



"Kor e alle helter hen"

Kurs/seminar for å forstå frustrasjon og hvordan avverge den

"- etter dette er du ikke den samme"

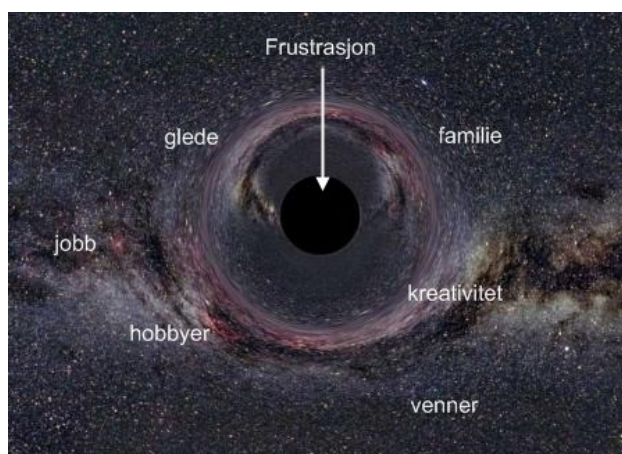
Av Frank Grude

Kor e alle helter hen?

Hva er frustrasjon, og hva gjør den med oss?

Frustrasjon er først og fremst en følelse som oppstår i hodet. Helt konkret kan vi si at det er en følelse som mangler ord. Når vi er frustrert, er det vanlig at en tar seg til hodet, eller legger hodet i begge hendene.

Frustrasjon blokkerer for at tanker får fri flyt - kan nesten si at det oppstår et tomrom. Et bilde på hva som da skjer, kan være et "sort hull"⁽¹⁾, som suger ut all energi og gjør oss trøtte, triste, oppgitte osv, som i figur 1.



Figur 1

Frustrasjon har ikke noe med sinne å gjøre, det er viktig å vite, men mange blir nok sinte dersom de går frustrerte over lengre tid. Frustrasjon kan noen ganger virke inn på pust, og noen kan oppleve at det knytter seg, med følelsen av kramper i brystet. Det er ikke uvanlig at personer har blitt lagt inn på sykehuset med mistanke om infarkt, men årsaken var ganske enkelt frustrasjon. Uansett, brystmerter skal alltid tas alvorlig.

Å være frustrert gjør noe med oss. Den lager en tomhet som stopper kreativiteten, og kan i mange tilfeller gi en fullstendig handlingslammelse.

Det er også skremmende at frustrasjon ofte oppleves som om det er "noen andre" som er årsak til frustrasjonen. Denne opplevelsen kan føre til at man leter etter syndebukker, men frustrasjon kommer ikke fra andre. Den oppstår i vårt eget hode.



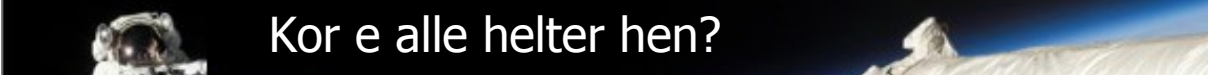
Kor e alle helter hen?

Andre personer kan gjøre eller si ting som kan gi oss sårende eller krenkende følelser, men det er ikke frustrasjon. Frustrasjon kan være så diffust og vanskelig å konkretisere, at en ikke finner svar på den. Slik jeg ser det, så skyldes det at frustrasjon er mangel på ord.

Konsekvensen og kraften av denne tomheten må vi være oppmerksom på, for den kan fort bli altoppslukende. Om noen har sagt eller gjort noe som oppleves sårende eller krenkende mot deg, og ordene for den følelsen ikke finnes for deg, så er det lett for at du i stedet deler ukvemsord, gjerne med andre, om vedkommende som utløste følelsen. Da kan baksnakking oppstå. Det er lett å søke andre som er villige til å "frustrere" sammen med en, og frustrasjonen blir derfor et viktig samtaletema. Men temaet blir sjelden det som er frustrasjonens opphav, nemlig mangel på ord av en reell følelse.

Siden frustrasjon er så diffust og vanskelig å definere, er den vanskelig å angripe og å ta tak i. Når frustrasjon får fortsette i et miljø med flere personer, er faren stor for at dette etter hvert tar så mye plass at det en egentlig skulle ha gjort, og som er viktig, kommer i annen rekke.

Frustrasjon kan bryte ned det meste, som vennemiljø, arbeidsplasser, organisasjoner og familier. Den er også et virkemiddel for psykopater. De vet at frustrasjon er handlingslammende. Å spre løgner og skape beskyldninger, sikrer et godt miljø for frustrasjon, som blir psykopatens middel til makt og kontroll.



Kor e alle helter hen?

