

GJØRE OG VÆRE

Den enkleste modellen jeg har blitt presentert for noen gang, handler om et av de viktigste forholdene i livet, forholdet mellom det å gjøre og det å være. Modellen ser rett og slett slik ut: en liten sirkel inni en stor sirkel. Inni den lille sirkelen står det "være". I det som omgir den, står det "gjøre". Ettersom jeg har stor tro på forenklinger, tok jeg straks denne tegningen til meg og har brukt den i undervisningen siden.

Størrelsesforholdet mellom de to sirklene representerer forholdet mellom det å gjøre og det å være i vår kultur og i våre liv. I vår vestlige kultur, utgjør den innerste sfæren, det "å være", en liten del i motsetning til hvor mye plass vi gir det "å gjøre". Vi er målorienterte, prestasjonsorienterte og har en ubendig tro på at det å handle alltid fører til det beste resultatet.

Den som har opplevd å bli syk, har som regel opplevd å få mange gode råd om hva han eller hun bør *gjøre* for å bli frisk. Jeg kan telle på en hånd de tilfellene jeg har hørt om hvor pasienten har kommet ut fra legekantoret med det gode råd om å gjøre ingenting. Å bare *være* gir ikke noen heltstatus når det gjelder å komme seg av sykdom eller gjennom kriser. Tvert imot. Det er de som "kjemper mot sykdommen" og som med stor innsats kommer seg på bena, som får spalteplass i mediene. Ser man ikke ut til å friskne til fort nok, kommer kravene – i form av aktiviseringsplaner fra behandlerne, handlingsplaner fra trygdevesenet, enda flere gode råd fra venner og familie. Og ikke minst selvbebreidelsene og kravene fra en selv som kan være strengere enn noe. Dette avspeiler det sirkelmodellen illustrerer så tydelig, mangelen på balanse mellom å være og gjøre. Forstyrrelsen i rytmen mellom aktivitet og passivitet. Det siste er nærmest blitt et skjellsord i mange sammenhenger. Denne rytmen som skulle være like naturlig som natt og dag, vinter og sommer, utpust og innpust, er blitt alvorlig forstyrret.

Man skal ikke langt avgårde for å oppleve en noe annen holdning. "Disse pasientene skulle vært på hvilekur! Men dere nordmenn tror at det bare er å gå på tur, ta en dusj – og så blir

man bra igjen!" utbrøt en østeutropeisk lege etter et foredrag om mennesker med CFS/ME.

Denne oppvurderingen av det man *gjør*, blir tydelig når evnen eller muligheten til "å gjøre" faller bort, for eksempel ved langvarig sykdom, eller arbeidsløshet. Da oppstår det ofte en krise. Vi kan ikke lenger identifiseres med det vi *gjør*. Og når den indre sirkelen er så liten fordi det "å være" aldri har blitt tillagt betydning, eller blitt prioritert, oppstår en identitetskrise. Mange gruer seg for de sosiale sammenhengene der det første spørsmålet ofte er "Hva driver du med?" og sjelden "Hvem er du?". Og hvem *er* jeg når jeg ikke "driver med" noe som i andres øyne er viktig, samfunnsnyttig eller interessant?

Når vi svømmer, er det ikke noe problem å holde seg flytende så lenge vi holder farten oppe. I det øyeblikket vi senker farten eller stopper opp, kan vi merke kreftene i det elementet vi befinner oss i. Vi blir oppmerksomme på vannets lover. Prøv å gå på vannet, og du synker ned. Prøv å stå på bunnen, og du stiger opp. Det hjelper ikke hvor mye du strever og kaver. Vi har ingen annen mulighet enn å overgi oss til de fysiske lovene.

Sykdom har også sine egne lover. Den tvinger oss inn i en verden med et annet og langsommere tempo. Med et annet fokus og med andre mål. Det åpner døren inn til et fremmed univers. Vi kan stritte i mot eller overgi oss til disse lovene, men det er likefullt de som gjelder.

Dette universet er et mikrokosmos der de små hendelsene, de små seirene og de små gledene får betydning. Å stå opp, å spise, lese eller ta en dusj blir store bragder som i sitt langsomme tempo kan gi en opplevelse av å gjøre dette for første gang.

Det er ingen grunn til å idyllisere alvorlig sykdom. Likefullt forteller syke mennesker om de samme erfaringene. Plutselig kan de se eller høre noe de aldri har lagt merke til før. Store øyeblikk av lykke kan springe frem av de mest selvfølgelige ting ved dagliglivet, av en solstripe på dynen, av en vennlig stemme, av varme ullsokker på kalde føtter. Jeg har en benk i husveggen. Den er det første jeg tar ut om våren. Jeg

kaller den for være-benken. Der sitter jeg og ser på haven, de første spirene som kommer opp, der hører jeg på trosten, eller på skjærene som krangler, der kjenner jeg vårsolen mot ansiktet og merker kulden i ryggen. Jeg husker ennå hvordan jeg brast i gråt over å se et pinnsvin krysse hellegangen. Banalt? Ja.

“Å være” er et univers av banaliteter - i beste forstand.

Dette betyr ikke at jeg ikke elsker havearbeide. Etter en stund på benken begynner jeg å krible etter å gjøre noe, rydde kvist, luke, klippe og rake. Men når jeg kjenner at iveren handler om resultatet, mer enn det å se, høre, lukte og kjenne det jeg holder på med, da rekvirerer jeg en tur på være-benken igjen.

