

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Hjertelig velkommen til podcasten leger om med livet. Mitt navn er Annette.

Før vi starter av dagens episode vil jeg gjerne benytte anledningen til å takke min sponsor C-Sopes som gjør det mulig for meg å drive denne podcasten.

For de som har hørt lenge på meg, så vet dere at samarbeidet med C-Sopes er det jeg har hatt lengst, og det er med god grunn, for de, C-Sopes, stor jeg er på.

Dette er en norskeutvikler, gjeng, vaskemiddel og sopa som gjør huset rent, men uten guffende greier.

Nå har C-Sopes fått en nyhet, vaskepakke for familien og hjemme.

Før som de sier, hvor mange vaskemiddel trenger man egentlig?

C-Sopes mener å holde med fire, og disse har de samlet i en egen vaskepakke for familien.

I pakken får du en one size fits all tøyvask som passer til alle klærne dine.

Også de som er i kashmir, silk og ul, en ved dunderkrem som fungerer alt fra kogetoppet til å vaske snikers, det er en favoritt i mitt hjem.

En multispray som virkelig kan multitasket, og ikke minst C-Sopes sin stjernesåpe, en sope som kan brukes i både oppvasken og til husvasken.

Med de som fyrre produktene er det ikke sikkert du trenger som ikke annet, og det som er så fint er at sopene som de lager er fri for unødvendige kemikala,

og bruker produkter som leire, aske, linolje og kokosuttrekk.

Istedet for ting du ikke ønsker å verke en puste inn eller få på huden.

Og hvis du lurar på hva og hvordan du kan bruke de samme produktene, så anbefaler deg varmt å følge C-Sopes på Instagram.

Då søk du bare på C-S-O-A-P-S på Instagram, og der får du utrolig herlige videoer med grønder Karolina Hedal,

som viser det alt du trenger å vite, og det med humor og charme.

Hvis du bruker rabattkode leger om livetid, så får du ti prosent rabatt i hele september.

Jeg legger ved link i episodeinfo.

Det er utifra oss selv og den kontaktene, og det indre anker de følelsene at vi skaper hele vår verden.

Og det kuleste er at når vi får kontakt med de vondefølelsene, så får vi også mer kontakt med de gode.

Jeg pleier å si at alt starter med deg, men det er sånn du også kan få skikkelig kontakt med mening og lykkefølelse i full skala.

Og for meg har det vært noe tvilig etterkant om at det var hvert det.

Gjertelig velkommen til podcasten Leger om livet mitt navn i Annettedragland og er i utdannet lege.

Før vi starter dagens episode, så vil jeg gjerne fortelle at jeg og min kjerven Leger Torkel Færø har en livepodcasten 20. september.

Der skal vi snakke om alt fra hvilekur til pulskur til søvn og tarmsplora, og jeg håper å se det der.

Hvis du ønsker biletta, så er det bare å gå inn på tasop.no.

Og med det går vi over til dagens gjest, som er skikkelig spennende.

I dag har vi jo Aili Kristine Hannistal.

Hun er lege, foredragshåller og kurshåller.

Hun forfatter bak tre bøker og for mitt lag kunnskap om medicin, neurovitenskap og psykologi på endorfinleggen.no og [endorfinleggen](https://endorfinleggen.no) på instagram.

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Og er nå ute med to bøker?

Ja, den er inne i det ikke bære en følelse, hvordan våge og lytte til følelsen du helst vil unngå for å finne veien til lykke og deg selv.

Og den andre hiter din ultimate PMS-overlevelse skal i det.

Åh, de begge to bøker om befaller varmt.

Og i dag, i dagens episode skal vi snakke om følelsen.

Hjertelig velkommen, Aili.

Tusen takk for en fantastisk intro, og det her jeg også gleder meg så mye til å snakke med deg om følelser.

Og gå inn i litt av mekanismen i bakfølelser og alt det spennende faglige som jeg vet at vi begge brenner for å snakke om.

Ja, for det er utrolig mye nytte i å komme i kontakt med sine egne følelser, men det er ikke så lett som man skulle tro.

Man har jo på en måte ikke kanskje lært det, fra barn til alle dere vet, ikke?

Men det har ikke vært så mye fokus på det kanskje i samfunnet.

Nei, jeg er helt enig, og jeg liker veldig godt det du startet å må si nå at det er ikke så enkelt.

For det er en av de tingene jeg har blitt mest opptatt av, og for jeg opplever veldig at det har blitt veldig sånn fokus på at det skal være så mye sånn quick fix.

Så at alt skal være så imorgen enkelt hele tiden.

Og så tenker jeg at noen ting, og så er det kanskje det å lære seg å føle følelser, hvis det er noe du ikke har lært.

Det er ikke så enkelt. Det krever at du er villig til å gjøre en innsats for å bli kjent med deg.

Men det er mulig, og det er vært det. Det er i hvert fall min erfaring.

Ja.

Men før vi kommer inn på dette, Aili, så tenker jeg, jeg har lyst til å spørre hvorfor har du skrevet to bøker på etter år?

Hva som har fått demotiv? Jeg skriver jo én bok, og jeg synes det er tungt nok.

Ja, det er en veldig godt spørsmål, og det finnes flere svar på det jeg har forstået.

Men jeg tror det startet med at jeg hadde skrevet en dårfinnsmedisin.

Det hadde gått det par år, og jeg hadde veldig...

Det var jo en regn populærvitenskapelig bok, som gikk veldig bra.

Jeg har fått veldig mye god feedback på at den var veldig nyttig for folk.

Men jeg hadde lyst til å prøve å skrive det enda enklere, og gjøre det enda litt mer tilgjengelig.

Og så hadde jeg veldig lyst til å veve inn litt historiefortelling, og litt om hvorfor jeg hadde blitt så oppdatt av disse følelsene.

For den boka, den går skikkelig dybden på hva er den euro-transmittere, hva er de seg signaler å stå fornerende hva som euro-transmittere er, hvordan påvirker de oss, hva er egentlig en følelse?

Men så tenkte jeg jo at jeg har den historien som gjør at jeg blir oppdatt av det,

og jeg tenkte at det også nok kan hjelpe andre å forstå sine følelser,

og kanskje alle mest å vekke andres interesse for sine egne følelser og sin på en måte indre følelsesverden.

Fordi det handler veldig mye om det å bli nysjærig.

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Ikke sant, at man må få den nysjærigheten og den nisten og den lysen til å utforske noe som kan være så vanskelig og ubehagelig.

Ja, for det er jo ikke at det er så mange lag her.

Det kan bli irritert for noe som ikke er egentlig roten til deg det hele tatt.

Det er veldig lag på lag, og det er veldig fin sagt, for det er akkurat det der.

At man kan være rundt oppi et sånt øverlag, og så ser man det som skjer der.

Men så er det bare en biteliten spidspids, og så er det alt det som skjer under overflaten og under huden på vår,

og langt inn i underbevisstheten, som kanskje er eget til det årsjøkken.

Og det kan være ikke forvirrende, for det kan gjøre at vi opplever en eller annen situasjon her og nå.

Og så får vi masse følelser som gjør at vi oppfører oss på visst måter og gjør ting her og nå.

Men som kanskje egentlig handler om det som skjedde for lenge siden.

Ja, og jeg gleder meg svå til å komme inn i dette,

men jeg har jo lett på hva det er, og den er kjempebra, og den er viktig.

Og jeg tror at veldig mange kommer til å få god hjelp av den.

Men du har jo en sterk historie, Olli, og jeg er kjent at du traf meg sikkert i dag.

Har du lyst til å dele, eller litt?

Ja, jeg kan jo si litt om hvor du kommer fra, hvis det er det du mener.

Fordi jeg har jo egentlig gått fra å... Jeg kaller meg selv litt følelsesmessig analfabet i den veket, som betyr at jeg vil si at jeg har levet om ikke hele livet,

så hvertfall veldig store deler av livet, med å prøve å undertrykke alle ubehagelige vonnefølelser, at jeg har prøvd å unngå disse følelsene.

Og mye av grunden til det, skjønner jeg jo nå at det handler om at det var min beste mesteringsstrategi,

når jeg var liten.

Jeg har vokst opp med mye kaos rundt meg, og måtte tonterer mye vonnefølelser alene.

Og igjen nå som voksen, så vet jeg å ha lært, for dette har jobbet i psykiatrien selv også, at når vi er unge, så har vi ikke kapasiteten til å forstå såne ting.