Hvordan stanse frustrasjon...

Frustrasjon kan kun opphøre ved at det blir satt ord på følelsene, og her trenger mange hjelp. Frustrasjonen kommer fra en selv, og den må også opphøres i en selv. Ingen er skyld i frustrasjonene, den er et resultat av følelser som mangler ord, som igjen skaper et tomrom i oss. Et eksempel:

Du har nettopp ryddet rommet, så kommer noen inn og roter det til. Dette skjer til stadighet, og du blir frustrert.

Dersom du heller hadde sagt til dem som rotet;

"Jeg føler at mitt arbeid med å rydde dette rommet ikke blir verdsatt av deg når du roter det til med det samme"

- hadde du gitt følelsen som skaper frustrasjon ord, og ordet hadde fylt tomrommet, og noen hadde fått et budskap om din opplevelse.

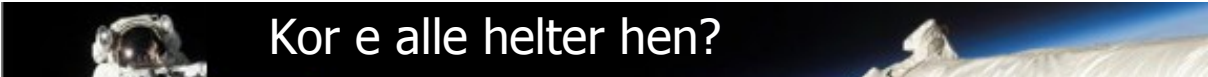
Et annet eksempel er om noen bestemmer noe som får betydning for deg, men som du ikke får medbestemmelse over. Da oppstår det fort en frustrasjon. De som bestemte noe hadde ikke en frustrasjon i seg da de tok avgjørelsen, men frustrasjonen oppstår i det øyeblikket du ble rammet av det som kom fra "den andre".

Denne bestemmelsen/handlingen påførte deg noe du ikke fikk medbestemmelse over. I slike situasjoner oppstår fort en følelse, og mangel på ordene som kan beskrive denne følelser skaper ofte frustrasjon. Hvordan unngå dette?

- Du må forstå følelsen du fikk når beskjeden om endringene kom.
- Du må få forklaring på hvorfor denne bestemmelsen/handlingen kom.
- Du bør ha kunnskap om begreper.

Du må med andre ord finne et språk for følelsen, annet enn frustrasjonens handlingslammelse, ved f.eks å si:

"Når dette blir bestemt uten at jeg får si noe om mine meninger, føler jeg meg tilsidesatt og ikke respektert som menneske" (Dersom det var det du følte).



Kor e alle helter hen?

Ved å gjøre dette, oppnår du to ting, frustrasjonen (følelsen) blir fylt med mening (ord). Noen har fått del i den meningen, og de involverte kan velge å gjøre noe med saken.

Frustrasjon hos barn

Frustrasjon hos barn må alltid forstås ut i fra barnet og foreldres forståelse av frustrasjon. Det er en sammenheng mellom forståelsen og frustrasjonen.

Barn er fulle av følelser, men de vet ikke alltid hva følelsene betyr, og kan vanskelig sette ord på dem. Barn har rett til å gi uttrykk for sin frustrasjon, og det er foreldres evne til å ta i mot/forstå uttrykksmåten som er avgjørende for barnets mestring videre i livet.

Ressurssterke foreldre (les: Foreldre med iboende trygghet, tro på seg selv, og overskudd), takler ofte barns frustrasjon bedre enn foreldre som går på "overtid med seg selv" (dvs foreldre som sliter, og egentlig har mer en nok med å håndtere seg selv). Det er viktig at vi som er voksne husker at barn må lære å sette ord på følelser for å unngå å bli frustrert.

"Barn er fulle av følelser, men de vet ikke alltid hvordan de skal uttrykke dem"

Eksempler på reaksjoner og verbale uttrykk for frustrasjon hos barn:

- Gråt
- Slag
- ..."jeg hadde hatt det bedre med andre foreldre"
- ..."det var bedre om jeg ikke var født"
- ..."dere/du er teite og dumme"
- ..."mamma/pappa til ... (eks. venner) er mye greiere" osv...

I tenårene når adrenalinet virkelig renner i årene til ungdommen, kan ordbruken bli ganske heftig. For å hjelpe barn/ungdom med dette, er det viktig at de i tidlig barneår får lære å sette ord på sine følelser. Barn skal lære mye, og de lærer faktisk også å videreføre frustrasjon av omgivelsene.



Kor e alle helter hen?

Er du forelder selv, vil du sikkert kjenne deg igjen i følgende eksempel: Du har nettopp gjort rent, så kommer du inn på kjøkkenet, og der i et hjørne sitter minste poden med mel over hele seg, og hele gulvet. Da vil din reaksjon registreres av barnet.

Viktig spørsmål: *Hadde dette barnet noen forutsetninger for å vite at dens handling var gal?*

Et barn registrer logisk. Dersom du blir sint, og ditt sinne kun er sinne, så blir barnet forvirret. Dersom du blir frustrert, så oppfatter ditt barn en masse følelser uten ord - som er din frustrasjon.

