

Vær dit eget åndehul

© Helen Eriksen, 2003, erhvervspsykolog, foredragsholder, forfatter
forandrings- og trivselsekspert www.heleneriksen.dk

HELEN ERIKSEN – KLUMMEN – HELEN ERIKSEN – KLUMMEN

Det var midnat og det var det. Jeg skulle sove for længst. Trængte til det. Pulsen var generelt for høj. Meget arbejde. For lidt søvn. Anspændthed. Havde vel egentlig på det sidste haft lidt svært ved at falde i søvn. Var nok lige lidt overophængt. Og havde vel egentlig været det over vel lang tid. Sætningen: "Men jeg skal bare lige være færdig med det her, så..." Men erfaringen viste jo, at så kom der blot noget andet ind over. Altid kom der noget nyt indover. Altid for få åndehuller. Altid den der længsel efter åndehuller. Åndehuller en mangelvare. Gad vide om min svimmelhed og kraftige hjertebanken om morgenen, når vækkeuret ringede havde noget med det at gøre. Selv sælhunde skal jo have åndehuller og luft af og til. Og de har ikke en gang en kalender og en lang uafbrudt linie med deadlines.

Jeg tænkte på, hvad man mon skulle være i livet for at få fred? Svaret: "At blive post" ville for få år siden have været mit umiddelbare svar. Men postbudene har vist også fået noget akkordværk på halsen nu. Fredsue var måske en mulighed. Men hvor pokker skulle jeg snart flyve hen, og jeg ville så hele tiden være en oplagt skydeskive. Jeg slap postfreds – og fredsduetanken, mens jeg prøvede at lægge mig om på den anden side for at opnå en fredsvirkning i den kropssposition. Lå og gennemgik i hovedet morgendagens vigtige punkter. Det allervigtigste og noget jeg havde glædet mig til og arbejdet hen på i månedsvis var en aftale med landets førende virksomhedsleder. I hvert fald i mine øjne. Han havde efter lang tids snak frem og tilbage indvilliget i et interview med mig. Og jeg var lykkelig. For det var bare sjældent at han åbnede sin dør for pressen. Hans sekretær havde ladet mig vide, at han havde godkendt mine spørgsmål, så nu var det bare med at få noget søvn.

Mig. Småløbende for at nå det. Hen ad den lange gang. Den nystrøgne skjorte var allerede mere end godt halv våd under armene, og der var meldt alle åndehuller momentant udsolgt for hele den grønlandske sælhundebestand. Det var bare løgn, at det her skulle ske for mig. Komme for sent. Og så i dag. Til ham. Var faldet så tilpas sent i søvn, at selv mit vækkeurs maskingeværssalve af en ringelyd var blevet overhørt. Registrerede at der herskede en stadig kraftigere puls des tættere jeg kom på mit egentlige mål. Rasede ind i forkontoret, for at konstatere at sekretærens stol var enerverende tom. Jeg for hen til direktørens dør. Åbnede den så rystende roligt, som det nu var muligt. Følelsen af ikke at have styr på noget som helst var i dette øjeblik nærmest ved at overmande mig, da min

sædvanlige følelse af at kunne sætte mig op og finde roen, nerven, orkanens centrum, syntes at have begået skånselsløst effektivt mytteri. Og helt skidt blev det, da mine øjne mødte en nydelig kvinde i stolen, hvor jeg forventede at den mandlige direktør skulle udfylde det læderbeklædte sæde.

Hun smilte. "Hjertelig velkommen" sagde hun varmt, venligt, roligt og helt upåvirket af min sene entré, mens hendes arm indikerede at jeg var velkommen til at sætte mig ned i den ene af to stole, der stod overfor hinanden. Følelsen af at være kaptajn på en mytteriramt og snart synkende skude med en vingeskudt papegøje på venstre skulder som eneste loyale bon kammerat i denne her verden var komplet. Det var toppen. Nok var jeg for sent på den, men at byde mig dette. "Jeg havde en aftale med....", begyndte jeg, mytteriramt i auraen og stakåndet i ordstrømmen.

