

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

Kan jeg romme den følelsen av skyld jeg kommer i kontakt med, når jeg tar ansvar for meg selv? I stedet for at jeg går uten du er sur, i stedet for at jeg går uten du føler meg dårlig behandlet. Og den følelsen av skyld er dippt meningsfull, og den kommer til å gjøre deg mer til frettes i livet, hvis du bare sier, jeg inkluderer det i livet mitt.

Og øve på å romme følelsen av skyld for å ikke være som jeg tror jeg burde være, nemlig en som er uten grenser.

Hjertelig velkommen til Podcasten Leger.

Om livet mitt navn er Annette Dragland, er ute under leget.

Og jeg lager denne podcasten for å dele nyttige og spennende ånes kunnskap om kroppelse og syn. I dag har jeg med meg en gjest som har vært i podcasten før.

Han er en av mine ynglingsgesta, og som har lært meg veldig mye.

Han heter Kaspar Saip.

Kaspar har over 40 år jobbet som teraput, med bakgrunnen som fyseteraput og psykoteraput med egen praksis.

Han har skrevet boket Kampen mot Uron med sin tidligere kollega Bernhard Bømer, og også kjent fra podcasten Guru og Guru, som han hadde sammen med Guru Foster Vol. 2. Det var jo en av Norges største podcaste i flere år.

Han har også egen podcast nu, som heter samtale med Kaspar, og det er vel en til uroskolen. Den hører til uroskolespodkaststrøm, kan vi si.

Ja, ja.

Og så driver du Kaspar uroskolen i Oslo hvor du lærer bort uromethoden til de som ønsker. Den driver du sammen med masse andre dyktige folk.

Hjertelig velkommen Kaspar.

Tusen takk av dette.

Veldig hyggelig at vi fikk det.

Nå sitter vi her i mitt studio på Fornebø.

Her er det flere skardiner rundt for å dempe lyden som skal bli best mulig lyd.

Du har satt deg i soffan.

Jeg sitter i stolen min, og vi skal ha en prat om Euro.

Ja.

Så veldig hyggelig, fantastisk fint kontora og utsikt.

Ja, det er så utrolig fint å sitte her og skrive.

Og nå har du akkurat sagt til meg, Kaspar, at du står opp til hva fem, for du skriver bok.

Ja, det er riktig.

Og så står du opp tidlig, og så skriver du for du føler at oren kommer lettere.

Så tidlig på moran.

Og da fikk jeg veldig lyst til å prøve.

Den soloppgangen er veldig fin herifra.

Ja, jeg er dobbelt givinst ved å være her på morgningen.

Hva er det du skriver bok om?

Nei, jeg skriver bok om mitt favoritt tema, som er Euro.

Jeg har skrevet en bok før som du sa, og det begynte å være 8-9 år siden.

Den kom ut i slutten av 2014.

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

Og det har jeg jo skrive den boken sammen med en vende meg som heter Ariel Bjørndal.
Og vi har diskutert kampen mot Euro.
Det er jo en bra bok.
Er det en vende å skrive en ny bok, da?
Og så har vi kontrempt det.
Der skjedde ganske mye på de 9 årne, så vi har lyst til å skrive en bok om Euro,
og dennes betydning for menneskene.
Og en av de viktige tingene som da kommer til er et mer politisk perspektiv.
Hva betyr Euro i, for eksempel, i forhold til de samfunnsproblemene vi står over for i dag?
Kanskje så store samfunnsproblemene.
Det kan være verden samfunnsproblemer, slike ting som krig,
og naturtapp, klimakrise, sånne ting.
Ja, for det er ikke tvil i at det er mykje Euro i samfunnet vårest.
Og da tenker jeg at vi nesten må gå inn på hva er egentlig Euro, hva betenner du som Euro?
Euro er jo en... Det er noe vi har i kroppen, som jeg ser det.
Så er det den primære Euroen vår, den ligger i kroppen vår.
Den er en sanserfaring fra kroppen.
Akkurat som følelser er sanserfaring fra kroppen.
Det er ikke tanker som er behovet vårt.
Det er noe vi sanser i kroppen vår.
Når vi retter opp markssomheten mot bolen,
det er så brystet mellange med magen, så vil vi alltid kunne kjenne Euro.
Kanskje avbrutt av korte øyeblikket og taler.
Men de fleste mennesker vil kunne kjenne grader av Euro til den hvert tid.
Det er mennesket som normalt tilstand.
Når jeg sier, de fleste mennesker er egentlig alle mennesker, minus noen veldig få som er helt
spesielle livserfaring.
Men du har jobbet som terapeut i 40 år,
og hjelper uttallige folk med å leve bedre med Euroen sin.
Så det du ser, vi alle har en Euro,
men vi kan leve gode liv til tross for den Euroen.
Ja, og jeg vil dra det lenger enn det.
Jeg vil si at vi lever i en kultur, og vi har et sin som bekjemper Euro.
Det virker, men vi er veldig opptatt av å gjøre det.
Og vi tror på en måte medisinsk kultur også,
og tror på at Euro er noe vi skal bekjempe.
Vi har medisiner som gjør det, og vi har kurser,
og vi har masse greier som prøver å bekjempe for kontroll på Euroen.
Ja, vi kvitt Euroen.
Vi blir et rolig menneske,
og jeg har jo drevet veldig mye med det i mitt liv,
og prøvde å bli et rolig menneske.
Ikke bare rolig, men også alle andre kvaliteter som jeg trodde jeg burde ha.

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

Jeg har drevet veldig mye med.
Og Euroskolen og Europaspektiv er egentlig akkurat det motsatte
at det er Euro vi må ha.
Og at Euroen er veien til alt vi lengter etter.
Den boken jeg skriver på nå, den tar det som utgangspunkt.
Hva mener du, hva legger du i det at Euro alt vi lengter etter?
Euroen er veien til alt vi lengter etter.
Det betyr, i motsetning til å prøve å bli kvitt Euroen,
skal vi undersøke å gå inn i Euroen,
og gjennom Euroen,
og det vil føre til at vi får kontakt med ressurser
som gjør oss rikere,
som gjør at vi ekspanderer,
at det som ikke har vært mulig blir mulig for oss.
Ok, men jeg tror de fleste bare tenker når de hører denne episoden.
Jeg vil lære meg hvordan jeg har blitt kvitt Euroen min.
Jeg sitter med utrolig mye Euro,
og jeg tror ikke det er normalt å ha så mye Euro som jeg har.
Og har vi ikke lært at vi skal ha det bra i livet?
Hvorfor skal jeg sitt med denne Euroen?
Det er utrolig utkomfortabelt.
Ja, og du er sikkert sånn som meg,
du som tenker det er sikkert sånn som meg,
og jeg ønsker deg lykke til med å bli kvitt Euroen din.
Og jeg fortsetter med det.
For det er vanskelig.
Ja, jeg har ikke klart det,
og jeg er 72 år snart.
Så jeg tror at Euroen denne borten når vi dør.
Det kan jeg jo ikke vite en gang,
men jeg tror det, for denne er jo liksom knyttet i tanker,
og følelser, og kroppen vår.
Og kroppen, tankene og sine bort blir borten når vi dør.
Så da tror jeg også kanskje Euroen blir borten,
men jeg har ikke tenkt å dø, jeg har tenkt å leve.
Og da må jeg anerkjenne Euro som en viktig del av livet,
og kanskje en mer viktig og mer sentral del av livet
enn det vi og sine bort liker og tror.
For det er at Euro er jo så ubehagelig.
Og det å skulle bruke det ubehaget til nå,
det er en ganske fremmed tanke.
Men det er til nå.
Hvordan skrev jeg til mine følgere om de hadde noen spørsmål til deg.

