

# «Optimisme og tro på at livet kan bli mer begripelig, håndterbart og meningsfylt er grunnlaget for mitt terapeutiske perspektiv»

Dette intervjuet blei laga i etterkant av NNH sitt nettseminaret om traume og livsmestring, der cand. psychol. Roar Dons var forelesar. Seminaret hadde fokus på å gje oss naturterapeutar innsikt i korleis traume kan manifestera seg i både kropp og sinn, kva som kjenneteiknar dei psykologiske mønstra/forsvarsreaksjonane som blir danna – og korleis ein kan hjelpa med å finna tilbake livsgleda.

Intervjua av John Petter Lindeland

Roar Dons har embetseksamen i psykologi frå Universitetet i Bergen. Han har lang klinisk erfaring både i individuell behandling, engasjement for NAV/næringslivet/organisasjonar og skapar av ulike typar kurs. Han driv i dag Senter for livsglede, der hovudmottoet er: Jeg velger gleden. Har i den seinare tid arbeida mykje med seminar for etterlatne etter sjølv mord.

## Empowerment

*Mottoet i Livsgledeskolen er Jeg velger gleden. Det høyrer tilforlateleg ut, men reiser likevel litt motstand i meg når ein veit at menneske har ulik biografi og lever under mange ulike forhold. Er det så enkelt?*

«Jeg velger gleden» er tittelen på et gruppebasert coaching program for arbeid med, og kunnskap om betingelser for gode liv. Gjennom refleksjoner og analyser gir dette programmet større klarhet og innsikt i hvordan mitt liv ser ut, hvordan mine verdier, trekk, tendenser påvirker opplevelser og valg. Overordnet mål er å øke deltakernes optimisme og tro på at livet kan bli mer begripelig, håndterbart og meningsfylt samt inspirere til aktiviteter som støtter slik utvikling. I dette ligger tanken om at når vi tar fullt ansvar for vår livssituasjon, våre følelser og vårt frihets felt, går vi fra å være offer for omstendighetene til å bli offensive. Vi tar da flere hensiktsmessige, målstyrte valg. Når vi

er offer, har vi mentalt innstilt oss på at vi er prisgitt våre omstendigheter. Når vi er offensive, er vi mentalt innstilt på å søke løsninger, finne nye veier og tar tilbake mer styring og kontroll i livene våre. I min verden er dette det som kan kalles empowerment.

Det betyr ikke at dette er lett, men slike perspektiv peker på muligheter, åpninger, løsninger – også når omstendighetene er vanskelige. Jeg har anvendt disse tanker og perspektiver i terapeutiske møter med mennesker som har mistet nære i sykdom og selvmord, mennesker som lever med kronisk sykdom, kronisk syke barn, mennesker som har opplevd grove krenkelser voldelig og seksuelt og som opplever store utfordringer i

Den sentrale terapeutiske oppgaven blir å kunne møte klientene med ubetinget aksept og anerkjennelse av vedkommende sin virkelighetsoppfatning.

å leve et liv. De fleste melder tilbake at det er svært hjelpsomt å få større klarhet og oversikt over hva som henger sammen med hva, og å se mere av hva som tross alt er innenfor kontroll.

Jeg har nok som hovedbudskap at det er våre tankemessige vaner, hva vi fokuserer på, som i høy grad bestemmer kvaliteten på våre liv. Perspektiver, kunnskapsinnhenting og hva vi fokuserer på er i stor grad valgbart. Disse valg vil påvirke vår opplevde livskvalitet. Et gammelt ordtak sier «det handler ikke om hvordan du har det men hvordan du tar det» Dette åpner opp for å se nye muligheter knyttet til det å kunne «velge det gode liv».

## Automatiske reaksjonsmønster

*Du framhevar ofte at me er styrt av meir eller mindre automatiske reaksjonsmønster, som både kan vera positive og negative.*

Vi mennesker kommer til verden med et sett disposisjoner, komponenter og funksjoner som er biologisk, genetisk bestemt, som former og blir formet av våre erfaringer opp igjennom livet. Vi kan tenke at arv x miljø installeres og justeres fortløpende og fungerer som en slags «programvare» i oss. Sentralnervesystemet, sanseapparatet og hormonsystemet er eksempler på slike system som former og blir formet av våre erfaringer.

