

Livet må bæres

Av Lars Verket

Litt på fleip pleier jeg å si at diagnosen vi alle har er selve Livet. Gjennom livet følger vi mange forskjellige veier. Noen blir utsatt for veldig store belastninger, og andre sklir gjennom livet på en rosa fønvind (i alle fall kan det se sånn ut). Det spennende er at hvem som klarer seg bra og har høy livskvalitet ikke nødvendigvis henger sammen med belastningen. Folk som har opplevd mange store belastninger i livet kan ha høy livskvalitet, og folk i "surfebølgen" kan være deprimerede. Det motsatte er selvsagt også mulig, og kanskje mer vanlig. Likevel er det ikke noen nødvendighet her, og det er mange ting som avgjør utfallet. Noe av dette skal jeg se nærmere på i denne teksten.

På jobb (hos Sørlandet rehabiliteringssenter) dukket det opp en metafor som har mening på veldig mange plan: **"Livet gir oss alle en bør å bære"**.

Eldri Steen og Liv B. Haugli skrev en doktoravhandling på begynnelsen av 2000-tallet med tittelen: *"Når livet setter seg i kroppen"*. Den ga starten til utdannelsen "Livsstyrketrener", som undertegnede har gjennomført. Livsstyrke er ganske samsvarende med begrepet *"resiliense"*, som Wikipedia definerer på denne måten:

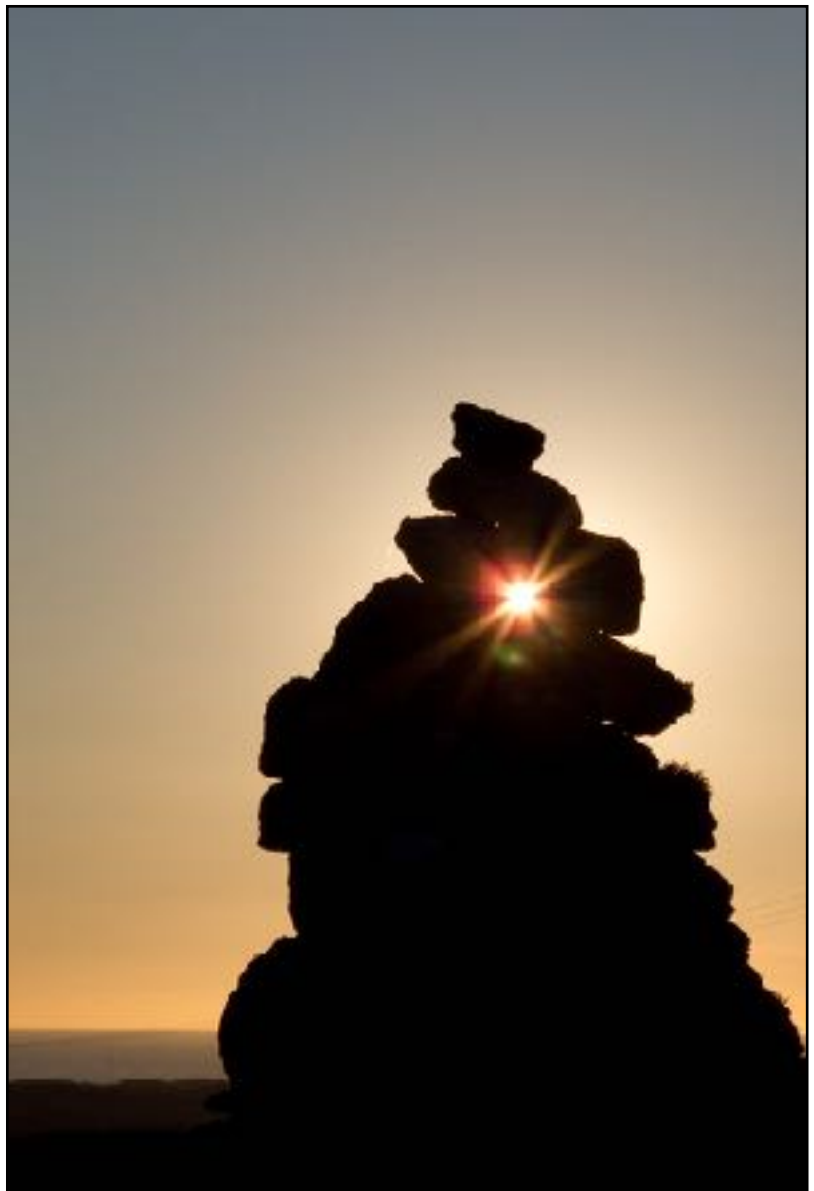
Resiliens er et psykologisk begrep om evnen til å håndtere stress og katastrofer, og at et barn viser seg motstandsdyktig overfor psykiske problemer. Mennesker som har god resiliens klarer å håndtere kriser og påkjenninger på en positiv måte.