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

Og det skal vi komme til.
Men en av de spørsmålene som går igjen,
er hvordan kan det bli kvitt Euroen min,
hvordan kan jeg få det bedre i livet,
hvordan kan jeg bli lykkeligere,
hvordan kan jeg få bedre selvfølgelse.
Det er mange prøve å finne den av en,
og jeg er igjen så godt igjen i det,
for at jeg har selv vært på den stien der.
Jeg har lest utallige dører i psykologi og lykkeforskning.
Jeg hadde vært helt ovist om at jeg skulle klar å bli kvitt min Euro.
Men for meg så var det bare en utrolig stor befrielsen,
og det er noe som er helt normalt,
og som jeg ikke trenger å bli kvitt.
For at det ble den der Uran på toppen av at jeg hadde Euro,
altså hadde det Euro over at jeg hadde Euro.
Den ble borte.
Så man kan finne levet,
gå liv til tross for at man har mye Euro,
for det er jo mye Euro i livet mitt selvom.
Jeg er levet godt i dag.
Jeg tror det er med lykke. Det er en veldig vanskelig håndterbar størrelse.
Men noe som ikke er vanskelig håndterbar er tilfredset,
og at jeg vet at lykke kommer å gå veldig mye i livet vårt.
De fleste mennesker har øyeblikk av lykke,
og så har vi også øyeblikk av ulykke.
Men hvis du tenkte at det var mulig å velge,
ok, vil du velge å satt seg alt på å bli lykkelig,
eller vil du anerkjenne at lykke, at ulykke, altså smerte,
og følelser av tap, for eksempel, er en del av menneskelive.
For hvis du anerkjender at det er det,
og når du ser nærmere det, så er du nødt å anerkjenne det,
for du ser at, for eksempel, man mister noen man er glad i,
det er jo noe som gjør veldig hånt,
og som kjennes ut som en stor ulykke.
Men det er likevel en helt normal del av livet.
Det skjer hele tiden.
Men hvis du kunne velge tilfredset og si,
er det noe jeg kan gjøre slik at jeg har en grunnleggende tilfredset,
til og med noe livet er ganske vilt,
det er mitt forslag da.
Jeg tror det er en bedre vei å gå, så det er en større chance for å lykke si.
Og da jeg begynte å gjøre det,

så har jeg opptaget at jeg har jo en helt annet tilfredset med livet nå,
etter at jeg sluttet å prøve å bli lykkelig.
Og jeg mener ikke å resignere, ikke det hele tatt.
Å resignere er jo ikke å bli tilfreds.
Det handler om å akseptere,
å være takt nemlig for det livet vi har,
også i oppåbakkene,
for de kommer oppåbakker.
De kommer smertefulle erfaringer,
det er helt sikkert.
Selv i alle, alle mest succere ikke mennesker opplever det.
Selv i alle vakkereste,
selv i alle rikeste,
selv i alle klokeste opplever det.
Jeg fikk et spørsmål hvordan man kan skylle
indre ur og angst.
Jeg fikk faktisk to spørsmål om det.
Hvordan kan man skylle på det?
Hvorfor skal man skylle på det?
Nei, nå har du spart på spørsmålet.
Men det er helt umulig å skylle det.
Men sånn er menneskesynet,
at det tror at det å ha differensierte kategorier
vil være nyttige i denne sammenhengen.
Men angst og uro og frikt og skam og skyll
og ensommet er ubehagige kroppen vår.
Og det der med å skylle på ting,
det handler mye mer om hvilke tanker som følger
med disse følelsesmøs tilstande,
disse kroppsløy tilstande som vi sanser.
Og det er kanskje nyttige forsknings sammenheng.
Det vet jeg ikke riktig.
Derfor er det ikke så godt å bruke ord i uro,
for det tar opp i seg alle disse underkategoriene.
Vi er så heldige i Norge at vi har et ord som uro,
som er et annet nærmeste ord til uro
som jeg kan se, det er faktisk ubehag.
Og det tar opp i seg alt, for eksempel angst.
Og så ser vi oss at uro eller angst eller skyll
er følelser som hører hjemme hos menneskene
og som kommer og går i livet vårt
og som svinger på en måte i bølger i livet vårt
avhengig av ytre omstandigheter.

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

Avhengig av både ytre og ytre omstandigheter egentlig.
Men jeg tenker at de som hørte på,
som ikke har tenkt på dette,
som meg, jeg hadde jo aldri kjent etter
hvordan jeg har det i kroppen min.
Det var veldig rart å nytte, jeg begynte å mediterere
for 10 år siden, eller 12 år siden.
Og plutselig skulle jeg kjenne etter.
Følelse hadde jeg i kroppen,
og det var så utrolig ubehagelig.
Hvordan kan man gå innfor å kjenne etter?
Hvordan begynner man,
hvis man ønsker å forstå hva uro er
og hva du mener med dette?
Jeg tror at det man begynner med er egentlig
når du bruker ornamentasjon,
hvertfall inkluderer det ord å stoppe opp.
Det inkluderer det å stoppe opp i verden,
og ta en pause og rette opp mærksomheten innover.
Fordi fleste mennesker så ville inkludere det, tror jeg.
Og det å ta opp mærksomheten innover,
men innover til kroppen,
til det sandbare.
Og det er jo ganske lett for deg,
for å holde på tekkoppen din.
Du kan ta opp mærksomheten til fingeren
de som holder rundt tekkoppen din,
og kjenne hvordan jeg kjenner,
hvordan jeg er farig,
hvordan føler jeg kontakten med den tekkopen?
Det er en meditativ bevegelse i sinne,
og med opp mærksomheten,
som dveler ved et intrykk.
Og så kan man,
når du spør på den måten, så vil jeg si at det er veldig nyttig
å øve seg på å ta pause i livet,
hvor du blir stille og retter opp mærksomheten mot kroppen din,
og sandser kroppen din som den knedet,
sandser baken din,
sandser pusten din,
sandser alt som skjer i kroppen din,
og at du gir det opp mærksomhet,
interessert, vennelig,

