

Dyade 15 år

# DYADE

Nr. 1 1984

Løssalg kr. 25,-

r 058.1  
D/1984

*Stress og  
avspenning*



**ISAAC SINGER**

Nobelprisvinnerens bakgrunn, liv og diktning.  
2/1979

**BOB DYLAN:**

Inn og ut av lykken.  
5/1979

**KUNST**

– pynt eller ubehag?  
1/1980

**KIRKEN**

– er den i utakt med moderne psykologi?  
3/1980

**NARKORUS OG SJELESJOKK**

5/1980

**JOHN LENNON**

– i tankene.  
1–2/1981

**TEATER – eller vernehjem?**

3/1981

**STERKE OPPLEVELSER**

– frelse eller fengsel.  
5/1981

**MYTER**

– fortid eller samtid?  
1/1982

**SIGRID UNDET**

vurdert i utlandet.  
2/1982

**FRA DET MODERNE AMERIKAS ÅNDSLIV**

3/82

**NARKOTIKA-DEBATTEN – ideologisk slagmark**

4-5/1982

**OM DRØM**

6/1982

**EKSISTERER GUD?**

Møte med Hans Küng.  
1/1983

**PSYKOLOGI I GRUPPER 1**

2/1983

**ACEM NARKOTIKA-SEMINAR 1983**

3/1983

**EUROPA MØTER 3. VERDEN**

4–5/1983

**HVA KAN VI VITE? Rudolf Steiners erkjenningsteori.**

6/1983

# DYADE

Dyade drives på idealistisk basis. Ingen mottar økonomisk godtgjørelse for bidrag. Eventuelt overskudd går til organisasjonen Acems arbeide for menneskelig vekst.

Nr. 1 1984 16. årgang

**Tidsskrift for kultur, filosofi, psykologi, samfunn.**

Utgitt av Dyade forlag med støtte fra Norsk Kulturråd.

Adresse: Postboks 6721, St Olavs Plass Oslo 1  
Telefon: (02) 20 29 59  
Postgiro: 2094 233

Utkommer med seks nummer i året. Abonnement koster kr. 100,- og løper til skriftlig oppsigelse foreligger. Ettertrykk bare etter avtale med redaksjonen.

I redaksjonen: Carl Henrik Grøndahl, Torbjørn Hobbel (ansv.), Are Holen og Anders Lindseth

Med i dette nummer: Morten Wærsted

I administrasjonen: Inger Lise Nesvold, Marianne Salvesen og Viktor Roddvik

Dyade er trykket hos S. Bern. Hegland, Flekkefjord.

## I dette nummer:

STRESS – HVA ER DET? av professor Kåre Rodahl .....	s. 4
LIVSFRUSTRASJON? av psykolog Turid Tolloczko .....	s. 9
KRISE OG KATASTROFE av lege og psykolog Are Holen .....	s. 14
ANGST, MESTRING OG STRESS-KONTROLL Samtale med professor Joseph Wolpe .....	s. 18
LEV BEDRE MED STRESS OG ANSPENTHET Samtale med professor J. Macdonald Wallace .....	s. 23
AVSLAPNINGSTRENING I SKOLEN Samtale med dosent Sven Setterlind .....	s. 27
STRESS-KONTROLL FOR OLYMPIADELTAGERE Samtale med professor Wesley Sime .....	s. 32
BIOFEEDBACK – MODERNE TEKNOLOGI MOT STRESS Samtale med psykolog Mark Schwartz .....	s. 37
STRESS OG ACEM-MEDITASJON av lege Anders Nesvold .....	s. 40

# Stress og avspenning

Stress er et ord vi alle kjenner og bruker. Vi tenker gjerne på noe negativt, en belastning, et slit. Stress vil vi helst unngå – for å ha det bra.

Men går vi inn i tema «stress», er ikke konklusjonen så enkel. Utfordringer, spennende og intense erfaringer, livets uunngåelige forpliktelser gjennom familie og jobb er også stress. Utdannelse er stress. Fødsel, forelskelse, alderdom og død likeså.

Hvis vi unngår alt det som «stresser» oss i øyeblikket, vil vi slettes ikke bare vinne gode dager, men kanskje tvert om tape noe for fremtiden. Stress er en nødvendig del av livet – på godt og ondt.

Organisasjonen Acem som utgir Dyade, har fra 1966 til idag undervist 35 000 nordmenn i Acem-meditasjon. Et av de første og sikreste resultater av metoden er dyp og grundig avspenning. Dette har naturlig gitt interesse for stress-problematikk.

Det er derfor nærliggende å vie et temanummer av Dyade til å se på aspekter ved stress. Professor Kåre Rodahl, en av landets fremste på feltet, skriver om hva stress er og hva som skjer i kroppen når vi blir stresset. Lege og psykolog Are Holen, forskningsstipendiat i stress-medisinsk psykiatri, tar for seg stress og katastrofer. Psykolog Turid Tolloczko ser i sin artikkel på livsfasene og de psykologiske forutsetningene for stressreaksjoner. Acem-meditasjon og stress er tema for en artikkel av lege og kurslærer i Acem Anders Nesvold.

Undertegnede, som er medredaktør for dette nummeret av Dyade, var høsten 83 på en konferanse i England arrangert av ISTCS, International Stress and Tension Control Society. Samtaler med forelesere fra Sverige, Storbritania og USA har resul-

tert i fem artikler som belyser ulike måter stress kan mestres. Ledende eksperter gir her inntrykk fra sine arbeidsfelt:

Sven Setterlind har vakt oppmerksomhet i Sverige med sin doktoravhandling om avslapningstrening i skolen. Skotten J. Macdonald Wallace har gjennom en lang karriere undervist i stress-kontroll på universiteter i England, Australia og New-Zealand. Professor i psykiatri Joseph Wolpe er en ruvende skikkelse i utviklingen av adferdspsykologien og har særlig arbeidet med takling av angsttilstander. Her står stressmestring gjennom avslapning sentralt. Biofeedback er en ny og fascinerende metode for stressmestring som benytter moderne elektronikk for å bevisstgjøre og trene opp kontrollen av kroppsprosessene. Psykologen Mark Schwartz har lang erfaring med klinisk bruk og er en av stifterne av biofeedback forbundet i USA. Sportsutøvere blir stadig mer bevisst hvor viktig stresskontroll og evne til å slappe av er for ytelse i konkurranse og trening. Fysiologen Wesley Sime er bl.a. konsulent for det amerikanske olympialaget.

Vi håper at artiklene kan gi stimulans til å arbeide med et av hverdagens uunngåelige problemer: Hvordan leve med eget stress uten å bli overveldet og uten å trekke seg tilbake fra livets utfordringer.



*Mark Schwartz*

# Stress

## – hva er det?

*av professor Kåre Rodahl*

Når folk flest bruker ordet stress, bruker de det gjerne i negativ betydning. Men stress er jo ikke bare av det onde. Det finnes dem som sier: slapp av og bli frisk. Som om man kan slappe av noe som er slapt fra før. Da må man heller stramme seg opp først; så har man noe å slappe av!

Saken er at stress er alle de påkjenninger vi møter i livet, enten det nå er kjærlighet eller hat, en krangel, en tidsfrist, en idrettskonkurranse, en eksamen som stiller en på prøve, en bakterieinvasjon i kroppen, eller et uventet besøk av en uønsket svigermor. Det er stress alt sammen.

Ordet stress er engelsk og betyr rett og slett det vi legger i det norske ordet påkjenning eller press. I fysikken har vi så lenge jeg kan huske brukt begrepet stress. Det er ikke riktig som det har vært hevdet at det var kanadieren H. Selye som oppfant ordet stress for å beskrive våre stress i det levende liv. Den amerikanske kunstmaleren og forfatteren Bayard Taylor brukte ordet akkurat på denne måten i sin beskrivelse i 1858 av de stress folk i Finnmark hadde å stri med den gang.

Fysiologisk sett kan en si at alt som bringer organismen ut av likevekt, er et stress. For organismen er konservativ og vil med alle midler bevare likevekten. Dette gjelder like mye det fysiske som det psykiske stress. Forskjellen er vel egentlig bare at det i det ene tilfelle er snakk om en muskelcelle som forstyrrer; i det andre tilfelle en nervecelle.

## *Stress på godt og vondt*

I stedet for å skjelne så sterkt mellom fysisk og psykisk stress, er det kanskje mere formålstjenlig å skjelne mellom det stress som er av det gode, og det stress som er av det onde. Om et stress skal bli av det gunstige eller det ugunstige slaget, avhenger av hvordan vi tar det. Tar vi for eksempel på oss noe vi har lyst til, kan det bli et gunstig stress. Men blir vi pålagt noe vi ikke kan mestre, kan det bli et ugunstig stress. For stress vi kan mestre, er bare av det gode. Det krydrer livet og pirrer til innsats og dåd.

Vi må jo ikke glemme at det er stress som har gjort oss til det vi er. En ustanselig strøm av stress og påkjenninger gjennom hele utviklingshistorien har formet oss og tilpasset oss gjennom millioner av år. Og gjør det fremdeles. Det tar bare så lang tid for oss å reagere ved å forandre vårt vesen. Vi vet at kroppen til stadighet må utsettes for et visst stress for å vedlikeholde reguleringsmekanismene, som f.eks. de som regulerer blodtrykket, og de som opprettholder et normalt kalkinnhold i knoklene. Vi må stresse våre hjerneceller for å lære noe nytt og utvikle vårt intellekt. Vi må stresse våre muskler for å bli sterke, og vi må stresse vårt hjerte for å få kondisjon. Vi må altså bruke og stresse både kropp og sjel. Og det ville da også være synd å gå ubrukt i graven.

Det er bare når påkjenningene blir større enn det vi tåler at vi ikke har godt av det, og stresset blir av det onde. Det er med kroppen som med bilen. Står den for lenge, ruster den bort. Går den for lenge på tomgang, legger det seg sot på pluggene. Kjøres den for hardt på høygir i motbakke, slites den ut. Også kroppen må brukes, men den må ikke misbrukes. Utsettes vi for mye stress vi ikke mestrer for ofte og for lenge om gangen, kan det få skadelige følger og sykelige utslag.

I Amerika har man vist at aper som utsettes for stress de ikke mestrer, reagerer med økt mavesyre, som i det lange løp kan føre til mavesår. Man kunne vise at stressede aper reagerer med en forhøyelse av blodtrykket, som etter hvert kan bli varig, selv om stresset som utløste blodtrykksforhøyelsen, elimineres. Og høyt blodtrykk er jo en forløper for andre hjerte-kar-lidelser. Helt fra Cannons dager (han ble født for mer enn 100 år siden) har man visst at blodet levrer seg raskere hos dyr som utsettes for stress. Økt levringsstendens av blodet kan ha sammenheng med utvikling av hjertekar-lidelser, endog med døden til følge.



*Klima er kilde til stress. Artikkelforfatteren har selv erfaring med ekstrem kulde fra arbeidsår i Alaska, på Grønland og i Arktis og Antarktis. Bildet er tatt ved en forskningsstasjon som han opprettet i 1952 på et isfjell nær Nordpolen.*

Endelig har vi her i Norge vist at konflikter i arbeidslivet, og de stress det medfører hos begge parter, kan føre til en forhøyelse av blodtrykket. Forhøyelsen vedvarer etter alt å dømme under konflikten, men går tilbake når konflikten er løst.

Stress virker på kropp og sjel gjennom vårt uvilkårlige nervesystem, det såkalte autonome nervesystem, som binder kropp og sjel sammen til ett. Det er det som gjør at vi svetter på hendene når vi er nervøse. Som gjør at vi blusser når vi er flause, og som gjør at vi får hjerteklapp når vi blir oppskaket.

## *Kroppens reaksjoner*

Grunnlaget for våre stressreaksjoner er at alle høyerestående dyr, deriblant mennesket, har et programmert reaksjonsmønster i den delen av hjernen som kalles hypothalamus. Det virker som en trigger-mekanisme for å sette kroppen i beredskapstilstand. Som allerede Cannon antydte, har dette til hensikt å mobilisere

kroppens ressurser til fysisk innsats. Som når en katt møter en truende hund. Nervøse impulser fra kattens øye, som ser hunden, går til deler av hjernen hvor synsinntrykket blir sammenlignet med tidligere erfaring, og tolket som en overhengende fare. Dette fører i sin tur til nye impulser som momentant aktiverer bestemte deler av nervesystemet og det hormonproduserende system. Resultatet virker på tre plan: I det ytre reagerer katten med å reise bust. Den skyter rygg og freser. Hensikten er åpenbart å skremme hunden. Går vi mer i dybden og undersøker hva som skjer inni katten, finner vi at den begynner å puste raskere og dypere, åpenbart i den hensikt å ta opp mer oksygen. Hjerteret slår raskere, rimeligvis for å pumpe mer blod til musklene. En større del av blodvolumet blir overført fra innvollene til musklene, som et ledd i forberedelsene til en fysisk innsats. Går vi videre og undersøker forandringene i cellene på det mikroskopiske og det kjemiske plan, finner vi at små molekyler, såkalte peptider, er utskilt i hypothalamus; de føres med blodet til en kjertel under hjernen: Hypofysen. Der stimulerer de til utsondring av hormoner, som i sin tur føres med blodbanen til andre kjertler, hvor de såkalte stresshormonene adrenalin, noradrenalin og kortison produseres. Disse hormonene har en øyeblikkelig og dyptgripende virkning på så å si hver eneste celle i kroppen: Bl.a. mobiliseres drivstoff for muskelarbeide, og transporten av livsviktige molekyler gjennom celleveggene lettes. Ikke nok med det, men man har nå også vist at samtidig med denne omkalfatringen frisetter kroppen sine egne smertestillende morfinlignende stoffer, de såkalte enkefaliner, noe som kan komme godt med om organismen skulle bli skadet under kamp eller flukt.

