

SOLSTRÅLEBOKEN

TROND EDVARD HAUKEDAL

FOTO
LINN DINGSØR



Trond Haukedal Forlag AS

DET VIKTIGSTE AV ALT...

*Her er ditt vern mot vold,
her er ditt sverd:
Troen på livet vårt,
menneskets verd.*

NORDAHL GRIEG

INNHALDSFORTEGNELSE


DEL 1	• Introduksjon	11
DET GODE LIVET	• Mennesket er et følsomt strengeinstrument	12
	• Vi er alle tusenlapper	14
	• Om visjoner og drømmer – og nye former for intelligens	16
	• Jakten på det gode livet – med selvbildet som motor	19
	• Det starter med å velge holdning til livet	27
	• Hei solstråle	30
	• Rollemodellen og arenamodellen – to perspektiver	34
	• Mennesket er grunnleggende positivt	37
	• Det gode livet	40
	• Det gode livet – i ditt eget selskap	41
	• Det gode livet – i parforholdet	47
	• Det gode livet – på arbeidsplassen	49
	• Jakten på det gode livet – i praksis	54
	• Å tenke	59
	• Å føle	60
	• Å handle	61
	DEL 2	• Introduksjon
SLIK ER VIRKELIGHETEN	• Alt vondt og vanskelig har sin kilde i dårlige følelser	68
	• Følelser er som små barn. De krever vår umiddelbare oppmerksomhet	70
	• Følelsesmessig tilgjengelighet	74
	• Personlighet og tilknytningsmønstre – et overblikk	80
	• Tilknytningsmønstre	81
	• Fra tilknytningsmønster til parforhold	85
	• Speiling – om hvordan personligheten utvikler seg	86
	• Personlighetens sammensetning og utvikling	92
	• Separasjonsangst – redselen for adskillelse og å være alene	99
	• Den forbaskede tvilen	103
	• Moderne ensomhet – om å være ensom i fellesskapet	105
	• Klønete kjærlighet	108
	• Om passivitet og ulevd liv – det er øyeblikket som gjelder	111
	• Om følelsesmessig støtte og sosialt mot	115
	• Om sosialt mot	117
	• Produktivitet – hva gjør vi i arbeidstiden?	118
	• Et negativt selvbilde er å føle seg ukomfortabel i sitt eget selskap	122
	• Kommunikasjon og samarbeid – sannhetens øyeblikk	124
	• Om å kompensere	128
	• Materialisme	129
	• Sex	130
	• Rus	131
	• Spiseforstyrrelser	132
	• Spill – om penger og på PC	136
	• Shopping og kroppsfiksering	138
	• Svært følsomme mennesker	140
	• Vegring og sensitivitet: Når barnet ditt ikke vil gå på skolen	144
• Hvorfor kvinner faller for slemme menn	149	

DEL 3	HANDLINGSPLANEN	• Introduksjon	163
		• Å reparere selvbildet – er i realiteten å bli ubevisst kompetent	164
		• Å utvikle et mottaksenter for positivitet	173
		• Drivkrefter i personlig utvikling	175
		• Vekstprinsipper 1-6	181
		• Å bli motivert	224
		• Omstilling og endring i arbeidslivet	229
		• Den femte årstid	235
		• Ta ansvar for "det indre barnet"	237
		• Følelser må føles	244
• Vi kan formes til vårt eget beste	246		
DEL 4	VERKTØYSKRINET	• Introduksjon	249
		• Bevissthetssamtalen – hvem er jeg?	250
		• Livstreet – en veiviser til personlig utvikling	251
		• Lag din egen "supporter-samtale"	252
		• Lag en handlingsplan mot "stoppere"	253
		• Relasjonskartet mitt	254
		• Praktisk selvhevdelse ved hjelp av BUSK-metoden	256
		• Ta tak i strukturen når du sliter med kulturen	258
		• Hvordan angripe en oppgave	259
		• Vi kan vokse på alt	260
		• Mellommenneskelige kjøreregler for bedrifter	260
		• Utvikle suksessvaner	262
		• Å sette seg mål	262
		• Kjøreregler for dating	264
		• Jakten på løsninger	266
		• Identifiser og stopp bruken av hersketeknikker	267
DEL 5	OM ÅNDELIGHET	• Forord	271
		• Om åndelighet i et moderne samfunn	272
		• Introduksjon	273
		• Åndelighet i dagens samfunn	274
		• Personlig åndelighet	275
		• Psykologi og åndelighet	278
		• Religion og åndelighet	281
		• Hvordan få kontakt med vår åndelige natur	285
		• Barrierer for åndelighet – og hvordan overkomme dem	289
		• På veien av åndelighet i livet ditt	293
• Noen varskuskilt om åndelighet i et moderne samfunn	296		
• Veien er målet	298		