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

tolvmodig,
fritt for agenda,
som er at typen,
jeg vil ikke ha det sånn,
at du i stedet for å ha den agendaen,
sier, jeg har lært alt å være som det er.
Jeg øver meg alt jeg kan på å tillate at det er sånn som det er.
Det som er ubehagelig.
Og det som er behagelig,
jeg gir det plass og tid i min oppmerksomhet.
Og så ser jeg at sine vårt,
det har jo masse preferanser, det er noe som kjenner til en menneske sine,
det er at det har preferanser,
det synes noe er bedre enn noe annet,
og det er det samme som kjenner til en kultur,
det er det som er en kultur,
det er at den foretrekker noe frem for noe annet,
sånn at det vi snakker om noe,
det er å gå utenfor det som sinne egentlig naturlig gjør,
for sinne sier,
jeg vil ikke at det skal kjenne sånn i ryggen min,
eller jeg vil ikke at det skal være så mye uro i magen min,
men det viser det er,
kan du vende deg mot den uro du er sammen med den,
gi den oppmerksomhet,
gi den tid,
la den forvære sånn som den er,
og erfare den i sin bredde,
og sin lengde,
og sin intensitet,
og sin sitt omfang,
slik den er hos deg,
akkurat nå.
Og hvis du kan det i et sekund,
så kan du det jo.
Og så kan du kanskje
klare to sekunder også,
men hensiktene dette
er ikke
å klare det som en slags
øvelse som strekker seg over
ja, minutter eller timer.
Det er mer, kan jeg gjennopprette

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

kontakten med kroppen min.
Du må huske bare at en gang har du hatt den.
Da du ble født, så hadde du
full kontakt med kroppen min.
Du kjente hver ting,
og du gav så uttrykk for alle det,
for tinget du følte, og alt du sannsette.
Og på grunn av
sosialiseringen du har vært gjennom,
og som alle mennesker må gjennom,
så er kontakten
med kroppen redusert.
Det er nyttvending for oss å gjøre det,
for å bli samfunnsdeltakere,
familiedeltakere,
akceptable.
Og så må vi,
og nå er tiden kommet for den som
spør, da,
å ta opp merksomheten til å
øve opp den i en
evnen til å møte
uro, ubehag,
alle signalen
og intrykkene fra kroppen.
Det kunne jo være for at
jeg har et innhold i seg selv,
men det er også for at det er så nyttig for oss,
for at det er veien til å utvide
seg som menneske,
til å få mer
glede og engagemang
i det livet du har fått.
Skal vi ta en eksemp,
kanskje?
For å
kompretisere det litt.
Jeg fikk et
lite brev.
Og jeg tenkte at det var en fin
måte å
prøve å se på hva
uro, hvordan man kan

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

kjenne etter uro enn, for
vi blir jo trikket da på forskjellig
vis. Jeg kan få uro for
noe som rot,
og trenger ikke du å ha noe uro
for det.
Vi har fått uro for
ulike ting utifra hvem vi er som person.
Og så var det en
mann som skrev oss
et lite brev når han hørte at du
skulle komme på podcasten.
Jeg tenkte at det leste opp,
hei!
Jeg er oppvokst med en far,
og en farfar som er dominerende
i sosiale settinget.
Det vil si at det er alltid de som prater
i sosiale settinget om de
samme tingene enten det er elbil eller
krig.
Det oppleves som om de overhoveder
ikke er interessert i det hele tatt
hvordan de andre i familien har det.
Jeg er oppvokst med dette.
De siste årene har det gått opp for meg at det
alltid har vært slik. Jeg snart 40 år
og har en søn på 10 år, og jeg ser
tydelig at når skjønnen min prøver å
komme til ordet, henvender seg til min far,
blir også han snakket i munnen på
avbrutt og ikke lyttetel i den grad
pris på at andre lyttet til meg
når jeg har noe å fortelle.
Dette triker en uro i meg.
Bære jeg som med rom som min far,
eller farfar blir jeg urolig.
Jeg vet veldig godt at samtalen
eller monologen som det egentlig er
kommer til å fylle romer resten av
den tid vi er sammen den dagen.
Etter å ha hørt podcasten og lært
at dere prøver hele tiden romer

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

uroen som triker så smag i
forskjellige settinger,
og aksepterer det sånn som det er.
Men akkurat denne uroen er
ekstra vanskelig for meg å håndtere.
Det jeg egentlig vil si til min far,
denne historien har hørt mange ganger
før. Nå er det vår tur
til å bli sett og komme til ordet.
Jeg prater med søsken og mine
som opplevde sammen på samme
måte, og det er et stadig
samtale emne å si mellom
utnatt noe å si noe.
Kan dere prate litt om dette?
Om dominerende familiemedlemmer som prater
høyst, har bryt alltid skal fortelle
de samme tingene hver eneste gang
man treffes, og aldri gir
andre ordet.
Ja, det var jo
en kjent erfaring.
Det var en kjent erfaring for meg også.
Var det det for deg også?
Ja, min far, jeg gir
ordet til meg mykje, men
alle har jo en annen
person som tar mykje rom.
Om det er en far,
eller om det er en onkel, eller
hva er det?
Hvordan følte du deg?
Jeg kjenner meg veldig
igjen i den
sterke lengselen
etter å bli sett og hørt.
Etter å få plass
hos faren min.
Jeg kjenner også igjen
dette tema fra mange, mange
mennesker jeg har snakket med egentlig.
Hvor sterk det er i veldig mange mennesker.
Jeg tror egentlig det er en veldig van...

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

Kanskje det er helt standar
en standar erfaring som vi har
i mennesker, nemlig at
selv om vi har fått ganske mye
som du sier du har fått, så har vi
en lengsel i oss.
Etter å få plass
hos mor og far.
Og det er jo en...
Det er en
smerte derinni, ikke sant?
Det er...
Når vi går inn i det og ser på det
som brevskrivern der som
skriver, så
vil det være
eller så er det
en uro, et
ubehag
som han som har skrevet
møter når han er samme fornsjen.
Og så blir du egentlig...
Jeg tror det er veldig bra det han har gjort
å prøve. Og jeg synes brevet egentlig
vitter om det også at han har prøvet
å være samme den følelsen.
Og kanskje han til meg har prøvet
noe som jeg er enda vanskeligere
og nemlig å være fornem å si
jeg går i møte med farnen min
for å få den følelsen
og for å være sammen med følelsen
og hvis farnen min ikke kan leve opp
til det og gi meg den følelsen, så er jeg egentlig
da har jeg jo ikke fått det jeg kom for.
Det vil være
veldig fremovelent da.
Og det er en sånn ting kan man egentlig
bare si hvis man virkelig tar ansvar
for seg å si at det som
det er sånn, at det
å være barn og bli soret
og dominert

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

det er normalt for menneskene.
Det er sånn det er å bli sosialisert
i en familie egentlig.
Og det setter sine spor i oss.
Og det er bare vi ser det som kan
ta ansvar for det. Og det er eventuelt bare
vi ser det som kan gjøre noe med det
hvis vi føler at det trengs å gjøre noe med det.
Det er ikke slik at far
gjennom å gi deg i mer
plass nå vil lege det såre.
Hvis det såre vil være der
om farnen din lever
eller om farnen din dør.
Sånn er menneskesinne
at det tar den typen såre
å gjøre de eller de finnes i oss
selv. Og vi må selv ta ansvar for det.
Og ansvar for det
betyr å føle
den følelsen
og se for at det
går an å bruke farensyn til noe her
nemlig.
Utover å vekke følelsen.
Og det er å si til far
og det er å uttrykke
far at
jeg har alltid
hatt en stor lengsel
eller at du skulle se meg
og høre meg. Og stadig vekk
har jeg den lengselen.
Og det jeg møter
igjen og igjen i meg selv er en følelse
av at
at jeg blir ikke tilfreds.
Jeg blir ikke tilfredsstilt. Jeg får ikke
det jeg lengter etter.
Og jeg har gått rundt å tro at
det er min oppgave å gi meg det.
Og nå ser jeg at det ikke er din oppgave
men det er min oppgave å gi meg det