## *Pirring er nødvendig*

En nærmere analyse av alle disse endringer som denne stressreaksjonen har ført til, viser med all tydelighet at det her er snakk om å sette organismen i beredskap til fysisk utfoldelse, til kamp eller flukt. Stressreaksjonen er altså bare en avtrekkermekanisme, en beredskapsmobilisering. Når så katten setter seg i bevegelse, enten det blir kamp eller flukt, vil organismens egne reguleringsmekanismer tre inn og sørge for at de deler av kroppen som trenger mest, som for eksempel muskelcellene, får mest av det de trenger for å overleve. De muskelcellene som er mest

aktive får brorparten av blodforyningen. De som er inaktive, får bare så vidt de har nok til livets opphold. Når det hele er over, klinger reaksjonene av, og katten kan falle til ro for å gjenopprette den harmoniske likevekten.

Man kunne fristes til å tro at denne primitive stressreaksjonsmekanismen er et enten-eller fenomen. Enten reagerer man, eller så reagerer man ikke. Men fullt så enkelt er det nok ikke. Erfaringen viser at det er en gradforskjell. Litt forenklet kan det se ut som om vi alle er avhengig av en viss pirring, en viss grad av stress, for i det hele tatt å holde oss våkne. Dette ser vi ved å analysere stresshormonutskillelsen og aktiviteten i nervesystemet. Det er dette psykologen kaller aktivering. Ved økende grad av aktivering eller pirring øker våre nervøse og hormonelle reaksjoner, og vår yteevne øker med dem. Inntil stimuleringsnivået blir så høyt at vi begynner å bli forvirret, for ikke å si forstyrret. Vi nærmer oss grensen for det vi kan mestre. En ytterligere økning i stressnivået blir av det onde. Blir belastningen så stor at en ikke lenger kan mestre stresset, kan en hos forsøksdyr få kollaps og indre blødninger bl.a. i binyrene og i mavetarmkanalen. Slike kollaps-tilstander har en også sett hos mennesker som er i en belastningssituasjon som de ikke mestrer.

Det er altså med stress som med alt annet: det er overdrivelsen som er skadelig. Belastninger som en mestrer, bidrar til at en øker ens evne til å tåle belastninger, og er derfor av det gode.

# Livsfrustrasjon?

av psykolog Turid Tolloczko

Stress i dagligdags forståelse skyldes *ytre* forhold: ubetalte regninger, bulk i bilen, for mye å gjøre, avdrag, syke småbarn osv. Det er nå engang så lett og beleilig å forbli uskyldig og uten ansvar for egen livssituasjon – å gjøre seg til offer for ytre omstendigheter. Å gå i seg selv og nærme seg de psykologiske forutsetninger for å havne i de ytre situasjoner – ja det kan være både provoserende og motstandsfylt. Noen møter da mere grunnleggende ubehag.

Utilfredshet med hverdagen kan komme til uttrykk som irriterbarhet, innsovningsproblemer, anspent nakkemuskulatur, hodepine, mindre overskudd osv. – alt sammen typiske stressreaksjoner. Men er dette stress eller generell livsfrustrasjon? Forsvinner irriterbarhet eller hodepine om man får ny bil, hushjelp, høyere lønn og kanskje ny ektefelle? Neppe.

## Tap og trusel

I faglig sammenheng defineres stress ofte kroppslig: en fysiologisk mobilisering, en økt beredskap til kamp eller flukt. Det som utløser en stressreaksjon kalles en stressor. De vanligste psykologiske stressorer har sin forankring i livsfaseproblematikk. En hver livsfase munner ut i overgangen til en annen, og enhver overgang har sin krise. For at en bestemt livsfase eller overgang skal bli en stressor, må den innebære enten tap eller trusel for personen.

Tap kan eksempelvis være når barna flytter hjemmefra. Den ytre situasjonen i seg selv er ikke nødvendigvis en stressor, men de følelser av tomhet, forlatthet og meningsløshet det kan vekke

hos en mor, blir derimot truende. Det er altså indre psykologiske forhold som utgjør stressoren.

En trusel kan f.eks. være en situasjon der en mann i en bestemt livsfase blir utsatt for konkurranse fra yngre, pågående kolleger. Også her er det ikke så mye situasjonen i seg selv som er avgjørende, men det faktum at den påvirker mannens psykologi slik at hans selvfølelse blir truet.

## *Kamp og flukt*

Fordi psykologisk tap og trusel utgjør stressorer, må også stressreaksjonene være tilsvarende den fysiologiske kamp/flukt beredskapen. Denne beredskapens hensikt er adekvat takling av den stressende situasjon. Likedan med kamp/flukt reaksjoner i psykologisk forstand: de tjener til problemløsning, tilpasning og livskrisemestring. Eksempelvis kan vi velge å kjempe imot med åpenbar irritasjon overfor kollegene på jobb. Vi kan også kjempe imot ved å benekte realitetene – barna kommer til å flytte hjem igjen. Tilsvarende er det mange måte å flykte på, f.eks. ved mer eller mindre aktiv unngåelse av provoserende situasjoner eller ved passiv tilbaketrekning – «jeg skal nå ihvertfall ikke holde tale på 60-års dagen».

Forsvarsmekanismer mot tap eller trusel er mangfoldige og vil alltid inneholde elementer av kamp eller flukt. Formålet med dem er derimot felles: unngåelsen av psykiske smerte.

## *Utviklingskriser*

Men unngå den psykiske smerten fullstendig kan vi neppe. Helt fra fødselsøyeblikkets første skrik og opp igjennom barndomsårene med følelser av litenhet, sårbarhet og avhengighet av kanskje uberegnelige voksne, ledsager den oss og støper oss i former som følger oss livet ut. Ei bedre er pubertetens uro, med biologisk kjønnsmodning som ofte overvelder. Mange har enda ikke tilstrekkelig utviklet karakter til å takle denne fysiologiske nyvinning og blir da gående de første ten-årene opphengt i kroppslig selvbevissthet og rødmende av intens avstandsforelskelse og skjult fantasiliv. Deretter følger senpubertetens identitetskrise med de første løsrivelsesforsøk fra foreldrehjemmet, søken etter nye idealer, nye identitetsfigurer, ny mening. Hvem er jeg, hva vil jeg?



*Livet skifter ustanselig. En hver ny fase åpner muligheter for vekst og utvidet perspektiv – men også frustrasjon og desillusjonering. (Foto: Torgny Skogsrud).*

Kanskje mindre kjent er den voksnes livsfaser. De er ikke lenger så markerte og skifter ikke så hyppig som i barndommen, men likefullt – kriser oppstår. De begynner gjerne med 20-årenes oppbrudd, fremtidsoptimisme og søken etter en partner som kan forløse. Man svinger mellom den elskedes trygge og nærende favntak for så å storme frem mot samfunn, revolusjon, porno, kvinnesak i kampglød og forandringsiver. «Sturm und Drang.»

Så kommer tredveårene. For noen blir dette tiden da man konsoliderer seg, etablerer hjem og familie, manifesterer seg i arbeide. For andre blir dette bakrusens tiår med hverdagens evindelige trivialiteter tredd nedover et hode som i utgangspunktet hadde tenkt seg noe helt annet. Hvor ble det av revolusjonen og av drømmene? Mange stagnerer desillusjonert i disse årene, blir opptatt med å fylle tiden med noe som ihvertfall i øyeblikket ikke kjennes meningsløst, selvom ettertanken kan

hviske en noe annet i øret. Men den eksistensielle frustrasjon kan så lett avledes og bortforklares. Dertil er jo begrepet stress velegnet.

Når vi begynner å nærme oss slutten av tredveårene, vil de fleste ha fått en noe endret opplevelse av tid. Stundene mellom vugge og grav er ikke lenger i overflod hvori fremtidsplaner kan frátse, men de begynner derimot å bli knappe og tilmålt, en smertefull erkjennelse for dem som enda har mye ulevd. «Har for liten tid», hører man stadig. Vi haster videre avgårde, og i farten glemmer vi nuet sammenklemt mellom fortidens ufordøyde rester og fremtidens ferdigtyggede forventninger.

## *I samklang med sin alder*

40-årene sies å være livets høydepunkt. Når solen står høyest på himmelen, hvem tenker da på solnedgang? Mange av oss er ikke tilstrekkelig forberedt på livets ettermiddag. Det finnes ingen voksenopplæring som kan fortelle oss at det vi trodde var sant som unge, kan miste sin gyldighet før vi er 50.

Mange holdninger i vår kultur gjør aldri vanskelig (i rake motsetning til andre kulturer). Som om aldri er en ondartet sykdom som legevitenskapen enda ikke har maktet å utrydde. Aldring som en naturlig prosess med muligheter for positive psykologiske konsekvenser i kjølvannet av biologisk nedtrapping, belyses lite. Noen har understreket nettopp en større evne til introspeksjon som et viktig særtrekk ved det å gå inn i livets andre halvdel. Hva er vel mer patetisk å se enn den aldrende mann som hektisk og pesende forsøker å dra med seg ungdommens utadvendte vitalitet inn i en livsfase som skulle hatt et helt annet innhold.

At overgangsalderen både for kvinner og menn utgjør psykologisk stress er velkjent for de fleste. Men at hele det voksne livsløp innebærer en rekke overganger med frustrasjon, krise, smerte og kanskje nyorientering, er en type livskunst mange står noe talentløse overfor. Hvis vi ikke hadde psykologiske stressorer i våre livsfaser, ville vi stått stille i en runddans av gjentakelser med liten ansporing til fremskritt. Men disse psykologiske stressorer utfordring til oss tilsløres ofte, og frustrasjon tilskrives alt fra smuler i sengen til sneen som falt ifjor. Det er kanskje enklere å unngå smerte forbundet med psykologisk forandring. Men blir livet rikere av det?

# Lær Acem ~ meditasjon!



## **Lillian Karlsen, Hjemmesykepleier, Svolvær**

– Meditasjonshalvtimene er oppkvikkere jeg ikke har tid til å unnvære. Morgenmeditasjonen gir en fin start på dagen. Etermiddagsmeditasjonen gir stressutlufting og overskudd til familie og fritidsaktiviteter.

Om kvelden sovner jeg fortore. Smerter i skuldre og nakke er borte. Er mer avslappet og tar lettere kontakt med folk. Ting jeg skal gjøre, går greiere unna. Dessuten har jeg mer initiativ til nye aktiviteter og hevder mine meninger bedre.



## **Lars Monrad-Krohn, Sivilingeniør, Oslo**

Stifter av KONTIKI DATA

– Acem-meditasjon gjør meg opplagt til arbeidsoppgavene. Stress slipper taket. Jeg blir skjerpet foran planlegging og viktige beslutninger.

I mitt arbeid er kreativitet viktig.

Meditasjon øker tilfanget på assosiasjoner og idéer.

Samtidig hjelper metoden meg å sortere tankene.



## **John Øyvind Olsen, Student, Stavanger**

– Jeg tar lettere kontakt etter at jeg begynte å meditere. Får mer ut av samvær med andre. I det siste har jeg dessuten merket effekter på lesingen: greier å samle meg mer om stoffet. Vondt i nakken er også blitt borte.

- Kan læres på kveldskurs eller weekendkurs
- Rabatt for heltidsstudenter/skoleelever under 30 år
- Bestill gratis kursoversikt fra Acem

# Lært Acem ~ meditasjon?

- M1 og M2 – videregående studiesirkler
- Fortsettelseskurs – lange meditasjoner, veiledning, meditasjonspsykologi
- Forsterket metodelyd – etter 2 års regelmessig meditasjon

# ACEM

Frimannsgt. 22, p.b. 6721  
St. Olavs plass, Oslo 1  
Tlf. 02/20 29 59

# Krise og katastrofe

*av lege og psykolog Are Holen*

Vi er i stressforskningens tiår. Feltet er eldre, men først i senere tid har det fått bred plass innenfor vitenskap og samfunn. Begreper og teori formes og omformes i lys av nyere stress-forståelse innen fysiologi, psykologi, psykiatri, idrettslære m.v. Riktignok er man ikke blitt enige om definisjonen av «stress», om det er belastning eller reaksjon på den, eller begge. Men manglen på slik avgrensning ser ikke ut til å hemme utbredelsen av stress-tenkningen.