Vi trenger hjelp fra voksne til å forstå følelser og til å regulere følelsene våre.

Så det er ikke så rart at min beste strategi var å prøve å legge lock på de.

Hvor lenge er klartet det, før trikkkokeren?

Nei, man har jo litt sånn, hva skal man si som det kommer litt episodevis, kanskje.

Men jeg klarte det ganske godt frem til jeg ble 34.

Oi.

Hva var det så gjort at du hadde lyst til å ændre på det?

Jeg hadde et sånn øyeblikk for meg selv, som jeg har fortalt en del om,

og de forskjellige steder som jeg skriver om i boken, hvor jeg var 34.

Jeg følte at alt lå til rette rundt meg for at jeg skulle ha det skikkelig bra.

Jeg hadde, jeg var litt godt forhold. Jeg hadde en god jobb.

Jeg var ferdig med medicinstudiet i Oslo og turnestjeneste, og det var sommerferie.

Jeg sendte snap på snap på snap, hundrevis av snapper med grønnetrær, prossekk og topptur, og blå og himmel, og du vet alle de der greien der.

I ettertid så vet jeg egentlig ikke helt om det var mest meg selv eller verden rundt jeg prøvde å

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

oppvise meg at jeg hadde det bra,
men jeg hadde det ikke bra.

Jeg følte ingenting. Jeg hadde veldig lite kontakt med de følelsene som kunne vært der.

Jeg hadde hvert en kontakt med de vonde eller de dårlige følelsene.

Det er jo noe av det som jeg skjønnte jo ikke det da, men nå vet jeg jo det,
at hvis vi ikke har kontakt med følelsene, så mister vi jo gjerne kontakt med alle, med hele følelsespektere.

Men i det øyeblikket der, jeg husker det veldig godt,
jeg satte det alene på en brygge på slutten av sommeren,
og så hadde det en øyeblik hvor jeg kom på noe som jeg egentlig visste.

Jeg visste det, jeg hadde tenkt det for lenger siden også.

Jeg droppet ut av videregående skole i andre klasse,
og det har få gått andre klasse på videregående skole to ganger,
og jeg gikk også ut av videregående skole uten et komplett vittne mål.

Men det var også da jeg tenkte det første gangen,
og det er det at når vi er på en sted hvor vi ikke har det bra,
så er det ingen som kommer å fikse det for deg.

Det er ingen andre som kan komme inn i livet ditt, det sverre.

Og ta ansvar for å føle på de følelsene,
og ta inn de følelsene som man kanskje undertrykker hvis man gjør det.

Og på en måte bruke de til å forstå hva som mangler,
hva som er riktig for deg, hva som er feil for deg,
hva du skal si mer ja og nei til,

der du må ta ansvar for å gjøre det,
for det er ingen andre som har tilgang til de følelsene enn deg.

Så enten, man kan jo være heldig å ha en masse god mennesker rundt seg,
som vil hjulpet der og vil stilt opp og hvert derfor deg.

Men om du ikke har det, det spiller egentlig ikke så stor rolle for deg fortsatt.

Du må gjøre jobben da, eller det spiller en stor rolle,
men det er du som må gjøre akkurat det.

Ja, men hvordan gjorde du det da i den situasjonen du var i,
der du bare kjente at du var helt flast?

Det var ikke hverken god eller dårlig,
at du skulle jo være veldig glad.

Kjente alt, gikk jo din vei.

Nei, altså det var jo, det ble jo et startskudd på en lang prosess.

Og jeg ante det var at dette er noen litt sånn lang prosess.

Dette er ikke noe som jeg fikk så over natta,
men jeg begynte å høre og kjenne på følelsene da.

Jeg begynte å utforske, jeg begynte å oppsøke kunnskap,
så jeg begynte å leite, jeg begynte å lese bøker.

Jeg meldte meg på alt jeg kom på av medlemskap i alt på podkaster.

Altså jeg anette, jeg løp så mange mil i skogen,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

med lydbøker på øret og podkaster og ting og ting.
For det er jo sånn ting vi vet,
men som jeg ikke egentlig noen ganger erfart omkli for da.
Når man får det vondt nok, og tydeligvis det å ikke føle noe,
kan også være vondt nok, for det var veldig vondt.
Jeg fikk ikke så over natta.
Jeg klarte ikke å tenke på noe annet.
Så jeg ble helt sånn besatt av å finne svar på disse tingene her,
og da var det kanskje nok at det begynte å...
Jeg måtte følte det, finne svar.
Og det var da jeg begynte å skjønne at vi trenger
på en måte både den logiske, analytiske, fornuftig hjernen vår,
som vi kan bruke til å styr og resonere og ta gode valget for oss selv.
Og den er alltid hatt, men vi trenger også følsene.
Vi trenger begge deler.
Men det mangler jeg, for jeg hadde ikke kontakt med følsene.
Så det jeg har ønsket nå er å bruke det jeg fant som har hjulpet meg
fra å kanskje styre litt sånn i livet mitt,
da er det litt fra koblet av meg selv, for det var litt for på å kobla alt mulig annet.
Og med den kjempe store kostnaden som det kan komme med på innsiden,
for det føler slags indre stress, som vi gjerne kan snakke mer om,
til å overkomme alle de rare hindringene og blokkeringene
og de tingene som kan komme i veien for oss,
når vi prøver å koble tilbake på oss selv og begynne å styre mer innifra.
Så hvordan gjør man det?
Det er jo så vanskelig. Jeg husker bare selv.
Jeg hadde jo også en periode i livet.
Det er sikkert kanskje derfor vi begge to år fået ønsket og kommet ut med kunnskap
om ting som kan gjøre at vi får det bedre i livet, for vi begge to år hadde veldig tøft.
Og jeg husker når jeg hadde det veldig tøft på med sin studie og
på en måte ikke klart å komme noe i kontakt med følelsene,
så husker jeg leste i bokommentasjon og fant jo sånn, shit.
Nå skal jeg begynne å medidere, og nå skal alt bli bra.
Men det jeg oppdaget var, at når jeg løftet på det lokke,
så var det så utrolig skummelt å gå inn på det.
Det var så masse følelser, det var så mange lag.
Og jeg fikk så utrolig sterk urober og kjennelitt på det.
Så jeg ble liksom la lokke på i full fart.
Og jeg måtte jo gå mange, mange runder med meg selv
før jeg tørte å gå inn på dette.
Ja, for du har jo også en sterk historie bak hvorfor du holder på med det du gjør.
Og at du brenner for det.
Jeg har kanskje litt sånne årsak at man liksom blir på leting etter noe.

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Også deler du det med verden også, da heldigvis,
som vi alle er veldig takknemmelig for meg, inkludert.
Men jeg synes det er skikkelig viktig det du sier der.
Det er veldig viktig å få fram det, fordi vi må være klare.
Det å gå inn i følelser som man ikke kjenner på,
det kan koste veldig mye, og det kan på en måte det vi kalles destabilisere litt.
Selvom det er en uro der, som det var for meg,
nå kan jeg si det, at det var en uro der,
fordi jeg var på et sted i livet når jeg var 34 år,
hvor det var mange ting som var riktig for meg i livet mitt,
men det var noen ting som ikke var riktig for meg,
som ikke matcher meg som personer og mine drømmer og verdier.
Også kjente jeg på det, men jeg undertrykker det ikke sant,
men det var en uro der, for det er det som skjer litt,
at vi har en uro.
Men å gå inn i det og gjøre en ændring,
det er kaldt å møte de ændreblokkeringene og de tingene som kan komme inn for den,
det skaper mer uro før det lager mindre uro.
Ja, det gjør det.
Det gjør det, og derfor jeg pleier å si det,
at ofte når man skal jobbe med følelser,
så er det veldig viktig å være forberett på at det ofte kan bli litt værre før det blir bedre.
Og det er derfor noen skuffer skal være lukka til vi er klare rett og slett.
Men du skriver i boken ikke hvordan følelsen prøver å fortelle oss noe,
men hvordan klarer man å lytte til de da,
når man på en måte har stengt av så mye for å klare å bare håndtere hverdagen?
Å begynne å lytte til følelser, det finnes mange måter å gjøre det på.
Og hvis man er veldig usikker på om man er klar for det,
så tenker jeg at det kan være veldig lurt å alliere seg med en terapeut,
eller en god venn eller noen som på en måte kan hjelpe litt til,
sånn at man er forberett på det der, at det kanskje kan bli litt værre før det blir bedre.
Men jeg er helt enig med deg.
Det er noe av det jeg har blitt mest opptatt av å få fram at følelser er på en måte informasjon.
Og når vi vil hjelpe av ord og vår logiske analytiske gjerne,
og de ordene man kan finne når man skjønner hva de følelsene faktisk betyr,
når vi kommer dit, så kan følelsene våre hjelpe oss og finne fram i vår verden,
og i ulike situasjoner sånn at vi finner fram til de tingene som er riktige for oss.
Og det er jo derfor, hvis man ikke har kontakt med de følelsene, så er man delvis i blindene.
Og så er det jeg pleier å sammenligne dem og lære seg et helt nytt språk.
Altså jeg tror ingen, hvis du nå skulle lære deg,
hvis du skulle startet på svahili i kurs da,
så tror jeg ingen også hadde tenkt at det er noe vi skjønner flyttende med det første.
Men det er litt som med følelser også, for dette er et stort komplisert felt,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

og det er fryktlig mye informasjon, men jeg likte veldig godt det du sa med meditasjon.

