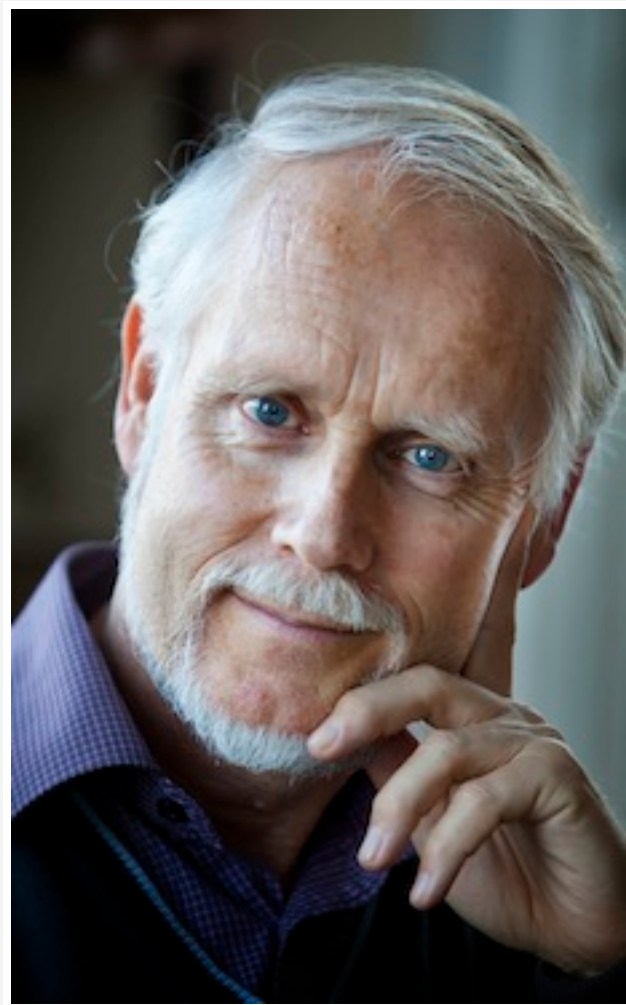


Ingvard Wilhelmsen



Ingvard Wilhelmsen var ein av foredragshaldarane på [SMISO](#) sin konferanse 19. mars 2014. Han snakka med stort engasjement om å vera sjef i eige liv. «Viss nokon skal vera sjef i ditt liv, må det vera deg sjølv», seier han. Han meiner at det meste i livet kan me ikkje gjera noko med, men korleis me forholdt oss til alt som skjer, bestemmer me sjølve. Latteren sat laust i salen; for Wilhelmsen formidla på ein ledig og humoristisk måte. Han krydra foredraget med små historiar og digresjonar. Foredraget handla hovudsakleg om angstlidelsar og hypokondri, men problematikken vart lagt fram på ein slik måte at alle kunne kjenna seg igjen.

Wilhelmsen er spesialist i psykiatri og godkjent veileidar i kognitiv terapi. Han starta i 1995 verdas fyrste klinikk for hypokondri, som ein seksjon av Medisinsk Poliklinikk ved Haraldsplass Diakonale Sykehus i Bergen. Her tar han årleg imot rundt 100 pasientar. Då han åpna klinikken fekk pasientane tilbud om 16 timar behandling. Timeantallet er gradvis vorte redusert, og no får dei tilbod om 5 timar.

Talet på dei som vert friske er likevel det same; rundt 65-70%. Det kan sjå ut til at dei som ikkje viser betring etter 5 timar, kanskje aldri kjem til å endra seg, seier Wilhelmsen spøkefullt. Han legg litt press på pasientane sine, og informerer fyrste timen om at dette er korttids-terapi, så viss dei har tenkt å endra seg, kan dei like godt gjera det med ein gong.

Wilhemsen har eit hovudfokus i behandlinga si, og det er folk sine haldningar. Menneska som kjem til han har ekte problem, men det er ikkje like interessant, synest han. «Jeg virker selvsagt litt interessert, man må jo være litt empatisk. Så jeg hører etter, og gjengir med riktig følelsesvalens.» Det som interesserer Wilhelmsen, er korleis klientane ser på dei ulike problema sine. Han meiner at ein som opplever store følelsesmessige problem, ofte har valt eller glidd inn i uhensigtsmessige eller irrasjonelle måtar å tenkja eller handla på. Målet hans er å få pasienten til å sjå dette, og så finna alternative måtar å sjå ting på. Synet ein har på problem, og livet generelt, avgjer kva automatiske tankar og følelsar me opplever i ein gitt situasjon.

