[Uoppfordret hilsen fra tidligere klient. . 3](#_Toc19872879)

[Angst som følge av behandling 4](#_Toc19872880)

[Arbeidet med prestasjonsangst hos blokkfløytestudent 8](#_Toc19872881)

[Behandling av mobbing med mere. 15](#_Toc19872882)

[Behandling Sorg 2 49](#_Toc19872883)

[Rapport utarbeidet på bestilling fra klient 51](#_Toc19872884)

[Arbeid med studenter 56](#_Toc19872885)

[Prestasjonsangst etter lite vellykket konsert. 58](#_Toc19872886)

[Behandling prestasjonsangst Jazzstudent. 60](#_Toc19872887)

[Behandling, musiker, lærer 71](#_Toc19872888)

Manuset rommer en transkribert konsultasjon i forbindelse med behandling av psykiske reaksjoner etter grov mobbing.

S

# Angst som følge av behandling

Godkjent.

Nanoterapi som all annen behandling kan føre til angst og økt psykisk plage. En etisk bevissthet og forståelse for de bio-psiske enheter og nanopsykologien er derfor nødvendig før man begynner å behandle. Begrunnelsene ligger metodenes effektivitet og at metodene i seg selv ikke skiller mellom det psykisk behagelige og det psykisk smertefulle.

Man kan like gjerne fremkalle angst, forvirring og depresjon som å fjerne disse psykiske plagene. Manglende varhet overfor klientens smertefulle psykiske tilstand, og en ikke planlagt tilkopling til smertefullt. Psykisk materiale som følge at metodene anvendes i feil rekkefølge kan forsterke den psykjske plagen.

## Sikkerhetsnett

Man kan gardere seg mot dette ved lære terapeutene enkelte angstdempene og trygghetsskapende metoder før de begynner å jobbe med klienter. Det ene metoden er dissosiering, Dissosiering innebærer at øker den mentale avstanden til det ubehagelige. Man må imidlertid være oppmerksom på at labile personer kan oppleve ubehag som følge av å være i en dissosiert posisjon etter at konsultasjonen er over.

Dissosiering vil nesten alltid redusere opplevelsen av psykisk smerte. Derfor er dissosiering, evnen til å se seg på avstand og utenfra viktig i behandling.

I tillegg til dissosiering anvender man Pacing. Pacing innebærer at man opplever en situasjon som om man er i den. Man ser sine hender, men ikke sine øyne, Med disse relativt enkle metodene kan terapeuten kontrollere klienens psykiske tilstand selv om klienten skulle få kontakt med sterkt ubehag underveis i arbeidet. Metodene dissosiering og pacing er hentet fra NLP, men de anvendes i samsvar med den nanopsykologiens grunnlagsteori.

Enkelte eksempler som kan illustrere det foregående. Erfaringene stammer fra et kurs i NLP på Feiring ved Mjøsa. Jeg kom til kurset med noe erfaring fra voksen- og ungdomspykiatri, fra arbeidet med autogen trening og noe litteratur om NLP. Følgende av dette var at jeg relativt raskt forstod prinsippene bak metodene og hvordan de kunne anvendes. De fleste hadde aldri hatt befatning med psykiatri og psykologi, men kom for å lære metoder som kunne anvendes i forbindelse med egenutvikling og for å utvikle sin evne til kommunikasjon.

Man ble delt inn i grupper der man skulle prøve ut NLP teknikker på hverandre. Deltakerne fikk instruks om å fokusere små og håndterlige problemer. Likevel, de prolemene som de tok fatt i var mer komplekse og større enn de hadde tenkt seg.

Deltakerne hadde ikke kompetanse til å redusere det psykiske ubehaget som oppstod med den følge at flere fikk utløst spenninger og angst som de beholdt etter av gruppearbeidet var over. Jeg ytret meg senere relativt kritisk overfor kursleder og snakket om forsiktighetsregler og etikk når man arbeidet med psykiske problemer. Dette var bakgrunnen for at enkelte kursdeltakere tok kontakt for å få hjelp med angst og uro som var blitt utløst tidligere på dagen.

## Eksempel 1. Kvinne med fobi for tordenvær.

En eldre kvinne hadde fått kontakt med sin fobi for tordenvær. Hun hadde fått opp en del angst i gruppa. Det var for øvrig fint væ. Jeg henviste fobien til kursleder, men forsøkte å fjerne den øyeblikkelige følelse av uro. I arbeidet anvendte jeg en kombinasjon av autogen trening og enkle submodale teknikker hentet fra NLP.

Jeg ber hun sette seg godt til rette med føttene hvilende i gulvet og hodet balansert, noe jeg gjør i forbindelse med autogen trening. "Legg merke til pusten din, tøm deg for luft og pust gradvis langsommere og med magen. Kjenn at kroppen din blir roligere". Hensikten med dette var å sette vedkommende mest mulig i en behagelig nullstilling slik at vi kunne få et bedre utgangspunkt for arbeidet.

Jeg har senere brukt autogen trening som en tilleggsteknikk der det har vært vanskelig å få til en psykisk endring. Autogen trening s´kan sette klienten i et positivt psykisk leie snor somn gjør det lettere for klientene å ta kontakt med psykisk ubehagelig materiale uten å oppleve dette ubehaget på konsultasjonen.

Et annet formål deg trygghetsskapende arbeidet var å dempe den verste angsten at den ikke overføres eller ankres til det øvrige arbeid. Dette går.

Da jeg ikke ønsker å fremkalle den fobiske angsten begynner jeg å jobbe direkte med å utvikle en følelse av ro. "Se for deg ordet ro, og tenk på hva du forbinder med ordet". Kjenn på den følelsen du får kontakt med. . ”Se for deg en situasjon som bare er preget av de kvalitetene som du forbinder med ordet ro". Hun tar seg litt tid, dveler ved "ro" og assosierer etterpå til en situasjon der hun har følelsen av ro.

Her kobles kvinnen til flere mentale elementer som bærer følelsen av ro. Dette er både en forutsetning for det videre arbeid og også målet for behandlingen. Målet for behandlingen var kun å bringe vedkommende tilbake til utgangspunktet, tilbake til en tilstand av ro. Målet var ikke å behandle fobien for tordenvær. Det opplevde jeg som et større prosjekt.

Jeg forsterker roen ved å øke intensiteten i de mentale elementene som rommer psykisk velvære. (se teorien om de bio-psykiske enhetene). Opplevelsen av ro var forbundet med visuell modale elementer farger. De beroligende fargenyansene forsterkes og elementene som er knyttet til ro blir gjort tydeligere. Kvinnens antiktsuttrykk, kroppsholdning og sitterstilling viser at det fungerer. Hun blir roligere. Jeg ankrert imidlertid ikke roen til kvinnens kropp. Dette kunne jeg ha gjort, slik at hun kunne fremkalle roen senere om hun hadde ønsket det. Den mest intense angsten er nå reusert og mer positive følelser preger nå kvinnens tilstand.

Jeg ønsker å nå å gi klienten kontakt med en ressursfølelser, en sterkere følelse av velvære, og ber hun tenke på ordene "stille glede og harmoni", dvs. . En nesten motsatt psykisk tilstand av den hun kom for å bli kvitt. *Dette innebærer at kvinnen får kontakt med en eller flere mentale elementer preget av ro, enten den består av auditive, visuelle, eller kinestetiske modale enheter.* Jeg ber kvinnen kjenne på følelsene sine, dvele litt ved dem og deretter se for seg en situasjon *(en visuell bio-psykiske enhet)* som er preget av stille glede og harmoni.

Ved at jeg ber kvinnen knytte flere følelser og stemninger til de positivt ladete ordene sikrer jeg meg mot at hun senere velger en situasjon som, i tillegg til de gode følelserne, inneholder ubehagelige opplevelser som kan være fortrengt eller glemt.

Forutsetningen er at jeg oppretter et skille mellom behagelig og ubehagelig psykisk materiale. Hvis ikke vil ubehagelig opplevelser kunne bli blandet sammen md behagelig opplevelser.

Deretter ber jeg kvinnen tenke på situasjoner som kun inneholder den positive følelsen "stille glede og harmoni". Dette fungerer. Jeg forsterker følelsen ved submodalitetstenkning. Det virker. Hun blir svært tilfreds og glad og er kvitt spenningen som hun hadde da hun kom. Jeg har imidlertid ikke jobbet med fobien som er årsak til angsten som er kommet opp. Veiledningen har kun tatt noen få minutter. Vedkommende er rolig og tilfreds. Hun har deretter tenkt å oppsøke kursleder for å bearbeide fobien.

## Behandling, angst med NLP. Sterk aggresjon, stivhet i nakke, spenninger og uro.

#### 

#### Ung kvinne, nærmere 30

Reaksjonen kom som følge av arbeidet med NLP i grupper. Kl. Var 2300 og de negative følelsene hadde vart siden formiddagen. De var meget sterke.

De vonde følelsene som var blitt utløst gjennom gruppearbeidet, og som ingen hadde klart å redusere var knyttet til en person på jobben. Hun følte seg skviset og undertrykt. Jeg opplevde som var omfattende og at var knyttet til flere sider ved hennes personlighet. Jeg brukte derfor noe tid på å kartlegge og omstendighetene rundt kvinnens reaksjoner for å få fram så presist som mulig hva som var viktig å jobbe med akkurat da og hva som burde jobbes med videre.

Jeg satte først kvinnen i et behagelig psykisk leie før jeg begynte å spørre. Men så snart hun begynte å fortelle om situasjonen på jobben kom uroen, spenningen og aggresjonen tilbake. Da gjorde jeg noe som jeg ikke pleier å gjøre, men som er en metode innenfor NLP (Litteratur). Når aggresjonen var på topp ba jeg hun forestille seg og si høyt hva hun ønsket å si til arbeidsvenninnen. Hun gjorde det med stor kraft, kanskje mer enn jeg forventet. Jeg ba hun gjenta det høyere flere ganger. Etter hvert opplevde hun aggresjonen enda tydeligere enn før samtidig som hun fikk utløp for den. Jeg nøytraliserte deretter aggresjonssituasjonen og koplet kvinnen til en følelse av likegyldighet eller nøytralitet. Målet var å skille det ubehagelige psykiske materialet fra det behagelige.

Deretter ba jeg kvinnen tenke på ordet ro, dvele ved av ro og stemningene som var forbiundet med ro, og deretter tenke på en situasjon som var preget av disse følelsene (som i forrige eksempel). Det virket. Kvinnen var meget påvirkelig.

Jeg reduserte deretter aggresjonen via submodalitetstenkning og fremkalte følelsen av mildhet og vennlighet. (se submodale teknikker). Dette fungerte. Kvinnens ansikt skiftet karakter, og det kom fram enkelte smil. .

Deretter fortsatte jeg kartleggingen. Nå kunne hun snakke om situasjonen uten å bli aggressiv.

Etter å ha fått kvinnen til å presisere problemene fikk hun 3 strategier som hun kunne anvende når hun kom tilbake på jobben og som ville gjøre det enklere for kvinnen å mestre sin jobb situasjon.

Det er ikke tilfeldig at jeg valgte 3 strategier. Tanken bak er følgende: En mulighet og bare en kan bli et problem hvis den ene ikke er god nok. 2 strategier kan føre til et dilemma. Tilgangen til 3 mestringsstrategier kan gi følelsen av frihet.

Strategiene var følgende: 1. Gjøre seg mer usårbar for den andres reaksjoner. 2. Bygge opp gode vennskap med andre på jobben deriblant en tidligere venninne hun følte hun hadde mistet på grunn av den førstes intriger og 3. Utvikle en metode til å bygge seg opp sin selvtillit og verdighet for å mestre ny mobbing. Alle strategiene viste seg å inneha kvaliteten som kvinnen ønsket. Arbeidet tok imidlertid noe tid.

Kvinnen oppdaget underveis i arbeidet at det var enkelte ting hun ikke var klar over. Blant annet at den første kinnen drev et nokså komplisert manipulerende spill også overfor to andre kvinner på jobben. Jeg sjekket ut hvilket forhold hun ønsket å ha til "mobberen" og hun oppdaget at hun egentlig ikke ville ha noe med henne å gjøre. Vi fant også ut at "mobberen" trolig var den mest usikre av alle tre, og at hun selv var sterk på en rekke områder.

Noe av hensikten med dette var å bygge opp forståelse for kvinnen egen styrke og andres spill, noe som vil kunne gjøre hernne i stand til å oppdage hva som skjedde når de gamle kommunikasjonsmønstrene dukker opp på nytt.

Klientens ansiktsuttrykk og kroppsholdning forandret seg gjennom Hun virket mer energisk og lysere i prosessen. Humøret ble lysere og fikk mer kraft i stemmen.

I det følgende vekslet jeg mellom en ren NLP strategi og en mer samtalepreget løsningsorientert strategi.

Et mål med behandlingen var at hun skulle snakke med "mobberen" om hvordan hun opplevde situasjonen. For å bygge opp motivasjonen, og troen på sin egen styrke, ba jeg hun tenke på ordene "styrke og motivasjon". Deretter på en situasjon hun hadde følt styrke og motivasjon en annen gang og hvor hun hadde ordnet opp med en person, samtidig som det hadde gått bra. . (Her henter jeg opp eller gir kvinnen tilgang til mentale elementer som riommer erfaringer fra og følelsen av styrke og motivasjon)*.*

Dette fungerte. Hun tenkte på en situasjon med en god venninne der de hadde tatt opp situasjonen etter et brudd. Jeg ba hun se situasjonen i detalj og beskrive den presist og nøyaktig. Deretter forsterket jeg de gode og sterke følelsene blant annet via assosiering og submodale forsterkingsteknikker (se submodale teknikker). Hun ble svært lettet og energisk og ansiktet ble lysere og gladere. Hun opplevde den fine følelsen av styrke og motivasjon og latteren kom frem)

Før vi avsluttet ønsket jeg å gi kvinnen kontakt med glede og evnen til å ta i mot nærhet fra andre. Tanken var at hun en eller flere ganger i livet hadde erfart situasjoner der hun hadde opplevd det å ta i mot noe fra andre som en verdifull opplevelse.

Jeg forsøkte her å å gi kvinnen kontakt med mentale elementer bio-psykiske enhet som inneholder de egenskaper eller ressurser hun skulle ønske hun hadde mer av.

Hun fikk kontakt med en hyggelig episode fra fra fisketorget i Bergen. Jeg forsterket de positive følelsene ved submodalitetstenkning. Og hun fortalte enda mer levende enn tidligere. Vi fikk det etter hvert svært hyggelig sammen. Det hadde vært tredje person til stede, som jeg hadde måttet stoppe et par ganger fordi hun ble for ivrig og ville delta, og kommer med råd. Hun ble sogså ble fornøyd. Det endte med latter.

Kvinnen ble helt kvitt de negative følelsene hun kom med. Spenningene i nakken og skuldrene var også borte. Det tehadde jeg ikke regnet med fordi jeg vanligvis antar at fysiske spenninger bygges opp over tid og at det tar tid å bli kvitt dem.

De to andre gikk opp til de andre deltakerne og kvinnen begynte å fortelle vitser til forsamlingen. Enkelte kom etterpå og spurte hva som hadde skjedd. Hun var blitt helt forandret siden middagen. Den gode følelsen var fortsatt der dagen etter.

Det endte bra. Men disse opplevelsene bidro til større forståelse for den forsiktighet og etiske bevissthet som bør følge ethver behandling. Jo mer effektivt det terapeutiske system er, desto mer psykisk smerte kan behandlingen frembringe dersom den ikke anvendes med den etiske bevissthet og med det håndverksmessige sikkerhetsnett som er nødvendig.

# Arbeidet med prestasjonsangst hos blokkfløytestudent

Dette er et glimt fra en psykisk endringsprosess med musikkstudent. Vi kommer her inn i 5. Konsultasjon. Klienten tok opprinnelig kontakt med utgangspunkt intense psykiske plager som var knyttet til incestopplevelser over flere som barn. Incestproblematikken ble behandlet først. Arbeidet med den posttraumatiske lidelse var avsluttet

### Formålet med å presentere glimt fra denne prosessen

Formålet med dette er å utdype hvilke bio-psykiske elementer som kan være knyttet til psykiske spenninger i forbindelse med prestasjonsangst.

**Resultat**

Behandlingen var meget vellykket. . Studenten opplevde en gjennomgripende endring i forhold til menn, samliv, overgriper, seksualitet, evne til å mestre press og eksamener. I løpet av kort tid har studenten fått barn, jobb og et nytt liv. Hun holder i dag konserter, og føler at hun trives og lykkes med det. Jeg får etter et par år meget takknemlige brev.

**Slutten av behandlingen**

Vi nærmer oss behandlingens slutt. Det meste av arbeidete er gjennomført. . Det gjenstår kun ganske få justeringer i forbindelse med det å opptre for andre.

Et poeng i denne prosessen og i enhver verbal nanterapeutiske forankret behandling er at hver enkelte setning fra terapeut og klient er vesentlig i det terapeutiske arbeid. Et (Se teorien og de bio-psykiske enhetene og teorien om språkets betydning for psykisk endring gjennom behandling).

**Begynnelsen av konsultasjonen**

Vi er ved begynnelsen av konsultasjonen.

Klienten har fått som oppgave å tegne sine følelser i forhold til eksamen på hovedinstrument før konsultasjonen.

Har du tegningen din?

**Kl**: Jeg kastet dem i dag fordi det stemte ikke i det hele tatt. For i går så var det egentlig veldig bra.

Kvinnens reaksjon gir to signaler. Dene ene nevnte hun selv. Hun har opplevd popsitive endringe. Det andre signalet var at hun likeel ikke var helt igjennom, og at det å forholde seg til tegningen i ettertid ga kontakt med pykisk ubehag.

T. : Hvis du skal skalere den følelsen som du har nå i forhold til eksamen, hva ligger den på?

*Kl: 2. T:* så lavt. K: Det er helt forferdelig. Jeg våknet kvart over fem i dag og da stod jeg opp. Jeg prøve å sove, men det ble sånn halvveis mareritt. Jeg klarte ikke å sove igjen. Oh det var helt forferdelig. Kommentar: Noe ved klienens stemmeleie ga meg likevel en følelse av at det muligens ikke hadde vært så ille.

T: Og i går så var du på en. K: 9 tror jeg. Nt: Ja vel. K: Det var det jeg ante meg kom til å skje når jeg snakket med deg. T: Men sett nå at du skulle ha tegnet den situasjonen som du opplever som en toer, hvordan kunne den ha sett ut?

Klienten oppfordres til å forestille seg en tegning, dvs utforme en mentalt bilde av den situasjonen som kunne illustrere toerfølelsen. Den følelsesmessige skala enbeveger seg fra 0 til 10 der 0 er den verst tenkelige opplevelse og der 10 er den beste. En toer uttrykker en sterkt ubehagelig følelse og derved tilgangen til et sterkt ubehagelig opplevelse. Den mentale tegning som kan illustrere følelsen av å være en toer er:

K: Svarte spiker kanskje,

Kommentar: Svarte spiker” er en språklig bio-psykisk enhet som henviser til en visuelle bio-psykiske enhet av ”svarte spiker” som igjen uttrykker eller rommer den kinestetiske bio-psykiske enhet av å være en følelsesmessig toer.

T: Flere ting? K: Kaos,

Kommentar: Jeg ser ikke umiddelbart sammenehngen mellom svarte spiker og kaos, og gjentar klientens svar. T: Kaos og svarte spiker? For klienten var det ganske logisk. T: Hvis man slipper spikerne så blir det kaos

Kommentar

Klienten utdyper her toerfølelsen ved å tilføye ordet ”kaos” som er en språklig bio-psykisk enhet som illustrerer *følelsen av kaos* og som uttrykkes gjennom et bilde av svarte spiker strødd rundt.

Ordet kaos” utfyller følelsen, av å være en toer i situasjonen. Bildet av svarte spiker strødd rundt illustrerer her følelsen av kaos. T: Så hvis du slipper en bunke med spiker så blir det kaos, akkurat, nettopp. Er det noe annet der, eller holder det. K: Nei det er ikke noe annet der, bare et hvitt ark

Kommentar

Her undersøker jeg om det er andre bio-psykiske elementer knyttet til følelsen av å være en toer i situasjonen, men dette avkreftes. ”Det er bare et hvitt ark”. Et hvitt ark er en språklig biopsykisk enhet som henviser til en visuell biopsykisk enhet ”et hvitt ark”, men det hvite arket synes ikke å inneholde eller uttrykke toerfølelsen eller følelsen av kaos.

#### Eksempl 2. En dokumentasjon av de biopsykiske enheter knyttet til en ønsket psykisk tilstand

Jeg ønsker nå å kartlegge de følelser eller biopsykiske enheter som er knyttet til den ideelle situasjon og følelse

Kommentar.

Hvert enkelt ord er en verbal biopsykisk enhet. De sentrale endringsord er ”sett at” som innebærer forestillingen om at noe er mulig, ”den ideelle følelse” som er et språklig biopsykisk element som henviser til det kinestetiske bio-psykiske elementt, den ideelle følelse. ”Tegning” er et språklig bio-psykisk element som henviser til den visuelle biopsykisk enhet ”tegning” som kan illustrere den kinestetiske bio-psykiske enhet, den ideelle følelse.

T: Sett at du skulle få den ideelle følelsen, sett at alt var i orden, hvilken tegning kunne illustrere det. K: En stor sol kanskje

Kommentar

Her får vi (igjen) at ”stor sol”, som er et språklig biopsykisk element som henviser til et visuelt biopsykisk element bilde av en stor sol, som illustrer det kinestetiske bio-psykiske element,følelsen av alt er bra.

T: En stor sol ja. K: Et smilende ansikt

Kommentar

”smilende ansikt” ,er et språklig element som henviser til det visuelle biopsykiske element smilende ansikt, som igjen illustrerer det kinestetiske bio-psykiske element, dvs. Den idelle følelse.

#### T: Akkurat. K: Og en blå himmel og kanskje litt trær

Kommentar

Her får vi igjen det samme, ” blå himmel og kanskje litt trær” er et verbalt bio-psykisk element som henviser til en visuelt bio-psykisktelement ” blå himmel og kanskje litt trær” som igjen illustrerer følelsen av at alt er bra.

T: Når du ser på den tegningen og den følelsen som du får da, kan du beskrive den. K: Trygg rolig. Trygg Og kontroll

Kommentar

Klienten oppfordres til å se på og deretter beskrive den følelsen hun får ved «se» på tegningen. Tegningen, som er et visuelt element utløser her en følelse, et kinestetisk element Klienten forteller meg hvilken følelse tegningen illustrerer. Tegningen utløser en følelse av trygghet, ro og kontroll, som alle er kinestetiske bio-psykiske elementer.

#### T: Akkurat. Det er den følelsen du ønsker å ha i forhold til eksamen. K:Ja Ja, og litt temperament

Kommentar

Tegningen illustrerer her, sammen med følelsen av temperament, som er et kinestetisk bio-psykisk element, den følelse klienten ønsker å ha til eksamen. ”Ordet eksamen” består trolig av flere bio-psykiske elementer, som ikke er spesifisert nærmere. T: Og den følelsen du ønsker å få vekk i forhold til eksamen kan du beskrive den. ? K: Ubehag utrygghet, litt sånn kaotisk, litt sånn blanda følelser, . .

Kommentar

#### Disse ordene illustrer kinestetiske elementer og opplevelser. Ordet ”kaotisk” kan også reflektere en visuell opplevelse og derved et visuelt element.

#### T: For jeg gleder meg jo litt også. Det er jo litt spennende også, men det er så blandet i et sammensurium og at jeg blir redd. Ehh… litt

#### Det er noe mer, men jeg klarer ikke å finne de rette ordene , en urofølelse kanskje

*Her virker det som om den følelsen som ble beskrevet innledningsvis, kanskje ikke var så ille likevel.*

Kommentar.

Ord som ”gleder meg”, ”litt redd”, ”spennende”, ”sammensurium”, ”en urofølelse” er språklikge bio psykiske elementer av kinestetisk og visuell karakter. Til sammen uttrykker disse positive og negative opplevelser som er forbundet med eksamen.

T: Ja vel, akkurat. Men den andre følelsen, det er en tier,… den gode følelsen. K: Ja, humør. T: Den gode følelsen, hvo på skalaen vil du skåre den? K: Den følelsen, den er en tier. . T: Har du hatt den følelsen en gang før i livet?

Jo kanskje den ene gangen jeg spilte på videregående med Wolfgang Plagge.

Kommentar

Her får klienten tilgang en annen situasjon som var så positiv at den er blitt skåret til 10 er på skalaen fra 0-10. Den gode følelsen er et kinstetisk bio-psykiske element.

#### T:Tenk på den situasjonen… kan du huske den godt- Her gis klienten økt tilgang til den gode føelser, det positivt ladete bio-psykiske element.

K: Hmm. T: Kan du huske rommet du er i? K: Ja. Her konsolideres og forsterkes følelsen

T: Var det mange tilhørere. K:Fullt, kanskje hundre. T:Ja akkurat. Og når du virkelig fikk den toppe følelsen. K: Det var et kick. T: Kan du huske den (følelsen)

K: Ja. T: Hva skjedde? Hvordan opplevde du det? K: At jeg var i musikken på en måte. Det bare skjedde. Jeg tenkte egentlig ikke over noe annet enn at jeg spilte. Njeg bare var . . Jeg bare hørte det på en måte

T: Flott. Akkurat. K: Så spilte jeg sistesatsen mye fortere enn jeg noen gang hadde klart det. Jeg så på Wolfgang. Jeg satte opp tempoet… Jeg feilberegnet, men så gikk det likevel kjempebra. T: Akkurat. Fint.

Kommentar. Klienten har nå god kontakt med den følelsen hun ønsker å ha til eksamen.

T: Da kan du lege høyre hånd ett eller annet sted. Da har vi den gode følelsen der. . Og så kan du tenke deg at det ubehaget som du tidligere hadde i natt, som er den ubehagelige delen av det, tenk at du ser det utenfra. Tenk at det på en måte går ut av kroppen din. Og så får du et litt sånn nøkternt forhold til det, sånn litt på avstand

(Klienten gjesper høyt). . Eh. Gjesping er ofte et tegn på at klienten slapper av som følge av at intervensjonen har ført til en øyeblikkelig opplevelse av bedring

T: Hvordan ser den følelsen ut? K Sånn i form, liksom? T: Er det noe slags motiv, er det noen farge der? K:Det er en svart ball med masse stjerneskrutrekkere som stikker ut . . Og så rullerer den. Den går rundt

T:Akkurat. K: En slags masse. T: Sett at du nå kan gjøre noe med den ballen som ville føre til at den ble langt mer behagelig å se eller kjenne på, hva skjer med den i fantasien, eller hva gjør du med den? K: Tar vekk de stjernetrekkerne slik at den blir glatt. T: Tenk at du gjør det. K: T:Hmm

K: Nå blir den glatt. T: Er den tung? Den var det. Nå er den litt lettere. T: Nå er den litt lettere. K:: Nå er den en ballong. Før var den en blyklump. ´T: Å ja. T: Så før var den blyklump. Nå er den en ballong. K: Ja.

T: Hvilken farger er det på den ballongen, når det er en god farge for deg? K: Blå med litt gule spetter i

T: Hvis du tar den følelsen tilbake, hvordan kjennes det ut? K: Jeg må gjøre den mindre først. T: Gjør den mindre. K: Da kjennes det godt ut. T: Hvor liten er den nå? K: En klinkekule kanskje. T: Ja vel. Hvilken farge har den? K: Blå og litt sånn gul. T: Er det noe energi der?K: Masse. T: Masse energi . Oi så flott.

K: Ja. . Den spruter gnister tror jeg. T: Den spruter gnister faktisk (latter fra begge). T: Dette er lovende. (mer latter)Det er bra …T: Tenk at du lagrer den følelsen i deg og at den smelter sammen med den Wolfgang Plagge-konsertfølelsen som du hadde. K: Ja

T: Akkurat…Tenk at du nå ser deg utenfra på konserten eller eksamen. Når du ser deg sånn og det liksom er helt realistisk. Hvordan ser det ut som om du har det der borte nå?

T: Se at du kommer inn… og at alt skjer sånn som det skal skje. . . Nå er det helt realistisk, bare se hva som skjer når du kommer inn der… K: Ja da ser det som om jeg er ……veldig alvorlig…kanskje litt lite overbevisende T: Hm. . Hvordan går spillet ellers?

K: Greit liksom. … T: Hm K: . . Dt mangler litt energi, kanskje T: Har du pause innimellom eller er det en avdeling, K: Det er en avdeling, men jeg går ut og skifter instrument mellom hvert stykke. Det er ett minutt pause

T: Er det noe forskjell på hvordan du begynner og hvordan du avslutter, følelsesmessig der borte. *K*: Jeg tror det går litt bedre etter hvert som jeg vender meg til situasjonen. T: Hva skjer, etter hvert, der borte. K: Jeg blir mer avslappet kanskje. . T: Hm,.

T: Og så avslutter du og så går du ut. K: Ja. T: Hvordan ser det ut som om du har det der borte nå?. K: Nå jeg har gått ut. . Når jeg er helt ferdig?.

T: Når du er helt ferdig, hvordan har du det da?. K: Lettelse kanskje. . T: Lettelse, akkurat. . T: Ja vel, akkurat. .

T: Har du hatt det hyggelig i det siste?. K: Jeg har det masse hyggelig jeg. . K: Jeg har det hyggelig hver dag. (latter). T: Kjempefint (latter). T: Tenk på en situasjon hvor du hadde det hyggelig. K: Ja. T: Akkurat….

T: Også kan du tenke på…. T: Hva vil du kalle den opplevelsen so du hadde med Wolfgang Plagge? . T: Sett at du gir et navn på den følelsen. . K: Det må være et slags kick. T: Er det et sånt kick du ønsker å ha i dag på eksamen. K: Ja, jeg tror det er det store å oppleve for en musiker.

T: Tenk nå at du er der borte nå, så ser du deg en gang til der borte. . T: Tenk at alvoret nå reduseres og erstattes av en utstråling som du ønsker å ha. K: Hm. T: Hva skjer da?.

K: Da uttrykker jeg vel. . Kroppen og ansiktsuttrykket det jeg ønsker å uttrykke i forbindelse med musikk. T: Ja, hvilke følelser ønsker du å ha inne i deg borte som fører til at du får denne allrighte utstrålingen som du har helt naturlig?. K: Jeg ønsker å føle situasjonen komfortabel.

T: Siste gang du følte ensituasjon veldig komfortabel, Når var det?. K: På generalprøven i går, kanskje. . T: Oi så flott. Tenk at du låner deg, den følelsen på eksamen i dag. . K: Ja.

T: Hva forandrer seg der borte nå når du har denne komfortable, gode følelsen der. . K: Det blir mer energi. Kanskje at …. At jeg klarer å se litt på publikum og at jeg føler en kontakt. . Ja. K: Er det andre ting du ønsker å ha inni i deg av følelser eller reaksjoner.

T: Tenk at det gikk virkelig supert, strålende, og du fikk det kicket. K: hm . T: fra Plagge-konserten (1254). K: hmm. T: Nå kan du låne deg alle disse tingene. Der borte på avstand. Passe med energi. Og det kicket med Wolfgang Plagge. Hm. T: Alt det har du der borte nå. Hvordan forløper konserten din i dag når den forløper sånn. K: Da forløper den veldig bra. . Kan du se det?. K: Da ser jeg ut som en verdensmester (liten latter).

K: Det ser du som om jeg har gjort dette her 500 ganger før i mye større sammenhenger. . T: Slik at dette blir bare som om å stå på et øvingsrom. . K: Ja. T: Se at det ser ut sånn som det. Se nå hvordan du spiller når du har den følelsen. . K: Ja.

T: Hvordan spiller du da?. K: Da spiller jeg bra, da har jeg energi. T: Akkurat. Tenk at du puster deg bort dit nå, at du er der. . Kjenn hvordan du har det nå når du går inn der. Kjenn hva du gjør når du gjør det skal gjøre, og spiller……Klienten gjennomføer den mentale prosessern.

T: Hvordan kjennes det ut akkurat nå?. K: Når jeg setter meg inn i den situasjonen?. T: Ja. . K: Da kjennes det gøy: ut. . T: Kjenn at det er gøy. Så gjennomfører du nummer for nummer.

K: . . Hmm…. . . T: Legg merke til om alt er like gøy eller om det er noen variasjoner eller om det dukker opp noe ubehag noe sted. . K: Det er ikke sikkert at det gjør det. . …. Alt er jo ikke gøy…. . Fordi jeg spiller noe som er ganske melankolsk eller ganske triste egentlig så det er trist, men det er viktig at det er det, på en måte. T: Ja, nettopp, så det er veldig bra. . K: Det er bare bra.

T: Flott. T: Kjenn nå etter om alt stemmer. K: Ja. . . K: Akkurat. K: Det tror jeg. … Jo. . Alt stemmer. T: Kan du lagre den gode følelsen i deg?. K: Hmm.

T: Og så kan du igjen tenke på det kicket du hadde i forbindelse med Wolfgang Plagge. Og så kan du se at du låner deg den gode følelsen før du går inn i lokalet. Og så ser du at du gjennomfører konserten utenfra med denne gode følelsen som du beskrev i sted. ……. Klienten gjennomfører prosessen. T: Hvordan har du det der borte nå?. K: Jeg har det morsomt, liksom. Jeg Trives i situasjonen. T: Hvordan har du det etterpå?. K: Da har jeg det enda bedre. (Latter). T: Da har du det enda bedre…. K: Ja, for da er jeg fornøyd. . K: Da kunne jeg ikke gjort det bedre, på en måte. . .

T: Legg merke til om det er noe som kunne vært bedre, i fantasien. Eller om du virkelig er der du ønsker å være…. K:Nei, jeg tror ikke det er så mye…. .

T: Da kan du gjøre en ting til…Tenk nå før konserten. Fra og med nå så låner du deg en sånn trygghet på at dette går sånn som det skal helt naturlig. … Tenk at du har denne tryggheten….

T: Tenk at du går herfra senere i dag. Og nå har du en helt naturlig trygghet på at dette fortsetter at det er slik det skal være. Og så har du denne tryggheten på konserten. Som du har hatt hele tiden. . Ønsker du det. . K: Ja, absolutt.

T: Hvordan ser det ut når du har med deg den i hele dag?. K: Da er jeg veldig på når jeg går hjem. . T: Ja vel. . K: Hm. T:

Hva fortsetter å skje når du har den roen i deg?. K: At jeg har kontroll over det jeg gjør. . T: Når du nå går ut og inn og skifter instrument, hvordan har du det da? K: hmm …når jeg har den tryggheten da har jeg det bra. Med den trygghet så har jeg det bra. . K: Da går jeg og henter et nytt instrument, spiller bitte litt for å få i gang fingrene.

T: Hmm. . . Den følelsen du har nå når du tenker at du spiller konsert, hvordan er den. K: Akkurat nå …. Litt bedre enn i sted. . K: Litt bedre enn i sted. . Den er ikke helt bra. K. : Den er ikke helt bra. Jeg har en uro i magen fortsatt. T: Du har en uro i magen fortsatt…. . Akkurat.

T: Tenk at du også ser den uroen litt på avstand, ta den helt ut. . . Sett at det var noe som kunne føre til at den forsvant helt uu og at kunne erstattes av noe, ett eller annet…. . . T: Kan du se den uroen?. Hva uttrykker den når du ser den utenfra?. ….

K: Vet ikke. T: Er det noe den uttrykker, den uroen?. K: Det er bare en uro. T: Ja vel akkurat. . Hvordan ser den ut, den som er igjen a den?. K: Sånn gråbrun, uformelig klump. . T: Ja. T: Sett nå at du kan…. Gjør den om til et bilde. K: Ja …. . T: Og så går du til et museum. . K: Hmm . For følelser vi ikke trenger i dag, . Og så fester du det bildet på veggen, og så går du litt bakover . Og så ser du på den uroen med et visst sånn overskudd. K: hmm. T: Og litt nøktern avstand. Hmm. T:Oog da er spørsmålet?. Trenger du den uroen senere i dag?. K: Nei. . T: Nei.

T: Skal vi la den ligge igjen på museet.

K: ja (med ettertrykk). T: Skal vi endre på den før du går slik at den forandres til en form for trygghet eller noe behagelig. K: Vi kan farge den rød, tror jeg. T: Sett at du farger den rød. K: Hmm.

T: Hva skjer da. K: Da er det littt energi i den. K: Ja. T: Sett at det er noe annet du kan gjøre med den. Er det noe annet du kan gjøre med den?. K: Hmm…. . T: Som er positivt for deg?. K: Lage den litt mindre. T: Tenk at du krymper den. Hmm.

T: Tenk at du …kan det tenkes at du skal prøve på å lage en litt latterlig ramme rundt den. Eller en form for ramme, en ramme som du bestemmer, som gjør den helt ufarlig, . Hvordan ville en sånn ramme sett ut?. K: Blå som følger formen på en måte rundt slik at den har samme form som det rød.

T: Sett at det bildet…. . . Sett at det bildet nå fremsår som helt ufarlig,. Litt humoristisk . Og noe som du har full kontroll på. K: ja.

T: hvordan ser det bilde ut da, eller rammen rundt det?. Hvor lite er det?K: Da er det et bitte lite bilde med en kjempesvær ramme. . . T: Ja vel, Akkurat. Og rammen er fin. K: Ja (med ettertrykk) . K: Den er litt komisk fordi den går helt sånn derre ut over bildet.

T: Hva skjer med den uroen som du har i magen når den ser sånn ut?. K: Den blir litt komisk (liten latter). T: Den blir litt komisk, ja (mer latter). K: Den lurer på poenget med å ha den uroen der i det hele tatt (latter igjen). Det blir litt sånn derre tåpelig (mer latter). T: Ja vel. K: Ja. T: Akkurat.