I tillegg til å håndtere en rekke fysiologiske funksjoner, er systemene også satt opp for å sikre overlevelse både på individnivå, gruppenivå og gjennom å føre arten videre. De systemene som i høy grad påvirker opplevelse og atferd er knyttet til det å oppdage og

håndtere fare, det å sikre tilknytning og relasjon samt drifter som sult, tørst og seksuell aktivering. To viktige modaliteter i sentralnervesystemet må nevnes her. Disse kalles gjerne kamp-flukt eller sympatikus-aktivering, og hvil og fordøy eller parasympatikus-aktivering. Sympatikus hjelper oss å håndtere fare gjennom å sette oss fysisk i stand til å sloss eller flykte. Parasympatikus setter oss i stand til å hvile, restituere, fordøye, hele sår ol.

Disse systemer opererer uten vesentlig bevisst innblanding og kommer til uttrykk gjennom slike ting som trekk og tendenser, personlighet, ferdigheter, verdier, preferanser, responser o.l. Viktige komponenter som påvirker våre opplevelser og valg er blant annet følelser, hormoner, reflekser og ulike «filter» som hjelper oss å håndtere store informasjonsmengder. Filter er med på å redusere mengden stimuli som når vår bevissthet. Hjernen håndterer hele tiden store mengder informasjon. Vår oppmerksomhet er begrenset, så uten filter ville verden blitt fullstendig kaotisk og u håndterbar. Det interessante med disse funksjonene er at de forminsker eller ignorerer informasjon som ikke er knyttet til måloppnåelse og forsterker informasjon som er knyttet til måloppnåelse. Det å overleve er også en form for måloppnåelse.

Vi har i tillegg to kognitive system kalt system 1 og 2. System 1 viser til den delen som opererer i høy grad automatisk, uten vesentlig bevisst innblanding. Denne delen styres av «programvaren» som kjører. System 2 representerer den analytiske tenkende delen. Denne kan foreta kompliserte analyser, vurderinger, legge planer, løse problemer o.l. Vi benytter denne funksjonen når vi skal lære inn nye ferdigheter og kunnskaper. Gjennom repetisjoner og andre kognitive strategier overføres ny læring til system 1 og kan nå kjøres uten bevisst tilstedeværelse.

Det er i utgangspunktet store fordeler med et slikt automatisert system. Vi slipper å forholde oss bevisst til en rekke stimuli og aktiviteter. Vi får frigjort store mengder mental energi og vi kan installere ufattelige mengder med kunnskap og ferdigheter. Det kjører av seg selv.

Baksiden av denne medaljen er at vi ikke alltid har kontroll på hva slags «programvare» som installeres. Vi må huske på at erfaringer vi har som er koblet til frykt ligger lagret og starter automatisk dersom vi møter liknende erfaringer senere i livet. Systemets primære oppgave er jo å holde oss i live. «Programvaren» er derfor ofte



Cand.psychol Roar Dons: det kan se ut som om det mest avgjørende for livsglede handler om innstilling og valg av perspektiv.

en viktig årsak til at vi opplever psykiske utfordringer og stress. Det er ofte også slik at jo verre oppveksterfaringene er, jo sterkere vil dette fortone seg. Den norske legen Anna Louise Kirkengen adresserer nettopp dette i sin doktoravhandling og i boken *Krenkede barn blir syke voksne*. Det samme gjør *Adverse Childhood Experience Study*. ([www.aceresponse.org](http://www.aceresponse.org)) Dette studiet finner sterke korrelasjoner mellom uheldige opplevelser i barndom og en rekke fysiske og psykiske vansker senere i livet. Årsaken til disse sammenhenger kan forklares med at det automatiske systemet kjører i overlevelsesmodus eller kronisk fight-flight. På sikt medfører dette stress og funksjonsforstyrrelser eller svikt i en eller flere organsystem.