“*Angst krever eit kvikt og kreativt hovud*

Wilhelmsen karakteriserer menneske med angst som svært kreative og uthaldande. Fyrste timen spør han pasientane sine om dei er gode på katastrofetenking. Som forventa svarar dei fleste ja. Utan kreativitet hadde truleg ikkje bekymringane vore så fantasifulle at dei hadde nådd samme høgde og omfang. Angst krever eit kvikt og kreativt hovud,

meiner Wilhelmsen. Vidare i fyrste timen prøver han å kartleggja pasienten sine haldningar til bekymring. Er det slik at dei bekymrar seg for alt som kan gå gale? Nokre er «generalistar», og kan katastrofetenkja rundt dei fleste tema, medan dei fleste finn ei «spesialisering».

Hypokondrar er mest opptatt av liv og død. Dei prøver å ta kontroll over døden. Men korleis kan ein unngå å dø? Hypokondrar prøver å unngå døden ved å følgja med. Dei forsøker å forutsjå og unngå farer, og kan bruka mykje tid på å monitorera og kontrollera kroppen. Døden er eit uforutsigbart element ved livet, og ein veit verken når eller korleis ein skal dø.

Wilhelmsen trekkjer fram at ingen kan tippa kva sjukdom som kjem til å inntreffa. Hypokondrar kan førebu seg på heilt feil sjukdom, og det er jo endå meir meningslaust. Han ser ned på sine eigne bein, og begynner å fortelja at i løpet av 8 timar gjekk han frå å vera heilt frisk til å verta paralyisert frå livet og ned. Han hadde fått transvers myelitt. Det hadde

“*Dette er korttids-terapi, så viss dei har tenkt å endra seg, kan dei like godt gjera det med ein gong*

“*Det som er fint med ekte problem er at du merkar når dei kjem*

ikkje vore den sjukdommen han hadde tippa ville råka han fyrst, men han trengte ikkje å bekymra seg på førehand, for han merka når den kom. Det som er fint med ekte problem er at du merkar når dei kjem. Dei går deg ikkje hus forbi. Det å øva på spesifikke kriser er både trøytande og gjev null gevinst. Han tilrår at folk brukar energi på å leva, heller enn å «ikkje dø». Livet har ein råderett, og ein viss kontroll, over.

“ *Det er for seint å endra fortida, men haldningane til fortida kan ein endra*

kan bestemma, er våre haldningar og handlingar. Ein kan velja å gå inn i ei offerrolle, eller velja å vedkjenna at ein er skada, men at no skal ein reisa seg, og ta ansvar for livet. Det er for seint å endra fortida, men haldningane til fortida kan ein endra. Ein slikt endringsfokus er i sentrum av Wilhelmsen sin terapi.

Han poengterer at han ikkje jobbar for å få pasientar angstfrie. Angst er ein normal og nødvendig reaksjon på truande eller farlege situasjonar. Angst er ein bra ting i visse mengder, og har adaptive funksjonar. Utan nokon angst ville ein dødd i fyrste vegkryss, seier han.

Wilhelmsen set pasientane sine litt til veggs, og set spørsmålsteikn ved måten dei tenkjer på. Han ynskjer allereie i løpet av fyrste terapitime og gje pasientane litt bakoversveis. For å oppnå endringa han ynskjer, prøver han å få dei til å tenkja nye tankar og ta ansvar for eigne haldningar. Wilhelmsen hjelper pasientane sine til å identifisera, testa og endra deira grunnleggjande haldningar. Mange haldningar og tankar verkar logiske inni hovudet, men ikkje fullt så lure når det kjem ut. Nokon begrunnar bekymringa si med at dei er «uheldige typar». Då svarer aldri Wilhelmsen empatisk: «Så trist å høre at du er blant de uheldige, da er det ikke rart du er redd.». Han stiller seg heller kritisk til inndelinga av heldige og uheldige menneske. Kven plasserer oss i disse gruppene? Er det gud, djevelen, eller kanskje overlegen på fødeavdelinga? Og viss ein så er klassifisert som uheldig, er det ei livslang gruppering? Wilhelmsen er konfronterande mot pasientane sine, fordi han finn at dei oftast ser det irrasjonelle ved haldningane når dei må argumentera for dei. Han har ein tommelfinger-regel for å realitetsjekka tankane: «Viss ting høres veldig logisk ut i hodet, men sykt når det kommer ut, så er det nok fordi tanken er syk.»