T: Hvordan kjennes det ut nå når du tenker på konserten i dag?. K: Hmm…. Kanskje bitte litt likegyldig. T: Hvilke egenskaper trenger du nå, . Som fører til at uroen kanskje blir litt komisk eller likegyldig eller erstattes av en god og trygg følelse, eller bare glede, hva som helst.

Hvilke egenskaper er det du trenger mer av som gjør deg enda tryggere på at dette går bra?. K: Selvtillit kanskje…. T: Oi. . . Siste gang du hadde selvtillit, når var det?. Det har du sikkert hatt mange ganger. K: . Smil…. . Pause………. . Jo i går….

T:Kjenn på den følelsen av selvtillit som du hadde i går. K: Hmm. T: Hvor sitter den?. K: I hele kroppen, ja. T:. . Tenk at du låner deg den selvtilliten i dag. K: hmm.

T: hva skjer med deg nå når du spiller?. T: Tenk at du låner deg den selvtilliten. . Den har du med deg resten av dagen. K: Da virker jeg sikker. .

T: Kjenn hvordan du har det når du har masse selvtilit. Fyll på…. . Enda litt mer…. (klienten ler og smiler). Hva skjer da (mer latter).

K: ehh. Da virker jeg veldig overbevisende ((mer tykk på stemmen).

Eller jeg føler meg veldig overbevisende. . Ja akkurat. . K: Hmm .

T: Se deg selv på konserten med så mye selvtillit pluss alle de andre gode følelsene.

Hva skjer da?. K: Da. . Ser jeg veldig selvsikker ut . Og når jeg kommer inn så tenker folk. . . Hmm. Hun må være god . Før jeg har begynner å spille (latter). Det er noen personer man bare kan se det på, liksom (mer latter).

T: Flott. T: Kjenn på den følelsen som du har nå .når du er på eksamen og spiller.

K: ……. Hmm. T: hvordan er den. BK: efriende…. Befriende.

T: Hva fører det til du når du er befriende. Og spiller befriende. K: Jeg kan stå litt lenger fra notestativet, kanskje (Liten latter og smil). Og at jeg kanskje ser litt mindre på notene . Og at jeg gjør litt mer sånn jeg føler . Uten å tenke så mye over hva andre tenker og syns.

T: Kjenn på den følelsen (med ettertrykk). Er det den følelsen du ønsker mer av?. Ja . T: Tenk at den brer seg i deg og fyller deg. Masse selvtillit og følelsen av frihet.

K: Ja. T: Hvordan går konserten nå? K: Bra. . T: Bra. . K: ja. T: Nå kan du lagre den følelsen. T: Og nå kan du tenke deg at…Av en eller annen grunn så har du hatt lyst til å gå opp til eksamen 5 ganger på rad ller hatt 5 konserter og hver gang har det gått like bra eller enda litt bedre. . .

K: hmm. . . T: og hver gang har du vært enda litt tryggere. Samtidig som du har klart å beholde den energien du trenger før en sånn konsert. K: hmm. . .

T: med den følge at selvtilliten har vokst ganske kraftig. K: hmm. T: selvtilliten på deg har blitt stabil og trygg. . K: Hmm (latter). Og nå. . Er det 6 gang du går opp til eksamen. Hmm. T: Se det litt på avstand når du går opp til eksamen for 6 gang med alle disse erfaringene.

K: Da kommer jeg rett fra puben eller noe sånt. (mye latter og smil, fra begge). Hmm. . (kraftigere og lysere stemme) da . . Stresser jeg veldig lite. Jeg stresser faktisk ingen ting (rolig stemme). Tenker at ”nei, nå er det et kvarter. . Nå må jeg gå og skifte”. K: Ja. . .

T: Og så da… Er det andre ting som skjer?. K: …. Det fortsetter inne i konsertsalen. . T: Ja. K :Det er bare helt sånn…. Det blir som å sitte på en kontorpult og…. T: Den kvaliteten som du spiller med nå den 6. Gangen. Hvor du har den energien. Pluss den erfaringen i bunn? Og tryggheten og selvtilliten din. Hvordan kjennes du ut nå når du spiller på den måten?. K: Det kjennes komfortabelt. Ja.

T: Er du trygg da, helt ut?.K:Ja. T: Akkurat. Da er spørsmålet. Sett at du har gjort dette her nå. Og at du har lykkes. Hva vet du om deg selv i forhold til å mestre eksamener, nå når du har lykkes på denne måten. Alle disse gangene?

T:Er det noe du vet om deg selv, en slags sannhet som du opplever om deg selv. K: At jeg kan stole på min kunnskap, kanskje.

T: Kjenn litt på den følelsen. At du kan stole på dine kunnskaper. Er det noe annet du vet om deg selv når du har denne tryggheten…. K: ja. . (med oppadstigende lysere stemme) at det kanskje ikke er så viktig hvordan det går lenger…

# Behandling av mobbing med mere.

## Introduksjon og informasjon

T: Har dere noe behov for å få vite noe mer om meg. Har du det? K: Nei. T: Nei akkurat, har du noen ønsker i denne forbindelsen? K: Nei jeg tror det er greit det. T: Ja vel. K: Vi snakket litt med Anders om du er en spesial pedagog. T: Ja. K: Jeg vet ikke om det er det som er yrke ditt? T: Jeg er pedagog, jeg har vært lærer. K: Ja. T: Jeg har jobbet i ungdomspsykiatrien, er på Norges Musikkhøgskole, og så har jeg klienter. T: Og så jobber jeg av og til med skoler hvor jeg blant annet holder foredrag om kommunikasjon K: *Jeg sa til Anders at dette ikke hadde noe med norsk, eller matte og gjøre sånn ikke sant, ingen oppgaver. K: Anders lurte på om han skulle få oppgaver. T: Nei du får ikke noen oppgaver, det jeg tenkte var å finne ut litt av hvordan du har det og hvordan du ønsker å ha det.*

## Kartlegging – Utsjekking om jeg har oppfattet situasjonen riktig

*T: Det jeg har skjønt, det er at du føler deg, kan føle deg litt isolert. K: Ja. T: Og så kan du bli litt plaget, litt plaget av og til, stemmer det? K: Ja. T: Og så blir du av og til dynket, eller banket opp av, eller kommer i klammeri med noen andre gutter, stemmer det? K: Ja. T: Og så føler du at du ikke helt blir akseptert på en måte i klassen, eller et eller annet sånt, stemmer det? K: Det stemmer.* T: Hvordan er forholdet til læreren din, er det bra eller? Er det en han eller hun? K: Det er en han. T: *Blir han utålmodig eller tålmodig? K: Nei det er ikke så veldig bra forhold med kontaktlæreren min. T: Det er ikke det. K: Han er liksom, ja litt rar. T: Han er litt rar, ålreit.*

## Mål

*T: Det viktigste her, det er å finne ut hva du ønsker å få det bedre med, det er det viktigste K: Jeg ønsker å ikke bli mobbet, siden det ikke er noe gøy, og å bli litt mer engasjert liksom, bli liksom.* T: Ja. K: Med i ting andre gjør liksom.

## Kartlegging av utfordringer/problemer

T: Betyr det at du er litt alene nå? K: Ja. T: Du ligger på siden av klassen liksom eller? K: Ja. T: Betyr det at de andre skyver deg litt unna og sånn? K: Ja jeg får liksom ikke lov til å bestemme, de andre bestemmer også, og så sier de bare at jeg må finne meg i det. T: Ja vel ja, de andre bestemmer over deg, hva er det de bestemmer over deg a? K: Når vi for eksempel skal gjøre et musikk prosjekt og jeg har lyst til å spille gitar. T: Ja. K: Så fikk jeg lov til det, men så er det en annen som ikke ville synge. T: Ja. K: Så han da fikk lov til å ta over gitaren, så ble jeg tvunget til å synge. T: Å ja, er det elevene som bestemmer sånt, eller lærerne som bestemmer sånt? K: Det er elevene i gruppearbeid, så er det elevene som bestemmer. T: Er det nesten alltid litt sånn at du ikke får det som du vil liksom? K: Ja. T: Ofte at hvis du vil noe så tar de ikke hensyn til det? K: Mm. T: Har du snakket med, har du fortalt dette til læreren din at det er sånn det er? K: Jeg har prøvd og sagt det til musikklæreren min ja. T: Ja vel. K: På det ene prosjektet, men han sa at han ikke kunne gjøre noe med det. T: Å ja, så det er elevene som bestemmer hvordan det skal foregå altså. K: Ja. T: Akkurat ja vel. T: Får ta en prat med Rektor om dette her. Det får vi gjøre. (Klienten blir støttet på egen versjon)

## Kartlegging / sosiale relasjoner/ressurser

T: Ja vel, men føler du at de andre liker deg, eller føler du at de ikke liker deg? K: Det kommer litt an på. T: Det er noen som liker deg? K: Ja. T: Er det noen som du har god kontakt med i klassen? K: Ikke noe særlig. T: Ikke noe særlig, har du noen kontakter i andre klasser? K: Å ja K: Jeg har kontakter med en i parallell klassen min, og så noen som går i åttende. T: Hva heter de a?, er de gode venner av deg eller? K: Ja han ene i niende Håkon. T: Håkon. K: Vi har vært venner ganske lenge, men det er mange som prøver å få oss til å bli uvenner. T: Ja, er det noen som prøver å få dere til å bli uvenner? K: Ja. T: hvordan da? K: Nei de mener at jeg er dum og sånt. De vil ikke at jeg skal være venn sammen med ham. T: Klarer han å motstå det heller? K: Ja vi har klart å motstå det siden. T: Skjønner han hva som foregår? K: Ja vi to vet det, vi har snakket om det og sånn. T: Dere har snakket om det og sånn ja. K: Vi har vært venner siden tredje klasse og det er alltid noen som prøver å ødelegge. K: De sier at jeg prater masse dritt om han og sånne ting. T: Er det en ålreit fyr, han Håkon? K: Ja. T: Ser du ham på fritiden og? K: Hva sa du? T: Er du sammen med ham på fritiden også? K: Ja vi driver og står slalåm sammen og sånt.

## Kartlegging / ressursaktivering / påkobling av god tilstand

T: Å ja så flott, jeg hørte du stupte. K: Ja. T: Går du i stupeklubb? K: Ja Bærum stupeklubb. T: Å ja. Jeg har gått i Vika svømmeklubb. Svømmer du fri for eksempel? Har du svømming som en del av stupetreningen din? K: Nei det er ren stuping. T: Bare stuping, men trener du på andre måter enn stup, trener du turning og sånt? Har dere trampoline for eksempel? K: Vi trenger bare styrketrening, og sånne ting. T: Er du god i stuping eller? K: Sånn passe. T: Sånn passe. K: Vel.

T: Er han **beskjeden**? F: Ja det var litt beskjedent, han er flink, han har stupt ikke et år en gang, og så er du så flink. T: Ja vel så du har stupt et år. K: Jeg har stupt ni, ti måneder. T: Å ja akkurat, og så kjører du slalåm? K: Slalåm og snowboard. T: Er du med i slalåmklubb? K: Ja jeg var det, men jeg er det ikke nå lenger. T: Nei vel.

## Kartlegging / Uventet informasjon. Kanskje viktig.

K: Vi flyttet til Afrika to og et halvt år. T: Å ja. K: Du har vært i Afrika i to og et halvt år? K: Mm. T: Hvor i Afrika? K: Angola. T: Å ja hva gjorde du der a? K: Sto på vannski, gikk på skole. T: Nei så stilig. Akkurat så du har kommet tilbake til skolen for hvor lang tid til bake? K: Em halvparten av syvende, siden det er for to år siden.

T: **Før du dro til Afrika**, hadde du de **samme problemene da**? K: Nei da var det mest bare en jeg kranglet hele tiden med på skolen, men etter skolen var vi venner. T: Å ja betyr det at det har blitt vanskelig for deg å komme inn i miljøet igjen etter at du var i Afrika? K: Ja, i Afrika var det helt fint sånn, da hadde jeg masse venner og sånt. T: Ja. K: Men når jeg kom tilbake til Norge, så var det folk som startet med en gang. T: Som startet med en gang. T: Ja vel, er det de samme som starter? K: Nei det var dem, men så blir det flere og flere.

## Kartlegging / Unntak

T: Er det noen dager det ikke er sånn? K: Noen dager er det helt okey, men hvis de som mobber meg ikke liker meg den dagen så er det, da er det ingen som liker meg. K: Da blir det en helt for gjævlig dag, alle begynner å slå og prate dritt om meg og sånn.

## Kartlegging /mobberne

T: Så er det noen som styrer hele systemet, noe som påvirker alle de andre. K: Ja. T: Er de en gjeng med elever som påvirker de andre? K: Ja det er en tre forskjellige gjenger. T: Tre forskjellige gjenger. Vet du hva de er ute etter, hva er de tar deg på? K: Nei jeg tror at de vil få ut aggresjonen sin på noe, og så gjør de det på meg siden jeg er lettest og ta. Og ellers så er det bare for moro, for å ha det gøy. T: Ja vel K: Det har jeg hørt flere ganger, jeg har spurt hvorfor banker dere meg? T: Ja. K: De sier det er kjempe gøy. T: Ja vel. K: Jeg er jo uansett ikke verdt noe, så da kan vi vertfall få noe ut av deg.

## Kartlegging / Tiltak / Forverring

T: Ja vel, har skolen undersøkt konkret hva det er som foregår, hvordan, hva som skjer nå, hva som kommer etter og så skjer det. T: Har skolen undersøkt det? K: De tar jo tak i det så. T: De tar tak i det. K: De tar tak i det, og så prater de om det. T: Hjelper det noe? K: Det hjelper litt, det hjelper en liten periode, men så startet det igjen. T: J vel. K: Så liksom det starter og så går det over, så starter det og da er det enda verre. K: Og så går det over og så kommer det en gang til, og da er det enda verre enn det var før. T: Ja vel. K: Så det blir bare verre og verre.

## Kartlegging / Beskyttelse?

T: Har du noen måter å beskytte deg på, er det noe du kan gjøre, som gjør at du blir mindre plaget en andre ganger? K. Taus reaksjon. T: Vet du litt hva du skal gjøre for å kunne beskytte deg litt selv. K: Mm jeg vet ikke.

## Kartlegging / Omfang

T: Det vet du ikke akkurat, skjer dette ofte? K: Det skjer ganske ofte. T: Hver dag, eller nesten hver dag? T: Nesten hver dag? K: Nesten hver dag, folk slenger dritt om meg.

## Kartlegging / reaksjoner

T: Ja vel, er du allikevel ganske sånn. K: Jeg kan ikke bli sur på dem siden de er sterkere enn meg, men hvis jeg blir sur så blir jeg ganske sur, og da kan jeg ikke styre meg selv og da gjør jeg ting som er ganske ille. T: Hva gjør du da når det er ganske ille? K: Jeg kaster stein, eller jeg slår til med jernrør eller noe sånn. T: Akkurat. K: De går i fjerde klasse, og Martin måtte sy seks sting eller noe sånt. K: Det er sånne ting som skjer.

T: Så når du blir plaget skikkelig, så kommer du til et punkt hvor du blir veldig fortvilet. K: Ja, men det er ganske lenge siden jeg har gjort det. T: Ja vel. K: Jeg har mest funnet meg i det og latt de holde på, og så har jeg sagt fra til de voksne etterpå. T: Ja vel. K: Så nå har jeg ikke lyst til å slå igjen, siden da tar de og banker meg opp så det blir ikke noe gøy det. T: Men klarer du å beherske deg i dag, eller blir du fryktelig sint nå får tiden? Jeg blir sint.

## Kartlegging / eksempel

K: I dag så kom jeg med regulering første gang på skolen. T: Ja. K: Og så er det folk som mobber meg for at jeg gjennomsiktig har regulering. T: Ja. K: Så sier de at det er ganske jålete og de er ikke så bra, du må ha dem på dobbelt så lenge og. T: Akkurat. K: Sånne ting.

## Kartlegging / ønsker

T: Så du trenger egentlig å være sånn at noe av dette her ikke biter på deg da. K: Ja. T: Du trenger på en måte å være sånn at de ikke kan gjøre deg noe dumt liksom. K: Mm. T: Akkurat det er det ene du trenger skjønner jeg. K: Ja vil du det?

## Støtte /samtaler

F: Jeg vil bare si at jeg synes du har blitt veldig flink til å snakke med de voksne. K: det er det som har gjort at jeg har klart og. F: snakket mer med Gjerdsbakk og du er flink til å si fra om det. F: Da skjer det noe som vi kan hjelpe. T: Ja har du følelsen av at det hjelper å snakke med voksne? K: Ja det hjelper å prate, jeg har tre som jeg prater med, helsesøster som jeg prater med mest. T: Ja. K: Og hvis det er veldig alvorlig så går jeg til rektor og så er det sosiallæreren Petter som jeg også prater med av og til. T: Å ja Petter ja, er han musikklærer også? K: Jeg tror det, men ikke i min klasse. T: Ja vel, så en måte du kan hjelpe deg selv på det er å snakke med de voksne, det er flott det er veldig bra. T: Det er kjempe fint,

## Kartlegging / egen atferd /intervensjon

Men det jeg også har hørt det er at du kan bli, at du kan bli veldig ivrig. T: Slik at når dere snakker med lærerne så hørte jeg at hvis det er flere som snakker med læreren og du også vil snakke med læreren,. T: så kan du bli veldig ivrig på at du vil bli hørt fort, og så kan de andre bli irritert på deg fordi de ville så gjerne bli hørt raskt. T: Er det riktig? K: Ja. T: Kjenner du igjen dette her? K: Ja. T: For da har vi nemlig en mulighet til, og da betyr det at det ene som er fordelen for deg, det er at du på en måte kan la være å føle deg plaget på en måte. T: Og det andre det er å være av og til noe mer tålmodig i noen situasjoner, slik at andre ikke irriterer seg over deg stemmer det?

## Kartlegging /støtte

K: Det kan også være vanskelig, for hvis jeg er noen av de første og prater med lærer. T: Ja. K: Så stå jeg i kø og venter så kommer det folk og dytter meg bak, og da prøver jeg å komme foran de igjen. T: Ja. K: Men da bare dytter de meg bort og sier at jeg var før dem. K: Og så tror alle lærerne på dem og det er veldig irriterende. T: Ja det skjønner jeg. T: Det går ikke an vet du, det skal jeg ta opp med Rektor.

## Far ut

F: Vil dere at jeg skal ta meg en tur nå? T: Hvordan har du det, er det greit for deg at vi snakker sammen, og pappa går? K: Ja det er greit det, ja. K: Ålreit. F: Det blir kanskje litt sånn ja, da tar jeg meg en tur. T: Ja. F: Og så hvis du har lyst, jeg kan godt det jeg, som jeg sa til deg i bilen, men jeg skjønte at dere kanskje skal få snakket litt sammen. T: Ja. F: Er det greit, eller skal jeg være her? K: Nei det går greit for meg. T: Jeg har mobiltelefon, du kan telefon nummert hans? K: Jeg kan nummeret hans ja. K: For da bare ringer vi han hvis vi ønsker han tilbake, er det ålreit? K: Kan jeg få et kvarter på meg nå, sånn. T: Ja. K: Fra dere ringer til jeg liksom blir her? T: Ja flott det kan du, skal vi se kan jeg få telefon nummer ditt har du det? K: 12345678. T: Er din mobil eller? K: Ja. T: Å ja så du har egen mobil? K: Ja.

## Relasjonsbygging

T: Hva heter du til etternavn? T: x er fornavnet ditt. …….. T: Til etternavn så heter du? K: O. T: Er du i slekt med O, den store store dikter? K: O. T: Ja. T: Ja ikke verst, langt ute eller? K: Jeg vet ikke helt jeg, vi er i slekt. T: Akkurat.

## Kartlegging /ønsket situasjon / uheldig løsning

T: hva tror du at du trenger som kunne ført til at du ville du hatt det mye bedre på skolen? K: Hvis jeg hadde trengt en ting, det er jo og liksom bli sterkere enn de andre slik at jeg kan slå tilbake sånn at de ikke tør å gjøre noe. K: Det er det jeg ønsker mest. T: Det er det du ønsker mest, Det vil gi deg en sterkere følelse, men det som kan bli vanskelig med det er at det oppstår enda mer aggresjon og forbannelse. Og så kommer det flere slik at det kan bli vanskelig og til slutt så er det så vanskelig at det er så mange at du klarer det ikke. Du kan bli tatt enda hardere siden du har forsvart deg så godt, og det er litt vanskelig akkurat med det. K: Men det skjønner jeg. K: Ja.

## Kartlegging / reaksjoner

T: Er du redd på skolen, eller er du ikke det? K: Hvis jeg blir truet så er jeg jo redd etterpå, og dagene etter. T: Når du blir truet, sier du fra da? K: Ja da sier jeg fra. K: Da blir rektor sur.

## Støtte

T: For ingen har lov til å true deg, det er helt forbudt. K: Ja. T: Det er ingen som får lov til å true deg, det skal det bli slutt på.

## Kartlegging / antall

T: Er det mange som truer deg? K: Nei det er bare … det er en spesiell person som truer meg hele tiden og som sender folk på meg og banker meg dagen etter. T: Hva slags elev kan true med å sende folk på deg, og banke deg? K: Ja. T: Hva slags fyr er dette? K: En som heter Hans.

## Kartlegging / informerthet

T: Vet rektor dette her? K: Ja. T: Hva sier han til det? K: Han blir sur, ja.

## Kartlegging / årsaksfokus

T: Hvorfor gjør han det? K: Hvorfor han truer meg. T: Ja vet du det? K: På grunn av at jeg sa fra til voksne at han banket meg. Han tåler ikke det, så han truer meg og så vet jeg ikke om det er sant, eller usant den trusselen, så jeg sier fra til rektor. **Støtte:** T: Klart du skal det.

## Kartlegging / eget tiltak

K: Og jeg holdt på å ringe til politiet en gang, men det nummeret jeg fikk funket ikke, eller de hadde skiftet nummer så jeg kunne ikke gjøre det. Ellers så hadde jeg ringt til politiet for jeg ble såpass redd da.

## Kartlegging / alvorlighetsgrad

K: Jeg ble innesteng i en bil, og så begynte de å banke på ruten og true meg og, og så kom det en lærer. K: Og så vrei de håndleddet rundt på læreren, og sa at de skulle banke læreren også. T: Oi såpass. K: Ja.

## Kartlegging / Skolens tiltak / liten virkning

T: Hva gjør de med ham da? K: Hva de gjør med læreren? T: Nei med eleven? K: Nei de bare tar ham alvorlig, og bare sier at han ikke kan holde på sånn, men han fortsetter hele tiden. K: Og jeg har sagt fra til ham flere ganger selv, rektor har sagt at det blir politianmeldt. K: Men han klarer ikke å ta det alvorlig, han skal hele tiden tøffe seg. T: Ja vel

## Kartlegging / tiltak / Politiet?

K: Så den innstillingen jeg har er å politianmelde ham. T: Ja.

## Kartlegging / Mentale ressurser

T: Klarer du og, det skjønner, klarer du å legge dette bak deg når du bor hjemme? T: Klarer du liksom å kutte det ut når du er hjemme eller? K: Ja. T: Flott kjempefint, så hjemme har du det bra? K: Ja. T: Og da er du ikke redd? K: Nei han vet ikke hvor jeg bor så lenge ingen sier det til ham. T: Ja vel. K: Da går det bra.

## Kartlegging / sosiale ressurser

T: Da går det bra, der har du noen kamerater? K: Ja. T: Kjempefint, hender det at de sier ubehagelige ting til deg? K: Ja.

## Kartlegging / Egne tiltak / ingen effekt

T: Akkurat, vet du hvordan du skal oppføre deg for å at de skal like deg mer, eller godta deg bedre? K: Jeg har prøvd meg på forskjellige måter, men det ender opp med det samme. T: Det ender opp med det samme. K: Ja. De har fått noe imot meg. Så uansett hva jeg gjør, hvis jeg låner dem penger, eller er snill mot dem. T: Ja. K: Eller deler mat med dem. T: De blir sure for det. K: Akkurat så det hjelper ikke? K: Nei.

## Kartlegging / reaksjoner

T: Nei gruer du deg til å gå på skolen, eller gjør du ikke det? K: Av og til, hvis jeg får trusler så gjør jeg det. T: Hvis du får trusler så gjør du det.

## Intervensjoner / positivt resultat

Endring av mentale forestillinger, dissosiering, aktivering av mentale ressurser**.**

Skal vi gjøre et eksperiment? K: hm. T: Kan du se for deg de verste? K: Hendelsene som har skjedd? T: Ja skal vi se, ja det kan du gjøre. K: Ja. T: Mm er Hans der? K: På to av de. T: Ja vel kan du tenke at nå skal vi gjøre et eksperiment her. T: Se en av de episodene. K: Ja. T: Så kan du se deg selv utenfra, kan du tenke det. K: Ja. T: Der borte og så kan du tenke deg at du krymper alle de andre, kan du tenke det? T: De blir sånne små dverger he he. K: Ja. T: Kan du tenke det? K: Ja. T: De blir små dverger. K: Ja. T: Yes og så får de på seg sånne tyrolerbukser, har du sett sånne korte skinnbukser fra Tyskland. K: Mm. T: Også sånne reinsdyrseler med merke på, har du sett det? K: Mm. T: ja vel (med litt humor) tenk deg det, ta på hele gjengen sånne bukser med reinsdyrseler i plast. K: Mm. T: Og så blir de så små så gjør du, så er du stor kan du tenke det? K: Ja. T: Du er stor, hva gjør du der borte nå når de er bittesmå og prøver å mobbe deg. T: Og du er stor og de har på seg kortbukser og er to cm. T: Hva gjør du med dem nå? K: Sparker dem vekk. T: Ja se at du gjør det. T: Ja Hvordan kjennes det ut, er det ålreit? K: Ja det er en deilig følelse. T: Ja det er en deilig følelse. T: gjør det spark dem vekk. K: Det er bare gøy og sånt. T: Yes fint og så tar du neste situasjon. K: Ja. T: Og så krymper du alle sammen en gang til, til to cm. K: Ja. T: Og så gjør du Hans enda litt mindre. K: He. T: He He, og så sparker du vekk alle sammen. K: Ja det er ganske kult. T: Det er ganske kult og så tar du tredje situasjon, tenk at du er stor, smidig, har litt selvtillit, kan du tenke det? K: Mm. T: Og de andre blir bittesmå, og så kommer de for å mobbe deg og så bare sparker du dem vekk. T: Hvordan kjennes det ut? K: Jo det kjennes bra. T: Det kjennes bra ut.

T: Nå kan du tenke det at, nå kan du se han Hans foran deg. K: Ja. T: Hvis du ser ham på et bildet, kan du tenke det at du ser ham foran deg? K: Ja. T: Hvor nær er han nå? T: Hvor langt unna er det bildet liksom? K: Der. T: Ser det bildet stort ut? K: Ja. T: Føler du deg liten når du ser det bildet? K: Ja. T: Vet du hva vi gjør da, da tar vi det bildet av Ole, skyver vi det to hundre meter unna he he. K: Da er han ganske liten. T: Også krymper du han enda mer til to cm, også gjør du ham litt komisk og så kan du tenke at du vokser, kan du tenke det? K: Det hadde vært gøy. T: Tenk at du vokser. K: Mm. T: At du er stor, Hvordan kjennes det ut er det bedre eller? K: Det kjennes ut som at det er bedre.

Resultat

Det fungerer. Klienten er helt med, gjennomfører instruksjonene og opplever følelsesmessige endringer umiddelbart

## Intervensjoner / Metode: Fantastiske fantasier

Endring av mentale forestillinger, dissosiering, metode: Fanta

T: Flott, er det noen andre som også plager deg som stadig vekk går igjen? K: Det er Hans som starter og så er det en som heter Vetle. T: Ja flott og så se et bildet av Vetle foran deg, hvor er han hen? Hvor langt unna er han? K: Han er der. T: Han er der, er han også stor følelsesmessig, føles han stor ut når han står der? K: Ja han er større enn meg så. T: Ja tenk at du krymper han og, han blir bitteliten vet du sånn små dverg. K: Mm. T: Og så får han skinnbukser på, ser litt komisk ut og så send ham to hundre meter lenger unna. T: Også kan du tenke at du vokser. K: Da blir han usynlig. T: Da blir han usynlig, Hvordan kjennes det og så kan du gjøre Hans usynlig, men du vet hvor de er, de er et eller annet sted usynlig langt der borte. K: Mm. T: Hvordan kjennes det ut når du slipper å gå rundt og tenker på dem? K: Da går det mye bedre. T: Ja tenk at du går rundt uten å tenke på det. K: Det er veldig bra.

## Intervensjoner / forsterking av resultat /Metode: Fantastiske fantasier

T: Er det flere du ikke har lyst til å tenke på? K: Det er ganske mange egentlig. T: Ja vel tenk at du samler alle de i en haug, kan du tenke det? K: Ja. T: Ja og så kan du krympe dem først slik at de blir bittesmå alle sammen. K: Mm. T: Og så kan du løfte hele den haugen til et annet sted, så den haugen forsvinner. T: Hvor legger du den haugen når du er fri for de menneskene? K: Jeg ville ha lagt dem høyt oppe i e tre. T: Høyt oppe i et tre. K: Da blir de borte. T: Da blir de borte, høyt oppe i et tre og så blir de borte. T: Også går du, Hvordan er det for deg når du går rundt uten at de er med deg? K: Det føles helt fantastisk. T: Ja.

## Intervensjoner

Endring av mentale forestillinger, dissosiering, aktivering av mentale ressurser**.** T: Tenk at du går rundt på skolen og så er det som om de ikke er der, Hvordan kjennes det ut? T: Samtidig så har du en sånn evne nå, tenk at du har blitt ganske klok etter hvert, at du skjønner hva som fungere og hva som ikke fungere ikke sant.

## Intervensjoner / Resultat

Endringsprosessen fungerte overraskende bra. Klienten er meget mentalt fleksibel, potensielt psykisk og robust, samt har tilgang til viktige mentale ressurser fra eget liv.

## Kartlegging / nytt alvor

T: Du vet når du blir mobbet og når du ikke blir det, og da vet du litt om hva du gjør som fører til at du får mer mobbing stemmer det? T: Og hva du gjør som gjør at du får litt mindre av det, vet du det? K: Ja for å få det litt mindre så må jeg gi dem masse ting og sånt, men dagen etter så blir det det samme som før. T: Akkurat det lønner seg ikke. 1. K: For å holde dem nede så må jeg gi dem ting hele tiden, og være snill mot dem, være lav og gjøre hva de sier. T: Vet rektor dette her? K: Har du fortalt dette til rektor? T: Jeg har, jeg tror jeg har fortalt at jeg blir behandlet som en hund liksom. 2. K: De kommanderer meg til å sitte og bjeffe og gi labb og sånt, masse ting i gangene det er ydmykende. T: Det gjør de.

## Støtte og forbannelse

T: Vet du hva det skal vi ha slutt på. T: Det er helt klart, det er klatr at det skal vi ikke ha noe av, det skal vi ikke ha noe av. T: Det er helt for jævlig, men jeg skal snakke med Rektor. K: Mm. T: Så skal jeg si dette her, du skal si at slik går det faen meg ikke an å oppføre seg. T: Skal vi se hva kan bidra med. K: Ja.

## Intervensjon /for krevende?

T: Men en annen ting …. Men dersom du gjør som de sier, men uten at det plager deg eller er ydmykende så vinner du er det riktig? K: Jeg skjønte ikke helt det. T: Jo, hvis de prøver å plage deg. K: Ja. T: Og så føler ikke du deg plaget. K: Ja. T: Da taper de, og du vinner. Forventet motforestilling K: Men da… Jeg har prøvd å bare ignorere dem liksom… sett ut som om ingen ting har skjedd, men da gir deg meg et hardt slag i magen. K: Også følger de med på hva som skjer, det er det som skjer med meg. T: Ja nettopp, men skal vi se.

## Intervensjon /teater som metafor

Terapeut trenger et ja-signal. En redefinering som metafor**.** T: Har du vært på teater noen gang? K: Ja. T: Ja skal vi se, nå må du bare fortelle, se her nå kan du tenke deg at når en skuespiller er på teater. K: Ja. T: Og så spiller de et stykke om mobbing, også blir en skuespiller mobbet av de andre skuespillerne ikke sant. K: Men skuespilleren vet at dette er et skuespill, ikke sant så han føler seg ikke mobbet selv om han blir det sett uten fra, er du enig i det? K: Ja. T: At for den skuespilleren så er det bare spill, han føler seg ikke truffet av dette her og så går han hjem igjen etter at teaterstykket er over. T: Og så er han helt fornøyd. K: Mm. T: Så er han ikke blitt følelsesmessig tatt, så de har ikke klart å mobbe ham selv om de har prøvd, er du enig i det? K: Ja. T: Ja, kan du tenke deg nå at du, tenk at du nå kan lure dem, tenk deg nå at du kan lure de. T: Kan du, går det an å tenke sånn at, tenk deg en film, i den filmen så har du hovedrollen, kan du tenke det? T: I den filmen så har du hovedrollen som mobbeobjekt, men du er skuespiller, så du blir ikke mobbet, føler du det selv om det ser sånn ut. K: Mm. T: Kan du tenke det? T: Og tenk at du nå har fått en sånn instruksjon om at uansett hva som skjer så vet du at de ikke klarer å mobbe deg.

Resultatsjekk

T: Går det an å tenke sånn? Kan du tenke at du hver gang de mobber deg, så kan du tenke at det motsatte skjer inni deg. T: Du blir sterkere og tryggere, du føler deg overlegen dem kan du tenke det? K: Mm.

## Intervensjon ressursopphenting /svømming

T: Har du noen gang følt deg overlegen noen, har du noen gang følt at du har vært god på noe, eller overlegen noe? K: Ja i svømming. K: Ja for eksempel, ja siden da, de andre og Truls også sier at jeg er garantert får sekser, mens de andre får fire og sånt. T: Flott kjempefint, lekkert. T: Tenk at du kan låne deg i det øyeblikket hvor du blir mobbet der borte, og så får du en sånn følelse av at du er flink og god til å svømme og en flott fyr. T: Kan du tenke det? K: Mm.

## Intervensjon / redefinering / krymping av mobberne

T: Hva, tenk at med en gang de prøver å mobbe deg, så kan du tenke at for deg så krymper de uansett så de blir stående som taperne. T: Så selv om det er du som blir slått, så er det de som blir taperne kan du tenke det? T: De blir små og de blir tapere. Nå kan du se deg selv der borte tenk at du ser deg selv nå. T: Der kommer det noen, du er helt vanlig tenk at du inni deg er ganske sterk, hva trenger du egentlig for å takle det på en sånn måte at du bare, egentlig inni deg blir sterkere enn dem følelsesmessig, så du ikke blir trist, Du blir ikke trist, du blir ikke lei deg du blir sterkere av det.

## Ny test – intet gjennombrudd

T: Går det an å tenke sånn? K: Nja, det er vanskelig. T: Det er vanskelig, det skjønner jeg.

## Intervensjon / forsterkende / beskyttelsesrevir

T: Skal vi se, men det hender at du blir mobbet uten at du blir slått ikke sant. K: Ja. T: Vet du hva et revir er? K: Mm. T: Sånne som dyr har for beskytte seg ikke sant. Mennesket har et sånt revir som de kan sette opp for å beskytte seg mot andre følelsesmessig. T: De får ikke lov til å gå innenfor det reviret, hvis noen kommer innenfor det så går de lenger vekk, de har en slags avstand til hverandre,. T: stemmer ikke det? T: Det er noen mennesker som du har ganske nær kontakt med da har du ikke noe særlig revir, og så er det noen mennesker du vil ha på lang. T: avstand stemmer det? K: Ja. T: Og da har du stort revir. T: Tenk at du har en slags rustning, eller beskyttelse kan du tenke det?

## Intervensjon / Beskyttelse / Rustning

T: Har du lest ridderbøker eller ridderromaner noen gang? K: Ja. T: Hvor folk har beskyttet seg, tenk at du har en form, hvis du skulle ha hatt en form for beskyttelse hva skulle det ha vært for noe? K: En rustning?, Et revir?, sett at du ble helt usårbar. K: Jeg har mange venner som beskytter meg, liksom. T: Ja for eksempel. K: Slik som de har mange venner som hjelper dem å banke meg. (Klient gir ja-signaler. Det fungerer)

## Intervensjon / Beskyttelse / teflonpanne

T: Ja nettopp kan du tenke at du, vet du hva en teflon panne er? K: Ja. T: Hva er typisk for den? K: Den blir ikke rusten. T: Nettopp, og ingen ting fester seg. K: Ja. T: Stemmer det? T: Tenk at du med en gang folk sier noe ubehag til deg, tenk at du går rundt med en sånn teflon pannerevir beskyttelse,. T: som er sånn at hver gang du får sånne ubehagelige kommentarer, så treffer det dette reviret ditt. T: Teflon reviret og så faller det ned på bakken i stedet for at det går inn og treffer deg, kan du tenke det? K: Ja. T: Hva hadde skjedd med deg da?, hvis alle hyggelige ting kommer inn til deg og det tar du vare på,. T: mens alle dumme ting det bare treffer teflonen og så faller det til bakken. T: Også kan du se litt på det utenfra uten at du føler deg plaget, hadde det vært bra?

## Internvensjon / resultat

(Klienten bekrefter at det virker uten at jeg tester ut): K: Ja nå ville jeg nesten ikke følt at jeg ble mobbet. T: Nettopp se deg på skolen, der borte kan du se at du har et usynlig teflonrevir. K: Og når de sier noe til deg så bare treffer det den teflonen også faller replikken ned på bakken og så blir den borte i jorda. T: Hvordan har du det når du går rundt på skolen, og har det sånn? K: Da har jeg det bra. T: Da har du det bra, kjenn hvordan du er. Kan du tenke at du har et sånt revir? T: Alt bare stopper, intet ubehag. Du hører ordene, men de bare treffer reviret og så faller det ned. K: Ja. T: Er det bra? K: Ja. (Uttestingen fungerer som en ny intervensjon. Positivt resultat). Klienten gjesper – tegn på endring. T: Du må gjerne gjespe, det er helt ålreit det er tegn på at det virker, det er bare flott.

