

Grethe Holtan:

Intuisjon, bevisstgjøring og beslutningsprosesser



Ubevisste emosjonelle mønstre – er du også dum, stygg og tykk?

Stand-up artist Trine Lise Olsen forteller oss på Lindmo at den lille stemmen inne i henne følger med på alt hun gjør og straffer henne med negativt snakk hver gang hun gjør noe som ikke er så bra.

Hun kaller den lille stemmen for Bølla. «Hvis jeg roter bort nøklene mine er jeg dum, men hvis jeg snubler i trappen er jeg både dum, stygg og tykk». Stemmen gir henne en dårlig følelse, og hun får bekreftelse gang på gang at hun ikke er bra nok.

Mange ønsker konkret hjelp til å finne ut hva som er riktig for dem, enten det gjelder små eller store ting. Samtidig er det viktig å få og beholde eierskapet til egen prosess og beslutninger.

Intuisjon sammen med fakta er sterke verktøy for bevisstgjøring og beslutningstaking. Vi er gjerne avhengig av å ta gode og riktige beslutninger for at fremtiden skal bli best mulig. I enhver utfordring ligger det mange mulige løsninger, kanskje også noen man ikke ser?

Vi blir alle preget av det som skjer med oss i løpet av livet. Vi preges på godt og ondt av den påvirkningen vi får, hvordan vi responderer på den, og hva slags støtte vi til enhver tid har rundt oss. Vi håndterer det så godt vi kan. Ofte er vi for små til å forstå, og vi har heller ikke verktøyene som må til for å håndtere det.

Store deler av erfaringene ledsages av følelser og lagres i underbevisstheten. Der ligger de og «gjærer» og får gjenklang gjennom hele livet vårt.

Avhengig av miljø og arv finner vi håndteringsstrategier som fungerer bra for oss. Det kan være hvordan vi får oppmerksomhet, blir hørt, får støtte, blir respektert, får viljen vår og oppnår det vi ønsker.

Etter hvert blir dette ubevisste emosjonelle mønsteret en så stor del av oss at vi fortsetter



Foto: Inger Cecilie Ramstad Weedon

Grethe Holtan fra
www.intuisjonsskolen.no

å bruke det, også i voksen alder. Det kan styre i større eller mindre grad måten vi tenker, føler, handler og relaterer oss til andre på.

Det setter i sving sterke følelser som glede, kjærlighet, sinne og sorg. Tidlige erfaringer skriver seg inn i vår personlighet, ikke som egenskaper, men mer som reaksjons- og atferdsmønstre.

Adferdsprogram

Emosjonene aktiverer gjerne et “atferdsprogram”. Vi trigges av noe som treffer våre ubevisste sår som for eksempel avvising, skam eller høye forventninger. Følelsene skytes opp i rasende fart og smerten svir i brystet. Ofte kan smerten være så sterkt at vi nesten ikke holder den ut. Så gjør vi det gjerne enda verre med å straffe oss selv for

det.

- Det var det jeg visste, jeg er ikke verdt å investeres i.

Konsekvensene kan være at vi ubevisst gjenskaper de mest kjente forholdene vi er vant til. Hvis vi for eksempel har hatt en dominerende far eller mor, så søker vi ubevisst etter en dominerende partner, selv om vi bevisst sett ønsker det motsatte.

Projeksjoner

Jung og Freud var tidlig ute med begrepet projeksjon og projisering. Projeksjon betyr å kaste fram (latin). Projeksjon betyr altså at man kaster fram noe man har inne i seg selv over på noe annet eller noen andre utenfor seg selv. Enkelte kaller det også for narrebilder eller speilbilder. Fenomener og ting vi tror er virkelige, viser seg ved nærmere undersøkelse ikke å ha noen virkelig substans. Bildene er projeksjoner av en ubevisst indre, sjelelig og psykisk virkelighet.

Det som skjer, er at det oppstår en emosjonell konflikt inne i individet som plasseres utenfor i en ubevisst forsvarprosess.

- Hvor ofte tar vi ikke feil av et annet menneske?

