

Hjertelig velkommen til Vodkaen leger om livet, mitt navn er Annette Dragland og jeg er uten å læge, mitt mål er å gjøre nyttig og god kunnskap om kroppshelse og sin lett tilgjengelig for alle. I sommer så deler jeg mine top 5 episoder fra mine tidligste sesonger, som jeg håper gir deg å ha stor nytteverdi.

Jeg håper du nyter sommeren og at jeg glemmer til meg sol og velført jente det vitaminer, akkurat hvor du er.

Og om du ikke gjør det, så er det en perfekt tid å gå i naturen og lytte til podcast. Så da setter jeg over god litt.

I dag skal vi snakke med Legge Ingvar Willermsen. Han er professor ved Universitetet i Bergen og spesialist i Indremedicin og psykiatri.

Han har i 23 år den annen kjente hypokondriklinsen i Bergen, derav er han kjent som hypokondrileger.

Han har i tillegg skrevet flere bøker, blant annet livet et usikkert prosjekt, sjef i eget liv, kongen andre farer og det er ikke mer synn på det enn andre.

Han Ingvar Willermsen er også en veldig populær foredragsholder å snakke om hvordan vi kan takle press, omstilling, usikkerhet og risiko.

Jeg håper at dette blir en like givelsesepisode til deg som det var for meg. Det var veldig spennende å prate med Ingvar.

Han har mye god kunnskap som jeg er veldig glad for at vi kan få dele.

Ingvar, jeg har jo læst meg litt opp om deg. Jeg har vært på et kurs med to dagers kurs som kognitivterapi.

Jeg har skjedd deg på flere opphørsdager du har hatt. Jeg synes at det du snakker om er veldig bra. Når jeg og min samboer jobber som fastlegger i Norge, så brukte vi å gi en video der som er på FIMO.

Jeg kommer til å legge den i linken i podcasten, men vi brukte å legge den til våre pasienter som jeg tenkte jeg kunne høre den.

Det har vært til utrolig hjelp.

Du er jo kjent som hypokondrilegen, men du er jo spesialist i både indremedicin og psykiatri.

Hva er grunn til at du har spesialisert deg i to veld?

Jeg skal si at først og fremst har jeg jobbet med indremedicin, salmigrer og psykiater.

Men i studietiden så likte jeg indremedicin, så det var grunnleggende fint fag, og så alltid likte jeg psykiatri.

Og så ble jeg jo ferdig leget og tok turen og sånn, og begynte å jobbe i psykiatrien først i både som svila dere.

Så tenkte jeg at jeg måtte gjøre ferdig indremedicin. Så var jeg assistent leget på elvrum og i bæregen på Høland.

Jeg ble indremedicin og spesialisert meg i maget sykdommer.

Men så var det at det med psykosomatikk var interessert i.

Så det tok jeg ferdig i psykiatrien, for da tenkte jeg at det blir å sikre psykosomatikk.

Og så alltid likte jeg den forbindelsen kropp og kjel, og så tenkte jeg at det kunne ta begge deler som legge en skikkelig psykosomatikk.

Men jeg har jobbet faktisk mest i indremedicin.

Jeg jobbet jo en del i psykiatrien, men de som er lite best, det var de passivene med mye som tomer

og får full.

Og de kom ikke til psykiater.

Så da begynte jeg på Harvarsplastik og Nalle psykisk i bæregen først i en vanlig overleggestilling. Fra seks og mektig så har det vært en universitet.

Og da har det en fullstilig universitet.

Men det var først å overlegge i indremedicin, og hele tiden undervist indremedicin.

Det der er bare tilknyttet til institut for indremedicin.

Man har et annet psykiatri, og så er hypp og kondaklikken.

Det har til seks og 20 år nå faktisk.

Det er en 20-percent stelling.

Det har ikke vært noe hovudgaien.

Så jeg har vært undervist indremedicin tilvillig på unksjonister.

Nå er jo sånn professor i Meretus, så han er jo unksjonist.

Men han har fortsatt 20-percent stelling med hypp og kondaklikken.

Så jeg kan jo legge denne forbindelsen mellom kopp og kjel.

Og legge disse folk, og så har det mye plaget, men få full.

Og de fikk ofte vite hva de ikke hadde, så at de ble utredet og utredet.

For antingen ting.

Men det måtte få vite hva de har, men ikke at de har faktisk en helseangst.

Og den kan man jo gjøre noe mer.

Ja.

Så du har vært i gang.

Ja. Så du har drevet hypp og kondaklikken i 23 år, eller kanskje mer?

Ja, litt mer.

Ja.

Og mennesker fra hele landet har blitt sendt til klinikken din.

Ja.

Og du har jo hjulpet tusen mye, som ikke ti tusen mye av en nye skal få det bra.

Men det jeg ikke forstår er, for du har resultatene med klinikken din, er jo helt utrolig.

Mhm.

Og de som kommer til dere, de har ofte fått behandling andre steder først.

Ja.

Hva er det du gjør som er så spesielt som gjør at så mange fort blir frisk?

Ja, det kan jeg lure litt på.

For det første har de noe godt i terapi før.

Sånn at de er godt mørne på en måte.

Og de som kommer utenbyggsra, de har vanligvis lest cheffegget liv.

Så de er ytterligere mørne.

Så det er litt forberedt.

Men jeg tror det at det som er mest effektivt er det jeg gjør.

Det skal vi først gjøre i et forskningsprosjekt på nå.

At vi skal undersøke på videoer.

Hva jeg driver med.
Ta det opp.
Så skal noen andre psykologer og psykiatere analysere.
Hva som faktisk gjør i timene.
Nå gjør andringen.
For det er jo ganske kort til terapi, 2-5 timer.
Jeg tror at jeg har funnet ut hyppekondene å holde på med.
Hva er prosjekt til deres?
Sånn at det går rett på sak.
Jeg snakker ikke så mye om koffer, det blir hyppekondere.
Det kan godt forvite litt koffer for at de lærte det hjemme.
Noget skjedde så skal de ikke liva, de har lært noe sånt.
Men jeg vet at det er de prøver.
Det er etter to ting som er prosjekt med der.
Så går det rett på det.
I stedet forbruker det så mye tid på andre ting.
For det går også på nicklilse.
Folk med på nicklilse.
Om du er direktør, om du er kas og helst.
Hvis du har jobb uansett bakgrunn, så er det veldig like når du har på nickanfall.
Alle pasientene uavengerer mange bakgrunfsfaktorer.
Så vi er på nickanfall, så går du rett på på nickanfallet.
Hvordan de tolker det, hvordan de får holdet seg til det.
Så kan du få raspedering.
Det er angst.
Det er ikke død, det er ikke slag, og så videre og så videre.
Men når du gjelder helseangsten, ser prosjektet enten,
og ikke blir handicappert.
Det kan ikke tenke seg om hvis det er fysisk musjon.
Hvis det er de som ser prosjektet, så har det blitt opptatt av ALAS, MS, neboologi.
Men vanligvis er det at de vil ikke død nå.
Så de skal kontrollere døden.
De fleste vil jo ikke død.
Men ikke mange går så langt på at de ser at de skal ikke død.
Så at de bruker veldig mye krefter på ikke å død.
Og du vet hvis du skal undgå og død.
Jeg spør deg, hvordan kan du undgå og død?
Vet du hva du skal død?
Har du fått en sånn åpenbaring?
Det er ikke peiling.
Hvordan kan du undgå og død når du ikke vet hva du skal død?
Nei, det er indre med det, det er ikke latt.
Men som de fleste sier, må du i hvert fall følge med.

Her må du følge med hvis du ikke skal død.
Og då er det i gang med å følge med på kroppen.
De fleste går ofte til lege.
Sånn at det er prosjektet med å kontrollere døden.
Det er det vi fokuserer på.
I hvert fall i første timen.
Og kanskje først i første timen.
Et sånn kort intro med litt bakkund.
10 minutter sykehistorien.
Sånn at det er det vi er ute i et spørsmål i slutten av timen.
Skal du være villig til å være døddlig?
Manro, skal du akselere at døden er prinsipielt ukontrolleret?
Følge jeg å forklare folk at alle angster har et fellestrekk.
Vi prøver å kontrollere noe som er prinsipielt ukontrolleret hvert.
En sosial forbikker.
Hva spør de?
Er det viktig for deg hva andre mennesker tenker?
Ja, det er veldig viktig.
Pleier du da å intervjuer deg regelmøssig?
Hva er det du synes om deg går rundt og spør?
Nei, det gjør det ikke.
Hva er det du synes om deg er tippar?
Så baserer vi føleleslivet på tipping.
Hva så ser du en i andre menneskers hoder?
Det må du bestemme.
Hvor viktig skal det være for meg?
Hva andre mennesker tenker om meg og meg?
Gjett at det aldri får vita.
Du kan få vita hva du mener om deg selv.
Også det kan vi bestemme.
Hva vi skal synes om oss selv over egen indro dialog.
Hva andre synes, får vi faktisk aldri vita.
Du kan dødlige deg, Juli.
De kan lure deg, begge veier.
Sånn at jeg fokuserer på det som jeg tror er hovedproblema.
Namlig holdningen ned til liv, død, usikkerhet, sykdom, helser.
Kanskje det kan klare.
Noen har jo dannet at jeg vil ikke tåle ditt eller død.
Forst tåler jeg allers.
Jeg spør allers.
Vil du vite hvorfor jeg er så ræd for allers?
Har du ikke tålet det?
Ein er meg ikke for den typen sykdom.