## Intervensjon / /Mobbepiler

T: Se alle disse som mobber deg, gjør dem bittesmå. K: Mm. T: Og så, når de sier noe til deg så vet du at de kommer til å si noe også neste gang du møter dem. T: Så du er forberedt,. T: Nå kan du tenke at hver gang du ser de så vokser reviret og blir kjempe tjukt. T: Så kommer det de sier gjennom reviret. Så kan du også tenke at de sender ut sånne små piler, sånne mobbepiler. T: Og når pilene kommer mot deg, så er det som om de styrer rundt deg og farer ut i verden og blir borte. T: Treffer ikke deg i det hele tatt, Hvordan kjennes det når du har blitt usårbar? K: ??? Intervensjonen er trolig for kompleks. Intet resultat, foreløpig. Ny innfallsvinkel er nødvendig.

## Ny intervensjon, usårlighetsdrikk og vaksine mot mobbing

T: Kan du også tenke at du drikker en drikk? En usårlighets drikk kan du tenke det, så du blir helt usårbar, akkurat som om du får en vaksine liksom. T: Du får en vaksine, ikke mot meslinger og sånne ting, men mot mobbing. K: Mm. T: Kan du tenke det he he, tenk at du også har fått en vaksine mot mobbing sånn at ingen ting av mobbingen går inn. K: Mm.

## Intervensjon / Gruppeintervensjoner / gjennombrudd

T: Du er helt vaksinert mot mobbing og så kommer det noen og sier noe ekkelt til deg, Hvordan reagerer du da når du er helt vaksinert mot mobbing? K: Ingenting. T: Ja. K: Bare. T: Og når du har et sånt teflonrevir og du blir mobbet hva skjer da? K: Ingen ting. T: Ja og så kan du nå inni deg, så kan du vokse så du følger deg stor, hvor stor vil du være? K: Større enn dem. T: Tenk at du er større enn dem, Hvordan kjennes det ut å være større enn dem a? K: Det er bra. T: Se deg selv på et bilde sammen med de og så vokser du slik at du er større enn dem. T: Og så er de små, krymper de isteden, Hvordan kjennes det ut? He he. T: Tenk at du har den følelsen inni deg når du er på skolen, er det bra? K: Ja. T: Flott, det var fint, nå kan du se deg selv på skolen nå, du oppfører deg som før, men de har forandret noe inni deg, se litt hva det er. T: Nå er du helt vaksinert, har et revir. Uttesting av resultat: Hvordan er det for deg nå der borte når de fortsetter som før mens du er forandret. T: Hvordan har du det da? K: Det kjennes mye bedre enn før. T: Det kjennes mye bedre enn før.

## Ny intervensjon. Opphenting og aktivering av mentale ressurser

T: Det er noen steder hvor du er helt trygg er du ikke det? K: Mm. T: Hvor er det? K: Det er hjemme og oppe i slalåmbakken og i svømmehallen. T: Ja yes, tenk deg det, nå kan du låne deg den tryggheten som du har i Svømmehallen, da er du god ikke sant. K: Ja. T: Da tør du ting, da kan du stupe. K: Mm. T: Og så låner du tryggheten hjemme ikke sant og så låner du tryggheten når du er i slalåmbakken og når du svømmer. K: Ja. T: Og så er du en sekser i svømming, så kan du låne deg all den tryggheten der borte, så nå går du rundt som en flott fyr helt trygg med masse revir. T: og beskyttelse, og vaksinert mot mobbefølelser. T: Hvordan har du det på skolen når du får til alt dette her? K: Det er, det er helt ja det er veldig bra. T: Veldig bra, kjenn denne gode følelsen at det er deg og så går du rundt på skolen og de mobber som før, men du er helt suveren inni deg. T: Kan du tenke det? K: Mm.

## Intervensjon. Aktivering av mentale ressurser / Forsterking

T: Hver gang de mobber deg så er du helt overlegen, du viser det ikke og hvis de tvinger deg til å gjøre ting. T: Så kan du tenke deg nå at når de gjør det, så skal du være verdens beste skuespiller. T: Kan du tenke det, så du later som om det er fært, kan du tenke det? T: For dem er det alvor, men du vinner for de tror at det at det er alvor, mens du vet at for deg så er det skuespill. T: Kan du tenke det? K: Mm. T: Du blir ikke ydmyket lenger, så nå bare spiller du sånn som før, så de vet ikke forskjell, men du vet det. T: Så nå kan du se deg selv der borte at du spiller som skuespiller og så er du ikke lenger ydmyket,. T: men du er med i et rollespill og du vet at det er mobberne som taper. T: Og ikke deg, kan du tenke det?

## Intervensjonsforsterking / kraftig redefinering

T: Hva skjer med deg nå når de tvinger deg til å gjøre ting? T: Når du spiller ydmyket, mens du inni deg vokser. K: Da blir det litt morsomt. T: He he da blir det litt morsomt ja, ikke sant. Tenk deg nå at du går derfra med en følelsen av at du har vunnet. Hver gang du blir mobbet, så føler du at du vinner, er det ålreit er det sånn du vil ha det? K: Mm. T: Kjempefint. Hvordan ser det ut nå, når du innerst inne vet at det er skuespill. Du later som om, du tenker at de er bittesmå, og så er det som om du blir sterk inni deg, og helt rolig. Ingenting biter og så går du derfra med litt humor, nå har du lurt dem en gang til. K: Klienten lytter.

## Intervensjonstest /intervensjonsforsterking

Hvordan føles det ut at du går rundt og lurer de istedenfor. T: at du går rundt og er trist og lei deg. K: Mye morsommere. T: Det blir mye morsommere ja, tenk nå at du har det mye morsommere enn før er det ålreit? K: Ja. T: Ja Hvordan har du det når du har det helt trygt på skolen da? T: Og du har det litt morsommere, hva skjer med deg da? K: Da jeg vet ikke, da blir det sånn, jeg vet ikke helt. T: Har du det litt bedre? K: Ja jeg har selvfølgelig mye bedre da. T: Du har det mye bedre da? K: Ja.

T: Det var fint, kan du se deg selv, Der borte kommer de og så tvinger de deg til å gjøre et eller annet som før har vært ydmykende. T: Hvordan har du det nå da? K: Da har jeg det bra. T: Da spiller du skuespill? K: Ja. T: De er små tenker du, og så vokser du inni deg, og så beholder du tryggheten din og styrken din. T: Og alt de sier det preller av på det teflon reviret, eller de går utenom deg eller du kan tenke en ting til den fjerde muligheten.

T: Alt de sier snur, og strømmer inn i munnen deres, inn i øret deres og de fylles med sin egen drit. T: Kan du tenke det? T: Da kan vi si at når det kommer en sånn replikk så går den rett inn i kjeften på den som har sagt den. T: Man må svelge sin egen greie, ville det vært bra? K: Ja. T: Ja hver gang de sier noe så tenker du at de må svelge det selv, så de ikke berører deg i det hele tatt. T: Da har du forskjellige måter og takle det på. K: Mm. T: Hvordan er det for deg nå når du er på skolen nå på denne måten? K: Da er det mye bedre enn før. T: Det er mye bedre enn før. T: Hvor stor, hvis du ser Hans nå, hvor stor er Hans akkurat nå? Hvor langt unna er han?

K: Nei han er ikke så veldig mye større enn meg. T: Nei kan du tenke at han krymper enda litt til? K: Ja. T: Tenk at han krymper slik at han blir bitteliten, hvordan ser han ut når han er bitteliten? K: Rar. T: Rar det var fint. T: Tenk at du flytter Hans litt lenger ut, og så kan du stå og tenke på hvordan han har det i livet. K: Mm.

## Intervensjon. Innsiktsutvikling og redefinering

T: Hvordan har han det i livet? Hva er det han sliter med, hva er det han prøver på han som har det sånn som det? K: Jeg tror han har det dårlig. T: Det tror jeg også, jeg tror han har det dårlig. Og hver gang han mobber noen så får han det verre. K: Mm. T: Hver gang han gjør det så gjør han noe med seg selv som gjør at han taper, ser du det? Tenk at hver gang du blir mobbet så vokser du og blir sterkere. Hvordan kjennes det ut? Det er han som blir liten og dum, og du vokser og blir flott, Hvordan kjennes det ut? K: Ja det kjennes ganske godt ut. Ganske riktig ut også, for det er sånn det bidrar med ikke sant. T: Tenk at det er sånn som det. K: Da ville det blitt mye bedre. T: Tenk at du vet at hver gang han mobber deg, så er det han som blir liten, da gjør han noe med seg selv som han ikke skulle ha gjort. Han ødelegger noe i livet sitt, mens hver gang du kommer ut av det, så kommer du ut enda flottere enn før. Enda sterkere enn før fordi du vokser i stedet for, er det bedre å ha det sånn? K: Ja. T: Ja nettopp, det kan jeg tenke meg.

## Intervensjon /Tålmodighet /Ressursaktivering

T: Så er det en annen ting, det er at av og til så, tenk at du hadde masse evne til tålmodighet kan du tenke det? T: Og så er du i en situasjon med en lærer, også står du i kø og så er det din tur, og så blir du dyttet vekk for eksempel. T: Kan du se det? K: Ja. T: Det har skjedd før, men nå tenk at du gjør noe nå som beskytter deg mot å bli mobbet, samtidig som du får en masse tålmodighet. T: Kan du tenke det? K: Hm. T: Er du av og til at du er veldig tålmodig? K: Ja. T: Ganske tålmodig, er det noe du kan holde på med lenge uten å stoppe liksom går det an? T: Er det noe du kan være litt tålmodig på? K: Ja jeg kan holde på å være i slalåmbakken hele dagen uten å stoppe. T: Ja for eksempel det er kjempebra. T: Tenk deg den tålmodigheten du har i slalåmbakken, tenk at den har du sammen med læreren din og elevene dine. T: Så når det er noe du nå ønsker, så kan du låne deg masse ro. T: Se det utenfra der borte i klasserommet. T: Der er du litt utålmodig først og så får du masse slalåmtålmodighet. T: Kan du tenke det? T: Så blir du helt rolig der borte helt tålmodig og så venter du der borte til det er din tur, og så får du kontakt med læreren din og så får du det svaret du ønsker. K: Mm.

**Resultatsjekk**

T: Hva fører det til for deg hvis du klarer det? K: Det fører til at jeg blir mer, enda mer tålmodig enn jeg var før. T: Ja nettopp. K: At jeg oppnår det jeg prøver det tar bare litt tid. T: Nettopp. T: Hvordan er det når du vet at du oppnår det du prøver på, selv om det tar litt tid?

T: Er det ålreit? K: Ja det er bra. T: Nå kan du tenke at det er flere situasjoner hvor du egentlig prøver på noe, og så kan du tenke at du får en sånn liten sprøyte med ro. T: Da blir du helt tålmodig, det er masse tålmodighet på skolen i en del situasjoner. :

Hva fører det til for deg når du blir så tålmodig som det? K: Det fører til at jeg ikke har så mange sånne situasjoner. T: Ja det gjør det? K: Ja. T: Legg merke til hvilke situasjoner nå som forsvinner som har vært plagsomme før, men som nå forsvinner bare vet at du blir enda mer tålmodig. T: og har god tid. K: De tingene som forsvinner det er jo få som sniker inn nå, når det gjelder ting og sånt. T: Ja.

## Test / Intervensjon / På kurs

T: Tenk at du har vært på tålmodighetskurs. Se deg selv en gang til der borte, nå kan du låne deg tålmodighet. Nå har du vært på kurs og du har blitt veldig tålmodig, tenk at du får en sånn ro. Du er rolig og trygg inni deg. T: Tenk at de tingene du blir opptatt av blir litt mindre viktig, slik at du roer litt ned det du vil oppnå, kan du tenke det? For hvis det du er opptatt av blir litt mindre, så ser du kanskje andre ting som er rundt deg også. Og da ser du kanskje situasjonen litt utenfra. Og hvis du ser situasjonen utenfra litt mer enn før så blir du ofte litt mer tålmodig. Er det riktig eller hva tror du? K: Ja. Klienten gjesper igjen. T: Ja hvis du gjesper nå, så er det helt flott, du må gjerne gjespe masse hvis du vil.

## Mål / intervensjoner /nye ressurser

T: Hvilke egenskaper er det du trenger nå som hvis du hadde hatt de egenskapene, så hadde du hatt det veldig fint. K: Hvis jeg er tålmodig og føler at jeg er større enn de andre så er det ikke så veldig mye mer jeg trenger. T: Nei, tenk at du føler deg tålmodig og så føler du deg større enn mobberne, og de er små. T: Hvordan kjennes det ut da? K: Det kjennes jo veldig bra.

T: Ja hva forandrer seg med deg på solen når dette skjer? K: Da blir jeg mye roligere. T: Ja kjenn hvordan det er når det er mye roligere på skolen. Tenk at du er roligere i mange situasjoner nå. T: Hvordan har du det på skolen når du er roligere i mange situasjoner? K: Ja mye bedre og mye lettere å konsentrere seg. T: Ja nettopp tenk at du får kontakt med andre elever, for det tror jeg nemlig. T: Det er roligere der og så får de mindre å mobbe på stemmer det? K: Mm. T: Tenk at du blir mindre mobbet, tenk at du nå har en evne til å være sånn at du blir faktisk mindre mobbet enn før. T:

## Intervensjoner /etablering av tålmodighet

Hva er det du har forandret på da når du blir mindre mobbet? K: Tålmodigheten. T: Tålmodigheten ja, tenk at det er tålmodighet. Hvordan kjennes det ut å være tålmodig på skolen? T: Du går rundt og er tålmodig. K: Det høres jo kjedelig ut, men det føles jo bra. T: Høres kjedelig ut ja, litt latter,

Akkurat da er spørsmålet, går det an å tenke at det ikke er kjedelig lenger. T: Men allikevel føles bra ut? Hvis det ikke er kjedelig, men føles bra hva hadde du lagt merke til da? Går det an å tenke seg det? Går det an å tenke seg at du har det litt gøy, selv om du er litt tålmodig? K: Ja. T: Hva er, hvordan er det du klarer det når du klarer det? T: Hva gjør du når du klarer å ha det litt gøy og samtidig være tålmodig? K: Jeg vet liksom ikke helt. T: Nei du er ikke helt sikker på, hva kunne

T: Hvis du tenker på noe morsomt hjelper det? K: Ja. T: Skal vi se, hvis du er tålmodig går det an å tenke på noe som er morsomt inni deg, går det an eller er det vanskelig? T: Går det an? Klienten nikker. T: Hvis du tenker på noe morsomt, hva er det du tenker på da? K: Stuping. T: Ja den var litt lekker, stuping er morsomt. Kan du tenke deg at mens du står i kø og er tålmodig så tenker du litt på sånn stupeteknikk og stup du har tatt. Kan du tenke det, er det bra? K: Ja. T: Og kan du tenke i andre situasjoner også, når noen mobber deg, så er det som om det faller utenfor liksom i livet ditt. T: Og så må de svelge det selv, eller så går du utenfor. T: Og så blir de helt uvesentlige, og hvis du kjeder deg og er litt utålmodig. T: Tenk at du tenker på stuping, kan du gå gjennom stupet i hodet? Kan du det? T:

Kan du huske at du har tatt et stup? K: Mm. T: Hvor er det stupet fra? K: Hvor høyt jeg har stupt fra? T: Ja. K: Syv. T: Syv hva slags stup har du tatt fra syvern da? K: Sittestupeknekk. T: Sittestupeknekk er det en god følelse? K: Ja. T: Er det kult? T: Tenk at du nå når du står i kø og sånt kan du låne deg masse tålmodighet. T: Og så kan du tenke på sittestupeknekk. Hvordan er det? K: Bra. T: Da er det ålreit. K: Da går tiden fortere. T: Da går tiden fortere og så nå har du tatt sittestupeknekk, kan du ta et nytt sittestupeknekk og så kan du tenke hvordan et sittestupeknekk er når det er helt perfekt, kan du tenke det? K: Mm.

## Ny intervensjon – Overføring av egenskaper

T: Vet du hva, hvis du klarer å tenke et perfekt sittestupeknekk så øker det sannsynligheten for at du kommer til å klare det i virkeligheten. T: Vet du det, jobber dere sånn? K: Nei. T: Em skal vi se tenk deg et stup som du synes er morsomt men vanskelig. K: Ja. T: Mm hvilket stup er det? K: Halvannen baklengs med helskru. T: halvannen baklengs med helskru akkurat det hørtes lekkert ut. T: Tenk deg nå, nå kan du tenke i fantasien at du står der på brettet, også fra hvilken høyde er det fra? K: Treern. T: Tre meter oi oi, tenk at du står på treern og da står du ytterst på brettet gjør du det? K: Ja. T: Tenk deg nå at du i fantasien gjennomfører perfekt, hva slags stup var det en gang til ? K: Halvannen baklengs med helskru. T: Halvannen baklengs med helskru? K: Ja. T: Flott tenk deg nå at du nå gjennomfører det og så lykkes du helt, kan du kjenne den følelsen hva du gjør når du, og så går det i sakte film. T: Så nå går det i sakte film fra treern, og nå er det helt perfekt inni deg. T: Hvordan lander du i vannet når det er helt perfekt? K: Da kommer det bobler opp. T: Ja og så kan du se deg selv utenfra gjennomføre et helt perfekt stup, Hvordan ser det ut i sakte film? K: Det ser helt perfekt ut. T: Ja oi oi lekkert, ta det en gang til. K: Det ser helt perfekt ut.

T: Hvordan kjennes det ut a? T: Tenk at du er der nå og så tar du den i langsom film, og så bare er den helt perfekt. K: Det kjennes bra. T: Yes og så tar du det sittestupe med knekk. K: Da ser det enda bedre ut. T: Helt perfekt og så kan du tenke at når du er litt utålmodig på skolen så blir du veldig tålmodig og så tenker du på en halvannen baklengs med helskru, er det ålreit? K: Mm. T: Da går tiden litt fortere? T: Tenk at du har den evnen til å tenke, kjenne hvordan stupene er når de virkelig lykkes med det. Er det bra? T: Det er en hemmelighet, så hvis du begynner å bli litt utålmodig så tenker du t lekkert perfekt sittestup med knekk fra syvern. Hva skjer med deg i den situasjonen da? K: Da går jeg bort fra situasjonen og sånt. T: Da går du bort fra situasjonen ja, er det bedre det? K: Mm.

## Intervensjon / repetisjon / egenskapsoverføring

T: Tenk at du går bort fra situasjonen på denne måten akkurat. Og nå kan du tenke deg at du ser deg på skolen, og nå kan du tenke at der er du en flott gutt som er god til å stupe, som kan snowboard og som kjører slalåm en hel dag, og så har du en sånn god og fin selvtillit inni deg. T: Så kan du tenke at du er litt større enn deg, tenk at du vokser inni deg. Så kan du tenke at mobberne blir bittesmå og at du leker skuespill i stedet for, og nå kan du tenke deg hvordan du har du det på skolen nå når du har det sånn?

T: Tenk at alt dette her er deg, hvordan er det for deg å være på skolen når alt dette her har skjedd? K: Når alt det gode har skjedd, ja da blir det jo veldig bra. T: Det blir det veldig bra. Legg merke til om du får noen flere venner også? Fører dette til at mobbingen avtar gradvis tror du? K: Ja. T: Å ja tenk det at mobbingen avtar gradvis, hvordan har du da når mobbingen avtar gradvis?

Hva skjer med deg da når mobbingen avtar gradvis? K: Da får jeg det mye bedre på skolen.

## Test

T: Nettopp når du får det mye bedre på skolen kan du konsentrere deg mer om skolearbeidet da? K: Ja. T: Betyr det at du også at du blir litt flinkere på skolen? K: Ja det tror jeg, T: Tenk deg nå at du konsentrerer deg mer om skolen og så blir du flinkere. K: Ja. T: Hvordan kjennes det ut for deg nå da? K: Da blir det enda bedre. T: Da blir det enda bedre å være deg. K: Mm. T: Hvordan går det med stupinga nå? K: Det går bra. T: Det går bra. Hvis du gjennomgår stupene i tankene så blir du enda bedre. T: Det er som å trene, du kan trene mentalt. K: Mm. T: Hvis du tenker at du tar ti armbøyninger så får du større muskler. K: Ja. T: Det vet vi, det har man forsket på idrettsutøvere. T: Så tanken på noe gjør at det kan bli sånn.

## Kartlegging. Flere utfordringer

T: Skal vi se er det noe jeg ikke har fått vite nå som vi burde ha snakket om eller forandret på? T: Eller har vi vært borte om de viktigste tingene? K: Vi har vært borte på de viktigste tingene. T: Akkurat, hvordan føles det nå i forhold til mobbing og skolen og sånn a? K: Hvordan det føles generelt? T: Ja akkurat nå? T: På skolen så føles det egentlig helt for jævlig ut, det er liksom ikke noe hyggelig. K: Nei. T: Alle er imot meg og sånt. T: Ja vel. K: Så da greier jeg ikke å konsentrere meg om skolearbeid så da får jeg bare dårlig. T: Nettopp. K: Det eneste faget jeg da liker er vel gym, siden det synes jeg er gøy siden vi svømmer og der er jeg en av favoritt elevene hans. T: Ja. K: Som jeg egentlig ikke var før. Men der får jeg vise ting og sånt. T: Nei så fint. K: Hvordan de andre skal crawle og svømmegreier og sånt.

## Resultattest

T: Hvis du nå ser deg på skolen etter at vi har snakket sammen nå, hvordan ser det ut? Hvordan har du der borte? K: Etter. T: Etter at du har vært her nå, hvordan føles det nå når du ser deg på skolen der borte? K: Det kjennes bedre ut. T: Det kjennes bedre ut.

## Kartlegging og ny intervensjon.

Er det episoder som du tenker på av og til som har skjedd før som er dumme som du ønsker å bli kvitt? K: Jeg pleier ofte bare å legge det bak meg og så kommer det nye, og så faller det liksom bort ja. T: Tenk at du samler alle de episodene som er dumme. K: Mm. T: Samler de en haug langt der borte alle sammen bare tar du vekk fra hukommelsen. T: Hva vil du gjøre med den haugen av dumme episoder? K: Brenne den opp. T: Tenk at du brenner den opp og så kan du undersøke om det er enda flere igjen, og så tar du restene av de episodene og samler de. T: inn i en bil kan du tenke det? K: Mm. T: Også brenner du opp bilen, og når det er gjort så kan du tenke at alle de gode erfaringene du har, sikker mange gode opplevelser i livet ditt. T: har du ikke det? K: Ja. T: Ja tenk at de kommer frem tydeligere, disse gode minnene som du har hatt før. K: Mm. T: Er det bedre å ha det sånn? K: Ja. Intervensjon.

## Intervensjon. Sletting vonde minner

T: Ja nå kan du undersøke om det er flere sånne dumme episoder og så tar du de episodene og legger det vekk. T: Men før du brenner de for siste gang, er det noe som du har lært ved å ha opplevd disse tingene? T: som du gjerne vil beholde, er det noe du vil ta med deg liksom som du vil bli kvitt som du vil beholde, du har lært her? K: Jeg har ikke lært noe spesielt av mobbing. T: Nei men har du blitt sterkere på noen måter? K: Jeg vet ikke, ikke gjøre noe imot, tenke på noe annet. T: Ja tenk på de situasjonene der borte nå, kan du tenke deg nå at du brenner ting? K: Mm.

## Resultattest / ny intervensjon

T: Hva skjer med de episodene nå når de brenner dem? K: Da blir de bare borte. T: Ja. T: Og der de var før der kan du tenke at der kommer inn noen gode minner i stedet for. K: Mm. T: Hva skjer da når du fylles med litt gode minner? K: Da blir det bra. T: Ja. K: Da får jeg det mye bedre. T: Tenk at du går rundt på skolen med gode minner inni deg.

## Intervensjon. Sletting vonde minner

T: Nå kan du ta alle de, nå kan du en gang til, nå kan du rake ut alle de dårlige episodene på skolen, kan du tenke det? K: Mm. T: Du kan rake dem sammen i en stor haug, hva ville du gjøre med den haugen? T: Brenne den og? T: Eller noe annet. K: Ja jeg vil helst få vekk alle de dumme episodene. T: Tenk at du raker alle de dumme episodene slik at det er helt tomt for dumme episoder, og så brenner du de siste episodene. T: Det blir aske og så blåser du det vekk alt sammen, og da er det som om de gode opplevelsene dine i livet de kommer frem igjen.

## Resultattest / ny intervensjon

T: Hvordan har du det når du får kontakt med de gode opplevelsene i livet i stedet for dem? K: Da føler jeg meg mye mer verdt liksom. T: Da føler du deg mye mer verdt ja, tenk at du. T: Skal vi se, se deg selv utenfra, nå kan du se hvor mye du er verdt der borte. T: Kan du se det? K: Mm. T: Kan du tenke at du nå er dobbelt så mye verdt enn det du har trodd før, hva skjer da er det bra? K: Ja. T: Tenk at du er dobbelt så mye verdt enn det du har følt deg som før. T: Hvordan er det å være deg når du er dobbelt så mye verdt enn tidligere? K: Dobbelt så bra. T: Ja nå kan du tenke at du er på skolen. De dumme episodene er borte og du føler deg dobbelt så verdifull som før, og større enn deg. T: Og de andre er blitt små, du kan tenke at du er den sterke inni deg, Hvordan kjennes det ut når du har det sånn? K: Helt perfekt. T: Helt perfekt, det er mye bedre altså. K: Mm.

## Resultattest / generalisering av intervensjon

T: Hvordan har du det i klassen din når du har denne følelsen inni deg at du vet at du er dobbelt så mye verdt enn du har vært tidligere? T: I klassen så føler jeg meg mye mer konsentrert og arbeidet jeg skal gjøre. K: Nettopp. K: Tenk at du er mye mer konsentrert om arbeidet ditt.

## Intervensjon /forsterking / gjennom økt tid

T: Akkurat tenk at sånn har det vart i et halvt år, du har vært dobbelt så mye verdt i et halvt år. T: Du har følt deg stor og tålmodig et halvt år, du har vært en flott fyr det har du vært hele tiden i et halvt år. T: Og så oppdager du at slik har du vært liksom i et halvt år, Hvordan har du det da? T: Etter et halvt år når du har hatt det sånn som det i et halvt år? K: Da føles det som det alltid har vært sånn. T: Nettopp, tenk at det er den følelsen som du har, tenk at du har den følelsen av at det alltid har vært sånn.

## Resultattest /

T: Akkurat Hvordan er det å være her da, er det rart? K: Ja litt. T: Det er litt rart he he. K: Litt rart. T:. Hvordan kjennes det ut nå liksom. T: Er episodene de like vonde som før eller er de litt mindre vonde enn før? K: De er litt mindre vonde. T: Ja. K:. T: Ja tenk at du tar vekk, tenk at du tar vekk det en gang til.

## Intervensjon / resultatforsterking

T: Vet du hva en skanner er? K: Ja. T: Tenk at du går inn i et rom, der er det en skanner. T: Den skanner deg for alle sånne vonde episoder og så kan du gå inn i et annet rom og det er en datamaskin. T: Og den har en spesialstøvsuger, og den har fått beskjed fra skanneren om hvor alle de dumme episodene ligger i kroppen. T: Og så støvsuger den for alle de. K: Mm. T: Blitt renset for ubehagelige episoder og de brennes med en gang og blir borte. K: Hvor lenge må du være inni et sånt støvsugerrom føler du før du er helt tom for sånne episoder? K: Ganske lenge. T: Ganske lenge ja, hvor lenge da? K: Det kommer an på hvor fort den støvsuger. T: Den er veldig effektiv. K: Ikke så lenge da. T: Nei en uke, noen timer? K: Noen timer. T: Den er veldig effektiv. T: Den er rågod til å suge sånne ekle episoder. Og så kan du gå inn i et annet rom og der fylles det på med gode minner fra fortiden. T: Gode opplever, gode venner, gode samtaler, gode stup, flotte stup fra syvern. K: Mm. T: Der kommer det inn sånne gode minner istedenfor og så tenker du veldig positivt i tillegg. T: Hvor lenge må du være i det rommet til du har kommet ut helt fornyet liksom. K: Ganske lenge. T: Ganske lenge ålreit, den er også veldig effektiv. K: Mm. T: Mange uker eller to uker, flere måneder eller? K: Et par uker. T: Nå er du i det rommet i et par uker, der strømmer du ut så du får kontakt med masse gode opplevelser og minner.

## Resultat / intervensjonsforsterking / resultatgeneralisering

T: Wow da har du vært der i to uker og så går du ut helt fornyet liksom. T: Hvordan har du nå når du har gjort dette her? K: Jeg har det kjempebra. T: Ja nå kan du kjenne Hvordan det er å være på skolen når du har all den psykiske styrken i deg som du har nå. T: Hvordan er det? K: Veldig bra. T: Hva skjer med skolearbeidet ditt nå? K: Det går mye bedre enn før. T: Det går mye bedre, flott akkurat. T: Hvordan går det med Hans nå da når du tenker sånn som dette her? K: Da går det dårlig. T: Da går det dårlig, hvor stor ser han ut nå? K: Han er liten. T: Han er ganske liten og han andre da? K: Han er også liten. T: Han er også liten, og du kjennes stor ut? K: Mm. T: Er du bra eller? K: Ja. T: Flott akkurat, og så er du en god skuespiller ikke sant. K: Mm. T: Mm du er helt usårbar usårlig. T: Hvordan kjennes det ut når du er usårlig? T: Er det trygt? K: Ja. T: Skal vi se da kan vi stoppe der vi, hvis det ikke er noe du lurer på, er det noe annet du lurer på? K: ja hvis det oppstår en situasjon hvor jeg blir, at den situasjonen blir voldelig hva er det jeg skal gjøre da? T: Tenker du nå at det er du som gjør noe voldelig. K: Nei de. T: Da skal du gå til politiet på skolen. K: Mm. T: Først skal du løpe. K: Ja.

## Intervensjon. Forebygget mobbing og vold.

T: Du kan være litt i forkant på problemene. Tenk at du har en radar. Kan du tenke det? K: Mm. K: Den radaren fanger inn hvordan andre mennesker er rundt deg når de, ikke når de er snille, men når de har litt dumme hensikter. T: Og du tenk at du har blitt veldig klok, og du har en veldig god radar, og så kommer du deg vekk fra situasjonen kjempe raskt.

T: Jeg var i byen ganske sent på natten, og så gikk jeg på den ene siden av fortauet, og på den andre siden så gikk det en mann. T: Og så hadde jeg en radar på han, jeg hadde en følelse av at her kunne det skje noe. T: Så plutselig så bare løp han mot meg, det var ikke mer enn ti, tolv meter. T: Men jeg visste på en måte at det kom til å skje noe. I det øyeblikket at han snudde hodet, så skjønte jeg det og løp med en gang.

K: Mm. T: Tenk at du nå har en sånn fin radar, den radaren beskytter deg og den radaren sier kom deg vekk ikke sant. T: Radaren sier ikke stopp og vær barsk, radaren sier kom deg vekk, kom til voksne. T: Du er et barn, andre barn stopper når voksne er der. K: Ja. T: Slik at sørg for, beveg deg av og til når du er utrygg, beveg deg i nærheten av voksne ikke sant det er en måte du kan beskytte deg på. T: Har radern klar og glid unna, du ser liksom. T: Du kan se der borte at hvis du går dit er sannsynligheten stor for at du blir robba, men når du gjør det så gjør du det ikke fordi du er redd. T: Tenk deg det, du gjør det fordi du er klok, det er forskjellige på det. T: Det er forskjellige å ikke å tørre og gå bort dit, og det å velge å ikke gjøre det fordi det er klokt å ikke gjøre det. T: Ser du forskjelligeen på det? K: Mm. T: Tenk at du nå er klok, at du ikke er redd, men klok og bevisst. T: At du nå har radaren din helt ute, hva hadde det ført til for deg? T: Tror du at du noen gang kunne unngått noen situasjoner hvis du hadde hatt denne radaren helt klart for deg liksom. K: Ja. T: Hvilke situasjoner er det du hadde klart å unngå da? K: Ting som skjer ute. T: Nettopp. K: Ofte er det hus i nærheten liksom. T: Ja. K: Offentlige bygninger og andre skoler og sånt. T: Yes. K: Det er mye lettere å løpe dit. T: Ja tenk deg nå at du har en radar og så løper du, eller du kan bli usynlig kan du tenke sånn? T: Du bare flytter deg innover i trygge sonet hvor det er lysere og varmere, helt naturlig. T: De løper sjeldent rett på deg ikke sant. T: Mobbere kommer bort til deg og så står de og plager de deg. T: De går ikke rett på, så når du merker at det kommer en sånn liten gjeng, så registerer du det med en gang på radaren. T: Skjønner du det, og så beveger du deg langsomt innover igjen tilbake til den voksne sonen. T: Kan du tenke det? T: Kan du tenke deg at du kan beskytte deg på den måten. K: Mm. T: At du er litt våken, litt oppmerksom og så er du tålmodig, og så er du ikke sårbar. T: Du spiller skuespill og er sterk inni deg, kan du tenke det? T: De tror at de får gevinst, men de får ikke det.

## Resultatest

T: Hvordan kjennes det ut når du har litt radar samtidig? K: Mye tryggere. T: Mye tryggere, tenk at du nå har radar pluss at du er litt i forkant liksom, at du beskytter deg litt i forkant. T: Er det bedre da? K: Mm. T: Var det svar på det du spurte om? K: Em ja. T: Eller er det noe annet du også lurer på. K: Jeg lurte om jeg skulle gå til nærpolitiet hvis det skjer en veldig voldelige situasjon. T: Ja selvfølgelig. T: Ja klart, ja jøss. K: Da skal jeg liksom bare løpe dit. T: Ja hvis de er i nærheten ja. K: Bekkestua skole er like ved Bekkestua politiet. T: Hvis det er på skolen så hadde jeg løpt til skolen først. K: Ja, men hvis jeg inni på Bekkestua. T: Da skal du til politiet umiddelbart. K: Mm. T: Bærum, altså politiet på Bekkestua er veldig klar over at miljøet på Bekkestua er ganske tøft. K: Det er ikke så veldig bra der. T: Nei der er ganske tøft på Bekkestua for tiden. K: Mm. T: Slik at det politiet vet om, dere.

## Mindre relevant

K: Det var et dødsfall der for noen uker siden. K: Truls. T: Ja. K: Han gjorde egentlig ikke no siden han solgte jo harsh og sånne ting til mindreårig. T: Solgte han hash? K: Ja jeg har bare hørt om det, han har prøvd og selge en gang til meg. T: Ja vel. K: Så jeg holdt meg unn han og. T: Ja vel. K: Og han har liksom truet oss og Niklas. T: Ja vel. K: Niklas storebroren min, det var i slalåmbakken så truet han med å prøve å få ut penger av meg og sende torpedoer på meg og sånn. T: Og da ble Niklas kjempe sur og han blir søtten i januar og han er kjempesterk så han tok og bare løftet han opp, selv om han hadde snowboard. K: bare sa at han ikke skulle messe med meg, neste gang blir jeg veldig sur. K: Og da ble han så redd at han ikke turte å gjøre noe mer.

Noe er utelatt

T: Akkurat så løp til politiet. K: Mm. T: Og så bruk radarn din, husk at det visse tider på døgnet de er der. K: Ja på fester og sånt, jeg får ikke lov til å gå så veldig sent, men jeg får lov hvis jeg er hjemme hos noen,. K: da kan jeg være til elleve halv tolv. K: Ja, men jeg får ikke lov til å gå ned på Bekkestua og reke rundt der. T: Nei. K: For der er det for farlig, også der hvor jeg ble konfirmert. T: Ja vel akkurat, det kan tenkes etter hvert at, tenk deg nå, tenk at du utvikler deg inni deg. T: At du blir så trygg og så sterk inni deg at du blir helt uinteressert som mobbeoffer kan du tenke det? K: Mm.

## Intervensjon / repetisjon /avslutning

T: Tenk deg nå at du er veldig sterk inni deg psykisk, kan du tenke det. T: Tenk at du ikke går rundt som et offer, går det an å tenke sånn? K: Mm. T: Tenk at du ikke lenger er et offer, Hvordan kjennes det ut når du ikke lenger er et offer? K: Det føles bra. T: Tenk at du vil legge bort den der offer greia, at uansett hva som skjer med deg så beholder du verdien din kan du tenke det? K: Mm. T: At ingen kan ta fra deg verdigheten din, ingen kan det uansett. Tenk at du er en flott, sterk og trygg type inni deg. Så går du rundt som om du signaliserer til hele verden at du ikke er noe mobbeobjekt, hva skjer med deg da? K: Da får jeg det mye bedre. T: Ja tenk at du går rundt i verden, og bare har denne naturlige følelsen at du er en person som ikke skal mobbes... Du har den styrken inni deg og mener det og står for det… Og det har du inni deg, tenk at du har hatt det sånn et halvt år, at du har noe sterkt inni deg og rolig… Så du er ikke noe mobbeoffer noe lenger, du er ikke noe god å mobbe

Hvordan kjennes det ut a? K: Det kjennes bra. T: Ja. T: Tenk at du går rundt på Bekkestua skole, så er du en litt stolt flott fyr som ikke er noe mobbeobjekt. T: Du er alt for flott til å være det, tenk at du er veldig verdifull og du har masse fin verdighet hva skjer da? K: Da blir jeg lagt mer merke til og ingen vil mobbe meg. T: Kjenn hvordan du er når du er lagt merke til og at du ikke er mobbeobjekt.

T: Er det ålreit? K: Ja kjempefint. T: Ålreit sånn har det vart lenge nå, du har et revir, du er skuespiller,. T: Akkurat ja vel er det flere ting som du tenker på da? K: Nei ikke noe spesielt. T: Nei hvis det skulle skje noe dumt så kan du vite det at da kan du komme hit. K: Mm. T: Og så kan vi ta en prat på det og så kan du få vekk den ubehagelige opplevelsen. K: Ja.

T: Da kan vi bygge deg opp på nytt for det er nemlig mulig, for det som er fordel da det er at det skjer fort. T: At hvis det skjer noe ordentlig dumt så tar du kontakt fort og så kan vi ta det på telefonen til og med, eller du kan komme hit raskt. K: Ja. T: Da kan vi ta vekk det ubehaget, så du kan vite at du har en sånn trygghet i ryggen på det. Det er alltid ålreit å vite at du har noen i ryggen som kan gi trygghet slik at du kan beholde denne usårligheten. K: Mm. T: Er det en deal? T: Er det bra? K: Ja, Ja.

#### 2. Konsultasjon. Resultat: Varig bedring.

## Resultatkartlegging.

T: Velkommen. K: Takk. T: Hvordan går det med deg? K: Det går bra. T: Det går bra. K: Det går bra. T: Flott, Jeg fikk noen positive meldinger fra Rektor. F: Det var hyggelig. T: Ja.

F: Jeg tror, vi snakket så vidt om det i bilen. T: Ja. F: Jeg tror Anders har, han går jo med avisen. T: Ja. F: Bare for å ta den delen av det. T: Oi. T: Å. T: Hvilken avis? K: Aftenposten, Budstikka. T: Tidlig om morningen? K: Em nei på ettermiddagen. T: Å det var ålreit, akkurat. F: Men om ettermiddagen, det er fint for da får du dine egne lommepenger. T: Flott. F: Og du får mye bedre lommepenger, enn hva du hadde fått av meg. T: Ja vel så flott, begge avisene altså, både Bærums budstikken og. K: Ja pluss reklame. ……………..

K: Jeg har ikke hatt klager på en måned nå Jeg er bare helt kjempe glad. K: før, så hadde jeg en klage hver dag. K: Å ja he he, så flott a, hva er det som har skjedd a? T: Hva er det som gjør at du fikser dette her? K: Jeg vet ikke. T: Det bare fungerer altså? K: Jeg gjør bare det jeg pleier å gjøre, og så går det mye bedre. T: Veldig bra ooo. F: Dette var veldig bra.

T: Kjempe fint. F: Fy søren. T: Er det ålreit for deg eller. K: Ja det er greit. T: Slippe klager og sånn. K: Ja. T: Ja flott he he. T: Det var hyggelig å høre. T: Betyr det at pappa er fornøyd eler? F: Ja det er jeg veldig fornøyd med, for jeg ser at du har en jobb, og en oppgave. T: Ja. F: Ja som du gjennomfører og. T: Nei så fint. F: Og nå før var det sånt femti prosent, og nå ligger du på en flott gjennomføring, og det er viktig det å kunne gjøre en oppgave,. F: og fullføre den hver dag. T: Veldig bra. F: Og så får du pengene dine og sånt no. K: Ja. F: Også ikke sant.

## Resultatundersøkelse – viktige endringer

T: Det var kjempe fint. T: Har dere merket noe annet som er positivt som dere synes? F: Ja Anders har. F: Det går mye bedre på skolen også. F: Du har våkna litt. K: Ja. T: Så du har virkelig. T: Hva betyr det at det har godt bedre på skolen? K: Jeg klarer å følge med mer også. T: Ja vel. K: Jeg har vel ikke vært i noen sånne slosskamper på lenge. T: Nei vel. K: Og så har jeg blitt venner med to av de som mobbet meg så. T: Er det Hans og. K: Kåre. T: Og Kåre.

T: Nei så fint, betyr det at de forsvarer deg i tilfelle noen andre angriper deg eller? K: Ja, han Kåre gjør det, han sa at det er synd hvis noen tar deg liksom, det sa han i dag. T: He he akkurat så flott a, F: Det er derfor jeg sa, det virker som om du har våkna litt. Du er blitt mye bedre i matte og har vennlig oveskudd hjemme. T: Ja vel ja. K: Mm. T: Det betyr at du kan bruke energien din det på andre ting enn å måtte forsvare deg, stemmer det. K: Ja. T: Kjempe flått, veldig bra det, veldig bra. T: Ja vel er det andre ting du har klart å observere da? F: Det var egentlig det som jeg har sett. T: Hvordan er stemningen da? Er den lettere?, er den tygre?, Hvordan er stemningen? F: Han har vært fantastisk samarbeidsvillig. T: Ja vel. ….. T: Oi. F: For det er så mye positiv energi. T: Er det nytt?, har det blitt bedre i det siste, eller har det alltid vært sånn også? K: Nei jeg var sånn litte grann før, men ikke så mye. T: Å ja så du får virkelig tak i alle resursene dine altså, får brukt deg sjøl ordentlig. K: Mm. T: Hvordan kjennes det ut for deg at du får liksom brukt alle de ålreite tingene dine? K: Det kjennes kjempe bra ut. T: Ja og så stuper du fortsatt? K: Ja. T: Og så går du med avisen. K: Ja. T: Og så regner du matte. K: Ja. T: Og så holder du mer orden. K: Ja. T: Og så er du kjappere ute i forhold til ting, i forhold til at pappa skal ut og sånt, veldig fint, kjempe bra. F: Dette er fenomenalt. T: Nei så ålreit, er du fornøyd selv? K: Ja jeg er fornøyd. L

## Kartlegging – Mobbingen opphørt

T: Ja vel, er det nå et eller annet som du skulle ønske kunne fungert enda bedre? Er det nå noe som gjenstår litte grann, har du dette for eksempel dette med iver, og litt utålmodighet når du er sammen med folk, er du fortsatt veldig ivrig av og til?

K: Litt. T: Litt ivrig fortsatt, ja vel betyr det at du ønsker å kunne velge om du vil være ivrig eller. K: Jeg driver å jobber litt med det nå, prøver på. T: Oi du prøver litt ja, hvordan er du jobber med det? K: Nei, hvis jeg er ivrig så synes jeg bare, setter jeg med ned og tenker på noe annet liksom. T: Ja kjempe fint. K: Så venter jeg. T: Å ja, betyr det at det ligger fortsatt en liten utfordring igjen akkurat på det? K: Ja veldig liten.

T: Ja den kan vi jo ta, er det andre utfordringer du føler at du står ovenfor akkurat nå? K: Nei, ikke noe spesielt. T: Nei betyr det at du har det, er du helt trygg , føler du deg trygg på skolen for eksempel nå? K: Ja. T: Akkurat så flott, er det ingen som truer deg lenger eller driver å mobber deg for tiden? K: Nei. T: Oi hva kommer det av?, hva er du gjør nå som gjør at du ikke lenger er mobbeobjekt? K: Jeg vet ikke, tar det litt lenger med ro og oppfører meg litt annerledes så går det bedre. T: Du oppfører deg litt annerledes, og tar det litt mer med ro, og så går det bedre. K: Mm. T: Betyr det at du også er i litt sånn litt bedre humør på skolen, er du det? T: Oi, dette er jo helt kjempe bra, resurs sterk ung mann. K: Hmm? T: Du er veldig resurs sterk, du må jo være kjempe flink oppe i hodet, he he. K: Mm. T: Er du klar over det eller? At du er litt flink? K: Ja jeg vet at jeg er flink til noen ting. T: Noen ting ja, ja vel. T: Er det noe du nå ønsker skal videreutvikler, eller forsterkes, eller bare forsette som nå liksom, stabiliseres?

## Kartlegging – trolig sentralt

F: Så selv i familien så må vi prate en om gangen. T: Å ja dere er såpass mange at alle har lyst til å komme til ordet? F: Ja da kommer alle, ja. K: Men det er jo ganske vanskelig, det er jo ganske vanskelig. F: He he. K: Siden Niklas prater til deg, så stopper han i fem sekunder, så akkurat når jeg skal prate så fortsetter han å prate. F: Å haha ja han kan være litt seig av og til der, det stemmer. T: Å ja. K: Å så. F: He he. T: Betyr det at du må fighte litt for å komme til ordet? K: Ja. T: Hvor gammel er Niklas? K: Han er søtten, den syv og tyvende januar. T: Akkurat. F: He he. T: Betyr det at du føler at du av og til må jobbe litt for å bli hørt? K: E ja eller sånn, ja. T: Må fighte litt hjemme for å komme til ordet? K: Ja jeg må vente til han er ferdig, eller så blir han sur, og det er ikke noe gøy. T: A men dette er dødsviktig, dette er jo kjempe viktig.

## Intervensjon / mot løsning

T: Dette er kjempe viktig, dette forteller masse. T: Hvis man er fem stykker i en familie, og er du yngst eller nest yngst? K: Nest yngst. T: Du er nest yngst, hvor gammel er den yngste? K: Åtte tror jeg. F: Åtte ja. T: Ja akkurat, Niklas prater? K: Ja. T: Prater mamma og? F: Å ja. K: Ja. T: Prater pappa? K: Ja he he. T: Og Niklas prater? K: Ja. T: Pappa og Niklas prater alltid. F: Å? T: Ja. Det er fint, kom igjen nå? Hva sa du nå, du sier at pappa og Niklas prater. F: He he. K: Ja. T: Ja. K: De prater nesten under hele middagen. T: Betyr det at det av og til er vanskelig for deg og på en måte å komme til ordet? K: Ja. T: Akkurat. K: Men hvis vi kommer til ordet, så ettermiddagen så liksom venter jeg litt og gjør litt lekser og sånn. K: Så sier jeg til pappa og de andre og sånn, det jeg skulle ha sagt ved bordet, men det går helt fint liksom. T: A vet du hva, da skal vi begynne å bytte litt på. F: He he ja. T: Vet du hva vi skal gjøre nå?

## Intervensjon / familiterapeutisk tilnærming / forhandlinger

T: Nå skal Niklas, han er en voksen mann på mange måter. K: Ja. T: Voksne mennesker, de skal tåle litt mer tålmodighet. K: Den må han øve på. T: Det er sant, det er viktig, og så skal de som er yngre. T: De har vanligvis så er yngre mennesker, de der er følelsene så tett oppe i dem hele tiden at de trenger å få. T: rask reaksjon. K: Ja. F: He he. T: Det betyr at, mens voksne de har fått trening i å vente med å snakke. K: Det har ikke han. T: Nei og det betyr at da betyr det, kjempe viktig, da betyr det at da skal dere av og til bytte. T: En dag kan det godt være Niklas tur, og da skal han få lov til å være den som skal få snakke alt det han vil. T: Og da vet du på forhånd at i dag så er det Niklas sin tur, og så vet du også at det er din tur en annen dag. T: For når du vet at det er din tur en annen en dag, da kan du slappe av, for da vet du at du får ordet med en gang. T: Du er på banen, ser du det. F: Den var god. K: Mm. F: Den var smart.

T: Ikke sant, en dag så, for det at, da har pappa tre barn som alle har noe på hjertet, og det er kjempe bra. Men da må vi også fordele oppmerksomheten slik at ingen av de slipper å fighte for å få oppmerksomhet. T: Og det kan forklare noe av din iver ute. F: He he. K: Ja. T: Det vil si at noe av din iver på skolen kan forklare at du av og til sitter, brenner inne med ting hjemme. T: Og så er Niklas størst. K: Så han får ordet. T: Så han får ordet, det betyr at da skal dere innføre noen nye regler av og til, og den ene regelen heter at,. T: en dag så skal den yngste få lov til å, da er det han som behersker middagen. F: Mm fint. T: Og da skal de andre på en måte være, det betyr ikke at de andre ikke skal snakke.

T: Men det betyr at hvis han vil ha ordet, så skal han få ordet med en gang. T: Også når han er ferdig med ordet, så kan dere andre stille opp, hva skjer da? T: Da føler alle, da vet alle at de kommer til ordet på bestemte tider, når vi vet det, så er det mye lettere å roe seg ned. T: de gangene vi ikke får ordet, da vet at det blir vår tur. T: Så skal Niklas faktisk få beskjed om at i dag så har Anders forang. F: Mm. T: Så er det noe du har å si, så skal du få vite at du blir tatt vare på, du skal slippe å fighte for å bli hørt. T: Er det ålreit. K: Ja. T: He he. F: Det skal bli gøy. T: Hvordan føles det ut for pappa og høre dette her? F: Det høres veldig fornuftig ut. T: Ja helt riktig ut. F: Veldig smart ut. T: Ja.

F: Og Margaretha og jeg, min kone vi prøver alltid å la barna komme med først, men alltid så brenner vi inne med ting og. T: som vi ønsker å dele. F: Og da skal, flott. F: Og da må vi vente med det til etterpå, det prøver vi jo som regel. T: Og av og til så skal pappa få forord he he 16: 00: 00. F: He he. T: Og av og til så skal mamma få forord. F: He he. T: Når man er fem stykker, så er det vanskelig å komme til ordet, og det betyr, at hvis alle får en følelse av at de kan. T: slappe av for de vet at det blir deres tur så slapper alle av, og da lytter alle mye bedre til den som har noe å si. F: Hmm. T: Hvis alle føler at de har litt for dårlig tid, så tenker de alle på det som jeg skulle ha sagt, så blir det litt mindre. T: lytting på hverandre, og så blir alle litt mer utålmodige. T: Rett og slett. F: Hmm. T: Ja vel. F: Han minstemann skulle han. T: Sjekk ut, det er ikke sikkert han trenger det, men sjekk ut om han har lyst ,eller hvis minstemann rører på seg av og. T: til så vær motagelig,. F: Ja naturligvis. T: For han har enda kortere lunte ikke sant. F: Ja den er kortere. T: Ja han er jo ikke, det som er hans jobb, han er i en fase i livet hvor han rett og slett skal få komme ut. F: Ja. T: Philp er i en fase hvor han kan begynne å bli litt tålmodig. T: Niklas er i en fase hvor han helt klart forventes noe ute i verden. F: Han har godt av det han og 17: 00.

T: At han blir tålmodig. F: For han får. T: Får nå er han så stor at det forventes ute i verden at han fikser det helt klart. T: Anders forventer vi det gradvis på nå, det merker dere på lærerne sikkert. T: Em men du skal fortsatt kunne få lov til å kjøre litt spontant, for der er du nå og det skal også minstemann. T: Ja vel. F: Vi bodde et halvt år uten eldste mann. T: Ja. F: Nede i Afrika, for han dro hjem, da var vi bare fire. K: Det gikk bra det. F: Det var ganske behagelig også he he. T: Var det ålreit for deg? K: He he ja. F: He he. T: Ja hva skjedde med deg da? F: He he husker du det? K: Nei det ble litt sånn når man er to stykker, eller da blir det ikke så mange krangler. T: Nei.

K: Når man er to barn så blir det ikke så mange krangler. T: Akkurat. K: Selv om jeg og Niklas krangler, og Andreas er der, hvis alle tre er der så krangler jeg og Niklas. T: Ja vel. K: Da blir det, men hvis bare en ikke ser det så krangler ikke de. K: Det er liksom litt rart. 18: 18. T: Å ja så dere to krangler når. K: Andre liksom, når vi er fem stykker da er det liksom. T: Hvem krangler du mest med Niklas? K: Det vet jeg ikke. T: Eller krangler du mest med, var det Andrea han het. K: Jeg tror jeg krangler mest med Andres. T: Og det er den yngste? F: Ja eller det tror jeg opp gjennom historie, den til familien. T: Ja vel. F: Så har vel de to, dere to, jeg kjenner jo ikke hvordan andre har hatt det og sånt noe. F: Jeg hører av min mor hvordan jeg var med min bror, og alt var bare gull og grønne skoger ikke sant, men man husker jo. F: Men dere har nok kranglet ganske mye også. F: Dere har drevet meg på veggen et par ganger i vertfall. K: Ja det husker jeg, det var gøy, det var så gøy. K: He he. T: he he. F: Dere har, ikke helt tror jeg, nå har dere blitt så store, og kanskje spesielt Niklas har blitt så stor, så nå. T: Ja. F: Nå er den en bedre grense, men dere har alltid konkurert veldig mye, det har dere jo. F: Så dere har nok fightet mye, Mm. T: Har du konkurert med broren din. K: Ja hva da. F: Oppmerksom. T: Om oppmerksomhet ja. F: Ikke om å løpe først eller. T: Nei ikke å være flinkest men og. F: Nei gud vet hva, det er konkurranse. T: Om oppmerksomhet om å nå frem? F: Ja kanksje. K: Oppmerksomhet. T: Ja vel, men da har dere løsningen her. F: Ja vel smart. T: En dag skal Anders få virkelig få lov til å være den som skal få snakke og høres på kjapt. 20. T: Så skal Niklas vente. K: Mm. T: Hvordan er det? K: Da får jeg se hvordan han reagerer. T: Men det må snakkes først. K: Mm. T: Hvis Niklas er litt utålmodig, så må man snakke om det litt på forhånd, forbrede det, planlegge det slik at han vet. T: at i dag så skal han vente, så må han si ja til det. F: Ja. T: Altså han må gi deg, han må ikke bare si ja greit, han må si. T: Du må se ham inn i øynene, og så må du sjekke om det kjennes riktig ut for ham. F: Ja. T: For hvis ikke det kjennes riktig ut så må du nok ta en ny runde. F: Ja det er greit. T: Når dere får et ordentlig ja signal, da vet du at han er i boks. F: For jeg ser alltid at når han får oppmerksomheten så sitter han og holder på den. T: Ja. F: Og han kan bli veldig lang i utleveringene sine. T: Yes. K: Og han drøyer den bare. F: Så langt at. T: Ja. F: Og han merker ikke at publikum blir fraværende. T: Nei. F: Og da skal han få lov til å få holde på så lenge han vil av og til. T: Nettopp så skal han få virkelig. K: Men det er kjedelig. F: Men da kommer han til å finne ut. T: Og da kommer han til, på en måte å bli ferdig tidligere. F: He he. T: Hvis folk får lov til å få snakke ferdig, så tar det mye kortere tid. T: Hvis folk ikke får lov til å snakke ferdig. F: Mm. T: Så tar det mye lenger tid. F: Ja. T: Mer enn vanlig, ja vel men det betyr jo, dette var veldig fint for dette betyr at da skjønner jeg mer av. T: Da skjønner jeg mer av noe av den, noe av det livet som du har levd som kan bidra til disse tingene på skolen. F: Som kan være med på det. T: Ja vel så hva skjer med dere, hva skjer med deg hvis du er ved middagsbordet, og så er det din tur. T: Så vet du at du skal få lov til å si akkurat det du vil så lenge du vil. T: Hvordan kjennes det ut? K: Det er liksom nytt. T: Og så skal de lytte til deg, og høre på hva du har å si, og når du er ferdig med det så kan noen andre komme inn. T: i bildet. K: Det er greit. T: Ikke sant, er det ålreit? K: Ja ja. T: Prøv på det. F: Definitivt.

## Intervensjonsresultat

T: For da tror jeg. F: Det var smart. T: For da tror jeg at når det skjer, når det har skjedd noen ganger så tror jeg at den siste resten av utålmodighet. T: kommer til å forsvinne. T: Det tror jeg. F: Det tror jeg og. T: Det som også nå sannsynligvis kommer til å skje, er jo at du kommer til å bli flinkere på skolen. T: Har du følelse av det selv? 22. K: Jeg vet liksom ikke helt selv jeg. T: I matematikk for eksempel? K: Jeg vet liksom ikke helt før jeg har prøvd det. T: Nei det er sant. F: Også. T: Det er sant.

F: Jeg har også litt sånn prosjekt nå frem til sommeren, med matten din, i perioder så må vi jobbe sammen. K: Mm. F: Litt, jeg gir deg noen ekstra oppgaver, ikke for at du må regne de, men for at vi skal gjøre de sånn sammen. T: Mm. F: Så sant det er tid til det, det er stram timeplan faktisk nå. T: Mm. F: Det har kanskje blitt litt for mye, så kanskje storebror skal ta litt av avisen din, slik at du får litt mer tid på ettermiddagen. K: Ja. F: Jeg ser nå at du har blitt flink til å bruke tiden din riktig. F: Den blir ikke bare kokt bort, man skal koke bort litt tid, det er godt det også men vi må gjøre skolen først. T: Det som, det som kan være ålreit er at, nå jobber du en del med deg selv ser det ut som. K: Ja. T: Du jobber med deg selv, og det som vi voksne da gjør ofte, vi bli ofte glad for elever for eksempel på skolen som jobber. T: Og når de da begynner å jobbe, så tenker vi oi nå er alt i orden, og så legger vi på enda mer jobb. T: Så får de mer enn de tåler. F: Mm. T: Slik at man må være forsiktig nå, slik at du får lov til å jobbe, at du kan fortsette med ditt. T: Uten at nå alle skal gjøre deg, for det er veldig lett å gjøre. T: Gjøre deg nå enda flinkere i mange andre ting, så nå er det viktig at du sier nei nå vil jeg ikke ha mer, nå må jeg klare det. T: jeg holder på med nå. Og så må jeg vente til jeg blir flinkere, slik at du, er du i stand til å si ifra når du føler at du. T: har fått nok. K: Mm. F: Det må du gjøre. T: Er du i stand til de tror du? Slik at du ikke. K: Til lærerne? T: Nei til pappa. F: Til meg. K: Ja det går bra.

## Klienten er sliter. Yter mer enn han har godt av

T: Ja for jeg kan spørre deg, har du følelsen av, når du, altså du er jo, egentlig har det skjedd innmari mye fint. Du har vært innmari flink rett og slett, synes jeg. T: Det som er spørsmålet er. Jobber du, blir du sliten av dette her? Eller blir du ikke sliten av det? K: Jeg blir jo litt sliten og da. T: Du blir sliten av å jobbe så mye med deg selv?, eller blir du sliten av å stupe, og alt du gjør samtidig? T: Avis og stuping og lekser og.

K: Jeg blir veldig sliten av alt sammen til sammen, særlig når jeg har syv timer trening i uken. T: Ja. K: Pluss avisen, og den helgen skal man dra til Hamar på stupetrening. T: Yes. K: Så trener vi femten til tyve timer der, og så er det en må mandagen med en gang, så er det avis og lekser og skole. K: Og på tirsdag, onsdag, torsdag er det trening. T: Yes. K: Så det er veldig slitsomt. T: Så det jeg foreslår da, det er å trappe ned noe. F: Mm. T: For det at, når du jobber, når du er, når du på en måte jobber så mye også på det psykiske for å bygge deg opp liksom. T: Så vet vi at det ser ikke folk, folk ser ikke at det tar tid, og de ser ikke at folk blir slitne av det. T: Derfor skal du, derfor er det viktig at du ikke gjør for mye, og blir for sliten. T: Vi har nemlig eksempler på barn, ungdom som blir utbrent i 14 års alderen. K: Hva er det som skjer da? T: Da blir de, da orker de plutselig ikke å jobbe med noen ting. T: Plutselig så, de har vært kjempe aktive veldig lenge, de har vært kjempe ivrige på skolen. T: Kjempe ivrige i idrett, kjempe akktive sosialt hjemme. F: Mm. T: Kjempe akktive på hytta eller hvor som helst, og så plutselig så flater de helt, så er det liksom som om de får nok. T: Og så orker de ikke, og så slutter de treningen, og så gjør de mindre skolearbeid, og så blir de passive. F: Mm. F: Slik at, du har fortsatt masse krefter i deg liksom,. F: Mm. T: Men det er viktig at selv om du har masse krefter, så tror folk at man kan ha enda mer, og vi voksne er litt rare sånn. T: Folk er flinke, men vi vil gjøre dem enda flinkere. T: Når de gjør mye, vil vi at de skal gjøre enda mer, så vi har en tendens til å lesse på unger, og derfor er det viktig at vi. T: legger ned forventningene. F: Mm.

T: Det betyr at, du skal liksom ta vare på deg selv nå for å si det sånn, ikke bli for sliten, sørge for at du får litt pauser. T: Men kjenn litt etter Hvordan du har det, hvis du begynner å bli sliten, så ta hensyn til det. T: Trapp ned treninga på svømming, eller på stuping mener jeg, eller trapp ned andre ting et eller annet trappes ned,. T: slik at du føler at du kan slappe av, og komme på mandag morgen utvilt. T: Hvis du ikke er utvilt mandag morgen, så har du strukket strikken litt for langt. T: Og vi vet at du lærer mye raskere når du er opplagt, og du har mye større toleranse for folk når du er opplagt.

T: Du tåler mye mer ubehag andre steder når du er opplagt. T: Slik at dere tar hensyn til det, det tror jeg er kjempe viktig, at du både lufter hunden, at du tar deg av avisen, at du stuper,. T: og skal fikse skole. T: Pluss jobbe med selv for på en måte og etter at du har vært så mye plaget som du har vært, det er krevende.

## Endring av livsstil

T: Men et spørsmål er jo, har du følelse av at du skjønner din egen grense liksom, når du, skjønner du når det begynner å bli for mye? K: Jeg sier ifra når det blir for mye ja. T: Du sier det, du kan ta vare på deg selv, kjempe fint. K: Men av og til s¨trenger jeg litt hjelp med å ta bort noe. T: Av og til trenger du litt hjelp, vil du at pappa skal hjelpe deg litt med å spørre deg om du er litt skjørt nå og trenger litt pause, trappe ned litt nå.vil du det at pappa skal. K: Ja det hadde vært greit det. T: Ja det foreslår jeg at du gjør, at du på en måte sjekker ut. F: Mm.

F: Det gjelder også skolelekser. F: Vi diskuterte også nå, i bilen på vei hit at kanskje jeg skulle jekke litt ned på avisen,. F: og siden Niklas ikke har noen fast jobb, så kunne han ta, når han sluttet tidlig, avisen. T: Ja. T: Så kunne jeg være hjemme og gjøre litt skolearbeid. F: Ja kjempe fint. K: Og så tar vi og liksom tar vi bort en av stupetreningene. T: Veldig fint.

F: Er stuping noe som du blir sliten av, eller er det noe som bare får mer energi av? F: Stå slalåm, er det noe som blir slitenh av? Eller noe som man får mer energi av eller? Skjønne du, er det? K: Det vet jeg liksom ikke. T: Men skal vi se, da er spørsmålet, hvis du trapper ned en svømmetrening i uka. K: Ja.

T: Hvordan vil det være for deg, nei stupetrening unnskyld. K: Da tror jeg hadde tatt det litt mer avslappet. T: Litt mer avslappet, det skjønner jeg, det er tegn på at det tar litt mer energi enn det gir. F: Okei. T: Hvis du tar en stupetrening mindre i uka, så vil du sannsynligvis får noe mer energi til neste stupetrening. K: Mm da hadde neste stupetrening godt mye bedre. T: Ja ålreit. K: Siden de er så tett på hverandre, tirsdag, onsdag, torsdag. T: Ja. K: Hvis jeg tar bort den på onsdag. T: Det er klinkende klart. K: Tar vekk den på onsdag så får jeg litt pause mellom dem. F: Det er det vi har tenk også.

T: Helt klart, helt lurt, ta vekk den på onsdag, da får du vilt, og så er det morsommere og stupe neste gang.

K: Mm.

T: At det er moro er kjempe viktig, for hvis det ikke er moro så tar det mye mer kraft, og du bruker mye mer energi.

T: Hvis du har det moro så tåler du mye mer, så derfor skal du gjøre så lite at det er gøy.

K: Ja.

T: Særlig nå, nå er du i den alderen, når du er 25 så kan du kjøre deg knallhardt, men akkurat nå skal du ikke det.

K: Vi har nok av idrettsbragder som har godt rett dass. F: Du har sagt at etter noen treninger at uff nå kjente jeg meg sliten og det var litt sånn tungt. K: Ja. T: Ja. F: Og det er jo som du nå sier tegn på at det blir litt for mye. T: Ja det er et faresignal, ja vel skal vi se, hvis du trapper ned litt på det med å gå avisen. K: ja. T: Og du nå trapper ned stupetrening en gang i uken, og du får av og til middager hvor du kan snakke så mye du vil. T: He he.

Intervensjoner, utvikling av tolmodighet

T: Og i tillegg at du kan forestille deg i fantasien at du, nå kan du se deg på skolen. K: Ja.

T: Mm, kan du tenke at det er noen situasjoner der borte som du skulle ønske at du kunn være enda mer tålmodig i. T: å ha det litt godt med det, er det det? K: Ja. T: Kan du se for deg en film på skolen, i en sånn situasjon, og nå er du helt kjempe tålmodig, akkurat som du ønsker. T: å være, og du har det helt avslappet med det, du anstrenger deg ikke, du bare er tålmodig, Hvordan. T: Kan du forestille deg at du kan se det, går det an tenke sånn? K: ja.

T: Hva skjer med deg når du er tålmodig, og har det helt godt med det på skolen i den situasjonen? K: Det oppstår det ingen situasjoner som det kan skje noe dumt ut av.

T: Ja vel akkurat, kan du si navnet på en slik situasjon som kunne ha vært dum tidligere, men som nå ikke lenger er dum?

K: Nei for eksempel, i kantinen så siden det var så mye mat som ble stjålet, så har det blitt en sånn kjøregel. T: Ja. K: Så da er det litt kjedelig å stå i kø så man får lyst til å snike litt.

T: Ja. K: Men så er det sånn, ja og så hvis man sniker så får man skikkelig mye pes. K: Siden det ikke er en lærer som styrer det. Det er en elev, og det er den sterkeste eleven på niende trinnet.

T: Oi, så det er litt ubehagelig i den køen? K: Hvis du sniker. T: Hvis du sniker. K: Ja. T: Det vet vi noe om, vet du at køer i Oslo er de stedene som er mest voldelige.

## Kartlegging av mulige løsninger

K: Mm. T: Da er spørsmålet går det an for deg å ha med et eller annet å drive med som gjør at du kan ha oppmerksomhet på noe annet?

T: at du står i kø, men at du holder på med noe annet, går det ann å tenke sånn.

K: Ja det finnes et par sånne som man har på hyttene i Sverige, de grønne som klinker, de er så irriterende. F: He he. K: Det er liksom, du har et lite, du har et sånt langt stålhåndtak.

T: Ja. K: Og så er det to tråder som veier det, og så er det sånne rundte baller. T: Mm. K: Som lager sånn klinkelyd sånn liksom, og skal du prøve å få den opp og ned sånn mot hverandre.

T: Yes.F: Og de drevet i vannjul. T: Ja. F: De har jeg lagt bort hundre ganger. T: Det kan jeg ikke anbefale i den køen. F: He he. K: Haha 34: 23.

 :.

F: Det tror jeg du bare må gjøre oppe i hodet ditt.

## Ny intervensjon

T: Ålreit, da kan du tenke deg at du ser deg selv i den køen, men nå er du kjempe tålmodig og du driver og tenker på ting som du liker å tenke på, når du er helt avslappet og at den køen, du er virkelig helt rolig altså.

T: Det er nesten så de har lyst til å gå forbi deg isteden. K: Mm. T: Fordi du følger ikke opp køen, kan du tenke at du er så tålmodig? K: Ja. T: Går det an å tenke sånn? K: Ja. T: He he er du sikker på det?

K: Ja sånn passe, det går an å tenke det, men det er litt vanskelig å gjøre det. T: Ja tenk deg nå at du er opptatt av, tenk at du er der borte i køen og teker på noe som er ålreit. T: Hva kan du tenke på som er ålreit å tenke på? K: Da tenker jeg på helt syke ting liksom.

T: Ja hva da? K: Ja for eksempel at jeg jeg stuper med liksom, at det brenner liksom. T: Ja. K: Jeg er liksom i flammer, og så stuper jeg fra tiern. T: Kjempefint. K: Det har jeg sett på bildet en gang før. T: Rålekkert. K: Det har jeg sett på bildet av noen som gjorde det.

T: Var det stilig?T: Ålreit, kjempe fint. K: Det har jeg lyst til å gjøre. T: Kjempefint, vet du hva du gjør da. T: Når du er i den køen nå, så tenker du på de stupene som du ønsker å ta, for da går hjernen din mot noe ålreit. T: Og hva skjer da?, du blir bedre til å stupe, neste gang. K: Mm.

T: For det å tenke tanken i hodet sitt, det er å forbereder musklene på at de vil handle sånn som du gjør i virkeligheten. T: Det å tenke tanken på at du skal få til noe er å faktisk å bli et skritt på veien til å bli så god.

T: Det vet vi fra idrettspsykologien. T: Det har vi snakket om før ikke sant, du har prøvd å ta sånne tier stup baklengs husker du det? K: Ja.

T: Hva het det stupet du fortalte om? K: hva. T: Det var et på tiern, og et på treern. K: På treern har jeg veldig lyst til å gjøre en halv annen baklengs, med helskru. T: En halvannen baklengs med helskru. K: Ja det er veldig vanskelig.

T: Hvis du tenker det i fantasien i sakte film med hodet ditt, så øker det sjangsen for at du gjør de bevegelsene automatisk. T: når du står der. T: Da kan du tenke, da kan du bruke den kø greia de, den kan du bruke der borte.

T: Da kan du tenke når du står i kø, så kan du tenke på at der er det en ring med flammer, der er du på tiern. K: Ja det var ikke ring med flammer, han som jeg så var stuntmann, han kledde seg selv i filler, helte besin over seg selv,.

K: og tente på. T: Å så barsk. K: Ja. T: Jeg vil ikke anbefale det he he, for det krever lang utdanning. K: Ja.

T: Men du kan godt ha det i fantasien, bare så du klarer å skille mellom fantasien og virkeligheten,, og det tror jeg at du gjør. K: Ja det går.

T: Det går, og da kan du godt fantasere det, det er bare å trene opp hodet ditt det, og det er flott det. K: Mm. T: Så lenge du vet at du er i stand til å ikke gjøre det i virkeligheten, så er det helt greit.

## Tolmodighet igjen

T: Kan du tenke, er det andre typer fantasier eller tanker du kan ha når du står i kø som gjør at du blir veldig tålmodig? T: Fordi du blir veldig opptatt av egne ting. K: Jeg vet ikke. T: Eller hvis du, hvis du tenker på noe annet enn å hente maten, hvis du tenker på noe annet enn å stå i kø,. K: Ja. T: Så blir du mer tålmodig automatisk enn om står i kø og tenker på hvor langsomt dette går. F: He he. T: Da blir du utålmodig, slik at hvis du får tankene dine på, hvis du begynner å se på ting rundt deg isteden.

## Etablering av kontakt med den mentale ressurser tålmodighet

T: Går det an å, tenk at du, Tenk på siste gang du var tålmodig, når var det? T: Da hadde du en god følelse av tålmodighet, du var tålmodig helt naturlig, kan du huske det? K: E jeg husker ikke helt jeg he he.

T: Når du stuper og når du trener og sånn , kan du ikke huske det nei? K: Jo jeg må jo være tålmodig. ..T: En gang i livet. K: Jeg må være tålmodig når jeg venter på brettene liksom. K: Da bare står jeg i kø. T: Hvordan kjennes det ut, når du står og venter på brettene er du tålmodig da? K: Ja, men det tar kort tid liksom. T: Men da er du tålmodig den lille stunden det varer. K: Mm. T: Tenk at du har den følelsen, hva vet du da, du vet at det er din tur ikke sant. K: Ja.

T: Akkurat så du vet at det bare går gjamsomt, tenk at den tålmodigheten, tenk at du har den tålmodigheten i den køen. T: der borte. T: Hva skjer med deg da? K: At det blir min tur ettervert. T: Ja Hvordan kjennes det ut at det er din tur a? T: Det kommer, men det tar litt tid, men det kommer, Hvordan kjennes det ut? K: Jeg vet liksom ikke, det kjennes liksom, det kjennes liksom som ingen ting liksom, jeg vet at det er min er min tur selv om bare. T: Er det greit, eller blir du urolig? K: Det er greit å vente. T: Det er greit å vente. T: Kan du finne på noe i tanken som gjør at du har det litt morsomt i tillegg? T: Tenker noe morsomt.

## Tålmodighet og endring av fokus

K: Det går jo det T: Ja sett at du skulle tenke på noe som var underholdende eller morsomt, hva ville du tenke på? T: Du trenger ikke å si det, bare du vet det selv. K: Em ja. ...T: Tenk at du tenker på akkurat de tingene der borte i køen, hva skjer da? K: Da går køen mye raskere, selv om den er lang. T: Ja nettopp, kjempe fint. T: Tenk at du er der bort i den køen, nå står du i matkøen, og så tenker du på det morsomme som du tenker på nå. K: Mm.

## Sjekk av resultat

T: Hvordan kjennes det ut? K: Det kjennes bra ut. T: Å ja betyr det at du får litt god tid da eller? K: Ja. T: Og så plutselig er det din tur. K: Ja. T: Å ja, betyr det at du får enda mindre bråk det? K: Ja.

T: Tenk at nå har du utviklet denne evnen kjempe bra, så nå er du sånn at når du står i kø så begynner du å. T: tenke på noe morsomt. T: Enten du skal snakke med læreren din, eller ikke. T: Du lar tankene gå på andre ting. T: For utålmodighet kan være uttrykk for at du har så mye fin energi, at det å stå stille blir irriterende. T: Altså utålmodighet er tegn på at du er veldig sunn, og veldig normal gutt. K: Ja. T: Ja slik at, du kan tenke sånn at når du er utålmodig så er det helt, det er tegn på at du er sunn og normal. T: Samtidig så er det greit å ha glede av å ha litt tid, og da kan du tenke på noe litt morsomt når du står i matkø. :. T: Tenk at du står i matkøen nå, så står du bakerst. T: Og så tenker du på noe morsomt. K: Mm. T: Ja vel he he, og så Hvordan kjennes det ut, er det ålreit? K: Mm.

