

Bli helt sjef og gjerne konge

Det gjelder å ikke prøve å kontrollere det du ikke kan kontrollere. Eller å ikke bruke tid og krefter på det som ikke gir avkastning. Da blir livet mye lettere å leve.

Han kaller det like gjerne å være konge som å være sjef i sitt eget liv. Ingvard Wilhelmsen kommer til Oslo 15. januar for å holde kurs for alle i tannhelsetjenesten.

– Jeg bruker faktisk kongen en del i undervisningen. Ikke direkte, naturligvis. Men han er med som eksempel. Jeg kan ikke bruke meg selv, for jeg er ikke så kjent. Dessuten synes jeg kongen på mange måter går foran som et godt eksempel.

– Hva er det kongen sier og gjør som du liker?

– Jeg kan gi et eksempel. Jeg hørte en gang at han ble spurt om han var redd for terrorangrep i Norge. Ettersom han var konge i landet.

– Jo, det siste hadde han fått med seg. Men han satt ikke på balkongen og så etter mistenkelige personer og mulige terrorister av den grunn. Det overlater han til politiets sikkerhetstjeneste. De er veldig gode på sånt, og driver med det både dag og natt. De er betalt for det også. Selv driver han og sover så godt han kan om natten. Tankegangen hans er nemlig at hvis det skjer noe, og det kommer en vanskelig situasjon, da vil han gjerne være uthvilt. Han vil helst være mett også, og sørger alltid for å spise når han er sulten.

– Poenget er at det er så mye man ikke kan ha kontroll over, og at det er meningsløst å forsøke. Det gir bare tap av energi. Dette er noe som kommer tydelig frem og noe jeg ser hele tiden når jeg jobber med hypokondere og mennesker som har annen angst.

– Hvordan arter det seg å leve med angst?



Vil du bli sjef og konge? Sett av en dag og bruk den sammen med Ingvard Wilhelmsen. Det gir i hvert fall innsikt.

– Det handler mye om å prøve å få kontroll over det man ikke kan ha kontroll over. En hypokonder, for eksempel, vil gjerne ha kontroll over dette med livet og døden. Men det viser seg å være veldig vanskelig. For man vet ikke hva man skal dø av. Og dermed vet man ikke hva man skal konsentrere seg om å bekymre seg for heller. Jeg pleier å spørre om det. Om hvor mange ting folk bekymrer seg for.

– Det viser seg at de fleste synes det blir litt for mye å bekymre seg for alt i hele verden, og velger heller å spesialisere seg noe. Et annet spørsmål jeg stiller er om de er kreative, i betydningen gode til å katastrofetenke? Det er det mange som ikke er så verst gode til. Mange er veldig flinke til å komme på ting som kan gå galt, og til å ta sorgene på forskudd. Det vet jeg jo. For de har jo angst. For å få angst må man være

kreativ og fantasirik, og komme på ting.

– Men de ser vel at det som regel går bra?

– Ja, men det tilskriver de gjerne at de har bekymret seg og gruet seg. Det ville ikke gått så bra hvis de ikke hadde gjort det. De mener at de ved å bekymre seg og ta sorgene på forskudd har tatt forholdsregler. Det er en god del overtro og magisk tenkning ute og går også, nemlig. Og det finnes mennesker som sitter helt musestille og som nesten aldri tar sjansen på å gå ut.

– Hva gjør du for å hjelpe folk med angst?

– Jeg hjelper dem til å se hva de holder på med, hvilke holdninger de har, hva de bruker tid og krefter på og viser dem hvor meningsløst det er. Alt dreier seg om å styre og ta kontroll over egne følelser, tanker og atferd, og bruke

Se nærmere opplysninger på side 880

tiden til det man vil. Hvis du vil ha kontroll i livet må du holde deg til det som er kontrollerbart og ikke bruk krefter og tid på det som prinsipielt ikke er kontrollerbart.

Når jeg spør folk om hva de har spesialisert seg på, og de begynner å snakke om temaet, går det ofte mer og mer opp for dem hvor dumt det er det de holder på med.

Hypokonderne har dette med livet og døden, som de i utgangspunktet synes er et skikkelig og dypt tema som det virkelig er verdt å bruke tid og krefter på. Helt umulig å kontrollere! De med sosial angst har dette med hva folk synes om dem. Akkurat som om man noen gang får vite det. For veldig mange mennesker er det vanlig å bekymre seg for ungene og å tenke på alt som kan gå galt med dem. Det er veldig vanlig å katastrofetenke om barna, selv om de er store og har flyttet ut av barndomshjemmet for lenge siden. Noen mennesker er livredde for hva som kan skje hos tannlegen. Det gjelder å være forberedt på det verste. Og mange tør ikke annet, for da kan alt skje.

– Dette holder folk på med. Og min oppgave er å gjøre dem bevisste, så de eventuelt kan revurdere. Jeg opplever ofte at folk begynner å tenke annerledes når de får tenkt seg om. Wilhelm- sen!, kan de plutselig utbryte om det de selv har gått rundt og tenkt; dette høres jo helt sykt ut!

– Hvordan vil du gjøre det når du har kurs for tannlegene?

– Alle mennesker kan ha nytte av å bli kjent med måten folk med angst

tenker på. Tannlegene har pasienter med angst, og kan også selv ha mer eller mindre behov for å revurdere måten de tenker på. Uansett hvem jeg snakker til, er det de samme prinsippene som gjelder. Jeg kommer ikke til å gjøre det noe annerledes for tannlegene. Her kommer det til å handle om de generelle prinsippene. Så kan hver enkelt anvende dem der de har mest bruk for det, enten det er hjemme eller på jobben, eller begge steder.

– Kommer du til å snakke hele dagen?

– Jeg kommer til å snakke mye. Men vi må ha noen oppgaver også i løpet av dagen – og øve oss litt. Det er mye som høres lett ut når jeg snakker om det, men det er ikke så helt enkelt når det kommer til stykket dette her. Så vi må innta noen roller i løpet av kurset, der noen må være pasient og noen må være tannlege, forteller Ingvard Wilhelmsen, som til daglig er indremedisiner og spesialist i fordøyelsessykdommer. Det gjør han hundre prosent ved Institutt for indremedisin i Bergen. I tillegg er han psykiater og driver hypokonderklinikken ved Haraldsplass medisinske poliklinikk. Når han ikke reiser rundt og holder kurs. Noe han gjør veldig ofte. Ikke la sjansen gå fra deg. Dette blir en dag du kan få med deg mye. Mannen er dessuten både klok og morsom.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi