

Sinnepyramiden

I dette skrivet vil vi introdusere deg for et verktøy, sinnepyramiden, som kan være svært effektivt for å beholde kontrollen i situasjoner der man begynner å bli sint. Alle som benytter seg av vårt sinnemestringstilbud får i oppgave å lage sin egen sinnepyramide. Videre oppfordrer vi dem til å bruke pyramiden (et verktøy som ikke blir benyttet har liten effekt). Hver gang de kommer til en ny samtale, spør vi "Hvor høyt har du vært på pyramiden siden sist?" Når de avslutter samtale hos oss, sier nesten samtlige at sinnepyramiden er et av de verktøyene som de opplevde var mest nyttig for å få kontroll på sitt eget sinne.

Nå får du verktøyet av oss. Gratis.

I dette skrivet vil vi gi deg:

- en forklaring på hvorfor noen mister kontroll på seg selv i sinnesituasjoner
- en beskrivelse av hva en sinnepyramide er
- to eksempler på situasjoner der noen mistet kontroll i sinne og hvordan deres sinnepyramide fra de to situasjonene ble
- en beskrivelse av hvordan man bruker sinnepyramiden
- noen OBS-punkter
- og til slutt fortelle deg hvordan du kan lage deg din egen sinnepyramide og hvordan du kan bruke den

En forklaring på hvorfor noen mister kontroll på seg selv i sinnesituasjoner

"Det kom til et punkt, så gikk rullegardinene ned og jeg mistet kontroll på meg selv."

Dette er et utsagn som er typisk for mange. De kommer i en situasjon der de begynner å bli sinte. I begynnelsen har de rimelig god kontroll til tross for at de kan være frustrert, oppgitt eller irritert. Imidlertid kommer de til et punkt når de mister kontrollen. Hvordan kan det forklares?

I sinnesituasjoner retter mange fokus utover:

- mot det andre sier eller gjør
- mot ting som går galt

Det gjør at man får mindre fokus på seg selv, dvs. man blir mindre obs på hvordan man selv har det, hvor sint man selv er, hva man selv gjør. Jo mer fokuset er utover, jo mindre blir fokuset på seg selv. Punktet der man mister kontroll er når fokuset utover er for stort i forhold til fokuset på seg selv.

Hva er en sinnepyramide?

En sinnepyramide består av to elementer:

- en skala fra 1 til 6
- og en pyramide



Skala

På skalaen fra 1 til 6, beskriver trinn 1 hvordan man har det (hva man føler, hva man merker fysisk i kroppen, hva man tenker og hva man gjør) i begynnelsen av sinnesituasjonen, og trinn 6 beskriver hvordan man har det når man er på sitt sinteste.

Pyramide

Grunnen til pyramideformen er for å bli bevisst at jo tidligere på pyramiden man klarer å stoppe, jo større spillerom har man og lettere klarer å gjøre noe annet. Jo høyere opp man kommer, jo smalere blir spillerommet og dermed vanskeligere å stoppe.

Sinnepyramiden er et effektivt verktøy forutsatt at:

- man bruker tid til å lage sinnepyramiden og
- man bruker sinnepyramiden i situasjoner der man begynner å bli sint

To eksempler

Her er en fortelling som beskriver det å miste kontrollen på seg selv.

"Vi har en regel om at barna skal være i seng til klokken åtte. I går var det min tur til å legge dem. Når jeg fortalte at det var på tide å pusse tennene, ville de ikke høre på meg men fortsette å leke. Jeg måtte mase på de en del ganger før jeg endelig fikk de inn på badet. Det gjorde at de kom for sent i gang med tannpussen. Og så begynte de å krangle om hvem som skulle gjøre hva. Når de endelig var ferdige og skulle legge seg, kranglet de om hvilket eventyr de ville høre. Når jeg begynte å lese eventyret begynte

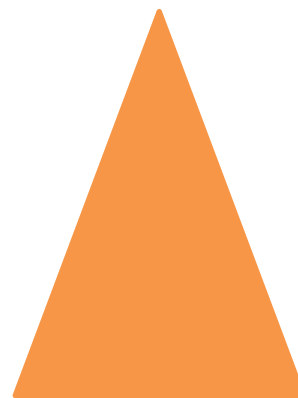
de å mase om at de heller ville at far skulle lese i stedet for meg. De begynte å skrike og rope på far, ... og til slutt bare sprakk det for meg. Etterpå opplevde jeg enda en gang at jeg ikke hadde kontroll på meg selv."

Som det kommer frem i beskrivelsen over, hadde hun som fortalte episoden all fokus på hva barna gjorde eller ikke gjorde, og ikke så mye fokus på seg selv før "det sprakk". Sinnepyramiden er et verktøy som kan være svært effektivt for å beholde kontroll over seg selv i situasjoner der man begynner å bli eller er sint.