T: Og så er det din tur, når du har stått i matkø 10 ganger på rad, og du har lyktes på. Og du har virkelig fått trening i at matkø er et ålreit sted å være. K: Mm. T: Da får du virkelig brukt deg selv ordentlig. T: Tenk masse morsomme ting. T: Hva fører det til a, i forhold til matkøer? K: Hvis du kjører flere ganger på rad så går det liksom automatisk. T: Ja tenk at du har gjort det 15 ganger på rad, at du har trening i det. K: Da skjer det automatisk av seg selv.

## Ny utfordring

T: Ja tenk at du er like flink til å stå i matkø som du er flink til å stupe. T: Hvor god er du til å stå i matkø da? K: Sånn passe god. T: Sånn passe god, ja vel he he. T: Akkurat, det betyr at du synes at du bare synes at du er passe god i stup?

K: Ja vel. F: Ikke vær beskjeden nå. T: Er du litt beskjeden? K: Ja. T: Tenk at du ikke var fult så beskjeden. T: Da var du ganske god til å stå i matkø var du ikke det? K: Da er jeg god.

T: Da er du god, tenk at du står i matkø nå og er så god som det. T: Hvordan kjennes det ut? K: Det kjennes bra ut. T: Tenk at du er like god til å være tålmodig som du er til å stupe. K: Ja. T: Hva ville ha forandret seg på skolen? K: Hvis jeg er tålmodig liksom, så ville det liksom bli roligere av hva som jeg gjorde liksom. T: Ja du blir roligere ja. T: Nettopp, kan du kjenne den følelsen, når du har blitt litt roligere.

T: Hva skjer når du er i klassen når du har denne roen over deg, og er like tålmodig som du er flink til å stupe. K: Ja da er det mye lettere å følge med.

T: Ja akkurat, tenk at du er i klassen og så er du like rolig, og tålmodig, og like god på det som du er til å stupe. T: Virkelig ass, du er døds god til å være tålmodig, kjempe flink rett og slett. T: Hvordan kjennes det ut når du er i klassen og har det sånn som nå. K: Kjempe bra ut.

## Bivirkninger av etablert ressursatferd

T: Ja hva får du til på skolen da tror du a, når du har så mye tålmodighet? K: Da får jeg til mye mer enn det jeg gjør til vanlig. T: Ja, nettopp da får du det til mye mer. T: Hvordan er det å være Anders da? K: Da er det mye bedre. T: Da er det mye bedre ja, akkurat.

## Oppsummering og forsterking

T: Betyr det da at da er du der du skal være kanskje? K: Ja. T: Da trenger du ikke noe mer liksom? Da går livet akkurat som det skal. T: Akkurat nettopp, tenk deg nå at du har vært på kurs og vært på trening, men ikke på stupetrening. T: Du har vært på et litt sånn morsom tålmodighets trening,d u har gjennomført kurs og fått et stort diplom. T: Døgod i tålmodighet. F: He he. T: Kan du tenke det? K: Em.

T: Dø-god og du har evnen til å gjøre det morsomt i situasjoner hvor du ellers har vært utålmodig.

## Generalisering av ressursatferd til nye situasjoner

T: Og så kjenner du virkelig at det har skjedd en forandring sånn veldig fint med deg. T: Og så går du rundt og så vet du at er det noen som er tålmodige her er i verden, og som klarer å ha det morsomt mens. T: du er tåmodig, så er det deg, Hvordan er det å være deg da? K: Da er det bra.

T: Da er det bra, er det noe som forandrer seg hjemme når du har blitt en mester i tålmodighet? K: Da blir det mye sånn færre krangler og sånn. T: Ja vel akkurat, hvis du er mester i å være tålmodighet.

T: Skjer det noe forandring å stupinga, eller skjer det ikke noe forandring der? K: Nei det vil egentlig bli det samme. T: På skolen så vil det bli forandring? K: Ja.

T: Det som nå forandrer seg på skolen fordi du har blitt en mester i å ha det gøy, når du har vært tålmodig. T: Hva er det? T: Er det mange ting eller bare noen ting som blir bedre? K: Nei det er for det meste skolen som vil bli bedre. T: Skolen vil bli bedre. Når du skal snakke med lærerne dine da?

T: Hvis du er helt tålmodig og du snakker med lærerne dine, hvordan forandrer de seg, legg merke til det. T: Kan du tenke det? Kan du tenke deg at du står ved siden av en lærer, og så er du så tålmodig. T: Hva skjer med den læreren da i forhold til deg? K: Han blir ikke sur. T: Han blir ikke sur, er det ålreit eller? K: Ja. T: Oi det var litt av en gevinst. T: Tenk deg nå at du er sammen med en lærer, og så er du en mester i å være tålmodig, Hvordan kjennes det ut nå a? K: Da er det meste fint ut.

T: Legg merke til nå om den læreren faktisk lytter til deg, mer enn nå enn før. K: Ja det gjør han. T: Han gjør det ja, oi så du tjener på faktisk å være enda mer tålmodig i forhold til når du står foran en lærer. K: Mm. T: Å ja så du oppnår det du ønsker i mye større grad ved å være litt tålmodig? Er det riktig? K: Mm. T: Ja vel det var kjempe flott.

T: Tenk deg nå at du møter en annen lærer. T: Tenk deg nå at du er faktisk står sammen med en lærer. K: Ja. T: Og så er du veldig tålmodig, og så merker du at du faktisk oppnår det du ønsker enda lettere enn før. T: Hva skjer med deg når du merker at du oppnår det du ønsker nettopp ved å være litt tålmodig. K: Hvis jeg oppnår det jeg ønsker så får jeg liksom åpnet opp. T: Yes, tenk at du vet at du oppnår det du ønsker før du går til noen, kan du tenke det?

T: Tenk at du skal snakke med en lærer. K: Ja. T: Og så vet du at før du begynner å snakke med ham, at du kommer til å oppnå det du ønsker. K: Ja. T: Hva skjer med deg da? K: Da er det mye lettere å prate med ham. T: Yes, tenk at du vet at du oppnår det du ønsker før du treffern, og så går du til ham og så vet du at du. Får det til på forhånd og så er du så tålmodig som bare det. T: Hvordan kjennes det ut?

## Forsterking gjennom varighet av ressurs

K: Det kjennes jo bra ut. T: Tenk at sånn har det vart nå i et halvt år, og så snakker du og pappa sammen om et halvt år.

## Tilpasning av ny ressurs til fremtiden

T: Så forteller du hva som har skjedd med deg etter at du har vært sånn et halvt år, hva tror du at du kommer til å fortelle pappa da? K: At da har jeg blitt mye bedre liksom. T: Akkurat Hvordan kjennes det ut a? K: Det kjennes fint ut. T: Ja tror du pappa blir fornøyd? K: Ja. T: He he akkurat. T: Tror du Niklas har noe å lære av deg nå eller ? K: Ja. T: he he ja akkurat, Hvordan kjennes det ut a? K: Det kjennes supert ut. T: He he det kjennes supert ut he he, flott der kan du se kjempe bra. F: Og så tror jeg at det ville gjøre at du får lettere tenkt ut strategier i forhold til situasjoner du kan ha med. F: Ikke bare lærere og skole, men hvis det er en situasjon ute. F: Med den tålmodigheten så vil du ha, få tid til å tenke den strategi på hvordan du skal reagere. K: Ja. F: Ikke bare på, ikke sant utålmdig impuls, for da vet man ikke, ser man ikke hva som skjer. T: Ja. T: Ja har du en følelse av det, at det kans skje? K: Mm.

T: Vet du at det å være tålmodig er en metode til å oppnå det du vil ikke sant. Og at utålmodighet kan hindre deg i å oppnå det du vil. Stemmer ikke det på en måte? K: Jo.

T: Ja så det er faktisk en mye bedre strategi altså, men tenk at du har fått virkelig at du har blitt kjempe tålmodig da.

*Noe gjør meg usikker på om vi er igjennom.*

T: Kan du tenke deg selv kjempe tålmodig. K: Mm. T: Har du lyst til å være sånn eller har det blitt for mye da? T: Det har blitt litt sånn for mye. T: Ja da justerer vi det opp igjen, du skal ikke være så tålmodig at du skal bli helt sånn dvask.

## Sjekk på resultat

F: He he. T: Hvis du er akkurat sånn passe tålmodig, slik at du er fornøyd med det.K: Ja. T: Vet du hva det er? T: Tenk at så tålmodig er du nå når du er sammen med elever på skolen. T: Blir du mobba da? K: Nei.

T: Nei, sånn er du sammen med lærerne, Hvordan har du det da? K: Da har jeg det bra. T: Sånn har du sammen med pappa og mamma? K: Da har jeg det også bra. T: Da har du også bra ja.

K: Men jeg har det bra fra før av hjemme. T: Ja du har det bra fra før av hjemme, nettopp akkurat.

## Nyansering av mental ressurs

T: Er det noen situasjoner du faktisk ikke vil være tålmodig? Men bare være ivrig å stå på? K: Ja. T: Hvilke situasjoner er det egentlig hvor det er veldig ålreit for deg å beholde den utålmodigheten? K: Det er vel på skrittebarken og når man står slalåm. T: Ja. K: Så kjører jeg bare på. T: Ja ser du det. K: For lenge siden så sto jeg på skateboard, og så brakk jeg ringefinern. T: Ja. K: Også gikk vi til legen,de kunne ikke finne noe galt med den, så jeg viste ikke det. T: Nei. K: Og dagen etter så var jeg på, kjørte på rollerblades rampen med brukket finger. T: Ja vel he he.

T: Så med andre ord så er det av og til greit å være utålmodig. K: Ja. T: Kan du tenke at du har både utålmodigheten når du vil det, og tålmodigheten når du trenger det? K: Mm. T: Slik at du kan stå på i slalåmen, og så kan du roe ned i forhold til andre folk, er det riktig? K: Ja.

T: Tenk at du behersker begge deler, da begynner du å bli ganske fornøyd med livet gjør du ikke det a? K: Jo. T: Ja det tror jeg og nemlig, akkurat.

F: Det var en gang Andres falt i vannet som liten. T: Ja. F: Redningsvest og brygge. T: Ja. F: Det var grunt. T: Ja. F: Men før vi fikk sagt kaka, så var du og hentet ham opp. K: Å ja det var der ja, jeg hadde badet og det var iskaldt i vannet, jeg hadde tatt av meg badebuksen og,. K: håndkle var rundt etter en seiltrening. T: Ja. K: Så jeg hadde liksom ikke noe under, også sklei han på bryggen og ut i vannet. K: Og jeg kastet fra meg håndklet og stupte uti etter han. T: Ja så den utålmodigheten der, den skal du beholde. F: Den er fin. K: Mm.

T: Evnen til å reagere lyn kjapt, våkent og forstå ting fort, og av og til leser situasjonen fort, kjønner den,. T: og gjør noe med en gang, den skal du beholde. K: Mm. T: Ikke sant, og det er flott at du har den. K: Men da liksom, da reagerte jeg selv om situasjonen var litt flau for meg selv, siden jeg ikke hadde noe på meg. T: Skjønner. K: Så det var litt sånn.

T: Flott, veldig fint, da kan du tenke at du både har to egenskaper, en tålmodighets egenskap når du trenger det,. Og den evnen til å reagere lynkjapt, og lese det som er riktig med en gang.

K: Mm. T: Det trenger du når du skal stupe også ikke sant? T: Og du trenger den evnen til å reagere ritkig og rakst. K: Mm.

T: Selv om du kan både kombinere tålmodigheten og roen på en måte, og samtidig evnen til å reagere raskt,.

T: Katter kan både hvile helt ut, og så kan de eksplodere på 3 sekunder, altså begge de to egenskapene er kjempe fine. K: Mm. T: Tenk at du har begge de egenskapene. K: Ja det hadde vært flott. T: Det hadde vært flott. T: Ja tenk at det er det du har, at det er deg, Hvordan er det å være deg da, er det ålreit? K: Det er ålreit. T: Akkurat, yes kjempe bra.

## Tilbake til for myeå gjøre

F: Du har sovet dårlig, hatt problemer med å få sovnet de to siste dagene. K: Ja de to siste dagene. F: Men det har kanskje noe med at det har vært for mye å gjøre. T: Ja, har du hatt mye og gjøre i det siste? K: det er så innmari masse som skal skje, og jeg har alt for masse lekser. K: og så har jeg fått tilbake tentamener og gjort prøver. T: Ja.

K: Og så har jeg hatt trening, også er det trening i neste uke, og så er det Tønsberg cupp nå til , og neste helg. K: så skal vi til Hamar, med femten til tyve timers trening på to dager. T: Yes. K: Og så uken etter det igjen, så er det Delfin cupp, pluss tre treninger i mellom, kanskje en til så vi får øvd litt mer.

K: Så må jeg stå opp tidligere på morgenen, så det er veldig mye. F: vi får ordne på dette her nå. T: Flott. F: Vi, som vi sa avis, en mindre trening, snakke ved bordet en om gangen.

**Jeg stopper her. Herfra var det noe gjentakelser og fokus på mer trivielle ting, et sikkert tegg på at at klientens problemer er løst.**

K: Mm, det gjør vi da, vi prater en om gangen.

F: Ja men en på ordet.

K: Mm.

T: Det betyr at du har mye å gjøre.

K: Ja.

T: Mye og tenke på, blir du veldig såra av å tenke på at du ikke rekker og slutte tenke før du legger deg?

K: Jeg vet liksom ikke helt da, jeg greier å slutte å tenke på det, jeg har funnet en måte, jeg har hørt på en gammel.

K: eventyr CD og den er så kjedelig.

T: Ja.

F: He he.

K: Jeg sovnet på fem min.

T: Ja.

K: Det er fortellingen om den stygge andungen, og da liksom før eggene har klekket liksom, så sovner jeg.

F: He he jeg må innrømme jeg, det ble litt sent i går, kl tolv - elleve, og så lå jeg i sengen, og så hørte jeg jammen den andungen.

F: i bakgrunne og da gikk jeg og slo av.

K: He he.

F: Jeg kjønte ikke helt rekkevidden av hvor søvnløsende effekt den hadde på deg.

F: Min medisin er jo å telle sauer.

T: Ja.

F: Men nå får jeg pluttselig høre av alle barna mine at det hjelper ikke.

F: Det går ikke an å telle sauer, det er fryktelig vanskelig.

K: Det er veldig vanskelig.

F: Og det er nesten irriterende vanskelig, så vi bruker andungene i stedet for.

F: Det er greit, den skal få stå på.

K: Bare ikke sånn på reeplay, at den står på hele natten he he.

T: Men du sier nå at du, at du har mye å gjøre.

K: Ja.

T: Og at du har mye å tenke på, tentamen og sånt.

T: Det du skal gjøre nå er en ting, hvis du har fått noen dårlige karakterer i det siste.

T: Så skal du glemme de helt, er det greit?

K: Ja.

T: I akkurat det, gi fulstendig blaffen i de karakterene akkurat nå.

K: Det er liksom litt dumt når karakterkortet kommer på mandag.

T: Ja.

K: Så får jeg den tilbake.

T: Tenk deg nå, at nå skal du være så raus mot deg selv, for de karakterene har du fått på grunn av tidligere ikke sant.

T: Nå er det i ferd med å skje ting, og da skal ikke resultater fra tidligere prege det som skal skje fremover.

K: Mm.

T: Så tenk at det er historie, legg den boka vekk, og tenk at du er søren så flink som har opplevd så bra karakterer.

T: likevell enda du har hatt det så tøft som du har hatt det.

K: Mm.

T: Punktum, så glemmer vi de helt, og så slapper du helt av på det uansett hva som kommer av karakterer,.

T: for du vet at dette kommer til å gå bedre og bedre av seg selv, ikke sant.

T: Så du kan avslutte det og bli ferdig.

T: Du skal ikke dra med deg det videre, og forelderene dine skal heller ikke bli bekymret.

K: Mm.

T: Det er viktig.

T: Slik at det gir vi blaffen i.

T: Men vi skulle glemme det i dua, bare signere uten problemer på karakter kortet. ???? 59: 39.

T: Ja det mener jeg er akkurat nå, så er andre ting enn de karakterene som teller.

K: Mm.

T: Nå skal pappa bare signere punktum, helt kaldt og rolig gi den tilbake igjen, og kjenne inni seg at han tror at dette.

T: går av seg selv.

K: Ja.

T: Ja Hvordan kjennes det ut a, hvis han gjør det?

K: Det kjennes fint ut.

T: Yes.

F: Men da er det greit.

T: Tenk at han gjør det.

K: Mm.

T: Så du slapper av på det, uansett hvordan det er på kortet, så kan du heller ta vare på det kortet, så kan du legge det.

T: i et arkiv, men som et godt minne.

T: Ikke noe dårlig minne, men som et uttrykk for en situasjon der og da, og så kan du jobbe helt alminnelig,.

T: og kjenne at du virkelig bruker mindre og mindre tid på å forsvare deg, og mer og mer avslappet tid på skole.

K: Mm.

T: Samtidig som du, som dere passer, som foreldrene dine også, passer på at ikke du er så akktiv at du sliter deg ut.

T: Det er nemlig ikke noe lurt å bli verdensmester i stup som 16 åring, hvis man ikke lenger orker å stupe når man er 19 år.

T: Vi har masse eksempler på det innenfor idrett, ski og skøyter og sånn.

K: Mm.

T: Sik at de gode, det er de som, de som blir gode over tid er de som har det gøy lenge.

T: De lærer raskere, husker bedre og den dagen de virkelig vil bli gode, så kan de bli virkelig gode.

T: Da er de så voksne at de, kroppen tåler har trening.

T: Du skal ikke kjøre deg for hardt, selv om svømmetrenern din.

K: Stupe.

T: Stupe unnskyld, stupetrenern din, jeg har svømt skjønner du i svømmelkubb, derfor kom jeg på det.

T: Så selv om trenerne, for vi ser det av og til hos trenere.

T: De lever og brenner for idretten sin, og ungene som er der, og så tenker de at når de har et talent,.

T: så må de drive fram det.

T: Så ser de at noen er flinke, så driver de av og til ungene sine, fotball og andre steder, hardere enn de trenger.

T: Og så ser vi at de slutter og at de går lei.

T: Så selv om du har en trener som sier at du kan bli noe stort, så si at fy søren det var hyggeløig å høre.

T: Det tror jeg også, men kjenn etter at du må følge ditt tempo.

T: Det skal være gøy, den dagen det ikke begynner å bli gøy lenger, så skal du trappe litt ned,.

T: slik at du får tilbake alt det gøye.

F: Fin strategi.

T: Ja.

F: Så vi snakket jo i går om å kutte ut treningen i dag, roe det litt ned.

K: Mm.

F: Og da sa treneren at det du må trene i dag for å møte opp.

K: Men jeg må trene i dag, siden jeg har litt å øve på til Tønsberg cuppen nå til helgen.

T: Ja og du gjør det.

K: På treern, det er veldig viktig.

T: Og om du gjør det i dag så er ikke det så farlig, men det er du som skal styre, du som skal kjenne etter.

K: Ja.

T: Det er ikke far og mor som skal styre, de skal sjekke ut med deg hvor du befinner deg.

K: Mm.

T: Og så skal du kjenne etter, men hvis du ser at du overdriver, så skal du stoppe, ser du det.

T: Hvis de ser at du blir sliten fordi du ikke klarer å sette grenser, så skal far og mor ta over.

T: Men før det så skal du kjenne etter, så du får kjent på hvor du er hen, og gjøre det.

T: Så du kan godt gjennomføre denne uka her, hvis du har lyst til det.

T: Og så kan du planlegge litt og trappe ned, slik at det kjennes godt ut å trappe ned.

K: Mm.

T: Er det ålreit, høres det riktig ut?

T: Er det sånn, hvordan vil du ha det nå, hvordan vil du at din far og mor skal forholde seg til din måte å trene på?

T: Når du har det ålreit der.

K: Nei altså jeg har lyst til å jekke ned litt selv.

T: Ja.

K: Og så ja, det er bare det, også ja siden, også tenkte jeg neste helg så skal jeg til en stupeleir oppe i Hamar.

T: Ja.

K: Og da skal vi trene tyve timer bare stuping.

T: Ja vel.

K: Så den uken da har jeg ikke lyst til å trene i det hele tatt de andre dagene.

T: Lurt, kjempefint, klokt, da tar du vare på deg selv.

F: Da ser mamma og pappa også at da tar du vare på, slik at det også blir tid igjen til skolearbeid og.

K: Mm.

 :.

K: Jeg får 7 timer ekstra.

F: Med skolearbeid, stuping og så litt fritid liksom.

T: Skal ha fritid, har dere av og til tid hvor du ikke gjør noen ting, hvor du bare kan roe ned liksom.

K: Ikke helt, siden jeg begynte med den avisen liksom, siden det er.

F: I helgene da.

K: I helgene har jeg jo det.

T: Skulle du ønske at du hadde noe mer tid til hva som helst?

K: Ja jeg har egentlig litt lyst til å slutte å gå med avisen, men så har jeg ikke lyst til det siden jeg har lyst til å tjene penger.

T: Akkurat,.

K: Men så tenkte jeg også at når jeg blir 16 eller 15 så går det også an å søke inn på en annen jobb.

K: Prix der nedpå Haslum.

T: Ja.

K: Der jobber du bare en gang i uken, men det er fem timere.

T: Ja vel.

K: Så det er mye bedre enn å jobbe en time og et kvarter hver dag.

T: Klart.

K: Siden da er det bare den ene dagen du ikke får fri tid, den ene dagen du ikke kan gjøre noe annet enn å jobbe.

T: Ja.

K: Og de andre dagene kan du jobbe med stuping, fritid hva du vil.

F: Da gjør vi det sånn og, at Niklas kan ta en dag eller to.

K: Mm.

F: Og hvis du fremdeles synes det er for mye kutter vi det ut.

K: Ja, da vil jeg kutte ut etter sommeren, ikke før, fordi jeg har lyst til å få lyst på den 800 kroner bonusen.

T: Altså det som er viktig her, det du sier er veldig riktig, for det å ha 1 time hver dag er mye mer slitsomt enn å ha 5.

T: timer i strekk.

K: Ja.

T: For detå ha rutiner i din alder, sånn som nå, det er mye mer krevende, fordi det tar hele livet ditt.

T: Man administreres rundt den timen som de går med avisen.

K: Mm.

T: Det må passe i forhold til den, og det er kan være slitsomt.

T: Så kjenn litt på hva du vil og så ta konsekvensen av det.

F: Mm.

T: Det var en veldig god i det, det med Prix.

K: Ja.

T: De var en veldig ålreit ide, du er en klok gutt he he.

F: Ja jeg er imponert jeg over hvor, synes du svarer når jeg stiller, så svarer du så fint.

T: Veldig klok, er det andre ting du synes vi skulle ha snakket om som du ikke har tenk på?

K: Nei det var for det meste det tror jeg.

T: Ja.

F: Tålmodigheten er kjempefint at vi har tatt i, tenker på den køen og eksempelet ditt var jo så flott.

T: Ja.

F: Og det er helt riktig, og den teknikken som kan brukes for å få det morsomt.

K: Mm.

F: Og hvordan du gir videre tålmodighet i situasjoner der det er riktig for å 01: 06: 45.

T: Ja.

F: For å få gode strategier, og så får man jo mer igjen, det er jo så mye og hente.

T: Ja og skal du få bestemme at du skal få ha noen sånn middager, hvor du.

K: Ja.

F: Og så skal du sette din egen agenda, dette med stupingen, og du skal selv føle å få være med å bestemme.

T: Kjempe bra.

F: Og det med avisen også, det er ja.

T: Akkurat, ja vel skal vi si at det er nok for i dag, er det ålreit Anders? Nok for i dag em.

T: Skal vi også si at dersom det skulle oppstå et eller annet, så kan du ringe meg eller si ifra.

T: Så tar vi en rask time.

F: Riktig.

T: I tilfelle dere skulle ønske det, hvis det oppstår noe akkut som er uforbredt så vet dere at dere kan ta en lynkjapp prat rundt det.

K: Mm.

T: Er det ålreit å vite?

K: Ja.

K: Ja.

F: Det som jeg liksom, tenker litt i høst det med og holde deg litt bissy.

F: Fylle opp tiden, en måte og bekjeftige deg på til.

T: Ja.

F: Prøve å få ut, jeg vet ikke hvordan jeg skal si det, det er positivt å være litt bissy, å ha mye å gjøre.

F: Men nå ser jeg at det.

K: Har for mye.

T: Ja.

F: Ja nå er det liksom plusselig blitt, det som i høst ikke var på en måte var for mye, ser jeg nå at det blir for mye,.

F: siden det kommer så mye riktige ting ut av det, så det ble.

T: Jeg sitter med følelsen av at det er for mye, og at det er flott at dere klarer å finne ut hva som er nok.

F: Og så gleder vi oss til den middagen, hvem skal få ordet i dag da.

T: Jeg.

T: Det kan bli veldig spennende da.

F: He he vi får snakke om det først.

T: Da vil det skje, da vil dere få en veldig morsom middag.

K: Mm.

T: Ja vel da sier vi det vi og så tak for, hyggelig å se dere da, og så får dere ha lykke til.

K: Ha det.

T: Ha det godt.

T: Lykke til.

.

# Behandling Sorg 2

**Kvinne, 46 kontor og regnskapsansatt**

**Bakgrunn for kontakt**

Ønske om å komme over sterk depresjon og ansgt etter skilsmisse der mann plutselig flyttet fra familien, til en yngre kvinne. - etter ca 20 års ekteskap.

Kontakt med meg, skaffet via mann og resten av familie, som var redd for psykotisk-likende reaksjoner og elvmord.

**Symptomer**

Kvinnen beveger seg langsomt, snakker langsomt og tilnærmet mimikkløs - opptrer nesten katatont. Hun bryter umiddelbart ut i en voldsom gråt. Hjemme mangler hun selvkontroll. *Hun gjennomfører imidlertid jobben uten fravær.* Har angst for å være alene, angst for ikke å klare seg, angst for å treffe nye mennesker, angst for å fortelle noe på jobben og å bryte sammen. Formidler at hun er isolert og ikke snakker med noen. Samtidig som hun føler seg sviktet og som et null.

Nå rant det over. Vedkommende hadde levd med en rekke ekteskapelige problemer i mange år uten å snakke med noen. Følte hun manglet selvtillit, at hun ikke var noe, at hun ikke ville klare ungene etc.

**Tilleggsproblem**

Foruten skillsmissen og sorgen knyttet til denne, hadde mannens plutselig flytting utløst en rekke psykiske reaksjoner som hang sammen med følelsen av aldri å være elsket. Hverken av mannen eller av sine foreldre. Nå ble alt aktualisert. Jeg stod overfor et menneske med et multiproblem. Reaksjoner ved skillsmisser kan være tilsvarende reaksjoner som ved død.

**1.**

Jeg lar hun gråte. Hun er ikke i stand til å snakke. Jeg velger derfor en uvanlig løsning og begynner å massere kvinnens skuldre, først i takt med kvinnens hikstende pusterytne. Deretter tar jeg gradvis kontroll over pusten og gråten ved massere i en roligere og langsommere og dypere rytme. Dette gikk. Etter ca 10-15 minutter var hun i gjennom det verste anfallet slik at hun kunne lytte. **Metode:** Jeg tilpasser meg kvinnens gråt og leder via fysisk kontakt.

**2.** Jeg fortalte hvordan jeg kunne jobbe, samt min om begrensning som følge av at jeg ikke er vant til denne type alvorlige reaksjoner. Og formidlet at det fantes gode psykologer, som var profesjonelle på denne type problemer med det råd at hun burde ta kontakt med en psykolog. Men hun velger å fortsette samarbeidet.

**Plan**

* Hente opp ressurssituasjoner der hun hadde trivdes, klarte det hun skulle, situasjoner der hun ble tatt vare på etc. Og forsterke dette psykiskematerialet.
* Gi klienten en mest mulig god opplevelse her og nå
* Kople kvinnen til minner fra før skilsmissen, til gode opplevelser fra barndom eller ungdom.

Minner fra før skilsmissen fungerte bra som metode til å endre sinnsstemning, men dette tok relativt lang tid. All tenkning fungerte langsomt.

Når dette var oppnådd i konsultasjonen, ankre de gode opplevelsene.

**Fase 3. 2. Dissosiering i kombiformat**

Jeg anvendte dissosiering som er en metode fra nevrolingvistisk programmering. Mål: Å skape avstand til skilsmissen og forholdet til tidligere mann og til fremtidige ubehagelige eller tøffe situasjoner for å redusere intensiteten i kvinnens ubehag.

Kvinnen hadde tidligere reagert "hysterisk" i samtaler med tidligere mann og hjemme, slik at både mann og barn var blitt redde for henne.

Et mål var derfor å dempe den psykiske smerten og å bygge opp nye ressurser og ny atferd og nye reaksjoner.

I tillegg var planen å gjennomføre Rådgivende, oppbyggende sosialpedagogiske samtaler der jeg til en viss grad anvendte reframing fra NLP og metaphorer som metode. Reframing og metaphorer ble også brukt for å bygge opp ressurssituasjoner og ressursfølelser hun ikke hadde tilgang til selv.

**Den videre behandlingen fokuserte på å:**

1. Bygge opp evne til å få respekt fra ungene, slik at de hørte på henne.
2. Bygge opp evnen til å snakke med mannen uten å gå i oppløsning og uten angst
3. Bygge opp evnen til å ta opp sine problemer på jobben, (fortelle at hun var skilt)
4. Bygge ut evnen til å snakke om seg selv og sin opplevelse av situasjonen.
5. Bygge ut evnen til å kunne gjennomføre jobben uten fravær. Dette fungerte relativt bra allerede)
6. Bygge opp evnen til å ta kontakt med svigerforeldre og snakke ut, om hun ville det.
7. Bygge opp evnen til å ta kontakt med tidligere bekjente og venner for utvikle et nettverk av sosial kontakt
8. Bygge opp generell selvtillit i forhold til at hun ville klare tilværelsen videre, at hun hadde en fremtid uten sorg
9. Bygge opp evnen til å ta enkelte konflikter med ungene som var relativt alvorlige, på en skikkelig måte
10. Bygge opp evnen til å begynne å gjøre ting, utvikle seg,
11. Bygge ut evnen til ikke å falle ned i depresjon i helgene eller på bestemte tidspunkt. Dette gjaldt særlig tidspunkter der tankene kunne fikk gå av seg selv.
12. Bygge ut følelsen av at hun var verdt noe, at hun hadde ressurser, at var sterk
13. Dempe, ta vekk følelsen av depresjon
14. Bygge ut evnen til å gjennomføre en deling av boet og flytting til ny leilighet
15. Bygge ut evnen til å takle at barna ville flytte og at hun ville bli alene
16. Bygge ut evnen til å åpne seg for nye menn og ta i mot nærhet (forsiktig)
17. Forsterke følelsen av avstand i forhold til skillsmissen og til mann
18. Bygge opp generell styrke og pågangsmot.

**Varighet**

Vi hadde 9 konsultasjoner inkludert et paroppfølgende konsultasjoner noen måneder senere.

Konsultasjonens lengde: noe varierende. Enkelte på 2 1/2 t. Gjennomsnitt 1 1/2 t. Resultatet var meget bra. Kvinnen ble helt resituert og begynte et nytt og aktivt liv med nye venninner. Siste kontakt var et halt år etter at behandlingen var avsluttet. Resultatet var varig.

**Test av resultat: ja antall tester: mange**

**Avstand i tid fra avsluttet arbeid:** Økologiske tester ble foretatt umiddelbart. Endringer i ansiktsuttrykk, stemme, bevegelsesmønster øyne fortalte sterk om bedring. Enkelte mindre tilbakefall underveis. Siste test: samtale over telefon

**Vurdering**

Det går nok fortsatt noe opp og ned følelsesmessig. Hun er imidlertid sikker på at hun ikke faller sammen eller knekker. Hun føler seg sterk og uttrykker at hun har fått et nytt grunnlag å stå på. Avstanden til skillsmissen og til mannen ble utviklet nokså raskt. Hun har i dag venner hun snakker med. Jobben fungerer utmerket. Hun føler hun takler ungene bra, og har forberedt de på at de bør bo hos pappa. Og han på at han får overta omsorgen (de er 19 og 21 år). Hun planlegger å begynne på et utviklingskurs for kvinner. Hun har også vært igjennom et par meget tøffe tak i forbindelse med en av **svigerforeldrenes**!! Død, der hun arrangerte alt etter begravelsen. Hun har faktisk taklet det mest rent praktisk og bygget opp en infrastruktur, et sikkerhetsnett rundt seg. Hun er trygg på at det skal gå bra. Fortsatt kan enkelte tøffe situasjoner oppstå. Depresjonen er borte. En følge av dette er en sterkere aggresjon som mannen opplever som meget ubehagelig. Hun har imidlertid mange naturlig grunner til å være meget aggressiv, og ønsker ikke å ta vekk aggresjonen. Jeg har formidlet at dette er mulig.

Behandlingsprosessen viser noe av den målrettethet som kan prege den nanoterapien.

# Rapport utarbeidet på bestilling fra klient

Rapporten illustrerer det arbeidet som ble gjort og de utfordringene som klienten stod overfor. Rapporten fungere som utgangspunkt for nye samtaler. Rapporte er en ordrett besk

**Innledning:**

Hensikten med rapporten er :

1. Formidle hva jeg har oppfattet av din situasjon, og dine ønsker for fremtiden - slik at dette kan utdypes og korrigeres .
2. Bidra til at du f år en større oversikt over situasjonen
3. Bidra til å bygge deg opp.
4. Skissere mulige arbeidsoppgaver og en plan for arbeidet.
5. F å et grunnlag å vurdere eventuelle resultater opp i mot

*NB De arbeidsoppgavene som skisseres er kun antydninger om hva som er mulig å jobbe med og ingen kontrakt. Vi stopper arbeidet n år du ønsker*

**Utgangspunkt for kontakt:**

Dine ønsker ønsker

* Å bygge opp selvtilliten generelt
* Å f å den gnisten eller spruten som gjør at han f år den jobben han søker
* Bygge ut evnen til yte maksimalt på avgjørende punkt i en jobbsøknad
* F å den jobben an ønsker å f å.

**Bakgrunnsinformasjon:**

Klienten er 42 år. Formidler at han hatt en rimelig god oppvekst. Jeg mangler informasjoner her. Muligens er de ikke nødvendige.

**Familiesituasjon**

Separert fra nydelig kone. Har 2 barn med henne, jenter, 14 og 9 år. Har et fint forhold til ungene sine (*min tolkning, kan korrigeres om den er feil).* Har et forhold til en dansk kvinne og et barn med henne på rundt 8 mnd. Begge ønsker han. Er glad i alle. Den danske venninden har stilt ultimatum. (Jeg vet pr. I dag ikke om du opplever dette ultimatumet som reelt. )

**Ditt forhold til familiesituasjonen**

Du er pr. I dag usikker med hensyn på hva han vil. Du synes det er vanskelig å være i den posisjonen han befinner seg.

Mulige arbeidsoppgaver i forbindelse med familiesituasjonen:

1. Få klarlagt de ulike valgmuligheter du st år overfor
2. Få klarlagt hvilke verdier som du mener er vesentlige i forhold til deg selv og dine familier.
3. Få klarlagt konsekvensene av dine valg med tanke på situasjonen i dag. Hva mister du og hva vinner du?
4. Få klarlagt konsekvensene av dine valg med tanke på situasjonen på lengre sikt? Hva mister du og hva vinner du?
5. Få klarlagt n år du bør å ta et valg, av hensyn til deg selv, og de som er involvert.
6. Bygge deg opp til gjennomføre din avgjørelse på en best mulig måte
7. Ved eventuell konflikt bygge deg opp til å takle de problemene du vil st å overfor n år valget er tatt.

*Muligens vet du svarene på enkelte av disse spørsmålene allerede.*

**Skole og utdanning**

Ikke noe skolelys. Svak i matematikk Dette har fulgt familien). Tok privtaskoler (gikk greit), og siviløkonomutdanning i USA.

**Temperament**

Formidler at du har hatt et voldsomt temperament som kan være vanskelig å kontrollere. Dette har fulgt familien gjennom generasjoner.

Enkelte følger av temperamentet

Temperamentet kan gå ut over andre både privat og i arbeidslivet. Opplever at konsekvensene av dette temperamentet er uheldig og for tøft i forretningslivet. Temperamentet har skadet ham en del.

**Min tolking av dine ønsker. I forbindelse med sitt temperament**

1. 1reagere med færre utbrudd samt med mindre aggresjon pr. Utbrudd
2. Kunne å rette aggresjonen/utbruddene dit de skal rettes
3. Kunne reagere s å pass tidlig at aggresjons- og utbruddsbehovet blir mindre
4. Kunne reagere med avslappet kontroll og ro i de situasjoner du ønsker dette.
5. Reagere slik at du oppn år det du ønsker for deg selv, for saken og for andre.

**Idrett**

Du formidler at du har vært suveren i enkelte idretter. Norgesmester. Mener at temperamentet hans passer godt til kampidretter.

**Min tolkning av egenskaper *(Korrigeres ved feiltolkning).***

Du har

* Viktige vinneregenskaper kombinert med en fysikk som t åler trening og påkjenninger. Han har hatt og har
* Vnen til å bli virkelig god og best i idrett og n år han bestemmer seg for noe
* Evnen til å investere i hardt arbeid for å n å dit han ønsker. *(Jmfr. Avsnitt om arbeid)*
* Evnen til å overkomme ubehag i begynnelsen for å n å mer langsiktige m ål han har satt seg *(Jmfr. Avsnitt om arbeid)*
* Har evnen til å bli virkelig god på mange områder (*Jmfr. Avsnitt om arbeid)*
* Minimal frykt (prestasjonsangst) for å dumme seg ut

**Foreløpig konklusjon når det gjelder vinneregenskaper**

Dette er egenskaper du fortsatt har selv om opplevelsen av dem pr. I dag er svakere enn ønskelig.

