

Din guide til selvhjelp:

Autentisitetstrening – et alternativ til psykolog

Å være mer ærlig i hverdagen kan være et alternativ til å gå til psykolog. De fleste av våre psykiske problemer skyldes at vi svikter oss selv og slik mister kontakten med helheten i oss selv. Ved å trene oss på å være mer autentiske kan vi mer vedvarende være i kontakt med den vi egentlig er. Dette er ofte «løsningen» på tilstander som eksempelvis angst, depresjon og manglende tilgang til kreativitet og livsgnist.



::Tekst: Andreas Aubert

Andreas Aubert er livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper. Han skriver om helse og spirituell utvikling for Medium. Se autentisitet.no og andreasaubert.no. E-post: andreas@autentisitet.no

Vi møter jevnlig situasjoner der vi er i en indre konflikt mellom det vi tror andre forventer av oss (reelt eller ikke) og det vi føler er riktig og sant for oss innerst inne. Ofte prøver vi å overbevise oss selv om å gjøre det som er «forventet» og det som tilsynelatende er minste motstands vei. Dette er en form for selsensur og hardhet der vi lukker oss for våre dypere impulser.

Dette har ofte røtter i barndoms-erfaringer der våre omsorgspersoner direkte eller indirekte uttrykte at noe ved oss ikke var akseptabelt eller elsket. F.eks. ble kanskje noe av følgende formidlet:

- «Hvis du stiller for mange spørsmål vil ingen ønske å være venn med deg.»
- «Hvis du ikke roer deg ned vil du aldri kunne få en god jobb og du vil ikke lykkes med noen ting.»
- «Du er for ambisjos og har urealistiske forventninger, du kommer aldri til å få realisert drømmene dine.»

Andres frykt blir vår egen

Det er store variasjoner i hva slags beskjeder vi fikk. Fellesnevneren er at viktige aspekter av den vi dypest sett er ikke ble sett og anerkjent. Som barn er vi avhengige av våre omsorgspersoner for å overleve. Derfor hadde vi ofte ikke annet valg enn å kutte forbindelsen til deler av oss selv og å føye oss etter ytre forventninger.

Beskjedene vi fikk var ofte uttrykk for avsenderens egne begrensninger, ubevissthet og frykt. Kanskje var vi som barn i kontakt med egenskaper som omsorgspersoner og andre autoriteter fryktet. Hvis vedkommende f.eks. levde et veldig begrenset liv og ikke våget å ta sjanser så kunne det være smertefullt å se et barn vise nysgjerrighet og ta sunne sjanser, da vedkommende derav ble påminnet om sin utilstrekkelighet.

Kanskje du vokste opp i en familie der det gjennom flere generasjoner hadde blitt formidlet at inngangen til det gode liv var å bli håndverker. Hvis du brøt med dette kunne familien oppleve det som et svik. Eller omvendt – at du vokste opp i en akademisk familie og ikke ble støttet i dine ønsker om å gå en mer praktisk rettet vei.

Når vi som barn får slike begrensende beskjeder tror vi ofte på dem som udiskutable sannheter. Overbevisningene forblir virksomme i oss også i voksen alder – med mindre vi aktivt jobber med å avdekke hva vi autentisk sett vil og å ta dette ut i handling. Samtidig må vi forholde oss til ubehaget som oppstår når vi bryter med dype mønstre. Vi kan ikke bare «knuse» motstanden, vi må forholde oss til den og ikke ta større skritt av gangen enn vi klarer å håndtere.

Hvordan vi mister oss selv

Vi møter ofte situasjoner der vi kan velge mellom å følge det som innerst inne føles riktig og meningsfullt for oss versus det vi tror forventes. Vi kan tro at vi ikke blir akseptert og verdsatt hvis vi er autentiske, fordi vi hadde smertefulle erfaringer med dette under oppveksten. Som voksne er vi mindre avhengige og har større valgfrihet over eget liv. Å ta mer autentiske valg kan likevel virke skummelt fordi vi da kommer i kontakt med ubearbeidet sårethet fra barndommen.