Kvinnen i eksempelet over laget en sinnepyramide basert på den episoden hun beskrev. Hun brukte noe tid til å tenke gjennom episoden på nytt og å skrive ned følelser, fysiske signaler, tanker og atferd hun hadde underveis i situasjonen. Deretter fordelte hun dette over de 6 trinnene. Hun kom frem til følgende pyramide:

Sinnepyramiden til kvinnen

- Trinn 6: "Nå er det nok"
- Trinn 5: Såret over at de heller vil høre på far
- Trinn 4: Stressa, masse energi i kroppen
- Trinn 3: Oppgitt, "alltid skal de bråke"
- Trinn 2: Skuffet, "ikke nå igjen"
- Trinn 1: Forventningsfull, "håper det går bra i dag"



Trinnene hennes bestod av:

- følelser: forventningsfull, skuffet, oppgitt, stressa og såret
- tanker: "håper det går bra i dag", "ikke nå igjen", "alltid skal de bråke", "nå er det nok"
- fysiske signaler: stressa og masse energi i kroppen

Her er en annen fortelling, denne gang fra en mann som slet med sjalusi:

"Vi hadde avtalt at hun skulle være hjemme til klokken to. Jeg er jo litt sjalu og var utrygg på hva hun kunne finne på å gjøre på festen. Når klokken ble to og hun enda ikke var hjemme, begynte jeg å tenke: "Hvorfor kommer hun ikke hjem til avtalt tid?" Ettersom minuttene gikk kom det flere kjipe tanker: "Hygger hun seg med andre? Flørter hun? Hun er jo flott, så mange vil nok forsøke å få kontakt med henne. Slår hun seg løs nå som ikke jeg er sammen med henne? Går hun bak ryggen min?" Etter hvert ble jeg skikkelig fortvilet, hadde vondt i magen, men klarte ikke å tenke på andre ting enn hva hun kanskje gjorde. Og når hun endelig kom hjem, en halv time for sent, var jeg så forbanna at jeg klikka. Jeg skjelte henne ut og skrek "Hvem faen har du vært sammen med?" Jeg så hun ble vettaskremt. Begynte å gråte. Løp inn på gjesterommet

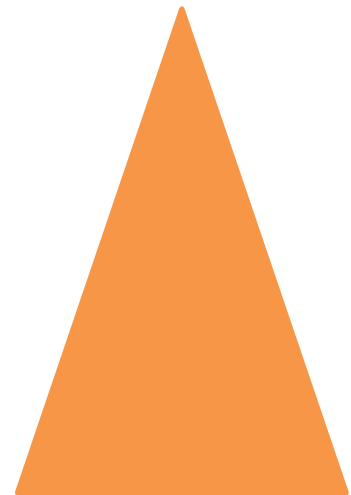
og låste døren. Jeg skjønnte at jeg hadde gått for langt, og forsøkte å prate med henne. Si unnskyld. Få til en forsoning. Men hun sov på gjesterommet den natten. Dagen etterpå fortalte hun at grunnen til at hun kom en halv time senere hjem enn avtalt var at det tok så lang tid å få tak i taxi. Jeg var skikkelig dårlig, skjønnte jeg hadde gått langt over streken. Men jeg merket ikke hvor forbanna jeg var før jeg hadde skreket til henne og fått ut energien."

Også i denne fortellingen var mesteparten av fokuset utover - på henne - om hun flørtet med andre, om hun "slo seg løs", om hun gikk bak ryggen hans osv. Men han klarte også å legge litt merke til hvordan han selv hadde det: han var fortvilet og hadde vondt i magen. Imidlertid klarte han ikke å tenke på noe annet enn hva hun kanskje holdt på med. Og når hun endelig kom hjem var han så rasende at han skrek og skjelte henne ut. Først etterpå gikk det opp for han hvor sint han egentlig var. Han forklarte det som at han ikke hadde kontroll på seg selv, at han ikke hadde kontakt med seg selv, kun fokus på henne.

Han fikk også i oppgave å tenke gjennom situasjonen på nytt, notere ned følelser, fysiske signaler, tanker og atferd han hadde under veis i situasjonen, og plassere de på trinnene 1-6. Sinnepyramiden hans ble slik:

Sinnepyramiden til mannen

- Trinn 6: "Nå skal hun faen meg få høre det"
- Trinn 5: Koker inni meg, "hun går bak ryggen min", går frem og tilbake på gulvet, "tenker hva jeg skal si til henne når hun kommer hjem"
- Trinn 4: Fortvilet, vondt i magen, "nå bryter hun avtalen"
- Trinn 3: Utrygg, varm i kroppen
- Trinn 2: Rastløs, klarer ikke konsentrere meg
- Trinn 1: Uro flere uker i forveien, "kan jeg stole på henne?"



Trinnene hans bestod av:

- følelser: uro flere uker i forveien, rastløs, utrygg, fortvilet,
- tanker: "kan jeg stole på henne?", "klarer ikke å konsentrere meg", "nå bryter hun avtalen", "hun går bak ryggen min", "tenker hva jeg skal si" og "nå skal hun faen meg få høre det"
- fysiske signaler: uro, rastløs, varm i kroppen, vondt i magen, koker
- atferd: går frem og tilbake på gulvet

Hvordan bruker man sinnepyramiden?

Dersom man er i en situasjon der man begynner å bli sint, brukes sinnepyramiden ved å ha en indre dialog med seg selv: "hvor høyt på pyramiden er jeg nå?"

Erfaringer viser at dersom en person begynner å bevege seg oppover på sinnepyramiden kan det å legge merke til hvilket trinn han eller hun er på, gjøre at han/hun blir mer oppmerksom på seg selv og dermed klarer å roe seg ned. Sinnepyramiden kan brukes til å rette fokus fra andre over til seg selv. Dette gjør man ved å tenke (innvendig prat med seg selv): "hvor høyt på pyramiden er jeg nå?". Dermed er sannsynligheten større for å få kontroll over seg selv i situasjonen.

Selv om sinnepyramiden ikke er lik fra situasjon til situasjon (trinnene kan være forskjellige), er imidlertid skalaen den samme.

Når de som har benyttet seg av sinnemestringstilbudet vårt gir oss tilbakemelding om hva som har vært effektivt for å mestre sitt eget sinne, er sinnepyramiden et av de verktøyene som oftest blir trukket frem.

OBS OBS

- Sinnepyramiden løser ikke en konflikt. Den gjør ikke noe med grunnen til at du blir sint. Barna kommer seg ikke fortere i seng ved at du bruker pyramiden. Pyramiden tar ikke bort utrygghet, sjalusi eller andre vonde følelser. Men den gjør at du kan ha kontroll på deg selv i sinnesituasjoner dersom du bruker den slik som beskrevet her.
- Sinnepyramiden er et av mange verktøy de som går i samtaler hos oss jobber med og benytter seg av. Sinnepyramiden er altså et av verktøyene som benyttes. Grunnen til at vi gir deg dette verktøyet er altså ikke for at det skal være et alternativ for deg til å benytte deg av et sinnemestringstilbud.
- Det er fullt mulig å utagere på en usunn måte selv om du har laget din sinnepyramide. Men i så fall er det et valg du tar. For eksempel ved at du tenker "Nå blåser jeg i denne pyramiden, nå er det nok, nå må jeg få barna i seng med makt."

Lag din sinnepyramide

Nå er det din tur.

1. Ta utgangspunkt i en situasjon der du ble sint.
2. Tenk nøye gjennom situasjonen, helst i "sakte film".
3. Skriv ned de signalene du merket i situasjonen, dvs.
 - følelser du hadde
 - fysiske ting du merket i kroppen
 - tanker du gjorde deg
 - og atferd du hadde
4. På trinn 1 plasserer du de signalene du merket i begynnelsen av situasjonen. Deretter plasserer du de andre signalene på de øvrige trinnene i den rekkefølgen du hadde de. På trinn 6 plasserer du de signalene du hadde når du var på toppen, når du var som sintest.

Du skal kun notere ned hvordan du hadde det inni deg på de ulike trinnene (følelser, fysiske reaksjoner, tanker osv.), ikke hva andre gjorde eller hvordan andre opplevde deg.

Sinnepyramide

Trinn 6:

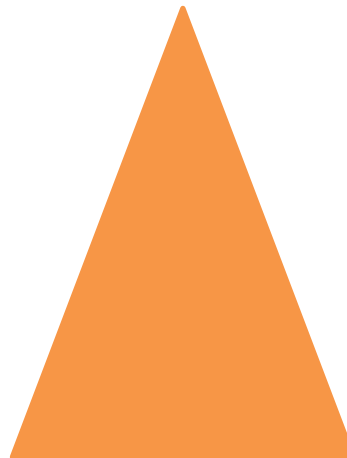
Trinn 5:

Trinn 4:

Trinn 3:

Trinn 2:

Trinn 1:



Når du er i en situasjon der du begynner å bli sint, spør deg selv: "Hvor høyt på pyramiden er jeg nå?" Det fører til at du også har fokus på deg selv, ikke bare den du er sint på. Og det å ha fokus på deg selv gjør både at du har kontroll på deg selv og at du roer deg litt ned.

Lykke til. Husk – sinnepyramiden har hjulpet mange hundre personer som har slitt med å kontrollere sitt sinne. Vi håper den er til hjelp for deg også.

Har du spørsmål eller kommentarer til sinnepyramiden?

Ta gjerne kontakt oss på post@tryggere.no eller telefon 23 23 05 10.