Er det noe så eneste spesielt godt for allers?
For faktisk er jo at vi einer oss for det vi må eine oss for.
Vi fleste.
Jeg har vært lege siden 1976.
Det er utrolig hva folk kan ta av ekte ting.
Da du sett du var helt utrolig.
For det er ikke noe valg.
Og det er veldig fortsatt å lege seg ned og hyl og stika.
Gå inn på et rom aldri kommer ut igjen.
Så jeg tror at det fokuserar på det som er på enge,
nemlig å tåle usikkerhet, risiko.
Og så tar seg følgelig redan med kommunitid.
De brukar på grøbling og bekymring.
Og så kan de forholde seg til katastrofutdankene.
Jeg tror i etter kluerna i det jeg gjør.
Du gikk ikke om fortia og hvordan de har levet.
Du går rett på å prøve.
Mer eller mindre.
Det er jo snudd hver stein ofte.
Uten at det er hjelp.
For å ha saken på, er det ikke noe gammelt å oppleve.
Men jeg spør alltid, er det noe i ditt liv?
Det er bare må vita.
En opplevelse, et tema, et konflikt.
Det er bare må vita om deg.
Få veldig god samtalleport.
Kom med deg med en gang, slipper jeg å tippe.
Det kommer helt i begynnelsen.
Og hvis du kommer på underveis, så kommer du med underveis.
Så jeg får en oversikt.
Men det er ikke det som er fokus.
For fortiden kan du ikke gjøre noe mer.
Det er jo for sent.
Men du kan gjøre noe mer.
Hvordan du får holde deg til fortiden.
Hva du larer å gjøre med deg.
Det bestemmer du.
Så jeg ikke hele tiden går løs på holdningen i deres.
Så det tror jeg spara mye tid på.
Men hvordan gjør du det?
Jeg spør.
Etter jeg har tatt denne oversikten,
og hvem det er,

om det er noe viktig ting.
Det er jo på kondres.
Jeg spør deg hvilken syk de blir mest opptatt av.
Om det er opptatt av noen bestemt syk de nå,
eller hvor rett det går ut.
Det er bare å ta én syk de mellom.
Det går litt mer ut å ta flere.
Sånn en ting vil det vite med en gang.
Og vi gjør noe så vite om det har en syk de akkurat nå.
Som ikke er opptaget.
Eller om det er bare redd for å få det.
Det synes jeg også er litt galt å vite.
Men så begynner du å spørre meg.
Etter vi har hatt denne innlevingen.
Enten begynner vi med døden,
eller så begynner vi grubbeling og bekymring.
Hvis det er døden vi begynner med,
så spør jeg, hvordan forholder du ikke til døden?
Hva tenker du om døden?
Og så bare hører jeg etter hva de sier.
For det er jo normalt å si for eksempel at
denne døden er en sterk motstandere.
Jeg har en negativt syk på døden.
Det er jo helt normalt.
Men er du villig til å være dødelig?
Men er du villig til å være dødelig?
Hva andre ord er villig til å acceptere
at døden er prinsepielt ukontrollerer?
Der skiller hyppekondene seg for de andre.
Der sier de, nei, ikke noe.
Og då er vi i gang med å snakke om døden.
Og så grubbelingen av bekymringen.
Det tror jeg faktisk er viktig for den.
Hva tar den en gang?
Det er folk for katastrofetanker.
Og hyppekondene,
hvis de ikke skal døde,
så vil de jo, hvis de får et lite som tom.
Hvis de får et lite som tom.
Hvis de får et lite som tom.
Hvis de for eksempel tror de skulle få kreft.
Så får de litt horepina.
Så tenker de lett åja.

Det visste de skulle få kreft.
Men det visste jo ikke at det var jernesmulst.
Så nå fikk vi vite det.
Så at de tolker det, lyser det seg prosjektet sitt.
Og det er det du håller på med.
Men jeg sier til folk katastrofetanker.
Det er ikke det som er problemet.
Vangst.
Katastrofetanker er helt normalt.
Det tror jeg.
Så er det ikke unormalt eller kjemret for.
De har lurert på hvordan de går mer i.
Har du en sykt om,
så er du nesten unormalt og ikke lurert på forløpen.
Så en tenk om tanker, katastrofetanker,
enn viss.
Det er helt normale tanker.
Så de skal ikke bli kvitt.
Og det er veldig mange påkondere
som bruker veldig mye kreft å bli kvitt katastrofetankerne.
Folk med angst er det helt tatt.
Og det er jo helt emulig.
Jo mer du fokuserer på et eller annen problem,
enten det er katastrofetanker eller hva det er,
så gir du det ekstra energi.
Du forsterker det.
Sånn at det er det du må ikke tenke på.
Å ja, det var det jeg.
Så det er ikke problemet at katastrofetankerne kommer.
Problemet er.
Og da er det alltid litt spent.
Hva er egentlig problemet?
Problemet er svareligere i fremtiden.
Det er sånn tenk om.
Og det kjønner vi.
Har du et viktig spørsmål,
og svareligere i fremtiden,
er det noe.
Det er prinsipielt umulig.
Så det må jeg akseptere.
Alle katastrofetanker er helt ok, normala.
Men du må ikke styrke de.
Du må gruble over de,

begynne å handle på de, gå til lege,
eller bli kvitt de.
Det straherer deg.
Det er en måte å styrke de på.
Kjør de inn på et sidisk spor,
og så kan du ha noen hovudspor.
Målet du har satt deg.
Tanken du vil tenke,
du vil ha bøker du vil lese.
Det er hovudspor.
Men så har du masse sidisk spor.
Sjukdommer, konflikter,
obsigelser, skilsmisser,
døden, altså alt er det.
Vi vet at alt er fens i verden.
Kan ha vært til å slå til i våre liv også.
Men det er sidisk spor.
Vi går ikke inn der før vi må.
Så vi vet at sidisk sporer er det.
Så det tror jeg er en viktig øvelse.
Tåle katastrofetanker
utnøyer for mye normala.
For jeg tror folk jobber for mye
med problemene sine.
De skal jobbe seg ut der i.
Og da forsterker du det.
Du skal velge deg ut der i,
ser jeg.
Du kan velge
hvordan du får holdere til katastrofetanker.
Du kan velge hvordan du får holdere
til liv og død.
Grumling og bekymring, alt det her.
Så jeg går rett på sak,
og så får du noen hjemmelakser første timen.
Så du må svare på i neste time.
Hjemmuppgaver.
Refleksjonsoppgaver.
Hva er hjemmuppgaver?
Skal du være villig til å være dødlig?
Ja eller nei?
Neste spørsmål.
Når det gjelder grumling og bekymringen.

Hvor mange svarer
av de du ikke kan gjøre noe med?
Skal du ta på forskud?
Og så før de kommer.
Hvilke skal du ta?
Hvor rett skal du gå ut?
Skal du ta alt som kan skje i hele verden?
Skal du sånn generalisert ansligelse?
Eller skal du spesialisere deg
bare på sykdommer?
Skal du ta en eller flere?
Og så hvor mange svarer skal du ta på forskud?
Og i de du ikke kan gjøre noe med?
Hvilke og koffer?
Skal du svare på det?
Og hvis du velger å ta svar på forskud,
så må det begynne koffer.
Gi meg en god grunn, ser jeg.
For hvis du er lurt,
og holder på sånn som du gjør,
skal jeg jamme dødesjøl.
Og så veler jeg jo gjerne å ha en god grunn.
Så jeg skal ikke gjøre noe dumt.
Og det er jo der de sliter.
For at de skal prøve å komme med god grunn.
For eksempel, du har det best vanligste grunn.
Ja, ja, ja.
Jeg har lyst til å være forberedt på det værste.
Jeg vil ikke bli tatt på sengen
med en barnelik eller kreft eller noe sånt.
Jeg blir veldig klar.
Så det blir det jo øver.
Kvallet og kvallattet er nødt.
Og det som er teorien er at
hvis du er øvd,
så tar du litt råd den ut av deg.
Du bruker ikke denne midt i fleisen helt uforberedt.
Det ser problemet finner vi ut veldig rost.
Vi vet ikke hva vi skal øve på.
Jeg for eksempel ble jo lang
i 1985.
35 år gammel.
Det var en helt frisk gruppe i grunnleget.