### Forskning om lykke

*Fortel forskinga noko om kva komponentar som er avgjerande for lykke eller livsglede?*

Det kan se ut som om det mest avgjørende for livsglede handler om innstilling og

valg av perspektiv. Professor Espen Røysamb oppsummerer i boken *«Bli lykkeligere»* noen sentrale kjennetegn på lykkelige mennesker slik: De dyrker relasjoner, kvalitet er viktigere enn kvantitet. De bruker tid på venner, familie, parforhold – og kan gi og ta imot. De har livsmål, ambisjoner, drømmer, er venn med seg selv, har god selvfølelse og evne til å uttrykke taknemmlighet. De har mestringsstrategier for ulike livsutfordringer. De er tilstede i livet og i hverdagens øyeblikk. Det er også slik at lykkelige mennesker ikke er opptatt av å jakte på lykken. De er mer opptatt av andre mennesker, mening, har engasjement for noe og jobber mot mål. Martin Seligmann tenker byggestenene for et godt liv kan kalles PERMA. P står for tilgang til positive, gode følelse, E står for engasjement, R står for relasjon, M står for mening og A står for achievement som handler om det å jobbe for å oppnå noe. Dette er alle komponenter vi kan velge å gjøre noe med og har sammenheng >>>



Roar Dons er en habil gitarspelar.

med hvordan vi forholder oss til livet.

Vi kan tenke oss at vi høster fra tre ulike kilder for å oppnå lykke og/eller glede. Den ene er den som kan kalles sensorisk lykke eller lykke for sansene våre. Den kommer og går, den trenger påfyll. Dersom sensorisk lykke var den eneste lykkekilden vår, så ville vi lett utviklet avhengighetsatferd til det som stimulerer våre sanser. Noen ganger tyr vi til sensoriske stimuli fordi de lindrer andre problemer som for eksempel ensomhet, nedstemthet eller tomhet. Problemene løses ikke men oppleves et øyeblikk lettere, og krever påfyll. For hvem kan få nok av noe som nesten virker?

Den andre hovedkilden vår er den som er knyttet til omstendigheter eller lykke for tankene. Det betyr vurderingene av hvor-

dan vi lever livet vårt. Har jeg det huset jeg skulle hatt? Nei, det skulle vært mye større. Svømmebassenget mitt burde helst blitt litt større, og den nye seilbåten bør være lengre, finere. Jeg må ha ny jobb, ny kjæreste, ha nytt av ting. Når jeg blir ferdig med det, da skal jeg bli lykkelig! Alt dette gjør min livsglede sårbar, fordi omstendigheter er vanskelig å styre.

Den sikreste kilden, som jeg tenker det er klokt å dyrke, er lykken over væren. Den som alltid er her. Som human being, ikke human doing. Og det kan vi lære av barn. Små barn er eksperter på å være. De mister seg selv inn i grunnløs glede. Det er gjort forskning på hvor mange ganger voksne kontra barn ler spontant, og den statistikken er ikke i den voksnes favør. Barn har en egen evne til å

glede seg over de minste ting. De er veldig tilstede, og det er den autentiske gleden vi på en eller annen måte må prøve å gjenopplage.

### Personsentrert tilnærming

*Du nemner spesielt den amerikanske psykologen Carl Rogers som ein stor inspirator. Han utvikla blant anna omgrepet personsentrert tilnærming. Dette omgrepet blir i dag også brukt blant naturterapeutar for å visa at ein tek utgangspunkt i den enkelte sin biografi/sjukdomshistorie og tilpassar behandlingsstrategien etter dette.*

For meg representerer han noe mer enn den personsentrerte tilnærmingen. Han er knyttet til humanistisk og eksistensiell psykologi og de grunnleggende ideer om at menneskelig lidelse er en del av det eksistensielle. Det innebærer et større fokus på endring, oppdagelser og valg snarere enn behandling av feil og mangler. Fokuset flyttes vekk fra det passive objektet som skal behandles over til det aktive subjektet som skal inspireres til å se nye sammenhenger og finne nye løsninger ut frå sitt eget verdssystem.