Det har også hjulpet meg veldig mye å bruke meditasjon til å gå inn i følelsene, fordi jeg tenker at for å finne de ordene, for å forstå hva følelsene våre faktisk betyr, så må vi ofte starte litt i andre enden i det jeg kaller en ordløse følelsesverden, hvor vi for en liten stund legger bort ordene og den analytiske gjerne og bare føler.

Og det er det jeg opplever at meditasjonen kan hjelpe til meg, fordi når du for en liten stund bare skrur på nysjæret mot sansopplevelser og fornemmelser i kroppen, så tenker du ikke.

Og det kan hjelpe oss forbi den analytiske gjerne lenge nok at vi kanskje får tak i de følelsene, og så kan vi øve på å bruke det etter å sette ord på det igjen.

Gjør det en mening?

Ja, veldig.

Veldig, og i boken så skriver jo mange sånne måter man kan gå inn på dette feltet.

Og du har skrevet først det i bok som går veldig dybden på det fysiologiske, men har du lyst til å ta oss gjennom din reise og hvordan, ja, noen råd for hvordan vi skal klare å komme oss inn på dette feltet.

Ja, veldig gjerne.

Og da tenker jeg at vi kan starte med at hvis vi skal oppsummere veldig kort og kjapt hva en følelse er,

eller hva jeg tenker at det er, så er når du møter en person eller er i en eller annen situasjon, så føler du noe, ikke sant?

Og det forteller på mange måter noe om hvordan din gjerne er kodet, basert på hva du har opplevd helt frem til det øyeblikket.

Så hvis du og jeg er i eksakt samme situasjon, så kommer ikke vi til å føle det samme.

Å, det er så fint sagt!

Takk!

Ja, men det er jo fordi vi har ulike historie, sant?

Så opplever vi alltid ting litt uliket.

Men nettopp derfor også, så er det noe med det at når vi blir nysjerrig på de følelsene, så kan vi også forstå den historien, og vi kan bruke det til å liksom ikke gå i våre egne feller, eller liksom gjenta ting som ikke fungerer, og så vi kan si nei jo, ja, til de tingene som er riktig og feil for oss i livet.

For jeg tenker jo det at følelsene våre er på en måte litt sånn vårt indre kompass.

Det er det vi trenger for å styre i den store verden.

Og jeg tenker jo at hvis vi undertrykker de følelsene, sånn som det jeg gjorde da, så vet jeg jo hvor lett det er.

Men det som kan skje er at vi får på en måte noen symptomer og noen plager, og så når vi undertrykker følelser, så kan det gjerne sette i gangen, det kan komme til uttrykk så mange forskjellige symptomer og plager, som kan koste masse kreft på rundt av den indre uroen og det indre stresset som det før er til. For vi blir på en måte litt på strekk, hvis det gjør mening mellom det som egentlig er oss, selv om vi undertrykker det, og det som vi kanskje både viser verden,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

og kanskje også til og med til oss selv.
Og da blir vi litt sånn på strekk,
og så får vi disse symptomene som jeg kaller det,
og så må vi kanskje bruke masse kreft på å holde ut det.
I medicin snakker vi gjerne om at man får symptomer som følger det vi kaller en rot og sak.
Sånn typisk at du får vondt i foten hvis du har fått flis da.
Og da må du jo ta ut flisa.
Og det er litt overførbart, eller ganske overførbart, til det med følelsrotter.
Hvis du går og undertrykker en land for å få ubehag eller en land for å få indre uro,
så blir det ikke borte.
Så jeg pleier å si at en følelse blir ikke borte, selv om vi undertrykker den,
fordi den påvirker hele systemet,
den påvirker hele biologien og fysiologien våre likevel på en eller annen måte.
Og det er det jeg synes er så spennende, at forskningen har kommet.
Det viser jo at vi er faktisk ikke gjerne og kropp, vi er enhet.
Og følelser sett seg jo i kroppen.
Og du har jo også sikkert opplevd som legge personer som kommer inn med for eksempel
utbrenthet,
eller går gjennom en skilsmisse, eller har det veldig tøft,
så har de for eksempel plutselig vondt i brystet, eller vondt i hoften.
Og så følelser kan sett seg plasset.
Absolutt.
Det er jo egentlig veldig typisk det at man kommer sånn at det er så rart jeg får vondt i ryggen hver
gang.
Det er vanskelig mellom meg og samvårene, eller sånn type ting.
Men som du sier i dag, så vet vi jo at ubearbeidet følelser og stress.
Det som er utgangspunktet er noe psykisk, det blir til noe fysisk,
sånn at det kan bli til noe som kommer til å uttrykke gjennom nettopp vondt i ryggen,
eller stivskulder, eller vondt i nakken, eller hodepine,
eller kanskje magitrøbbeler som er kjempevanlig.
Og når du får lov til å være sånn over lang tid, hvis vi ikke klarer å få pause,
så kan vi utvikle alt fra angst, depresjon, at man blir utbrennt,
at man miste enten å koncentrere seg, man kan få tørrhud og kvise.
Du kan jo masse omhud, det er jo...
Det spiller.
Det spiller, hvordan vi har det på insiden på en eller annen måte.
Ikke at det har jo mest stress, det er fysiologi rett og slett.
Hvordan alt påvirker hverandre.
Ja, det er akkurat det det er.
Og jeg tror at vi på mange måter lever i en sånn verden, hvor det er...
Det er skihøye krav hele tiden rundt oss på alle kanter,
og da kom jeg tilbake til det jeg sa at det er ingen andre som kan fikse det for deg.
Og det betyr kanskje nettopp å sette grenser og finne ut hvor mye du tåler,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

og hva som er riktig for deg, sånn at man kan beholde den balansen.
Fordi jeg tror at veldig mange, igjen meg selv inkludert,
kan gå i en sånn felle hvor man ender opp med å styre veldig mye utenifra,
etter bekreftelse fra andre verden rundt oss,
på en måte gjør det vi oppfatter at vi skal gjøre det som er riktig.
Og vi sammenligner oss kanskje med kolleger, venner...
Ja, verden rundt oss sosiale meder er en sånn uthømmelig kilde til sammenligning, ikke sant?
Og det kan gjøre at vi føler at vi aldri blir nok uansett hva harte vi prøver,
eller hvor god vi egentlig er.
Så vi kan være kjempegod i noe, men fordi det alltid finnes noen som er flinkere,
hvis vi først går inn på sosiale meder,
så kan vi føle som bedragere, og vi kan føle oss misflykket,
og vi kan føle at vi har gått oss vil selv om vi kanskje egentlig er på riktig sporet.
Og det kan gjøre at vi miste mot til å oppsøke ting som gir oss mer vekk.
Og som er bra for oss.
Fordi jeg tenker på veldig mange måter at vi skal gå i andre enn å snakke litt om hva som gir oss i gode følelsene,
hva som gir oss lykkefølelse, da som jeg også skriver en del om i den boka.
Så er det det jeg liker å kalle for personlig progresjon.
Og særlig når vi gjør det sammen med andre, som vi virkelig, virkelig connecter med,
sånn de mennesker som har liksom samme prosjekt eller som forstår oss i dusen.
Men det som er synd er at hvis vi mister troen på det,
så at vi ikke oppsøker utvikling og progresjon,
så kan vi på en måte enda bli støkket i steden i våne følelser.
Da kan jeg ha en overlevelsesmodus når jeg snakker.
Hvor vi jobber med å holde ut dette her hele tiden,
i stedet for at vi klarer å gjøre de tingene som er bra for oss.
For vi er jo laget for, eller ubehag, er laget for å styre oss vekk,
men i en helt annen verden, enn den moderne verden som vi leverer i dag.
Ja, for at det er nettopp det, altså vi unngår jo ubehag.
Det er jo i hvert fall det store dele av livet mitt.
Hvis jeg følte en negativ følelse, så er det farlig.
Å, måtte jeg liksom bare få du nå, bare prøve å tenke positivt.
Og det er jo ganske destruktivt i seg selv.
Ikke det å tenke positivt, det er jo bra,
men hvis man undertykker det negativt før å hele tiden tenke positivt følelser,
så tror jeg ikke det er så bra. Hva du tenker?
Nei, og her er vi jo veldig like for å ha akkurat det samme som jeg har halt på med.
Og det var det jeg mente, ikke sant, at vi prøver å finne måter å holde ut dette på.
Jeg kaller det litt dvale modus og overlevelses modus om hverandre.
Men her er det jo også så viktig å være klar over akkurat det at lykkefølelsen er på en måte også.
Vi kan si at den er hekket også av ting som ikke er bra for oss, eller den kan i hvert fall bli det.
Hvis vi jo enda må overforbruke ting i jakten på gode følelser,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