Dersom du derimot sier:

"Når du gjør slikt blir jeg lei meg, for nå må jeg gjøre rent igjen, og det blir jeg forferdelig trett av".

Da ville barnet registrert flere ting;

- At posen som stod i skapet med det hvite innholdet, og som nå ligger rundt hele gulvet, bare skulle vært der det var.
- At jeg tømte det ut gjorde mor/far lei og trett. Barnet ble ikke påført skyldfølelse, men lærte at den posen bør ikke tømmes ut på gulvet.
- Barnet lærte også noe annet; Den følelsen du fikk når du så mel over hele gulvet handler om melet, og ikke om barnet selv.

Når det gis ord til en følelse, hindrer det barnet i å tolke den følelsen feil. Det hindrer også barnet i å føle seg avvist dersom det en gang kommer opp i lignende følelsemessige situasjoner.

"Når det gis ord til følelser, hindrer det oss å tolke følelsen feil".

Et annet eksempel; Du skal ut, har liten tid, poden vil kle seg selv! Det går forferdelig seint, og du registrerer at klokka går alt for fort! Dette er situasjoner der frustrasjon ofte oppstår hos foreldre (jeg har selv vært i denne situasjonen mange ganger). Når vi reagerer frustrerende (uten ord), så er det dette barnet merker først - noe ullent og uforklarlig... En følelse uten ord som de selv må tolke, og som jeg mener at de færreste vil ha forutsetninger til. I slike situasjoner vil alle være tjent med at følelsen (frustrasjonen) får ord.



Kor e alle helter hen?

Jeg observerte en mor som kunne dette, og mens ungen trasset på det verste, og mor var stresset, sa hun likevel:

"Jeg vet at du gjerne vil kle deg selv, og du er veldig flink til det. Men mor må rekke noe før det stenger, og når jeg ser at klokken går, så blir jeg nervøs for og ikke rekker det. Tror du jeg kan hjelpe deg, slik at det går fortere, og at jeg rekker det?"

Hennes sønn på fire år gav mor lov til å hjelpe uten noen innvendinger, og ble plutselig helt rolig! Vi som er foreldre kjenner sikkert alle til slike "kles-kamper", som ganske enkelt skyldes dårlig tid. Bedre tid er derfor en løsning, men når vi kan sette ord på våre følelser, så gjør vi våre barn bedre i stand til selv å sette ord på følelser som igjen minsker risikoen for frustrasjon, indre stress og uro.

Jeg har flere ganger i mitt frivillige barnearbeid og i mitt arbeid sett hvor mye enklere det er å få barn til å imøtekomme "mine ønsker", når jeg er tydelig på hva jeg har behov for. Resultatet er at disse barna veldig fort lærer selv til å bruke samme kommunikasjonsform.

"Under trygge omgivelser og i gode dialoger trives alle mye bedre"

Å snakke om, og å bearbeide følelser er for mange vanskelig. Og for de som synes det, så ønsker jeg å påpeke at her er ingen tjent med bebreidelser, for ingen kan forvente at vi skal kunne noe som vi ikke har lært...

I vårt samfunn har det vært, og er fortsatt lite rom for å uttrykke følelser. Andre kulturer ser på oss nordmenn som litt kalde og "døde" i vår kommunikasjon. Det skyldes at vi er så fattige på å uttrykke det vi føler. Mange nordmenn tror at ved å bruke riktig mange intellektuelle ord, så virker de mye klokere og forståelsesfulle. Det er de som skjuler seg bak fremmede begreper, tolkninger, observasjoner og forklaringer til andre "dyktige" mennesker, mens de ikke våger å sette ord på egne og "vanskelige" følelser... Jeg mener at å undertrykke våre følelser er både skadelig og samfunnsmessig uøkonomisk.

Et team fra University of Texas Medical School⁽²⁾ som forsket på kolikk hos nyfødte kom frem til at foreldrenes frustrasjon over skrikingen til spedbarnet kan føre til mentale problemer. F.eks fødselsdepresjon, som til og med kan føre til handlinger og tanker om å skade babyen.



Kor e alle helter hen?



Frustrasjon og kommunikasjon

Alle mennesker vil komme i en situasjon en gang i livet der de befinner seg i en omstendighet hvor de kjenner på frustrasjon. Er man gitt en autoritetsrolle, så er det viktig å være bevisst den rollen, enten som forelder, som ungdoms-/voksenleder, eller tillitsvalgt i et eller annet yrke.

Autoritet er ikke noe vi kan kreve, det blir gitt. Dessverre er det noen som krever, og de blir fort autoritære maktkrevere som oftest ikke er gode på kommunikasjon.

