



Ragnhild S. Nilsen,
CoachTeam AS

Har du noen spørsmål til coachen eller tema du gjerne vil skal belyses, kan du sende til: Bedre Helse 0441 Oslo eller bedrehelse.coach@egmonthm.no

Vi fikk et brev:

For to år siden ble jeg alene. Det var tøft. Veldig tøft. Han møtte en annen.

Ett år gikk og livet kom inn i normal gjenge igjen. Jeg har møtt andre menn, men det blir ikke noe med dem. Det kjennes som om jeg har mistet noe, at jeg ikke

lenger klarer å bli ordentlig glad i noen – og langt fra bli forelsket igjen. Jeg ønsker så inderlig å finne kjærligheten, men det er som om en usynlig kraft holder meg tilbake. Jeg føler meg bare kald, bitter og følelsesløs.

Jakten på kjærligheten

Den store kjærligheten trodde jeg lenge var en mann.

Og kanskje tror jeg det fortsatt, det er bare det at jeg er i ferd med å bli litt flinkere til å elske meg selv og da har jeg oppdaget at det er kjærlighetens vesen jeg trakter etter – evnen til å elske og å bli elsket, evnen til å gi og å motta, evnen til å forstå og å bli forstått. Jeg har oppdaget at det å finne kjærlighet, handler om å finne kjærligheten i alle hverdagens møtestedet.

En gang ville jeg at HAN skulle befri meg.

Og kanskje tror jeg det fortsatt, det er bare det at jeg er i ferd med å bli en seidkvinne og seidkvinner drar friheten til seg med eller uten en forløser. Tornerose er for lengst våknet fra søvnen. Han som skulle komme ridende på den hvite hesten, har jeg erstattet med en enhjørning. Jeg setter meg bakpå den magiske kroppen og så er jeg både hest og fugl på samme tid. Jeg kan fly hvor jeg vil og når jeg vil fordi jeg vet at jeg har en plass jeg kan kalle min. Og det er i mitt eget hjerte.

For ikke så lenge siden forelsket jeg meg i en ny mann.

Og kanskje er jeg fortsatt forelsket. Det er bare det at forelskelsen stadig skifter fokus. Når jeg står opp om morgenen, er jeg forelsket i det gylne morgenlyset som langsomt siver inn gjennom vinterens frostrøyk på ruta. Når jeg sier farvel til barna som skal på skolen, er jeg forelsket i forelskelsen

– denne følelsen av at dette vesle barnet er så vakkert og umistelig at det pirrer i hele meg. Og verst av alt: Når jeg drikker min første kaffetår, så er jeg forelsket i kaffelukten og begynner nesten å grine fordi jeg der og da føler meg forelsket i øyeblikket.

Den store kjærligheten håpet jeg skulle være perfekt.

Og kanskje håper jeg på det fortsatt, det er bare det at jeg synes det perfekte er så innmari kjedelig, så jeg skaper litt drama der jeg kan. I de relasjoner hvor jeg finner spor av det perfekte, må jeg teste grensene for å se hva slags lidenskap som da kommer fram. Jeg har oppdaget at relasjoner med kjærligheten som inngangsbillett er levende og sterke. De griper tak i meg og rister meg til hikst eller latter hver gang jeg forsøker å innbille meg at elskoven kan forstås og inntas i passe doser før eller etter søndagsfrokosten.

Er jeg i ferd med å bli gammel, eller er jeg i ferd med å finne kjærligheten på nytt?

Her er et hverdagsritual som baner vei for kjærlighet og kommunikasjon mellom deg og en du er glad i: Aller først gjør du det bekvemt for deg selv. Slapp av. Pust! Flytt din bevissthet til en stille plass i deg selv.