På være-benken blir jeg minnet om at alt det viktige som skjer i haven og som skjer helt uten min innblanding. Jeg kan streve eller la være. Gresset gror, blomstene blomstrer, og eplene modnes likevel.

Jeg kan gjødsle, beskjære og vanne. Jeg er uansett bare en som legger til rette. Naturen lar det skje.

Sykdom er en skole hvor “å være” er hovedfag. Gradvis vil denne læringen utvide vårt repertoar. Gradvis blir den lille sirkelen i modellen større. Å fordype seg i faget “å være” vil kunne gi en læring som vi forhåpentligvis kan ta med oss inn i livets friskere og lettere faser.

Så hva står på pensumlisten i dette faget? Bortsett fra å sitte på være-benken, hvordan kan jeg ellers øve på å være?

Et annet uttrykk for å være er nærvær eller fokusert oppmerksomhet. Det optimale nærvær er å være hundre prosent tilstede fysisk, følelsmessig, tankemessig og åndelig. Dette er det ingen av oss som kan leve opp til. Men vi kan trene på det. Og den arena vi har for å trene, er kroppen. Kroppen rommer alle de andre bevissthetsnivåene. Uten kroppen har ikke følelsene noe rom å være i og bli uttrykt gjennom. Det samme gjelder for tankene. Og om vi tror på en sjel eller ånd som eksisterer uavhengig av kroppen, så trenger sjelen også et sted å være her på jorden. Det må altså starte med kroppen.

Den enkleste metode for å trene på å være er å spørre seg selv: Hva merker jeg i kroppen akkurat nå? Nærvær handler om “nå”. Det vil si at svarene ikke kan handle om planer, hva jeg

ønsker, eller har lyst til eller noe jeg husker og som allerede har hendt. Å være handler om evnen til å være sansebasert. Jeg kan se farger, bevegelser, lys mørke, jeg kan høre volum, tempo, tonehøyde, stillhet, jeg kan kjenne temperatur, trykk, spenninger, jeg kan merke pustens bevegelser i maven og i brystet. Jeg kan lukte og smake. Alt sammen foregår i kroppen og er tilgjengelig for vår oppmerksomhet når som helst. På samme måte kan vi legge merke til tanker og følelser som måtte dukke opp. Det handler om å observere med en liten distanse. Vi konstaterer uten å dele ut karakterer som bra eller dårlig. Vi gjør oss rett og slett kjent med "det som er". Dette er avansert trening. Kloke lærere har undervist i denne kunnskapen siden tidenes morgen. Og den har ennå ikke gått ut på dato.

Når vi snakker om balanse mellom gjøre og være, betyr det ikke å gå fra den ene ytterligheten til den andre. Det er fremdeles fullstendig relevant "å gjøre" noe for å få det bedre. Vi behøver ikke synke ned i passivitet og gi opp all styring og ansvar for liv og helse. Vi skal ikke la være å benytte oss av medisiner, operasjoner eller andre fysiske virkemidler for å bli friskere.

Vi bør så absolutt benytte oss av mentale teknikker og psykologiske metoder for å få fremdrift i det vi ønsker av gode forandringer. Men det er snakk om å skape et indre klima for at også denne hjelpen kan komme oss til gode. Dette psykologiske og åndelige "klima" heter aksept.

Man har gjort studier av mennesker som har hatt radikale, spontane helbredelsesopplevelser. Det som var felles for disse menneskene, var at de ikke innbitt ønsket seg helbredelse. De var ikke desperate etter en vidunderkur, eller et mirakel. De var derimot preget av aksept og forsoning med situasjonen selv om de var syke. Å lære å være kan mobilisere stor kraft. Den fører ikke alltid til fysisk helbredelse, men kan gi helbredelse av sjel og sinn.

Igjen er det balanse vi er ute etter. Vi skal fortsette å være handlende mennesker. Men å skulle oppnå resultater *bare* ved å gjøre er som å prøve å skyve en pil fremover fra buestrengen. Balansen mellom å gjøre og være finner vi når vi trekker strengen tilbake, slipper taket og lar buens kraft gjøre jobben.

Til syvende og sist handler det om å tro, å sette sin lit til at det finnes en slik kraft, enten vi kaller det en naturlig, iboende og universell kraft, qi, underbevisstheten eller Gud.

Øvelser:

Denne øvelsen er perfekt å gjøre idet du våkner opp om morgenen, men kan gjerne gjøres når som helst ellers på dagen.

La oppmerksomheten gå til føttene dine, hils vennlig på dem, beveg litt på dem og legg merke til hva du kjenner. Gå videre på samme måten til leggene, knærne, lårene og hoftene, hendene, underarmene, albuene, overarmene og skuldrene.

Til baken, korsryggen, brystryggen og nakken. Til hodebunnen, pannen, øynene, ørene, nesen, kinnene, munnen, kjeven, haken, halsen. Til brystet, øvre del av maven, nedre del av maven og underlivet.

Er det noe sted du kjenner smerte, så la oppmerksomheten gå også dit, hils vennlig på den også. Pust med den. Du kan også legge en hånd på det vonde stedet.

Andre måter å trene nærværet i kroppen på er å massere seg selv, få en massasje, ta et langt bad, være i naturen, langsom bevegelsestrening, dans eller hva som helst som får deg til å kjenne kroppen din.

En måte å hjelpe oppmerksomheten til å være her og nå, er å snakke, høyt eller inni deg, om det du gjør. "Nå setter jeg føttene i gulvet. Nå reiser jeg meg opp. Nå vasker jeg kjøkkenbenken. Nå puster jeg..."