Idag har stadig færre mennesker nevrotiske problemer og indre konflikter. Til gjengjeld er de desto mer «stresset». Det høres unektelig langt mer sunt, normalt og respektabelt ut. Stresset kan man være med æren i behold. Dessuten trenger vi stress for å mobilisere, oppnå «aktivering», som det heter på fagsproget. Uten krav og utfordringer dorskner vi hen i atrofi og psyko-infantilitet. Så noe stress må vi ha. Bare ikke for mye eller for lenge. Ved siden av å stresse oss opp, trenger vi derfor å avstresse, koble av: meditere, spore, elske. Slike forandringer i aktivitet fornyer og rehabiliterer. Uten dem beveger vi oss i retning av sammenbrudd.

## *Når stress blir krise*

Kriser er gjerne resultat av to forhold: langvarig stress eller plutselig overveldende stress vi ikke mestrer. I begge tilfeller rystes vår tilværelse så ettertrykkelig at livet deretter aldri blir helt som før – bedre eller verre. Slike kriser er livs- og familie-krisene. De følger av den vedvarende belastning som livssyklus stadig påfører og som man i noen tilfeller ikke greier omstille seg til: å bli mor, eller far, oppleve at barna kommer i puberteten, flytter ut av hjemmet o.l. Her er det gjerne en underliggende

psykologisk disposisjon bestemt av barndom og oppvekst, som ligger til grunn for krisen. Anderledes er det gjerne ved de aksidentelle kriser. En plutselig ulykke eller katastrofe, alvorlig sykdom eller voldserfaring etter ran, voldtekt, terror, politisk forfølgelse eller krig kan utløse slike kriser. De karakteriseres av at stressmengden er for stor; det eksisterende mestringssystem i personligheten bryter sammen. I fortsettelsen skal katastrofen benyttes til å utdype nærmere de aksidentelle kriser eller de traumatisk utløste kriser i voksent liv.

## *Katastrofen i vår bevissthet*

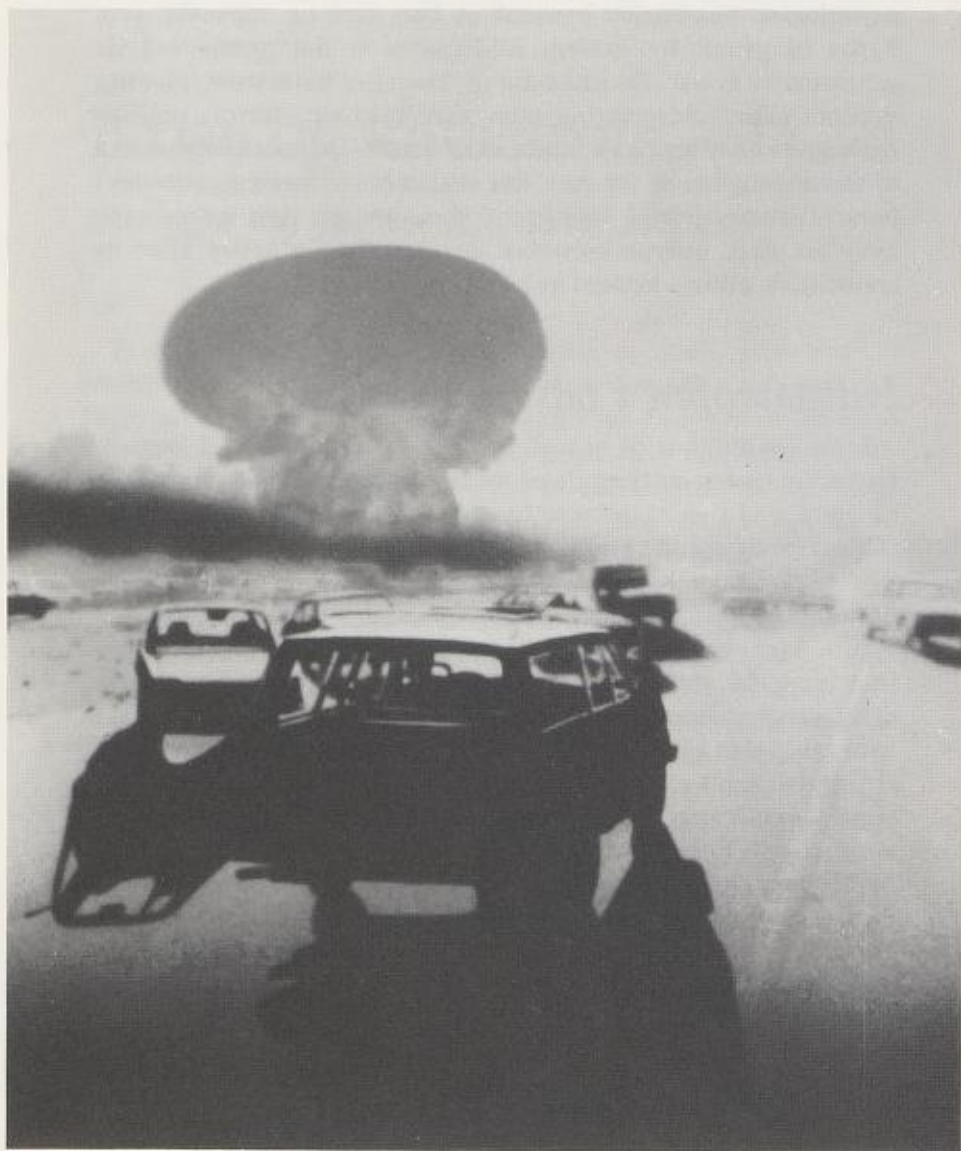
I vår fantasi har vi alle et forhold til katastrofen. I barnets fantasiliv er den en truende og formende realitet. Vi trenger ikke ha vært med i en katastrofe for å ha detaljerte forestillinger og følelser overfor slike svære stressorer. I seg selv er de tilstrekkelige til å vekke kraftige psykiske reaksjoner i nærmest alle, uavhengig av tidligere disposisjon og bakgrunn.

Alle kjenner vi «katastrofe-følelsen», «katastrofe-angsten». Den ulmende, sterke, men oftest uklare følelse av at noe forferdelig kan hende og som JEG har stelt i stand uten helt å vite hvordan. I den aksidentelle krise plages man ofte av egosentrisk skyldfølelse: alt som hender, skjer på grunn av meg, hva jeg har sagt, tenkt, gjort, latt være. Ikke uvanlig er tanker om Guds straff for eget ansvar. Der noen har omkommet, er overlevelses-skyld hyppig tilstede. «Hvorfor skal jeg overleve, når andre døde!» Selvanklager, spenning, skrekk preger reaksjonene.

Striden med den egosentriske skyld skjer på et nivå av psyken hvor impulser til lyst og sinne også kan anta katastrofeødeleggelsenes dimensjoner – i fantasien, samtidig som grensene mellom fantasi og virkelighet er opphevet. Og hva blir man da ikke ansvarlig for!

Blod, død, ødeleggelse og fordervelse har derfor enorm tiltrekning på mennesker. Skjer en trafikkulykke, tar det ikke mange sekunder før store mengder strømmer til. Magnetisk tiltrekning: *må se!* Kjenne smerten og livskampen *i den andre*.

Det som trekker oss til slike hendelser er sannsynligvis noe i slekt med westernfilmers fortettede spenning, spiondramaenes innbitte fiendtlighet eller krim- og krigsromanenes voldsomheter: kampen mellom liv og død. Den vekker oss av dvalen og pass-



*I disse dager vises filmen «The Day After» for det norske publikum. Atombomben er falt. Hvis vi fremdeles skulle være i live, hvordan vil vi reagere?*

*Med utgangspunkt i ulykkes- og kriseforskning er det grunnlag for å hevde at jo bedre vi som enkeltpersoner og samfunn er i stand til å møte dagliglivets ulykker og kriser, tilsvarende bedre vil vi også kunne møte truselen om kjernefysisk angrep. (Foto fra «The Day After»).*

gangen i tredemøllen, gjør oss mer levende. Vi identifiserer oss med helten. Få liker taperen.

Vi skal alle dø. Med vår fornuft vet vi det, men ut fra livsfølelsen til daglig kjennes det ikke slik ut. Vi står i et benektningssforhold til døden, ser oss selv som usårbare og skyver til side at livet er ganske skjørt, kan mistes når som helst. Lite skal til og vi er ferdige.

## «Det er ikke meg!»

Når ulykken inntreffer, iler vi derfor til, dels av skrekk over hva som er sluppet løs, dels for skyldavklaring. Men kanskje aller mest har vi et behov for å sikre avstand til ofrene, forsikre oss om at vår benektende beskyttelse holder. Den som pines og blør, ligger der borte, livløs, skadet, molert: Det er ikke meg! Jeg vil bare hjelpe, er bare god og snill.

Slik opprettholder vi et kamouflerende lokk over vår eksistens dypere sider – over døds-angsten og råskapen. Døden eksisterer ikke, destruksjonstrangen finnes ikke i oss. De som skal møte livsfelt hvor døden er uunngåelig, har vi gitt roller og klesdrakter som markerer avstanden og forskjellen til oss andre; vi ser dem i hvitt på sykehus, i sort i begravelsen.

Krisen kan vekke oss, få oss til å legge noe av den umodne benektningen til side. Ta livet på alvor. Angsten som varsler muligheten for undergang, kan også berike vår tilværelse om vi tar den inn over oss, bearbeider og gjennomlever den. Men krisen kan også føre til at vi forskanser oss, skremmes slik at vi gir opp. Dør litt på forskudd. Om erfaringer slår hull på vårt benektningsspanser, kan livet kjennes for farlig å leve, samtidig som vi ikke vil dø. I en slik tilstand mister vi vår «statistiske sannsynlighetsberegning». Dødstruslen er overalt. Eneste mulighet blir å trekke seg, velge posisjoner hvorfra det er lite å våge, lite å miste. Vi tør ikke ordentlig leve, søker sikkerhet i regresjonens livsforarmede bakevjer.

Krisen, enten den er utløst av livsomstillinger, faktiske ulykker eller katastrofer, åpner mulighetene i to retninger: til vekst eller dekomponering. Stress som vi på kortere eller lengre sikt kan greie å mestre, resulterer i vekst og modning. Derfor er stressbearbeidelse en utfordring for oss alle i hverdag og kriser.

# Angst, mestring og stress-kontroll

## *Samtale med professor Joseph Wolpe*

Joseph Wolpe er professor i psykiatri. Han kommer opprinnelig fra Sør-Afrika, men har bodd i USA etter den 2. verdenskrig. Der har han vært en foregangsmann i utviklingen av adferdspsykologien gjennom sine eksperimentelle studier og banebrytende teorier. Særlig er han kjent for metoden «systematisk desensibilisering» til behandling av angstnevroser. Han er president i ISTCS, «The International Stress and Tension Control Society», en tverrfaglig sammenslutning som på ulike felt arbeider for å lære folk å takle stress og anspenhet.



– *Joseph Wolpe, hvordan ble du interessert i problemene med å kontrollere stress og anspenhet?*

– Jeg ble første gang opptatt av problemet under den annen verdenskrig. Jeg var militærlege i Sør-Afrikas divisjon i den britiske arme og måtte behandle mange soldater for psykiske problemer – såkalte krigsnevroses. Den gang arbeidet jeg hovedsakelig ut fra psykoanalytisk orientering. Men jeg erfarte at

psykoanalyse og beslektede arbeidsmetoder kom til kort overfor slike krigsnevrosener. Russerne – våre allierte – aksepterte ikke psykoanalyse, men brukte andre behandlingsmetoder. Jeg antok at det hadde sammenheng med Pavlovs arbeider (se neste side).

Da jeg forlot forsvaret i 1946, begynte jeg å undersøke eksperimentelle nevrosener som jeg frembrakte i katter. Jeg fant ut at de kunne bli helbredet eksperimentelt ved motbetinging: Jeg knyttet en positiv hendelse til en stimulus som minnet katten om den angstskapende situasjonen. Dermed ble angsten redusert. Etter hvert kunne jeg bruke sterkere og sterkere angstskapende stimuli og redusere deres angstskapende effekt på samme måte. Tilslutt var hele angstnevrosen hos katten overvunnet.

Disse eksperimentene gav opphav til ideen om å bruke konkurrerende emosjonelle reaksjoner for å overvinne angstnevrosener. Roen som oppnås ved dyp muskel-avslapning viste seg å være en av de viktigste metodene for å motbetinge angstreaksjoner hos mennesker.