DET GODE LIVET

DEL 1





Alle levende mennesker har det til felles at vi er født som vinnere. Dette fordi vi allerede fra fødselen av har vunnet den hardeste og tøffeste av alle konkurranser: Svømmekonkurransen mellom millioner av sædceller, der kun vinneren overlever. Når den ene sædcellen smelter sammen med den ventende eggcellen i mors livmor, er en fantastisk fusjon etablert og utviklingen av denne er startet. Det som cirka ni måneder senere fødes som deg og meg er en vinner! Du er et helt unikt menneske, med muligheter, ressurser og forutsetninger som ingen andre levende skapninger her på jorden kan måle seg med.

Etter fødselen handler det først og fremst om at vi skal utvikle oss som individ og personlighet på alle plan og områder. Så må vi finne rom for å utvikle det gode livet, noe som vil ha et annet innhold for deg enn for meg, nettopp fordi vi er ulike. Men selv om vi er ulike som mennesker, har vi også mye til felles. Glemmer vi det, er vi allerede på villspor i jakten på det gode livet.

Denne første delen av boka prøver å definere og forklare noe av dette viktige som alle mennesker har til felles. Ved å forstå, akseptere og prioritere grunnleggende menneskelige prinsipper og behov, har vi allerede lagt grunnmuren for den mer individuelle veien i jakten på et godt liv. Velkommen om bord på denne «reisen!».

MENNESKET ER ET FØLSOMT STRENGEINSTRUMENT

Mennesket er verdens mest følsomme og vakreste strengeinstrument. Mennesket som vesen har flere strenger, tonearter, nyanser og variasjonsmuligheter enn noe musikkinstrument vi kan sammenligne oss med. Et strengeinstrument består av mange elementer, men det er strengene som utgjør selve kjernen i instrumentet. Vi har mange typer strenger. Fra de grove og ustemte strengene, til de fineste og mest følsomme strengene på motsatt ende av skalaen. Strengene symboliserer følelsene våre. Alt det fine, trygge og spennende i livet vårt handler om følelser, og spesielt om gode følelser.

Trygghet, fellesskapsfølelse, nærhet og tillit er eksempler på gode følelser. Frykt, usikkerhet og tvil illustrerer det motsatte. Mening, motivasjon og livsglede er andre eksempler på følelser. Å være menneske er å leve et liv med strengene våre. Som menneske må vi lære oss å spille på og traktere disse strengene våre. Utvikling handler om å lære oss hvordan vi kan spille frem gode følelser hos oss selv og hvordan vi spiller frem akkurat de følelsene vi til enhver tid trenger. Vi må, i situasjoner, øyeblikk og når vi står overfor kaos og utfordringer, utvikle vår menneskemusikalitet. Da kan vi bevege oss ut blant andre mennesker og spille sammen med dem og bidra med våre unike strenger og vår spesielle tone. Vi kan spille alt fra nære og uformelle duetter, til stimulerende og kraftige felleskonserter med store orkestre.

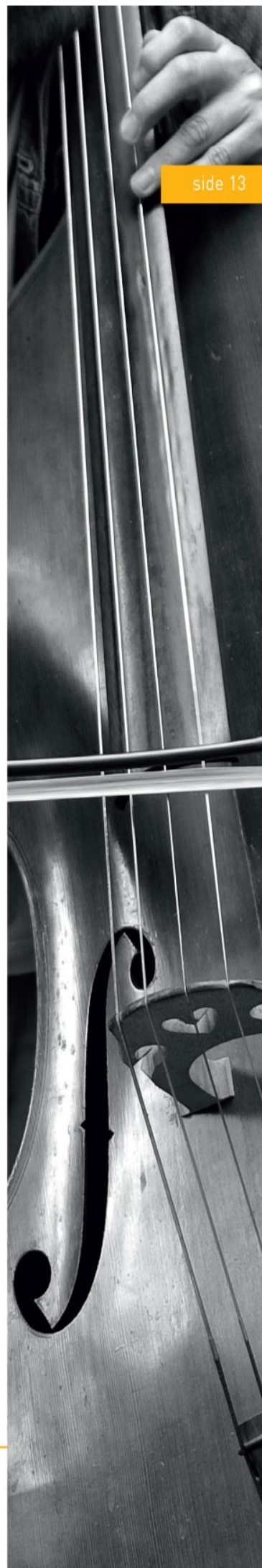
Fra vi blir født møter vi mennesker som samspiller med oss som strengeinstrument, og som på ulike måter spiller på strengene våre. Dersom vi vokser opp i en familie hvor familiemedlemmene er menneskelig musikalske, lærer vi først hvor viktige og stimulerende de fineste strengene våre er. Det gir oss gode erfaringer og opplevelser når de rundt oss spiller på strengene våre med varsomhet og respekt. Da forankres en indre musikalitet i oss, noe som skaper menneskeinteresse og gir mersmak. Gehør, spilleglede og god musikk bygger viktige grunnpilarer i en menneskemusikalsk personlighet. Magiske øyeblikk skapes der tiden står stille og der de fineste strengene våre vibrerer i de fineste toner og beveger oss. Denne typen opplevelser blir viktige og bestemmende for oss. De forankres, forsterkes og leder oss videre i livet, på jakt etter nye opplevelser, ny musikalitet og nye magiske øyeblikk.