God autoritet er sammensatt av respekt og kjærlighet. Autoritetens energi skal kjennes trygg, og vi kan snakke om positiv og negativ autoritet. Der enkeltmennesker krever autoritet mener jeg vi får en negativ energi. Da oppnås ikke autoritet, men nervøsitet og frykt.

I det jeg skriver videre, ønsker jeg å informere om at jeg henviser til den autoritet som normalt skal være i et samfunn; som foreldre skal ha overfor barn, lærere overfor elever, sjefer overfor ansatte, og som myndighetene skal ha over folket og som skaper orden.

Slik jeg ser det, opplever barn allerede som helt små at de i gitte situasjoner blir utsatt for ytre ubehag, som gir en følelse som ikke forstås. Barnet er ikke i stand til å sette ord på hva følelsen konkret gjelder (tidlig barnestadiet er jo ikke språket utviklet), og kanskje den voksne heller ikke har evne til å sette ord på hva det gjelder. Resultatet blir at foreldrene opplever en konfrontasjon, som oppstår i form av gråt, slag og spark fra barnet. Den første primitive uttrykksformen for frustrasjon er, som sagt, fysisk og/eller gråt, fordi barnet mangler ord.

Mange forsetter også med den uttrykksmåten i voksen alder, fordi de ikke lærer å sette ord på følelser. Allerede på barnestadiet observerer barnet om foreldre er i stand til å ta imot det de kommuniserer, uten at det blir brukt mot det.



Kor e alle helter hen?



Dessverre tror jeg at de fleste foreldre kjenner seg igjen i følgende reaksjon:

“Slutt å slå meg” (Dette blir sagt med irritert, “frustrert” stemme, fordi vi ikke vet hvorfor barnet slår, og dessverre tar vi oss sjelden tid til å finne dette ut heller.)

Når et barn blir møtt på denne måten, vil det egentlige budskapet fra barnet sannsynligvis ikke nå inn til oss, for vi har allerede blokkert og avvist barnet. Min påstand er at om foreldre derimot tar i mot slagene samtidig som de søker etter årsak (ord), så vil barnet lære noe viktig, og det vil være positivt i relasjonen foreldre - barn. Barnet vil oppleve at den voksne har vilje til å lytte, og eventuelt, lide sammen med den som lider, samtidig som det lærer at slag og spark kan erstattes med ord.

Det er egentlig så enkelt at man lærer barnet verbal kommunikasjon fremfor non-verbal kommunikasjon.

I mitt arbeid og møte med unge jente og gutter i dag som er i denne situasjonen, er det påfallende å registrere den søken de har etter ord, når de blir vennlig konfrontert, og kjærlig utfordret på det.

Vår underbevissthet søker trygghet før vi blottstiller våre følelser. Barn og unge kjenner som regel foreldres svakeste punkt, og de bruker gjerne ord som treffer - som en “knyttneve” i magen - før de blottstiller seg.



Kor e alle helter hen?

Posisjonsringen

Begrepsforklaring:

- *Posisjonsring*; bruker jeg som et begrep for å illustrere en situasjon. Med det mener jeg personer som i en eller annen situasjon i livet er i en stilling, et verv eller foreldre, altså en rolle som gir vedkommende en viss form for autoritet over andre personer.
- *Faser*; angir et tidsperspektiv som ikke er konstant, ikke er fast og som alltid vil variere.

Når et barn skal formidle noe som er følelsesmessig vanskelig til sine foreldre, eller en ansatt overfor sin sjef, så kan mange ganger "utfordringene" starte.

Slik jeg ser det, er situasjonen som oppstår mellom fase en og to^(fig2), avgjørende for om kommunikasjon vil fortsette til fase fire. I fase en til to blir de som står i posisjonsringen (far, mor eller en leder) ofte utfordret på sitt svakeste punkt, og her er det at alt for mange går i fella. Når den med autoritet blir konfrontert på egne svake sider av en som egentlig søker kontakt, kan den med autoritet bli både sint (frustrert), og nedlatende mot "den andre".

Den som er gitt autoritet har også større ansvar og bør kunne svare for sine handlinger og avgjørelser, og de måles av dem som står "utenfor". Autoriteter som er ydmyke og har omtanke og empati, vil ha en fordel.

De aller fleste av oss er sårbare når det gjelder å formidle egne følelser, og særlig der følelsene kan komme i skade for å bli brukt mot oss, eller misbrukt. Her er de med manglende ordforråd spesielt utsatt. Før de derfor tar sjansen på å formidle følelsesmessig informasjon (frustrasjon), vil de sikre at mottaker (mor, far eller en leder) er i stand til å ta i mot. Dette er en ubevisst handling, som handler om våre behov for å ivareta egen integritet og ære, eller for å unngå flauhet og skam.