Psykiateren trur ikkje det finst eit godt argument for å ta sorger, bekymringar og problem på forskot. Ein sparar både tid og energi på å leggja til sides ukontrollerbare framtidige risikoar, og på å ta ekte problem når dei eventuelt dukkar opp. Flaks og uflaks er veldig tilfeldig, noko Wilhelmsen meiner er undervurdert. Skulle ein fyrst vera uheldig, handterer folk ekte problem betre enn tenkte. I ein slik situasjon har ein ikkje noko val til å velja dei vekk. Dei fleste som går i psykoterapi slit med tenkte problem, for tenkte problem er vanskeleg å gjera noko med ettersom dei ikkje er handfaste.

“ *Dei fleste som går i psykoterapi slit med tenkte problem, for tenkte problem er vanskeleg å gjera noko med ettersom dei ikkje er handfaste*

tankane, og leggja haldninga til sides.

Wilhelmsen tilrår pasientane sine å skilja mellom ekte død og sjukdom, og tanken på død og sjukdom. Viss ein til dømes les i dagens avis at krefttrisikoen har auka, vil ikkje det ha nokon verknad på din ekte kreftrisiko. Den ekte sjukdomsrisikoen vår står ganske fast, og me har ikkje mykje kontroll over den. Det som kan variera er vårt angstnivå; mengda tankar rundt kreft kan auka eller minka, men dette er reint psykologisk. Ingen kan styra din ekte sjukdomsrisiko, men din tenkte sjukdomsrisiko kan styrast. Den tenkte sjukdomsrisikoen kan du styra sjølv, gjennom dine haldningar. Dersom ein er villig til å leva med risiko og ta problema når dei kjem, kan ein slappa av og unngå mange bekymringar.

Wilhelmsen synst kong Harald har veldig gode haldningar, og han har basert ei bok om kognitiv terapi på han. Kong Harald har hatt kreft, og vart spurt av ein journalist om han ikkje var redd for tilbakefall. Då svara kongen: «Nei, for det fyrste har eg ikkje kreft lenger, og for det andre så har eg den haldninga at eg er frisk inntil det motsatte er bevist.» Denne «konge-haldninga», som Wilhelmsen kallar den, er akkurat

Wilhelmsen vedgår at det er naturleg å vilja ha kontroll i livet, men ein bør avgrensa det til ting som er kontrollerbare. Døden eller vaksne barn er til dømes prinsipielt ukontrollerbare. Wilhelmsen meiner at det eigentleg ikkje er mykje ein kan bestemma i livet. Ein får ikkje velja foreldre, eller kva sjukdommar ein får. Det er ikkje slik at ein kan søkja helsedirektoratet og få innvilga infarkt! Men ein ting me

“ *«Viss ting høres veldig logisk ut i hodet, men sykt når det kommer ut, så er det nok fordi tanken er syk.»*

Det kom ei 27 år gammal kvinne til Wilhelmsen sin klinikk. Søstera hennar hadde fjerna vondarta celler i livmorshalsen, og kvinna hadde begynt å bekymra seg for at no var det hennar familie sin tur til å verta sjuke. «Er det en køordning for sykdom; en kollektiv kø-ordning for hele familien?», spurte Wilhelmsen. Etter at kvinna hadde fått tenkt seg om, såg ho det irrasjonelle ved tanken. Det var ikkje meir hennar familie sin tur no, enn det hadde vore for to månader sidan eller det kom til å vera om eit år. Ho stod då ovanfor eit val. Enten kunne ho tenkja at no var det hennar familie sin tur til å verta sjuk, og gå rundt å vera redd. Elles kunne ho forkasta

“ *Wilhelmsen rår folk til å bruka «konge-haldninga»: Du er frisk inntil det motsette er bevist*

det motsette av haldninga til hypokondrar: Dei er sjuke til det motsette er bevist. Kongen fekk også spørsmål om korleis han oppdaga at han hadde kreft, om han var ein sånn som lytta til kroppens signal? Men det hadde kongen aldri drive med; han hadde nok med å vera konge på fulltid. Wilhelmsen meiner at verken hypokondrar eller andre bør lytta for mykje til kroppen sine signal. Då kjem ein til å høyra mykje, sjølv om det meste ikkje betyr noko! Når det verkelig skjer noko, så seier kroppen ifrå på ein slik måte at du merkar det: Ekte sjukdommar gjev oftast ekte symptom. Wilhelmsen rår folk til å bruka «konge-haldninga». Ver frisk inntil det motsette er bevist. Då kan ein sova godt, og unngå bekymringar, og viss det skulle dukka opp ein katastrofe, så er ein i alle fall utkvilt!