## *Avslapningsteknikker mot angst*

*– I denne sammenheng har du særlig benyttet deg av Jacobsons metode for progressiv muskelavslapning. Kan du forklare prinsippene for metoden?*

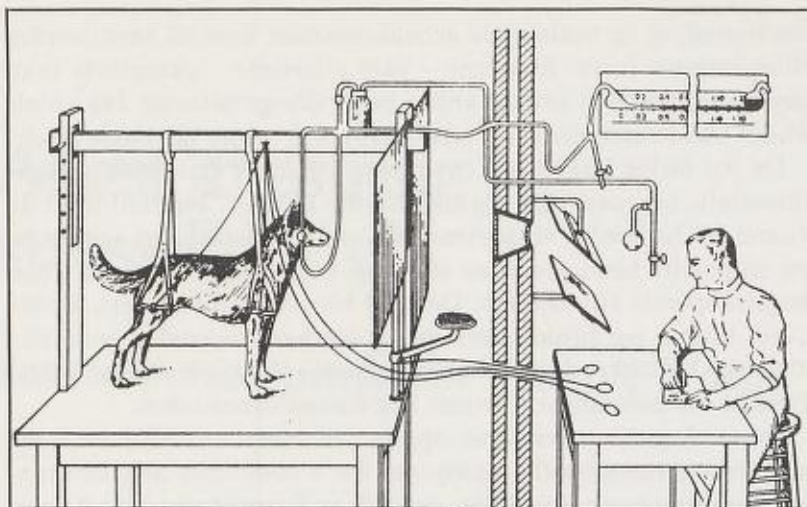
– I Jacobsons metode gjør man pasienten oppmerksom på hver enkelt muskelgruppe og lærer ham å la all anspenning fare. Dette gir uttalt ro i sinnet. Graden av ro er selvfølgelig avhengig av avspenningens dybde og antall muskler som slappes av.

*– Det er mange ulike metoder for avslapning i bruk. Hva mener du er felles?*

– Et fellestrekk for alle disse metodene er at de skaper emosjonell ro og at de dermed motvirker angst. Dette kan oppnås på mange forskjellige måter. Faktisk vil bare det å si «ro deg ned» til en person ha en viss effekt. Men effekten er langt større hvis personen tidligere har lært seg teknikker for avslapning.

*– Hvilke kriterier vil du benytte for å vurdere en avslapningsteknikk?*

– Først og fremst ville jeg se på hvor store autonome forandringer man får, som f.eks. langsommere hjertefrekvens, tørrhet i hendene, roligere pust. Dette er objektive mål. Det er også nyttig å kjenne den subjektive effekten av en metode, eller med andre



**Ivan Petrovisj Pavlov (1849–1936)**

var russisk professor i farmakologi og fysiologi. I 1904 fikk han Nobelprisen for studier av spyttsekresjon. Men hvem ville trodd at hans eksperimenter med hundespytt kunne få stor betydning, ikke bare for psykiatrien, men hele den marxistiske tenkning i det nye Sovjet?

Pavlov fant ut at hundespytt ikke bare ble utskilt ved direkte stimuli, f.eks. ved synet eller lukten av mat. Det lyktes ham også å utløse spyttsekresjonen ved hjelp av en helt nøytral stimulus, f.eks. en bjelle som ringer eller lampe som lyser. Gjentatte ganger hadde han da presentert hundematen samtidig med den nøytrale stimulus. Til slutt var lyden av en bjelle nok til at bikkjene fikk vann i munn.

Denne type læring kalles «betinging» og fikk banebrytende betydning for forståelsen av menneskelig adferd; nemlig at ikke-viljestyrte følelser eller kroppslige reaksjoner kan utløses ved indirekte, ytre påvirkning.

Prinsippene benyttes nå bl.a. i utstrakt grad både i reklame og pedagogikk. I USA ble Pavlovs hunder utgangspunkt for en helt ny retning innen psykologien kalt «behaviorism» (= adferdsterapi). I Sovjet ble Pavlov brukt til å bekrefte et mekanistisk menneskesyn som sier at miljøfaktorer, f.eks. klassetilhørighet, utgjør de eneste formende krefter i menneskets utvikling.

ord: vite hvor mye roligere pasienten føler seg. For noen år siden utviklet jeg en metode for å evaluere angst-tilstander. Det introduseres enkelt til pasienten: «Tenk på den aller verste situasjon eller hendelse som du kan forestille deg og kall den 100. Tenk så på fullkommen ro som null. Nå har du en skala mellom null og hundre. Hvor befinner du deg på denne skalaen?» Så kan pa-

sienten fortelle deg hvordan han har det nå, og han kan også angi hvordan han forandrer seg hvis du gjør noe for ham.

– *Er avslapningsmetoder etter din oppfatning også nyttig for personer uten tegn på stressplager?*

– Evnen til å skape avslapning og roe seg ned er meget nyttig i hverdagslivet. I USA har særlig mange større firmaer satt igang programmer for å lære sine ansatte å mestre stress og lære dem å slappe av. Dette mener de vil gi økt effektivitet ved at de ansatte arbeider avslappet istedet for på en anspent måte.

## Mestring

– *Du snakker mye om «mestring» og om å endre «spenningsmønstre» i forbindelse med stresskontroll (Wolpes begrep «tension habit» er i denne artikkelen oversatt med «spenningsmønstre», red. anm.). Hva legger du i begrepe?*

– Vi snakker her om to typer problemer. Mestring betyr ganske enkelt at man har en måte man kan redusere emosjonell spenning når man trenger det. Noen har stor mestringsevne og kan roe seg når noe kommer på, uansett hva stressen skyldes.

Det er noe annet når avslapning brukes på en systematisk måte for å bryte uønskede spenningsmønstre, f.eks. frykten for å gå inn i en forsamling av mennesker. En person skulle ikke behøve å bli anspent bare fordi mange mennesker ser på ham. Det er ikke en farlig situasjon. Det er mulig å fjerne denne frykten varig, å fjerne spenningsmønstret. Og det er et bedre resultat i en slik sammenheng, enn det å stadig måtte sette igang avslapningsreaksjonen hver gang man møter situasjoner som skaper angst.

Visse ting stresser enhver, f.eks. det å ha svært mye å gjøre. Det er normalt å føle seg stresset da. Men man kan redusere mengden stress ved mestring, ved å skape en avslapningsreaksjon. Denne måten å benytte sin evne til å spenne av kan man kalle et «ved behov» bruk, til forskjell fra den systematiske bruken for å bryte et spenningsmønster.

Det er fornuftig å unngå stress som ikke har noen hensikt. Men skal man delta i livet, kan man ikke unngå all stress. Derfor er det svært nyttig å ha en effektiv måte å redusere sin egen anspenhet.

Morten Wærsted.

# Hva er YOGA?

**Styrke ● Smidighet ● Avslapning**



## **God strekk**

Yoga gir strekk til store muskelgrupper. Stiv muskulatur gjenvinner noe av sin naturlige spenst. Kroppen får større ledighet i bevegelsene. Med yoga blir du mykere uten press.

## **Smidig styrke**

Enkelte muskler trenger mer trening enn avspenning. Regelmessig yoga gir smidighet sammen med styrke. Yoga passer godt sammen med annen trening.

## **Pust**

Pusteøvelser er sentralt. Oppmerksomhet på pust gir bevissthet om hvordan unødvendige muskelstramninger hemmer din utfoldelse. Etterhvert klarer du å la musklene slappe av. Friere pust innebærer mer livsglede og pågangsmot.

## **Impulsøvelser**

Dette er en type muskulær spontanutlevelse utviklet ved Norsk Yoga-skole. Øvelsene følger de bevegelser som passer til vår spontanitet. Noen ganger sterke og raske, andre ganger langsomme og myke.

## **Daglig fornyelse**

Yoga om morgenen er en god og effektiv måte å starte dagen. Om ettermiddagen bidrar yoga til å tømme ut stress fra kropp og sinn. Du får nye krefter til resten av dagen. Med yoga kan du dessuten begynne trett og slutte opplagt.

**15 MIN PR DAG GIR GODE RESULTATER**

**FOR OPPLYSNINGER OM KURS, KONTAKT:**



# **NORSK YOGA-SKOLE**

Postboks 6721, St. Olavspl. Oslo 1

Tlf. (02) 20 29 59

# Lev bedre med stress og anspenning

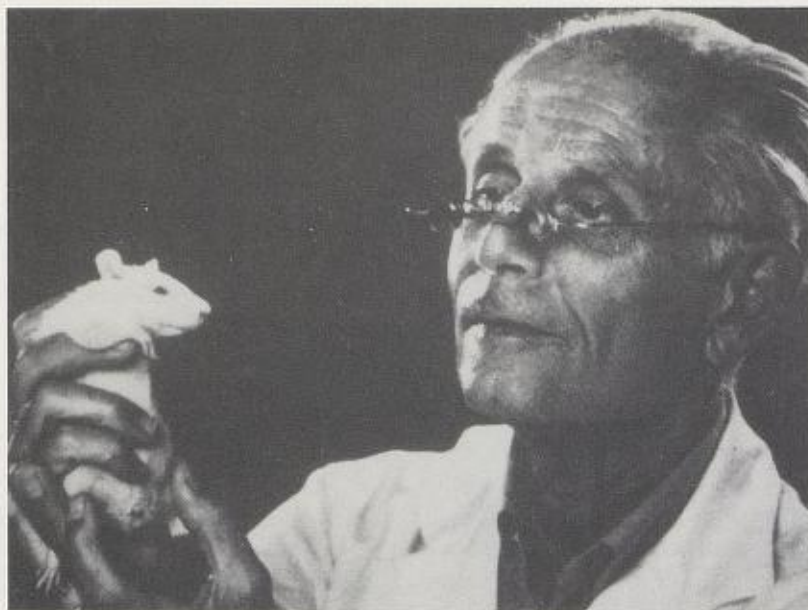
## *Samtale med professor J. Macdonald Wallace*

Skotten Joe Macdonald Wallace begynte i 1956 med helseundervisning på Otago Universitet i New Zealand. Takling av stressproblemer har fra dengang av stått sentralt i hans undervisning. Senere fortsatte han arbeidet ved London Universitetet, hvor han introduserte stresskontroll som emne både i voksenopplæringen og for universitetets studenter. Han har også ledet en landsomfattende kampanje i England for å bringe stresskontroll inn i høyere utdanning og i voksenopplæring. Idag er han pensjonert fra universitetet, men arbeider fortsatt aktivt som konsulent i helseundervisning og leder kurs i stresskontroll for grupper av helsearbeidere og andre fagfolk.



– *Hva kan man gjøre for å redusere stress?*

– Etter min oppfatning er det mange feilaktige definisjoner av stress. Jeg mener Seyles definisjon (se neste side) gir det beste utgangspunktet å arbeide ut fra. Når Levi fra Sverige (Lennart Levi, professor i psykososial miljømedisin ved laboratoriet for klinisk stressforskning ved Universitetet i Stockholm, red.anm.) antyder at de sosiale omgivelsene må endres for å takle stressproblemene, blir det for ambisiøst og vil sannsynligvis aldri kunne oppnås. Det som må forandres er måten individet reagerer på en stressor (stressor er den ytre stimulus som utløser



**Hans Selye** (1907–1982), østerrisk-kanadisk lege, regnes av mange som stressforskningens far. Han begynte arbeidet sitt i begynnelsen av 30-årene. Med stress mente Selye organismens uspesifikke svar på enhver sykdom eller påkjenning – karakterisert av mobilisering, forberedelse til kamp eller flukt. Svaret innebærer blant annet at hormoner som adrenalin, noradrenalin og cortisol øker i mengde i kroppen og at sympatikus-delen av det autonome nervesystemet aktiveres.

en stressreaksjon, red. anm.). Oftest kan du ikke endre selve stressoren. Istedet må du lære deg å reagere på en annen måte.

Selvfølgelig kan man også gjøre noe med det som skaper stress: Man kan drepe sin ektefelle, eller man kan skille seg. Og man blir kvitt en stressor. Men dette gir i regelen ingen løsning. Selv om du blir kvitt en stressor, så kommer en ny inn i dens sted. Folk gifter seg igjen og får akkurat de samme problemene på ny. Skal man mestre stress, må man forandre sin egen måte å møte stressorene. Det er målet med stress-kontroll som jeg underviser i.

## *Stress må du takle selv*

– Du understreker at din rolle er å undervise, ikke å behandle. Hvilket behov har befolkningen for undervisning i stress-kontroll?

– Jeg mener det er stort behov for denne type opplæring,

akkurat som det er et stort behov for å lære folk å skrive og lese. Alle disse psykomotoriske ferdighetene er grunnleggende for meningsfylt samspill mellom mennesker.

Kroppsovningsfaget tar for seg psykomotoriske ferdigheter som å løpe, hoppe eller kaste og gir dyktighet i å spenne musklene for å løse en spesiell oppgave. Men ingen del av undervisningen i faget her i England, hverken for lærere, helsepersonell eller vanlige folk, gir instruksjon i hvordan man skal slappe av en muskel når den ikke brukes. (Ved henvendelse til Norges Idrettshøyskole som utdanner kroppsovningslærere, opplyses at studentene får noe innføring i avslapningsteknikker. Men det skjer usystematisk og gir ikke faglig grunnlag for å undervise elever. Red. anm.) Vedvarende spenning i muskler over lang tid – kronisk muskelspenning – gir mange slags plager. Men det kan virke meningsløst å sende en person til lege for en plage som skyldes dårlig evne til å spenne av, hvis legen ikke vet hvordan han skal undervise i muskelavspenning.