som egentlig kanskje handler om å holde ut et sånt ubehag.
Og det kan jo være et typisk ting som vi ikke får begynne med,
la oss si noe man kan bli avhengig av da.
Sånn for eksempel da usunne relasjoner,
eller skjerm og sosiale medier,
eller trening, altså ting som egentlig er bra for oss.
Ja, men som vi plutselig ikke klarer å avstå fra når vi har det vondt,
da vi ender opp med å bruke prøve å fikse veldig mange ting med få eller en ting,
så kan det plutselig bli noe som vi blir litt sånn avhengig av,
og som kan bli skadelig, at det blir en skadelig bruk i stedet,
for at det blir noe konstruktivt som vi kan vekselig mellom på en sund måte da.
Ja, det er bare når vi er lærte opp til å prøve å ha det så bra som mulig,
det samfunnet sier jo det, sosiale medier sier jo det.
Du skal ha det bra, du skal være lykkelig.
Så det er veldig vanskelig å vondt, det blir ekstra lag når man har det vondt,
for det blir skam på det hele, at jeg får ikke til en gang å ha det bra,
jeg får ikke til noe asså helst, så blir det ekstra vondt.
Jeg kjenner meg veldig enig i det, og det er også en av de tingene i oppdager
som jeg fortsatt kan gå i den fellet der, 100%, at når jeg har det vondt,
så er det typisk da jeg plukker opp den dumme mobilen,
når man er på sitt aller mest sårbare, det er da jeg plukker opp den,
og så finner jeg noen å sammenligne med.
Nå kan det helvete stoppe de store grafer, det er klare over det,
det er den bevisstjøringen, men det er så synd at vi var det,
at vi plukker opp når vi er mest sårbare, og så finner vi den sammenligningen,
og så på en måte, for her jeg tenker at vi på mange måter prøver kanskje
å fikse noe som mangler på insiden som handler om selvfølelse,
og i hvilken grad man føler seg likeverd i andre,
og hvert noe er uavhengig av alt det på utsiden,
og det rundt også var vi håller på med, ikke sant?
Hvis vi prøver å fikse noe som mangler på insiden,
med å perfektionere noe, eller større, bedre, raskere ting rundt oss,
det funker ikke, for det er det som mangler på insiden,
det er kanskje kontakt med følelsene dine,
og alt det som gjør deg i stand til å leve i tråd med dine indre verdier,
og dine drømmer, og alt det som gjør at du i stedet for å prøve å
leve livet gjennom å sammenligne eller søke perfektion
for å følge at ting er bra nok, så kan du finne de verdien i deg selv,
og finne den stødigheten i deg selv.
Jeg liker å kalle det fotfeste i bundet,
fordi vi kan ikke bli kvittbundet,
livet er både åg, vi får både toppen av bundet,
vi har både vondet, og gode følelser er en naturlig og viktig del av livet.

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Men jeg liker å kalle det fotfeste i bundet og vinger på toppen,
og det er liksom målet.
Og det opplever vi også at det kan vi få,
når vi blir stødig, når vi oppdagerer at vi tåler vår egne vondet følelser,
for det var det jeg oppdagerer til slutt.
Jeg var akkurat sånn som det du sa, så var jeg livredd for vondet følelser,
og jeg reagerte typisk på vondet følelser,
og hvis jeg kunne bli redd for å bli rød,
eller bli rød for å bli sint, eller sånn,
men jeg oppdagerte at jeg tolte de.
Det var en stor lettelse.
For da går det jo bra.
Og så i tillegg, når du da kan begynne å forstå hva som er informasjonen i de vondet følelsene,
så at du kan bruke dit å styre vekk fra ting som,
nei, dette forteller følelser meg at dette er feil for meg.
Så får du med deg det også,
og det har vært veldig, veldig betydningsfølt.
Man lærer seg også å sette grønse når man kommer i kontakt med følelser,
for man skjønner at dette gikk over min grønse.
Men det er hvertfall for min del, det klarte jeg på den tiden der.
Jeg visste ikke hva grønse var, nesten det var bare,
ja, ja, selvfølgelig, ja, jeg er alltid med.
Men en gang man kommer i kontakt med sine egne følelser,
så blir det lettere å vite.
Det blir som et kompass om du ser hvor man ønsker å gå hen i livet.
Ja, og det er så fint at du deler det, for det er jo,
det er et kompass som er et klaks indre anker som vi trenger, ikke sant?
Og som du sier nå, det er sinnevar,
og sinne, det er en som føler seg som er litt sånn dårlig rykte.
Er det ikke det? Vi skal ha litt smikke ved sinna.
Så er det like kvinner.
Så er det like kvinner.
Ej, Gud, forbi at vi ikke hadde sånn å følte.
Men sinne forteller jo at nå var det noe som trokket over grønsen din.
Og så betyr ikke det at vi skal være sånn eksplosive eller behandle folk dårlig,
men hvis vi undertrykker sinne, så får vi kanskje ikke tak i det selv en gang.
Og det merker jeg.
Hvis jeg får en forespørsel og blir sint,
så er det ikke den personen som spør som det er sin skyld.
Det er bare eg som har for mykje, eller så har jeg ikke vært fydelig nok.
Og da plukker jeg opp nu,
mens før så kunne jeg bli sint og følte at det var den andre sin skyld,
men det ofte så ligger det i deg selv.

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Ja, og det er fantastisk at du sier akkurat det der,
for det er det akkurat det som kanskje at vi opplever at følelsen er noe som kommer utenifra,
og på en måte blir påført oss fra mennesker rundt oss,
eksempel det er helt menneskelig, vi gjør det alle sammen,
før vi begynner å plukke det fra hverandre og se på det jeg gjør det jeg også.
Men da kan man muligheten til å si at okay,
det var kanskje jeg som ikke var tydelig, som du sa.
For jeg tenker at når vi snakket om svahilig og følelsespråket,
så er det for viderekommende.
Da har vi jobbet en del med det, når man kommer dit og klarer å kjenne henne at,
okay, her var det noe jeg ikke helt forstod,
for å kjenne på en følelse uten at vi setter ord på den,
til at vi setter ord på den,
og så igjen kan se at tydelig hva det betyr om for oss selv
å tilegnesere det til verden rundt oss,
da vi for viderekommende, eksempel.
Men det er også målet, og det er det vi kanskje trenger følelsene til,
sånn at vi kan bli tydelig både for oss selv og verden rundt oss.
Så det er 100 kroner spørsmålet. Hvordan gjør vi det?
Eilig.
Jeg tenker at her må være enkelt, for vi er aldri på samme sted på den stien der.
Vi har alle våre utfordringer og styrker og svakigheter,
og vi trenger ulike ting.
Så jeg tenker at man må faktisk finne sin ting,
men for min del har meditasjon og det bare bli nysjerrig å utforske.
Jeg oppsøker jo også terapi.
Jeg, for min del, for jeg tenkte nå,
nå skal jeg til bunds, si jeg gjør alt.
Jeg kunne ikke godt noe høre til verks, for det var det jeg trengte.
Men det handler om det å øve på og ta inn de følelsene og stole på
at du vet hva som er riktig for deg,
og det å be om hjelp, hvis man trenger det.
Enten det er fra venner eller en terapeut eller hva den er,
det er kjempeviktig.
Men jeg tenker at det viktigste er å starte.
Selv om veldig mye ikke lager seg fiks over natta,
så skjer det et eller annet litt godt også.
Selv om man skal gå inn i vondene følelser,
når man setter den foten på den stinen,
når man begynner å gå framover fra der man er,
vet ikke om du kjenner igjen det, men det har vært faen vært...
Ja, og det jeg ser er at vi har så forskjellige måter
å komme i kontakt med følelsene våre,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