Etter åtte timer en lørdag,
så er jeg langt fra Brystorned.
Transvers mye litt.
Jeg snakker med folk som tipper hva de skal få,
så skal de øve på det.
Jeg spør inn av og til.
Du er ikke litt redd for transvers mye litt.
Det er jo veldig på sånn øvet på.
Men det har de aldri hørt om.
Nå må du faktisk ikke høre om du får få det.
Det er ikke sånn det funker.
Men det har noe jeg hatt.
Åh, hvordan så satt det meg?
Tror du det er det jeg har?
Hva skjønner du?
Det vet jeg ikke hva de skal øve på.
Jo, derfor sier vi at vi får ta ting at de skjer,
for du har ikke videre å velge.
Det var bare et eksempel, de har andre eksempel.
Men alt faller til jorden.
Døtt.
For det finnes ingen god grunn til å ta sorg på forsker.
Og da får vi heller laveret oss i.
Ta noe ekte problemer.
Vær så du kommer, du skal alltid få litt opprykkene.
Slap helt av.
Men hvordan gjør man det da?
De har jo tenkt på denne sykdom,
men kanskje har de fått først satt de ikke ønsker kraft.
Så har de tenkt på kraft i 25 år.
Kjekk hver en før flekk,
og hver en mageproblemer.
Og hvordan...
La oss se at de går med på å være dødlig.
De går med på å være dødlig.
Men så kommer det et nyttjemtog med en før flekk de ikke hadde sett før.
Og hvordan skal man da takle det?
Ja, da skal du også komme inn på det som vi kaller for norsk standard.
Ja.
Og ofte et godt spørsmål er...
Hvordan kan vi du råde en god venn, eller hva er det inne på din åldre?
Hvis de kommer som før flekk og viser det her.
Hva vil du råde de til å gjøre?

Skal det gå til lege med en gang?

Eller skal de se det an?

For at folk er ofte litt mer nøkterne og gjelder andre enn seg kjør.

Ja.

For det er jo dødlig, og det er jo ikke så farlig for de liksom.

Sånn at...

Da vil man kanskje si at det kan du se an.

Hvis du for eksempel en venn inne kom til deg,

og sa, vet du hva så sier det imorgen?

Alle har det før.

Er spydde blod ut av fokusbordet?

Hva synes du?

Bør du gå til lege?

Ja.

Ja.

Men hvis det sier, i går så har vi sånne fast,

og et rakt nå en del,

og nå våkner det oss med hovedpiene.

Hva synes du?

Tror du det er hjernesvølst?

Nei, det kan du jo se an.

Og så norsk standard.

Ja.

For det er ikke norsk standard å reagere på hver lille som tog.

Ja, men det kan gjøre farlig sier det.

Det kan gjøre begynnelsen på slutten.

Ja.

Men hvis du skal reagere på alt som kan være farlig,

så får du det veldig travelt.

For alt kan jo skje hele tiden.

Og det er her vi må finne en balanse.

For det er at de vil ha kontroll.

Det er det de prøver.

Man vil så gjerne kontroll i livet.

Problemet er, som du sa i innenledningen,

det mest er ukontrollerbart.

Og fremtiden, for eksempel,

det vet vi ikke om han kommer en gang.

Den er jo helt ukontrollerbar.

Så her må vi tåle denne usikkerheten.

Og du kan ikke velge om en rød prik.

For eksempel en rød prik.

Så går du til ledeen.

Doktor, hva er dette her for noe?
Nei, jeg vet ikke sier legeen.
Ja, så begynner vi på kondrander.
Kan det være kjøttet med bakterier?
Nå ser det ingen lege, så kan si nei til det.
Så da sier de kanskje, nei, jeg tror ikke det.
Vi får se hvordan det utvikler seg.
Utvikler seg.
Her er ikke noe som skal utvikle seg.
Med andre ord.
Det her var folk opp til at spørsmålet du stiller,
deg selv og legeen, begynner å svare.
Så spør du sånn, så blir,
og så spør legen, så spør du legeen,
er du hundre prosent sikker?
Nei, så er det bare rot.
Så jeg sier at du skal spørre lege noe.
Ser du den rød prikken, doktor?
Ja.
Er det grønt å bekymre seg for noe,
då kan legeen nemlig si nei.
Ja, det er det.
I stedet for å spørre legeen.
Du, doktor, ikke er det flere prøver vi kan ta.
Er det noe lege som kan si nei til det?
Nei, nå har vi tatt alt.
I hele landet, hele Europa.
Men du skal spørre legeen, doktor.
Etter din mening?
Er det grønt til å ta flere prøver noe?
Ja.
Så det er jo to åle denne usikkerheten.
Det er utrolig viktig.
Men det vi gjør, så ser jeg,
man kan jo forbygge kreft.
Ja, ja, du kan leve normalt og sunt,
og ikke røyke denne og det viktigste.
Hvor du gjort det, så har du gjort det.
Men det er bare kontroll.
Men de må aksepterer og innser.
Det mest, det er faktisk,
og selv om du teoretisk kan kontrollere flere ting.
Jeg snakket med en kar.

For eksempel, været kan ikke du kontrollere.
Då var han venig.
Han fortalte at i Tokio, for i gang,
de hadde OL,
og så mange år siden,
så var det før åpnings-
åpningscermonien,
så var det truen i skyet,
det kunne bli regn.
Men det tog jo opp noen fly,
og så bombet i de der skyene mitt stof,
men da ble vi enig om at,
men det skal være en rimelighetens granser.
Du kan ikke bruke halvdagen
til å sjekke brystene,
det er ikke norsk standard.
Og dessutom blir det så ømme at du tror du er syk.
Skjønner du at du har en balans i gang i dette her?
Ja, ja, ja.
Som hver enkelt må finne i sitt liv,
og du vet, norsk standarden er jo ganske vi.
Jeg spør deg hva du tenkte å plassere deg.
Mitt i lage,
eller litt opp mot din er mye angst,
eller litt ned mot de ignoranterne.
Ja, de fleste vil det være mitt i lage.
Ja, men da får du øve på det.
Og hvis målet ditt er for mindre angst,
hvis målet er for mindre angst,
då må du velge holdninger
så hjelper deg å nå det målet.
Hållninger kan du velge skjød.
Velgholdninger så hjelper deg å nå det målet.
Og da vet du en gang,
kan du se lurt å gjøre,
kan du se mindre lurt å gjøre.
Det bruker du som du vet,
et eksempel med skjødlusti.
Hvis målet er å bli skjødlusti,
skal du lovstole på dag med din,
eller skal du tvile på den?
Ja, får du velge å stole på den?
Ja.

Men er det sant? Én trofast.
Du får spørre om den.
Vi vet jo aldri.
Du må velge å stole på den.
Du kan ikke vente til å ha full kontroll.
Du må vite å våge kontinuerlt.
Vi må også velge å stole på kroppen,
hjerte, jern, hodet.
Hva er det vi håller på med?
Enn til videre.
Alt er enn til videre.
Ja.
Det er nok en standard spørsmål.
Timene mine længner veldig på varmere.
Etter den første 10 minutteren,
når vi er i gang med jobbingen,
ser det veldig lekt.
Fokusert.
Det er mange typer av terapi i verden.
Mange typer av psykoterapi.
Og jeg sammenligner av å
løse en sånn
tømmerfloket.
Vi vet, de glemmer i gamle råkere,
de tømmerfløting.
Så det blir de flokere.
Så det er noen terapier,
så kan du begynne
bak oss, og så går stok for stok.
Til du kommer frem til,
der det henger.
Men jeg prøver å identifisere
hvilken holdning,
eller hvilke holdningen er det som binder i hele floket.
Og så går du løs på det,
av og til hvor du bomber det,
med sånn tømmerfløting,
av og til med dynamitt,
som er veldig tøffere på å til.
For du må tåle livet,
hvis det er her det jeg har tenkt å være,
og det skal være her så langt,
ja, da må det i alle fall tåle,