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

og ta meg på alvor.
Og gjøre det som kan gjøre meg
indelig tilfreds. Jeg tror det er veldig godt
for faren din
at du fritokker han for den jobben
og jeg tror det er veldig godt for deg
at du tar ansvar for den selv.
Det er slik vi vokser.
Men jeg bare tenker
hvis jeg var han så hadde jeg kanskje
tenkte jeg at
det bare utsetter meg selv
for mindre time med ham.
For det er han som er så irriterende.
Det er han som er problemet. Jeg har det bra
ellers. Men når jeg er med ham
er det slitsomt. Og alle andre
synes jo det er slitsomt.
Det er veldig lett å tenke at det er noen andre
sin.
Ja, det er riktig det. Det gjør vi.
Det er på en måte å utvei noe mer enn for sinne
at det er noe andre der noe grænter med.
Hvis de fixer seg, så vil det bli bra for meg også.
Men man kan da ikke bare være
mindre dominerende.
Det er jo ikke godt å vite.
Det som er spørsmålet er om
kan du gjøre det som trengs
for å gjøre deg lykkelig
eller deg selv tilfreds?
Fordi at det er bare ditt ansvar
og du ser at
sånn som det ser ut for meg, og det kan mer
at du er enig i det, at
denne følelsen i deg har vi ikke for
plass. Denne følelsen
i deg har vi ikke
blitt sett av og blitt dominert.
Den følelsen er din
og den er i deg
til og med hvis faren din dør.
Det betyr at du har

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

en stendig ansvar for dette.
Det er ikke faren din sitt ansvar.
Faren din har bare gjort så godt han kan
og kanskje han gjør så godt han kan.
Hvertfall er det sånn for meg
at jeg tok
jeg har møtt mennesker som ikke gjør så godt de kan.
Nei, jeg tror de fleste gjør så.
Så godt de kan.
Det å be andre å gjøre mer
kan det ha kommet ofte ikke noe godt ut av.
Det som kommer noe godt ut av det er
å gjøre noe med seg selv.
Kan jeg ta ansvar for de følelsen jeg har
og det handler om å romme
de følelsene, og det handler om å
være ydmyk
i livet.
Det jeg har fått,
det har jeg fått for å ta ansvar for selv
i stedet for å
forlange at andre skal ta ansvar for mine følelser.
For jeg tror alle
mennesker har
en relasjon som de synes er vanskelig.
Det er ikke noe kjenn på en
uro når de er lag i den personen.
Tenk at kanskje
hadde de bare skjerp av seg eller
kan ikke de bare ta seg sammen
og være mer
virkelige eller påtelt mer
eller slette å behymre meg for de
eller slette å bli dominerte av de.
Man har jo så veldig lyst
å bare finne.
Det jeg kjenner hvertfall er at
man fortsatt lyst å bare finne løsninger
sånn at man slipper å ha det sånn.
Det er veldig fint.
Men du ser
det uroperspektivet da, det er at
det er gjennom uro du utvikler deg.

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

Hvis faren din
tok ansvar for din uro, så
fra tok han deg din mulighet
til å utvikle deg.
Det er de å
gå gjennom din uro
å ta ansvar helt, ta ansvar for den selv
og utforske den selv.
Gjerne vil hjelpe av en annen person, en veileder
eller noe sånn. En som skjønner dette.
En som har egne erfaring
med dette.
Men i det øyeblikk, det du egentlig bør
om deg i brevet ditt, eller som du
problematiserer, det er
ja, man kan ikke la han ta ansvar for min uro.
Men når vi lar andre mennesker enten
det er far eller det er en
behandler, ta ansvar for
for eksempel en behandler som gjerne vil ta
fra det uroen med i denne medicin,
og samtidig muligheten for din egen vekst.
Så hva er
en annen måte han kan gjøre?
Når han neste gang er
i selskap med far,
og han synes at han dominerer hele
samtidig, han føler at hele
festen blir rødlagt for faren,
prater så høyt og dominerer han som
krigen, eller elbiler.
Og han føler også et ansvar for
sin tidgård gamle søn som han ikke har lyst til
skal bli dominert.
Hva anbefaler du han
ikke gjør da?
Det første som faller
meg når du spør
sånn, det er
veldig nyttig at vi som er
barna til noen
tar ansvar for hvor mye vi er sammen
med de vi er barna til.

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

Og for veldig mange mennesker oververderer
langt sin evne til den
tid og intensiteten de klarer å
være konstruktive sammen med sine
egne foreldre. Det er vanskelig
å reise på hystetur i påska som
har å si
å ta ansvar for sine egne behov
det er egentlig det vi snakker om
jeg vil gjerne være samme morfar
på hytta i påsken
men når jeg har
jeg merker at når jeg har vært sammen
med de mer enn en dag så begynner jeg
langsomt å forfalle til en stadig
større grad av barnslighet selv.
Og jeg blir aggressiv
og jeg blir påstårlig
og jeg blir diskuterende
og jeg blir alle de tingene som jeg
vil være.
Og det finnes en annen
jeg som kan ta ansvar for det å si
at det er rett og lett for mye for meg
å være samme foreldrene mine lang tid av gangen
selv om normen er at man skal ha det
veldig hyggelig som familie i tre
uker sammenhjegget i sommerferien
Så det første man må gjøre
er jeg stand til å ta på alvor at jeg
synes det er vanskelig
i stedet for å legge ansvar på
at jeg synes det er vanskelig på noen andre.
Men trekk man seg ikke bare unna da?
Jo, men man må trekke seg unna
så mye at man ikke hendfaller
til reaktive mønstre
som jeg nevnte i stedet.
Når du først er fanget i,
når du først er trygget
så faller vi inn i reaktive mønstre
enten de er pågående
eller til baktrekkende mønstre

så er det bare automatiske mønstre
for å beskytte oss mot den smerten
vi opplever i det her blikket.
Men det blir vel ikke bedre av å si
at jeg skal aldri møte min far igjen?
Nei.
Jeg sa ikke aldri, jeg sa
se grunn på
hvor mye er det godt for deg
å være sammen med dine forældre
av gangen.
Og det betyr jo ikke,
det kunne jo for noen også bety
at jeg skal ta et ganske langt opphold
å være samme forældrene mine.
For noen mennesker betyr det.
Det er mennesker som er utsatt for overgrep
for det kan være veldig nyttig.
Men det som er utfordring
for å ta en sånn for det selv
i stedet for å leve i en drømmeverden
som er at faren min skal være annerledelsen den er
det er ikke sikkert at den har forutsetninger
for å være annerledelsen den er
eller han har ikke det.
Det er ingen mennesker som har forutsetninger
for å være annerledelsen de er
da må vi som arbeide med oss selv
vi må se kan jeg
bli annerledelsen jeg er
kan jeg gjøre annerledelsen jeg er vanligvis pleier å gjøre
og se hvor lett er det
for det er ikke lett
for å endre seg
så hovedbudskapet mitt
i en sånn problemstilling
er jo
det er jeg som må ta ansvar for
om jeg har det bra eller ikke
og det er jeg som må gjøre det som er nødvendig
for at jeg skal få det bra
dette er jo veldig aktuelt også innfor
perforhold hvor mennesker går ut og tror