På samme måte som mange andre evner kan livsstyrke/resilience trenes på forskjellige måter.

Ryggsekken

Kanskje kan ryggsekken være et godt bilde. Vi bærer alle på en ryggsekk gjennom livet, og etterhvert som livet skrider frem fylles den med steiner. Noen er lette, andre tunge. Andre er ønsket, mens noen steiner blir lagt ned i sekken av andre. Bevisstheten rundt hver stein i sekken kan også være svært varierende. Mulig det er innlysende, men for mange gir følgende setning mye mening: *"Det du er bevisst kan du gjøre noe med, mens det du ikke er bevisst gjør noe med deg."* Dette gjelder for steinene i ryggsekken også.

Jeg hører stadig at folk sier: *"Jeg burde ..."* Det er ofte en byrde, og dermed en stein som tynger i



sekken. En burde er ofte andres verdier som du prøver å leve livet ditt etter. Da er det lett å se at det er en byrde. Hvis du i stedet bytter ut med *“Jeg ønsker ...”* og ikke minst *“Jeg vil ...”* så kan det være lettere å kjenne etter om det samsvarer med dine verdier. Er det fortsatt sant? Hvis du svarer JA på *“Jeg vil ...”* så har du tatt et helt annet eieforhold til steinen enn om det fortsatt hadde vært *en burde*. Mange kan kjenne på at sekken blir mye lettere bare ved å gjøre denne lille testen. Hvis det IKKE er noe du vil, så er det kanskje en burde/stein du ikke lenger behøver å ha i sekken? Jeg kommer mer tilbake til både verdier og sortering av steiner nedenfor.

Steiner blir til varder

I ryggsekken du bærer gjennom livet samler det seg opp steiner, og det kan etterhvert bli en tung bær å bære. Jeg oppfordrer deg til å sitte ned, og ta én og én stein ut av sekken. Noen steiner er tunge, og noen lette. Andre kommer som en overraskelse, og noen har du kanskje glemt/fortrengt. Noen av dem er du kanskje til og med pådyttet mot din vilje. Alle påvirker de livet ditt, og hver og en av dem kan inneholde visdom.

Kanskje kan du se for deg at du bruker steinene til å bygge varder. Varder som inneholder visdom. Kanskje kan vardene vise deg vei? Ikke minst kan vardene vise tydelig HVOR du har vært, og ikke vil havne igjen. Flere varder kan også angi en retning på veien du skal ta videre i livet. Så kommer det selvfølgelig flere steiner i sekken med tiden, og de blir til nye varder.

“Gi akt på veien, for den skal gi retning videre” (ukjent)

Hvis du er bevisst hvilke steiner du har i sekken, så kan den bli lettere bare av det. Når du i tillegg kan bruke steinene til varder i stedet for å bære dem, så blir i alle fall sekken lettere.

Steinene

Når nå første steinene har kommet ut av sekken, så er det lettere å se at de inneholder visdom. Kanskje visdom du gjerne skulle vært foruten, men likefullt visdom. Det kan være en strategi hvis du tenker at du ikke vil ha denne tunge sekken. Fortrengning kan gjøre sekken og steinene enda tyngre, men hvis bæra også inneholder visdom kan den bli lettere å bære.

