

*Å leve sammen
i kjærlighet*

*Del 3:
Kjærlighet i praksis*

Av Per Hjalmar Svae

Utgave: September 2001



*Omsorg og
livsvisdom
fra hjertet*

Adresse: Nygårdsgaten 2B, 5015 Bergen.

Tone Bell Rysst – Tlf. 55 32 20 75 – Aromaterapi, biopati, livsveiledning

Per Hjalmar Svae – Tlf. 41 66 25 90 – Livsveiledning, parveiledning, foreldreveiledning

Innholdsfortegnelse

Side

DEL3: KJÆRLIGHET I PRAKSIS

7. Hva er kjærlighet?	3
Himmelstigen	3
<i>Himmelstigen (Skjema)</i>	3
Stammelovert og flokkmentalitet	7
<i>Livslover for et stammemedlem (1. og 2. Bevissthetsnivå) (Skjema)</i>	9
Å gå gjennom lydmuren	10
Selvstendig individ som skaper kjærlighet	10
<i>Livslover for et selvstendig individ (4. Bevissthetsnivå) (Skjema)</i>	11
Å gå gjennom lysmuren	12
<i>Forvrengning av kjærligheten på 4. nivå</i>	12
Å være et åndsvesen	13
Å mestre alle tre bevissthetsnivåer	13
<i>Livslover for et åndsvesen (5. Bevissthetsnivå) (Skjema)</i>	14
8. Bare selvstendige individer kan skape ekte kjærlighet	15
Fra stammeidentitet til selvstendighet	17
Å forplikte seg til kjærligheten	18
Å gi seg selv og andre frihet	18
Å ta det hele og fulle ansvar for seg selv	20
Å bevare tilliten til det gode i seg selv og andre	22
Kjærlighetens 10 bud - En påminnelse	23
9. Kjærlighet - Å elske hverandre og utvikle seg sammen	24
Å leve sammen som mann og kvinne	24
<i>Å godta ulikheter gir kjærligheten grobunn</i>	24
<i>De grunnleggende forskjellene</i>	24
<i>Kjærlighetsskapende kommunikasjon</i>	27
<i>Vekslinger er like naturlig som årstidene</i>	27
<i>Forskjellige lykkebegreper</i>	28
<i>La være å krangle – Det er nedbrytende</i>	29
<i>Å bevare lyst og tenning</i>	29
Kjærlighet og økonomi fungerer etter motsatte regler	30
Samarbeidsavtale – for å vende ytre utfordringer til indre utvikling	30
10. Barneivaretaelse - Å leve sammen med og ivareta barn	32
Gjentar vi våre foreldres feil?	32
En pedagogikk som fremmer indre utvikling og modning	32
<i>Oppdragelsesmessige utfordringer</i>	32
<i>Sosiale utfordringer</i>	33
<i>Konklusjon: Vi voksne sitter med nøkkelen</i>	34
Å kommunisere med barn	34
<i>Å kommunisere på samme "frekvens"</i>	34
<i>Å snakke helhetlig med mage, hjerte og hode</i>	35
<i>Eksempler</i>	36
<i>Barn lærer via praksis</i>	39
Å samarbeide med barn	39
<i>Fra oppdragelse til å utvikle seg sammen</i>	39
<i>Hva skal vi mene om mager og magefølelser?</i>	39
<i>Eksempler</i>	40
<i>Å avbalansere mage og hjerte</i>	40
<i>Eksempel</i>	41
<i>Grensesetting</i>	41

<i>Hvordan unngå og avslutte maktkamper med barn?</i>	42
<i>Eksempel</i>	44
<i>Å avbalansere mage og hode</i>	44
<i>Eksempler</i>	45
Verdigrunnlag	46
11. Selvivaretakelse – Kjærlighet til seg selv	48
God helse – det viktigste av alt	48
<i>Sykdomstrappen – skjema</i>	48
Den fysiske helsestigen	50
Den psykiske helsestigen	52
Stigen for det ytre livsgrunnlaget	54
Å forholde seg til selvivaretakelses-stigene	56
Meg selv som eksempel på klatring i stigene	57
12. Bærekraftig ledelse - Å arbeide sammen og skape verdier	60
Fra headoffice til heartoffice?	60
<i>Fullstendig urealistisk?</i>	60
<i>Hjertet er en vekt</i>	60
<i>Noen eksempler på hjerteøkonomi</i>	61
<i>Lever vi for å arbeide? Eller arbeider vi for å leve?</i>	61
Å forholde seg til helheten	61
<i>Slik ser et helt menneske ut</i>	61
<i>Å fatte helhetlige beslutninger</i>	61
Bærekraftig ledelse	62
<i>Stigen for bærekraftig ledelse</i>	62
<i>Resultatorientering med fokus på "trippel bottom line"</i>	63
<i>Tre nivåer for økologisk bærekraftighet</i>	64
<i>Faser i prosessen mot et bærekraftig samfunn</i>	64
<i>Tre nivåer for sosial bærekraftighet</i>	65
<i>Et eksempel på vei mot sosial bærekraftighet</i>	66
<i>Tre nivåer for økonomisk bærekraftighet</i>	68
<i>Helhetlig lønnsomhetsvurdering</i>	68
<i>Helhetsperspektivet ved bærekraftig ledelse</i>	68
På vei mot en ny økonomisk tenking	69

Kapittel 7

Hva er kjærlighet?

