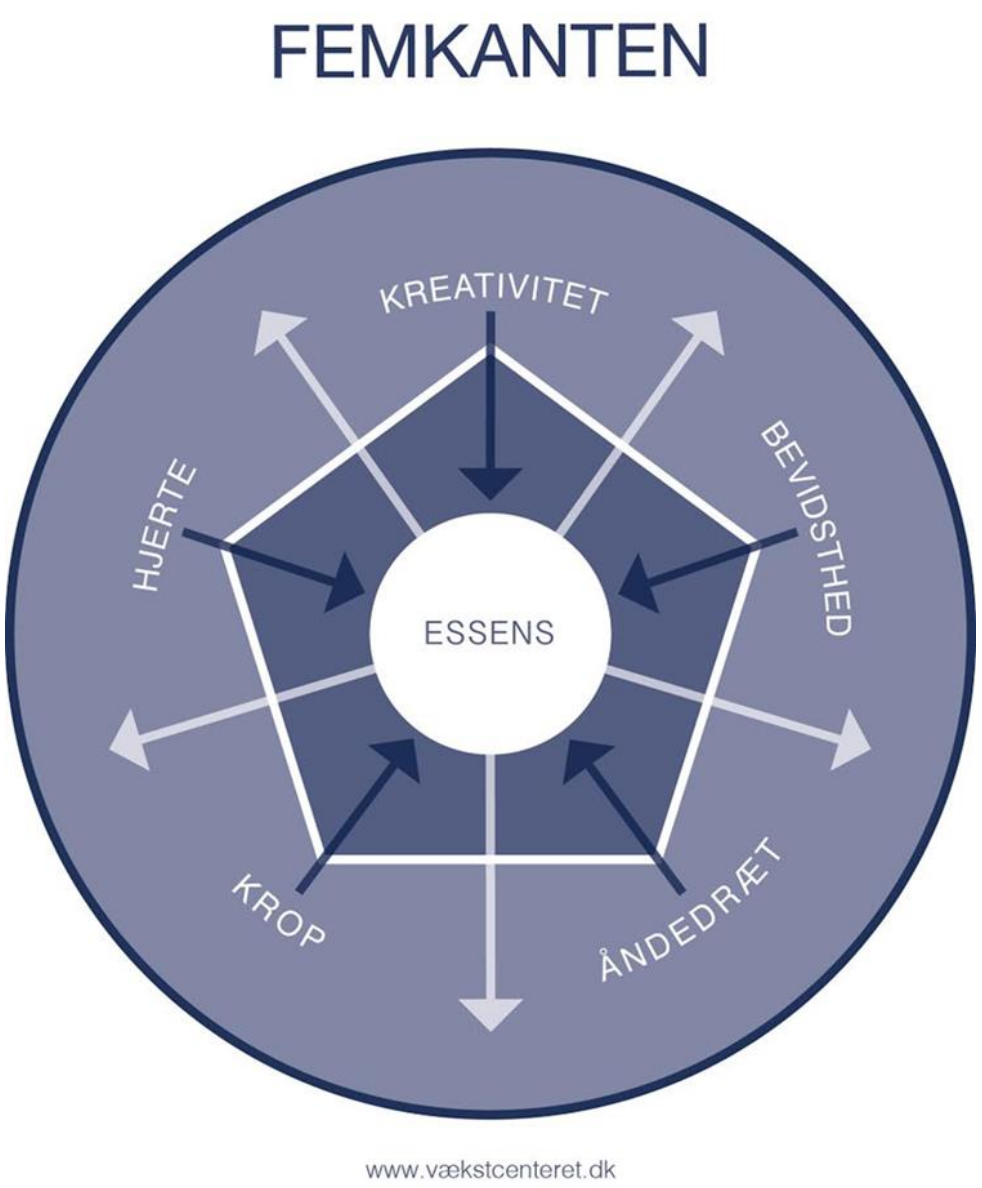
- Våken
- Nysgjerrig
- Ikke-dømmende
- Åpen
- Vennlig
- Aksepterende
- Tålmodig
- Tillitsfull
- Ikke-strebende
- Ikke-fastholdende

Om stillheten

- Den nye luksusvaren (Erling Kagge)
- Stillheten i naturen
- Stillheten inne i oss
- Stillheten i åpenheten
- Lydene i stillheten
- Å øve åpenheten (som i stålampen)
- Avvekslingen fra årvåkenheten

Jes Bertelsen: Naturlig kompetanse

- Ikke noe nytt å lære
- Et potensiale i alle
- Felles i religioner
- Tilhører alle
- Porter/dører til eget indre
- Kontakt med indre øker evnen i det ytre



Kroppen er alltid der

- Og kroppen er alltid her og nå
- Den som kommer til kroppen, gjenvinner orienteringsevnen og kommer til her og nå
- Langsom bevegelse: Yogaøvelse for nakken

Pusten er bro mellom viljesstyrt og autonomt

- Telleøvelse – for eksempel 6-3-6-3
- Lyden av pusten
- Pusten som bølger i brystet
- Mellomrommet mellom inn og ut
- Rommet pusten skaper på innsiden

Hjertet –
hold omkring alle dine aldre!

- Evnen til å elske/være glad i
- Hjertespråk
- Hjerteslag
- Hvem er minst redd for å dø?
- Omsorg og fokus ut fordrer omsorg og fokus inn
- Å vite hva kjærlighet er på vei inn i døden
- Fantasere at vi kan sende lys

Kreativitet

- Strømmen av ord
- Kroppen som vil reparere
- Alle ideene og innfallene
- Drømmer om natten
- Lek
- Samarbeid
- Dans

Bevissthet

- Eneste art som kan styre bevisstheten
- Bevissthet om at vi har bevissthet
- Kan betrakte oss selv utenfra
- Noe skjer bare ved at vi flytter bevisstheten til et kroppsområde
- Hånden eller kneet
- Fokusert bevissthet og defokusert bevissthet(lampen)
- Mellomrommet mellom utpust og innpust
- Mellomrommet mellom tankene
- Hvem er jeg?

Hvem er jeg?

- Pernille Astrup
- Fra Oslo
- Bor i Åsgårdstrand
- Tre døtre
- Gift, skilt, gift
- Studentprest ved universitetet i Sørøst-Norge

- Tankene?
- Personligheten?
- Instinkter?
- Intuisjon?
- Sjelen?
- Min indre kritiker?
- Mitt sanne jeg?
- ……..?

Romanske buer av Thomas Tranströmer

Inni den veldige romanske kirken stod turistene tett
i halvmørket.
Hvelv etter hvelv gapende og intet overblikk.
Noen lysflammer blafret.
En engel uten ansikt omfavnet meg
og hvisket gjennom hele kroppen:
«Ikke skam deg for at du er menneske, vær stolt!
Inni deg åpner seg hvelv etter hvelv uendelig.
Du blir aldri ferdig, og det er som det skal være.»
Jeg var blind av tårer
og ble skubbet ut på den solglødende piazzaen
sammen med Mr. og Mrs. Jones, Herr Tanaka
og Signora Sabatini
og inni dem alle åpnet seg hvelv etter hvelv uendelig.

(Oversettelse fra svensk; Jan Erik Vold)

5.2000.22

Your heart knows the way
Run in that direction.
~Rumi