Når steinen kommer ut av sekken er det også mulig å se på det som en aksept. I dagligspråket tenker vi kanskje at det betyr nederlag (jeg akspeterer det og det) eller at det er greit. I behandling brukes ordet veldig annerledes. Aksept er verken nederlag eller at noe er greit. Her brukes ordet for å erkjenne at de faktiske forhold er slik. Det er SANT at jeg har denne steinen i sekken. Gjennom denne erkjennelsen er det mulig å få en annen start. Det er jo ikke så lett å bevege seg hvis en vil være et annet sted enn man er. Så aksept kan være en måte å stille til start i livet sitt akkurat der en er. I ryggsekkmetaforen blir aksept av hver enkelt stein en måte å behandle de på. Skal de tilbake i sekken, skal de bli til varder for en ny retning osv.

Hvis du lar steinene vise deg en ny retning, så kan de bli til **ny visdom gjennom handling**. Kunnskap er bare inne i hodet ditt, mens visdom er noe du får gjennom handling. Det er på en måte en kroppsliggjort kunnskap.

En slik visdom kan du få ved å gi akt på steinene i sekken. Her er noen korte glimt og tips om hvordan du kan se nærmere på hver enkelt stein:

- Vil du ha en lettere bær? Da er det kanskje ting i livet ditt som kan forenkles? Leve enklere kan få mange forskjellige uttrykk. Hva trenger du? Hva er NOK? Hva har du behov for? Hva tar du for gitt i livet ditt? Hva unngår du?
- Med en tung sekk er det lett å se mye ned. Hvis ryggen er rett blir det lettere å se langt - holde oversikten over både vardene der fremme OG de vardene som du har gått forbi.
- Oppmerksomhet er viktig for å legge merke til vardene, og ikke minst legge merke til visdommen de inneholder. Ved å være oppmerksom kan du gjøre noe med hvordan du forholder deg til vardene. Hva er sant? Kjenn etter. Pusten og kroppen kan gi deg mye informasjon. Her er det veldig mye jeg kunne skrevet, men jeg skal nøye meg med å gå litt inn på holdningene i oppmerksomt nærvær nedenfor. I dette essayet tar jeg det ikke lenger enn at

oppmerksomhet kan trenes, og at det er en viktig del av livsstyrken.

- Ved å bli bevisst ryggsekken du bærer, så vil situasjonen din endre seg. Her er noen spørsmål på veien: Hva kan du gjøre for å få mindre i sekken? Kan du få tak i en bedre sekk? Trene opp en sterkere rygg? Velge en annen vei? Kanskje er det noen du kan dele børen med?
- Ved å se på hver enkelt stein kan du gjøre noe med det totale bildet. Kanskje er det steiner det er på tide på legge fra seg. Slike steiner kan bli til varder som viser hvor du ikke vil tilbake. Kanskje fortjener de ingen varde en gang, og du heller vil kaste den i vannet? I motsetning til fortrenning har du da tatt et bevisst valg om å kvitte deg med denne steinen.
- Ryggsekken må bæres på en eller annen måte. Kanskje er det slik at veivalget fremover kan gjøre noe med børa også? Velger du kupert eller slakt landskap. Bruker du trillebag eller ryggsekk? Har du noen strategier for hvordan du skal få med deg den ryggsekken det er sant at du har?
- Når du blir mer bevisst på hva som havner opp i sekken gjennom livet ditt, så kan du kanskje velge mer også? Hva skal du bære? Hvem skal du bære? Hva trenger du for å bære? Livet består av mange valg, og du kan velge mer enn du tror.



Steinene og holdningene i oppmerksomt nærvær

Innenfor oppmerksomt nærvær (mindfulness) er det noen holdninger som også kan brukes i metaforen om ryggsekken med steiner.