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

at partneren har et ansvar for at jeg skal få det bra
det er totalt du enig
men meningsløs
forståelse av virkeligheten
men man er jo
indokter i dert med at
man skal finne den ene
spesielle som skal bevri deg
fra all din lydelsa
drømmeprinsen eller drømmeprinsessen
det er man indokter i dert med
det er mange som tror det
og de går fra hverandre for det er vakken rett
der likevel, for eksempel
så som jeg ser det så finnes ikke den drømmeprinsessen
og drømmeprinsessen
det som finnes er parforhold
og det å være barna til noen
men det er også ganske harte arbeid
fordi man blir veldig såret som barn
og de sårene bærer man
med seg inn i voksenalderen
forstår du det du
at man blir såret som barn
det å bli sosialisert betyr å bli såret
det betyr å bli avvist
og kneblet
og preset
og mange veldig behagelige ting
men sånn er det bare
sånn er det å være menneske
vi mennesker, vi lever et liv som er å bli
samfunn
og det er ingen smertefri prosess
og den prosessen bærer vi med oss
resultatet av resten av livet
og vi må arbeide med oss selv
for å bli fri fra det
slik at vi ikke går rundt heldig
vårt å tro at det er noen andres feil
at jeg ikke har det bra
ja for det er veldig let å tenke det
at hadde det vært

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

hadde jeg en annen barndom
hadde jeg en annen mann
hadde bare barna mine gjort som jeg sa
at det var mye bedre
og hvordan klarer man å
komme seg ut av den tankegang vi hadde
for jeg har syns at
jeg var veldig vanskelig
og jeg er fremdeles
at han framfor meg irriterer han
i sikkerheten
man har sånne ting
hele tiden, man tenker bare
at jeg hadde de bare skjerpa seg
eller behandle folk bedre
eller gjort noe bedre så hadde jeg hadde bedre
hvordan
sånn som han som skrev dette innleget da
hvis han vel da
å holde litt mer avstand
til faren sin, for han merker at han blir
urasjonel
kanskje barnslig, kanskje
valiriterer, han går inn i
de sånn reaktive mønstre han
men at han ønsker å ha litt kontakt
og møtes på
sunda smidda for eksempel
hva kan man konkret
gjøre når han kjenner
denne uroen bygg seg opp
hvis vi
skal være veldig konkret
så heter det hold kjeft
hva er stille
flytte opp merksheten inn i deg selv
og kjenne til hvordan er det
å være deg
når virkeligheten er sånn som det er
når faren din er sånn som det er
når alt er sånn som det er
kan du være så
kan du være oppmerksom innover i deg selv

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

i stedet for
utover mot det som du tror er problemet
det er starten
og det er jo en veldig vanskelig
dette er jo noe lette ting
det er en øvelse
som trengs
å øve og øve på
og som man trenger gode
veiledere på
og det er sikkert mye å hente i
bøker og
media
men det er også veldig mye i
bøker og media som er sånn
at det er fullt av råd
som handler om hvordan du burde være
og at du skal få til å være
på en bestemt måte selv om du ikke er sånn
det er ikke sånn at du kan bestemme deg
for å være rolig, ja jeg har prøvd å bestemme
for deg i 50 år, jeg klarte ikke det i hvert fall
du kan ikke bestemme deg
for å være tålmodig
du kan ikke bestemme deg for å være annerledes enn du er
spørsmålet er om du kan tåle å være det
og ta ansvar for deg selv
og du tåler å ha det sånn som du har det
og ta ansvar for deg selv i stedet for å legge
det ansvaret opp på andre
men la seg da at han
han kjenner på den uroen
så det
det du ofte spør er
er det ubehagelig eller behagelig å være deg
da
og da vil han sikkert ikke være at
det er veldig ubehagelig
og så kan man stille seg da og spørsmålet
hvor er deg kjenne i kroppen min
ja du har begynt å lære
det er uro
metoden ja, jeg har hørt så mye på deg

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

nu at det
og så kjenner jeg
hvor er det
som som min uro kjenner veldig ofte i brystet
eller i halsen
nå kjenner jeg ryggen, nå kjenner jeg hofta
men veldig mange kjenner det
mellom golvet
så la seg at han kjenner det i brystet
det knytter seg i brystet
han sitter og ser på farens skyen
som dominerer hele samtalen
han hadde lyst til å snakke med morsi
eller søstrasi, men han får ikke ordre
fordi faren er dominerer
du skal se innover
kjennet der, hvordan det er
kan du være sammen med den følelsen
det betyr å holde den i oppmerksomheten din
et sekund
ikke
et halvt minut eller
10 minutter eller resten av dagen
eller resten av ferien
men i et sekund
jeg har ikke trofett noen mennesker
selv mennesker som er veldig, veldig kritisk vanskelig
har sagt til meg at de ikke kan klare det
de har sagt at de kan ikke klare resten av livet
eller de kan ikke klare det etterpå
for det er sånn man forstår det spørsmålet
hvis jeg sier kan du klare å være sammen med den følelsen
så sier folk, nei
fordi, men hvis jeg sier
kan du klare å være sammen med den følelsen akkurat nå
så sier folk, ja
jeg kan klare det akkurat nå
men jeg kan ikke klare det videre
men det er slik
menneskesynet fungerer
at det setter opp tanker
som fremtiden
i stedet for å holde seg til her og nå

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

og det er her og nå, jeg har den følelsen
kan jeg klare det nå
hvis jeg kan klare det nå så kan jeg kanskje klare det nå også
og nå kanskje
men nå har jeg
i seg ser ingen
utstrekning
nå er ingen tid
kan jeg klare det akkurat nå
og gjennom å øve på det
vil vi øke kapasiteten
til å være sammen med euro
jeg ser ingen annen vei å gå
enten det er akkurat denne personen
eller deg eller meg eller samfunnet
vårt eller menneskene
hvis menneskene skal overleve
så trenger de å gjøre det
rommes i en euro
være stille rett opp
mærksomheten innover og si
jeg blir her sammen med det som er så vanskelig
inn i meg, ikke sammen med
tankene om at farlen mine er
en døst eller
fordominerende
sammen med hvordan er det å være meg
når farlen min er sånn som han er
hva ville førtel
tenker du, før han
ja, det vil
føre til at du finner
det du lengter etter
det vil føre til at du får
kontakt med ressurser
som gjør at du vil kunne opptre
annen ledesom for farlen din
og når du opptre annen ledesom for farlen din
så vil de ha konsekvenser også for farlen din
det er veldig mye som forandrer seg gjennom at du
forandrer deg
jeg vet at
det fører til det