Oppgave videre:

- ente frem igjen, eventuelt forsterke egenskaper han synes han trenger idag.

**Arbeid**

Du har hatt en rekke jobber, deriblant mange topplederjobber i større internasjonale firmaer Varierte arbeidsoppgaver. Spesialisert seg på internalisering.

**Karrieremønsteret**

Karrieremønsteret synes å følge et mønster

1. Inn som leder. Tar initiativ, er aktiv, p åg ående og dyktig og arbeidssom. Bedriften øker sin produksjon eller fortjeneste. Mye synes bra.
2. Noe begynner å skje. Muligens med en konflikt med medarbeidere som mellomspill. Muligens blandet med sjalusi fra andre. Noe skjer videre. (/Dette noe kan være viktig å kartlegge). Prosessen er ubehagelig.
3. Det ender med at du blir bedt om å slutte - og slutter. Enkelte ganger har det vært relativt greit å slutte. Andre ganger meget ubehagelig. Enkelte avskjedigelser har vært opplevd som sterkt urettferdige og samtidig tøffe.

Følger av karrieremønsteret

Du formidler at den stadige gjentakelsen av dette mønsteret går ut over selvtilliten. Har fått en tvil med hensyn til egne kvalifikasjoner eller evner.

Positive trekk.

Ser og opplever imidlertid fortsatt at du har vært og er meget dyktig i en rekke jobber, og sammenhenger. Dette er viktig.

Følger av karrieremønsteret i forhold til å søke nye jobber

*Min vurdering. Situasjonen beskrevet under kan henge sammen med forhold utenfor arbeidsmarkedet.*

Du formidler at følgende mønster gjentar seg: Du søker på en jobb i konkurranse med mange andre. Kommer til intervju. Det står mellom han og en annen. Den andre får jobben. Selv om du scorer topp på de psykologiske testene. De andre formidler at noe mangler, sprut eller gnist, iver eller tenning. De andre formidler at noe m å være galt.

Din egen vurdering: Føler at han mangler selvtillit. *(Dette kan trolig utdypes)*

Min vurdering.

Karrieremønsteret, stadig avslag på jobber du nesten har fått, samt det å gå uten den faste jobben du ønske, kombinert med familiesituasjonen og whiplash situasjonen er nok til å knekke en bra mann. Konklusjon: Du er sterk psykisk.

**Mål for det videre arbeid med karrieremønsteret**

* Skape større ro og avstand til:
* Enkelte episoder i forbindelse med ulike jobber.
* Rettsaken om siste jobb
* Opplevelser forbundet med det å få avslag på jobber.

Eventuelt:

* Dempe andre og ubehagelige opplevelser som ligger og lurer, selv om de er knyttet til andre omr åder.
* Hente opp og bygge ut de nødvendige resursene for å
* Få den jobben du søker på
* Gjør en maksimalt god jobb ogs å i den fasen hvor ting tidligere har byttet
* Beholde den jobben du får
* Kunne løse eventuelle konflikter med overskudd, analytisk og kompromissøkende evne der du og andre tjener på løsningen. (om det er mulig)
* Kunne avrunde og avslutte en jobb med med stil,

**Tillegg:**

* Dempe negative reaksjoner om han skulle f å flere avslag på jobber
* Bygge opp og holde ved like initiativet og lysten til å søke på nye jobber
* Eventuelt bygge ut kompetanse og en strategi på sikt som kan føre til de jobbene han søker

**Whiplash**

Du har hatt en whiplash. Formidler at andre mener han har forandret seg etter dette.

Spørsmål:

* Hvilke forandringer mener andre har foregått?
* Hvilke forandringer mener du selv har foreg ått med hvilke konsekvenser i hvilke situasjoner?
* Hva fører whiplash-opplevelsen til for deg i dag?

Mål for arbeidet forbundet med reaksjoner etter Whiplash (Dette er kun antydninger.

* Eventuelt dempe ubehagelige opplevelser i forbindelse med ulykken
* Eventuelt dempe ubehagelige opplevelser forbundet med whiplash etterp å
* Eventuelt bygge og hente opp ressurser du hadde før whiplash
* Eventuelt bygge ut en værem åte som du hadde før whiplasoplevelsen

**Selvtillit og guts**

Erfaringer i forbindelse med familie, jobb, og mangel på jobb og penger, har ført til en nagende tvil med hensyn til enkelte egenskaper eller trekk ved seg selv.

Spørsmål:

* På hvilke omr åder har selvtilliten blitt mindre? Hva har denne manglende selvtilliten ført til på disse omr åder?
* Hvordan er du n år du har høy selvtillit på de samme omr ådene. N år hadde du selvtillit på disse omr ådene sist?

**Generell oppbygging**

Arbeid med selvtillit og "guts"

* Dempe følelsen av manglende selvtillit
* Bygge ut sevtillit og en værem åte preget av selvtillit
* Bevare troen på positive egne erfaringer samt oprettholde selvtilliten han har på en rekke felter.
* Bygge ut den følelse av guts du synes du trenger for å takle ulike situasjoner best mulig

Tendensen til å nærme seg det ekstreme

En meget viktig ressurs. Bør den justeres? Når fungerer egenskapen godt? I hvilke situasjoner fungerer egenskapen uheldig? Ønsker du beholde evnen til å kjøre fullt på de gode omr ådene og å kunne dempe utkjørene på de d årlige?

Et mål:

* -bevare den delen av evnen til å kjøre seg ut som er er god samtidig som man demper og utvikler muligheten til å kontrollere den delen av denne ressurs som kan virke negativt.

**Skissemessig oppsummering av enkelte egenskaper, etter 1. Inntrykk**.

Inntrykket kan være feil på enkelte punkter og bør da korrigeres.

* Er en god forhandler
* Har evne til å st å på
* Har evne til å få oversikt
* Har initiativ og er handlingskraftig
* Har til tider en utmerket hukommelse
* Kan lære seg nye, ukjente og kompliserte ting raskt
* Er en ledertype
* Skaper resultater i bedrifter han jobber
* Skaper resultater i andre sosiale, interessemessige
* Tar ansvar
* Har viktige erfaringer
* Kjenner seg godt trygg i mange situasjoner
* Har et sterkt temperament og derved energi som kan brukes positivt
* Har nyanserte følelser. (Føler at hans temperament passer godt i kampidretter, men gjør det likevel meget bra på cello, som krever en en annen følsomhet og finmotorik
* Er glad i ungene sine
* Har mye selvinnsikt.
* Har gode venner
* Har muligens enkelte destruktive trekk som kan justeres
* Har kjørt seg uheldig ut i enkelte sammenhenger. Kan justeres og snus til noe positivt.
* Har enkelte omr åder der selvoppfatningen trolig har vært d årligere enn den faktiske ytelse. Kan trolig justeres.
* Har i enkelte sammenhenger opptr ådd mer på grunnlag av følelser enn på bevisst strategi, der en strategisk tenkning muligens hadde ført til bedre resultat. Kan trolig justeres og bedres.
* Har muligens trekk som hindrer deg i lykkes i enkelte situasjoner eller som gjør at du ikke oppdager tidlig nok hva som er i ferd med å skje. Kan trolig justeres. *(Dette er en ren spekulasjon. Bør sjekkes nærmere*)
* Denne listen bør trolig korrigeres og utbygges

Sluttkommentar

Rapporten er større enn beregnet. Men jeg ser på jobben som viktig. Hvis arbeidet fungerer godt betaler du resten når det passer. Jeg tar gjerne i mot positive og negative reaksjoner på rapporten med tanke på hvordan jeg kan utforme neste.

Senere rapporter vil bli som antydet tidligere. De vil innebære 1 1/2 - 3 1/2 timers jobb. Men du setter den videre ramme for tid.

Med vennlig hilsen

Philip Dammen

# Arbeid med studenter

**Forberedelse til konsert**

Studenter på skolemusikk 1. klasse fikk i oppgave å

1. Å velge en situasjon som opplevdes som ubehagelig.
2. beskrive de ubehagelige følelser og tanker
3. Antyde årsaker til ubehaget
4. Forestille seg hvordan situasjonen ville forløpe om de opplevde situasjonen som behagelig eller god,
5. Lage en rekke mentale setninger i presens der de beskriver hvordan de reagerer når alt fungerer som det skal.

Setningene skulle inneholde positive tanker og følelser de ønsket å ha i situasjonen, samt beskrivelser av av hva de skulle gjøre når. Setningene skulle begynne tidlig den dagen de skulle ha konsert (de fleste valgte en konsertsituasjon), og avslutte når konserten var over.

På forhånd skulle lage en grundig beskrivelse av alt de skulle gjøre.

Eter innledende generelle autogene avslappingsøvelser skulle de gjenta de mentale setningene for seg selv. Dvs. se seg selv i situasjonen, gjøre det de skulle gjøre, med de følelser og tanker de ønsket å ha.

Reaksjonen fra to var negativ og ble opplevd som relativt håpløs eller tåpelig. Lærer tok ansvaret for deres reaksjon og forklarte om igjen.

Mye arbeid ble lagt i å gjennomgå setningene for å luke ut negative innslag som var der, samt ord som kunne fungere motsatt det de ønsket de skulle gjøre. Sekvensen skulle inneholde positive hovedsetninger.

Som et ledd i forberedelsen skulle de gjennomgå og bli fortrolig med det som skulle skje. De satte opp delmål som skulle være realisert innen bestemte datoer, og de skulle gi seg selv kredit eller ros hver gang de nådde et målene. Hensikten er foruten å gjøre de fortrolige med hva som må gjøres, å bygge opp deres evne til å planlegge, sette seg realistiske mål og kunne endre målene underveis dersom de viser seg ikke å være realistiske. Dette førte til at de som skulle holde virkelige konserter var i fin rute.

På timen ble de bedt om å lukke øynene og forestille seg forløpet av konserten med følelser tanker, handlinger, og sansereaksjoner på lokalet, menneskene - kort sagt gjennomgå alt som skulle hende om det gikk bra.

Dersom de stoppet opp, skulle de gjennomgå punktene på nytt og analysere hva de ikke fikset, beskrive hvordan det skulle forløpe når det gikk bra igjen og ta det mentalt en gang til.

Hensikten med dette er at dersom de kan oppleve at noe går som det skal mentalt vil de med stor sannsynlighet klare det i praksis.

De skulle avslutte den mentale treningen med å si positive setninger som "Han er rolig, Han gleder meg til konserten, Han har en behagelig følelse i kroppen", osv.

**Reaksjoner på arbeidet**

Det virket som om arbeidet gikk bra. På et tidspunkt følte en noe usikkerhet. Grunnen var at Han i begynnelsen hadde bedt dem å beskrive de negative følelsene de kunne ha i konsertsituasjonen, som en del av det innledende kartleggende arbeidet.

Hun ble for bevisst på de negative tankene og merket at usikkerheten økte. Vi droppet deretter all oppmerksomhet på disse og konsentrerte oss om det positive.

Skepsisen syntes å være over og motivasjonen for å gjennomføre arbeidet økte gradvis. Han fulgte godt opp og forklarte reaksjoner som de fikk underveis (gjorde dem naturlige og forståelige) , og endret på de mentale setningene til de var riktig utformet. De leste setningene høyt for å kjenne etter hvordan de opplevde dem. Først når de fikk en entydig god følelse i kroppen ved å lese dem ble de stående.

**Reaksjoner etter 1. konserten**

Han rakk ikke å snakke med dem før konsertene. Den ene, en relativt trygg og stabil jente som skulle spille en konsert utenat for første gang, kom til en time med et helt nytt og glad uttryk i ansiktet. Det formerlig lyste og Hun forstod at noe måtte ha skjedd. Konserten var holdt og det hadde vært en super opplevelse for studenten. Alt hadde gått som det skulle, faktisk enda bedre. Det virket som om det hadde gått overraskende bra.

Konsertopplevelsen hadde vært entydig god og nydelig. Det var en god opplevelse også for meg. Arbeidet hadde lykkes over all forventning. Ofte har studenter den reaksjonene at de er lettet når siste tone er avsluttet, og de sitter med en følelse av det endelig er over. Kontrasten til denne følelsen var meget stor.

Men hvordan ville det gå med den andre, som skulle dirigere et større kor og musikere i en kirkekonsert med et omfattende program. Studenten har hatt mye usikkerhet og mye nerver før, blandet med negative følelser til seg selv og trolig til autoriteter (lærere). Han var uhyre spent, men hun forberedt seg meget bra mentalt og praktisk.

**Reaksjoner på 2. konsert**

Konserten hadde bare vært gøy. Til tross for enkelte feilskjær fra koret hadde hun kost seg gjennom det omfattende programmet, fått fin kontakt med salen og med koret. Ingen nerver eller ubehag. Bare kos. Det gjenstår å høre flere detaljer o hvordan det gikk, men også hennes ansikt lyste opp når hun fortalte om opptredenen.

Konklusjon

Det virker oppløftende. De positive reaksjonene er over all forventning. Metoden har fungert utmerket for disse to. Muligens bør man analysere grundigere hvordan det gikk.

# Prestasjonsangst etter lite vellykket konsert.

Arild opplevde en meget dårlig konsert. Jeg måtte begynne på nytt 2 ganger før jeg klarte å gjennomføre. De andre musikerne var ikke godt nok forberedt mens arild var. Konserten ble et mareritt. Den negative opplevelsen av konserten satt i kroppen noen måñeder etterpå. Fra at arild var en person som stort sett gledet seg til å konsertere var han blitt redd for å opptre, og mer bundet, og mer tvilende til seg selv. Det å opptre var ikke lenger så morsomt, men forbundet med mer nerver og tvil.

Undertegnede traff han i kantina, et sted med andre mennesker og derved en del forstyrrelser, men forsøkte likevel å endre opplevelse.

Metode

Jeg ba arild om å luke øynene og fremkalle konserten for sitt indre. Ubehagsfølelsen var tyngende. Han var i situasjonen, situasjonen hadde sterke farger, den føltes nær stor og ubehagelig. For å bygge ned ubehaget brukte jeg visuelle submodaliteter, de han er mest kjent med selv.

Jeg ba arild gjøre situasjonen mindre og gråere. Han skulle nikke hver gang han hadde oppnådd det jeg ba om. Gradvis ba jeg ba han om å gå ut av situasjonen og flytte den bak ryggen og lengre bort. Og deretter mindre og mindre , gråere og gråere og lengre bort til den til slutt oppløste seg et sted ute i horisonten. Arild nikket nokså raskt og hadde ingen problemer med å se for seg at situasjonen ble mindre og gradvis borte. Jeg lot han dvele litt ved den situasjonen der ubehaget var borte.

Dereter ba jeg han åpne øynene et øyeblikk for å komme helt ut transen eller tilstanden han var i. Jeg følte seg lettere og mer behagelig til mote.

Deretter ba jeg han lukke øynene og tenke på en god konsertsituasjon. Situasjonen foreløp omtrent slik: bring situasjonen nærmere". A. Jeg er allerede i den og kan ikke komme lenger inn". Gjøre den noe større. Etter en liten stund nikker arild. "gjør den lysere". A: "det blir ubehagelig, litt voldsomt". Forsøk å reduser lysstyrken til det nivå som opleves som behagelig". Etter en liten stund nikker aril. Under dette arbeidet begynner det å skje noe med arilds kropp. Ansktet forandrer seg og virker lysere. Han retter ut kroppen sin og strekker armene godt ut og opp. "kjennes det godt og behagelig ut?" arild nikker og smiler. Jeg føler at situasjonen er så god som den skal være og ber han dvele litt ved situasjonen og kjenne på det behagelige før han åpner øynene. Arild smiler og ser oppløftet ut. Jeg spør hvordan han har det. Det er som om det er blitt borte en tung bør fra skuldrene mine. Jeg kjenner meg lettere.

Test

Jeg ber han lukke øynene og tenke på den første konsertopplevelsen. Hvordan opplever du den. "følelsen er mye svakere". Det er som om den er borte, som om han ikke har den i tankene lenger". Han smiler, glad og fornøyd. Det virker som om ubehaget og minnet om den dårlige oplevlesen er drastisk redusert. Men vil det vare?

3. Fase.

"kan du flytte den gode situasjonen og følelsen og legge den over det stedet der den vonde følelsen var. Arild forsøker, men merker en viss motstand. Det er vanskelig å la den gode opplevelsen erstatte den andre helt. Det går imidlertid delvis. Ph. "fasthold den gode følelsen en liten stund og åpne øynene".

Aril har en god følelse i kroppen , noe ansiktet bærer tydelig preg av. Men h an fikk motstand mot å la den gode følelsen overta helt.

Han forklarer at han enten tror det er fordi den vonde følelsen var så pass sterk at den ikke helt er borte enda eller fordi at vi ikke helt har kartlagt og beskrevet enkelte sentrale trekk ved den ubehagelige situasjon, som derfor ikke er fjernet helt. For å fjerne den siste rest av ubehag må jeg gå mer spesifikt og konkret til verks.

Men vi gjør et nytt forsøk på å erstatte den dårlige med den gode. Den dårlige situasjonen fremkalles nå i den svakere versjon og reduseres. Den god hentes fram og han forsøker å legge den over den situasjon som har forsvunnet. Og denne gangen går det. Arild er glad, og vil gjerne gjenta dette på andre ting.

Dagen eter treffer jeg arild og spør hvordan han har det. Han smiler og sier at han har den samme følelsen fortsatt. Noe tungt er blitt borte fra skuldrene.

Erfaringer:

Han fikk et uventet problem. Når jeg ba arild gjøre den behagelige situasjonen lysere, ble han urolig i steden for å oppleve situasjonen som enda mer behagelig (som han trodde skulle være resultatet). Det ble for mye. Følelsen av ubehag forsvant når jeg ba han redusere lysstyrken. Sterkere lys kan for personer som har virkelig gode opplevelser føre til ubehag fordi de blir for sterke. Her må han vurdere de han jobber med og be de velge behagelige eller virkelig gode situasjoner ut fra hva han vil bruke dem til i neste omgang. Hos enkelte bør jeg sjekke hvor behagelig og godt de har det før jeg øker sanseerfaringenes intensitet.

Det å gjenta øvelsene kan forsterke resultatet av dem.

# Behandling prestasjonsangst Jazzstudent.

.

T: Ja hva bringer deg hit? K: Em jeg vet ikke om Torgrim har fortalt deg. T: Han har ikke fortalt så mye. K: Nei, det er litt rart å komme hit nå, for nå er det på en måte litt bra igjen. T: Ja men det er vanlig. K: Ja. T: Det er normalt at det skjer. K: Ja.

K: Det som har vært greia er at jeg er eller den perioden for noen uker siden så ble jeg litt sånn at jeg ikke orket å gå. K: til time for eksempel. T: Oi. K: Spesielt klassetimer. TK: For det var personer der som jeg ikke orket å forholde meg til da. T: Akkurat.

K: På en måte, fordi jeg brydde meg så mye om hva de muligens syntes om meg og mitt. T: Nettopp skjønner. K: Og min musikk. T: Akkurat ja. K: Som sikkert er en ganske vanlig problemstilling, men e. T: Ja, var det noe av det verste liksom, følelsen av at noen andre vurderer din musikk? K: Nei ikke min musikk, men hele meg. T: Oi akkurat.

K: Ja for det henger litt sammen synes jeg. T: Ja det skjønner jeg.

K: Så ja hvordan skal jeg si det? Det har spesielt vært et problem nå når jeg går her og på videregående. T: Ja.

K: Fordi man driver jo med fag som er ganske, ja man leverer rundt seg hele tiden.

T: Ja nettopp helt klart, men er det de samme personene som du kjente fra videregående som du går sammen med? K: Nei det er ikke det. T: Nei vel. K: To i klassen da som jeg på en måte ikke har klart å forholde meg til.

T: Men du har nå opplevd det samme på videregående som du har opplevd …. K: Ja for jeg har også drevet med, jeg har drevet med ballett. T: Oi. K: Og det er også ganske pressa mye.

T: Ja det skjønner jeg. K: Så det går vel mest på det at jeg ikke selv synes det jeg gjør er bra nok og da. T: Nettopp. K: Det er vel egentlig mitt hode som har forestillingen.

T: Akkurat nettopp, betyr det at de som du opplever som ubehagelig, at de egentlig har greit forhold til deg eller? K: Det har de sikkert.

T: Eller har du følelsen av at de er litt kritiske mot deg? K: Ja det har de vært, det har jo vært spesielle ting de har sagt og gjort som er grunnen. T: så det er ting de har sagt og gjort. K: Ja. T: Og det har gjort deg litt var i forhold til dem? K: Ja eller de har sagt en ting og så har jeg lagt veldig stor vekt på at den personen har sagt det fordi jeg ser opp til den personen eller. T: Ja nettopp. K: Den personen er viktig for meg. T: Er det en medelev, medstudent? K: Ja.

T: Betyr det at du er ganske følsom ovenfor hva andre måtte mene om deg. K: Ja det er derfor jeg kommer hit, fordi jeg har lyst til å lære meg å ikke bry meg om hva andre synes. T: Hva sier lærerne dine da? sier læreren noe hyggelig eller? K: Ja han gjør vel det. T: Så der får du gode tilbakemeldinger? K: Ja. T: Flott. K: De sier bare at jeg ikke må bry meg om det der (litt latter).

T: så du har viktige personer rundt deg som du også ser opp til kanskje og som sier. T: at du ikke trenger å bry deg om dem. K: mmm. T: Ja vel, men betyr det at du, har du litt tendens til raskt å ta inntrykk innover deg liksom. Tenker du raskt på hva andre måtte mene om deg sånn generelt i livet? K: ja. Ja. T: Ja vel. K: Paranoid nesten (litt latter). T: (litt latter) på grensen. K: (litt latter). K: Går rundt, tar alt (litt latter).

T: Betyr det at du bruker tanker og energi på hva andre måtte tenke om deg liksom? K: ja hvis noen sier noe tar jeg det i værste mening da. T: Å ja så du er både følsom samtidig som du tar det i værste mening. T: Allright det høres ikke bra ut. K: (litt latter) det blir litt slitsomt. T: Ja vel, det du ønsker er å bli mindre følsom for hva andre måtte mene om deg? K: Jeg må bare ikke. T: Bry deg om det. K: Bry meg om det.

T: Men kan det tenkes at du trenger å tro at andre tenker pene ting om deg og i større grad? K: Nei egentlig ikke så har jeg ikke noe behov for det. T: Ikke noe behov for det. K: Nei. T: Men hadde det vært allright å. K: For jeg har jo mennesker som jeg kan forholde meg til som. T: Som sier noe positivt. K: Ja. T: Ja allright fint. K: Jeg har ikke noe behov for at akkurat de personene skal like meg.

T: Nei men har du en følelse av at du generelt i livet skulle ønske raskere trodde at folk syntes at det du gjorde var bra eller at du var allright istedenfor at du tenker at de tenker noe negativt om deg ….

T: Hadde det vært allright å tro at folk likte deg og synes du var flott, hadde det vært allright? K: Ja. T: Det hadde vært bedre. K: Det hadde vært greit å gå ut ifra det i stedet eller å gå ifra …

T: Yes allright. Men skal vi se, hvis du ser deg selv i dag, eller hvis du tenker på deg selv. Synes du at du er en allright person? K: Ja. T: Kjenn litt etter, synes du at du egentlig i bunn og grunn er ganske allright?

K: Ja men jeg synes ikke at jeg er flink nok til å utnytte ressursene mine. T: Du synes, ikke at du utnytter ressursene dine? K: Nei. T: Så du synes du er ganske allright. K: Ja. T: Nettopp. Synes du at du er flink da, ganske flink? K: Delvis. T: Ikke flink nok, men delvis flink, ganske flink? K: Ja ….

T: har du generelt sett lavere selvtillit enn du egentlig fortjener? K: Det varierer så veldig. T: Ja. K: Det er stort sett musikalsk at den selvtilliten er på bunn, mens andre kan det vær bra. T: Kan du være helt på topp? K: Ja. T: Ja vel. Så du har litt dårlig musikalsk selvtillit? K: Ja. T: Og det betyr at du er ekstra følsom i forhold til hva folk måtte mene om deg på det musikalske. K: Ja. T: Akkurat nettopp. K: Eller om de synes jeg er bra nok. T: skal vi se. Da kan vi gjøre et par ting.

…

T: Kan du forestille deg at du blir sendt på kurs. K: mmm. T: Og, formålet med det kurset var å utvikle selvtillit. K: mmm. T: Og det var veldig gode de lærere. Og så ble du fylt opp m selvtillit hver eneste dag … Og så gikk du gjennom en liten eksamen selvtillits eksamen, og så du gikk ut av kurset med diplom på at du var beste elev og du kom ut med mest selvtillit av alle. K: (litt latter). T: Men det var helt realistisk ikke sprøtt men, realistisk nøkternt. K: Mm.

…

T: Hvordan hadde du hatt det da på denne skolen da når du kom tilbake med masse selvtillit? Når du virkelig følte at du kunne bruke resursene dine og du var bevist hvilke ressurser du hadde. Hvordan hadde du kommet tilbake på denne skolen da? K: Litt mer avslappa. T: Ja nettopp det kan jeg tenke meg. T: Kan du se deg selv hvordan du ser, har du noen gang vært litt avslappa og vært litt kul? K: Ja. T: I andre sammenhenger, i private sammenhenger og sånn? K: mmm. T: Ja vel, så det vet du innebærer? K: mmm.

T: Tenk at den kulheten og avslappetheten som du har i andre sammenhenger strømmer inn i deg i løpet av det kurset, i forhold til musikk, og så ser du at du går her på huset helt avslappet, helt kul med masse selvtillit på musikk. Hvordan ser det ut? K: Det ser behagelig ut. T: Ja tenk at det er deg, nå går du rundt i kantinen, snakker med folk og du har en sånn dyp god selvtillit hele tiden. Du er helt kjempetrygg og så trygg at ingen kan vippe deg av pinnen lenger, kan du tenke det? K: mmm. T: Du er stødig liksom. Du er fleksibel men du er stødig. K: mmm. T: så stødig at ingen kan vippe deg av pinnen lenger. K: em. T: Hvordan kjennes det når du har masse selvtillit og ingen kan vippe deg av pinnen?? K: Det må på en måte kjennes ut som man har nådd målet på en måte eller …? T: Ja nå kan du se at du går inn på klassetimen og der aktiveres hele selvtilliten din. Du er helt kul og havslappet, og du liker deg selv godt, og du kjenner at du har masse å gi, og så bare fungerer alt, hvordan ser det ut på klassetimen, du er bare opp tatt av musikken .... K: mmm.

T: Hvordan ser det ut da Er det bra? K: Jeg ser litt mer sjef ut. T: Ja nettopp det er det du gjør, du ser litt mer sjef ut. Latter flott. K: ja (litt latter). T: Se hvordan du ser ut når du er på klassetime og du ser litt sjef ut. K: Skal jeg beskrive det til deg eller? T: Ja du kan godt gjøre det, hva slags humør har du når du er litt sjef og har masse selvtillit? K: Mindre fnisete enn jeg oppfører meg til vanlig. T: Ja du er mindre fnisete. K: Eller ikke fnisete men uten sånn kroppsbevegelse som jeg har hele tiden når jeg blir usikker. T: Skjønner, og nå i stedet for det så er du kul? Rolig liksom? K: Kul ja. T: Rolig, litt laidback. K: Ja.

T: Hvordan kjennes det ut å være der når du er helt rolig og laidback og litt nedpå og samtidig med og våken, kjennes det bra ut? K: Ja bedre, altså mindre press. T: Mindre press ja, også kan du tenke at du har en veldig fin klassetime, sånn at du bare lærer masse og at du har det gøy mens selvtilliteten vokser.

T: kan du tenke det. K: mmm. T: Og så går du og gjør noe annet hyggelig, og så kommer du tilbake igjen neste gang, men nå vet du at du er der du skal være. Du er helt kul, helt trygg og har mye selvtillit.

## …

## Sjekk av resultat /ny kartlegging

T: Hvordan er det for deg å gå ned på høyskolen når du har så mye selvtillit? K: Ingen forventninger. K: Ingen forventninger ja. T: Altså fra andre. T: Nettopp, tenk at du ikke har noen forventninger fra andre da.

T: Hvordan kjennes det ut, å være helt trygg og avslappet, kjennes det bra ut? K: Ja litt sånn for godt til å være sant. T: Ja men tenk at det faktisk er så bra … Akkurat, og nå skal jeg spørre om andre ting.

T: De som tidligere har vært litt for nær deg, er det noen som har vært litt for nære? K: mmm. T: Som kanskje har tatt litt for stor plass. Sånn at du kanskje har tenkt litt for mye på dem, stemmer det? K: Ja. T: På et eller annet vis? K: Ja de har overkjørt meg. T: De har overkjørt deg. K: Ja. T: Allright. K: Ja de er store.

## Intervensjon / fantastiske fantasier

T: De er store. Vet du hva vi gjør da, Er det to? K: Ja. T: Allright. Vet du hva vi gjør da? Da flytter vi de to 15 meter lenger unna eller 50 meter. K: mmm. T: Hva er best 15 eller 50 m? K: 50 meter. T: 50 meter, flott og så krymper vi dem til 2 cm, kan du tenke det? T: De er 50 meter unna og de har blitt 2 cm. K: mmm.

T: Og så setter vi dem på bordkanten. K: Kan du tenke det? Og så tar vi på dem tyrolerbukser. T: Vet du hva tyrolerbukser er? Latter T: Det er sånne tyske, østerrikske skinnbukser. Og så får de reinsdyrsele med sånne plastikkskilt på. T: har du sett det? K: (litt latter), russiske eller noe. T: Sånne som barn har av og til. K: Å ja.(Litt latter. T: Sånne som barn har av og til, sånne koselige hvite reinsdyrskilt. K: Ja. T: Og så har de sånn hatt med merker på. K: (Litt latter). T: Har du sett de? Og nå sitter de på bordkanten. K: latter T: 50 meter unna, og 2 cm høye, og så sitter de og smiler, ler og koser seg. K: mmm. T: Og så ser de helt ufarlige ut.

Sjekk på resultat / ny intervensjon

T: Hvordan ser de ut når de er blitt helt ufarlige? K: Ja da tenker jeg at de er fortsatt sammen. T: Da må vi splitte dem og sette dem på hvert sitt bord? K: Latter. Ja. T: Da tar vi dem på hvert sitt bord langt fra hverandre, er det bedre? K: Ja. T: Allright da er de langt fra hverandre, og de er 2 cm og sitter og koser og leker med et eller annet. T: De er ikke opptatt av deg i det hele tatt. K: Nei. T: De er opptatt av andre ting, humler og bier og sånn latter. K: Latter. T:

Sjekk på resultat

Hvordan kjennes det ut nå, er det bedre? K: Ja jeg får være i fred.

T: Du får være i fred Ja, tenk deg nå at du har en sånn evne til å føle at du er i fred uansett. K:

Nye endringsiverksettende utsagn

T: Og da kan du tenke at du har et revir, vet du hva det er, et revir? K: Ja. T: Noe som du kan beskytte deg med. K: mmm. T: Tenk at det reviret er spesiallaget for disse to. K: mmm. T: Og de er av teflon. K: mmm. T: De gir beskyttelse. Hver gang de gir noen dårlige signaler, så treffer de teflonet reviret. K: mmm.

## Sjekk på resultat / nye endringsiverksettende utsagn

T: Og hva skjer da når det de sier treffer teflonen, alt faller på bakken, utenfor deg, så kan du se på det litt nøkternt. T: Du kan godt plassere reviret litt lenger fra deg så du får litt spillerom. T: Og så ser du litt nøktern på det de har sendt ut. Og så kan du vurdere om du vil ta det in over deg eller ikke. T: Hvis ikke du vil ha kontakt med det fjerner du det, så det ikke har noen påvirkning på deg. K: mmm.

###### Endringskartleggende utsagn og endringsbekreftende

T: Hvordan kjennes det ut når du har det sånn a? K: Litt mer kontroll selv. T: Ja. K: Bestemmer selv.

Ressursopphenting / ressursbekreftelse

T: Nettopp, og tenk at du i noen sammenhenger, ganske mange sammenhenger i livet så antar du at du har kontroll. T: Stemmer det? K: At jeg har. T: Kontroll. K: Ja. T: Ja av og til har du kjempekontroll, det er jeg helt sikker på. K: mmm.

T: Kan du tenke på en situasjon hvor du har masse kontroll. K: mmm.

Etablering av ja-tilstand og mental ressurs

T: Koker du kaffe noen gang? K: Ja. T: Eller te eller hva som helst, T: Er du helt sikker på at den skjelen blir varm når du setter den på kokeplaten? K: mmm. T: Da er du ganske trygg på det.

…

T: Tenk at du har så mye kontroll inni deg, som at du er sikker på at den sjelen blir varm når du setter på komfyren. T: Også tenk at du er like sikker på at du har den følelsen som at du vet hva du heter, for det vet du. K: hm. T: Stemmer ikke det? K: Jo.

…

T: Hva skjer med deg når du er like sikker på at andre ikke kan ta kontrollen på deg, som at du vet hva du heter. T: Hvordan kjennes det ut? K: Da vet jeg bedre hvor jeg er hen. T: Ja. K: Hva som er bra1900. T: Ja nettopp, tenk at du nå vet veldig godt hvor du er. K: mmm.

Repetisjon av prosess, ny intervensjon

T: Tenk at du nå er sammen med de og så er de små, flyttet lenger bort, 50 meter unna, tryllebukser og du har masse. T: selvtillit, og du er helt sikker og du kan beskytte deg selv.

Endringsbekreftelse

T: Hvordan har du det på klassetimen når det er situasjonen? K: Ikke noe stress i det hele tatt. T: Nei, Hvordan kjennes det ut når du ikke har noe stress? K: Lettere.

Forsterking

T: Lettere ja, tenk at du er der nå og så har du det helt lett der, litt kul ja vel. K: mmm.

Ønskekartlegging

T: Da er spørsmålet, er det noe annet du trenger for å få det akkurat så bra som du ønsker å ha det der. T: En egenskap, eller en måte å være på, eller måte å tenke på eller et eller annet sånt. T: Som gjør deg enda tryggere eller enda mer sikker eller et eller annet sånt? K: Å få bort alt det som allerede er sagt på en måte, å få vite bedre og bli sikrere på hva jeg mener selv.

Bekreftelse / ny kartlegging

T: Flott. Det var fint. T: Skal vi se. Da er spørsmålet, det som er blitt sagt av de andre tidligere, er det noe du kan se for deg på skrift eller er det noe du hører? K: Hører. T: Du hører. K: mmm.

T: Allright. Kan du se hvor den lyden kommer fra? K: Kan du tenke at den lyden kommer fra et sted, Et anlegg eller et eller annet, en minidisk et eller annet sted. K: Det kommer fra de som sa det (litt latter).

T: Å ja. T: Akkurat skal vi se, kan du tenke deg følgende. Alle de ordene de sa som har kommet inn i deg, de snur. De flyr ut a munnen din, og ut av øret ditt og tilbake til dem. K: mm. T: Du tømmer deg for alle de ordene som de har sagt, hva skjer da når alle de ordene som du har hatt inni deg tømmes ut av deg, og går tilbake til dme sånn at de må svelge de selv. K: mm. T: Hva skjer med deg da? K: Jeg får litt sånn (litt latter) ovenpå følelse. T: Litt sånn sterk og god følelse… K: Litt sånn Ikke kom her...

T: Ikke kom her, nei, tenk at du nå sjekker deg en gang til og så finner vi de ordene de har sagt alle sammen. T: Og så er det som om de bare suges opp og glir ut og så går de rett tilbake til dem. K: mmm.

…

T: Og så gjør vi en ting til, nå sender vi de på kurs. K: mmm. T: Og det er et hvordan-de-skal-være-hyggelig-kurs (litt latter). T: Og hvorda-vi-skal-bygge-opp-andre kurs, Kan du tenke deg det. K: Ja. T: For det tror jeg de fortjener. Nå sender vi de på et sånn dere oppbygingskurs og å være hyggelig kurs. K: mmm.

…

T: Og så har de vært der en stund, og så sender vi de på et litt sånn ydmykhets kurs. K: mmm. T: Så nå kommer de tilbake vennlige, hyggelige, oppbyggelige og litt ydmyke. K: mmm. T: Nå kan du se tilbake på den situasjonen som du var i den gangen, nå kan du tenke at den gangen det skjedde. T: De gangene det har skjedd, så lager vi en helt ny historie. T: Nå kan du tenke at den episoden gjentas, men etter at vi har vært på kurs. K: mmm.

…

T: Så det de nå sier er bare hyggelig, støttende og oppmuntrende. T: Hva skjer med deg der borte hvis dette blir gjentatt på nytt, men nå har de slukt sine egne ubehagelige ord. T: Og så sitter de bare igjen med ydmykhet og hyggelige, vennlige og støttende kommentarer. T: Hva skjer med deg der borte når de gjør akkurat det? K: Blir bygget opp istedenfor å brytes ned. …

T: Ja, se at du blir bygget opp, hvordan har du der borte når du virkelig blir bygget opp av dem istedenfor. K: Behagelig. T: Ja kjenn at du vokser litte grann, K: mmm.

…

T: Men at du beholder uavhengigheten og selvstendigheten, så du trenger det ikke, men det er godt å høre. K: mmm. T: Ser du det, slik at du går videre. Du er fortsatt uavhengig av deres kommentarer, men du synes det er godt å få de.

… T: Kjennes det riktig ut? K: mmm. T: Ja og så kan du tenke at den opplevelsen du har er veldig god, så kommer du litt stolt ut, glad ut og litt fri ut. K: mmm.

…

T: Hvordan kjennes det ut? K: Det forandrer jo to hele år (litt latter). T: Det forandrer to hele år ja, det var fint. T: Da kan du se deg selv, da kan du se hvordan de to årene nå forandrer seg når du lever med masse selvtillit og med masse uavhengighet, helt uten plager av det i 2 år. T: Hvordan forløper studietiden på NMH når du fortsetter med denne gode følelsen i 2 år.