og for noen som er så at det locket er så hårdt på,
så kan det være kjempevanskelig å nå inn.
Og da hadde jeg en pasient som hadde mistet broenskin,
og han slegte veldig med å kjenne på noe som helst etter det.
Men han sa at det var noen ganger plutselig hvis han satt på bussen
og hørte en sang, så kunne tåren bare ren.
Og da var jeg på en måte prøvde å støtte han i at det er veldig bra.
Da har du kommet inn i kontaktet,
så skal det bare lak følelsen komme når de prøver å komme,
men uten å prøve å dytte de bort selv om det er feil tidspunkt.
Ja, og jeg tenker du at det er en veldig, veldig god start,
for som du sier, de kommer en litt plutselig
hvis man ikke har kontakt med de eller vet helt hvordan man skal få tak i de,
så kommer de plutselig, og da handler det om det å prøve å ta dem mot
i stedet for å skyve det vekk.
Så musikk er også en sånn ting som for meg er veldig start,
og vi vet jo at musikk virkelig kan vekke følelser,
og for veldig mange kan det nok.
Men jeg tenker at akkurat det å prøve å bli nysgjerrig,
ta din, lade for lov til å være der,
for det er en mulighet å så prøve å gjøre det igjen.
Det er noe som betyr det at musikk setter meg i kontakt med følelsene mine.
Ja, kanskje man skal bruke det til å utforske det litt mer, da.
Og for andre så er det kanskje...
Det å gå i skogen kan vekke følelsene,
kanskje å snakke med en bestemt person som kan hjelpe deg,
kanskje å trene, så det kan være veldig mange forskjellige måter å gjøre det på.
Og så tenker jeg at det er viktig å være klar over akkurat det at...
Jeg opplever at mange kan synes det er forvirrende nettopp det at
det kan bli så intens når man får tak i dem,
og det kan bli alt oppsluk når vanskelig kommer seg ut igjen.
Så det handler om både å bli nysjærig å ta deg imot,
men samtidig også å finne en måte å skrudde av igjen på,
for vi trenger både å gå inn i de,
å utforske de, og være i de,
for det er den eneste måten vi kan øve på å kjenne at vi tåler de,
og forstår hva de betyr og alt det er.
Men vi trenger også distraksjonene å få pause og gå ut av de igjen,
så begge deler er helt ok.
Og så tenker jeg at det er kjempeviktig det å gi seg selv til at vi skal kjenne på
hvor mye man tåler, for det er at det kan være skikkelig heftig å gå inn i følelser
hvis man har lagt luk på de hele livet.
Man ønsker å komme i kontakt med følelsene sine,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

men det er viktig at det ikke blir for mye på kort tid,
for da kan det bli alt for vondt kanskje, det er det du mener.
Ja, det kan være litt sån destabiliserende.
Altså, jeg tenker at la oss kalle det indre murer,
vi bygger noen sånne indre beskyttelsesmurer mot følelser
og kanskje av en grunn på et tidspunkt i livet,
at det var et land vi opplevde hvor vi trengte den beskyttelsen mot akkurat den følelsene
eller de tingene eller de minne eller hva det nå er.
Og det skal man ha respekt for.
Så det er viktig, tenker jeg, at man, derfor jeg sier,
gir seg selv til at vi skal kjenne litt på sånn alt til sin tid.
Når man er klar, så er man klar.
Det kommer fortsatt å være vanskelig, for det er å tåle det ubehage
og det som det kanskje inneholder for deg, hvis det er sånne ting.
Det koster noe, ikke sant?
Men det er også her, skal vi si, selve diamanten når det gode ligger,
og hvis vi klarer det på mange måter,
derfor jeg pleier å si at det er når vi kjenner ubehag,
når vi snakker om personlige vekstutvikling,
så er det på mange måter når vi kjenner ubehag at vi gjør det riktig.
Og det har vært en viktig setning for meg,
for det er veldig typisk, bare for å ta et mye enklere eksempel.
Jeg har jo hatt masse prestasjonsangst og sceneskrekk,
og ting som har gjort at jeg kaster en hel musikkarriere på båten,
for jeg synes det var så vanskelig å snakke før jeg skulle synge her.
Og du har en nydelig stemme.
Å, takk.
Ja, det er veldig rørende som hør på det.
Takk, jeg visste ikke at du hørte.
Jo, jo, jeg har jo gul klare, kan du skjønne.
Ja, da gjør du vel.
Nei, men da er det jo lettere kanskje å se flere litt mer som konkret,
at selvfølgelig når jeg oppsøker situasjoner hvor jeg skal snakke,
som for eksempel holder foredrag, så vekker det alle de ubehagelige følelsene.
Og den eneste måten til å komme dit, at man kan bli trygg i den situasjonen,
og faktisk stå og snakke som for meg,
da får snakk om de tingene jeg egentlig har så mye persn for å brenne så mye for.
Men det var en blokkering, ikke sant?
Fordi jeg hadde ikke lyst å kjenne på det ubehaget, og det kom hver eneste gang.
Og det er helt forferdelig.
Man får jo det der når du blir sånn tørre i munnen og selv på henne,
og liksom du klarer ikke å tenke en eneste tand til faen.
Folket pustet ordentlig, og grus om det, så blir det bare å være og være.

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Men det er lettere å kanskje se at det er når man kjenner det ubehaget, at man gjør det riktig, ikke sant?
Så handler det om å finne en måte å tåle det på, og da å gjøre riktigere ting som rullet ned, og som gjør det i stand til å stå i deg, i stedet for å gjøre ting. Så man kanskje ikke vet hva man gjør da, som gjør det være. I boket har du mange råd til hvordan man kommer inn. Hvis han kommer i kontakt med seg selv. Og mange kan jo kjenne at de har veldig masse følelser, at de føler at de har for mye følelser. De føler seg nesten liksom...
Jeg er ubalance, ustabil, de kan plutselig kokk over på feilet tidspunkt. At problemet er med seg ikke at de ikke kommer i kontakt med følelser, men at de ikke har kontroll på deg, det er hele tatt. Men det du skriver i boket som jeg synes er så fint, er at man ved å bli kjent med seg selv og kommer i kontakt med seg selv, så vil det bli lettere å lese selv og se seg selv, og da også lettere å vite hvorfor de følelser kommer. Hvordan råd er det du gir? Du har jo også kurs. Hvordan råd er det du gir for å gå inn på dette?
Det er jo her jeg er veldig glad i meditasjonen, og til den følelsepokken, så langt det jo faktisk også en rekke med sånne meditasjoner netop for å hjelpe meg å komme inn i hva er egentlig minne. For det er sånn som du sier at når vi forstår hva de følelsene egentlig handler om, hvis vi forstår at nå blir jeg kjemperedd eller rasende i denne situasjonen, fordi det begynner å minne meg om noe som jeg opplevd når jeg var 4 år gammel, som jeg har undertrykket og ikke prosessert og ikke forstått, så er det utrolig fascinerende hvordan når du jobber med det opprindelige minne, det kan man jo både gjøre i terapi, eller man kan gjøre det selv i meditasjon, eller man kan gjøre det gjennom å skrive dagbok eller prosessere det på den måten, men følelser er at når du jobber med det opprindelige minne og den høye følelsesintensiteten som kanskje kommer derfra, så kan det også rosende din åpid, sånn at du kanskje ikke blir fullt så sint eller er redd i den situasjonen hva noe det var, om det var mer sjefen din eller partner din eller veninna din, så kan noe til situasjonen også rosende ned, sånn at man på en måte større grad ser hva som faktisk skjer rundt oss her og nå, og kanskje ser du at det var det egentlig ikke en lignende situasjon i det hele tatt, det kan man jo oppdage, men også liksom at...
Ja, ja, men jeg synes det var veldig fint, og så tenker jeg, når jeg kjenner til å skrive med situasjonen i boka, og det å kjenne på det fisiske også, er jo veldig spennende, for man tenker når man snakker om følelser, så tenker man ofte at det er bare litt sitt i hjernen,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