"De aller fleste av oss er sårbare når det gjelder å formidle egne følelser, særlig der følelsene kan komme i skade for å bli brukt mot oss".



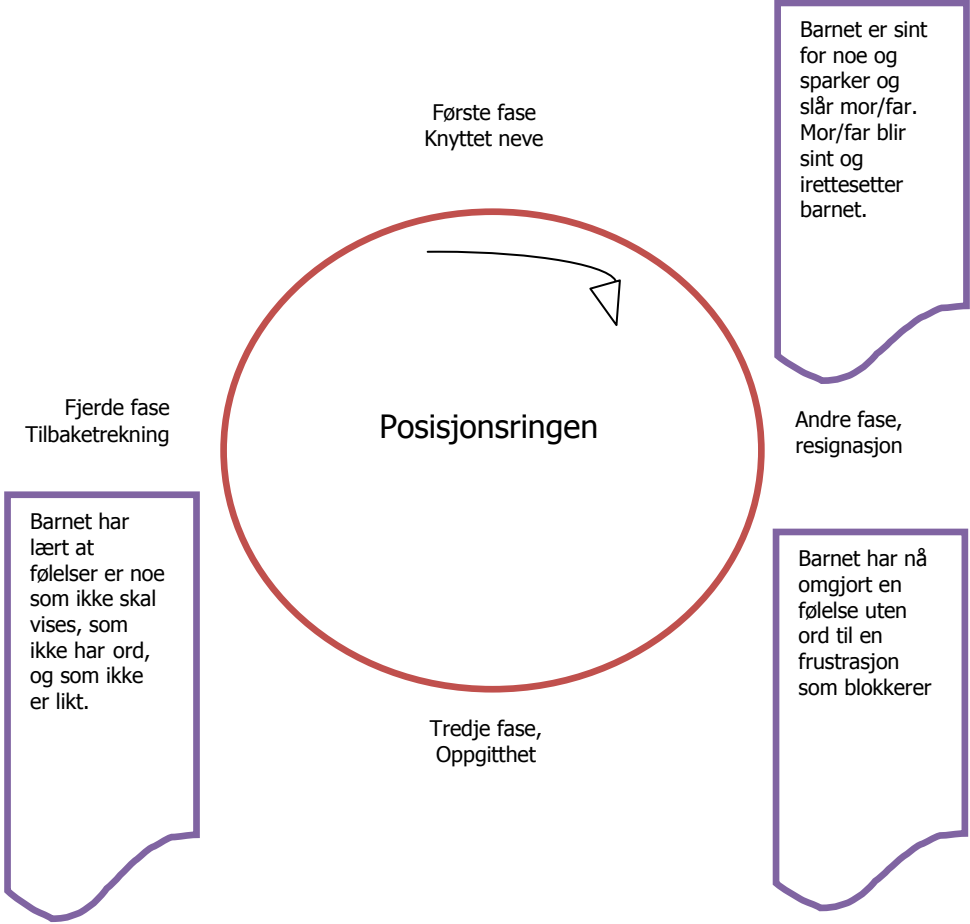
Kor e alle helter hen?



Feller som mor og far/ledere ofte går i, når de er i dialog med et barn/(voksen):

