

Solskinnspsykologi gir lys og varme

Med lys og varme kan vi gjøre noe godt ut av alt

Forståelse og behandling av mennesker med psykiske lidelser

Vinden og solen kunne ikke bli enige om hvem av dem som var den sterkeste. Siden de ikke kunne bli enige, ville de prøve kreftene i en kappestrid. "Ser du den vandreren nede på veien?" spurte vinden.

"Den av oss som klarer å få av ham kappen er den sterkeste! Er du enig?" "Det er i orden," svarte solen. "Du prøver først!"

Vinden begynte å blåse av alle krefter. Stormsnyer jaget over himmelen, og trær ble felt. Løvet virvlet av sted, grener og kvister knakk. Ettersom vinden vokste og vokste, knappet mannen bare kappen tettere omkring seg, og holdt den fast med hendene.

Så var det solens tur. Den tittet frem bak en av skyene, den kalde luften ble snart varm, og vandreren så opp, nokså forundret over det raske omslaget i været. Solen steg stadig høyere, og solstrålene varmet mer og mer. Ved middagstid orket ikke mannen varmen; han kastet av seg den tykke kappen, og la seg i skyggen for å hvile.

*"Jeg tenker det beviser hvem som er sterkest av oss!"
Sa solen - men vinden hadde jo alt gått og lagt seg.*

Denne fabelen fortalt av Æsop har mye visdom. Visdommen er at solens lys og varme er noe av det som har mest positiv innvirkning på oss mennesker. I Solskinnspsykologien symboliserer lys og varme visdom og kjærlighet. Lys og varme kan i dette også symbolisere forståelse og omsorg.

Noen mennesker med psykiske lidelser kan være vanskelige å forstå og behandle effektivt. En årsak er at de kan være innpakket i tykke lag av trussel- og selvforsvarssystemer som gjør at følelsene, ønskene og behovene deres befinner seg i mørket og kulden. Men, hvis vi møter alle opplevelser med varm medfølelse, forståelse og støtte, vekslende med oppmerksomhet, omsorg, refleksjon og forståelse, kan vi omgjøre alle plager og problemer til utfordringer og nye muligheter. Alle kan hjelpes ☺

Det er økende belegg for at psykoterapeuter som fokuserer på dette kan få veldig gode behandlingsresultater for selv de aller sykeste pasientene (Aamodt, 2005a; Skogstrøm, 2013). Hvis vi møter oss selv og andre med visdom og kjærlighet, med forståelse og omsorg, blir alt bedre (Gilbert, 2016). Med lys og varme kan vi forstå og håndtere såre, vonde og vanskelige opplevelser stadig bedre. Med lys og varme kan vi også utfordre eller korrigere negative følelser, tanker og handlingsimpulser hvis dette trengs for å løse opp i problemer og tilfredsstillende viktige ønsker og behov.

Hvis hjelpere ikke bringer lys og varme vil det ofte føre til at pasientene lukker seg, og knepper kappen enda tettere omkring seg. De kan komme til å vende kappen etter vinden slik at det nærmest blir umulige å forstå og hjelpe dem til å få det bedre.

Psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2008-18

Velkommen til: www.solskinnspsykologi.no

Aamodt, A. (2005a). *Om å forstå og behandle personer med alvorlige personlighetsforstyrrelser: Et bidrag til en behandlingsmodell med fokus på å legge merke til, tåle, forstå, bruke og uttrykke følelser. Del en: En innføring.* Skriftlig arbeid til spesialiseringen i klinisk psykologi. Oslo: Norsk Psykologforening.

Gilbert, P. (2016). *Compassion Focused Therapy. Personal Practice Retreat.* Compassionate Mind Italia.

Skogstrøm, L. (2013). *De sykeste får mest ut av terapi.* Oslo: Aftenposten 28.mai. URL:

<http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/De-sykeste-far-mest-ut-av-terapi-7213810.html#.UcNH3OA7qHJ>