men det å liksom kjenne etter hvordan det er i kroppen, er jo fascinerende. Det er kjempefascinerende, og for meg jo, det her har jo vært en av de tingene jeg har hatt mest glade, skal vi si det, av ofte dagen på denne reisen her, så jeg ikke skjønner hva følelser er til å liksom virkelig bli skikkelig opptatt av det, det er jo nettopp at det er jo fysiske fornemmelser, det er jo noe som skjer i kroppen, det er de antenne som nervesystemet og hjernen din har rettet innover mot din i introorganer, og det som skjer i kroppen din, som du oppfatter når man satter oppmerksomheten innover da, mot de sandsopplevelse og de fornemmelse som er der, og det er jo også mye av grunnlaget for det vi kaller humør eller effekt, som er der hele tiden, fordi hjernen vår er jo aldri av, den er alltid på, men vi legger vanligst ikke merket til at hjerteslå er eller at termene knar, eller at lungene driver å jobbe med å utvide seg og drekse oss sammen igjen, det merker vi ikke, men vi merker det når signalene blir intense nok, som for eksempel hvis i løpet på tribusen eller et eller annet gjør at, ja, hvis man skal holde fordrag, så begynner å producere i ørene, så merker man det, men man kan også merke det gjennom å skru oppmerksomheten innover da, og da kan man bruke det til å forstå også hva det egentlig handler om, hvis man skru på nysjeriet mot det, for det er liksom en måte å tenke om meditasjon og følelser da, en måte å jobbe med det på, er jo typisk å liksom gå inn i det, lukke enne, tenke på å ta med seg en følels inn, hvis man får tak i en eller annen følelser i kompisen din da, som begynte å gråte når han hørte en eller annen låt, så kunne han liksom brukt den følelsen i meditasjon, så setter han i og tenker, hva kjenner jeg til hva som kommer opp nå? Kommer det opp noe bilder? Kommer det noe mindre? Fordi det ligger i underbevistheten, ikke sant? Så det handler om å finne måter å jobbe for å få tak i hva det egentlig er, den historienlige, en lille biten av historien din som gjør at du føler det akkurat sånn, men da må vi være nysjerige, og så må vi være detktiver. Og når det skjer, kan man også kjenne det et sted i kroppen ofte? Ja, eller mange steder i kroppen, men i hvert fall som noe fysisk. Jeg husker i starten jeg begynte å jobbe med det her, så var det så intensst. Når jeg satt meg ned og lukket inn og gjorde de tingene der og kjente etter, så var det bare det som du også har. Det var så intensst. Som et lokomotiv som er å komme mot det? Helt voldsomt. Ja, og jeg husker, jeg har masse sånne mine i starten, men jeg har satt og meditert og begynt å kjenne hva det handler om, og så var det bare to årene, og det kjente seg nesten helt og utholdelig ut, men så viste seg at det er ikke det. Men man må kanskje tilbring en del tid med de følelsene og de mine og de tingene

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

det egentlig handler om før du roer seg ned.

Jeg tenker bare at det er steget der du ser at det er greit,

det er greit at det er kjennet på disse enn følelsene,

då man kommer en ganske mye lengre videre.

For for meg så hadde det vært hvertfall sånn, det er ikke greit.

Du må for alle dere ikke kjente på det.

Men da har man gått videre, da er man gået ved i et sted.

Ja, jeg er veldig enig i det, og jeg tenker det er en kjempeviktig del av det,

og den aksepten der, at man kjenner igjen og på en måte vet,

og kanskje også virkelig stole på at det er en del av det å være menneske.

Altså, følelsene våre har en slags default, de er der for å hjelpe oss,

og det er helt greit å ha alle disse følelsene.

Vi har alle lov til å ha våre behov og drømmer og følelser,

og liksom alt det som det egentlig handler om, ikke sant?

Ja.

Men jeg også har nok brukt mye tid på det å skjønne at det er helt ok,

og så derfra så blir det mye lettere å ta de mot det, og ta det med.

Det er merkelig at det er faste plass å deresette seg.

Vi ser veldig mye frustrasjon eller sinne,

eller at det er lei med så sette seg i bryst ofte, kanskje i halsen,

kan kjende mellom ryg, kull lei mellom rygbladene.

Og nå kjenner det igjen med en gang,

så det gjør det som er mye lettere for meg å bare,

der er du følge seg hjertelig velkommen, kan du få lov å bli?

Ja, så bra. Jeg får det akkurat det der at da gjør du ikke motstand.

Når vi snakker om energi, kroppen og hjernen og følelsene vår,

og humør og alt det her som vi snakker om nå, det henger jo sammen.

Og det koste krefter å gjøre motstand, men det tenker vi jo vanligvis ikke på,

og så er det hjernen helt ubevistet, så vi vet kanskje ikke engang at vi gjør motstand.

Men det er som du sier å bare snu seg 180 grader rundt og ta de mot.

Sånn.

Da gjør du ikke motstand.

Og det er helt fascinerende hvor stor forskjell bare det i seg selv kan gjøre da,

når vi er klare for det.

Hva andre har anbefald du for de som kanskje ikke mediterer?

Jeg vet at det er en del som synes at det er vanskelig å få til,

men er det noen andre ting du tenker jeg nyttig i hvert tøy for å komme i kontakt med siden det er et kompass?

Jeg pleier å si det er at her er det jo...

Det finnes ingen enkle svar.

Det er ikke noe fasitt, så vi er faktisk nødt til å finne våre egne kallereknepere,

eller våre egne måter å gjøre det på.

Og jeg vet jo at veldig mange av de jeg jobber med for eksempel,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

de har kanskje veldig lang tid uten at jeg klarer å bruke trening for eksempel for å få utfølse. Mens når vi blir klar over det sammen, så kan man bruke det enda mer bevist, og så kan man også kanskje da bruke det til å oppdage flere ting man kan gjøre. Fordi at man kjenner en at det er det man egentlig gjør.

Så jeg tenker igjen,

Bliene i skjerri, kjenne til når er det man får kontakt med følelsene, hvilke ting er det som gjør ting bedre å være for deg på en måte?

Musikkjempestart.

Jeg tror det kan fungere veldig godt for veldig mange, både for å få tak i våne følelser og bearbeide de, men også for å...

Som jeg sa, distraher å komme bort igjen fra det da.

Jeg husker når jeg var i min prosess, eller når dette startet for meg når jeg var 34, så brukte jeg... Jeg kunne ikke høre på noe.

Jeg kaller det onkelte musikket.

Fordi at det var ble det følelsene minne aktivert, så jeg måtte bare høre på ting som...

Eller jeg valgte å høre på ting som holdte vekk når jeg trengte det.

Hva er det du hører på nu da?

Nå kan jeg høre på alt.

Så nå er det alt fra klassisk og instrumental, og jeg er veldig glad i instrumental, pianist-type ting, og sånn... Jeg har sikkert ganske følelsesaktiverende ting. Da er jeg helt sånn skikkelig guilty pleasure-trenningslister.

Absolutt alt.

Så det er jo en måte å komme inn på følelsen sinne, og bare sett på en sang også, og bare kjenne det der.

Men jeg tenker nok at meditasjonen er en av de viktigste.

Skriving er et skikkelig godt verdt seg.

Man kan virkelig lære mye om seg selv ved å sette seg ned og skrive og utforske hver en i skjerre på den måten.

Og særlig hvis man da...

Det finnes jo så mange gode bøker og podkastretig, man kan oppsøke som stille, masse gode spørsmål som man kan bruke.

Og da er det jo liksom det å bruke.

Og da er det så mange ting som kan se for enkelt ut, at man kanskje gidder, at man tenker at det virket litt for enkelt, så det tror jeg det fungerer sikkert ikke.

Men det er også noen som føler vi kan gå i, for det er veldig ofte enkelt ting som skal til.

Det er bare ikke så lett å gjennomføre det, så det er liksom...

Men skriving, hvordan kan man bruke det som hvert til?