og at der har alt du sikkert.
Og det er saken med teramet,
jammer Willam snaggålt på,
men at de er 25 år,
kan du ikke det?
Er det sånn, at hvis man har ett problem lenge,
så er det et godt argument for å ha det litt til.
Eller skal du si at 25-årige nok,
prøver du et annet variant,
og hvor ofte har du et rett i dine tipping,
og prøver å selv diagnostisere?
Hvor ofte har du et rett de 25-årige?
Nei, aldri hitt til.
Ja, då einer du ikke som noen sånn diagnostiker,
sier jeg.
Det er bare å gjjå peligrejen.
Åvalgetet er de professionelle.
Ja, men du vet, lega kan'ta feil.
Jo, men det kan jo du ha. Det er jo helt tydelig,
tatt feil i 25 år.
Det er veldig få å lega så 100% feil.
Så det er bare for folk å tenke.
Hva er det du brukar livet til?
Det er hele prosjektet mitt.
Tänk det igår,
og det må gjerne være ut på konta.
Det er ikke jo lovlig. Du blir ikke så hatt inn,
nå i sted.
Det er jo det du lever livet.
Du bruker så mye enn å si, så veldig så dårlig.
For målet er jo kanskje å være sammen med ångene.
Det skal være så lenge,
fordi jeg er så glad i barna.
Jeg vil ikke død fra barna.
Men nå er det jo faktisk sånn at hele sykter,
men det tar deg vekk fra barna.
Hele lilsende.
Det er jo jo at du ikke kan vedtale steder,
fordi du skal gjennom sjekke i kroppen.
Eller grubbel, eller kjekk, eller gule.
Så folk må... Det er et verdivalt.
Skal du bruka livet å leve,
eller til å ikke dø?

Det høres enkelt ut.
Det sier pasienten til meg.
Høres det så enkelt ut?
Hvorfor ikke å komme på deg til sjøl?
Det mest irresnølige høres logisk ut inn i hodene våre.
Du blir nødt å se det uten i fra.
Jeg tvinger dit å se det uten i fra.
Vurdere seg sjøl uten i fra.
Da ser du at dette er litt betenkelig.
Så hvis tankene kommer da,
la oss se at...
Vi alle kan jo kjenne oss igjen i det.
Man ligger på kvelden,
plutselig kjenner man en kul under armen,
eller et eller andet.
Så begynner man å tenke herre min.
Nå er det noe farlig.
Hva er...
Har du noen råd for å komme seg ut av
de katastrofetankene som kommer da?
Jeg bruker meg til forer ofte.
For eksempel, hvis det er de vanlige katastrofetankene,
tanker du hva du har tørt.
De er ikke helt nydige.
Det går på det samme temaet.
Da kan du sammenligne de katastrofetankene
med nabo du ikke liker.
Du kan ikke hindra at den ringer påstegt.
Men du kan la verre åpne.
Du bør ikke ta emot med vold som entusiasmer,
og ta den inn på kaffe, sveler,
iser, high five noen går.
Du kan bare identifisere at han og naboen
ikke er interessert i, så kan du la verre å åpne.
Ikke ta den inn i gang i gang.
Så du hører ringen, du vet denne tanken
jeg har prøvd flere å finne ut av,
det kommer ingen vei.
Den innsikten har vei.
Så kan du ha stort ringen så lenge av en guide.
Den tanken bør ikke for svennet.
Men hvert og en stund, så kommer det
andre tanker, men mindre begynner å

dulle med ham.
Ta en inn, og så er det en metafor.
Men holdningen til tanken,
det er den som ser viktig.
Og dette blir jo en øvelse.
Det er ikke gjort på en dag,
og bare å ignorere.
Du skal vise mindre interesser.
Men det er jo det folk ikke gjør.
De duller med dem, de kjemper med dem,
de skal slås med dem,
de skal argumentere med dem.
Vi har noe å motargumentere.
Men det må ta en seikare,
eller ha med tvangstanker.
Hvis du skal argumentere mot en tvangstanker,
så styrker de dem.
Du har det full entusiasmer,
du er i teltet.
Då styrker de dem.
Hvor ser du det som en tanker?
Og en tanker,
det er jo etter aksjomerne.
En tanker er en tanker.
En hendelsesinne.
Det er ikke farlig.
Ja, men går det an å ha tanker
uten å handle på det ut?
Har du noen gang å ha tanker du ikke har
handlet på, Spørre?
Hvordan skulle verden se ut,
hvis vi har handlet på alle tankene våre?
Så tanker er bare tanker.
Hendelsesinne, det er ikke interessant.
Det er ikke de som definerer hvem du er.
Vi kan ha veldig rare tanker.
Men folk sier du er ikke høyt.
Og det sier at det er pasienten,
men jeg tror det kan være lurt.
Følte at det kanskje kan være litt sånn,
det blir nesten sånn som man lærer
når man er i mindfulness,
at man får de tankene,

accepterer man at de er der,
og så larer man de gå.
Er det litt sånn?
Ja, det er et element av mindfulness.
At du blir opps på tankene,
og du kjenner det jo igjen,
for det er jo de vanlige som går igjen,
men du bryr deg ikke.
Du tåler og har det.
Du investerer ikke så mye i det.
Og i mindfulness driver man å fokusere
på pussen, det som heter Alternativ.
Jeg driver ikke med såne øvelser,
for jeg ser at det kan du finne på nettet.
Så jeg tar meg ikke tid til det.
Så jeg har ikke inkoperert mindfulness
som et pensipp,
men det som er en øvelser,
men pensippet,
jeg er veldig interessert i,
at tanker er tanker.
Det er ikke interessant.
Det som er interessant,
det hennes i virkeligheten.
Ekte kræft,
ekte konflikter,
ekte symptomer, ekte sykter,
ekte KDA,
det må vi forholde oss til.
Bare sånn helt konkret,
hvis du får katastrofetanker på kvelden,
du har sett en påflekker
du aldri har sett før,
og den så styk ut synes du,
eller du kjente en kule nødvend.
Og så er det ingen ting først,
å drive og gruble og gruble.
Da skal man
aksepteretanken,
og så la den gå,
og prøve å tenke på
Søya eller Nokama.
Ikke å gjøre det en gang,

ikke å tenke på noe annet en gang.
Du har akkurat sett at
det er en bombe,
så jeg ikke kan tenke på eller vil tenke på,
eller det er en farlig tanke å ha.
Men en gang det blir en farlig tanke,
så skal det bli kvitt, så styrker du ham.
Da begynner du med sånn andre ting,
og så kommer han igjen
med dobbelt styrke,
når du ferder det å telle de selvene,
ikke gidd lenger.
Sånn at man skal ikke gjøre noe egentlig,
og så skal du ta det helt med ro,
og slå på av.
Så lenger han gidd,
noe man kan stå og ringe på,
men det fleste gir seg jo at der er en stund,
hvis du ikke åpner.
Det er nettopp.
Så man må være veldig oppspådd
til å styrke tanken,
og hva som svekker ham.
Det å møte med en kalskulder,
det svekker han.
Du har ingen som liker å bli møtt
med en kalskulder,
ingen blikkkontakt.
Då vil de fleste finne seg noe annet å snakke med.
Oi, oi, oi.
Dette synes jeg var kjempebra.
Jeg tror mange får hjelp,
føler at dette er gode råd,
for at vi er jo alle,
men de skal alle ha en katastrofetank av.
Selvfølgelig.
Det er helt normalt.
Det er ikke normalt.
Og hvis du kan gjøre noe mer,
så er det jo helt greit å få en katastrofetank,
så du kan gjøre noe mer.
Det er jo derfor vi har de.
Angst er jo en ven i nøden.

Og hvis du er i ekte far
og får en katastrofetank, så handler du på den.
Så det er jo ikke katastrofetank,
det er ikke noe fiende, det vender.
Hvis vi kan gjøre noe mer i.
Så angst er jo en ven i nøden.
Men den uven i hverdagen,
det er jo den fiende.
Fordi jeg tror veldig sjælder
at vi er i ekte far egentlig.
Nettopp. Så man skal ikke være på vakt
for sikt.
Nei, det synes det ikke, i hvert fall.
Men folk får gjøre så de vil.
Ja, men du har jo gått gjennom en ganske
vålig sykdom.
Ja, jeg har jo det ikke i kreftom,
men i hvert land det du tenker på.
Følgte du at den sykdommen
lærte deg en del?
Det gjorde han sikkert, men folk så kjenne meg.
De sier at jeg har ikke forandret meg
så mye, ikke så mye før eller etter,
før hvor du sønner noe, etter på er du helt
nærledes.
For jeg var en ganske nøktantyrp i utransmunkten.
Ganske rolig, stabile nøkter.
Og jeg accepterte ganske fort at det var lam.
Det er jo det folk gjør med ekte ting.
Når du er lam, og så er jeg egentlig
bare i glede på elverund på medisinska delen,
og er i bergen en helg,
og ble lam i løpet på åtte timer.
Og når du ligger lam fra livet ned,
du får såre at her kan ikke du bare
gå ut og si at det går ikke med på.
Jeg vil ikke ligge her på nevrologen.
Også du aksepterer at du må ligge der og være
prasjent. Så låg noe der.
Og det var ikke noe sånn høyder.
Det var jo en negativ dag, en vanskelig dag.
Men jeg accepterte veldig fort at det var lam.
Også etter hvert fikk jeg deanos,

