

Vi mennesker liker å tenke at de valgene vi tar er resultatet av logisk, analytisk og rasjonell tenkning. Ofte er dette også tilfelle, men mange mentale prosesser foregår på et ubevisst nivå, og er mer eller mindre automatiske reaksjoner på ytre påvirkning. Dette blir særlig tydelig når vi står i pressede, stressede eller belastende situasjoner. Påkjenninger av forskjellig art gjør at hjernen forsøker å løse problemet på mest mulig effektiv måte, og dette er i utgangspunktet en svært god strategi for overlevelse og suksess. Menneskehjernen er et fantastisk organ som er i stand til å ta til seg kunnskap og erfaring, og til å ta med seg og bruke denne kunnskapen og erfaringen også i andre sammenhenger enn der vi har tilegnet oss den.

Det hjernen tar med seg, er imidlertid formet av det vi har lært og opplevd tidligere, og gjør oss særlig godt forberedt på å møte utfordringer som vi har stått i før. Nye utfordringer krever mye mer av oss, nettopp fordi vi da blir nødt til å fange opp og se likheter og forskjeller mellom denne nye utfordringen og det vi har møtt tidligere. Og her er det hjernen vår av og til jobber for fort for vårt eget beste: hjernen scanner omgivelsene og ser etter likheter med tidligere løste problemer for å identifisere om vi har tilgjengelige strategier for å løse det problemet vi nå står overfor. Viktige *forskjeller* mellom tidligere og nåværende utfordringer blir ofte ikke identifisert før vi eventuelt har prøvd et tidligere innarbeidet problemløsningsmønster - og feilet. Og ofte ikke da heller... Prøving og feiling er naturligvis også en god strategi for å ta inn ny læring og oppnå suksess, men læringskurven er brattere for den som er bevisst på hvordan tidligere erfaringer påvirker opplevelsen i nået.

Heldigvis har hjernen også en enorm kapasitet til å lagre informasjon og benytte seg av utallige forbindelser mellom lærings- og erfaringsopplevelsene våre (assosiasjon), og finner intuitivt tilfredsstillende løsninger på mange problemer vi møter på i livet. God problemløsning er resultatet av god læring og riktige opplevelser, men ingen av oss kan hevde å ha fått optimal opplæring eller erfaring på alle områder. Derfor blir utfordringen noen ganger for stor, for annerledes eller rett og slett for vanskelig for oss med det kunnskaps- og erfaringsgrunnlaget vi har. Av og til evner vi heller ikke å se hva som er det vesentlige ved utfordringen vi står overfor, og fortsetter å bruke gamle, innlærte problemløsningsstrategier som er uhensiktsmessige og ikke tilpasset situasjonen slik den er akkurat nå.

Disse innlærte og mer eller mindre automatiske reaksjonsmønstrene, har en påvirkning på alt fra psykisk helse til måloppnåelse i næringslivet eller på idrettsarenaen. Kort og enkelt sagt så kan det være nyttig å holde på en suksessoppskrift i gitte betingelser, både sosialt, forretningsmessig og i trening eller i konkurranse. Men når betingelsene endrer seg, enten det dreier seg om sosiale omgivelser, marked, teknologisk utvikling eller konkurrenter, kan det som tidligere var suksessoppskriften ofte utgjøre et betydelig bidrag til negativ utvikling og/eller redusert livskvalitet.

Jeg har selv, som de fleste andre, vært gjennom ikke-optimale lærings situasjoner og fått med meg strategier som har vist seg å være ineffektive i forskjellige sammenhenger. Jeg har svakheter og mentale barrierer som det er vanskelig å komme forbi uten en hjelpende hånd eller et blikk utenfra. Jeg har erfart at vanskelige perioder kan forverres av selvdestruktive tanker og følelser. Men jeg har også kjent på kroppen at læring og utvikling av personlige egenskaper henger sammen med det å være ærlig med seg selv og gå inn i disse utfordringene sammen med noen som søker å forstå, i motsetning til å bedømme, og hjelpe deg over det tyngste stykket på veien, i motsetning til å ta over oppgaven for deg. Viljen og evnen til gjennomføring henger sammen med ens egen oppfatning av og forståelse for de utfordringene man har, og jo dypere man går inn i og forstår sine egne tanker og følelser, jo mer motivert og vital blir man i forsøket på å komme sterkere ut på den andre siden.

Min hovedmålsetting er å fremme *psykisk helse*, uansett utgangspunkt. Derfor er jeg opptatt av å jobbe for økt LIVSKVALITET, UTVIKLING og VITALITET, ved anvendelse av psykologisk kunnskap som bidrar til å identifisere og forbedre evnen til problemløsning på alle nivåer.