Folk bør lære å takle stress *før* plagene oppstår. Dette mener jeg er en oppgave for undervisningssystemet. Hvis en person blir syk som følge av for mye stress og anspenthet, kan plagene bare møtes ved å gjøre noe med måtene han lever på som skaper overbelastning og sykdom. Jeg er svært nølende til å gi helsevesenet i oppgave å helbrede sykdommer som skyldes for mye stress og anspenthet i individet.

## *Dagsseminar*

– *Hva bør et undervisningsprogram i stress-kontroll inneholde?*

– Jeg kan illustrere det med kurs jeg selv arrangerer. De gir en grunnleggende forståelse av hva stress er. Stort sett arbeider jeg nå med endagskurser hvor jeg først gir en innføring i stressbegrepet. Så orienterer jeg om ulike metoder som angir å hjelpe mot stress, – f.eks. yoga, meditasjon, autogen trening, hypnose og progressiv muskelavslapning. Selv benytter jeg meg av Jacobsons metode for progressiv muskelavslapning. Mellom teori-timene på kurset gir jeg praktisk instruksjon i denne avslapningsmetoden.

I løpet av dagen går vi også nøyere inn på deltagerenes eget arbeidsfelt. Som regel er alle deltagerne fra samme yrkesgruppe, lærere eller tannleger eller sykepleiere osv, og vi tilbringer en

del tid med å analysere stressorene som forekommer i deres yrkessituasjon. Først arbeider de i små grupper. Det er et poeng at de selv finner frem til stressorene og etterpå deler det de har oppdaget med hele kurset.

Så ser vi på hvilke av disse stressorene som kan forandres: «Ta først for deg de du lett kan gjøre noe med, og gjør det som er nødvendig for å få til en forandring. Se så på de stressorene som også kan forandres, men hvor det koster langt mere. Sett deg i sving for å forandre disse i løpet av noen tid». Tilslutt ber jeg dem se på de stressorene som de ikke kan forandre uansett hva de gjør, stressorer som utgjør en vesentlig del av yrket: Læreres forhold til barna, sykepleierne og pasientene, foreldre og barn o.s.v. «Istedet for å prøve å unngå dem, må du selv forandre deg». Og jeg forteller dem at de teknikkene de lærer av meg, kan de benytte for å få til en slik forandring.

## *Kassett til selvhjelp*

Når de er ferdig med dette kurset, utstyrer jeg dem med en instruksjonskassett som de kan lytte til og arbeide videre med hjemme for å påvirke sin egen væremåte. Kassetten heter *Live well with stress and tension*. Den peker på at alle og enhver må leve med stress. Tittelen innebærer ikke at alle problemer løses ved å høre på kassetten. Den bare hjelper den enkelte til å forstå teoretiske og praktiske aspekter og viser hvordan man virkelig kan trives med det stresset man utsettes for.

– *Er de praktiske øvelsene i avslapning en viktig del av programmet?*

– Ja, hele kurset bindes sammen av dem. Mellom hver forelesning sitter de tilbake i stolene eller ligger ned på gulvet og mottar instruksjoner i avslapningsteknikken. Gjennom fem til seks slike perioder i løpet av dagen lærer de den og kan øve videre hjemme med hjelp av kassetten. Instruksjon i avslapning er den sentrale del av kurset. Men jeg tror ikke på å lære folk kun avslapning, uten samtidig gi dem en enkel vitenskapelig forståelse av det som faktisk skjer i dem.

*Morten Wærsted.*

# Avslapningstrening i skolen

## *Samtale med dosent Sven Setterlind*

Sven Setterlind er dosent ved høyskolen i Karlstad i Sverige. Han har sin bakgrunn som gymnastikklærer og ble interessert i elever som hadde psykiske problemer, som ble mobbet og var klumsete i gymnastikken. Ofte må slike elever fritas for gymnastikkundervisning, men Setterlind la istedet opp spesialundervisning hvor avslapningstrening var et sentralt element. Resultatene ble meget oppløftende: Alle elevene kunne gå tilbake til ordinære gymnastikklasser. Sven Setterlind fikk så stipend for å studere effekten av å gi samtlige elever avslapningstrening. I fjor la han frem resultatet i sin doktoravhandling: *Avslapningstråning i skolan.*



– Min erfaring er at stressen har øket i skolen. Det ytrer seg i at mange elever er overstimulerte. De har vanskelig for å konsentrere seg og for å kunne koble over fra den ene timen til den neste. Og de er minst like stressede når de går fra gymnastikktimen, som når de kommer dit. Det er uro i klassen, lite arbeidsro og mobbingen tiltar i omfang.

Når jeg snakker med elevene om dette og forsøker å diskutere med dem hvorfor de har vanskelig for å sitte stille eller konsentrere seg om en oppgave, kan jeg f.eks. få høre at de ikke klarer å sovne om kvelden. De legger seg i rimelig tid, men hodet er fullt av tanker og inntrykk. Man kan spørre: Hvordan ser en vanlig dag ut for disse elevene?

## *Tempo i skolen*

Tempo i skolen kan være hardt, tidsskjemaet komprimert og frikvarterene korte. Det blir lite avkobling mellom timene.

Dessuten er frikvarterene i seg selv urolige. Mange elever er engstelige for å gå ut på skolegården. De står heller inne i korridorene og får ingen frisk luft fordi de synes det er så bråkete og skremmende der ute. De blir passive og tilbakeholdte.

Elevene mestrer sine stressreaksjoner dårligere også rent kroppslig hvis de ikke får passelig med pauser hvor de rører på seg i frisk luft før de går inn til neste time.

## *Overaktiv fritid*

Overstimuleringen fortsetter når barna kommer hjem, ofte skrudd opp av foreldrenes meget gode ambisjoner. Barna jager avgårde til fritidsaktiviteter: de skal ri, spille fotball, være sammen med venner. Det skal alltid hende noe. De kan ikke en gang sykle eller spasere i naturen uten at Walkman-båndspilleren pumper inn stimulering. Barna utvikler ganske enkelt en redsel for stillheten. De er redd for å konfronteres med seg selv og sine egne tanker.

Nå har jo også video-maskinene kommet. Barna ser en masse programmer hos venner og kveldene blir sene. Og så skal de kanskje sette seg ned med leksene. Hjernen får ingen mulighet til å koble ut. Hodet blir fullt av tanker når de skal legge seg for å sove.

## *Uheldig kost skaper tretthet*

Mange skolebarn starter dagen med bare en bolle og en kopp kaffe, hvis de da får seg frokost overhodet. Deres yrkesaktive foreldre, ofte en enslig mor, har nok med å sørge for de aller minste barna og selv komme på jobb. De litt eldre barna må selv sørge for frokost og komme seg på skolen. Etter et par timer på skolen vil sukkerinnholdet i blodet bli såpass lavt at det i seg selv gjør elevene trette og lettirriterte. I storefri spiser de kanskje ikke et skikkelig måltid, men går istedet til kiosken og kjøper sjokolade og annet søtt. Rent fysiologisk vil de da, når jeg har dem i gymnastikk senere på ettermiddagen, ha for lavt blodsukkernivå til å orke å jobbe. I tillegg er kanskje middagen sen, slik at de størsteparten av dagen hengir seg til småspising av søtt som får blodsukkerkurven til å gå raskt opp og ned. Jeg har lagt merke til, når jeg intervjuer barn, at det faktisk finnes en slik fysiologisk forklaring på at de er trøtte og ukonsentrerte.

## *Stillhetens betydning*

Jeg opplever et behov for å snakke om og lære ut i skolen en livskunnskap som heter avslapning eller som du kunne kalle stillhet: Stillhetens betydning for å koble av, lære å gå inn i seg selv, øke kroppsbevisstheten, kjenne egen pusting og de ulike kroppsdelene. Livet er et kontinuum mellom maksimal aktivitet og total ro og stillhet i avslapning eller meditasjon. Man trenger å lære seg hele skalaen og bli kjent med sin kropp ikke bare i aktivitet, men også i hvile. Dette er en kunnskap eller ferdighet som ideelt kan gis som en del av gymnastikkundervisningen. Senere kan elevene benytte denne ferdigheten ved behov, f.eks. når de har vanskeligheter med å sovne eller foran prøver og eksamener. Men de kan også ha glede av sin avspenningsteknikk i en pause eller når de kommer hjem fra skolen.

## *Elever slapper av*

Først tenkte jeg på å lære ut en spesiell avslapningsteknikk. Men i min forskningsgjennomgang i forbindelse med doktoravhandlingen «Avslapningsträning i skolan» fant jeg ikke holdepunkter for å velge den ene fremfor den andre. Jeg utviklet



*Elevene trenger å bli kjent med sin kropp, ikke bare i aktivitet, men også i hvile.*

istedet arbeidshypotesen at det er større forskjell på individene enn på teknikkene. Derfor bør den enkelte prøve seg frem til en avslapningsteknikk som passer ham og som han vil fortsette med. Dessuten bør skolen informere så objektivt som mulig. Elevene kan velge når de går ut av skolen. Da bør de ha bakgrunn for å vite hva de forskjellige teknikkene står for.

Ut fra dette la jeg opp et program som omfattet en forenklet utgave av progressiv muskelavslapning, en meditasjonsmetode etter Bensons oppskrift (boken *The relaxation respons*, 1975) og en «trigger»-teknikk hvor eleven først knytter venstre hånd hardt, holder pusten og kjenner spenningen, for så å puste ut og kjenne

avslapning i kroppen. Tre hundre elever i alderen 12 til 17 år fulgte programmet 2 – 3 ganger i uken i seks uker. Instruksjonen ble gitt med lydbånd i slutten av gymnastikktimen og tok ca 10 minutter.

Når innlæringsperioden var over, kunne elevene fortsette med avslapningsteknikk etter ønske. Omtrent like store grupper benyttet progressiv muskelavspenning, meditererte eller brukte triggersteknikken. Noen elever praktiserte to eller alle tre teknikkene. Programmet ble fulgt opp av en to-ukers repetisjon et halvt år senere. Majoriteten av elevene mente at de hadde lært å slappe av. De kjente seg mindre stresset og irriterte og mer pigge og uthvilte. Ca halvparten fortsatte å praktisere avslapningsøvelser i en eller annen form.

## *Bedre plattform*

Instruksjon i en avslapningsteknikk bør settes inn i en sammenheng ved å gi elevene forståelse av stressorene i samfunnet. I teoritimer lærer de hva stress er, om «fight and flight»-reaksjoner, utfra eksempler de selv kjenner fra fritiden, fra hjemmet eller fra skolen. Så tar vi for oss disse stressorene og ser på hvilke de kan påvirke, f.eks. ved å unngå dem eller ved å planlegge tiden bedre. Eller om de kan forandre holdning til det som skaper stress og dermed gjøre det lettere.

Selvfølkelig er det mange elever som er i en så belastende sosial situasjon at de må reagere med stress. Noe annet ville være unormalt. Disse elevene kan man hjelpe til en plattform for å få tak på noen problemer. Man løser ikke problemene for dem. Det er heller ikke snakk om å dempe eller manipulere, men tvert om å gi elevene større styrke i seg selv. Dette vil ha konsekvenser på lengre sikt. De har lært noe om seg selv og vet at det ikke er rart eller unormalt at de er stresset og reagerer med vondt i magen eller i hodet. Som voksen vil de kanskje lettere finne nye løsninger på problemene og ikke så lett ty til medisiner eller rusmidler for å dempe signalene fra kroppen. Man blir mer aktiv og konstruktiv, selv om man har det vanskelig. Endel undersøkelser har vist at avslapningsteknikker reduserer behovet for søvn og for droger som alkohol og tobakk. Erfaring med avslapningstrening som barn, gjør det lettere å ta det opp som voksen, hvis man kommer under virkelig hardt press og får problemer.

*Morten Wærsted.*

# Stress-kontroll for olympiadeltagere

## *Samtale med professor Wesley Sime*

Wesley Sime er leder av stress-fysiologisk laboratorium ved universitetet i Lincoln, Nebraska, USA. Han har arbeidet i femten år med treningsfysiologi og psykofysiologi, og har lang erfaring med bruk av biofeedback og andre teknikker for stress-kontroll. Wesley Sime er en vidt anerkjent autoritet og er bl.a. med i en ekspertgruppe som hjelper sportsutøvere på det amerikanske olympialaget til å takle problemer med psykisk og fysisk stress for bedre prestasjoner i konkurranser og trening.