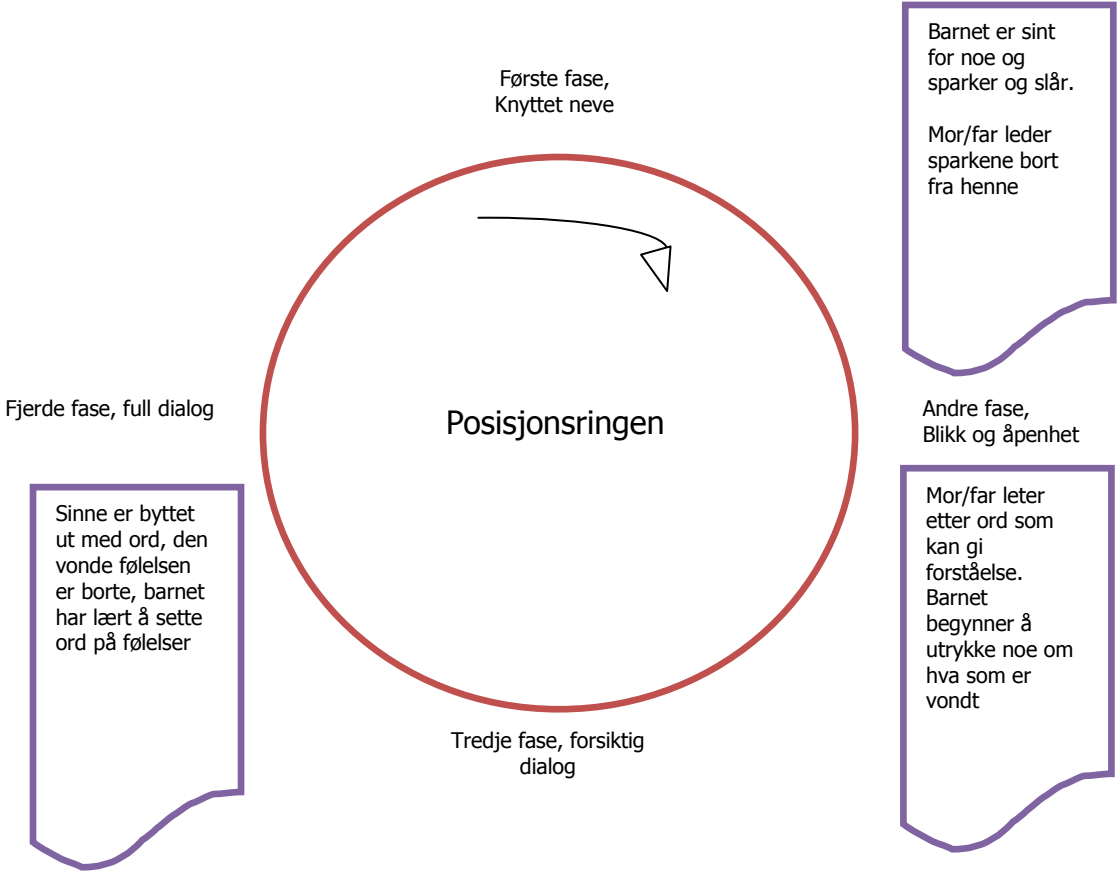
- *Den sintes autoritet:* Begynner å kjeftte eller korrigere den som anklager. Sinne gjør en ofte blind for "den andres" sine følelser. Det fører også ofte til egoistisk syn på tema og følelser. De sinte er de som krever autoritet (Eks. Jeg bestemmer derfor har jeg rett!)
- *Den frustrerte autoritet:* Bli enten stille, snur seg vekk eller går helt vekk. De kan også begynne å gråte og søke medlidenhet, eller også slå, for å unngå den andres reaksjon.
- *Den nedlatende autoritet:* De tar igjen med samme mynt. Anklager den andre for å være like svak og ha like mang feil, ja om ikke mange flere. Dette er typisk for usikre foresatte/ledere med lavt selvbilde, som har liten kontakt med egne følelser.

Illustrasjon på posisjonsringen som fører til frustrasjon



Figur 2

Illustrasjon på posisjonsringen som fører til kommunikasjon (Figur 3):



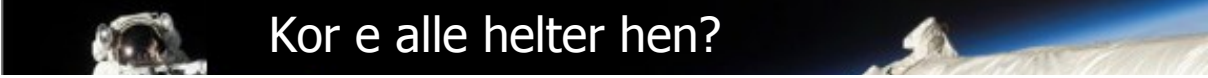
Figur 3

Eksempel 1 Figur 3 (en mor forteller):

En tenåringsgutt har hatt besøk av kamerater i hjemmet sitt, og de har snakket om vanskelige ting, som seksualitet. Etter at kompisene har gått sitter han inne med noen spørsmål. Han ønsker å snakke med sin mor om dette, men er redd for å bli avvist. Han starter samtalen, kanskje ulogisk, med å smelle igjen kjøleskapdøren, for så å anklage mor for at kjøleskapet ikke ser ut (fase 1).

"- Det er alt for mye mat i det, og det er alt for rotete. Det er flaut å ha besøk når kjøleskapet ser slik ut!" (fase 2).

Mor, som har et problematisk forhold til mat og sliter med overvekt, kjenner at det treffer henne, og hun blir såret. Men hun er også så bevisst på sønnens utspill, så hun lar sin egen sårbarhet være. Hun møter sønnen på halvveien med å si at kjøleskapet trenger å ryddes. Hun argumenterer også med at kjøleskap er veldig personlig, og at ulike



Kor e alle helter hen?

familier har ulikt innhold. Når sønnen merker at moren imøtekommer han selv om han rammet hennes såre følelser (fase 3), blir kjøleskapet helt irrelevant, og sønnen skifter temaet til spørsmålet om seksualitet. Resultatet blir at når mor ikke angriper når sønnen rammer hennes svakeste punkt, så finner han henne sterk/verdig nok til å stå i hans egen svakhet, og de får en dialog om temaet (fase 4).