…

T: Da er det noe som forandrer seg med din måte å være student på. K: Ja. T: Hva er det som forandrer seg da? K: Det blir lettere å vokse. T: Ja. K: Og å få til ting. T: Det er lettere å vokse ja. T: Tenk at du nå vokser i 2 år, hva skjer med deg når du virkelig får muligheten til å vokse i 2 år? K: Når jeg når målene mine eller. T: Ja når du når målene dine. K: Ikke nødvendigvis mål men. T: Et eller annet skjer som er positivt. K: hm. T: Tenk at du får skapt noe, tenk at all den musikalske kvaliteten du har inni deg den bare strømmer ut. K: mmm. T: Alt du har av musikalsk kvalitet, den bare vokser og modnes på en måte, helt uredd. T: mmm.

…

K: Hvordan kjennes det ut? T: Hva skjer med deg når det ikke er noe som hindrer deg lenger? K: Em, hva som skjer? T: Ja. T: Er det allright? K: Jeg kan være spontan. T: Ja nettopp. K: Med musikk. T: Ja du kan være spontan ja. K: Ja. For å være spontan må jeg være helt trygg. T: Ja, nettopp det må du. Du må være helt trygg.

K: Jeg har anker som på en måte stopper meg fra å være spontan. T: mmm. K: For det er ikke noe problem ellers. T: Nei. K: På en måte.

…

T: Skal vi se, tenk på en situasjon hvor du ønsker å være litt spontan, hvilken er det? K: Eksamen min (litt latter). T: Når er den da? K: 20 Juni. T: Ja kjempe fint, veldig bra flott. K: (litt latter). T: Da kan du se deg selv der borte 20 juni. K: mmm. T: Har du vært litt urolig for den? K: Ja. T: Du har det? K: Ja. T: Har du tenkt at det ikke vil gå, eller har du tenkt at, har du bekymret deg mye for det?

…

K: Ja det er litt …, egentlig. Konserten bekymrer jeg meg ikke, det er karakteren, for vi skal få karakter på det. T: Akkurat nettopp, skal vi se. K: Og at om den kvelden så er vi fire sangere som skal ha konsert. T: mm. K: Og det å bli sammenlignet det skremmer meg veldig. T: Nettopp skjønner. K: Selv om andre sier det ikke gjør det.

T: M skjønner. K: Men jeg sammenligner meg veldig med andre, så jeg tror andre gjør det med meg og. T: Sånn ja. K: mmm. T: Akkurat.

K: Jeg har hatt mareritt om denne konserten (litt latter). T: Oi har du det, huff. K: Jeg gleder meg det er ikke det. T: Du gjør begge gleder. K: Ja. T: Da kan du se deg selv der borte 20 juni. K: mmm.

…

T: Da kan du se at du våkner og så har du en litt sånn kul laidback følelse også har du masse selvtillit den dagen. K: mmm. T: og så er du deg når du er på topp. K: mmm. T: Godt humør og spontan og helt flott, den gode følelsen den kan du se deg selv der borte beholde hele tiden. K: mmm. T: Og så er det som om du bare er opptatt av din egen musikk, du er ikke opptatt av andre i det hele tatt. K: mmm. T: Du bare er fokusert på din greie. K: mmm. T: Og så gjennomfører du konserten og så har du det gøy fra første tone. T: Se at du koser deg, og så gir du alt du har, og så er du akkurat så spontan der borte som du skulle ønske.

…

T: Hvordan er det? K: Yes. Latter. T: Yes da blir du sterk, det er bra. K: Ja. T: Alllright, se at du virkelig er der med en sånn yes følelse. T: Er det bra. K: Ja. T: Tenk at du får ut alt du har å gi på en måte, men på en sånn spontan trygg følelse. T: Hvordan ser det ut? K: Jeg ser skikkelig sjef ut. Latter nok en gang. T: Velig bra. K: Sjef er liksom uttrykket mitt. Latter. K: Nettopp. Kjempe fint. T: Kjempe flott og så går du at av der etterpå. K: mmm. T: Og så har du en lett og god følelse i kroppen. K: mmm.

T: Og så kommer du hjem, eller du går et sted for å feire eller for å har det hyggelig, et eller annet sånt.

…

T: Men så synes de at det var så bra. K: mmm. T: De som hørte på, så de sender noen etter deg for å hente deg igjen for å få det en gang til. K: Latter. T: De syntes det var så bra, latter, at de bare må høre deg. T: Og så går du inn dit annen gang og nå vet du at det allerede at det er godt bra. K: mmm. T: Og så gjør du det en gang til enda bedre.

T: Hva skjer nå? Med en trygg god følelse hvor du er helt sjef, helt trygg, helt på høyden, helt kul. T: Hvordan kjennes det ut å være der nå, når du har det sånn? K: mm (bekreftende). T: Nå vet du bare at det er godt bra, at du bare er deg selv helt fult ut. T: Veldig sånn sprudlende og fritt for forventninger og bare. T: Ja nettopp du er sprudlende. K: ja eller så …. T: Og så er du fritt for forventninger. K: mmm.

…

T: Og nå kan du tenke at tidligere i verden har du hatt litt forventninger, har du ikke det? K: Ja. T: Du har følt forventninger. K: Ja og så har jeg sånne sinnsykt høye forventninger til meg selv. T: Ja vel. K: Det er sånne veldige høye mål. T: Allright. T: Tenk at vi tar de forventninger nå og samler sammen de. K: mmm. T: Så roer vi de ned og så legger vi de forventningene i arkivskapet. K: mmm. T: Så du må hente dem for at de skal komme, du tar litt av gangen, du tar ikke alt samtidig. K: mmm.

T: Hva skjer hvis alle dine forventninger nå går ut av sjela de og kroppen din og legger seg pent og ordnet i et. T: arkiv skap. K: mmm. T: Og så kommer de ikke etter deg lenger, så du går videre i verden helt uten forventninger.

T: Hvordan kjennes det ut a? K: Da blir jeg litt bekymret igjen for da. T: Ja. K: Jeg har alltid innbilt meg at grunnen til at jeg har vært så, for jeg har alltid vært flink i ting og gjort det veldig bra, K: eller ikke gjort ting jeg ikke har vært flink til på en måte. T: mmm skjønner. K: Så jeg har alltid innbilt meg det er at det at jeg stiller så høye mål til meg selv. T: mmm. K: Som gjør at jeg når så langt.

T: Allright da må vi gjøre noe annet. K: Så jeg tenker at hvis jeg på en måte fjerner forventningene så kanskje jeg ikke kommer meg så langt opp lenger. T: Skjønner. Da må vi gjøre noe annet. T: Da må vi ta ut de forventningene du gjerne vil beholde som er gode for deg å ha og som gjør deg enda bedre. K: mmm. T: Og så lar vi de forventningene som er litt ubehagelige, som bare skaper uro, de lar vi ligge.

T: Går det an å skille mellom de to? K: Ja. T: Går det an på en måte å se på de forventningene som er gode, som er stimulerende og motiverende og hyggelige å se på. K: mmm. T: Og så skiller vi de fra de forventningene som er uroskapende. K: Går det an? K: Men i musikken så er det sånn at jeg på en måte, jeg aldri opp til forventningene mine, så jeg blir aldri fornøyd.

T: Andre blir jo fornøyd fordi de har ikke de forventningene som jeg har. T: Skal vi se, K: Hva skal vi gjør da. Publikum blir jo fornøyd, men det er ikke noe morsomt for meg å stå der.

…

T: Betyr det at du trenger litt evnen til å bli fornøyd, når publikum blir fornøyd. K: Ja eller kanskje ikke legge så stor vekt på akkurat det. T: Nei. K: Ikke legge så stor vekt på etterpå, bare legge vekt på det det du gjør der og da i stedet.

…

T: Ja vel. Hva skjer hvis du bare legger vekt på der og da, og ikke etterpå? K: Da kommer jeg meg på en måte nærmere det som er viktig i musikken. Uansett så kan du ikke bare styre den spontaniteten som man på en måte trenger i musikken. T: Nei.

K: Det trenger man ikke, for du vet egentlig aldri hvordan det blir, latter. K: Så egentlig så er det bare teit å ha forventninger.

…

T: Allright da tar vi bort de forventningene som er teite å ha. K: ja. T: De tar vi og legger i arkivskapet. K: mmm. T: Og så tar vi de forventningene som er gode å ha, hvis de finnes noe sånt de beholder vi. K: mmm. T: Pluss evnen til å være kjempe fornøyd i øyeblikket. K: mmm. T: Fordi at selv om du er fornøyd i et bestemt øyeblikk betyr jo ikke at du slutter å jobbe, du får bare mer motivasjon. K: Ja.

T: Stemmer det? K: hm. T: Tenk at du nå, nå legger vi inn litt sånn fornøydhet på eksamen. T: Og så har vi akkurat de forventningene som er gode, og så har du lagt vekk de andre forventningene. K: mmm.

..

T: Hvordan er det? K: Jeg får lyst til å jobbe videre. T: Ja nettopp. Se at du gjennomfører eksamen på denne måten. T: Du har akkurat passe forventninger, hyggelige forventninger og så har du veldig stor evne nå til å bli glad og fornøyd.

Du har evnen til å nyte det du selv gjør på en måte, og bli glad for det. T: Hva skjer da, hvis du har evnen til å bli fornøyd med det du gjør? K: Man slapper mer av, slipper ting litt. T: Ja nettopp, tenk at du kan slippe litt ting, tenk at du kan slappe litt av. K: mmm. T: Hvordan kjennes det ut? K: Lett altså.

…

T: Nettopp når det er helt lett for deg, og du slapper av, og du blir fornøyd, og du er spontan, og du har en god følelse. T: Og du er helt uavhengig av andre, da har du det bra har du det? K: mmm. T: Har du det bra da? K: mmm.

T: Akkurat, tenk at du nå gjennomfører eksamen med denne følelsen med denne følelsen, hvordan forløper den når du har det sånn? K: Det skjer uventet ting sånn musikalsk sett.

T: Det skjer litt uventete ting, ja. K: Ja det oppstår nye ting. T: Det oppstår nye ting, Kjenn at det oppstår nye ting i musikken. Du skaper noe på stedet. På en måte er det riktig. K: Er det sånn, er det riktig? K: Ja det bare … Jeg blir litt overasket selv da.

T: Ja tenk at du blir litt overasket selv. Er det allright eller, å kunne bli overasket over seg selv? K: Ja det har jeg blitt en gang. T: Tenk at du blir litt overasket, tenk at du er så trygg at du blir litt overasket over deg selv. K: mmm. T: At du til og med koser deg over det.

…

T: Ja vel. Skal vi se. Tenk at du nå har gjennomført eksamen, og så har de det godt og kjempefint. K: mmm. T: Da er spørsmålet, hvis du nå tenker på disse to personene Hvordan kjennes det ut akkurat nå? K: Litt skremmende.

*Noe gjenstår.*

T: M skal vi. Se. Det ved de to personene som nå er skremmende, hva er det for noe? Går det an å kjenne etter. T: Hvor sitter den følelsen av uro? T: Sitter den i brystet eller hodet eller skuldrene? K: Litt sånn oppe slik at jeg ikke får pustet skikkelig. T: Nesten som et trykk. K: Ja.

T: Allright, kan du tenke deg at hva hadde skjedd hvis noen kom og tok vekk det trykket? K: Da hadde jeg fått puste. T: Tenk at det kommer to store sterke karer Latter. K: Latter. T: Og så bare løfter de vekk det trykket som du har hatt helt. K: mmm. T: Og så merker du at du kan puste helt fritt. K: mmm. T: Hvordan kjennes det ut? K: Frigjørende. T: Ja frigjørende ja. K: mmm. T: Og hvis de ser litt skremmende ut fortsatt, hvordan ser de ut hvis du ser de foran deg nå?

…

T: Hvor langt unna føler du at de er akkurat nå? T: Er de fortsatt veldig nærme, rett på? K: ja. T: Allright. Tenk at vi tar det en gang til. K: mmm. T: Og så flytter du de så langt unna som du vil ha dem? T: Hvor langt unna vil du ha dem? De kan godt forsvinne. T: De må gjerne forsvinne til Antarktis eller Afrika eller noe sånt. K: Stå utenfor og ikke få med seg noe av konserten. T: Ja. K: Slik at de går glipp av det. T: Ja, nettopp det kan du gjøre. K: Folk sier til dem at de har gått glipp av noe. T: Ja nå plasserer vi de to personene utenfor konserten. K: mm. T: De kommer ikke inn (litt latter). K: det er fullt (litt latter). T: Her er det fullt. K: Ja. T: Hvordan kjennes det ut når de er utenfor og ikke får med seg konserten. K: Deilig. T: Ja tenk at det er det som skjer. T: Hvordan ser de ut når de er utenfor konserten og de er ca. 2 cm? Hvordan ser de ut for deg når de har blitt helt ufarlige? T: Hvordan ser de ut da? K: Litt sånn små. T: Litt små. K: Litt små og latterlige (litt latter). T: Litt sånn små og latterlige, ja. K: Det er litt stygt (litt latter). T: Det er greit, for akkurat her er det tillat. K: Ja. T: Nå ser de litt små og latterlige ut. De skal nemlig se litt små og latterlige ut akkurat her. K: Ja. T: Tenk at de ser litt små og latterlig ut. K: mm. T: Utenfor konserten. Hvordan kjennes det ut? K: Det blir sånn at jeg bare kan le av dem og så være litt sånn ... T: Ja tenk at du bare kan le av dem. K: mmm. T: Hvordan kjennes det ut? K: Fritt, altså frigjørende. T: Nettopp. Det er frigjørende. K: mm. T: Hva skjer med deg på konserten når de er utenfor og latterlige da? Når de ikke er der og du er helt fri? K: Da kan jeg konsentrere meg om det som er der istedenfor. T: Nettopp du er helt konsentrert på det som er der. T: Kjennes det bra ut? K: mmm. T: Det er flott. Akkurat.

T: Da skal vi se da har jeg et spørsmål til, og det er. Vil du ha dem sånn eller vil du tillegge dem noen ufarlige gode egenskaper? Du kan godt ha de litt latterlige utenfor konserten. T: Det er helt allright. K: mm. T: Men sjekk litt ut om det hadde vært enda bedre å tillegge dem noe positivt og vennlig, hvis ikke beholder vi det som det er. T: bare kjenn litt etter. K: Egentlig ikke. T: Nei, da vil vi beholde dem utenfor konserten og så ser de litt latterlige og ufarlige ut. K: mmm. T: Hvordan kjennes det ut når de er der? T: Da får du frihet. K: Ja. T: Tenk at de er der, og tenk at hvis de nå sier noe til deg som er ubehagelig så går de øyeblikkelig ut av konserten. K: mmm. T: Og stiller seg på utsiden, og ser litt latterlige ut. K: mmm. T: Hvordan kjennes det ut a? K: Da blir det nesten bare litt morsomt (litt latter). T: Ja, da blir det morsomt. K: Jeg ser sånne tegneseriefigurer (litt latter).

…

T: Yes, nettopp, og nå kan du tenke deg en ting til. Og det er at med sånne tegneseriefigurer så er det av og til slik at noen blir immune. De blir immune mot våpen eller de blir immune noe ett eller annet. K: Ja. T: Tenk at nå har det skjedd noe med deg slik at du er blitt sånn superkvinne. K: mmm. T: Og så har du blitt helt immun. K: mmm. T: Hva skjer med deg når du har blitt helt immun mot de ubehagelige signalene? Du er helt suveren.

K: Da blir jeg større enn dem. T: Du vokser ja. K: mm. T: Tenk at du vokser, og da er spørsmålet hvor stor ønsker du å være da, hvor høy er du i dag vanligvis? (Litt latter). K: Em 1. 65 (litt latter). T: Ja nettopp. K: (litt latter). T: Og hvor stor ønsker du å være når du har blitt akkurat så stor som du skulle ønske å være? K: Jeg trenger ikke være så mye større. T: Nei da er du 1. 65. K: Ja. T:

Men da kan du føle deg stor. K: Ja. T: Og hvor stor ønsker du å føle deg? T: For virkelig å føle deg stor og fri? K: Da tenker jeg sånn høyt oppe i lufta jeg. T: Fint da kan du, tenke at du føler deg akkurat passe stor, men høyt oppe i lufta. Hvor høyt oppe i lufta vil du være da? T: Du er helt fri. K: Slik at ting blir smått. T: Ja flott, det var fint, Tenk at du er så høyt oppe i lufta at ting blir små rundt deg. T: Hvordan kjennes det ut da når du er stor og mange andre ting er små, særlig de ubehagelige tingene de er små. K: mm.

T: Hvordan kjennes det ut når du er stor, oppe i lufta og har full oversikt, og du er helt fri og kan bevege deg og puste godt frisk. K: mmm. T: Når alt det er deg, Hvordan kjennes det ut? K: Veldig bra ut.

T: Ja. Hva skjer med musikken din når du har så mye frihets følelse? Og så mye trygghet som du har nå? K: Da kan jeg flyte fritt. T: Ja kjenn at du kan flyte fritt til musikken din. K: Hit og dit. T: Ja, Hvordan er det å kunne flyte fritt til musikken din, er det bra? K: Mm. T: Ja. Hva skjer når alle dine musikalske egenskaper, talenter bare er der slik at du utnytter de fullt ut? Og alt fungerer.

K: Hva som skjer med meg? T: Ja hva som skjer med deg? T: Tenk at du har noe veldig fint i deg, tenk at du har en veldig sånn fin musikalitet. K: mmm. T: Et eller annet veldig fint over deg. K: mmm. T: Og tenk at alt det fine over sangen din bare kommer frem og vokser. T: Hva skjer da? Det blir bra? K: mmm. Ja. T: Det blir kjempe fint. K: mmm. K: Det blir liksom meg.

T: Det blir deg, tenk at du er deg på konsert, Hvordan kjennes det ut når det virkelig er blitt deg? K: Veldig avslappende. T: Ja nettopp, og nå har det virkelig blitt deg på klassetime og, hvordan har du det på klassetime når du har blitt deg? K: Like avslappa. T: Ja og når du har blitt deg og pluss immun for ubehag, og du er stor og høyt over. K: mm.

T: Hvordan kjennes det ut nå? K: Perfekt (litt latter). T: Det kjennes perfekt ut. K: mmm.

T: Akkurat. Tenk at du når har hatt det så perfekt i et halvt år. K: mmm. T: Hvordan har du det da? Hva har skjedd med deg underveis da når du har hatt det så perfekt et halvt år. K: Da har jeg fått gjort alt det jeg har hatt lyst til. T: Ja tenk at du får gjort alt du har hatt lyst til. K: mmm. T: Hvordan kjennes det ut? Det kjennes bra ut. K: mm.

T: Og når du nå tenker på disse to, Hvordan kjennes det ut nå? K: De er ikke der. T: De er ikke der nei, tenk at de er borte. K: mmm. T: Forsvunnet, og så går du videre i verden og de er borte. K: mmm.

T: Selv om du ser dem fysisk så er de på en måte borte, Hvordan kjennes det ut a? T: Er de blitt helt ufarlige da? K: Ja de er like lite viktige som andre som jeg ikke tenker om, og synes om. T: Ja nettopp, er det en god følelse? K: Ja. T: Det var flott,

…

T: Nå kan du tenke en gang til på den eksamens konserten, hvordan kjennes den ut akkurat nå? K: Som om at det er lett å gjøre det. T: Som om det er lett. Hvordan er det å være student på NMH når det er lett å ta eksamen, når de er blitt helt uvesentlige. Og det som du er opptatt av blir vesentlig, og du får fram all din musikalitet, Hvordan er det å være deg på NMH da? K: Da blir det fint å være her. T: Da blir det fint å være her. Tenk at du har to flotte år fremover hvor det er fint å være her. K: mmm. T: Hvor du er kul med masse selvtillit. K: mmm. T: Og helt trygg og helt fri, svever oppe et eller annet sted (litt latter). K: mmm. T: Og du har det bra.

T: Kjennes det bra ut? Er det sånn du ønsker å ha det? K: Ja. T: Akkurat, Hvordan har du det akkurat nå?

K: Jeg gleder meg til de to neste månedene (litt latter). T: Flott kjempe fint. K: mmm. T: Å ja flott det blir gøy. K: Og eksamen. T: Og eksamen. K: Ja. T: Kjempe bra. T: Skal vi stoppe der i dag? K: mmm. T: Og hvis du skulle få tilbake noe av det ubehagelige, så tar du bare kontakt med en gang. K: mm. T: Og så bare tar vi det som gjenstår, hvis det gjenstår noe. T: Det er ikke sikkert at det gjenstår noe, men hvis det gjør det så tar du bare kontakt. K: mmm. T: Allright flott.

T: Hvordan var dette forresten, hvordan opplevde du dette her, var det rart? K: Em. T: Uvant kanskje. K: Ja det er det, men det er veldig greit at noen andre sier de tankene. T: Ja nettopp akkurat det skjønner jeg. K: For det har ikke jeg gjort før. T: Nettopp, og hvis du nå styrer tankene dine sånn som dette her så får du det kjempe fint. K: ja (litt latter). T: Det tror jeg altså. K: Ja. T: Men selv om du ikke husker det så ligger det inni deg, så du trenger ikke anstrenge deg for å huske det. K: Nei. T: Ja vel takk for i dag da. K: Ja, takk for i dag

Behandling, musiker, lærer. T: Det du ønsker å få det enda bedre med, hva er det?. Sett at det er noe som, dersom du hadde fått gjort noe med dettes, så hadde andre ting fulgt etter, helt naturlig. Vi har ofte noen knuter. Så lenge disse knutene er der så hindrer de utvikling på flere områder. Mens ande knuter kun er lokale og bare har en lokal virkning om de endres. Har du en følelse av at du har noen sånne som det?.

K: *Det er godt mulig. Det kan kanskje være noe i det, Jeg er ikke helt sikker.* T: Du kan bestille noe på øverste hylle. Du kan be akkurat om hva du ønsker. K: *Nei jeg kan ikke diagnostisere, men angående ideelle fordringer, så har jeg tenkt litt på det.*

K: *Jeg husker en gang for mange år siden at jeg hadde en positiv opplevelse i det jeg spilte for folk. Opplevelsen gikk på det at jeg følte at musikken ble til mens jeg spilte, i øyeblikket. Selv om jeg naturligvis hadde øvd på det og spilte utenat, så var det element av, kanskje litt sterkt å si, nyskaping. Jeg følte at det var litt kommunikasjon. Det er en subjektiv greie om det virkelig var det, men…..*

T: Det spiller ingen rolle. K: *Det var i hvert fall mitt inntrykk og som sagt dette at det ble til øyeblikket. Det var en indre logikk i det jeg gjorde. Og den opplevelsen, dessverre har jeg ikke hatt senere i tilsvarende grad. Kanskje glimtvis, og relativt kort tid dette varte. Det pussige er at det var på et instrument som var ganske gebrekkelig. Og ikke noe fantastisk på noe som helst måte. Nå til dags er jeg blitt mer kresen på det med instrumenter. Jeg blir så veldig lett satt ut av spill. eller føler meg motløs eller mister helt appetitten om det er et instrument eller en akustikk som er helt jævlig.*

T: Akkurat. Ja vel. Så på den ene siden skulle du ønske at du hadde få kontakt med den gode følelsen som du hadde den gangen. K: *Hmm.* T: På den annen side så ønsker du å føle deg mindre stoppet eller hemmet av faktorer som dårlig instrument. T: eller dårlig akustikk. K: *Ja kanskje det og ja.* T: Ja vel. Er det også andre ting du ønsker å få til?. Er det noen situasjoner hvor du skulle ønske at disse egenskapene var spesielt til stede?. Eller er egentlig alt like viktig?K: *Det er egentlig like viktig alt.*

T: Er det noen situasjoner som er preget av at du i mindre grad får kontakt med ressursene dine?. K: *Jo jeg har tenkt litt på det. Når jeg spiller solo, så spiller jeg utenat, og da kan man av og til se folk og hvem som er i salen. Og jeg spilte på en lærerkonsert nylig, og da så jeg en mannsperson som sikkerhet er velvillig stemt og sånn, men han har et litt strengt oppsyn. Han kom forresten bort og så fantastisk,. Og det fikk meg til å tenke en gang tilbake i. Jeg spilte i Kunstindustrimuseet. Det var til og med på den dagen hvor man skulle levere selvangivelsenJeg spilte et verk av Kvandal, slåttefantasier, og så var det en eldre mann der som var på første benk. Han så også litt streng ut. Og jeg tenkte at, kanskje Kvandal…. Det var ikke tegn til smil, eller noe mimikk. Og jeg ble faktisk litt usikker. Så jeg kom litt ut av det i en Mazurka av Chopin. Og det tilskrev jeg denne karen.*

T: *Akkurat.* K: *Så sånne dumme ting som det….* T: Dette ansiktet, har det fulgt deg på noen måte,. Er det det du fikk assosiasjoner til når du så den mannspersonen på høyskolen. K: *Ja, jeg kom til å tenke på det da, faktisk. Nettopp fordi det var uhyre sjelden at jeg gjorde noen glipp sånn. Så vidt jeg kan huske, på det tidspunkt.*

*Jeg må forresten nevne en annen glipp som faktisk var traumatisk da det skjedde. Det var i mens jeg studerte i Manchester, så hadde jeg kort tid forveien holdt en konsert i Aulaen. Det var faktisk min annen aulakonsert, og den gikk godt synes jeg, også så skulle jeg spille noe av det samme i Manchester og startet med Handels variasjon av Brahms Og i temaet så husket jeg plutselig ikke en akkord i venstre hånd, og det samme skjedde i den lille reprisen.*

*Senere i konserten så tenkte jeg på at det var en subdominant,. og jeg begynte å ¨tenke på dette ordet ”subconscious” og på at dette ubevisst spilte meg et pus. Og det gjorde meg jo skrekkelig forlegen. Og jeg begynte å bli usikker på andre steder , som jeg ikke har vært usikker på før. Og etterpå så følte jeg det som om jeg hadde fått et slag i hodet. Det var første gang det hadde skjedd noe så ille og uforståelig. Ja, i de første taktene jeg spiller så går det i dass, på en måte. Jeg stanset ikke å spille. Jeg fortsatte, men det å ikke huske noe så enkelt som den akkorden var skrekkelig. Jeg har aldri blitt kvitt den fornemmelsen, tror jeg, eller den har plaget meg litt.*

T: Kan du beskrive den fornemmelsen?. K: *Jo. jeg er blitt kvitt den,. men… Beskrive de..* T: Hva slags fornemmelse er det?. Hvor sitter den. K: *Der og da eller etterpå liksom?.* T: På det stedet der den er på sitt verste. K: *Da kom den velt uforvarende. Jeg hadde ant fred og ingen fare. Det vil si jeg hadde gjort noe som sikkert var idiotisk. Jeg hadde eksperimentert litt med litt av hvert. Både med Hasj og LSD. Og så hadde jeg funnet ut at spillet mitt burde være så uttrykksmettet som mulig,. Og jeg følte at det var en viss kaldhet i spillet mitt.* K: *og det var kanskje litt for kontrollert.* K: *Og for å bøte på det.* K: *Jeg hadde funnet at hvis jeg sov litt lite om natten eller hvis jeg drakk litt eller var litt i bakrus, var jeg litt mer åpen og følelses følelsesmottakelig. Så jeg hadde drukket metaxa og sovet veldig lite. Kanskje det var det. Det var jo dustete. Jeg burde vært uthvilt.*

T: Så den opplevelsen kommer du tilbake til av og til. K: *Ja jeg tenker litt på den av og til.*

T: Er det når du spiller for andre du tenker på det eller er det eller det sånn i det daglige du tenker på den?. K: *Nei, jeg tenker vel ikke på det i det daglige,. men hvis det skjer noe ,. sånn at jeg kommer ut av det eller gjør noe tull. legger jeg kanskje litt for mye i det, liksom føler som om , ja en stund følte jeg vel at jeg ble avslørt, på en måte, at det var noe sånn:. ”se han har er ikke bedre.* K: *Han har ikke forberedt seg eller har han er ikke verdt å jobbe på høyskolen eller sånne ting,.* T: Nettopp. Det er ikke noe hyggelig. K: *Nei.* T: Akkurat, så det betyr at det kan være er enkelte opplevelser som du har hatt, som det er allright å redusere betydningen av. K: *hm.* T: nettopp. Hva opplever du selv som viktigst å starte med?. K: *Nei, jeg vet ikke. Kanskje det med den reduseringen,. for den ligger der på en måte å. jeg vet ikke. Hva er din erfaring.*

T: Den er at det er det som dere kommer på som er viktigst. Jeg vet hva jeg må gjøre, uansett. Det har jeg funnet ut. Men jeg starter alltid der hvor dere føler at det er viktigste å starte. Hvis du sier at det viktigste er å redusere den følelsen som kan dukke opp og som du har hatt, høres det rimelig ut. T: Men du startet med å si at du hadde en veldig god opplevelse en gang, hvor du følte at musikken. på en måte kom innenfra og at du skapte noe i øyeblikket. Det ble nytt på en måte. Det var ett eller annet som skjedde. Den opplevelsen husker du. K: *Den husker jeg.* T: Den var god?. K: *Ja.* T: Den kan du ta vare på. Hvor var det?. K: *Det var i Stavanger. Det var en slags avslutning for lærerskole, sosialhøyskole var det. 036.*

T: Tenk litt tilbake på den gode følelsen…. og så kan legge høyre hånd på høyre ben, og så kan du beholde den gode følelsen. Nå kan du tenke deg at du ser deg på avstand utenfra,. Det er over nå, den gangen med Kvandal følelsen. K: *Hmm.* T: Kan du se deg utenfra der borte. K: *… Ja nettopp.* T: kan du se deg utenfra. K: *Hmm.* T: Tenk at du nå gjennomfører situasjonen,. men se deg utenfra,. fra før du kommer inn i lokalet. Se deg selv gjennomføre alt. Se at du ser på den mannen. Se at du fortsetter å gjennomføre konserten helt til det er over. K: *Hmm. Og fornøyd med det?.* T: Nei, bare sånn som det var. K: *hmm Å ja.* T: Hold fin avstand. Du ser deg selv se på den mannen. K: *Hmm….* T: Og så går tiden. K: *Jo, jeg tror jeg har gjort det.*

T: Fint. På slutten av den av den historien så dukker dette fine bilde opp av deg når du spiller fra for sosionomene og det er i farger. Det er når du har den virkelig gode følelsen som ”oi her er det et eller annet som kommer innenfra”. Og derfra så går det en annen film i svart hvitt. Og der går du baklengs inn i lokalet. -. Alt skjer baklengs. Du ser alt baklengs. Fint. K: *Hmm.*

T: Alt går ganske kjapt baklengs. K: *hmm.* T: Ganske komisk nesten. K: *Hmmm.* T: Har du sett Charli Chaplin film baklengs. K: *Ja Ja.* T: Sånn som går sånn stakkato baklengs. K: *Ny latter.* T: Alt sammen skjer baklengs (på samme måte). K: *Hmm.* T: Så kommer du helt til punktet før konserten har begynt og før du har kommet inn i lokalet. K: *hmm.* T: Der dukker opp den fine situasjonen av deg med sosionomopplevelsen. K: *hmm ok.* T: så nå har du fin tilgang på den gode følelsen der. K: *Hmmm.* T: Ikke sant. K: *hmm.*

T: Da kan du puste godt med den gode opplevelsen av være der. K: *latter.* T: Så er spørsmålet. T: Sett at du kunne fått alle de egenskapene som du hadde trengt på den konserten,. hvilke egenskaper skulle du ønske at du hadde hatt. Den gangen der borte. som hvis du hadde hatt dem der så hadde du spilt helt som du gjorde på sosionomopplevelsen.

K: *Ja, kanskje en indre ro, at jeg. Jeg er jo vanligvis trygg på meg selv. Ja, kanskje en indre ro, at jeg. Og jeg vil jo si at jeg har en indre styrke,. men det er irriterende å bli vippet av pinnen, bare på grunn av et fjes. Og begynne å gjøre seg tanker om det var Kvandal og om var misfornøyd og sånn.*

T: Så der trenger du en indre ro,. Og kanskje evnen til å skyve til side distraherende ting. Det er kanskje noe av det samme?. K: *Ja.* T: og evnen til å skyve distraherende ting vekk. K: *Hmm Naturligvis forberedelse og sånn.*

T: Nå har du også forberedelsen der. K: *Hmm.* T: Og er helt trygg på det. K: *Hmm.* T: Kan du tenke at denne mannens sjel sitter å smiler og har det godt?. T: Forestill deg det. K: *Hmm.* T: Han ser alvorlig ut, men det er bare et skalkeskjul. Han er egentlig ganske happy. K: *Hmm.* T: Han nyter det, men han er litt Heifetz,. K: *Hmm.* T: Den fiolinisten som aldri beveger en mine. K: *Ja ja.* T: Han er litt sånn stram og stiv, men inne i han beveger det seg. K: *Hmm.* T: Han liker veldig godt det han hører. T: Kan du forestille deg at du har den tanken der?. K: *Hmm.* T: Jo mer alvorlig han ser ut, jo mer happy blir du?. K: *Hmm.* T: Ikke sant?. Hver gang du ser hans alvorlig ansikt så tenker du. Det er tegn på glede. K: *Latter fra begge.*

T: Kjennes det bedre ut da?. K: *Ja.* T: Nå kan du se deg på konserten. T: Nå har du masse ro der. T: Tenk at du låner deg masse ro. K: *Hmm.* T: Du er godt forberedt, har masse ro,. T: og du har nå utviklet en særegen evne til ikke å bli distrahert. Du er med andre ord uhyre fokusert med ro på det du skal gjøre. Du er godt forberedt, har masse ro,. og du har nå utviklet en særegen evne til ikke å bli distrahert. Er det en god følelse når du har det sånn?. K: *Hmm.* T: Og så har du nå fått den evnen til å tenke at alle som ser alvorlig ut er glade inni seg. K: *Smil og litt latter.* T: Og nå kan du se hvordan du spiller denne konserten når du i tillegg låner deg den sosionomopplevelsen. K: *Ja.*

T: Hva skjer på den på den konserten nå, når du virkelig får den til på denne måten. K: *Jo.* T: Veldig bra?. K: *Hmm.* T: Tenk at du er der og så opplever du det på denne måten. T: Hvordan kjennes det ut nå?. K: *Jo det kjenne s veldig fint ut.* T: Det som er fint.

T: Hvordan vet du at det er fint nå, det du kjenner?. Hva er det som skjer når du opplever at det er sånn. K: *Jo, da.* T: Hva skjer med kroppen din. K: *Den blir mer avspent.* T: Er det andre følelser som du registrerer?. K: *Jeg kan puste fritt liksom, mer følelser.* T: *Jaaa.* K: *Følelser.* K: *Mnja, Mer tilfreds.* K: *Ikke noe sånn angstting liksom eller bekymring.* T: Flott. Tenk at du gjennomfører den konserten en gang til. og at du kjenner den gode følelsen av tilfredshet og fornøydhet. Så skaper du musikken innenfra, det er akkurat som om du spiller noe nytt. K: *Hmm.* T: Kjennes det bra ut?. K: *Ja.* T: Fint.

T: Nå kan du se den Manchester-konsernten utenfra. K: *Hmm.* K: *Se den i svart-hvitt elle i hva da?.* T: Nå kan du se den i svart-hvitt… Men først kan vi skille litt og ta en liten pause.

T: Hva er livretten din?. K: *Jeg har så mange.* T: Oi så fint, velg en eller to. K: *Jaa saltim bocca. Det er kjempegodt. Det er liten italiensk rett. Latter. Det betyr hopp i munn. Jeg har laget det også en gang. Det er vel kalvekjøtt, tynt skåret og så er det vel salvie og til dette kjøttet er det noe tynt kjøtt , røykt kjøtt og så er det stekt i marsala saus. Det er kjempegodt.* T: Flott.

T: Nå kan du tenke deg at du ser deg der borte i Manchester. K: *Hmm.* T: Nå kan du ta hele Manchester opplevelsen slik at du ser den på et bildet. og den fryses fast som et motiv. Kan du tenke deg det?. K: *Hmm.* T: Der er et bilde av deg på verste. K: *Hmm.* T: Men med en gang du ser det bildet så krymper det, blir borte og forsvinner ut. Så den vonde følelsen forsvinner Så bildet blir bare borte i horisonten. K: *Hmm.* T: Nå forsvinner den vonde følelsen. T: Hva skjer da?. ……kan du forestille deg dette i fantasien. K: *ja, det blir bedre, men det tar kanskje litt tid før det blir helt godt.* T: Ja.

T: Nå kan du tenke deg at du ser deg utenfra i Manchester. Og så kan du tenke deg at du låner deg den sosionomfølelsen og det vi snakket om nå. Og så har du den samme roen som innebærer at du er blitt fokusert. Og så har du en suveren evne til å huske akkorder. K: *Litt latter og smil.* T: Så nå sitter alle akkordene helt som spikra helt naturlig. K: *Hmm.* T: Så nå har du masse god hukommelse,. K: *Hmm.* T: Masse fin kontroll,. T: men nå har du ikke drukket på forhånd,. K: *Hmm.* T: Så å har du sovet godt. K: *Hmm.* T: Så du er helt rolig og helt sånn fit for fight. K: *Hmm.* T: Så ser du at du kommer til konserten nå og at du har en fantastisk god opplevelse. K: *Hmm.*

T: Hva skjer der borte når du har det sånn. K: *Ja.* K: *Det er utrolig.* T: Sier du det?. K: *Ja det er kjempeflott.*

T: Tenk at du er der borte nå. Kjenn hvordan du har der borte på denne konserten når alt går som det skal. K: *Hmm, ja, nei. Det er det samme. Jeg slapper av.* T: Det som skjer med den akkorden nå. Husker du den godt. Hva er det som skjer nå?. K: *Jeg er ikke helt sikker på hvem det er. Jeg tror jeg vet hvilken det er.* T: Betyr det at alt kommer helt naturlig?. Betyr det at alt er trygt på en måte….. K: *Hmm.* T: …. når du virkelig opplever at du får det til.