"Ja, det er en stor fornøjelse, at dette møde endelig langt om længe kunne lade sig gøre", sagde den nydelige spinkle kvinde inden min luftstrømskapacitet overhovedet havde fået sig kæmpet ud over drøbelniveau.

"Det er en stor dag", fortsatte hun, "og jeg vil gerne høre dig ad, hvad du bevidst har på hjerte, så vi sammen kan komme i gang med at skabe bedre vilkår for din bevidste personlige vækst, din rolle og mission som celle i denne her større organisme og din livskvalitet og trivsel i det hele taget".

Hun kiggede aller-venligst og aller-varmest og aller-selvfølgerligst på mig, som var det selvklart, at jeg lige nu helt præcist vidste, hvad det var jeg skulle svare. Jeg var vel i min grundform det der på enkelt dansk hedder paf. Og sad helt ubegavet, utjekket og bare måbede. "Jamen, jeg skal lave et interview. Her", sagde jeg. Og kunne mærke, at jeg var næsten latent grædefærdig. Jeg følte mig helt ærligt en lille smule patetisk. Og samtidigt voksende realistisk om, at jeg med de her reaktionsmønstre bare måtte have kørt mig selv meget længere ud på arbejdsoverdrevet, end jeg overhovedet havde været bevidst om.

"Den halvårige medskaber-samtale" er jo en vigtig dag, gik hun videre".

"Medskaber-samtale" – rungede det skingre ekko i mine ømme, overtrætte, søvnunderskuds- og arbejdsbelastede, hjernevindinger. Jeg rystede på hovedet, mens jeg forsøgte at praktisere noget der mindede om et desperat suk, men måtte på mine lungers tilbagemelding erkende at jeg havde glemt, hvordan man trækker vejret, så det nytter noget. Og fra denne ilt- og sikkert meget andet underskudssituation kunne jeg mærke, at det eneste jeg nu evnede var at klamre mig til hendes ord og bare gøre, hvad jeg kunne for at springe fra tue til tue i en verden, som jeg åbenbart skulle have indsigt i og bevidsthed om, men som jeg følte mig rystende dårligt rustet i.

Hende spinkelheds-sylfiden satte sig ned i stolen overfor mig, trykkede som det mest naturlige i verden på en knap i sit bælte, hvorpå hele rummet forvandlede sig til noget, der mest af alt mindede om en tre-dimensionel biograf, hvor alle dimensioner blev inddraget.

"Og jeg har her mikro- evalueringen på fysisk, biologisk niveau fra henholdsvis cellerne i dine organer, dine endokrine kirtler, dine forskellige muskelgrupper, dit bindevæv og henholdsvis det sympatiske og parasympatiske nervesystem". Det føltes, som kom jeg på den helt store spadseretur i min krops forskellige dimensioner med alle mine intelligenser som højeffektive sansende antenner involveret i højeste gear. En rejse, hvor det blev helt tydeligt, hvor jeg nærmest som en konkret fysisk oplevelse følte, hvad min krops forskellige celler syntes om min måde at forvalte min bevidsthed, mine kræfter, min energi og mit liv på.

"Og vi går et syntese-niveau højere til din psykosomatiske helhedstilstand, hvor du samtidig har mulighed for at opleve dit konklusionsholografi på makroniveau. Med andre ord ser du her, hvordan din såkaldt frugttræ-strategiske udvikling har det, altså i hvor høj grad du evner at forvalte din bevidsthed i tanke, ord og handling, så du kan give samtidig med at du selv vokser. Ligesom frugttræet gør det.

Du har således her et billede på, hvordan det står til med dig som værende bevidst medskaber af dit eget liv og af den større organisme, som du er en værdifuld celle i. Du har nu et billede af, hvordan det er i din egen organisme, i dit eget levende system. Og du har et billede af, hvordan denne måde at forvalte dig selv på influerer på den større organisme, du igen er celle i nemlig din familie, dit arbejde, dit samfund.