Den sentrale terapeutiske oppgaven blir å kunne møte klientene med ubetinget aksept og anerkjennelse av vedkommende sin virkelighetsoppfatning. Terapeuten skal ikke være dømmende og ikke vurderende. Klienten skal hjelpes til å undersøke sin indre verden og selv trekke sine konklusjoner.

Den viktigste terapeutkompetansen blir derfor å jobbe med sin egen autensitet. Terapeuten må ha god oversikt over egne verdier og sårbarhet slik at klienten fritt kan tørre å opne opp for smertefull selvavløring utan at terapeuten føler trong til å vurdere.

### Salutogenese

I tillegg til denne tilnærming til forståelse av hva terapeutoppgaven består i (bidra til avklaring og mobilisere til handling), vektlegger jeg betydningen av styrkebaserte modeller for endring og utvikling. Styrkebaserte modeller for utvikling har som mål å synliggjøre klientenes iboende ressurser, styrker og eksisterende kloke grep. Ved å legge vekt på det som fungerer istedenfor det som ikke fungerer, blir det lettere å øke

Små barn er eksperter på å være.  
De mister seg selv inn i grunnløs  
glede.

motivasjonen og troen på å lykkes. Et viktig teoretisk bidrag til utvikling av de styrkebaserte tilnærmingene som brukes i arbeidet med helseforbedringer er Antonovskys (1987) teorier om salutogenese. En salutogen tilnærming retter oppmerksomheten mot de faktorene som beskytter mot sykdom og gjør oss friske. Et salutogent perspektiv innen helsefremmende arbeid vil ha som oppgave å identifisere og ta i bruk styrker hos enkeltpersoner, organisasjoner og lokalsamfunn for å fremme helse og resiliens.

Den ble utviklet som en motvekt til patogene (av pato – sykdom og genesis – opprinnelse eller tilblivelse) som vektlegger risikofaktorer og årsaker til sykdom. Teorien om salutogenese er mest kjent for sitt sentrale begrep «Sense Of Coherence» (SOC), som på norsk kan oversettes til opplevelse av sammenheng. SOC er en grunnleggende holdning som uttrykker i hvilken utstrekning man har en gjennomgående, stabil, men dynamisk følelse eller tillit til at stimuli som stammer fra ens indre eller ytre omgivelser i livet er 1. strukturerte, forutsigbare og forklarlige (begripelighet) – 2. ressurser er tilgjengelige slik at en kan mestre kravene disse stimuli setter (håndterbarhet) – og 3. kravene oppleves utfordrende, verdt investering og engasjement (mening).

I et salutogent perspektiv oppstår stress når man møter noe i sitt liv man ikke har et automatisk svar på. Slike situasjoner utfordrer balansen mellom krav og ressurser, og reiser samtidig to spørsmål: Hva skal jeg gjøre og hva er jeg verdt? Det første spørsmålet knytter seg til begripelighet og håndterbarhet. Det andre knytter seg til meningsfullhet og kan gripe dypt inn i følelser, identitet, roller og relasjoner. Stress kan i dette perspektivet være alt fra små hverdagslige utfordringer til sterkt og eksistensielt stress knyttet til store livsforandringer. Dette kan være alvorlige krenkelser, død i nærmeste omgangskrets, skilsmisse, ulykker m.m. Om kravene og belastningene blir større enn ressursene en har tilgang til, synker følelsen av sammenheng og en blir mer sårbar for å utvikle sykdom. Omvendt vil en sterk følelse av sammenheng være koblet til robusthet og bedre helse.

## Kartleggingsverktøy

*Gjer du brukt av testar eller kartleggingsverktøy?* Jeg bruker i liten grad klinisk orienterte tester og kartleggingsverktøy i diagnostiserende hensikt. Jeg er imidlertid tilhenger av at vi har gode baseline data ved oppstart av terapeutiske eller coachende prosesser. Jeg