○ Takknemlighet

Å se at steinene ikke bare er tunge, men at de også inneholder visdom, kan føre til takknemlighet. Kanskje kan du også være takknemlig for at du endelig har fått satt deg ned for å se nærmere på hva du bærer med deg i livet ditt. For en gangs skyld får du mulighet til å ta vare på deg selv, og kjenne etter egne behov. Se nærmere på ditt eget liv. Legge merke til hva du har rundt deg det er mulig å være takknemlig for: relasjoner, natur, og kanskje til og med pusten (mange tar den for gitt). Hvis du synes det er vanskelig å være takknemlig, så kan følgende øvelse være nyttig. Se for deg at du våkner opp i morgen, og at det eneste du har med deg da, er det du takket for i dag. Bli det enklere da?

Hvis du er takknemlig for den visdommen denne steinen har gitt deg, så kan det være del av en varde som viser veien videre.

○ Ikke-dømmende, vennlig

Vi har veldig lett for å sammenligne oss med andre, og dømme oss selv. Det er ofte ikke særlig

fruktbart, og heller ikke spesielt rettferdig. Det er jo helt umulig å sammenligne seg med andre hvis en tenker etter. Du sammenligner jo ditt eget indre med andres ytre. Da er det fint å ha i bakhodet setningen fra Kirkens Bymisjon: “Alle er mer enn det du ser.” Slutt med sammenligningen, start å leve DITT liv.

Vær vennlig mot deg selv, og hør på den vennligheten som er livgivende. Vi har mange stemmer inni oss, og ikke alle vil oss vel. Den indre kritikeren kan kanskje få selskap av en annen stemme? Vennligheten gjelder også overfor andre mennesker.

○ **Tålmodighet**

En gjennomgang av steinene krever tålmodighet. En gjennomgang av steinene tar tid, men vil bringe deg til et annet sted. Jeg hørte en gang en historie om et esel som falt i en brønn. Bonden fant ikke ut hvordan han skulle få eselet opp av brønnen, så han begynner å fylle den igjen. Hver gang han kaster sand og grus ned i brønnen, så får eselet det på ryggen. Hver gang rister eselet det av seg. Etterhvert kommer eselet høyere og høyere i brønnen, og til slutt kan det gå ut på egenhånd. I oppmerksomt nærvær er innsikten om at “ALT ENDRES” noe av det aller viktigste.

○ **Aksept**

Betyr ikke at det er greit eller at du har gitt opp. Akkurat nå er det SANT at ting er slik som de er. Ved å anerkjenne situasjonen slik den er, vil det som er endre seg (forandringens paradoks). Dette gjelder også med steinene i sekken.

○ **Tillit**

Er glasset halvfullt eller halvtomt? Hvordan møter du nye situasjoner? Tenker du: “Dette kan aldri gå bra”, eller “det kan jo gå bra”? Se om du kan ha tillit til at ting kan bli bedre. I ryggsekk-metaforen: Når steiner blir til varder, så blir sekken lettere. Ting kan bli bedre/lettere.

○ **Leken, nysgjerrig og åpen**

Metaforen om ryggsekken og livet er et godt eksempel på lekenhet og nysgjerrighet. Et ønske om å møte tildels vanskelige ting på en åpen måte. Kan dette være fruktbart? Kan det gi meg noen nye perspektiver? Det er mange måter å bære denne ryggsekken gjennom livet på, og med nysgjerrighet er det lettere å finne en hensiktsmessig løsning.

○ **Ikke streve**

Se heller om du kan leve med overskudd. Sortere såpass i steinene at børa blir lett å bære. Alle vet at det er stor forskjell på å gå fra hytte til hytte med 10 eller 20kg i ryggsekken. Samtidig åpner 20kg i ryggsekken opp for at du kan ligge i telt mellom hyttene. Hva er hensikten med den børa du bærer?

Er vekten på sekken bærekraftig. Kan du bære den dag etter dag? Hvis det ikke er mulig, når skal du begynne å lette på børa?