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

jeg har holdt på med dette så lenge at jeg vet det
det fører til det
du må bare være veldig til å gi opp
din egen agenda om at du skal ha det
på en bestemt måte
du har det som du har det
og du må ta utgangspunkt til det
i stedet for å tro at
du er en slags mekanikk som en bryter
som du kan skru på for å få det annet ledes
dette er på en måte
et mysterium
hvordan sånne ting forandrer seg
gjennom at vi våger å være
samme virkeligheten slik den er
for det handler om
det og hvordan farlen din er, det er virkeligheten
han er som han er
og du ser det som dominerende
men det er en slags adjektiv eller
er det ikke det?
en slags egenskap som du knytter på det
han er som han er
og du
gjør alt du kan
for å være sammen med det som er
sånn som det er, og hvis du klarer det
i et sekund så klarer du det
eller hvis du klarer det nå så klarer du det
og så er det sånn, jeg er helt sikker på
at for deg, sånn som for meg
så har det vært sånn at
å strekke det
utover lang tid, det er helt mulig
det blir for mye for deg
og da henfaller du
igjen til de reaktive mønsten
som hver og hver sur
bakutrokket, kritisk
aggressiv
lei deg, deprimert
whatever
det er det som skjer, det er det som

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

utspiller seg, så blir det akkurat som
reaktionsmønster
som utspiller seg hver gang du
f.eks. møt far din
og hvis du da klarer å
håndtere eller kjenne på din
følelser, så vil du med 10 kanskje
også
håndtere situasjonen annes
som igjen kan
endre situasjonen
det er det du tenker
altså når du forandrer det, så forandrer du
situasjonen, det er jo helt opplagt
men du vet ikke hvordan
men den eneste ting du kan
forandre, det er deg selv
det skal jeg lov deg at
det du kan forandre i livet ditt
det er bare deg
uansett hvor mye du ønsker
å forandre andre
og kanskje du til og med i
liten grad kan forandre deg
for det er ganske vanskelig å forandre
mønster som har ligget der i
10, 20, 30, 40, 50 år
men det er noe magisk som skjer der da
hvis man klarer å
reagere
stoppe opp om det så er ett halvt sekund
før man har tenkt til å
svare irriter tilbake
til faren sin f.eks.
man bare stopper opp i ett
lite halvt sekund og kjenn
hvordan man har det
med 10 så ændrer det
jeg merker selv sånn som
jeg er barn
de trikker mye
uro
hos forældrene sine

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

akkurat som forældrene triker uro hos barn
og
det er ikke alt jeg klarer det
men av og til
klarer jeg å kjenne på uroen min
før jeg sier noe til han Ola
og han har jo begynt
og ser sånn
jeg tuller meg så ser han
mamma kjenner du på følelsene din
fordi at
jeg stopper opp
og ikke reagerer
og jeg synes at ordet reagerer
er så kostig
du reagerer
du gjør noe som du har gjort
gjenn og gjenn og gjenn
det er et fast mønster som ikke
du bruker en koloriet på og tenker på
det bare skjer
og det du jobber
med
de som er på uroskolen
at man
kommer ut av de reaktive mønsteren
og då kan magiske ting skje
ja
og de reaktive mønsteren
de er jo neurofysiologisk forankret
de er
dype strukturelle
ting i jern vår
og det å forandre på det
det er ikke sånn som vi bestemmer
vi bestemmer like lite over det
som vi bestemmer over
hårreiserne som reiser hårpåarmene
når du hører en sånn skjingrende lyd
eller
at pupillen
øker og minker i
radius

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

av en grei lyser
eller at det utskiller
et eller annet hormon i kroppen
det er ikke ting vi bestemmer over
det er ting som nervsystemet
og organismen bestemmer
slutt med vår kontroll
sånn er det vi snakker om
og vi kan ikke
bestemme oss for å bli bedre mennesker
men vi kan påvirke det
gjennom å klare
og råde smerte
råde uro
råde
det ubag vi får i kroppen og virkeligheten er sånn som det er
derfor er det at faren din er irriterende
en stor gave
ja
så hvis jeg har uro
kaspar i kroppen
så
kan heller skjei velkommen
tak for at du er her med meg
ny uro
eller irritasjon
eller sjalusi
eller frustrasjon
så kan jeg på en måte velkommen
med den følelsen som jeg får
inn i kroppen når det skjer
ja
ikke sant, jeg tror jo at
dette kan sammenlignes
med urolig barn
at
barn som skriker eller er urolig
eller har det vanskelig
det, hva er det de trenger?
jo de trenger en voksen som tåler det
en voksen som sier
du kan få være hos meg
sånn som du er

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

og sånn er de følelsene
de er
de følelsene er på en måte vant til å bli avvist
likksom de er vant til å bli avvist av oss selv
og si nei, jeg vil ha deg
jeg vil ha en annen følelse
gå vekk uro
og det uron trenger dere at jeg sier til den
og jeg har det deg ja
nå kjenner jeg deg
du skal få være hos meg
jeg har tid til deg, jeg har plass til deg
jeg har kapasitet til deg
og det er ganske stor forskjell
å gjøre det enn å si
åh nei, der er en uro enn jeg har fått den bort
jeg må tenke på den gamle
ja, der er det
men det er også
slik at
ja, men vi har begrensninger
for hvor mye smerte
vi er klarer å ta imot
og hvis jeg er et voksen menneske
så er det jo jeg som har ansvar for det
å si, det er for mye for meg å være på hytta
så mange dager
men det kan være på hytta en dag
det vil jeg veldig gjerne
kanskje jeg kan reise med til frokostdagen etter
i stedet for å gjøre det til de andres problem
men jeg kjenner jo veldig mange mennesker
som har store problemer
å stå opp for det
å si det som det er da
nei, det er for mye for meg med mer enn en dag
eller to dager eller tre eller hva der
de hadde flest som ønsket å si, nei, jeg klarer fin til en uke
og så vet de
inn i seg at etter to dager
så begynner å bli fryktlig vanskelig
da blir det en annen perstemming
og det som hjelper da, det er mat og vin

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

og
mange ting som er egentlig
bare skaper avstand mellom oss da
som ikke funker ikke noe godt som mediciner
for man tenker at noe må bare ta oss sammen
herregud er klar jo i uka
på hytta med familien
det er jo det vi bruker allermest
det er å ta oss sammen
det er det mest
brukte psykologiske
teknikken som finnes
det er å forsøke å få til noe man ikke får til
det er dyrt menneskelig
men det funker ikke
men jeg bare kjenner
kjenner den følelsen da
og sei nei, vet du hva
jeg er klak i å være på hytte tur
jeg er helt uka med dager
eller mamma og pappa er kjempeglade
men jeg må begrønne det til to dager
for for meg
er det nok tid
og hvis det blir over det så blir det veldig
rolig, for eksempel
og hvilke følelser får du når du skulle si det?
då får det en veldig stor uro
vil du det da?
nei, det kommer han så voldsomt imot
det ser ut der er de igjen
så ser du at det er at du våger å stå for deg selv
det setter deg jo blikkelig godt takk
med en uro som du har ansvar for
og som du kan si
åja, og den uron
jeg vil jo kalle den uron for skyld
og utrystrekkelighet
og den skyld og utrystrekkeligheten
må jeg ta ansvar for selv
i stedet for å gå rundt med
sannne drømme
forestillinger om hvordan familien min budde være