T: Hva vil du kalle den følelsen du hadde når du spilte for sosionomene?. Den gode følelsen. Hvis du skal bruke ett ord for å beskrive den. K: *Mmmm ja hva som helst eller.* T: Et ord som er godt for deg og som kan illustrere den følelsen. T: Det kan være flere ord. K: *Det optimale, kanskje.* T: Fint.

Og den følelsen du hadde med Kvandal. K: *hmm.* T: er den også optimal?. K: *Etter behandlingen, får å si det slik.* T: Ja, Vil du kalle den følelsen for optimal?. K: *Ja man kan kalle den det.T: Ja.* T: Tenk at nå smelter disse følelsene sammen. T: nå spiller du i Manchester med optimal. T: Se hva som skjer da når du virkelig får det til. K: *Hmm.* T: Kjenn den gode følelsen av optimalitet. K: *Ja.* T: Alt er der. K: *Ja.* T: Er det bedre å ha det sånn. K: *Ja ja ja ja*

T: Hvordan har du etterpå når du har gjennomført konsernten på denne måten?. K: *Helt annerledes.* T: Og det som er annerledes nå, hva er det?. K: *At jeg ikke grubler over hvor hvorfor det skjedde og hva som skjedde og alt det der,.* K: *men at jeg tilfreds med at jeg har gjort så godt jeg kunne.* T: Flott. T: Tenk at du har denne tilfredse følelsen. K: *Hmm.* T: Og nå kan du dra med disse tre opplevelsene. T: Tenk at det er det du har med som ballast nå. K: *Hmm.* T: Og så ser du at du spiller for lærerne på høyskolen og når du ser det alvorlige ansiktet så tenker du. T: Han må være glad. K: *Latter fra begge.* T: Han må være konsentrert. og han må følge godt med. Han må han god følelse inne i seg tenker du, øyeblikkelig. K: *Hmm.* T: Er det bedre da?. K: *Ja ja.* T: Og så låner du deg optimalfølelsen. og så ser du at du gjennomfører denne konserten med optimalfølelsen. og den følelsen at han må være glad.

T: Se hvordan du får det der borte på lærerkonserten, der borte nå,. når du får til akkurat dette her. K: *Hmm.* T: Hvordan ser det ut?. K: *Jo det er det samme.* T: Er det en god følelse å spille for de andre da?. K: *Ja det er det.* T: Har du noe av den følelsen som du hadde i forbindelsen med optimalfølelse 1, den følelsen av at du skaper noe nytt. K: *Jo, det er et element av det samme.* T: Det er et element av det samme. Akkurat. Flott. Kjenn på den gode følelsen av at det er element av det samme. K: *Hmm.*

T: Og så gjennomfører du den konserten en gang til. K: *Hmm.* T: Hvordan kjennes det ut. K: *Annerledes.* K: *Mye bedre.* T: Mye bedre?. K: *Ja.* T: Flott.

T: Nå kan du se på det strenge ansiktet til denne læreren. Når du ser på det strenge ansiktet. K: *Hmm.* T: Hvordan kjennes det ut?. K: *Nei, da kan jeg på en måte se at han smiler innvendig.* T: Kan du se at han smiler innvendig?. K: *Hmm.* T: Legg merke til hvor stor han var før.

K: *Hmm. Smiler. Han er veldig høy.* T: Ja. Hvor stor var han på den konserten. Tenk at du krymper han til akkurat passe størrelse sånn at han blir helt ufarlig. K: *Han var veldig høy.* T: Hmm. Slik at han ikke tar mer plass enn de andre der. K: *Hmm.* T: Hvor liten blir han da. K: *(Viser med armene) ca 30 cm.* T: Glimrende, tenk at han nå er blitt 30 cm. K: Latter. T: og han smiler inne i seg…. *hmm.* og så skal du se at du gjennomfører konserten. K: *Hmm.*

T: Han er 30 cm og han smiler inne i seg. og du har den optimale gode følelsen…. K: *Hmm.* T: Er det bedre da?. K: *Så klart.* T: Så kan du ta han Kvandalmannen. K: *Latter.* T: Hvor stor var han tidligere. K: *Jo han var vel også ganske høy.* K: *Jeg husker ikke at jeg så han oppreist.* T: Men din følelsesmessige opplevelse av hans størrelse. K: *Ja skal vi se.* K: *Å ja han var minst like høy som.* K: *Klienten peker til ganske langt opp på veggen, nærmere 2 meter.* T: Tenk at du krymper han også. K: *Hmm.* T: Hvor liten blir når han blir passe stor og ikke tar mer oppmerksomhet enn han fortjener?. K: *Ja.* K: *noe sånt. Han viser med armene ca 70 cm.* T: Ca 70 cm. T: Da lar vi han bli der. K: *Hmm.* T: Nå kan du spille med den optimale følelsen. K: *Hmm.* T: Hvor han smiler inne i seg og er ca 90 cm. K: *Hmm.*

T: Hva er du fokusert på nå når du virkelig får til det du ønsker?. K: *På musikken.* T: Ja. hvordan kjennes det ut når du er fokusert på musikken?. K: *Meningsfylt.* T: Det er meningsfylt. Den følelsen som du har. Hvis du skulle beskrive den optimale gode følelsen, kan du beskrive den?. Er det i hele kroppen. K: *Jo den er egentlig det?.* T: Hvilke farger kunne det vært. K: *Jo, ja. Jeg liker veldig godt kombinasjonene av rødt gult, blått , grønt brunt.* T: Tenk at du har de fargene inne i deg. K: *Hmm.* T: Kjennes det ut som noe spesielt godt?.

T: Er det noe som kan illustrerer den gode følelsen av at det er noe som kjennes? Det trenger ikke være det. Jeg bare undersøker det. Kan du beskrive denne følelsen med adjektiver?,. T: den gode følelsen av optimalitet. K: *Å ja.* K: *Som for eksempel ”brukbar” eller” fantastisk” eller sånne ting? Ja.* T: At den kjennes trygg eller lett eller fri. Dvs. med ord som du kan beskrive den igjennom. K: *Ja. Meningsfylt. Det er ett av ordene.* T: Det var flott. K: *Og trygg. Jo det er på en måte en bi ting. Det følger med. Når det først er meningsfylt så er det så mange andre ting som kommer etter.* T: Da har vi meningsfylt og trygg og optimalt, nettopp.

T: Nå kan du tenke deg at du ser deg selv spille i en situasjon som du tidligere har vært litt engstelig for. Se at du gjør dette i framtida. K: *Hmm.* T: Hvilken situasjon er det som dukker opp og som du vet du skal spille i?. K: *Jeg skal spille for cellistene på høyskolen.* T: *flott.* tenk at du ser deg der borte. T: Der skal du spille for cellistene. K: *hmm.* T: nå kan du se at du virkelig har optimalfølelsen pluss meningsfylde. K: *hmm.* T: se at du går inn der nå, utenfra. Se at du setter deg med optimalfølelse. Så gjennomfører du spillet ditt med meningsfullhet. Du ser det utenfra at du virkelig lykkes.

T: Hvordan har du det da?. K: *Ja.* K: *Det føles mye riktigere.* T: Tenk at det er der. Kjenn hvordan du har det nå. K: *Nei, det kjennes godt ut?.* T: Kjennes det bra ut?. K: *Hm.* T: Kan du tenke du har gjennomført 15 forskjellige spillesituasjoner med cellister og hver gang. K: *hm.* T: og hver gang har du lyktes helt ut. K: *hmm.*

T: Etter den 15 gangen, hva vet om du deg selv nå når du har optimalfølelsen der. K: *Ja, at jeg kan og jeg vil. Latter.* T: Du vet det. Du har en følelsen av at du kan og du vil. Er det en god følelse?. K: *Hmm, ja.* T: Tenk at du beveger deg rundt i verden med den følelsen at optimalfølelsen er innen rekkevidde. Tenk at du nå forholder deg til musikken din på denne meningsfulle måten. K: *Hmm.* T: Og at det er denne meningsfulle måten. Og at det kommer innenfra. T: og på en måte er som noe skapes i øyeblikket. K: *Hmm….* T: jaså kan du tenke deg at du en eng gang blir invitert til å spille en stor konsert. K: *hmm.*

T: og der borte er det noe som skjer. Når er det som om all din musikalitet. og all din meningsfylde, og alt det som er optimalt. K: *hmm.* T: så når får du brukt alle dine musikalske talenter. T: og din musikalske forståelse. K: *Hmm.* T: Og du virkelig får det til helt maksimalt bra. K: *Hmm.* T: Når du gjør det, kan du se hvordan du har det der borte nå. K: *Ja, nei. Jeg har det veldig bra. Og det som er fint er at jeg ikke er så opptatt av meg selv. Da er det mer musikken som er i sentrum.*

T: Kan du kjenne etter hvordan du har det når du har det sånn?. K: *Hmm.* T: Tenk at du er der nå og så lykkes du helt. T: Hvordan kjennes det ut?. K: *Det kjennes fint ut.* T: Det kjennes bra ut. Hvordan har du det etterpå når du har lykkes på denne måten?. K: *Jo myer mer tilfreds.* T: Mer tilfreds, ja. K: *Mye mer avslappet og avspent.* T: Hva vet du i forhold til nye konserter når denne har gått så pass bra?. K: *Da burde det kunne gå godt flere ganger. latter.* T: Flott ja. skal vi. Da er spørsmålet……. Det er noe musikere føler at de elsker og behersker. Og så har de fraser, komposisjoner, stykker eller komponister som de føler de ikke får til, som de gruer seg til allerede på forhånd. T: Har du noen sånne ting?. Visse bestemte ting som du gruer deg for,. eller har du følelsen av at du kan mestre alt?.

K: *Ja. Når jeg akkompagnerer, så er det ikke alltid bare meg, men det er også studenten eller sangeren,. Noe som jeg kan bli usikker på, så er det enkelte cellister som ikke alltid er distinkte. Det høres mer ut som om tonen nesten går inn i hverandre. Og det kan virkelig være litt av en kattepine hvis jeg skal være på den eller den noten, eller når de gjør løp hvor de øker eller sakker. hvor det nesten er umulig å finne noen puls og hvor jeg skal være på den siste tonen.*

T: Hvilke egenskaper trenger du når du føler at du har full kontroll,. samtidig som du opptrer slik at cellisten lettere finner sin tone?. K: *Hmm. Jeg vet ikke om det er så mye jeg kan gjøre,. men jeg kan jo bare passe mine egne reaksjoner egentlig.* T: Hvilke reaksjoner er det du ønsker å ha?. K: *Ja. Være helt iskald,. og bare være fokusert på det og ikke bli nervøs og sånn.* T: Tenk at du ser deg der borte med cellistene. K: *Hmm.* T: Nå er du helt iskald. K: *hm.* T: Kan du tenke det, hva det vil si. K: *hmm.* T: Du er helt fokusert på ditt. K: *Hmm.* T: Du er helt iskald. K: *Hm.* T: Og du gjennomfører dine ting med stil uansett hva studenten gjør. K: *Hmm.* T:

Hvordan ser det ut når du får til det?. K: *Jo det er greit.* K: *Det er jo litt synd på cellisten da, men,… ler litt.* K: *Det er litt synd på cellisten da.* T: Men det er cellistens problem , ikke sant. K: *Jo , smil.* T: For det er vel en støtte for cellisten at du egentlig får til det du skal gjøre. K: *Jo.* K: *Latter---.*

T: Og ikke minst at du har en trygghet og at du utstråler en slags trygghet på det du gjør. K: *Hmm.* T: Akkurat. T: Tenk at du har den tryggheten. T: tenk at du er så trygg og rolig der borte. K: *Hmm.* T: Så iskald at det smitter over på studentene, slik at det blir en fin situasjon totalt sett. T: Hvordan kjennes det ut. K: *Jo, helt utrolig.* K: *Syns jeg.*

T: Tenk at du har denne trygge stabile roen i forhold til den ene cellisten etter den andre. K: *Hmm.* T: Hvordan kjennes det ut nå?. K: *Nei det er veldig fint?.* T: Er det sånn du ønsker å ha det?. K: *Ja.* T: Pust godt med det. T: Akkurat.

T: Det hender også at musikere har tilgang til bestemte stemninger. T: Noen er gode på melankoli, andre på ekspressive ting. K: *Hmm.* T: Mens de har følelsesmessige blokkeringer på andre ting som de ikke har tilgang til i samme grad. T: De kan ha tilgang til det i dagliglivet, men de får det ikke frem i musikken. Er det dimensjoner som du skulle ønske at du hadde mer av ,: som du har inne,. men som du ikke får brukt i samme grad som du skulle ønske?. K: *Hmm. Jo. jeg kan også bli litt tens når det går litt fort unna. Jeg er kanskje best, føler jeg når det er noe sangbart, ja til dels ekspressivt.* T: Ja, så det du trenger å beherske enda bedre, det er når det går litt fort unna. K: *Hmm.* T: Er det andre kvaliteter enn det at det går fort unna som du trenger. T: Som du skulle ønske å ha da.

K: *Ja, jeg har tenkt som så at hvis jeg hadde hatt nok overskudd eller energi, for musikken er jo uttrykk for et eller annet, for vitalitet eller, ja kanskje til og med aggresjon eller pågåenhet eller sånn. Så hvis jeg var i stand til på en eller annen måte å gjøre en slags kopling slik at det ble mitt.* K: *Så ville jeg antagelig fått det til.*

T: Skal vi se. T: Tenk at du spiller det aller verste som går så fort. K: *Ja vel.* T: Nå kan du tenke at du gjør om det på en sånn måte at det blir sangbart likevel når det går fort. K: *Hmm.* T: Kan du forestille deg det i fantasien. K: *Hmmmmm.* T: At du oppfater det sangbare i det uansett. K: *Hmm.* T: Kan du tenke det. K: *Hmm.* T: Og så kan du tenke at jo fortere det går, jo roligere blir du. K: *Hmm.* T: Og jo mer kontroll føler du at du får. T: Hva skjer da. K: …. hmm. T: Når det som er fort blir sangbart for deg. og når det som går fort fører til at du blir roligere inne i deg. samtidig som du får følelsen av at det er ditt?

K: *Jo nei,.* K: *Jeg følte en letthet.* K: *Det er nesten litt levitasjon ute å går latter.* T: Ja, nettopp. T: Se at du får til det der borte med noe som går fort. K: *Hmm.* T: Og nå lykkes du helt ut. T: og nå ser du at du lykkes.

T: Hvordan har du der borte nå når du ser det?. K: *Jo det kjennes riktig ut. Det er slik musikken var tenkt.* T: Ja tenk at du puster deg bort dit og så sitter du å spiller det på denne måten. K: *Hmm.* T: Er det blitt sangbart for deg. T: Fortendelene gjør bare at det blir enda roligere. T: Og du får en følelse av at det er ditt. K: *Hmm.*

T: Den følelsen som du har nå, i forhold til det å spille fort,. T: hvordan kjennes den ut?. K: *Da er det helt annerledes.* K: *Da er det ubesværet og en helt annen fornemmelse.* T: Tenk at du nå er blitt ekspert på å spille fort. K: *Ny latter…….*

T: Så er det noe du kan her i verden så er det det,. T: kan du forrestille deg det. K: *Hmm.* T: Så hvis noen skal spille noe fort, så er du der øyeblikkelig. K: *Ny latter,.* T: og vil gjør en jobb. K: *Hmm.* T: Den følelsen av at du er helt trygg. Tenk at du låner deg masse trygghet på akkurat det. K: *Hmm.* T: Nå har du virkelig utviklet din identitet som musiker. T: Er det noe du er trygg på at du kan så er det å spille fort med ro,. K: *Hmm.* T: slik at det blir til ditt eget og at det blir sangbart for deg. K: *Hmm.* T: Alt dette er deg.

T: Hvordan kjennes det ut, å være deg på denne måten?. K: *Det kjennes mye fullere ut.* K: *Det har manglet litt kanskje.* K: *Hmm.* T: Det kjennes mye fullere ut, ja, flott. T:

Er det andre uttrykk som du skulle ønske å ha mer av i ditt spill. T: som ville berike din musikalitet i enda større grad. K: *…ja,.* T: *eller er du helt fornøyd nå? Det trenger ikke være noe.* K: *Jeg komme rikke på noe i farten, men det går kanskje mer på innstuderingsplan,.* K: *slik at jeg blir i stand til å lese notene på en slik måte at jeg kan lage enda flere avskygninger.* T: Dekode notene på en måte?. K: *Ja.*

T: Kan du forestille deg i fantasien at du innstuderer noter. K: *Hmm.* T: Og nå skjer det noe. T: Nå får du virkelig tak i alle nyansene. K: *Hmm.* T: Så nå leser du notene på en sånn kreativ skapende måte. så du fanger inn alle de spennende nyansene som er i tråd med stoffets ide. Hva skjer med din måte å tenke på når du får til dette på denne måten?. K: *Ja der er jeg også mer åpen.* K: *Det er på en måte slik at det utvider seg.* T: Det utvider seg ja. Tenk at det utvider seg. K: *Hmm.*

T: Det som utvider seg nå, er det på en måte ideene?. Er det perspektivene. eller hva er det som utvider seg?. K: *Ja. Egentlig alt.* T: Det er noe med kroppen også. *For at det skal kunne skje må jeg kanskje være mer avspent. Ja. Perspektivene også naturligvis, men det henger på en måte sammen.*

T: Tenk at du er akkurat så avspent som du trenger for å være så åpen som du trenger å være. K: *Hmm.* T: Når du innstuderer noter med den åpenheten du trenger. og med den grad av avspenning som du trenger,. som er helt naturlig for deg nå.

Hva skjer med din måte å innstudere stoffet på?. K: *………pause… lang pause…. Det var litt vanskeligere å komme inn på det av en eller annen grunn.* T: Det er all right.. T: Det som hindrer deg nå i å gjøre akkurat det. Hva kan det være. K: *Æhhh…….* T: Eller hva er det du trenger nå for å få det til likevel?. K: *Hmmmmmmm pause lang pause.*

K: *For å si det p¨ en annen måte. Jeg tenke på et stykke som jeg har øvd på i det siste, og jeg har kanskje låst meg litt i forhold til det. Og så prøvde jeg på et annet stykke som var ferskere og da var det noe annet med en gang*

T: Så det første stykket har du låst deg litt på, og der fikk du ikke løsningen. K: *Hmm.* T: Ja skal vi se. Tenk at du tar det første stykket. K: *Hmm.* T: Det aller første du gjør nå…… (stopper og bytter innfallsvinkel). K: *Hmm.*

T: Tenk at du låser opp det stykket. K: *Hmm.* T: Slik at det ikke lenger er låst. og slik at stykket blir mer fleksibelt. Og at du kan forandre på det hvor som helst og når som helst med en følelse av frihet. K: *hmm.* T: Slik at du har låst opp stykket. Også så ser du de nyansene som du skulle ønske å legge i stykket,. T: som du kanskje ikke har oppdaget før,. men som ligger som muligheter. Hva er det du oppdager nå?. K: *Når det er avspent og åpen.* T: Ja. K: *Det har kanskje noe med stemmen din å gjøre ,.* K: *men jeg klarer å slappe av på en annen måte.* T: Flott.

T: Og når du slapper, hva skjer med musikken din da?. K: *Den blir mer fleksibel eller oppfatningen av den.* T: Det som blir oppfatningen av den når den mer fleksibel, hva er det?. K: *At den ikke er så rigid., men dette jo som å si at a er lik a.* T: Nei, logikk er følelsen av logikk og ikke kun logikk. K: *Smil og latter.* Så du sier at "rigid" er det en verdifull utvidelse, selv om det tilsynelatende er det samme rent språklig. T: Ja.

T: Hva skjer da når du føler deg mindre rigig?. K: *Ja. Det er (trykk) noe med det å være til stede i øyeblikket, for når…. For hvis jeg er det ,så er det, straks flere ting til stede og flere avskygninger.*

T: Nettopp. De avskygningene som er flere. Kan du se hva de avskygningene er?. K: *Ja, jeg tror det.* T: Hva er de avskygningene nå?. K: *Følelser.* T: Følelser ja. De følelser som er der, hvilke er det? Som det er blitt flere av? …. K: *Nei det er veldig mange forskjellige egentlig.* T:

Kan du nevne navn på noen?. K: *Mnja.* K: *Det er litt vanskelig å sette navn på de, men noen er et lite snev av vår, litt mystisk,.* T: Flott. K: *Et lite snev av noe uhyggelig,,.* K: *og så er det pågåenhet,.* K: *en viss indre uro.* K: *Men det er på en måt noe positivt.* T: Skjønner. K: *Og livsglede og humor.* T: Humor, ja. Tenk at de følelsene nå,. og på den åpenheten som er i det stykket. K: *Hmm.* T: Du kan det allerede nå,. K: *Ja,.* T: Men hva skjer med stykket nå, når du tilføyer alle disse elementene?. K: *Det begynner å leve. Det åpner seg.* T: Det åpner seg ja. Er det en god følelse?. K: *Ja så klart?.* T: Er det sånn du ønsker å ha det når du spiller?. K: *Ja, ja.* T: Kjempebra.

Nå kan du ta det andre stykket. Tenk du at har muligheten til åpne deg enda mer slik at det er mer fleksibelt der. K: *Ja.* T: Hva skjer med det stykket når du tilføyer enda flere kvaliteter i det?. K: *Ja, det blir litt varmere faktisk.* T: Det blir varmere, ja. Hva innebærer det?. K: *Ja,.* K: *At det blir mer meg.* T: Det blir mer deg, oi så fint. Tenk at du spiller med mer varme og mer deg. K: *Hmm.*

T: Hvordan kjennes det ut?. K: *Ja, det kjennes bra ut.* T: Hva er forskjellen på å spille disse stykkene, når du spiller dem på denne måten til forskjell fra den måten du har spilt dem på før?. K: *Hmm. Jaaa. At jeg er tilstede eller at stykkene er tilstede i meg på en annen måte.*

T: Nettopp. Er det mer nyanser i spillet ditt?. K: *Ja.* T: Er det rikere på en måte?. K: *Ja.* T: Så flott. Høres det bra ut?. K: *Ja, Latter fra begge.* T: Kan du høre musikken inne i deg når du snakker nå?. K: *Ja, ja.* T: Kan du kjenne også at du spiller jo, det kan jeg. Er det forskjell på det du hører nå og den måten du spiller på i denne versjonen om du sammenlikner med den forrige?.

K: *Ja, litt. Nå var ikke dette så aller verst i utgangspunktet, men det er blitt enda bedre.* K: *Ja.* T: Og det første stykket som du hadde låst deg i forhold til, hva er forskjellen på deg før og nå da?. K: *Ja… jo det er også mer levende. Det skjer litt mer.* T: Det skjer litt mer. Akkurat. Betyr det at det er blitt meningsfullt å spille deg for deg. K: *Hmm.* Det er mer deg på en måte?. K: *Jo. T:* Kjempebra. Akkurat.

T: Er det noe du virkelig har låst deg i forhold til en gang?. Som du nesten aldri har kommet over eller som du ikke tør spille lenger?. T: Har det skjedd. K: *Ja. Det er ting jeg har latt være å spille. Jo noen ting som er liksom. Jeg husker en gang. Jeg tenkte til og med. Nei dette vil jeg ikke spille mer. Det var et stykke av Chopin.* T: Ja vel. K: *In prompte gestur,. så var det noen sånne ekle sekster som jeg spille i maison de norvege i Paris,. og det var et skrekkelig flygel der som var utrangert.* T: Ja. K: *Kanskje jeg var klam på fingrene, men det var kanskje noe med at jeg fikk det ikke til skikkelig, nei.* K: *Og da tenkte jeg, mens jeg satt og spilte,. at dette vil jeg ikke spille mer. Latter.* T: og siden har du ikke spilt det?. K: *Nei.*

T: Hadde du blitt en mer beriket musiker om du hadde følt deg trygg på eller likte å spille dette stykket. K: *JO, det kan jo tenkes.* T: Akkurat. K: *For det er dumt å ha noen sånne greier.* K: *Det er et element av noe småtraumatisk ved det. Ikke det at det er noe tap for musikkverdene. Kanskje snarere tvert i mot.* K: *Latter.* T: Akkurat. K: *Men det er en litt dum hendelse.* T: Kan du tenke deg at du er tilbake i Paris. K: *Hmm.* T: Og denne gangen her. Nå skal jeg prøve å ta en snarvei og så skal jeg se hva som skjer. Nå kan du tenke at der borte sitter du. K: *Hmm.* T: nå smelter optimalfølelsene sammen.

K: *Skal jeg se meg selv utenfra, eller skal jeg være der?.* T: Ja, (være der). Og nå får du det til helt. K: *Hmm.* T: Det bare sitter. Alle akkordene og sprangene. K: *Hmm.* T: De bare er der. K: *Hmm.* T: Og nå får du motsattfølelsen……. K: *Hmm.* T: Så er det noe du skal spille mer av så er det stykket. K: *Hmm.* T: Se hvordan du spiller det stykket på den måten. Når du tenker at, er det noe jeg skal spille her i verden så er det det. K: *Hmm.* T: Hva skjer med ditt der borte når du virkelig får det til?. K: *Ja, det blir mer avspent, sangbart og, ja. Det har en indre logikk og alt dette her. Og at det blir til i øyeblikket.* T: Tenk at du spiller det en gang til. K: *Hmm.* T: Og nå gjør du det enda bedre enn i sted.

T: Hva forandres ytterligere til det bedre nå?. K: *… Det var faktisk veldig godt nå nettopp, så.* T: da beholder vi det. Hvis det ikke skal bli bedre så beholder vi den versjonen du har der. K: *Jeg tror faktisk at den var brukbar, at den var god.* T: Ta den brukbare gode versjonene en gang til. K: *Hmm.* T: Når har du fullkontroll,. full ro, du er konsentrert,. og du har optimalfølelse. K: *Hmm.*

T: Og det er deg som spiller, med de fine nyansene,. og du lykkes teknisk. K: *Hmm.* T: Kan du tenke at du er der nå?. K: *Hmm.* T: Og du spiller denne konserten med Chopin på denne måten.

T: Hvordan kjennes det ut?. K: *Ja, med lys stemme.* K: *Det er befriende.* K: *Det er en fantastisk følelse.* T: Hva skjer med deg etterpå når du har med denne gode følelsen i forhold til dette stykket?. Får du lyst til å spille det for andre?. K: *Jaa.* T: Tenk at den følelse at du ikke hadde lyst til å spille det den blir borte og oppløses. K: *Hmm.* T: Når den oppløses, hva skjer med den?. K: *Den bare fordamper.* T: Og så kommer den sterke gode følelsen av at dette vil jeg spille. K: *Hmm.* T: Tenk at denne følelsen forankres inne i deg. K: *Hmm.*

T: Hvordan kjennes det ut, når du har den sterke gode følelse av at dette kan du gjerne spille?. K: *Ja, jeg følte det, det var liksom noe som tok bolig i meg.* T: Tok bolig i deg. K: *Ja Det kjennes godt ut.* T: Når du går rundt i verden nå så tenker du. Oi det kan jeg godt spille. Er det allright å ha med seg det. K: *Hmm.* T: og slippe den traumatiske opplevelsen. K: *Hmm.*

T: Er det andre ting du har hatt et litt traumatisk forhold til?. K: *Ja, jeg har hatt en del mer traumatiske opplevelser. En av de mest ekle, det var når jeg skulle spille klaverstemmen i Ravels sonate og hun jeg spilte med hadde hatt problem med siste sats. Det er en bevegelse som går hele tiden. Den heter forresten perpetetum mobile. Fiolin har mye av de samme figurene ……titaita…det går som et maskineri.*

T: Ja. K: *Og når vi kom til side 3 merket jeg at det skjedd noe. Hun ble veldig nervøs og økte tempo og plutselig oppdaget jeg at hun lå en fjerdedel før meg. Jeg tenkte, kanskje hun oppdager det eller jenker det til,. men det gjorde hun ikke, og for meg var det vanskelig å hoppe over en fjerdedel. Nå var det tydelig nok at vi var fra hverandre. Så det gikk faktisk noen sider før jeg klarte å hoppe over en fjerdedel. Oi, det var en skrekkelig opplevelse.*

T: Hvilke egenskaper hadde du trengt den gangen, som dersom du hadde hatt dem akkurat da så hadde dett gått helt strøkent?.

K: *Ja. jeg har tenkt en del på det.* K: *Kanskje mer , hva skal jeg si, jeg burde tatt avgjørelsen enda tidligere. Jeg burde ikke ventet på henne. Jeg burde hoppet så fort som mulig. Jeg burde hatt, hva er det, evnen til å fatte en beslutning.*

T: Evnen til å fatte en beslutning ja. Det var flott. Nå kan du se deg der borte en gang til. K: *Hmm.* T: Der skjer det samme. K: *Jeg hopper med en gang (endringen skjer før instruksjonen).*

T: Du tar en beslutning umiddelbart. Se at du gjør det. K: *Hmm.* T: Hva skjer da med spillet?. K: *Nei, da er det ikke noe problem?.* T: Beholder du tryggheten din nå?. K: *Ja.* T: Og den gode følelsen?. K: *Ja.* T: Hva skjer med fiolinisten når hun skjønner at du er der?. K: *Hun puster også ut,.*

T: Ta den en gang til. K: *Ja.* T: Der begynner hun å øke. og du reagerer umiddelbart, hopper over og har en god følelse. Og hun puster ut.

Hvordan kjennes det ut nå, når det går på denne måten. K: *Noe helt annet.* T: Noe helt annet. Forandrer det hele opplevelsen av å være der?. K: *Hmm.* T: Hva skjer nå med musikken når den er så samstemt og fin?. K: *Ja nei. Da blir det bare et interessant inermezzo, det som skjedd der.* T: Akkurat. T: Latter. K: *Et lite kreativt øyeblikk i musikkhistorien.* K: *Ny latter.* T: Akkurat. Kjenn at hun nå blir veldig trygg på deg,. for du har fasthet, og er beslutningstagende. K: *Hmm.* T: Ser det bra ut. K: *Ja.* T: Akkurat. Ta det en gang til. K: *Hmm.* T: Og nå skjer akkurat dette her. K: *Hmm.* T: Og så kommer du ut etter på. T: Da er du fornøyd?.

K: *Hmm.* T: Akkurat. Har du hatt andre sånne traumatiske opplevelser?. K: *Ahhhh.* T: Vi kan ta en annen ting. Du sa helt i begynnelsen at du trenger litt evnen til ikke å bli distrahert når det er et dårlig instrument eller litt dårlig akustikk. K: *Hmm.* T: Tenk at, nå snur det seg. Hver gang du får et dårlig instrument, så tenker du. T: Waw. Dette er en utfordring. K: *Latter.* T: Er det noen som kan fikse det instrumentet der, så er det med. K: *Latter igjen.* T: Så tenker du. Oi her var det råtten akustikk. Glimrende. K: *Latter igjen fra begge.* T: Tenk at du nå kommer til et sted borte og der har du virkelig et treskeverk. K: *Hmm.* T: Og så er det dårlig akustikk. T: Du skjønner det. T: Men tenker du ”waw, nå får jeg kjempefin trening i fikse akkurat dette. K: *Hmm.*

T: Hvilke egenskaper \er det du nå trenger for virkelig å ha det godt med dette. og virkelig evne å utnytte disse forholdene maksimalt bra. K: *Ja det er vel evne til å tilpasse meg omstendighetene. Det er vel ganske viktig. Jeg har vært litt ridd av den ideen at ting skal være sånn og sånn. At alt skal være optimalt.*

T: Ja. Når den ideen viker og reduseres. K: *Hmm.* T: Hva skjer med den da. K: *Den også. Den bare fordamper.* T: Hmm. K: *Så kommer det en annen ide opp som er en mye bedre ide.* T: Hva er det?. K: *Ja. Det er en mer sydlandsk eller middelhavslands følelse livsfølelse, liksom. Det er noe mer.* T: Laidback?. K: *Hmm.* T: Litt livlig og litt laidback?. K: *Hmm.* T: Tenk at du har den følelsen nå når du går inn i sånt lokale med et litt dårlig piano og litt dårlig akustikk. K: *Hmm.*

T: Hvordan mestrer du disse forholdene nå når du har denne litt mer sydlandske. K: *Hmm.* T: Holdningen?. K: *Ikke noe problem. Det går helt glimrende.* T: Se at du gjør det nå. K: *Hmm.* T: Ikke bare det, men når er du virkelig i stand til å utnytte disse tingene. Slik at du er i stand å få maksimalt ut av disse forholdene. K: *Hmm. ja, nei. Det er befriende.* T: Istedenfor å være en offer i det så blir du en aktør i denne situasjonen. K: *Ja jeg tenkte at dett er ånden som hever seg over materien.*

T: Flott. Glimrende. Tenk at du er ånden som hever seg over materien. K: *Hmm.* T: Hvordan kjennes det ut å kunne være det?. K: *Som å få vinger.* (*Latter fra begge).* T: Tenk at du nå er en person hvor ånden hever seg over materien. K: *Hmm.* T: Hva skjer med deg nå når du kommer til et lokale, og alle mulige ting som kunne distrahert deg faller dødt til jorden,. mens ånden hever seg over alle forstyrrelser. Du er helt fokusert med sånne sydlanske holdninger.

K: *Hmm.* K: *Ja, nei det er veldig deilig.* K: *Det samme.* K: *Der er ikke noe problem.* T: Akkurat. Sett at dette beriker din musikalitet. T: Hvilke kvaliteter er det nå du føler at du blir tilføyd?. K: *Ja, et element av humor i dette her og.* K: *frihet.* T: Ja. Det var flott. Ett element av frihet og av humor.

T: Hvordan kjennes det ut når du har vært igjennom disse prosessene, og du går ut i verden med disse nye innsiktene. T: Hvordan kjennes det ut?. K: *Nei, det kjennes mer avspent sydlandsk ut.* K: *Latter.* T: Mer avspent sydlansk ut, ja. Ny latter. Akkurat. Hvordan kjennes det å sitter her. K: *Ja. Når vi snakker om de positive tingene. så er det gjennom terapien, om vi kan bruke det ordet, noe avspent og meningsfylt.* K: *Det er noe som løses opp.* T: Det var flott. T: Akkurat. T: Da kan du tenke på den gode følelsen du hadde i forbindelse med sosinomopplevelsen. T: og den optimale følelsen hvor du skapte et eller annet. K: *Hmm.* T: Så kan du tenke at det er den kvaliteten du har med deg videre innover i musikken din når du spiller for andre. Hvordan kjennes det ut?. Når du har gjenerobret den gode følelsen?.

K: *Jo.* K: *det kjennes riktig.* T: Det kjennes riktig ut. K: *Hmm.* T: Flott. Bra. Kan vi stoppe der i dag. T: Men et spørsmål er om du ønsker å ha flere samtaler?.

K: *Nei, jeg har tenkt på det.* K: *Det er slett ikke sikkert at jeg trenger det, men det er kanskje litt naivt. På nåværende tidspunkt virker det ikke som jeg trenger det. Jeg kjenner jo meg selv så pass. At jeg må være i stand til å gire inn på det giret.* T: Ja. K: *For at det skal være noe poeng.*

T: Det kan vi teste ut. K: *Hmm.* T: Tenk at du befinner deg på høyskolen. K: *Hmm.* T: Der du skal du spille lærerkonsert. K: *Hmm.* T: Og der sitter han musikeren. T: Hvordan kjennes det ut nå? K: *Jo det kjennes ok ut.* K: *Det er ikke noe å være redd for.*

T: Kan du tenke at du plutselig er sammen med cellistene,. Hvordan kjennes det ut?. K: *De er musikkvenner.* T: Nå kan du tenke deg at plutselig befinner deg i Manchester,. T: Hvordan kjennes det ut?. K: *I året 2002?.* T: Nå er du Manchester på samme stedet. T: Du spiller det samme. T: Hvordan kjennes det ut?. K: *Det burde gå greit.* T: Det burde gå greit?. K: *Hmm.* T: Så kan du tenke deg at du er i Paris. K: *Hmm.* T: Hvordan kjennes det ut akkurat nå?. K: *Da ønsker jeg at de hadde nytt instrument.* K: *Latter, men jeg kan godt spille på det.* K: *Latter igjen.*

T: Hvordan kjennes det når du spiller på det gamle da?. K: *Jo det går fint.* K: *Det går veldig bra.* T: Bra. T: Akkurat. T: Og så spiller du for Kvandalmannen. K: *Hmm.* T: Hvordan er det. K: *Det går også bra.* T: Ja vel. Nå har det skjedd noe. K: *Mener du det?.* T: Ja, nå har det skjedd noe. T: Hvis ikke hadde du fått kontakt med de følelsene som du har kalt traumatiske. T: *Det er helt klart. Ja ha.* T: Så når du får en rimelig god følelse av å skulle spille for cellistene og på høyskolen, så har vi allerede gjort en del jobb. K: *Ja, men det føltes fantastisk. Jeg må. Jeg er veldig takknemlig.* T: Vi har faktisk gjort en del store endringer allerede. K: *Hmm.* K: *Akkurat. Men. Jeg tenker som så at jeg har gått og grublet og tenkt på Manchesteropplevelsen i over 20 år. Det vil si jeg har ikke tenkt på den hver dag, men den har dukket opp i tankene av og til.* T: *Nettopp.* K: *Jeg har vel kanskje hatt en slags feilaktig intellektuell oppfatning, om at det må være et slags samsvar, for eksempel at når det har gått 20 år med sånn så må det må det være 20 med tilsvarende, dvs.* K: *med behandling, men jeg skjønner at det er mulig å si sesam.*

.

.