Man ser noe hos personen som bare finnes der i svært liten grad. Hvis vi innser at tolkningene våre av andre menneskers følelser,

**Projeksjon betyr
at man kaster fram noe
man har inne i seg selv over
på noe annet eller noen
andre utenfor seg selv.
Enkelte kaller det også for
narrebilder eller speilbilder.**

tanker og hensikter ofte er farget av våre egne erfaringer, eller personlige mønstre, kan det etter hvert bli tydelig at vi reagerer med for eksempel uhensiktsmessig mye skam og tilbaketrekning. Når omstendighetene gjør oss oppmerksom på en misforståelse, vegrer vi oss ofte kraftig. Vi har investert noe av oss selv i projeksjonen. Det føles som om vi mister noe viktig når vi gjennomskuer den. Å sørge etter denne oppdagelsen er svært vanlig.

Emosjonelle mønstre

Et skritt på veien er ofte å avdekke og avkode opphavet til sine emosjonelle mønstre. - Hvem var med på å installere eller underbygge dem? Dersom man klarer å sette ord på dette, gjerne skrive det ned, kan man bli mer oppmerksom på seg selv, og allerede da har man gjort en god jobb. Gjennom en slik prosess oppdager man gjerne at det personlige mønsteret ikke nødvendigvis er egenskaper ved ens egen person, men noe man har blitt påvirket til eller fortalt.

Noen barn er passive av natur eller har foreldre som motvirker utviklingen av barnas individualitet. Når ens egenart blir undertrykt, kan man reagere med å gjøre det som blir forventet av en. Her overtar man andres impulser og drifter, men får etter hvert en følelse av fremmedgjøring fordi det ikke er ens eget.

Dette kan være tilfellet med foreldre som har sine egne prosjekter og mål, hvor barnet kun blir en ufrivillig støttespiller i prosjektet.

Barnet kan da lett bli «overkjørt» av sine foreldre og dermed falle inn i rollen som passer foreldrefiguren. Dette kan da gå på bekostning av egen utvikling og dannelsen av egne interesser og mål. Det er viktig å understreke at negative levereregler kan sitte dypt i personligheten, men at det er fullt mulig å endre dem.



***Et skritt på veien er ofte
å avdekke og avkode
opphavet til sine emosjonelle
mønstre. - Hvem var
med på å installere eller
underbygge dem?***

Under ser vi en kortfattet oppsummering av Young og Kloskos om forslag til hvordan man kan jobbe med negative leveregler som skriver seg fra lav selvtillit og skam:

Hvordan man kan endre negative leveregler:

- ◀ Ha forståelse for barndommens opplevelser av feilbarlighet og skam. Føl det skadde barnet inni deg.
- ◀ Undersøk om du takler følelsen av skam ved unnvikelse eller utestenging av andre, altså å holde dem på avstand.
- ◀ Forsøk å stoppe atferden som får deg til å vike unna eller trekke deg tilbake for å skjule den iboende følelsen som vi her kaller skam.
- ◀ Overvåk følelsene dine av feilbarlighet og

Foto: Unsplash.com





Foto: Unsplash.com

skam. Forsøk å finne ut hva de inneholder.

- ◀ Vurder hvor reelle og alvorlige dine opplevde feil egentlig er. Hva er det du skammer deg over?
- ◀ Begynn med å endre på de feilene det går an å gjøre noe med.
- ◀ Forsøk å være mer oppriktig i nære forhold. Våg å si litt mer om følelsene og opplevelsene dine.
- ◀ Aksepter kjærlighet og omsorg fra folk som står deg nær.

Målet er å ruste opp evnen til refleksjon såpass mye at den blir dominerende i situasjoner hvor vi føler oss presset eller skamfulle. Eller når de dårlige følelsene vedvarer for lenge i oss uten at smerten reduseres.

Ved å trene på refleksjon av sterke følelser og reaksjoner skal vi bli i stand til å avdekke og omgjøre negative mønstre over tid.

Dette er ofte en langsom prosess fordi leve-reglene ligger innbakt i oss som en negativ stemme i dypet av vårt mentale bokholderi. Det er sjelden vi hører hva denne stemmen sier helt eksplisitt. Dersom vi sliter med negative leveregler, er det sannsynlig at disse «stille stemmene» fører oss inn i stadig nye situasjoner som bekrefter og forsterker vår følelse av skam og utilstrekkelighet. ●