Eksempel 2 Figur 3 (en far forteller):

En ung kvinne bærer på en masse opparbeidet frustrasjon. Frustrasjonen inneholder andre menneskers meninger, egne valg og livets utfordringer i sin helhet. Hun ringer sin far som hun vet er klok, kan lytte, og er tålmodig. Det samtalen begynner med er en anklage over at far er skilt fra mor (fase 1). Hennes påkjenninger pga. dette, urettferdighet, foreldres egoisme osv... (fase 2). Far kjenner at dette treffer, for det hun sier er jo sant, samtidig er det ikke alltid at livet går slik man ønsker, og man må forholde seg til det, slik det er. Etter at far har gitt sin datter medhold i hennes anklage, og gitt henne forståelse for hennes opplevelse, så er ikke den saken så viktig lenger (fase 3). Da kommer hennes egne anklager, som hun retter mot seg selv, og alle spørsmålene hun sitter inne med, og som hun ønsker en fars meninger om (fase 4). Men det kunne ikke komme før hun var sikker på at far ikke avviste henne.

Eksempel 3 Figur 2 (en ungdom forteller):

I et friminutt opplever guttene i 5 kl at frøken handler urettferdig. Hun lar jentene være inne pga kulden ute. Guttene diskuterer dette urimelige seg i mellom og føler det urettferdig. De kommer frem til at en skal gå inn og klage på dette. Litt nervøs og redd går denne inn og anklager frøken for å være urettferdig (fase 1). Frøken reagerer med å gi gutten et slag på kinnet med alle jentene som tilskuere, og hun reagerer autoritært med "den sinte, jeg har rett" holdningen (fase 2). Gutten mister "munn og mæle" og går ut igjen (fase 3).

Frøken tror hun opprettet sin autoritet, sannheten er at hun heller mistet den, om hun noen gang har hatt den? Kanskje sannheten er, at hun forsto at hun hadde handlet urett, men var for stolt til å innrømme det, og derfor angrep hun vedkommende, som hun følte seg angrepet av... Resultatet av en slik handling; Barnet har lært at følelser er noe som ikke skal vises, som ikke har ord, og som ikke er likt (fase 4).



Kor e alle helter hen?

Slik jeg ser det, er "fallgruven" at alt for mange går til motangrep fordi de føler seg sårbare, usikre og redde. Et barn som slår blir, som sagt tidligere, veldig ofte møtt med sinne, irritasjon eller neglisjering fra foreldre eller andre voksne "slutt med det der" (frustrasjon).

Vi voksne kan også, når vi blir angrepet på vårt svakeste punkt, bli så oppgitt at vi opplever en lammelse i ordforrådet. Dette er egentlig frustrasjon. Mange av oss tyr da til motangrep i form av å møte den andre med nedlatenhet eller sinne. Vi gir tydelig beskjed om at: "Det du sier rammer ikke meg". Selv om følelsene sier noe helt annet, og alle kan lese ut av kroppsspråket ditt at du er såret/truffet. Uansett er alle disse reaksjonsformene, slik jeg ser det, en avvisning fra den som står i en "posisjon", og det gir et budskap til den som søker dialog: "Jeg er ikke sterk nok, eller i verste fall, villig til å ta i mot dine følelser".

Vi tror veldig ofte at det er ordene som er provoserende, det er helt feil slik jeg ser det. Det er følelsene de utløser som kommer opp i oss når vi blir konfrontert med ord som "googler"⁽³⁾ det ubevisste og bevisste i oss selv.

I filmens verden er dette en type scene som det ofte blir fokusert på, og sikkert det mest brukte uttrykket for å illustrere lengsel og vår barnlige behov for å kommunisere vanskelige følelser.

Det at man fokuserer på svakhet og styrke, makt og avmakt, oppgitthet og frustrasjon med påfølgende konsekvens. I filmen er også kjønnsfordelingen sterkt til stede for å forsterke bildet på en enda tydeligere måte. Vi opplever den vakre kvinnen som i sinne og raseri angriper, slår og/eller sparker helten. Han forsvarer seg ikke mer enn nødvendig, og viser med et tydelig kroppsspråk en underkastelse av egne følelser, men at han er sterk i autoritet (uten nødvendigvis å være autoritær, men det hender jo også...).

Det vi ser er at disse scenene starter med en oppgitthet, med etterfølgende slag og spark, så til tårer og ord, deretter ender det i overgivelse og kyss.



Kor e alle helter hen?

Veldig mange av oss mennesker har en lengsel i oss, som gjør at vi kan se disse scenene om og om igjen. *Hva er det som skaper denne lengselen?*

- Kan det være det at vi kjenner oss igjen?
- Kan det være at vi identifisere oss med rollefigurene?
- Kan det være det at vi har kjent mangelen på forsoningen, men ønsket den?
- Eller kan det være at vi har opplevd forsoningen, og kjenner på hvor godt det gjør?