vil av og til også underveis kartlegge fremdrift. Valg av kartleggingsverktøy avhenger av tema, utfordring eller problemstilling som skal utforskes. I og med at jeg i hovedsak fasiliteter prosesser som har til hensikt å bidra til økt livsmestring, livsglede, motivasjon og resiliens bruker jeg ofte kartleggingsverktøy som måler dette. Eksempelvis benytter jeg Sense of Coherens (soc 13, Anonovsky), Perceived quality of life (PQol, Danis M.Patrick DL.), Hospital Anxiety and depression Scale (HAD, Zigmond.AS, Snaith. RP). I tillegg bruker jeg testbatteriene fra Great People Inside for å se personlige trekk, tendenser og verdisystem som ligger bak motivasjon, også direkte mål på hvordan de håndterer stress, optimistisk tenking og resiliens profil. I tillegg bruker jeg verktøy for å kartlegge hvordan ulike områder i livet oppleves. Jeg tenker da på sektorer som relasjoner, karriere, fritid, helse, tilgang til positive følelser o.l. Livshjul er et vanlig coachingverktøy i denne sammenheng.

Vi mennesker kommer til verden med et sett disposisjoner, komponenter og funksjoner som er biologisk, genetisk bestemt, som former og blir formet av våre erfaringer opp igjennom livet.

## Behandlingsstrategiar

*Fortel litt om korleis du nærmar deg ein pasient, og kva behandlingsstrategi du nyttar.*

Det aller viktigste tenker jeg er å være medmenneske, nysgjerrig, spørrende ut fra et ønske om å hjelpe. En del av det som kjenner seg coaching, og til dels terapi som fag er nysgjerrigheten, undringen, ønske om å vite mer. Aktivitetene tar sikte på å hjelpe mennesker til forbedring, utvikling, og inn i en ny, gjerne ukjent, fremtid. Da trenger vi informasjon om hvem vi er, hva har skjedd, hvordan har vi det og hvordan vil vi ha det? Det er nettopp dette ønske om å vite mer som er utgangspunktet for å innta en spørrende, undrende holdning for å oppdage det vi enda ikke har oppdaget. For å lykkes med dette blir lytting en avgjørende komponent. Lytting er ikke det samme som å høre. Når du bruker samtalen som verktøy, må du sørge for at din samtalepart føler seg sett, hørt, forstått og akseptert. Det skjer gjennom

Det aller viktigste tenker jeg er å være medmenneske, nysgjerrig, spørrende ut fra et ønske om å hjelpe.

å spørre, anerkjenne og sjekke ut om egen tolkning stemmer med klientens budskap. Som terapeut tenker jeg det blir viktig å kommunisere vennlig, og med betingelsesløs aksept. Jeg vurderer ikke det klienten forteller om, men undersøker hva klienten selv tenker og mener. Ellers benytter jeg psykoedukasjon i ulike former for å få klientene til å se sammenhengene mellom kropp, hjerne, opplevelser og følelser. Dette åpner opp for å forstå på hvilken måte det vi opplever av følelser har sin naturlige forklaring og hva vi kan gjøre med det.

## Trauma og kjenneteikn

*Du arbeider også mykje med trauma. Er det nokre generelle kjenneteikn som ytrar seg i eit menneske som har hatt slike opplevingar?*

Som med alt annet som har med mennesker å gjøre, er det relativt stor variasjon i hvordan traumer ytrar seg. Det spiller også en stor rolle hva slags type traumatiske hendelser vi snakker om. Nyere tenking knyttet til traumefeltet legger vekt på at traumer ikke er det som skjer med deg, men det som skjer inni deg som følge av det som har skjedd med deg. Det betyr at samme hendelse kan føre til traumatisering hos et menneske, mens en annen ikke utvikler et trauma. Det som ser ut til å skape de mest gjennomgripende konsekvenser er omsorgsvikt i barndom. Da snakker vi om fysisk, psykisk neglekt eller mishandling. Dette kan arte seg som grov avvisning, seksuelle krenkelser, vold, foreldre med psykisk sykdom eller rusproblemer o.l. Det er en sterk sammenheng mellom slike hendelser i barndom og senere sykkelighet i form av muskel-skjelettplager, autoimmune sykdommer, allergier, psykiske vansker og forekomst av selvmord for å nevne noen – jfr. det jeg nevnte om Kirkengen sitt doktorarbeid. I min praksis ser jeg noen psykologiske trekk og tendenser som går igjen hos mange med en oppvekt preget av omsorgsvikt. De er sårbare for avvisning og er engstelige for hvordan andre ser på dem. De er ofte svært opptatt av at andre mennesker må ha det bra. De har en tendens til å devaluere seg selv og har vansker med å sette grenser for andre eller forhand- >>>