Nei, nettopp sånn, at hvis man finner gode spørsmål

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

som handler om å utforske følelser, for eksempel,
eller hvem er du? Hva vil du være din?
For eksempel, du har sikkert jobbet med kjerneverdier,
og så hva er dine kjerneverdier?
Det er en fantastisk måte å jobbe med og bli kjent med deg selv.
Men da må man kanskje sette seg ned og skrive litt,
eller snakke med noen, eller være villig til å bruke litt tid på det.
Ja, og ellers, det er en bokse hittet,
og det er et phrase hittet Julia Cameron.
Hun anbefaler at man skriver tre sier hver morga.
Hver skikadvel ingen skal læse,
hver skriv, hver få ut alt du har i tanken.
Dine er så bint å gjøre det en periode.
Når jeg slutter igjen, men det var utrolig nyttig,
eller for at det kommer opp ting som er i underprivisteten din.
Så tenker vi at hvis man er i en vanskelig periode,
så er det et fællig nyttig hvert tøy.
Ja, det er kjempe nyttig,
og det gjør en klart det samme som med meditasjon,
eller at man setter igang den skrivprosessen.
For jeg tenker på mange måter at det handler om å tilbringetid med Dessel,
og veldig gjerne uten masse stimulige utenifra,
eller ting som på en måte setter deg gjennom retning.
Så for meg har det også vært kanskje en av de viktigste tingene,
og jeg var ikke klar over at jeg løp fra det før en gang jeg,
men liksom det å være sammen med Dessel uten stimulig,
og ta imot det som kommer på en måte.
Og det kan ikke være sånn som du sier nå,
med en pen og på et ark,
men man kan også gjøre det med å gå tur i skogen,
eller bare sitte alene for seg selv, eller liksom,
bruk litt timene selv.
Du er den viktigste personen i ditt liv,
for du er den eneste personen i hele verden.
Du alltid må ha en relasjon til uansett,
og det er utifra relasjon til Dessel at du skaper alt andre.
Så hvorfor skal man orke dette?
Hvorfor skal man orke å gå gjennom det?
Selvfølgelig for de som lykkes på å tenke at jeg har det helt ok.
Er det vitsig å gå gjennom dette?
Svaret mitt er jo, ja,
men det er jo opp til hver enkelt, da.
Hvis man er på til å se hvor man har det ok,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

og man er fornøyd, så tenker jeg at det er ok.
Men det er helt i ordentlig engelsen skal pålegge noen
å gå inn i følelser eller utforske,
da hvis man ikke har noen drivkraft til det.
Men hvis man føler at det er noe der,
at det er en uro, at det er et eller andet,
at man bare kjenner at det er noe som ulemmer under overflaten,
så tenker jeg at det er jo typisk den nære jobben
der vi ikke har lyst til å gjøre.
Men Gjavinsten kan være så utrolig stor
når man forstår hva innholdet i den uroen
eller de følelsene egentlig er.
Og som jeg sa, livet vårt inneholde begge deler.
Vi får både det positive og det negative.
Både vondene og gode følelser er en naturlig og viktig del av livet,
når vi lærer forstår hva innholdet i de vondefølelsene er.
Og vi får på en måte dypere kontakt med det som er oss og følelsene våre,
som jeg akkurat sa nå.
Det er utifra oss selv og den kontakten,
og det indre anker de følelsene at vi skaper hele våre verden.
Og det kuleste er at når vi får kontakt med de vondefølelsene,
så får vi oss som er kontakt med de gode.
Jeg pleier å si at alt starter med deg,
men det er sånn du også kan få skikkelig, skikkelig kontakt med mening
og lykkefølelsen i full skala.
Og for meg har det vært noe tvil i etterkant om at det var verte.
Så hva er Givinsen her?
Givinsen er å kunne kjenne den roen,
og det er fotfestet som jeg sa i bunnet,
på en sånn måte at man stoler på seg selv,
på følelsene sine og på valgene man tar i større og større grad,
og den meningen og den lykkefølelsen er noe man også
virkelig kan kjenne i magen og ikke bare gå rundt og prøve å finne,
uten at man kanskje kjenner den.
For jeg tenker veldig mange av oss som igjen,
meg selv inkludert, også i NVA 34, og følte ingenting,
så hadde jeg veldig mye i livet mitt som var veldig bra og riktig for meg også.
Men jeg hadde ikke kontakt med deg, så jeg fikk ikke så mye glede av det.
For det er det svare sånn at vi får ikke glede av de tingene i livet vårt
som ikke legger merke til, selv om de er gode.
Og jeg var passiv, eller jeg hadde gjort meg selv passivt,
jeg tok ikke ansvar for å endre de tingene som ikke var riktig,
og ikke var bra.

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Så gjenvinsten med å gå inn på sine egne følelser,
er at man blir bedre kjent med seg selv,
og man tar bedre valg for seg selv kanskje?
Ja, og så siden jeg,
min tanke om hva som virkelig er oss lykkefølelse,
og mer av det gode i livet,
handler veldig mye om, som jeg sa særlig to ting,
det ene er den personlige progresjonen,
altså at vi har en utvikling fra der vi faktisk står og framover,
og gjerne når vi også da gjør det sammen med de menneskene vi virkelig
konnekte med, og virkelig som kan forstå å være med på den reisen,
så tenker jeg at det er jo egentlig veldig mye av gjenvinsten,
at man finner de tingene,
og man klarer å gjøre det,
og man klarer å stå i det ubehaget som gjerne kommer sammen med personlige progresjonen,
som desværre, kanskje bare er en del av reisen og prisen og betaldet,
for å også få den intense lykkefølelsen,
men man får det også,
jeg vet ikke om du kjenner deg en i det,
men ikke sant, det er jo,
det er gjerne de tingene vi er mest redd for,
som også gir oss mest ring og mest med alle de gode følelsene,
og det er fantastisk når vi kan dele dem,
og andre som skjønner dem, som også liksom er i det der.
Ja, ja, det har så mye å si det.
Jeg kunne vært for aldri funnet de tingene her,
hvis ikke jeg hadde det turt,
og kjenne både på hva det egentlig jeg vil,
og hvorfor jeg er så redd for det,
hva er det som holder meg tilbake?
Og det er det som er innholdet i alle de,
alt det vi snakker om nå egentlig.
Ja, som møt man på,
andre mennesker som deler liker hverige som deg som
har lik interesse,
hennom man begynner å gå den veien,
for meg så har det vært absolutt verte,
og det var helt nødvendig for meg
å måtte gå inn på følelsen og kjenne etter
hvordan jeg har det,
men på andre siden,
så mye en gang man begynner å komme i kontakt med seg selv,
eller begynner å skjønne seg på følelsen,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

så det er et eller annet så skjer i kroppen
som gjør at man får det bedre,
men man kan få det litt vært i starten.
Ja, for å løse denne uroen,
så koster det kanskje først litt mer uro da.
Men jeg tenker litt som du sier,
at vi har disse følelsene,
de forteller noe som er en slags sandhet om oss,
meg og deg,
en slags subjektiv sandhet om våre verdier
og våre drømmer om hvem vi er som mennesker.
Og jo mer vi unngår de,
eller jo lenger unna vi er det i det livet vi lever,
just dører dette indregapet,
som er den der at vi er litt på strekk,
som vi handler om at vi går litt på akkorde med å selv kanskje,
og vi på en måte lytter ikke til å stille oss til kroppen vår.
Og jo mindre vi gjør det gapet,
jo mindre indre uro,
jo mindre indre stress der i kroppen,
jo mer tror jeg vi vil føle ro og glede og mening
og alt det dype gode,
og også til høret og til knytting til mennesken der rundt oss
på den sunne gode måten,
og ikke den hvor vi kanskje også der strekker oss,
fordi at vi er redde for å være alene,
eller vi er redde for et land da,
som vi også kan gjøre.
Jeg bare tenker på hvordan når jeg brukte meg selv så eksempel,
men jeg ser også mine pasienter,
mange på en måte selv medicinere seg da.
Jeg bruker for eksempel trening som du ser i,
eller alkohol, eller jobbing,
at vi har ulike utflyttse måter fra følelsen,
og så slipper vi å komme i kontakt med deg på.
Har du lyst til å si noe om det før?
Ja, jeg tenker også at det er veldig mange måter vi kan numme følelsen er litt på,
og så tenker jeg litt at medicin eller motvekten,
eller det vi ønsker å oppnå her,
det er jo egentlig det vi kaller en god og stabil selvfølelse,
ikke sant?
En følelse av verdi uavhengig og alt det rundt oss,
og jeg tror mange forbinder en god selvfølelse med det å være trygg og sikker,

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

men så tenker jeg kanskje at det handler enda mer om det å være trygg og usikker, altså at man kan være greit og usikker også.