– *Hvordan virker stress inn på toppidrettsutøvere?*

– I Amerika snakker idrettsutøvere om «å blokkere under press» ("to choke under pressure"). Dette er vanligvis knyttet til at de anstrenger seg for mye i et forsøk på å yde sitt beste. Denne overdrevne anstrengelsen resulterer ofte i en slags baksmell for muskelsystemet og redusert koordinasjonsevne. I en slik situasjon oppstår lett feil og utøveren presterer dårlig. Hvis han(hun) istedet kan bevare fatningen og gjøre det han(hun) har trent på gjennom lang tid uten å la massene og dommerne og alt mulig annet gå inn på seg, blir prestasjonen vanligvis langt bedre enn forventet. Derfor benytter stadig flere idrettsutøvere teknikker for systematisk avslapning og stress-kontroll.

– *Hvordan er du knyttet til olympialaget?*

– Den amerikanske olympiske komite har satt igang et sportsmedisin-prosjekt blant elite-utøvere. Ekspertise innen biomekanikk, fysiologi og psykologi hjelper idrettsutøverne til å

yde sitt beste. Mitt bidrag er å kartlegge de psyko-fysiologiske reaksjonene. Jeg måler parametre som elektrisk aktivitet i musklene (EMG) og i hjernen (EEG), perifer blodsirkulasjon, hjertefrekvens, blodtrykk og elektrisk hudmotstand. På denne måten håper vi å kunne finne frem til idrettsutøvere som utsettes for spesiell følelsesmessig belastning. Målingene foretas under simulerte konkurranser. De psykofysiologiske testene utføres også like før konkurranser, og etterpå mens utøverne tenker igjennom den prestasjonen de nettopp utførte. Bio-mekanikk kan tildels studeres ved hjelp av video-opptak fra selve konkurransesituasjonen.

## Topp-prestasjoner

Når vi har funnet frem til utsatte utøvere og de parametre som peker på deres følelsesmessige belastning, kan vi gripe inn med ulike mottiltak, f.eks. avslapningsteknikker, forestillingsteknikker eller biofeedback for å snu uheldige reaksjonsmåter. Målet er å sette utøveren i stand til å skape topp-prestasjoner uten kunstige hjelpemidler som f.eks. steroid-preparater.

Selv jobber jeg med det olympiske turnlaget. Noen av mine kolleger arbeider med svømmerne, med bueskytterne, med skilaget og med fekterne.

*– Hvordan bruker utøverne avslapningsteknikker for å bedre prestasjonene?*

– Mange idrettsutøvere har utviklet sin egen metode for å takle stress og press. En turner jeg har arbeidet med nekter konsekvent å se på sine konkurrenter i aktivitet mens han selv venter på å komme i ilden. I stedet finner han en plass for seg selv hvor han simulerer håndbevegelsene som skal til for å gjennomføre f.eks. en bøylehestøvelse med skiftninger frem og tilbake. Tankene samles om det positive ved konkurransen, fremfor bekymringer, f.eks. konkurrentene som kan gå forbi ham, eller sjansen for at han faller ned fra hesten eller gjør andre feil under øvelsen. På lignende måte vil vi med avslapningsteknikker og biofeedback gi utøveren best mulig følsomhet og bevissthet omkring nødvendig og unødvendig muskelaktivitet. Dermed kan de bruke seg selv optimalt når de er i den virkelige konkurransesituasjonen.



*Topp-prestasjon er et fint samspill mellom kroppslig ferdighet og psykisk balanse. Derfor benytter stadig flere idrettsutøvere teknikker til systematisk avslapning og stress-kontroll.*

For tiden utvikler vi teknikken «Quieting Reflex» for idrettsutøvere – en enkel prosedyre på 6–10 sekunder som også utføres under selve konkurransen. Vi håper den kan bli nyttig for brede lag av idrettsutøvere og sette dem i stand til å gjenkjenne signaler på uheldige stressreaksjoner. Med teknikken kan reaksjonene avbrytes i samme øyeblikk de melder seg og utøveren gjenvinner en mer avslappet holdning.

*Morten Wærsted*

# «*Quieting Reflex*»

*fra en artikkel av Wesley Sime*

Sportskonkurranser gir barn og ungdom en fantastisk anledning til å lære grunnleggende ferdigheter i intens, bevegelse. Hvis dette skjer i positiv og forståelsesfull atmosfære, skapes verdifulle elementer i utviklingen av sunn og moden adferd. Dessverre er det motsatte mer vanlig.

Sportsaktiviteter hos unge er ofte preget av høyt stressnivå på grunn av to faktorer. Den ene er opphisselse og forventning om suksess, den andre er angst og frykt for nederlag. I konkurranse skal den unge prestere for et kritisk publikum: trener, foreldre og andre tilskuere. Av og til fordømmer barnet selv sin innsats på grunn av urealistiske forventninger om suksess, uten å tillate feil.

Stresset i barne-idrett er åpenbart. Tenk på åtteåringen som for første gang skal delta i et renn – med så skjelvende knær at han knapt kan stå oppreist. Eller den ivrige jenta i sin første stupekonkurranse – med skrekkslagent blikk på kanten av brettet. Enda mer stresskapende er situasjonen hvor den unge fotballspilleren fomler bort en sjanse til å avgjøre kampen til sitt lags fordel. Heldigvis kommer de fleste seg raskt over slike traumatiske erfaringer – spesielt hvis trenere og foreldre skaper fornuftig perspektiv på seier og tap.

Eksemplene foran er åpenbare for enhver. Men trenere og foreldre bør også være oppmerksom på mer subtile tegn på uheldige stressreaksjoner. Hvis man tidlig kan gjenkjenne situasjoner med høyt stressnivå, kan man avverge traumatiske emosjonelle utbrudd av sinne eller skuffelse. I tillegg kan man i endel tilfeller forbedre ungenes prestasjoner betraktelig ved å hjelpe dem til å oppdage og kontrollere sine stressreaksjoner.

\*

Fremragende idrettsprestasjoner kommer gjerne når utøveren er under stort press: 1) viktige konkurranser, 2) sterk motstand fra konkurrenter og 3) stort, engasjert publikum. Men samme forhold får andre utøvere til å gjøre dårlig prestasjon og til og med bli kroppslig syke for en kortere periode. Vi overraskes ofte over at noen yter sitt beste ved press, mens andre knapt overlever. Forskjellen ser ut til å bero på evnen til å mestre stress.

\*

«The Quieting Reflex» er en populær stress-mestrings teknikk både for voksne og barn. Dr. Sime arbeider nå med en utgave tilpasset idrettsutøvere: Et enkelt 6–10 sekunders program som kan benyttes like før dyst, i pauser og i forberedelsen til viktige konkurranser. Hovedelementene i teknikken er disse:

1) Stopp opp og merk spenningen, engstelsen eller opphisselsen, og om pusten er bundet.

2) Ta et rolig, dypt åndedrag.

3) Slipp pusten ut, og løsne samtidig kjeve, skuldre, armer, hofter og legger.

4) Forestill deg en bølge av varme flyte gjennom armene ut til fingrene og gjennom bena ned i tærne.

5) Smil til deg selv og si noe positivt (f.eks. «Jeg skal klare det»).

#### **Økt treningslyst. Bedre konsentrasjon.**

*For noen idrettsutøvere er Acem-meditasjon blitt en måte å takle stress og press i forbindelse med trening og konkurranse. Følgende er sakset fra Acem kursavis våren 1984:*

*Ivar Kvale:*

*– Meditasjonsoverskuddet gjør det lettere å finne frem treningstøyet og komme seg ut, sier Ivar Kvale, aktiv fri-idrettsmann med en forkjærlighet for langdistanseløp. Har meditert regelmessig siden 1980.*

*– Det går greiere å ta seg tid til en joggetur når man har gjort seg ferdig med tankesurret fra hverdagen. Gleden ved å løpe blir større.*

*– De fleste som løper lange distanser, forstyrres av tanker som surrer, forteller han. – Oppmerksomheten reduseres, farten minker og man går trøtt. For meg er dette problemet blitt mindre etter at jeg begynte å meditere. Selv når jeg har løpt lenge og er sliten, presser ikke tankene så mye på.*

*– Poenget er å holde hodet klart, men ikke bli ansengt. Binder man seg, kaster man bort kreftene. Er man f.eks. for opptatt av riktig løpsteknikk, mister man ledigheten. Min erfaring er at Acem-meditasjon gjør det lettere å samle seg uten å bli for anstrengt. Det er morsommere å holde på, sier Ivar Kvale.*

*Pål Frenning:*

*– Med meditasjon får jeg mer moro ut av syklingen, sier Pål Frenning, 24 år gammel sykkelrytter i A-klassen, til daglig salgskonsulent i et byggvarefirma.*

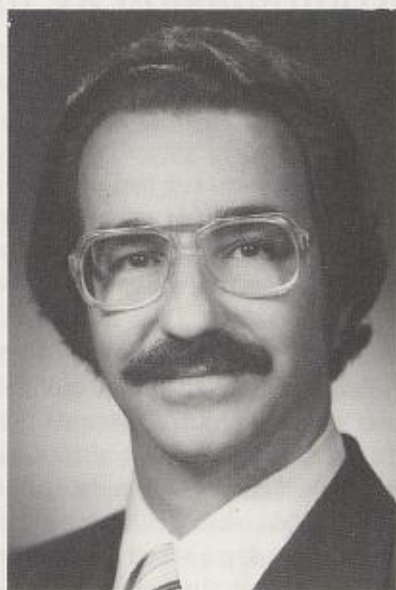
*– Ofte sitter jeg på «rulla» flere timer daglig – dvs. jeg sykler innendørs. Temmelig intens! Men stress fra jobben kan henge igjen og ødelegge konsentrasjonen. En halvtimes meditasjon før treningen løser opp stive muskler, og jeg blir ferdig med tanker som kverner. Etterpå er det lettere å skifte aktivitet. Jeg føler meg mer motivert for ettermiddagens treningsøkt.*

*– Men sykling er mer enn bare å kjøre på, sier han. – I et sykkelritt er det vel så viktig å kunne holde på kreftene. Ved å «legge deg på hjul» utnytter du dragsuget fra mannen foran og kan spare opp til 25 prosent av innsatsen. Samtidig må du følge med på det som skjer, for før eller siden skal du sette inn alt du har. Erfaring har stor betydning. Men den våkenheten meditasjon gir, har også gjort det lettere for meg å bedømme utviklingen i et ritt. Vekslingene faller mer naturlig, avslutter Pål Frenning.*

# Biofeedback – moderne teknologi mot stress

## *Samtale med psykolog Mark Schwartz*

Mark Schwartz er klinisk psykolog ved Mayo-klinikken i Minnesota, USA. Han arbeider med adferdspsykologiske metoder, og var blant de første som begynte å benytte biofeedback i behandling av pasienter. Han er i ledelsen av «The Biofeedback Society of America». Schwartz behandler ca 500 pasienter i året med biofeedback. I tillegg arbeider han fortsatt aktivt med tradisjonelle psykoterapeutiske metoder.



– *Hva er biofeedback?*

– Begrepet biofeedback benyttes på to måter. Når man definerer det snevert, betyr det bruken av elektroniske instrumenter for å oppdage og bli kjent med pågående fysiologiske prosesser i kroppen: muskelspenning, hjerterefrekvens, blodtrykk, blodstrøm, elektrisk hjerneaktivitet, utskillelse av mavesyre. Kroppsprosessene blir «oversatt» til hørsels- eller synsinntrykk, f.eks. et lydsignal som øker i styrke når personen spenner seg.

I terapi kan denne informasjonen brukes til å hjelpe pasienten til å regulere og kontrollere sin fysiologi. Vanligvis måles pro-

sesser som pasienten ikke er bevisst. Formålet er å gi dem bevissthet om hva som foregår i kroppen. Dermed blir det mulig å oppdage hvordan man selv kan påvirke kroppsporsessene i ønsket retning, f.eks. mot lavere blodtrykk eller mindre muskelspenning. Etterhvert kan man greie seg uten instrumentene og likevel beholde en bedre kontroll.

Egentlig er vi alle født med biofeedback som naturlig del av kroppen. Vi har mange feedback-systemer, f.eks. i nervesystemet, som er levende form for biofeedback og i essens det samme som det vi kaller biofeedback.

## Kombinasjon av mange terapier

Hvis man skal håndtere stressproblemer med biofeedback, kan man ikke bare koble pasienten til noen instrumenter og la ham lære seg å kontrollere sin fysiologi. Biofeedbackterapeuter benytter en rekke terapiformer i tillegg. Man lærer folk å tenke annerledes om seg selv. Man drøfter spisevaner med dem – inntar de noe som overstimulerer nervesystemet, f.eks. koffein eller nikotin. Videre bruker man en rekke avslapningsteknikker som ikke er biofeedback i snever forstand, men som er svært nyttige i terapi. Ofte kalles alt sammen biofeedback. Det er en innarbeidet, men upresis, vid bruk av begrepet.