Selv om alle i utgangspunktet er født med de samme fine strengene og det samme potensialet for å bli menneskemusikalske, kan ting skje underveis. Anlegg og talenter som ikke blir stimulert og spilt på, vil ikke utvikle seg. Vonde opplevelser som avvising og menneske-umusikalske omgivelser gjør at mange ikke får erfaring med de fineste strengene sine. De vet ikke hvor fantastisk menneskemusikalsk samstemmighet preget av nærhet, trygghet og fellesskap kan være. På denne måten får man ikke utviklet disse sansene, gehøret og de fineste strengene. Slik blir noen mennesker grovere og mindre fintfølende og mindre konsentrerte i sitt samspill med oss. De blir mer og mer menneskelig umusikalske. De forstår ikke at menneskene

rundt dem er følsomme strengeinstrumenter, klare til å spille sammen. Vi har egentlig en indre lyst til å oppdage hverandres unike egenart og toneleie, og til å utvikle respekt for det unike med det enkelte strengeinstrument. Fortrolighet er selve finalen i samspillet. Det er en gradvis utvikling av kvaliteten i det menneskemusikalske samspillet, der vi kommer nærmere og nærmere hverandre og tonene føles stimulerende og oppbyggelige. Mennesket er nok også født med mollstrenger. Dette er en naturlig del av oss, og disse strengene må også aksepteres, respekteres og håndteres på en aktiv måte. Da vil også disse bli integrert i orkesteret vårt og bli en naturlig del av den totale musikaliteten.

Vår menneskemusikalitet vil på alle måter påvirke vårt liv og vår skjebne. I det moderne samfunn anno 2009 kan man si at vi mennesker grupperer oss sammen med dem vi føler spiller på de samme strengene. Vi liker den samme musikkjangeren og rytmen, og vi søker bevisst og ubevisst mot disse. Således spiller vi mer og mer på de samme strengene og de samme tonene. Vi sikrer oss at de samme menneskene deltar i vårt daglige menneskemusikalske fellesskap. Det vi trener på blir vi gode på, og vi blir gode sammen med dem vi spiller mest med. Avstanden til «alle de andre» og deres sjangre blir større og større. Til slutt er vi mer eller mindre automatiserte instrumenter som har mistet mye av evnen til menneskemusikalitet med andre. Vi har mistet noe av det grunnleggende i musikk og følelser, nemlig evnen til å knytte mennesker sammen, utvikle gode opplevelser, forståelse, nytelse og stimulering på tvers av alt som i utgangspunktet skiller oss. Vi er alle mennesker og følsomme strengeinstrumenter, som egentlig har lyst å oppleve denne musikaliteten, både hver for oss og sammen med andre!

Denne boken er en inspirasjonsbok om moderne menneskekunnskap. Den handler om hvordan vi kan lære å spille på våre egne fineste strenger, og om hvordan vi med dette utgangspunktet kan nærme oss andre med respekt, ydmykhet og positive forventninger. Da kan vi med lyst, motivasjon, evner og gode forutsetninger gå inn for å lykkes hver for oss og sammen. På den måten kan vi skape enda større, vakrere og mer kraftfull menneskemusikk!



VI ER ALLE TUSENLAPPER

Livet vårt og vår grad av livskvalitet handler mye om selvbildet vårt og om hvilke tanker og hypoteser vi har om vår egen verdi. Disse hypotesene bør være positive og ikke negative, fordi det ikke går an å være nøytral i vår relasjon til oss selv. Vi må velge holdning.