“ *I denne verda må ein kunna ta avgjerder under tvil.*

Som menneske må ein tåla usikkerheit. Ein kan ikkje velja om ein er sjuk eller frisk, men ein kan velja om ein skal tru ein er frisk eller sjuk. Dette er eit viktig val. Viss ein vel å ikkje stola på kroppen, då er ein seld til angst. Det er berre ein ting i livet ein kan vera 100% sikker på, og det er at me ein gong skal dø. Men ein veit ikkje når eller av kva. Ein katastrofetenkjar vil gjerne prøva å forebyggja og tenkja igjennom alt mulig som kan inntreffa, noko som fører med seg store problem. I denne verda må ein kunna ta avgjerder under tvil. Sjalusi kan til dømes ikkje løysast ved å oppnå 100% kontroll over partnaren, men ved å velja å lita på vedkommande.

Wilhelmsen meiner ein må skilja mellom tankar og sanningar. Hovudet er fullt av tankar, og det meste er fyll. Tankar, som er hendingar i sinnet, må skiljast frå fakta, som er hendingar i verkelegheita. Når ein får ein katastrofetanke, bør ein skjekka om det har skjedd. Viss det berre er ei tenkt hending kan ein la tanken flyta forbi. «Tenk-om»-tankar kjem ein ikkje til botn i; svaret ligg i framtida. Ein må ikkje pleia katastrofetankar som ein forkommen villkatt. Ein kan ikkje gje ein villkatt mat, omsorg og dulling, og so seia: «No må du ikkje komma igjen, for du bur ikkje her». Det er ikkje effektivt. Skal ein unngå å verta heimsøkt av katastrofetankar, må ein møta dei med ei kald skulder. Tankar er berre tankar, dei treng me ikkje ta på alvor. Det treng me berre gjera med diagnosar du har fått, eller andre ting som har inntruffe.

Wilhelmsen trekker fram temaet «tid». I dagens samfunn er det mange som klagar over at dei har dårleg tid, noko Wilhelmsen synest er rart. Det er mykje urettferdigheiter her i verda, men er det ein ting som ikkje er fordelt urettferdig, så er det tid. Alle får 24 timar i døgnet, 7 dagar i veka. Men også her må ein vera sjef i eige liv; ein må prioritera kva ein ynskjer å fylla disse timane og dagane med. Wilhelmsen trekkjer spøkefullt fram kva ein bør svara «tante Anna» neste gong. Det klassiske svaret med at «ein dessverre ikkje har tid til å komma på besøk» er berre ei løgn. Ein bør sei det som det er «Beklagar, tante Anna, i konkurransen med andre interessante og viktige ting, tapte du, og du blir nedprioritert i denne runden».

Sjølv om foredraget til Wilhelmsen hovudsakleg har eksempel henta frå terapirommet, er overføringsverdien til andre mellommenneskelege samanhengar stor. Dei spørsmåla pasientane slit med, er dei same som me alle på ein eller anna måte er opptatt av og kan ha nytte å tenkja gjennom frå tid til anna. Uansett kva fortid ein har hatt, eller kva framtid ein ynskjer seg, må ein tre inn i leiarrolla, og vera sjef i eige liv.

Av Halldis Krossøy
Publisert 5.5.2014

Bøker av Ingvard Wilhelmsen:

- Hypokondri og kognitiv terapi, 1997
- Livet er et usikkert prosjekt, 2000
- [Sjef i eget liv - en bok om kognitiv terapi](#), 2004
- Kongen anbefaler – holdninger for folket, 2006
- Det er ikke mer synd på deg enn andre, 2011

[Trykk her](#) for flere intervjuer med ferdig utdannede psykologer!

Kommende arrangementer

Fant ingen arrangementer.

Kategorier

- Fagdag erfaringer
- Fagdag
- Arrangement
- Nyheter

Tilbakemeldinger?

Losjen vil gjerne høre fra deg hvis du er fornøyd, misfornøyd eller har forslag til noe vi kan arrangere - send oss en mail på psykolosjen@gmail.com!

Følg oss:  