Roar Dons meistrar også kokkekunsten.

le på egne vegne. Dette fører gjerne til at de befinner seg i relasjoner der de ikke får være seg selv fullt ut og gir mer enn de får. Barn som blir utsatt for omsorgsvikt opplever at den viktige tilknytningen til de voksne blir truet. Det fører til at barnet prøver å finne ut hva det må gjøre slik at de voksne tar vare på dem. På den måten utvikles lett et mønster der fokus blir å sørge for at andre har det bra. Ikke sjelden opplever jeg at klienter med slik bakgrunn har lite kontakt med egne behov, ønsker og mål og kjenner på en tomhet og meningsløshet i livet.

## Mat og musikk

*Me har ein tendens til å sjå opp til og lovprisa såkalla ekspertar som har vigd heile livet sitt til eit fag eller ei gjerning. Du sjølv har valt å dyrka både kokkekunst og gitarspel saman med den djupe interessa for psykologi og psykoterapi. Er dette «distraksjonar» som gjer deg til ein dårlegare psykolog – eller betre?*

Det spørres på hvilken måte man betrakter dette. Jeg sprer meg over flere områder enn det en spesialist gjør. Det betyr at jeg ikke vil ha den samme spisskompetanse innenfor et område eller en disiplin som en ekspert. Dersom jeg sammenlikner meg med spesialisten vil jeg fremstå som en dårligere fagperson. Jeg jobber derfor ikke som en ekspert, selv om jeg har fordypet meg vesentlig i traumerapi og sorgstøttearbeid. Men i mine møter med mennesker i eksistensielle utfordringer er det aller viktigste å være i stand til å opprette kontakt, vise at jeg ønsker å forstå, og få til en form for samarbeid. Skal jeg lykkes i musikk og innen kokkefaget forutsetter det også et arbeid med relasjonelle ferdigheter og fokus på å samspille på best mulig måte med de jeg leverer sammen med. Disse aktivitetene tenker jeg utvikler noen relasjonelle ferdigheter som gjør meg til en bedre terapeut. I tillegg er det kontaktskapende å kunne spille inn kjente referanser fra mat og musikk. Begge deler er jo svært sentrale tema i alle menneskers liv.

## Helsepolitikk

*Regjeringa har sendt ut melding til ulike aktørar om innspel i samband med opptrappingsplan for psykisk helse. Professor emeritus i helsepsykologi Arne Holte har kome med krass kritikk av*



*den førre regjeringa. Han kallar det ein strategisk svinesti av brotne løfter. Kvifor trur du det har blitt slik, og kva bør prioriterast framover?*

Holte peker på noe svært sentralt når han viser til hva brukerne ønsker. De ønsker tilgang til mer, bedre og mer tilgjengelig

behandling. Politikere ønsker popularitet og vil følgelig ha en tendens til å dreie finansiering den veien. Årsaken til problemene adresseres ikke, men litt mer behandling hjelper litt, og som nevnt før - hvem kan få nok av noe som nesten virker? Et annet poeng tenker jeg er at de fagmiljø som er involvert i å fremme god psykisk helse har sin primære kunnskapsbase knyttet til det å reparere skade eller kurere sykdom. Å behandle sykdom er ofte noe helt annet enn å hjelpe mennesker i det å bygge helse. Holte peker på 7 viktige kilder til psykisk helse. Disse handler om identitet og selvrespekt, mening i livet, mestring, tilhørighet, trygghet, sosial støtte sosialt nettverk. Dersom vi greide å bygge et samfunn der disse behovene kan møtes og utvikles, ville vi se et betydelig mindre behov for behandling.

Når vi er offer, har vi mentalt innstilt oss på at vi er prisgitt våre omstendigheter. Når vi er offensive, er vi mentalt innstilt på å søke løsninger, finne nye veier og tar tilbake mer styring og kontroll i livene våre.