Behovet for å bygge ut biofeedback-treningen med andre terapier i tillegg, kan illustreres med en enkel analogi. Tenk deg at du bærer rundt på en koffert som veier 10 kg. Snart vil armen begynne å verke. Hvis du da av en eller annen grunn ikke vet hvordan du skal bruke musklene i armen, trenger du en terapi som setter deg i stand til å sette ned kofferten. Men hvis jobben din krever at du bringer med deg en slik koffert, kunne du i tillegg ha behov for å lære alternative måter å transportere kofferten. Problemet løses ikke alene ved at du lærer å kontrollere armen, men du trenger råd og vink utover det. Kanskje må det en mentalitetsendring til, kanskje må forhold i livet organiseres på en annen måte. Slik får du maksimalt utbytte av øket kontroll over musklene i armen.

## *Biofeedback for folk flest*

– Du benytter selv biofeedback i behandling av pasienter. Tror du biofeedback også kan være til nytte for vanlige mennesker for å lære dem å møte stress i hverdagen?

– Ja, absolutt! Biofeedback kan virkelig ha en funksjon for folk uten symptomer. De regner seg ikke som pasienter og oppsøker derfor ikke helsevesenet. Men de kan lære seg å mestre stress bedre. Muligens kan man forebygge fremtidige stresslidelser og øke livskvaliteten. Allerede nå har noen begynt med dette, selv om det kan falle dyrt da alt må betales av personen selv. De vitenskapelige holdepunktene for en slik bruk av biofeedback er foreløpig svake. Det ville kreve en meget omfattende og langvarig studie for å påvise forebyggende effekter, f.eks. instruere 500 personer og følge dem gjennom mange år. De fleste forskere har ikke tid til å vente. De må forsvare sitt levebrød med mer konkrete resultater. Men noen steder er det satt igang slike forskningsprosjekter.

## *Ikke behandling*

Man bør imidlertid være forsiktig med å fremheve biofeedback som en metode til å forhindre sykdom. En som lærer seg å mestre stress bedre, kan likefullt rammes av sykdommer som typisk forbindes med stress. Sjansen for å få en slik sykdom kan likevel være redusert. En slik bruk av biofeedback er ikke behandling, men undervisning. Og biofeedback er faktisk på vei inn i skolen i USA. Skoleelever lærer å bli oppmerksomme på og mestre sin fysiologi i forbindelse med stress. Det samme kan læres uten at man benytter biofeedback-instrumenter, men biofeedback gjør det både lettere og mer interessant og engasjerende.

Også i sportsverdenen er biofeedback på vei inn. Det amerikanske olympia-laget har knyttet til seg eksperter som trener idrettsutøverne i avspenningsteknikker og biofeedback. Baseball-lag, slalåmkjørere og andre idrettsfolk benytter biofeedback eller andre stressmestringsteknikker i tilknytning til trening og forberedelse til konkurranser.

*Morten Wærsted.*

# Stress og Acem-meditasjon

*av lege Anders Nesvold*

Det er idag vanlig å skille mellom psykiske og fysiske stressorer (stressutløsere). Blant andre har den norske stressforsker Holger Ursin påpekt at uansett årsak til stress, er individets opplevelse og vurdering av situasjonen avgjørende for om aktivering av kroppens beredskap finner sted (1). Vi vet at vi kan tåle nesten det utrolige dersom vi er motivert, har oversikt over situasjonen og får hvile tilstrekkelig mellom «slagene». Mye interesse i stressforskning rettes derfor i dag mot det forhold at individer mestrer påkjennning ulikt. Hva gjør at noen mestrer det andre bukker under for? Hva gjør at noen utvikler den fryktede formen for stress hvor psykiske plager og skade på organismen kan oppstå?

For mange er Acem-meditasjon blitt et viktig redskap til mindre stress og bedre mestring av utfordringer i hverdagen. Metoden gir avspenning for stramme muskler og oppkavede sinn. I tillegg synes meditasjon over tid å styrke individets selvoppfatning og evne til intenst engasjement. Det følgende belyser Acem-meditasjon i forhold til stressproblematikk.

## *Hvordan forholder vi oss til stress?*

I prinsippet kan vi takle stress på tre måter:

### **1) Slå av på krav.**

Det stilles alltid krav til oss, både fra omgivelsene og fra instanser i oss selv. Begge kan være urimelige og urealistiske herrer. Selvsagt er det viktig å finne et riktig ambisjonsnivå. På den annen side kan man gå for langt i å slå av på krav – man unngår utfordringer man kanskje likevel kunne maktet og dermed vokst på. Noen får realisert mange iboende evner og muligheter, andre går gjennom livet mer uprøvet. Livsstil preget av

unngåelsesadferd og tilbaketrekning er ikke tilfredsstillende. I ekstrem form kalles dette fobi: Situasjoner som kan utløse angst og uro unngås konsekvent. Et eksempel kan være den som av frykt for å være dum aldri tar eksamen, til tross for gode evner.

## **2) Finne nytt overskudd.**

Vi har alle våre måter å stresse ned på: En drink etter arbeidstid, avreagering i fysisk trening, synke ned i en god stol med avisen, et varmt bad, meditere. Mange som føler seg stresset, klarer likevel ikke kvitte seg med tretthet og inntrykk som sitter igjen etter arbeidsdagen. Man blir ikke tilstrekkelig fornyet, klarer ikke ta seg inn slik at man har mer å gi i sosialt samvær og fritidsaktivitet. Mange føler at de ikke har tid til rekreasjon, men lar seg i stedet fange i en vond sirkel av oppjaget mas og underskudd.

Det er behov for effektive måter å stresse ned på. I USA er «stress-management» blitt kjempeforretning. Det begynte i en del sykehus hvor man fant det nødvendig å «omskolere» pasienter med hjerte-karsykdom. Foruten råd om sunnere livsstil – slutte å røyke, redusere forbruk av salt og stimulerende midler, sørge for regelmessig ferie og mosjon – inngår undervisning i avspenningsmetoder: Autogen trening, biofeedback, yoga, ulike meditasjonsformer, selvsuggesjon. Flere store amerikanske bedrifter tilbyr nå sine ansatte «stress-management programs».

## **3) Bli bedre til å mestre påkjenning.**

Vi har alle «stressområder» hvor vår evne til mestring er begrenset, og hvor vi kan utvikle uheldig stress. Å analysere dagliglivets stressområder kan ha stor betydning for eksempel i næringslivet. At ansatte arbeider i en oversiktlig sammenheng hvor de finner motivasjon i forhold til gruppe og produkt, er viktig for å oppnå sosial stabilitet, trivsel og god produktivitet. Å skape bedre arbeidssituasjon reduserer stress.

Men avhengig av individuell konstitusjon vil forskjellige mennesker kunne oppleve en og samme situasjon helt ulikt. Der Per trives som kua i en grønn eng, føler Pål seg ubekvem, stiv og anspent. Der du synes å fungere ubesværet, får jeg nesten «hetta». Stressområdene har sammenheng med hvem vi er som person, vår personlighetsstruktur.

Psykologien har siden begynnelsen av dette hundreåret fått stor innsikt i hvordan personligheten dannes. På et medfødt

fundament – en genetisk ramme for blant annet fysikk, temperament og intelligenspotensiale – skapes individet gjennom interaksjon med familie, venner og sosialt miljø.

Moderne psykologi har også gitt innsikt i hvordan personligheten kan utvikles. Psykoterapi i gruppe eller individuelt er for noen blitt en mulighet til å bearbeide begrensninger i evnen til selvtutfoldelse. Siden Sigmund Freud har vi fått ny forståelse for menneskets muligheter til konstruktiv forandring og vekst, også i voksen alder. Å arbeide med å sprengre egne grenser kan ha som følge at stressmønstrene blir mindre omfattende og styrende for adferd.

## *Metode til avspenning*

Acem-meditasjon er en norsk meditasjonsform. Elementene er almenmenneskelige – pedagogikken og forståelsesrammen spesifikt Acems, men bygger på moderne vestlig psykologi. 35000 mennesker har lært Acem-meditasjon, et stort erfaringsgrunnlag. Metoden peker seg ut som et enkelt redskap til selvhjelp utenom helseapparatet. Det kreves ingen spesielle ferdigheter, metoden kan læres av alle og synes særlig å gi resultater i form av avstressing og personlighetsutvikling.

For optimalt utbytte utføres Acem-meditasjon to ganger daglig, en halv time hver gang. Man sitter behagelig i en stol med lukkede øyne og retter oppmerksomheten mot gjentagelsen av en metodelyd. Dette er en kombinasjon av vokaler og konsonanter uten meningsinnhold, men ikke uten virkning. Metodelyden gjentas uanstrengt, lett og ledig i sinnet. Følgen er at man slapper av. Avspenningen skjer automatisk, en refleks motsatt det som skjer under aktivering.

«Når noen skjeller oss ut, spenner vi oss vanligvis. Når noen snakker varmt og aksepterende, slapper vi gjerne av. I ene tilfellet svarer organismen med beredskap, i det andre med avspenning», heter det i boken *Bedre hverdag med Acem-meditasjon*. «... Ledig metodelydgjentagelse trykker på de rette knappene og representerer et preverbalt, prelogisk, ikke kulturtilknyttet budskap til organismen om akseptering og avspenning. Det utløses hva en amerikansk Harvard-fysiolog har kalt «the relaxation response», avspenningsrefleksen. Organismens svar på riktig meditasjonsutførelse er altså reflektorisk avspenning.»(2).

Hjertespesialisten og fysiologen dr. Benson ved Harvard er en av flere som har utført fysiologiske målinger på avspenningen under meditasjon. Kroppens opptak av oksygen og utskillelse av karbondioksyd synker til et nivå likt det under søvn. Blodtrykk, puls og pustefrekvens synker som tegn på at organismen hviler. Slik fysisk hvile oppnås også gjennom en del andre avspenningsøvelser enn meditasjon. Men Acem-meditasjon har et viktig særpreg når det gjelder mulighet til mental bearbeidelse.

Når man setter seg ned og mediterer, merker man gjerne hvordan kropp og sinn blir behagelig avspent. Man kan bli varm og tung i kroppen, tankene flyter lett og springende. For eksempel kan de kretse rundt krangelen med en kollega til dette slipper taket. Det skjer effektivt utluftning av inntrykk og stress som har satt seg i kropp og sinn.

## *Deaktivering*

Deaktivering betyr avspenning, slik man kan oppnå når et press er over. Kanskje er det lettest når organismens beredskap har fått utløsning gjennom aktiv handling. Men ofte mobiliserer vi mer enn vi avslutter i situasjonen. I en diskusjon kan man f.eks. tenne på alle pluggene uten å ha anledning til å ta dette ut – må istedet bite det i seg og gå hjem med ansente muskler og dunkende hjerte. Man klarer ikke helt slappe av før etter en god stund.

Uvanlige, truende eller provoserende opplevelser vil gjennom spontan mental aktivitet bearbeides slik at det passer inn i vårt erfaringsfelt og blir noe vi klarer leve med. Ved at tanker, følelser, fantasier og drømmebilder knyttet til uferdige erfaringer får slippe til, slippes etter hvert «luft ut av trykkokeren». Det skjer et mentalt fordøyelsesarbeid.

Barn bearbeider sine erfaringer gjennom lek. Et eksempel er «doktorlek» etter avlagt legebesøk. Leken hjelper barnet til å sortere erfaringene og oppleve at det mestrer situasjonen. Dette utnyttes i terapeutisk øyemed i såkalt leketrapi. Voksne bearbeider sine mentale rester – uferdige erfaringer som biter seg fast i sinnet og krever oppmerksomhet og energi – blant annet gjennom den spontane tankestrømmen (i litteraturen ofte kalt «stream of consciousness») og gjennom drøm.

Acem-meditasjon effektiviserer det mentale fordøyelsesarbeidet ved å gi strømmen av tanker optimale frihetsbetingelser. Ved

hjelp av metodelyden skaper vi en ledighet som ellers ikke er mulig å få til. Dermed skjer en raskere og mer fullstendig utluftning av dagliglivets stress.

## *Kan gi dypere bearbeidelse*

Formende rester fra barndom og tenår er med på å skape vår opplevelse av tilværelsen. Et hvert menneske har gjennom fortrengning i sin oppvekst sjaltet ut vanskelige opplevelser og fantasier. Noe er låst inne og konserverert. Muskulær stramning og psykologisk kontroll binder. I slike områder av vår bevissthet når ikke den spontane bearbeidelse inn, fordi tankestrømmen ikke får flyte fritt. Det er blitt en bakevje i den spontane aktivitet; noe gjentar seg for eksempel stadig i handlingsmønstre eller tankerekker. Det er livskonflikter vi ikke blir ferdig med. Kanskje merkes det som påtrengende tanker når vi skal sove. Kanskje har vi problemer med å konsentrere oss om en oppgave fordi vi distraheres av andre tanker.