○ **Gi slipp**

Fortiden har vært, og den kan vi ikke få gjort noe med. Det eneste vi kan gjøre, er å forholde oss til den på en annen måte. Noen steiner kan vi med fordel gi slipp på. Særlig *burder* som er blitt til byrder. Ved å akseptere steinene, vil vi også gi slipp. Når vi gjør det endres situasjonen seg, og sekken blir lettere.

Fremtiden vet vi strengt tatt lite om. Ved å rigge sekken på en god måte (både med vekt og at du vet hva som er i den) så kan du møte fremtiden på en bedre måte.

Verdier

Underveis i steinsorteringen er du nødt til å komme i kontakt med verdiene dine. Hva er det som er viktig for deg? Hvilke verdier lever du etter? For mange av oss er det uttalt, og vi er dem lite bevisst. Men, alle våre handlinger er basert på våre verdier. Å ikke ha dem er jo også en verdi. Det kalles likegyldighet, og da er det andres verdier som styrer livet ditt.

Jeg vil trekke frem noen verdier jeg tror er undervurderte i dagens samfunn, og som vil gjøre sekkebæringen enklere:

○ **Langsomhet**

Per definisjon er det nå slik at alt som er raskere er bedre. Dette er ikke alltid riktig, og blir

åpenbart ved fx å spille plater på dobbel hastighet. Børa i ryggsekken blir også tyngre hvis du skal gå fortere, spesielt i oppoverbakker. Jeg vil derfor slå et slag for langsomheten, og har skrevet et helt dikt om det: "Ære være langsomheten".

○ **Stillhet**

Dessverre blir det færre og færre muligheter til å oppleve stillhet. Stillheten har kvaliteter ved seg som er viktig også i ryggsekksammenheng. I stillheten er det mulig å hvile (for å bære sekken), til å reflektere (over hva som skal være i sekken) og for å bli kjent med seg selv (og blant annet finne ut av sine verdier). Jeg har skrevet en artikkel om blant annet dette for noen år siden: "Levende stillhet". (Hvis du ikke har abonnent hos Harvest, så ligger den også i bloggen.

○ **Å bære**

Da jeg gikk på friluftslivsstudiet i Bø, fleipet vi med at: "*En dag uten bæring er en dag uten læring.*" For meg har det å bære vært en viktig verdi også, i tillegg til den fysiske utøvelsen. For noen måneder siden forfattet jeg et dikt med tittelen "4 x ære", og verset om å bære går slik:

Jeg vil bære.

Jeg vil bære min egen livshistorie, og lytte til andres.

Jeg vil anerkjenne at to ganger i livet blir jeg båret: til dåpen og graven.

Jeg vil bære med passe belastning og utfordring – det gir livsstyrke.

Jeg vil oppleve glede, og da må jeg kunne bære sorgen.

Jeg vil ta ansvar for en bærekraftig framtid.

Jeg vil ha bærekraft

Nå handler jo denne teksten mye om å få en lettere bær, men det betyr ikke at å bære kan være en viktig verdi for det. Det handler ikke om å bære mest mulig, men å bære nok. At du finner den børa som du kan bære med overskudd i DITT liv.

God tur!

Jeg håper denne teksten kan gjøre at ryggsekken din blir litt lettere å bære gjennom livet. Diagnosen Livet kommer i mange forskjellige utgaver, og det er umulig å gi EN oppskrift på hvordan nettopp du skal leve det. Likevel tror og håper jeg at det er deler av denne teksten som kan gi mening nettopp til akkurat deg.

Det aller viktigste er: **Å være der du er!**

Du kan ikke leve noen andres liv - du må ta utgangspunkt i der DU er. Hva er sant om deg? Hva trenger du? Hva er din dypeste lengsel? Livet er en gave, og belønningen du kan få er å finne mening i det.

Så oppfordrer jeg deg til å fortsette å gå.

Ett skritt av gangen.

Med våksomhet.

Fremover.

Kongeneset i Hægebostad

8. juli 2018

KongeRehab

