

# Tre nyttårsforsetter for pårørende

Gi håpet plass, ta gode valg og bli mer bevisst egne følelser.

«Å få lyset til å fortsette å brenne» er en studie som tar for seg håpets viktige plass når det gjelder evnen til å stille opp for sine nærmeste.

## Gi håpet plass

I studien defineres håp som noe vi gjør, ikke som noe vi har. Håpet løftes fram som så viktig at det ikke kan overlates til den enkelte, men også må ivaretas av fellesskapet.

“ **Håp fungerer som beskyttelse mot motløshet og gir energi til å lete etter mulige veier mot målet.**

Vi har alle en naturlig evne til å justere ambisjonsnivået for håpet som også rommer tvil, motsetninger og fortvilelse. Det er ingen dyne vi pakker oss inn, men snarere den boosten vi trenger for å stå på i tøffe situasjoner. Ifølge studien kan skyldfølelse skygge for håpet. Den er derfor viktig å holde på avstand.

## Ta gode valg

Alle er vi historiefortellere, uavhengig av hvor mye eller lite vi aktivt deler av oss selv med andre. Vi kan aldri få full kontroll over hvilke hendelser som blir en del av vår historie, men vi står fritt til å bestemme hvordan vi skal fortelle historiene til oss selv.

Vår livshistorie består ikke av en komplett samling av alt som har skjedd oss. Dan McAdams, som har forsket på feltet i 30 år, kaller utvelgelsen av de

minnene som blir med i historien vår for «narrative valg».

**“ Vi står fritt til å bestemme hvordan vi skal fortelle historiene til oss selv.**

Ifølge ham vil de som opplever livene sine som meningsfulle oftere enn andre fortelle historier som finner noe positivt i en vanskelig situasjon. De som gjør det motsatte ser ut til å være mer utsatt for angst og depresjon.

### **Bli bevisst egne følelser**

I en travel hverdag full av impulser, tidsfrister og hensyn til andre, vender vi ofte fokuset utover. Kroppen vår blir et framkomstmiddel som skal fungere optimalt med minst mulig service og ettersyn, og følelsene våre blir noe som helst skal legges lokk på.

Når kroppen sier fra om at grensen snart er nådd, er signalene ofte vanskelige å overse. Når derimot tankene eller følelsene våre blinker med alle varsellamper, har vi ofte vanskeligere for å oppdage hva som skjer. Den daglig bombarderingen av tanker og følelser har lært oss å filtrere dem ut og late som ingenting.

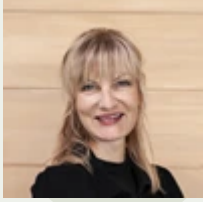
Gabor Maté hjelper oss med sin modell i fire trinn til å bli mer bevisste, anerkjenne, forstå og sortere i egne følelser og reaksjoner. I et samfunn der åpenhet om eget følelsesliv er unntaket heller enn normalen, er dette noe vi må øve på.

### **Emosjonell kompetanse**

Matés modell skisserer følgende fire innsatsområder for å høyne sin emosjonelle kompetanse: (1) Hvilken følelse kjenner jeg egentlig på nå? (2) Hvordan uttrykker jeg denne følelsen overfor andre? (3) Hva minner dette meg om – det er viktig å skille følelsesmessige reaksjoner som hører øyeblikket til fra reaksjoner som bygger på erfaringer og opplevelser fra fortiden. (4) Hva kan jeg selv gjøre for å tilfredsstille mitt emosjonelle behov?

Du kan lese mer om emosjonell kompetanse og hvordan stress virker inn på kroppen i Gabor Matés bok «Når kroppen sier nei».

---



Tekst:

**Bethi Dirdal Jåtun**

Journalist