Deretter: Se for deg et menneske som betyr noe i ditt liv. Det kan være en du lever sammen med, et barn eller en kollega. Se inn i hans eller hennes øyne. Ta deg tid. Kjenn fornemmelsen av den

sterke sjelen eller kraften som bor inni dette mennesket. La opplevelsen få synke inn i deg. Ta imot følelsene og tankene som strømmer mot deg. Spør deg selv: Hvem er denne personen for deg? Hva skaper hun eller han i ditt liv? Hva vil du anerkjenne ham eller henne for? Så taler du til dette mennesket. Si inni deg at du respekterer og akter det. Fortell hva du setter pris på. Så lytter du. Tenk deg at det mennesket du bærer i ditt hjerte, nå taler til deg. Hva hører du? Hva slags gode, kjærlige ord strømmer mot deg? Hva får du anerkjennelse for? Ta ordene til deg, bevar dem i ditt hjerte og la dem nære din sjel når du på nytt går ut i hverdagen.

Det jeg faktisk har oppdaget i jakten på den store kjærligheten tror jeg min oldemor visste før meg, og min bestemor ville ikke gjenkjennende til. Og det aner meg at min mor forsøkte å fortelle meg dette mens hun ennå kunne si noe:

–Den store kjærligheten, mitt barn, ligger like utenfor din dør. Åpne hjertedøra på gløtt og la deg overraske.

Her er en annen hverdagsøvelse som anerkjenner denne innsikt:

Se for deg en stille og fredelig elv. Den flyter jevnt og rolig over en fin sandbunn. Du står ved elvebredden og ser på den. Gå nå ut i elven. Legge deg ned i vannet. Flyt sammen med den rolige, stille strømmen. Kjenn det deilige vannet omslutte deg. Du flyter langsomt nedover mens du titter på

Åpne hjertedøra på gløtt og la deg overraske.

himmelen over deg – solen og noen sommerlette skyer. Mens du flyter i denne elven av ro og harmoni, tenker du på en person som du opplevde stjal energi fra deg. En person i din nære krets eller en du traff på nylig. Føl personen og hva han eller hun gjorde med deg. Kjenn etter hvor du har oppbevart episode i kroppen din. Sitter han eller hun som et minne i brystet? Har du festet minnet i skuldrene eller nakken? Tilbake til elven. Legg merke til hvordan du flyter, uten anstrengelse, omsluttet av stillhet og ro. Ta så fram igjen minnet hvor du ble tappet for energi, og nå samarbeider du med elven. Se for deg personen som tappet deg. Flyt forbi han eller henne. Stopp ikke opp. Pust rolig. Si til deg selv: Jeg kan flyte fra deg, rundt deg eller forbi deg. Du har ikke makt over meg. Jeg kommer og går som jeg vil. Jeg var til stede hos deg et øyeblikk, nå flyter jeg videre.

Å flyte med den rolige, milde elvestrømmen i ditt indre når du møter personer som tapper deg for energi, er ikke det samme som å gi opp eller å være uinteressert. Å flyte med elven handler om å gi deg hen til din indre, kjærlige kilde i stedet for å gi deg hen til suget og stresset fra de personer du møter.

Vit dette: Ingen kan tappe deg for positiv energi om du ikke tillater det. Du kan bare bli irritert der du er irritabel. Du kan kun bli såret på områder hvor du er sårbar. Andre mennesker er et spill for deg slik at du blir i stand til å se deg selv klarere. Men dette mennesket eller situasjonen du er i, skaper aldri følelsen. Det gjør du selv. Når du lar deg såre av andre menneskers adferd, tillegger du dem ofte de verste hensikter – selv om det er en god venn eller en kjæreste det er snakk om. Når det gjelder dine egne handlinger, har du vel ikke til hensikt verken å fornærme, irritere eller utlevere noen? Du er bare oppslukt av det som foregår, og tenker ikke nok på hvordan det oppleves av andre.

Å finne den store kjærligheten er en daglig øvelse.

Når du tror du har grepet den, mister den verdien. Når du tror du har fanget den, flyr den forbi. Og når du mener du har makten og kan besynge kjærligheten med utsøkte melodier, ler den høyt og skingrende tilbake. Da er det Guds latter du hører, eller kanskje er det barnets støyende lek en vårmorgen ute i parken eller kirkefolket som synger sin eldgamle søndagssalme: *Å leva det er å elska, det største di sjel fekk nå.*