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

for familien min er som nær
faren min er som nær
kan jeg ro med den følelsen av skyld
jeg kommer i kontakt med
når jeg tar ansvar for meg selv
i stedet for at jeg går rundt og er sur
i stedet for at jeg går rundt og føler meg
dårlig behandlet
og den følelsen av skyld er rippt
meningsfull
og den kommer til å gjøre deg
mer til frettes i livet
hvis du bare sier, jeg inkluderer det
i livet mitt
og rommet følelsen av skyld
for å ikke være som jeg tror
jeg budde være nemlig enn som er uten grenser
og det er helt å holde mitt problem
det er jeg som har det problem
og ikke faren min
jeg vil bare takke han
lytteren som har skrevet det brevet
jeg synes det var veldig fint
ja det var det, nytte jeg også
og jeg håper at du får lite
at du klarer å kjenne litt på urønne
og at
du får det bedre
med de hver tøya noen kasparier her
og så kan den
kontakte uroskolen
og delte på kursa
lese boken
kanskje lese ny boken
når den kommer, det kommer en ny eurobok
en stund til da
men vi håper på å skrive
dere har en vandring på uroskolen
som man synes er veldig
det høres så fint og nytt i ut
ja, det er veldig bra
da er vi i naturen i en hel uke
og lever i naturen

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

og det er akkurat som det å være naturen
det gir veldig mye hjelp
til å arbeide med disse
tingene er, det er der med å
kjenne hva som skjer inni oss
å være sammen med det og gi det plass og tid
og klare rummuro
for meg er det
naturen er et laboratorium
som er helt enestående for akkurat det
så derfor har vi mange vandringer
og til sommeren har vi flere
og det er enda noen plasser, ikke så mange
men det er enda noen plasser
de fylser nok fort opp etter denne episoden
ja, kanskje det
men du kan bare ha noen flere litter spørsmål
før vi skal legge på for dagen
at vi må få tid til derfor du skal videre
og
et sånt veldig
konkurrert spørsmål
hvis du skal gi et råd til et menneske
med sterk indoor euro
hva vil det være?
bestem deg for å prøve behålden
der er du igjen
tak for at du er med meg i dag
ja, der har du ja
jeg skal gjøre alt jeg kan
for å være sammen med deg
du skal få være her, jeg har bestemt meg for det
du skal få være her, og jeg synes det er innmær vanskelig
men jeg begynner nå
gjenn og gjenn og gjenn
gjør jeg alt jeg kan
for å være sammen med deg
jeg tror det er veldig
det var egentlig et veldig fint spørsmål
fordi du ser i det øyeblik
du tar det med sluttningen og sier
jeg skal gjøre alt jeg kan
for å behålle denne følelsen

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

da gjør det noe du aldri har gjort for
hittere livet har du gjort
alt du kunne for å bli kvitten
og det er ikke hjulpet?
ja, ikke hjulpet
så da snu vi 180 grader
og så kan du for å behålle den
og så ser man hva som skjer da
jeg har jo sett noe, men jeg vet at det er et godt råd
jeg vil ikke også spørsmål for i mor som skrev at
du kjente på så utrolig sterk euro
som du ikke følte å klarte å råde
hver gang sønn
kjørte og går med bilen
fordi hun hadde natt og fått lappen
og hun var så redd for å miste ham
hva sier du til hva?
jeg har hørt det før
men jeg er redd for barna våre
og det er ingenting du kan gjøre
med det som kommer til å være konstruktist
antingen å vende deg inn mot deg selv
og din egen euro å ta ansvar for den
i stedet for å være
en mamma som ikke slipper en nattenåring
for en nattenåring
er ferdig å bli opptratt av morsen
og må ut i livet
og det du ikke har gitt ham
før
det er ikke noe god ide
det er en god ide å si
men jeg blir veldig rolig
for det er så mye skummelt
der ute i verden
det er ikke bare bilkjøring
jeg synes også det
jeg er både barna og barna
jeg synes det er veldig skummelt
jeg vil at de skal ha det bra
men jeg vet at de kommer til å få det vondt også
og det er vanskelig å akseptere det
og det er vanskelig å gi ansvaret til dem

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

og hvis jeg skal klare det
så må jeg råbe min egen euro
jeg må si at det er faktisk ikke min jobb
de har livet
foran seg, jeg har det bak meg
de må lære seg
å ta ansvar for sitt eget liv
og det må de finne ut av selv
det hjelper ikke å ha en
veldig smart mor
eller en veldig smart far
som forteller ungdomen
hva de skal gjøre
om man har så lyst til å bare se
kjempeklokke oran
min er, gutten drar ut
på kjøretur
sånn som mamma vil kjørte
kjørte du som som mamma vil kjørte
har du fått lapp en?
nei
det er vanskelig å råbe med
sånn eurokassbar
men da kan man jo få hjelp
man kan ta kontakt på uroskolen
ja man kan det
det er fint
vi har noen flere spørsmål
før vi skal legge på fordagen
jeg har generalisert
angstlidelse og er
veldig ofte i framtiden
jeg er uro av meg for ting som kan skje
eller kommer til å skje
hvordan kan jeg få en hero
noe å føle seg i livet?
ja
jeg har det
først jeg vil si er
det går ikke an å være i framtiden
du er alltid her nå
så det du snakker om
du som har skrevet inn

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

jeg synes det er vanskelig
å ha oppmerksomheten min
på her og nå
det betyr ikke at jeg er her og nå
jeg går ikke an å være nå ansteden her og nå
så hvordan trener vi oppmerksomheten?
og da er vi over på
noe som er konkret
og det heter mindfulness
eller heter oppmerksomhetstrenning
og det finnes masse fine opplæringer
oppmerksomhetstrenning
og da må man ville det då
og det er en veldig fint sted
der du legger bort telefonen
og så hva kommer jeg i kontakt med
når jeg slutter
og dytter
forskjellige slags angstdempende medisiner
sånn som mobiltelefon inn i ansiktet mitt
jo da kommer jeg i kontakt
med angst eller euro
er du klar?
og så sier jo denne person
som har skrevet inn her
hun sier jo at hun har en lille
så at dette er en slags sykt om det ligger
underforstått i brevet
og det er helt
helt vennig, det er ikke en sykt om
det er et drama
som utspiller seg i ditt sin
og alt som trengs er at du lærer deg
å håndtere angst
og det kan du begynne med her og nå
og hvis du klarer det i et sekund
så klarer du det jo
og du hører du det annet
da jeg snakker om det, så blir jeg litt streng
ja, det blir litt streng, det er jo kosbart
fordi, og det er jo
det kan godt være at jeg er streng
men her er det