"Konklusionen er meget enkel, som du kan se her", sagde hende spinkelheden, "du har glemt at forholde dig bevidst til din naturlige rygvind i livet, til det naturlige, iboende udviklingsprincip som du og alt levende har iboende alle sine celler, og som handler om **at give samtidig med at du selv vokser.** Et princip man nok så smukt kan aflæse frugttræer praktisere overalt på kloden – de giver deres frugter, samtidigt med at de vokser videre. Deraf navnet frugttræ-strategien. Og den har du glemt at bruge. Du har givet vældig meget. Men du har glemt ansvarligheden for dig selv først. Glemt at være bevidst omkring dét, at du også selv voksede af det. Gør du det skal frugterne nok komme. Og træet vokse sig stort og smukt med dybe rødder med optimalt næringsoptag. Du glemte at bruge din bevidsthed, dine mange gode intelligenser til at være opmærksom på, at du på glad selvansvarlig vis var tro mod dig selv og din krops signaler, så du voksede samtidigt med at du gav. Og hvis du kigger på, hvor meget du har brugt din intuitive intelligens eksempelvis kan du se, at det svarer til omkring de 5%. Og det er lige netop den, der kan sikre dig og dine omgivelser den optimale frugttræ-strategiske vækst. Så du vitterligt giver samtidig med at du selv vokser".

Det var vildt. Det var vildere. Det der med at føle det hele på egen krop. Stå ansigt til ansigt med mine egne celler, organer, kirtler og nerveceller sågar også og

så få en kærlig tilbagemelding på, hvordan min måde at omsætte og bruge, leve min bevidsthed, bruge mine forskellige sanser og intelligenser påvirkede hver enkelt celle, hvert enkelt organ. Én ting er, at jeg ikke anede, at jeg havde så mange celler, og så mange forskellige celler. Men at det skulle være SÅ vigtigt og have SÅ stor en indflydelse på hver enkelt lille bitte mindste del både indeni OG udenfor mig selv, hvad jeg valgte. Det fik mig næsten til at tabe pusten. Jeg fik simpelthen en helt konkret fysisk oplevelse af det på den her måde og samtidig en både rystende og bevægende indsigt. En indsigt, der lige præcis var så rystende, at jeg ikke kunne ryste den af mig. Jeg havde ikke en gang lyst til at prøve. For det gav rigtig god mening. Og det gav en befriende følelse af rigtig god mening. Og fred. Måske det var det her, det blandt andet handlede om, det der med at slutte fred med sig selv og finde åndehuller i livet.

Hende den nydelige spinkelhed meddelte, som kunne hun læse mine tanker, at nu var medskaber-samtalens centrale del her i hjertet forbi, og at hun ville anbefale mig, selv, på egen hånd jævnlige at foretage mig både mikro-evalueringer og tage et kikk på konklusionsholograferne på makroniveau henad vejen. Ligeledes jævnlige. "Du har jo det hele ved hånden", som hun nok så befriende naturligt sagde det. Hendes sidste ord var: "Jeg ønsker dig frugtbar rygvind og glæder mig til vores næste medskaber-samtale her i hjertet".

Og så vågnede jeg.

Da var det, det slog mig. Åndehullet selveste åndehullet skulle man være for at få fred. Selveste åndehullet. Prøvede at forestille mig, hvordan det ville føles. Om det virkelig skulle være muligt at få fred på den led ved selv at være selveste åndehullet. Forstår godt, at sælhunde er vilde med dem. Med åndehullerne. For det virker.

Da jeg havde forestillet mig selv som værende åndehullet i egen høje person, så virkede det nærmest som var pulsen normaliseret. Hjertet var holdt op med at være et hårdt dunkende aktiv i mit bryst, og føltes nærmere varmt. Og jeg lagde mærke til, at jeg med min brystkasse foretog mig noget, der mest af alt gav mig følelsen af at trække vejret. Jeg kunne mærke mig selv trække vejret igen. Og jeg nød det. Og først da gik det op for mig, at jeg havde undladt at trække vejret særlig dybt, fordi det simpelthen ville bringe mig for tæt på min egen sanselighed, på mine egne dybeste følelser, så jeg ville kunne mærke hvor langt min sjæl og jeg lige var kørt ud.

Åndehuller. Prøv lige at være dit eget åndehul, foreslår jeg bare.

www.heleneriksen.dk

HELEN ERIKSEN – KLUMMEN – HELEN ERIKSEN - KLUMMEN