Og der det jeg tror kommer når vi jobber med å bli kjempe med oss selv, og få kontakt med oss selv, og følelsen er våre, og på en måte minnske de indregape sånn at vi ikke har det stresset, og den litt sånn dvale modusen eller overlevelsesmodusen, som gjør at vi selv medicinerer, som du sier, og det kan være veldig vanskelig å se, for dette er helt det ubeviste gjerne, og det er langt ned i dypet av personligheten våre og alt det ubeviste. For det er jo langt å se for at vi kanskje trener, for at vi er stresset og urolig til at det kanskje egentlig handler om at man det er et land på insiden som man ikke har kontakt med. Men det er gjerne en sammenheng.

Jeg ser det så pass ofte at jeg tror at det er veldig...

Jeg tror ikke det er skjeldent fenomen for oss mennesker, og prøve å flykke det under på ulike måter.

Nei, og jeg har gjort det så mange ganger selv, og jeg tenker også at vi er ikke prosjekter som blir ferdige heller, jeg tenker tvertig mot at selvom vi kan jobbe med veldig mye, og veldig mange ting er helt sikker på at vi kan løse å gjøre så mye bedre for oss selv, så tror jeg det er kjempe lurt å være klar over hva som er dine egne feller, for jeg tror veldig mange av oss vil gå i de fellene igjen, seiner i livet, men at vi da når vi vet om det, så kan vi kjenne de en raskere, og så kan vi gå en annen vei i det.

Men det som på en måte har vært din selvmedisinering, eller min selvmedisinering, det vil være typisk de tingene vi også gjør på nytt seiner i livet når noe blir vanskelig. Men det handler også mye av det som du sammen har aksept også å forstå at det betyr ikke at man gjør noe galt, det betyr ikke at det er noe feil med en. Det er sånn følelsene våre har konstruert, det er sånn vi er designe, og derfor er det ikke viktig å være god mot seg selv og ta vare på seg selv i de situasjoner i centrum, og bli sint for at vi gjør de tingene.

Og prøve å forstå hvordan vi kan gjøre det bedre.

Og en da, hvis man har gode mennesker rundt seg som også forstår, så blir vi kanskje enda bedre til å gjøre den jobben derfor å selge de rundt oss.

Det har vært en veldig fin prat, Ayle. Jeg synes det er et så utrolig spennende tema.

Og jeg er så glad for at du bruker så mye av din tid og dit engasjemang for å få ut mer kunnskap og omfølelser, fordi følelser har enormt mye å se for hvordan vi har det.

Og jeg tenker, ja, jeg lurar på det, har du noe av meg du ønsker å se om dette tema?

Hvis det er en ting som vi har lyst til å si på tampen da, så er det det å huske på det, at hvis det er en ting som lykkes hvertfall ikke har noe med å gjøre, så er det denne perfektion som vi så ofte i det moderne samfunnet ofte ender oppe å drive og

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

oppsøke.

Så sammenligning og perfektion, det tenker jeg liksom sånn,

hvis vi bare kan få tak i at det er ikke veien til lykke,

det kan tvertimot kanskje ødelegges selv det aller beste i livet.

For hjernen vår er ikke laget heller for å gjøre oss lykkelig, den er laget for å holde oss i livet.

Så i stedet for å gjøre det,

om det så bare er litt hver dag eller noen ganger i løpet av en uke,

bruk litt tid med deg selv, prøve å finne ut hvem du er og hva som er din drømmer og verdier,

det kan være overraskende krevene, men det er vart.

Det er så enig med deg.

Ælid, du har jo vært på en risse selv, og jeg ser jo på at du har det bra,

og du føler kanskje at livet er lettere nå når du har kontakt med følelsene.

Men er det andre ting i livet som du tenker er viktig også,

når vi ser på dette med følelser og hvordan man kommer i kontakt,

du har vært inn og på relasjoner, men er det noe andre ting du har lyst til å navne her?

Oi, det var veldig stort spørsmål.

Og så må jeg bare si, og da, fordi du ser at jeg har det bra,

men nå får jeg lov å sitte her sammen med deg, som også har passion for dette tema,

og som på mange måter også er på en sånn reise, hvor du er opptatt av og deler,

og vi har veldig mye, hva skal man si, følels glede i dette her,

og det er jo da, jeg ser det som form av at belønnings senterierne lyser opp og gnisterer,

når man titter sånn, og får lov til å holde på med såne ting som man brenner for sammen med andre da.

Men det er egentlig det jeg tenker at det er det viktigste.

Det er ikke så farlig hvor vi starter på reisen vår, eller hvor vi står i dag.

Det er viktig å aksepterer at vi står der vi står i dag, og det kan være vanskelig det også,

men hvis vi klarer det, så klarer vi også å finne de riktige steget å gå framover,

sånn at vi kan få denne personlig utviklingen og starte på den reisen,

fordi jeg tenker at det viktigste er å være på en reise.

Gjern vår er laget for utvikling, vi er ikke laget for å sitte fast eller stagnere,

vi er laget for å ha en annen reise,

og jeg tror aldri den blir så bra som når vi har den sammen med andre.

Det er de to viktigste tingene, og så er vi selvfølgelig alt det andre,

men det er klart at alt det her henger jo sammen med jobben vår,

det vi jobber med, det vi bruker tiden, vår på vennene vi har,

alt det vi håller på med.

Ja, alt henger sammen.

Alt henger sammen.

Og på gasjen vi sitter på, og...

Jeg har et siste spørsmål til alle mine gjester.

Om du skulle forlate denne jorda i dag,

men fikk beskjed om at du fikk lov til å sende en beskjed til alle

disse mennesker på denne jorda, eller et citat, eller råd, eller en ting.

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

Hva ville det være?

Å, det var...

Du stiller de spørsmål rett og sparket.

Ok, men jeg skal prøve.

Det ene er det jeg sa, at lykke, som vi alle lengte rett og gjerne vil ha, det har ingenting med perfektion å gjøre.

Men vi vil kanskje få mer av det,

hvis vi tør å bruke litt tid på å finne ut hva det betyr for deg, og så få være enkelt person.

For det er ikke det samme for meg og deg.

Å bruke tid på å bli kjent med deg selv.

Det er, det kan være krevne, det kan være de høyreste toppen og de laveste bunnene.

Jeg vet det, men det er verte.

Og vonnefølelser.

De kan være så intense og så skremmende.

Det kan kanskje være det mest skremmende jeg kan tenke meg egentlig, men det er ikke farlig.

Det går over igjen.

Så husk på det.

Det var veldig fint.

Tusen takk. Hvor kommer vi inn i littera nå, deg?

Det er letteste å finne meg på endorphinlegen på Instagram eller endorphinlegen.no.

Og boken dine, både ikke bare en følelse

og boka din ultimate PMS-overlevesiska i det ute i bokforhandlinget akkurat nå, og på frisk.no.

Så der kan man finne de.

Måste like til, Aili.

Det er svåste noen som følger din reise og alt du bidrar med.

Det er tusen takk.

Tusen takk det samme.

Og jeg setter sjo av pris på å få lov til å komme hit på din fantastiske podcast.

Og du deler av din reise også når vi snakker om følelser,

så det setter enormt stor pris på.

Så selv tusen hjertelig takk for at jeg fikk lov til å komme.

Og hvis dere har noen spørsmål til meg, Aili,

så er det bare å skrive til å Aili på hennes nettsi eller Instagram.

Og så kan dere skrive under på dagens episode som legger seg ut på Instagram og på Facebook.

Og jeg svarer alle i kommentarfeltet.

Ja, og med det så ser jeg hver tusen takk til alle dere som abonnerer på Spotify, på Legeromlivet Plus eller på Apple.

Og så ønsker jeg dere en kjempefin dag.

Ha det godt!

Følgelig for at dere har noen spørsmål til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få

[Transcript] Leger om livet / #118. Ikke bare en følelse- hvordan finne veien til lykke og deg selv. Med lege Aili Kristina Hannisdal.

lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til
å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få
lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til
å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov til å få lov