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

hvis du vil noe annet
enda å gå rundt i ditt eget
lille drama, så må du gjøre en
innsats og det krever et arbeid
og det er veldig krevende
og vi lever en kultur
og vi har et sin som ikke er villige
å gjøre et arbeid
vi lever en kultur som sier
hvis du har angst, så skal du få en pille
som tar bort den angsten
og det er en veldig dålig løsning
det er ikke en løsning, det funker ikke over tid
det som funker over tid er at
jeg tar ansvar for den angsten jeg har inn i meg
og lære meg å håndtere den
jeg har ikke sett et ens eksempel på at det ikke går an
men man må ville det
og det er egentlig ingen kritikk
fra min side av den personen
fordi at vi alle sammen
har vokst opp i den samme kulturen som er angst
fintlig angst, som er angst
har angst for angst
og som prøver å fjerne angst
så det viser ikke noe om å gå ut
over en kultur som gjennomsyrrer vårt samfunn
og som gjennomsyrrer sinne bort
og denne angsten er helt ufarlig
det eneste som trengs
er å møte den
og da kommer du å
sprekke og bli til
akkurat det samme som et trolle eventyr
det blir til, men det får solen på seg
det blir til Gråstein
Gråstein
Ja, det er
månskelig da
det er mange som sliter angst
Kaspar
Ja, ja, jeg vet det
det er veldig mange som sliter angst

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

det er også egentlig paradoxalt i et samfunn
som har så mange virkemidler mot angst
hvis de hadde funkat så hadde det ikke vært det
men saken er det at det blir flere og flere
det sier jo litt om at de vært heine
vi bruker er dårlige
men det er
men jeg har lyst til å si en ting
og det er at
når det sitter et menneske med meg
som har angst sammen med meg
så tar det aldri lang tid før det
menneske har klart å demonstrere for meg
og seg selv at det er i stand
å hantere angsten sin
det tar ikke mange minutter
det
men sier det menneske, ja, men jeg klarer det jo
og så trenger man
det er liksom å trene kroppen
til å lære seg å spille piano
eller lære seg noe
man må trene
og man må ha trening sammen med folk
som kan lære igjen det
i stedet for folk som er redde for angst selv
og vi har et helsevesen som er redde for angst
og det kan ikke lære noen å håndtere angst
jeg gleder meg til den boket
vi kommer ut kassbar
ja, ja så
jeg håper jeg rikker for jeg dør
du skal nu leve i mange år til
men jeg håper
indelig at den boket kommer snarere
enn seg når, fordi at den trengs
i samfunnet
jeg skal spørre deg et siste spørsmål
før du skal flyge og gå redd kassbar
jeg er veldig, veldig glad
for at du tar det tid til å være med i podcast min
og tar det tid til å dele
av den kunnskapen du

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

sitt på
og her er jeg som
har et siste spørsmål
og hun spør
at det er en konkret øvelse
hun kan gjøre for å tåle uroen
i kroppen sin
vi har vært innom ganske mye
men kanskje vi skal avslutte
med det
ja
da vil jeg fortsli å følge det
følg med
være oppmerk som på pusten din
en hel
innpust
en hel utpust
ikke prøve
å forandre pusten din
å være oppmerk som på pusten din
hel innpusten
og hel utpusten
når du klarer
det
så kan du øke til to
og det du ser
du vet at
ikke du bryr deg så mye om det
men det du ser her
er forskningsbasert
det viser å ha
stor effekt
så
jeg er veldig glad for at
forskningen tar igjennom det
og flere snakker om det
med å kjenne på følelsene
og kjenne på pusten
at det kan ha noe å si
ja
og jeg er veldig for at
det skal forskes på det
men det er sånn at man klarer å bevise forskningen

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

eller ikke
og vi må passe på at
at vi undersøker
ting selv
at vi forsker og utforsker
ting selv
i stedet for at vi venter på at noen skal fortelle oss
hva som virker
og da må vi ta noe chanser
og det er veldig trygt å gjøre det som er forskningsbasert
og det er veldig dumt å gå og vente på at forskningen
skal
hjelp meg til å få det bra i livet
jeg kan gjøre det før forskningen har bekreftet
noe som helst
jeg er litt så nysjerrig
etter 40 år som teraput
så har det jo sett ganske mange
menneske
ganske mange sine liv
og sine ur
og sine drama
og de utspil seg
og du har jo sett livet på godt og vente
både osv. deg selv og osv
hva tenker du
hva tenker du er viktig
for å ha et godt liv
for til tross for alle denne uren
vi sitter med
så kan vi jo ha det veldig bra
og du ser jo det at du har jo aldri hatt det så bra
hva tenker du er
viktig for oss å tenke på
hvis vi ønsker å ha det godt
det har jo med
det vi har sagt om nå
det du må øve på
det er å vente deg mot virkeligheten
sånn som den er
i stedet for mot tankene
du har om virkeligheten
du må vente deg mot virkeligheten

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

sånn som den er
og si kan jeg klare å være her sammen
med virkeligheten sånn som den er
da vil du få et godt liv
du vil ikke få et smertefrit liv
men du vil få et liv som gjør deg
dypt til freds og da vil du dø
og til freds
og det må jo være veldig fint
har tusen hjertelig takk for
å bli med i dag Kasper
hvor kan mine litter nå deg
de kan nå meg på
urelskolen
nå er det nå, det er hjemmesiden
og der er det kontakt
informasjoner hvis man vil
snakke med en urolær
og det er min kontakt informasjon
og vi har jo flere urolærere
på urelskolen
og det blir smått
om sen flere urolærere
og det er kurser
og det er vandringer
og det er dans
visste du det annet?
ja, nå har jeg fått med meg dansen
du prøvde å rekryterte meg
men det ble for mye uro for min her
også det er urodans
jeg er helt fablagtig for det er å bevege seg
til musikk
sammen med mange andre mennesker
og det er
og det tar ganske lang tid
men det er litt å være samme virkeligheten som nær
og så kan jeg la kroppen min
finne ut hvordan den beveger seg
til denne musikken
og det finnes ingen fasit
og det er ingenting som er riktig
og det er ingenting som er galt

[Transcript] Leger om livet / #104. Er uro veien til alt vi lengter etter? Med urolærer Caspar Seip.

og vi har jo
podkaster som vi lager på urelskolen
og vi har blogger
som ligger på den hjemmesiden
som jeg synes er veldig fine
så
og det kommer stadig nye ting
så følg med på urelskolen.no
supert
tusen hjertelig takk for at du tog
datikaspar
og hvis du tenker at denne episoden
var til nytte
så send den til den du tenker at den er til nytte
og
har vi glemt å si noen kaspar?
og vi har glemt å si noe
det må være riktig god påsketter allsammen
og men den kommer rett til påsken
så håper vi at
man har kjent mykje på urelsen
i påsken
og man har kommet å overleve den
det vil jo være en veldig fin beskjed til folk
bruk påskeferien
og møte med familien på påskutter
som en ingang
til din egen urel
og
det er ingen som skal må snu
det er så bra
ok tusen takk
så kan dere ønske å
skrive til meg
så kan dere skrive til meg på
under kommentarfelt på instagram
der er jeg tilgjengelig for å
svare
og takk til alle dere som avvonerer
og hvis du ikke ønsker å gi en rating
så er det et historiehjelp
så kan man gjøre det der man litter på et cast
så much!