Vi har lett for å fordømme vår egen spontanitet – for eksempel aggressive eller seksuelle fantasier. Eller vi kan bortforklare egne impulser som tilfeldigheter som ikke har noe med oss å gjøre. I stedet for å kjempe mot og ville kontrollere det spontane i oss, er det av vesentlig betydning for vår mentale likevekt at det får lov å slippe til. Drømmen om natten har en viktig funksjon. Hvis mennesker hindres i normal søvn, utvikler de symptomer på mental lidelse.

Psykoanalytikerens søker å gi frihet til det spontane gjennom frie assosiasjoner og arbeid med drøm. Den klassiske psykoanalytiske situasjon består av pasient som ligger godt avspennt med analytiker ute av syne. Pasienten assosierer fritt – terapeuten stiller spørsmål når pasienten begynner å sensurere sine innfall.

På tilsvarende måte søker vi i Acem-meditasjon å gi strømmen av tanker frihet til å gjøre jobben sin. «I Acem-meditasjon som i psykoanalyse får sinnets innhold passere fritt uansett om man synes det som kommer er trivielt, dumt, umoralsk, banalt, interessant eller fascinerende» heter det i boken *Stillhetens Psykologi*. «... Forskjellen er at man i Acem-meditasjon er likegyldig overfor tankenes innhold, man forsøker ikke å forstå dem nærmere. Meditasjon gir derfor ikke direkte ny forståelse av barndomserfaringer e.l. Det vesentlige i meditasjon er ikke hvilke tanker som kommer, men at de får passere. Metodelyden hjelper til å

skape en ledighet som ellers er umulig å få til. Den etablerer med andre ord økt åpenhet i områder av sinnet som ellers er utilgjengelige»(3). Slik kan Acem-meditasjon ivareta psykologisk strukturbearbeidelse, være med på å løsne dypere, karakterbundne mønstre for opplevelse og handling. Dette er ikke bare stressutluftning, men også personlighetsutvikling.

## *Trening i ledighet*

Meditasjon synes å kunne bidra til øket stressstoleranse også ved å være trening i å møte utfordring med ledighet, ikke ansenhet. Når vi mediterer, blir vi gjerne fort opptatt av tankeinnhold. Dette er et normalfenomen og korrigeres bare ved at man uanstrengt igjen retter oppmerksomheten mot metode-lydgjentagelsen. Etterhvert blir vi flinkere til å handle i ledighet – gjenta metodelyden uanstrengt – under påvirkning av tanker som vi tidligere ble opptatt av. Meditasjon innebærer kort og godt trening i å utføre handling på en ledig måte, og man ser en viss generalisering til dagliglivet av denne ferdighet. Det kan for eksempel arte seg slik at man etter en tids meditasjon merker at man ikke så lett blir vippet av pinnen i vanskelige situasjoner.

Med en livsstil som gir rom for regelmessig avspenning og ledighetstrening gjennom meditasjon, synes risikoen for å kumulere stress minsket. Ved at meditasjon kan hjelpe en til lettere å takle stress, kan også selvbildet vårt bli bedre: «Jeg er en person som behersker press-situasjoner», en positiv responsforventning.

## *Utvikling og vekst*

Når små barn har sterke behov, gir de uttrykk for dette med skrik og sinne. I løpet av oppveksten må de lære å gi uttrykk for sine impulser på en måte som er mer tilpasset omgivelsene. For barnets utvikling er frustrasjon, press og belastning uunngåelig, og dessuten nødvendig for læring og bedre mestring av tilværelsen.

Også i voksen alder kreves tilpasningsevne. Modning innebærer at man lærer å bearbeide impulser, ikke slik at de fortreges, men slik at de erkjennes uten å ha styrende innflytelse på adferd. Press og belastning er nødvendig for barn såvel som

voksne i en modnings- og vekstprosess. Stressforskning har vist det ikke er mengden press som avgjør hvor stresset en blir, men hvordan man selv opplever at man klarer å mestre situasjonen. Mestringsevne oppøves ved å være i pressede situasjoner, og ved å kunne deaktivere adekvat. Acem-meditasjon gir såvel effektiv deaktivering som trening i å møte utfordring uten uheldig anspenhet.

#### Litteratur:

1. *Psychobiology of stress – a study of coping men.* Academic press 1978. H. Ursin m. fl.
2. *Bedre hverdag med Acem-meditasjon.* Dyade forlag 1983. A. Holen, red.
3. *Stillhetens Psykologi. En bok om Acem-meditasjon.*
4. utgave, Dyade forlag 1981. A. Holen, red.

#### *Skribenter i dette nummer:*

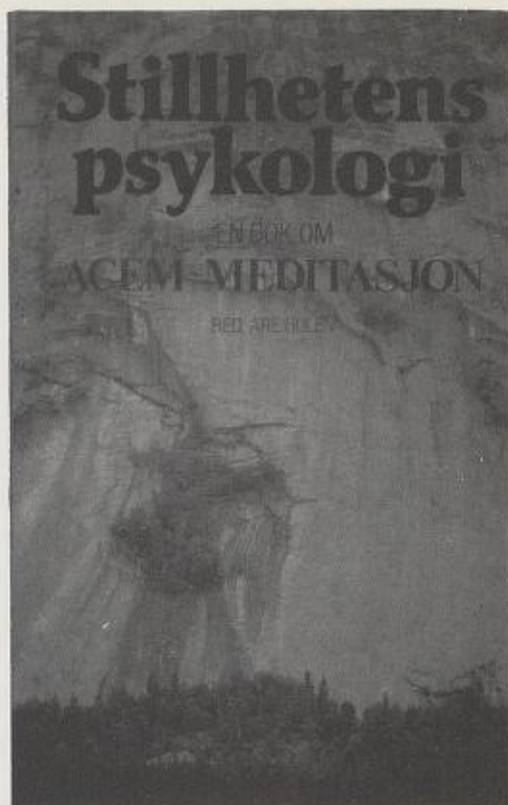
**Are Holen**, f. 1945, cand. psychol. 1972 og cand. med. 1978 ved Universitetet i Oslo. NAVF-stipendiat knyttet til Kontoret for katastrofepsykiatri, Universitetet i Oslo. Arbeider med forskning innenfor stressmedisinsk psykiatri. Faglig leder og grunnlegger av Acem.

**Anders Nesvold**, f. 1947, cand.med. 1978 ved Universitetet i Oslo. Bydelslege på Stovner, Oslo. Kurslærer i Acem.

**Kåre Rodahl**, f. 1917, cand.med. 1948 og dr.med. 1950 ved Universitetet i Oslo. Forskningsleder ved Arktisk Flymedisinsk Laboratorium i Alaska 1954–57. Leder av forskningsavdelingen ved Lankenau hospitalet i Philadelphia, USA 1957–65. Fra 1965 instituttsjef ved Arbeidsfysiologisk Institutt i Oslo og fra 1966 professor i fysiologi ved Norges Idrettshøgskole.

**Turid Tolloczko**, f. 1951, cand.psychol. 1979 ved Universitetet i Oslo. Psykolog ved Gaustad Sykehus. Kurslærer i Acem.

**Morten Wærsted**, f. 1953, cand.med. 1978 ved Universitetet i Oslo. Forsker ved Arbeidsfysiologisk Institutt, Oslo. Kurslærer i Acem.



**Stilhetens psykologi** tar for seg Acem-meditasjonens virkningsmekanismer og resultater ved regelmessig praktisering.

Et kapittel ser på meditasjonens plass i vår kultur.

Boken er skrevet av erfarne kursledere i Acem. Hittil er den solgt i over 20 000 eksemplarer etter at den kom første gang i 1976.

**Stilhetens psykologi** er oversatt til svensk og dansk. Om den svenske utgaven skriver en anmelder i Aftonbladet at det «är en saklig, troverdigt skriven bok som genast ger en lust att börja meditera».

Boken kan bestilles ved å sende inn slippen på neste side eller ved henvendelse til Dyade Forlag, postboks 6721, St. Olavs plass, Oslo 1, tlf. 02-20 29 59.

**Stilhetens psykologi**

4. rev. utgave  
Red. Are Holen  
Dyade forlag.

**NÅ  
20.000**

## Sagt om Dyade:

«I tidsskriftet Dyade merkes en ekte trang til å erkjenne tidens problemer, i motsetning til mange andre fora hvor «debatten» kan omfatte skjult maktkamp, forfengelig utstilling av lærighet, selvsentrert tankeliv på tomgang.»

Erik Egeland i Aftenposten.

«Dyade er et tidsskrift for dem som har interesser ut over det almene og som setter pris på at et tidsskrift i seg selv kan være et stykke kultur.»

Sven Aage Rasmussen i St. Olav.

### Bestilling av følgende temanumre:

- Hva kan vi vite? Rudolf Steiners erkjennelsesteori i lys av vår tid kr. 20,-
- Europa møter 3. verden kr. 35,-
- Psykologi i grupper I kr. 20,-
- Acem narkotikaseminar 1983 kr. 20,-
- Eksisterer Gud? Møte med Hans Küng kr. 20,-
- Om en drøm kr. 20,-
- Fra det moderne Amerikas ånsniv kr. 20,-
- Kampen mot narkotika – ideologisk slagmark kr. 30,-
- Sigrid Undset vurdert i utlandet kr. 20,-
- Myter – fortid eller samtid? kr. 20,-
- Sterke opplevelser kr. 15,-
- Teater eller vernehjem kr. 25,-
- Med John Lennon i tankene kr. 25,-
- Kritikk av vestens frihetsidealer kr. 15,-
- Kirken i utakt med moderne psykologi kr. 25,-
- Narkorus og sjelsesjokk kr. 15,-
- Kunst – pynt eller ubehag kr. 15,-
- Bob Dylan – inn og ut av lykken kr. 25,-
- Isaac B. Singer og øst-jødene kr. 15,-
- Amnesty International kr. 15,-
- Kontemplative oaser kr. 15,-
- Møte med sjøormen kr. 15,-
- Barn og bøker kr. 15,-
- Samisk kultur og historie kr. 15,-

### Kommer:

- Psykologi i grupper II kr. 25,-
- Rudolf Steiners meditasjonsteori og praksis kr. 25,-

### Jeg bestiller:

- Abonnement på Dyade 6 nr. pr. år kr. 100,-
- Bok om Acem-meditasjon 'Stillhetens psykologi' kr. 60,-
- Boken 'Bedre hverdag med Acem-meditasjon' kr. 60,-

### Følgende temahefter av Dyade:

.....  
.....  
.....  
.....

Navn: .....

Vei/Gate: .....

Poststed: .....

## BREV

Kan sendes  
ufrankert  
i Norden.  
Adressaten  
vill betale  
portoene

## Svarsending

Avtale nr. 129000/81OMB

## DYADE

ST. OLAVSPASS

N-OSLO 1 – NORGE

# Weekendkurs

## Acem skole og kultursenter



### ● Gruppepsykologi

- Kommunikasjon i smågrupper
- samarbeidstrening i storgruppe
- verksted for drøm og fantasi

### ● Acem-meditasjon

- begynnerkurs
- fortsettelseskurs
- vinter- og sommerkurs
- forsterket metodelyd

*Acem skole og kultursenter ligger i landlige, stille omgivelser på Hvalstad i Asker utenfor Oslo. Enkel adkomst med tog, bil og fly. 60 enkeltrom og 15 dobbeltrom. 3 foredrags-saler. En mengde grupperom. Turterreng. Stedet drives på idealistisk basis. For menneskelig vekst – mot narkotika.*

Kvalifiserte kursledere.

Lave kurspriser.

## Gratis kurskatalog

ved henvendelse Acem, Frimannsgt. 22, postboks 6721, St. Olavs pl., Oslo 1,  
tlf. (Oslo) 02 - 20 29 59.

TØNSBERG BIBLIOTEK

UTGÅTT AV  
ST. OLAVS Plass  
3100 TØNSBERG

TØNSBERG OG NØTTERØY BIBLIOTEK

\*24679

# DYADE

Postboks 6721  
St. Olavs plass  
OSLO 1

## Nytt fra Dyade forlag:

Are Holen (red.)

# Bedre hverdag

med Acem-meditasjon

Dyade forlag

### Bedre hverdag med Acem-meditasjon

Mange tusen mennesker erfarer nettopp det. Avstressing, nye krefter, overskudd til jobb og medmennesker, bedre nattesøvn, redusert spenning er ikke uvanlige resultater av regelmessig utført Acem-meditasjon.

### Bedre hverdag

omhandler en metode som kan gjøre psykologisk vekst mulig for folk flest. Boken gir innblikk i en meditasjonsteknikk utviklet i Norge, og som har vakt interesse langt utenfor landets grenser.

### Bedre hverdag

er skrevet av fire meditasjonslærere i Acem, blant disse organisasjonens stifter Are Holen, som har redigert boken. Han er hovedpersonen bak Acems meditasjons- og gruppepsykologi. Are Holen er lege og psykolog, engasjert i forskning innen stressmedisinsk psykiatri.

Pris kr. 60,-. For bestilling: ring Acem-kontoret tlf. (02) 20 29 59, eller benytt bestillingsslippen side 48.