Mange av oss har heller ikke lært å håndtere konflikter og uenighet. I en del situasjoner kan det være riktigere å uttrykke sitt individuelle ståsted og risikere en avvisning enn å bli værende i en sammenheng der man «gjør seg til» og blir likt for noe man egentlig ikke er. Samtidig trenger det ikke være en motsetning mellom det å være sann og å være ønsket velkommen av andre mennesker. Når vi viser omverdenen mer av den vi egentlig er kan det hende vi mister noen relasjoner. Dette er kanskje vennskap som ikke lenger er gode for oss uansett. Det som er sikkert er at vi vil tiltrekke oss nye mennesker som er mer i resonans med den vi faktisk er.

Situasjoner der vi svikter oss selv består vanligvis av en kombinasjon av følgende:

- Vi later som vi mener noe annet enn det vi



Keep it real - vær sann og ekte.

Foto: StockPhotosLV/Shutterstock.com

faktisk mener eller går med på å gjøre ting vi ikke har lyst til for å bli akseptert.

- Vi velger «komfort» og «trygghet» heller enn å følge det som vekker livsgnisten i oss.
- Heller enn å gripe spennende muligheter overanalyserer vi situasjonen og fanges i en indre dialog som tapper oss for energi, mot og handlingsevne.

Felles for det ovennevnte er blant annet:

- En selvinsensur der vi ikke aksepterer oss selv og derfor heller ikke tror at noen andre vil gjøre det.
- Et «svart/hvitt», unyansert syn på hvordan vi tror andre mennesker vil respondere på oss.
- Vi velger den fastlåste lidelsen vi er godt kjent med heller enn å innimellom kjenne på det dynamiske, midlertidige ubehaget som kan oppstå når vi utforsker noe nytt.

Hva er autentisitetstrening?

Denne artikkelen tar utgangspunkt i autentisitetstrening. Dette er ikke et varemerke eller en formalisert metode, snarere et samlebegrep for alt som angår det å trene på å være mer ekte og sann – særlig i ord og handling. Vårt ytre liv vil da i mye større grad samsvare med vårt indre, heller enn at disse er i konflikt. Dette er en trening vi kan gjøre i hverdagen, f.eks. i valgsituasjoner eller i samtale med andre. Det kan også gjøres i selvutviklingsgrupper eller individuelt med støtte av en livsveileder eller

terapeut. Det mest kraftfulle er kombinasjonen av treningen man gjør på egenhånd, støtten fra en gruppe og dialogen med en fagperson som kjenner treningen dypt.

En slik fagperson kan hjelpe oss å identifisere relevante første steg. Vedkommende kan støtte og oppmuntre samt hjelpe oss å ikke miste de store linjene av syne. Vanligvis er ikke vanskeligheter tegn på en personlig svakhet, snarere er mange av utfordringene vi møter helt naturlige deler av det å være menneske. Vi kan også «tørr-trene», f.eks. gjennom terapeutiske rollespill der vi forestiller oss at vi snakker til noen vi har noe usagt med, som en forberedelse til å senere ha en slik dialog i det virkelige liv.

Alternativ til psykolog

Jeg hevder at autentisitetstrening kan være et alternativ til å gå til psykolog. En tradisjonelt orientert psykolog vil ofte forholde seg til beskrivelser av psykiske lidelser fra faglitteratur og forsøke å gi en behandling ut fra dette. Ofte mangler det en dypere forståelse av hvorfor klienten har disse problemene. Psykologen kan være så full av forutinntatte og overgeneraliserende holdninger at klientens individuelle problemstillinger lett mistes av syne. Dette kan virke fremmedgjørende heller enn helende. Psykologer har ofte holdningen «probleme-

ne dine er del av den du er, du må lære deg å leve med det». Det trenger på ingen måte å være tilfelle. En tradisjonell psykolog kan kanskje støtte klienten til å leve et mindre dysfunksjonelt liv, men ikke nødvendigvis til å virkelig komme i kontakt med dypere lag av seg selv og å blomstre som menneske. Her har autentisitetstreningen et helt annet utgangspunkt.