og at det var transvers mye litt.
Og det prognosen var ganske dårlig,
så var det to, tre eller vevende lam.
Jeg slapp noe det,
men det fikk jo dårlig i bergen.
Sikkert spastisk, mener, i halssiden 1984.
Det kan gå, men det kan ikke løpe,
for eksempel, og nå går jeg med stokk.
Og så er det enda mye personlig etmeste.
For jeg visste i utgangspunktet alt kanskje.
Det var ikke sann at jeg tenkte at det var urettferdig,
for eksempel.
At jeg skulle få det at det er så ond.
Urettferdig.
Jeg visste jo at verden var urettferdig.
Og jeg visste at vi ikke forsom får tjent.
Og folk sier til meg at det hadde ikke fått tjenta.
Det var å se til deg.
Det er at vi ikke forsom får tjent.
Vi er veldig glad for.
Takk, men vi fikk som få tjent.
Skulle ta til seg ut.
Og så de fleste lever veldig nå til givelse.
Sann at det hadde ikke endet i utgangspunktet.
Endelig er det kanskje endringen som skjedde i mitt liv etter.
Jeg var jo i ferd om å bli ferdig.
Jeg var vel endermediciner.
Men då tenkte jeg at vi skulle begynne å forske.
Det var endermediciner, psykiatri, jeg går på med.
Men jeg var kliniker.
Men tenkte jeg da 35 år.
For det kan vi gjøre med dårlig bein.
Det fanns ikke ut etter hvert.
Det endte ikke opp i rullestol, heldigvis.
Det er jo glad for.
Men forsket kan vi gjøre med dårlig bein, fanns det ut.
Sann at det var en liten skifte.
I stedet for å være kliniker i hele livet,
tenkte jeg nå skulle begynne å forske.
Og da tog jeg en doktor på magisk år.
For det var jo psyker som har tikk den gangen.
Vi trodde det var stressrelatert.
Det var jo litt stressrelatert,

først og fremst helikobakter.
Sånn at den kom akkurat i den tiden på slutten av 80-tallet.
Når jeg drev med kognitfiltrapi på magisk årspasjenta.
Folk med såp og tolv fungera tar meg.
Og det galt på vi ikke.
Vi fikk jo residiv.
Akkurat så har landet oss ikke snakket med.
Tog vi vekk helikobakter.
Då ble vi helberedet.
Det var en av de hunder vi hadde,
så fikk ett magisk år å løpe i tio årene.
Det var sånn, at vi hadde residiveret hele tiden.
Så ta det vekkelig i bakter,
så kan ikke du få magisk år.
Då må du være helt spesielle ting.
At du spiser mye ansides,
eller innlag på intensiv eller noe sånt.
Det tok jeg doktorvalg på.
Det var kanskje ændringen, at jeg begynte å forstå
på grunn av dårlig ben.
Men jeg har noe vett.
Så begynte det på universitetet.
Så kan du være dårlig ben.
Du slipper å gå vakter.
Men du accepterte det ganske fort.
Ja, jeg gjorde det faktisk.
Det tror jeg veldig mye gjør.
Har en data som fikk diabetis når det var tolv år.
Hun også accepterte det ganske fort.
Fondt ut, her med eg setter sprøytenes kjøl.
Jeg sier ikke at alle tar det sånn,
men veldig mange flertallet
takler ekte problemer mye mer enn tenkte.
Det er ikke så rart, for ekte problemer
er noe tross alt begrenset av virkeligheten.
Jeg har jo ikke fått en dødelig sykdom.
Jeg levede jo.
Jeg kunne jo tenke, kunne snakke,
kunne at det har vært å gå opp på min måte.
Hva har du diabetisk?
Jeg synes ikke at du har død den.
Men du har død å tenke på ting
så du tidligere slatt på å tenke på.

Men det går annet å takle det.
Det går annet å lære og takle det og så videre.
Ekte problemer er begrenset av virkeligheten.
Og du har ikke noe valgt, du må bare ta det.
Tänk det problemer derimot.
Det er mye værre, for det er ikke begrenset av virkeligheten.
Det er bare din fantasi å sette grænset.
Og den kan jo være ubrænset.
Husk, og du kommer ikke i gang med mestring.
For problemet er jo ikke her.
Ikke får du behandling.
Ikke får du blomster.
Ikke får du empati.
Ikke får du omsorg.
Tvertimot.
Det blir bare tull.
Ja, så er det noe du tenker.
For de som er slitt med sykdom og er redd for å få flere,
så er det kanskje det samme som det du snakket om tidligere.
Ja, hvis man har en sykdom, er det redd for å få flere.
Det er ikke noe principelt forskjelp.
En som har en sykdom, en som ikke har det.
Alle kan få flere.
Alt kan jo se med alle.
Det er ikke sånn at når du brykker opp din kvote.
Verden er urettferdig, og han er usikker.
Noen får veldig mye.
Noen får mindre.
For eksempel, jeg velger forældre å være urettferdig.
Jeg velger landbøytøttet å være urettferdig.
Alt er urettferdig egentlig.
Så her må vi ta vår situasjon og forholde oss til den.
Og det hjelper oss at andre er bedre.
Eller det bør vi tåle.
Det bør vi acceptere, mener jeg.
Det å unne andre.
Alt godt.
Det er et modenettstegn.
Så vi får tåle at andre har det bedre enn oss,
og at heldere enn oss, og mer flaks, og kasser helst.
Men vi får ta vårt.
Og det hjelper ikke oss om noen av det værre heller.
Jeg ser ikke det til folk, at det finnes jo folk i Syria,

så er det værre enn deg.
Jeg kan aldri tenke med å si det.
Men det hjelper ikke de, at folk bor i en fjukning,
eller her går de i redd for kreft.
Og så det hjelper ikke de, det.
Nei.
Tjena det.
Men det hjelper å akseptere livets usikkerhet,
og urettferdighet.
Og være glad for at vi ikke får som fortjent.
Du har jo skrevet en bok som heiter,
det er ikke mer skjinn på det enn andre.
Har du fått litt motspør for den titten, eller?
Ja, det er nokke, så jeg synes det var litt kass og sånn.
Det har jeg få betydning at det kan ikke klages hjulp på nokke som helst.
Jeg har fatet at det skulle være en verd mulighet for å klage på nokke.
For da kommer folk med at jeg har skrevet et bøk om det.
Men jo, litt motver, men det ble jo faktisk et vennepunkt
for den pasienten som jeg snakket med.
Så hadde det vært syk så utrolig lenge.
En kvinne på 28 år.
Og hun var blitt møtt med veldig mye empati.
Og hun mener selv noen, og tenkte som at det var stakk og sleer.
Stakk av deg med de forældrene.
Det er ikke rart at du har det sånn, så du har det.
Det er nesten rart å ha det så bra, så du er med de forældrene.
Er det en fin hilsen å få?
Du har nå ditt maksimale utviklingspotensialer.
Det er ikke mer å hente.
Nei, det er en stakk og sleer.
Så jeg sier at hun, at det var godt å være du som opplevde dette.
For dette kan du ta.
Jeg sa sånn til og til at det ikke er mer syndt på deg enn å andre.
Og når hun skrev en e-post til meg tre år senere,
så skrev hun aldri blitt så kranket i hele mitt liv.
Det sier ikke liten vel akkurat hun for når du har et vanskelig liv.
Men på en annen side så var det et vennepunkt.
For det er at hun kom hjem fra Bergen, litt sånn i opprør.
Snakket med Beninne, vet du hva Willemsens har?
At det er ikke mer syndt på meg enn å andre.
Og at hvis ikke jeg tar ansvar for livet mitt, kommer ingen andre til å gjøre det.
Hvem skal jeg gjøre det da?
Sporter Beninne, hvem skal ta ansvar for deg?