Det finnes nok mange svar på problemstillingen, og det får den enkelte av dere selv finne ut av. Det jeg tenker, er at vi må våge å se på behovet i oss selv. Subjektivt ser jeg i alle fall på viktigheten av at vi har noen rundt oss som er sterke nok til å tåle våre feil og svakheter. Dette behovet vil aldri slutte å opphøre så lenge mennesket lever på jorden.

Jeg mener at de menneskene, som har så stor selvinnsikt og selvbeherskelse at de klarer å legge til side egne behov, for virkelig å ta seg tid til å lytte til "den andre", de er rike. De fortjener å oppleve å få respekt og autoritet. De er ekte helter, og vil ikke stoppe prosesser med frustrasjon. Det er mennesker som har forstått Kirkegaards utsagn om ...å møte vedkommende der de er...

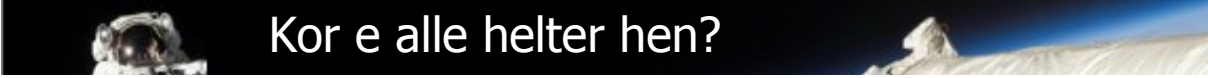
Vi kan spørre som Jan Eggum gjør i sangen "Kor e alle helter hen"?

For det er virkelig et stort behov for at flere som har fått autoritet, lærer seg dette, og blir gode forbilder.

Dersom hver og en av oss lærer "posisjonsringen", og våger å ta i mot det først angrepet eller motstanden uten motangrep, med vilje til ærlig å innrømme egne feil uten å komme med bebreidelse, så tror jeg vi vil få enda flere helter og en bedre verden, med mye mindre frustrasjon.

Sluttord:

Kurset er et av flere kurs utarbeidet av Frank Grude, og ble holdt for første gang i 2010 på Frivillighetens hus i Kristiansand, og ble meget godt mottatt.



Kor e alle helter hen?

(1) Sorte hull er objekter med en så stor konsentrasjon av masse at deres tyngdekraft hindrer alt i å unnsnippe. Tyngdekraftfeltet er så sterkt at unnsliplingshastigheten overgår lyshastigheten. Dette innebærer at ingenting, ikke engang elektromagnetisk stråling, kan unnsnippe hullets tyngdekraft, derav ordet «sort» eller «svart».

Betegnelsen «sort hull» er vidstrakt, selv om det faktisk ikke er et hull slik vi vanligvis omtaler det, men heller et område i rommet som ingenting kan slippe ut fra. Teoretisk sett kan et sort hull ha en hvilken som helst størrelse, fra mikroskopisk til omtrent størrelsen av det observerbare universet. Kilde: wikipedia.

(2) Forskning.no august 2009

(3) *Google NASDAQ: GOOG) er et amerikansk dataselskap som driver mange tjenester på Internett, hvorav de fleste er gratis. Den mest kjente er nok søketjenesten deres, Google Søk. Navnet Google er et ordspill og kommer fra det matematiske begrepet googol; et entall med hundre nuller bak, eller 10¹⁰⁰. Tallet overgår antall atomer i universet* Kilde Wikipedia.

Vi kan "Google" oss selv. Alle har vel opplevd at ord fra andre kan vekke følelser gjemt i underbevisstheten, som skaper en kroppslig reaksjon som vi ikke helt forstår grunnen til. I de tilfellene slike følelser gjør oss handlingslammet eller tomme for ord, kan det oppleves svært ubehagelig, og ikke minst irriterende.

Å søke i seg selv etter årsak kan sammenlignes med å "Google", for å søke etter ubehagets opphav (den skjulte side). Kjenne så etter: Hva er det denne personen som "Googler" meg, sier eller minner meg om som gjør at jeg får denne ubehagelige følelsen, eller blir "sjakk matt"?

Ved å bruke Tankefelletterapi på ubehagelige følelser, vil årsak og ubehag ofte løses seg i løpet av noen få behandlinger. Fordelen med å ta tak i slike skjulte "hjemmesider" i seg selv, er at andre ikke blir i stand til på samme måte å sette oss følelsesmessig ut.

Så når du neste gang møter personen som satte deg ut, opplever du at "situasjonene" som før satte deg i "sjakk matt" slettes ikke gjør det lenger. (Frank Grude)



Kor e alle helter hen?



For ytterligere informasjon



Vafjellveien 10
4887 Grimstad
Tlf: 46 80 53 77

E-mail: post@grudeklinikken.no
www.grudeklinikken.no