La oss se på noen vanlige problemstillinger mange kommer til psykolog for å få hjelp med.

- **Angst:** skyldes ofte at vi har mistet kontakt med oss selv, våre evner og hva vi vil. Da føler vi oss ute av stand til å mestre situasjoner og å finne adekvate måter å respondere på. Selv enkle ting kan da virke kompliserte og overveldende. Hvis vi ofte snakker usant eller går med på ting som ikke føles riktig fører det til at vi mister kontakten med oss selv. Dette er en av hovedårsakene til angst.
- **Depresjon:** skyldes mye av det samme som ved angst, men handler mer spesifikt om at vi har mistet kontakt med vår autentiske retning og det vi brenner for. Livet virker da meningsløst. Vi mister tilgang til motivasjon og mangler håp om at ting kan bli bedre.
- **Manglende tilgang til kreativitet og å ta gode valg:** dette henger sammen med det ovennevnte, men handler samtidig mer spesifikt om at vi sensurerer oss selv for mye. Da blir det lite plass til våre autentiske



Autentisitetstreningen gjør det mulig å ta et kvantesprang fra det å leve i reaktivitet og være begrenset av fortiden, til å leve ut fra den man dypest sett er.
 FOTO: Michal Bednarek/Shutterstock.com

impulser og ideer. Vi blir fulle av tanker om hva vi «må» og «bør» gjøre heller enn hva vi genuint vil.

Landingsplass for autentisitet

Vi kan ikke bare «bestemme oss» for å bli mer autentiske, vi må *legge til rette* for dypere kontakt med egen autentisitet. Et helikopter trenger et sted å lande. Tilsvarende trenger autentisiteten en «landingsplass» i vårt indre. Det er vårt eget ansvar å lage og opprettholde denne landingsplassen. Dette handler om vedvarende trening.

La oss forestille oss at vi alt for sjeldent rydder eller vasker i leiligheten vår. Stemningen som da skapes legger neppe til rette for inspirasjon, oversikt, klarhet og handlingskraft! Det samme prinsippet må anvendes i vårt indre. Et av hovedproblemerne vi alle møter på er at vi kommer inn i en tilstand av «overload». Ting hoper seg opp – enten det er praktiske gjøremål vi stadig utsetter eller at dyptfølte tanker og følelser ikke har blitt uttrykket (vanligvis grunnet frykt for avvisning). En slik opphopning fører til følgende:

- *Det blir mindre plass/rom i vårt indre*
- *Det blir mindre opplevelse av bevegelse, flyt og mening*

Vårt «psykologiske rom» blir stadig mer overfylt og rigid. Da ender vi opp med å ta inn mer av inntrykk, stimuli og informasjon fra det ytre enn vi klarer å prosessere på en meningsfull måte. Vi går da over i en *overleversmodus* der vi ikke i noen særlig grad har tilgang til ressursene våre.

Kroppen må kunne fordøye maten vi spiser og kvitte seg med slaggstoffer. Tilsvarende

de trenger vi også en velfungerende *psykisk* fordøyelse. Et av hovedverktøyene i denne prosesseringen er å være sann i ord og handling. Ofte er det ikke situasjonene vi møter som er den største utfordringen, snarere at vi ikke gir uttrykk for det som situasjonene vekker i oss og forholder oss til dem på en autentisk måte. Vi blir splittet mellom det vi kjenner på innerst inne og det vi faktisk velger å følge i det ytre. Det fører til en opphopning av det usagte og det ugjorte. Sant uttrykk for det vi faktisk bærer på fører til at vi føler oss lettere og mindre tyngt. Tanker og følelser kommer da tilbake i sirkulasjon og flyt og vi finner nye løsninger.