Kan jeg ta det?
Jeg skal psykiatrene ta det.
Nei, nei, nei.
Jeg kan ikke ta ansvar i ditt liv.
Og så fant hun ut, hun var gått inn i en offerholde.
Og det er offerhold.
Det fant hun ut ganske fort, at den var jo behagelig for du slipper å ta ansvar.
Nå kan du få, hun var jo uførtrygget.
Hun maltes ut av navd og etter dette her, men var uførtrygget.
Slatt på å gå på skolen, den gang hun var i ungdomsskolen,
og offerhold, forferdelig for alle.
Så du fri tas for en del ansvar.
Slitt på å tjene til livets opphold og så videre.
På en annen side så er du kjørt opp i et gjørne, kommer ingen vei.
Du er hjelpeløst, for tvilet, masse psykiatri.
Så offerhold har både fordeler og ulemper.
Men hvis målet ditt er å bli frisk, selvstendig, oppbegående,
årene intelligent og begravet finne.
Og det hjelper jo ikke hvis du har prosjekter som er dårligere.
Så hjelper ikke du til begaret og flink.
Det blir du bare veldig flink, hvis du er forbryta og begaret.
Det er jo et problem, for du er så gluk, du lurer til med politier.
Sånn at det hjelper ikke å være kvikk og greiehoveder,
men du må bruke det til noe fornuftig.
For eksempel gå ut av offerhold.
Klara deg selv, stopp i egne brenn.
Og at hun var kommet tema og forstått at hun var i offerhold,
og at det var en vei ut, så tog hun den veien.
Frant ut om at det tar seg å gjøre døttrene skikkelig,
skaffe seg ut annet, slik støttene av,
og det var jo tungt å stå på egne veien,
uten denne økonomiske støtten.
Men veldig gøy, friørende.
Endelig kan du bidra i samfunnet så.
Så etter at hun hadde stivet en mail til meg,
og at det her så ble vi enig med å stive denne moken sammen faktisk.
Så hun hadde stivet sin e-pistler,
og jeg hadde stivet å kapitler.
Et om empati og konfrontering.
Det er om balanser.
Jeg er ikke ledd for å konfrontere.
Hvis det først er et empatisk,
så at det føler seg forstått,

det tror at det er veldig valg.
Det tror jeg ikke er derfor å plage det.
Då tåler vi hva som helst av konfronteringen.
Men hvis du bare konfronterer, då blir det sint.
Altså, du begynner med å si til, det er ikke mer sint på egne og andre.
Det kan det være bli sint.
Men det som folk blir sint på meg for,
er at det føler seg avsløft.
Vi forstår at vi håller på med noen meningsløse prosjekter.
Vi trodde det du forstodte før, men ikke godt nok.
For så er det en tvangsnobotikker.
De sier av og til til meg.
Jeg vet at de tankene jeg har er helt syke.
Helt irrasjonelle.
Jeg tror ikke nokke på, Seri.
Jo, men jeg hører det skjønnere å se det høyt.
Hvorfor gjør du alle ritualer i dine?
Hvis det er så utrolig sykt.
Det er ikke helt sikkert.
Det er veldig til å bli en dårlig for å unngå en land katastrofen.
Nei, nå må du kjøre gjennom, Seri.
Det er ikke bare litt sykt, det er helt sykt.
Og da innser han at dette måten gjør noe med?
Da innser jeg, for eksempel, en tvangsnobotikker.
Det er bare tanker.
Vi er helt syke.
Jeg kan ikke handle på det lenger.
For det er jo så deilig å handle på det.
For då får du angsten ned.
Hver gang du gjør ritualer, så forsvinner jeg angsten.
Men så kommer han igjen.
Det er ikke noe i løsning.
Faktisk, alle ritualer som folk gjør får bli kvitt tvangstankene.
Det blir selve lilsen.
Det er ikke tvangstankene som problemet.
Alle kan gjøre tvangstanker.
Kjøre det jo i en tunnel.
Så det er mange som tenker, tenk om vi kjører rett i vekten.
Det er ikke sys i dag eller noe, men vi får noe med en tanke.
Det er flest som holder noe godt på rater, så synes det ikke uten denne tunnel.
For jeg behøver ikke kjøre gått her med denne tanken.
For at vi har det innebygget, vi tror vi kommer til å handle på det.
Og kjøre det rett i vekten.

Det gjør vi ikke.
Tanker er bare tanker.
Og det er at du må folk av seg aksepterer.
Og hvis man får litt angst når du ikke handler på det.
Det gjør ikke noe, for det er en angst i bedringens tjeneste.
Det øker frihetsrommet ditt og frihetsgraden.
Og det kan være litt scary.
For det er uten på ting du har unngått så utrolig lenge.
Så du skal unngå unngåelse for det styrker angsten.
Og så skal du eksponere deg.
Men før du tør å eksponere deg, så må du ha gjort det kognitive arbeidet.
Med holdningen i dine.
Du må få de på plass først.
Sånn, så tar jeg et eksempel.
Folk skal ikke tvile på hjertet.
Vi har tatt flere leger.
EKG, EKG helt normalt.
Til med kardiolog.
Nå må du velge, skal du stole på hjertet eller skulle du tvile på dem?
Og då er det null eller hundre.
Skal ikke stole litt.
Folk er ikke litt gravir.
Det er ikke litt ALS.
Det er ikke litt sykt. Det er null eller hundre.
Så må du stole hundre prosent.
ALS funker ikke.
Så må du kjøre gjennom.
Og etter du har gjort det, valg det.
Hvis du velger å stole på hjertet ditt.
Akkurat så vi kan stole på eksempel.
Så må du oppføre det, som du mener.
ALS blir det bare teori.
Da kan du begynne å trene.
Da kan du eksponere deg.
Gå motbakke, slutter å ta pulsen.
Men hvis du begynner med eksponeringen.
Bare skal du trene.
Ut når stole på hjertet.
Det blir for anstrengende å se deg.
For då går du med hjert i halsen.
Då kjenner du i hele tiden etter å gå og ta pulsen.
Kommer hjem svett utslitt.
Et underhått å overleve det.

Så rekke følg er litt viktig.
Det du sier, Will Almsen.
Det resonerer veldig oss med.
Og alle har jo våre ting.
Jeg tror ikke jeg har møtt et menneske som ikke har et land.
Og min frykt er at jeg er livredd for havbund.
Det er helt ubegrunn.
Jeg var i en næsten drokning så lykke.
Og så tryggade det.
Etter det, så tørrer jeg ikke å sømme.
Hvor jeg ikke kan se bund.
Og jeg vet principene dine.
Og jeg ønsker så indelig å bli kvitten.
Men det er noe som sier til meg.
Men en gang jeg kommer, er jeg ikke kan se bundet.
Og dette er livsfarlig.
Vi må du skynte igjen.
Så skynte jeg meg igjen.
Hva er første tips du vil ha sagt til meg?
Tenk igjen om den tanken.
Det er livsfarlig å sømme så langt for landet at du ikke ser havbund.
Er det sant?
Nei, det er jo ikke sant.
Du kan si at det går rann og drokne.
Det går rann og drokne, men det er veldig mange normale nomen
som svømmer et stykke ut fra land.
Og de ser ikke havbund ut når drokne.
Så det er ikke det vi snakker om, det er ikke litt farlig.
Men jeg rener med at du kan svømme meg.
Ja, ja.
Ja, ja.
Og sånn at det er ikke livsfarlig egentlig.
Eller mener du at det er livsfarlig?
Nei, jeg er så redd for at det er noe der som drar meg under.
Hva synes du om den tanken?
Hvem er det egentlig?
Nei, en haie eller en brannmannet.
Ja, og hvis det var en brannmannet.
Tror du de ville dra deg under?
Nei, jeg tror ikke også.
Men haie en kanskje, men hvor mange harier?
Hvor er det du bader?
Hvorfor?

Det er kanskje ikke så mange harier.
Jeg tror du må ta et oppgjort med holdningen dine først.
Ja.
Og at det er litt skummelt å ikke se bunden.
Det er jo en tanke du har.
Og som du faktisk tror litt på.
Fordi du blir så skrennende.
Ja.
Så denne brenner seg igjen som et minne.
Og så tror du litt på.
Så sei for du undgår å gå lenger ut.
I tilfeller skal det være noe der som ikke du har sett eller hørt om.
Det kan være noe helt utjent som drar deg under.
Eller en froskemann.
Det kan være hva så helst.
En russisk ubåt.
Og så hva vet vi?
Men du må akseptere at det er en viss risiko ved å slå med utfallene.
Akkurat en risiko å kjøre bil.
Kanskje argumentere at det ikke er farlig å kjøre bil.
Eller det er ikke farlig å fly.
Jo, det er farlig å fly i visse veldig untagstillfeller.
Men skal du fly, så kan ikke du vente til å bli helt trygt.
Då må du velge å tro at du går bra.
Har du kjøpt en fyrbrett, så har du valgt å tro at det skulle gå bra.
Det er ikke mer å tenke på.
Jeg vil satt til deg.
Hvis du velger å tro at du er trygt nok på å svømme på dypt vann.
Jeg får et stykke ut.
Ikke utenfor 50 meter, for der kan de vanske uten å komme.
Men i innfor 50 meter, hvis du valgte å tro det,
som du oppfører, så mener du.
Nå skal ikke du se at du har børn en gang.
Då skal du være å svømme.
Selv om det gir angst i begynnelsen, så er det en angst i bedringens tjeneste.
For nå utvidder du å repertøre dit hvor du kan svømme.
Nå kan du til og med stupet for et stupet på at du ikke ser børn.
Nå begyr ikke du vassa.
Dette blir en kjempegod øvelse.
Jeg tror på det du ser.
Dette skal jeg fortelle i løpet av sommeren 2021.
Det som styrker angsten, det er unngåelser og sikringsmanøver.
Det driver du sikkert med begge deler.