Det aller første verkstedet for utvikling av hypoteser om egenverdi og vår egen spesielle betydning og rolle i tilværelsen kommer fra våre foreldre og våre nærmeste omgivelser de første leveårene. Behovet for positivitet og tydelighet i kommunikasjonen med små barn kan derfor ikke betones sterkt nok. Litt forenklet kan vi si at alle følelser varierer mellom to kilder: den gode kilden, som vi kan kalle kjærlighet, og den dårlige kilden, som er frykt. Alle de gode følelsene kommer i utgangspunktet fra kjærlighetens kilde, og alle de dårlige har frykt som bakenforliggende kilde. Barneoppdragelse, og senere personlig utvikling, handler derfor primært om de tingene vi sier og gjør, det som skal påvirke barna til å utvikle et positivt selvbilde, det vil si et nært og godt forhold til kjærlighetens kilde. Astrid Lindgren, den svenske barnebokforfatteren, har sagt det enkelt og greit: «Barn trenger kjærlighet, masse kjærlighet. Får de det, kommer vettet av seg selv».

I formidlingsammenheng har jeg de siste årene brukt et visuelt eksempel på dette. Jeg tar frem en tusenlapp fra baklommen, og spør om tilhørerne kunne tenke seg å få denne tusenlappen. Alle vil gjerne ha den. Jeg spør hvilken verdi den har, og de svarer tusen kroner. Deretter krøller jeg sammen tusenlappen og holder den opp igjen. «Fortsatt interessert?» Alle tilhørerne er fortsatt interessert. Det er jo fortsatt en tusenlapp! Selv om den er krøllet og stygg, er den verdt tusen kroner. Så sier jeg: «Om jeg tar denne tusenlappen og begraver den i et blomsterbed over natten midt i et kraftig regnvær, slik at den blir skitten og våt og fillete, vil dere fortsatt ha den?» Tilhørerne svarer at de fortsatt vil ha den, verdien er jo den samme. For slik er det jo med penger. Uansett hvordan de ser ut, eller hva de brukes til, er verdien den samme. Vi glemmer så lett at dette prinsippet også gjelder for oss mennesker. Uansett hva som skjer med oss, er vår verdi den samme. Vi er like mye verdt, hele tiden. Vår verdi kan ingen ta fra oss. Allikevel glemmer vi det, igjen og igjen, eller kanskje har vi ikke engang et emosjonelt forankret forhold til denne sannheten. Vi vet det bevisst, men vi har ikke erfart det inni oss. Hvem har vel ikke våknet om morgenen og følt seg som en tusenlapp, men etter en hard dag på jobben, kommet hjem igjen og følt seg som en femtilapp? De som føler seg som tusenlapper har det bedre enn de som føler seg som en femtilapp. Tusenlappene er tydeligere, stiller opp for seg selv, og viser verden at de respekterer seg selv. Og med det inviterer de verden til å

behandle dem på samme måte. Som vi sår, vil vi høste! Tusenlappene er langt mindre redde for å drite seg ut. De tør å ta sjanser og våger å være sårbare og svake i nye situasjoner, noe som er naturlig når vi gjør noe for første gang. Tusenlapper kan tusle rundt i livet uten å være så redde, for uansett hva som skjer eller hva de opplever, får det ikke noen særlig betydning for egenverdien. De er og forblir tusenlapper, uansett og en gang for alle!

Og til syvende og sist: hvem er det som bestemmer vår verdi? Det gjør vi selvfølgelig selv, i alle fall dersom vi er bevisste og tenker over det. Alternativet er at vi gir folk rundt oss som kjenner oss mer eller mindre, og som har ulike forutsetninger og motiver for å vurdere vår verdi, myndighet og fullmakt til å avgjøre vår verdi. Med utgangspunktet i en sånn praksis, er det klart det blir lett å miste kontrollen over livet vårt. Da kan man begynne å se på verden gjennom brilleglass av frykt. Den danske presten og filosofen Søren Kierkegaard sa det slik: «Den som våger, risikerer å miste fotfestet for en stund. Den som ikke våger, risikerer å miste seg selv». Derfor må vi bestemme egenverdien vår en gang for alle. Vi er og forblir tusenlapper. At trivselen kan stige og synke etter som livet er med eller mot oss, det kan vi tåle, bare egenverdien er og forblir den samme.

OM TUSENLAPPEN

“Når du ser på en tusenlapp så vet du verdien av den TUSEN – det er uforanderlig slik også med deg, min venn.

En tusenlapp som blir tråkket på litt skitten, eller litt slitt er likevel tusen kroner så klart verdien av den er gitt.

Verdien av deg er den høyeste TUSEN – symbol på et tall tusen er tusen – slik er nå det så gi ikke rom for fall.

Om livet er som en sommerdag eller som mørkeste natt så er den verdi du har satt på deg selv din mest verdifulle skatt”.

GUNN OLUFSEN,
tilhører på foredrag høsten 2008