Vi har selv ansvaret for å frigjøre plass til at våre autentiske tanker, følelser og impulser kan komme til overflaten og bevisstgjøres. Den plassen i vårt indre vi klarer å «tømme» for dysfunksjonelt innhold vil kunne fylles av det autentiske.

Bevegelse vs stagnasjon

Stagnasjon og opphopning kan skje innenfor mange områder. Flyt og bevegelse er viktig for å frigjøre våre ressurser. Dette prinsippet kan overføres til mange forskjellige situasjoner og tilfeller:

- *Kroppen vår trenger en god balanse mellom bevegelse og hvile. Hvis vi bare sitter stille er ikke reell hvile tilgjengelig. Energien som skulle blitt uttrykt gjennom fysisk bevegelse og konstruktiv handling «surner», vender seg mot oss og blir til frustrasjon og energiløshet.*
- *Spiser vi mat som bidrar til forstoppelse eller treghet i kroppens prosesser vil dette ikke bare påvirke kroppen, men også gi en tilsvarende virkning på psyken. God, næringsrik mat gir*

«flyt» i kroppen heller enn stagnasjon.

• *Å ikke dele våre autentiske tanker og følelser med våre nærmeste fører til en opphopning. Å dele det som er sant for oss gir derimot flyt.*

• *Praksiser som yoga og meditasjon kan bidra til å «rense» kropp og sinn og gi rom til at mer av det autentiske blir tilgjengelig for oss.*

Vi tar for gitt at vi må ivareta en fysisk hygiene bl.a. gjennom å jevnlig dusje og pusse tennene. Det er mindre anerkjent at det samme prinsippet er like viktig når det gjelder psyken. I et godt, velfungerende liv trenger vi rutiner for regelmessig «psykisk hygiene».

Flere nivåer av autentisitet

Sant, autentisk uttrykk av det vi har holdt tilbake er et av de viktigste verktøyene for å oppnå dette. Da skapes en frihetsfølelse og letthet i vårt indre slik at det autentiske kan bli mer vedvarende tilgjengelig for oss. Det er tre hovednivåer av autentisk uttrykk:

1. autentisk uttrykk av vår falskhet

Hvis vi stadig svikter oss selv og lever i mye falskhet vil vi naturlig nok kjenne på mange sterke, «negative» følelser som f.eks. frustrasjon, bitterhet og sinne. Dette kan være eksplosivt og f.eks. innebære sterk fordømmelse av oss selv og andre. I begynnelsen av en selvutviklingsprosess er det viktig å få uttrykt disse tingene vi faktisk bærer på, men innenfor trygge rammer. Det er viktig å anerkjenne sterke emosjoner, men det kommer sjeldent noe godt ut av å bare slenge dem ut på andre mennesker. Derimot å uttrykke dem f.eks. i en terapi-gruppe eller individuelt med en relevant fagperson

Dette er Andreas Aubert

Livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper bosatt i Oslo. Har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali.

Har den to-årige heltidsutdannelsen *Professional Counsellor Diploma* fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada. I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg.

Blant Auberts øvrige opplæring kan nevnes:

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved Lege Audun Myskja (ferdig vår 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training



tilstede vil kunne lette på det emosjonelle trykket og umiddelbart kjennes meningsfullt. Vi kan også gjøre øvelser på egenhånd slik som å helt usensurert skrive brev, som vi ikke sender, til personene det gjelder. Følgende er et eksempel på hva denne type uttrykk kan innebære: «Din jævla drittsekk, du er lat og kvalmende stygg og du gir meg ikke anerkjennelse for noe som helst jeg noen gang har fått til. Jeg hater deg og er så dritleie all klaginga di.»