Ja, absolutt.

Folk må se deg når du er på vei ut, så at de kan gripe inn.

Hvis de ligger der og venter på deg.

Og sødden min på sex år siden.

Nei, mamma, det er ikke farlig her.

Nei, nei, jeg vet det, men jeg holder meg bare her.

Sikkert skylt.

Det er ikke sant hun sitter.

For at hun ikke er så invaderende i livet ditt som om du har et mer presserende tema.

Nettopp.

For du bader jo ikke hele livet, så da er det å ta å leve med.

Ja, det er lett å ugå.

Du må ikke ta det som ikke er så sykt å ungåre.

Og ødelægge ikke livet ditt.

Det var jo værveste at det var noe som ødelade mer.

Så det er bare et eksempel på hvordan alle holder på.

Småpaget heller, eller store viktige livstema.

Det er jo da det blir lille så.

Ja.

Nettopp.

Så det er ikke noe forskjell på det jeg har, og det andre har.

Jeg har bare et element som ikke er så stort i mitt liv.

Ja, du har valt et tema som ikke er så belastende i hverdagen.

Nettopp.

Så lenge du holder deg under vann.

Har du noen tema som du må jobbe med?

Ja, jeg har.

For eksempel at jeg har lett for å trekke raske konklusjoner.

Jeg er så rask.

Det har alltid vært kvikk.

Få epicrisende unner og når jeg snakker med folk, tror jeg forstår det.

Men av og til, jeg gjør ikke det.

Jeg misforstår.

Og så må jeg øve på å høre etter enda bedre kvalisier.

Sånn at jeg ikke bare går videre i min tanke.

Det er sånn veldig strukturert.

Og ved hvor jeg vil og alt mulig.

Nå må jeg møte folk som er litt mindre rask og kvikk til å snakke.

Nå må jeg øve på å gi de den tiden, for eksempel.

Det er litt av det lille som kan irritere meg.

Hvis folk er litt trek.

Derfor kan jeg jobbe med deprimerter.

De bruker flere minutter før svaret kommer, og det orkar jeg ikke å vente på.

Så det er for andre å ta.
Jeg liker de kvekkingene som katastrofer tenker hele tiden.
Så alle har fine ting.
Alle har vi våre ting.
Så det du er opptatt av, er at vi kan vel våre holdninge.
Det er det eneste vi kan ta hundre prosent kontroll på.
Det er hvordan vi får holde oss til.
Svømming, liv, død, ektefeller, fremtid, fortid, hva slags.
Da står du helt fritt.
Hvordan du ser på deg selv, er det bare du som bestemmer.
Hva andre mener er det ikke så interessant en gang?
Det er litt interessant, men vi får ikke vite det.
Du snakker litt siss konger og du snakker på telefonen.
Så sa du dette med at man kan også forholde seg på et annet vis til fortida og fremtida.
Kan du ikke fortelle litt om det?
Ja, så fortiden og fremtiden.
Skal vi ta fortiden eller fremtiden?
Vi kan ta fortida.
Det er jo mange som tenker om ikke på fortida seg.
Ja.
Det kan jeg jo gjerne gjøre hvis tankene hjelper dem i livet.
Hvis det er gode minder som folk dør.
Så tenker du på minder du har hatt sammen med de.
Nå er ont i begynnelsen i sorgens.
Det er jo fælt.
Men det er viktig å tenke på.
For fortiden kan du ikke gjøre noe andre.
Opplevelser du har, kan ikke du gjøre noe andre.
Ting du har gjort så var tabba, kan ikke du gjøre noe andre.
God ting kan du heller gjøre andre.
Vi kan ikke gjøre noe som helst med fortiden.
Det er jo et utgangspunkt.
Men vi kan påvirke og til en sluggare bestemme hva fortiden vil gjøre med oss.
Så en ting er noe alt så kjedd.
Jeg pleier å få en kort oversikt over det.
Så spiller jeg, hvordan forhold har du blitt holdt dette her?
Og hvis folk blir noe sånn, det skulle ikke vært sånn.
Så er det en naturlig tanke hvis det er vi snakker om hva fælt.
Men hvis det faktisk var sånn da.
Sånn at vi kan ikke gjøre noe andre.
Men du kan også velge om du går inni offerehold,
eller om du går ut av den.
For folk ser at jeg er ødelagt.

Men sånn oppvekst.
Jeg har snakket med folk som var veldig vanskelig i livet.
Men de har valgt en litt anholdning.
Hvilken holdning har de valgt da?
En han sa, jeg er skadet,
men de skal ikke få skade med mer undervendig.
Det var en litt anholdning.
Ta opp i området for å ta ut av dem.
Og så videre.
Holdninger, selv til fortiden,
uervervinger hva vi snakker om,
kan du endre.
Det er bare du som kan gjøre det.
Så her er det om å gjøre å velge en holdning
til fortiden som er nyttig for deg.
Og hvis du vil ha mindre bitter for eksempel,
folk som blir oppsagt på jobben, usaklig.
Det kan bli utrolig bitter.
Og hvis det ikke kan bli en sak,
det er så gammel, det skal ikke gjøres noe mer.
Jeg kan jo ikke få holdere deg til det.
Vi er helt enig om at det var urettfærdig.
Men hvis du skal gå og dyrke den urettfærdigheten,
og vi er veldig mye oppmærksomhet,
kan du få noen idiota som sa det gå,
så kommer du ut og blir bitter lenge.
Og bitterhet er jo en veldig ekkel følelser.
Den bør ikke dyrkas.
Vi bør dyrke gode følelser.
Bahagelige ting.
Sånn at du må ta et oppgjør med den.
Ikke den. For sånn at du ser at det var ikke urettfærdig.
Det var urettfærdig.
Men skal du lade de plage deg videre?
Nå er de faktisk opp i en gang.
Skal de få lade de plage resten av livet ditt?
Med den norsigelsen.
Er det verden?
Sett at du er så høyt disse folkene,
at de skal få den makten over deg,
at de er tilleggte og ser deg opp.
Skal de få lade resten av livet ditt?
Tilleggte ikke du det nå,

enda med makten de faktisk hadde når du svarte ihop.
Skal ikke du heller vise dem, at du klarer til deg.
Og så kan du til slutt angre på at de ikke behåller deg,
for du blir en super med noe annet.
For eksempel, det er en helt annen motivasjon.
Viser du at du klarer deg?
Det fikk ikke ta knekken på deg hvis det var det du trodde.
Nå mistet de faktisk en veldig god arbeidere visste det seg.
For du har gjort det bra i livet etterpå.
Og så skjønner du, holdningen til det sånn kan vi velge.
Og det samme kan man gjøre med de som opplevd truma i vardagen.
Hvordan kan man ændre det fra å være bitter på det som skjønner?
For du finner utkjørt mykje tanker i vaknet til det.
Det har blitt utsatt for truma hvis det er omsorgsvikt.
Så får du tenke gjennom at det kan godt hende at mo og far hadde egne problemer.
Det kan godt hende at de har opplevd svære ting.
Og at de ikke er ævnet noe mer.
Det var veldig få som ikke gjør så godt de kan.
Men det var kanskje ikke så godt.
Men hvis de hadde direkte fysisk med sandletter, med vilje,
det var jo helt forførlig.
Då kan ikke de skylde på dårlig barn om skjøl.
Det er ikke noe grunn til å slå egne barn.
Sånn at det var jo helt forførlig.
Men det kan du ikke gjøre så godt.
Det kan ikke unngå det.
Men spørsmålet skal du tilgge, skal du ikke tilgge.
Det får noe vær enkelt bestemme skjøl.
Men velge for enn en holdning til det.
Som ikke gjør at den mishandlingen gjør at du mishandler deg skjøl videre.
Ja.
Også du lever det omgjenn og omgjenn.
Då blir du mishandlet på ny.
Nå gjør du en helt annen situasjon.
Så kan du være glad i dine barn.
Og ikke mishandler de.
Lev et godt liv.
Det er ingen som kan hindre deg i det anten deg skjøl.
Så det er ikke at vi bare kvartelliserer ikke det som skjødde.
Men forholde deg til det.
På en måte som hjelper deg å nå ditt mål.
Tror du det er viktig å aksepterer det?
Jeg tror det er viktig å aksepterer virkeligheten.