2. autentisk og ansvarlig uttrykk av vår indre prosess

Når vi har jobbet en del med å tømme ut opphopete, eksplosive emosjoner som beskrevet ovenfor frigjøres det mer plass i vårt indre. Da kan vi lettere se hva som egentlig foregår i oss og anerkjenne de bakenforliggende mønstrene, behovene og ønskene. Vi får en helt annen klarhet og et mye bedre utgangspunkt for å kommunisere med andre mennesker. Heller enn drittsekinga ovenfor kunne vi da eksempelvis skrevet eller sagt følgende:

«Jeg har alltid hatt et stort behov for anerkjennelse fordi foreldrene mine kritiserte meg mye da jeg vokste opp. Jeg følte meg aldri trygg på at noe jeg gjorde var bra nok. Innimellom sier du ting som rører ved disse sårene i meg og da blir jeg veldig usikker på meg selv. Da kan jeg gå i forsvar eller til angrep på måter som sikkert kan virke urimelige. Jeg synes det er trist at dette skjer og det skaper det motsatte av det jeg ønsker. Jeg er glad i deg og ønsker å komme nærmere deg.»

3. autentisk uttrykk av den vi dypest sett er – å være en medskaper i eget liv heller enn å være fanget i reaktivitet

På dette tredje stadiet har vi i stor grad frigjort oss fra sårene fra barndommen. De blir aldri helt borte, men vi har bearbeidet dem og er ikke lenger særlig begrenset av dem. Vi kan innimellom fortsatt oppleve situasjoner der vi er i kontakt med nivå 1 og 2, men vår bevissthet fylles primært av vår autentiske livsvei og hvordan vi i hvert øyeblikk kan utfolde denne gjennom å

bruke våre unike evner og talenter. Vi kan «danse» med andre mennesker og med det livet bringer og slik bli en medskaper i egen livsprosess heller enn å være et offer for ting som «bare skjer».

En dynamisk prosess

Nivå 1 og 2 har begge utspring i sår fra barndommen, selv om det er en vesentlig forskjell i graden av modenhet og ansvar. På nivå 1 er vi ubevisste på hva som driver oss. På nivå 2 har vi mer bevissthet rundt hva som egentlig foregår i vårt indre og vi tar større ansvar for egne reaksjoner. Vårt indre klima er likevel fortsatt i stor grad fylt av gamle sår som vekkes av ytre hendelser heller enn at vi primært er styrt av dypere impulser fra vårt eget indre. Nivå 3 representerer derimot et kvantesprang fra det å leve reaktivt og begrenset av fortiden til å leve ut fra den vi autentisk sett er.

Forholdet mellom disse nivåene er dynamisk. Det er ikke sånn at man blir helt ferdig med nivå 1 og aldri kommer tilbake dit. Ofte må vi ta nye runder både med 1 og 2 når vi går dypere i oss selv. Å møte på utfordringer og at nye, vanskelige følelser kommer opp kan i mange tilfeller være et tegn på framgang heller enn at vi har gjort noe «galt» i vår utviklingsprosess. Når vi frigjør en del av våre ressurser rydder vi samtidig plass til å kunne bearbeide enda dypere ting enn vi hadde tilgang til tidligere. Vekselvirkningen mellom å ekspandere og at stadig nye lag av vanskelig materiale kommer opp for bearbeiding er helt naturlig. Mange av oss pisker oss selv unødig når dette skjer. ■

I denne artikkelen har jeg vist at psykiske problemer i stor grad skyldes at vi har mistet kontakten med oss selv. Jeg har skissert noen hovedelementer i hvordan dette skjer og prinsippene bak det å trene på å bli mer vedvarende i kontakt med den vi autentisk sett er. Erfaring viser at mange av problemene da reduseres vesentlig og ofte forsvinner helt. I kommende artikler vil jeg utdype andre og dypere aspekter av hva autentisitetstrening kan innebære.

Artikkelforfatteren tilbyr individuell livsveiledning i Oslo og via telefon/skype samt seltutviklingsgrupper for menn i Oslo.

www.autentisitet.no

www.facebook.com/autentisitet.no

www.andreasaubert.no