For sannhet er sannhet.
Blir du slått, så blir du slått.
Ikke sukker en pel.
Det er ikke det som er løsningen.
Så man kan vise mer følelse en parti.
Men så må du gå videre hvis du vil.
Og fremtiden.
Da vet vi ikke om man kommer igår.
Da får vi bare å håpe.
Og planlegge.
Det som ser ut i greihållning.
Leve som du skulle leve i evig.
Men samtidig som du kunne dø i kvall.
Ofta, det høres jo brutartet.
Ja, litt brutartet.
Det kan du skrive testament og sånn.
Men det mener jeg ikke alle skal gjøre det i 15 års ældre.
Men det er noe greit å ha ting på plass og nokkelhundet.
Sånn at mikroene vet hva de passer under, for eksempel.
Sånn at de skal kanskje løse for.
Så vet jeg for hvor de finner de.
Jeg har ikke planlagt å dø, det er ikke det.
Men du er praktisk anlagt.
Jeg er det.
Ganske nøkter, sånn sett.
Du har skrevet en bok som heter.
Kongen med anbefaler.
Og jeg skulle få la av deg gå nu for det middagstid snart.
Men vi begge to er veldig glad i kongen.
Og det handler ikke om om man føler imot immunarkiet.
Men jeg synes han Kong Harald har trolig mye gått for seg.
Og du har jo skrevet en bok om da du tar kongens holdning som eksempel.
Hva er det du mener vi må lære om kongens hållning?
Så det ser frant ut for lenge siden.
Det er bare at han har de nøkterne gode holdninger til de store tingene i livet.
Og så tenkte jeg, dette kan jeg bruke.
For at alle kjender kongen, og så kan jeg skyve og ha en foran meg.
Og for frem då, holdninger som jeg er oppfattet som lurere å ha.
For jeg er ikke så forrest og får folk hva de skal mene i livet.
Det må de finne ut selv.
Men du kan jo komme med et forslag.
Og då bruker jeg kongen som et sånn forslagstiller, for bilde.
For eksempel holdningen til grødning av et kjembering.

Den har jo han på plass.
For han fikk opp lækreft.
På begynnelsen av 2000-tallet.
Og ble operert og fjernet læreren.
Og så var han intervjuet.
Og håpte et fåret opp en kreftag i Oslo.
Som han intervjuet i VG-dagen etterpå.
Og då spurte sånn lysten.
Kong Harald.
Ikke kongen redd for tilbakefall av lækreft.
For det kan kongen få.
Ligger ikke kongen våken og bekymre seg nå.
Nei, han gjorde ikke det.
Men det var jo dumt å få kreftsagen selvfølgelig.
Han hadde jo tenkt på døden og snakket med familien.
Og mørte litt nedfor.
Men ha det et par trøsteteng.
For det første sann så har jeg ikke lære.
Den er jo fjernet.
Det var jo litt røstigfølt.
Men for det andre, det viktigste sann,
så har den holdningen at det er frist til det motsatte bevist.
Det var det vi kaller kongerholdningen.
Og da tenkte jeg, det skal jeg spørre i på konderne.
Hvis du har spørre de.
I hvert fall noen av de.
Vet du hva kongen mener om liv og død?
Nei, det er ikke helt sikkert.
Han har den holdningen at den er frist til det motsatte bevist.
Da det er veldig mange på konderne som sier til meg.
Litt artig.
Akkurat motsatt av meg.
Akkurat motsatt.
For de skal jo bevisa at de er frisk.
Og det kan de altså ikke.
Så den er jo en fin holdning for en i på konder.
Og så videre, når det er flere av andre holdninger,
så er midt i blinken som seg får i å tåle livets usikkerhet.
Ja.
Ja.
Det synes jeg var veldig bra.
Ja, det synes jeg var veldig bra.
Jeg synes nesten vi må avslutte med det.

For det var veldig godt sagt.
Har du noe siste du ønsker?
Og vi har jo mange litterer som også er helsepersoner.
Vi har gode medisinsdenter, læger og sykepleier.
Det er kjempehyggelig.
Har du noen siste råd til de som skal hjelpe pasientene sine?
Ja, så det beste råd jeg vil gi er at du må passe på
å være noenlunde normalt skjøl.
Også at du og holdningene er på plass i ditt liv.
Ja.
For hvis du skal snakke med folk og hjelpe de
med angst, fortid, ekte sykdom, hva er det vi snakker om?
Så er det veldig godt at du skjøl er på plass i ditt liv.
Så den jobben kan du gjøre at du tåler at folk er vene med deg,
tåler konflikter, tåler sykdom.
Hvis du skulle få noe, er du helt og helt på plass skjøl.
Tåler sosial angst, skal ikke du ha for mykje sånn at
du skal plise alle pasientene, for det blir aldri ferdig med utredning.
Du må tåle oss til grænser og så videre.
Sånn jobbet litt med dine egne holdninger.
Sånn som vi har snakket om nå.
Sånn at hvis du har dine oklunder på plass,
og så bruker du din personlighet.
Skal ikke jeg etterape med eg eller noe sånn at du skal finne din
måte og snakke på at din personlighet skal utnytted.
Og der er vi jo veldig forskjellige folk.
Men skal du hjelpe folk til å være en normal og tåle ting,
så må du være en normal skjøl.
For det skal ikke være gjør sånn som du sier,
det skal ikke gjøre sånn som du gjør.
Så det er veldig råde folk til å ta en liten refleksjon omkring
disse grunnleggende tema i livet som du har i på plass.
Og det er veldig nyttig for også andre som er pårørendes
og skal hjelpe andre.
Det er veldig vanskelig å holde å være pårørende og se andre lide.
Og finne en god måte å støtte de på.
Så det er mye vi kan tenke gjennom skjøl.
Og hvordan, jeg må spørre det da,
hvordan tror du er best mulig måte å være pårørendes på?
Jeg tror det er veldig mange forskjellige måter,
for et utgangspunkt er så forskjellig.
Et forhold mellom to mennesker kan være så forskjellig.
Sånn at det viktigste er å være glad i dem og vise dem.

Støtte de.

Ikke kommer det for mange gode råd,
og tåle at de er litt sent på bitter en stund,
tåle å høre politklaging i en viss granser.
Hvis det blir for mye, kan du begynne å sette granser, for det er kanskje.
For det kan jo få sterkere, hvis det blir for mye dulling.
Men det kan ikke gi generelle råd.
Var og ved tilgjengelig.
For det er jo faser i dette.
I begynnelsen, bare ved der.
Senere kan man drøfte holdninger.
Det gjør man ikke i begynnelsen.
Då er det bare en parti som gjelder første fasen.
Då er det en parti.
En hånd å holde i en skulder og gråte på, så videre.
Senere, hvis de kjører seg ut på et sidespor,
det ser du sammen med,
når du pårører når du ser ut og kjører.
Då får du snakke litt med dem.
Det kan si jeg på et sidespor, en blind vei.
Skal vi leite å finne en bedre vei?
Sammen.
Kan du bli en god samtalepartner, hvis du vil.
Eller hvis du ligger tretter for deg.
Men du må inviteres inn i den typen samtaler.
Man går ikke bare bort og ser noe du er ute og kjører.
Orka kjører på dette mer.
Nei, du må inviteres inn.
Skal vi drøfte hvordan du forholder deg til din situasjon?
Er du interessert i hvordan det virker på oss rundt deg?
Så hvis du vil inviteres inn i en samtale, då er du fri.
Det der er veldig viktig.
Ja, for et nummer to er det å se folk som er på ville veia,
og som ikke vil ha hjelp.
Men det er vanskelig.
Det er vanskelig, men då må man stå i det litt sall.
Man må kjøpe på det litt sall, hvordan det er å være på å røre.
Kjempebra!
Tusen hjertelig takking for at du ble med i podcasten.
Jeg anbefaler varmt alle bøkene.
Du har jo de i en triologi de tre siste er.
Ja, det stemmer.
Jeg har gidd i de som bøkene til flere av pasientene mine,

med veldig god effekt.

Og så vil jeg også anbefale en video av en engvars som er på Vimeo,

og jeg legger det ved i show notes på podcasten.

Også hvis man har lyst til å ta kurs.

Kurs for helsepersonell må de bare fylle med hvis det er noe innrøt når de bor.

Det gjelder fordrag å gå.

Det skal ha en god del fordrag i høst i regi av noen setter artikko.

Så du skal farte landet rundt?

Ja, må nok det.

Ja, masse lykke til med det.

Og tusen takk igjen.

Alt i orden.

Takk for invitasjonen.