Himmelstigen

Hensikten med boka er å prøve å formidle hvordan du kan skape kjærlighet i ditt eget liv – hjemme, i parforholdet, i forhold til barna, blant venner, på arbeidsplassen og overalt hvor du ellers ønsker det i ditt liv og i samfunnet. For å kunne skape kjærlighet, må vi først vite hva kjærlighet er. Kjærlighet dreier seg om et godt samspill mellom mennesker. Men når er egentlig spillet godt og når er det dårlig? Himmelstigen klargjør hvordan vår oppfatning av hva som er kjærlighet endrer seg ettersom vi selv og samfunnet får høyere bevissthet og blir tryggere på den materielle overlevelsen. Jeg har valgt å kalle det himmelstigen, fordi den beskriver en praktisk vei til å skape himmelrik på jord.

Himmelstigen

Trinnene på vei mot høyere bevissthet og et kvalitativt bedre liv

Identitet	Rettsprinsipper			Kraftkilde (Indre trygghet via)	Kjærlighet er	Styringsprinsipp - mål og midler -	Pris man må betale
	Rett	Plikt	Fundament				
Åndsvesen	Enhet	Aksept	Objektivitet	Mening med alt	<i>Helbredelse:</i> Skape helhet, forståelse, forløsning, forsoning	<i>Mål: Individualitet</i> <i>Ytre:</i> Åndelig veiledning <i>Indre:</i> Intuisjon, mv.	Overgi seg til en høyere mening og tjene menneskene
Selvstendig individ	Frihet	Ansvar	Tillit	Tillit til det gode i alt og alle	<i>Frivillig omsorg</i> Å ha en høy etikk og ivareta alles egentlige behov	<i>Mål: Selvstendighet</i> <i>Ytre:</i> Erfaring og læring <i>Indre:</i> Behov, lyst, etikk, kjærlighets-/ansvarsevne	Gi avkall på alle krav til andre. Skape eget liv og indre trygghet.
Organisasjonsmedlem	Rett	Plikt	Demokrati	Medlemskap i organisasjonen	<i>Menneskerettigheter:</i> Sørge for lik rett.	<i>Mål: Veltilpassethet</i> <i>Ytre:</i> Lover, regler, vedtak, instruksjoner <i>Indre:</i> Pliktfølelse	Gi avkall på personlig makt og skape demokrati
Stamme medlem	Maktbruk/detaljstyre	Følge stammeloven	Makthierarki	Posisjon i hierarkiet	<i>Stammens overlevelse:</i> Sørge for overlevelse og innordning	<i>Mål: Lydighet</i> <i>Ytre:</i> Straff, belønning <i>Indre:</i> Frykt, skyld, skam	Oppgi personlig frihet i bytte mot fellesskap og samhold
Herre-/Under-sått	Ubegrenset myndighet	Følge ordre uten å mukke	Personlig styrke	Fysisk, psykisk, økonomisk styrke	<i>Personlig overlevelse</i> Alles kamp mot alle	<i>Mål: Underdanighet</i> <i>Ytre:</i> Fysisk/psykisk vold, fjerne livsgrunnlag <i>Indre:</i> Kamp-/fluktinstinkt	Total underkastelse og likevel personlig usikkerhet

De tre nederste nivåene i himmelstigen angår hvordan vi velge å organisere det praktiske økonomiske samarbeidet for å overleve fysisk og psykisk. Det er med andre ord det daglige samarbeidet i hverdagen om økonomi, hjem, barn og på jobben. Jeg pleier å kalle denne form for grunnleggende kjærlighet for *overlevelseskjærlighet* – samarbeid om å overleve fysisk og psykisk. Samtidig er det til hvert eneste trinn i stigen knyttet sosiale normer og uskrevne regler som det forventes eller kreves at vi følger i samværet oss i mellom. Slik er det også på de tre nederste nivåene, noe jeg skal komme

tilbake til. Overlevelseskjærighet er den form for kjærighet som gjør at du hjelper mennesker som er i fysisk eller økonomisk nød. Når det gjelder det psykiske, kommer denne formen for kjærighet inn bare når den psykiske tilstanden blir alvorlig. Det er denne form for kjærighet som motiverer deg når prøver å hjelpe og ivareta et skadet menneske eller en som lider nød på andre måter. I krisesituasjoner prøver vi å bidra også med følelsesmessig omsorg. For overlevelseskjærighet er som ordet sier rettet mot fysisk og psykisk overlevelse. Menneskene kunne ikke overleve eller ha den levestandarden vi har i dag uten overlevelseskjærighet. Økonomi og samfunn er basert på en omfattende arbeidsdeling der vi via byttehandel (arbeid, kjøp og salg) hjelper hverandre. Samfunnet har samtidig gått gjennom en sosial utviklingsprosess. For hvert nivå i himmelstigen endrer definisjonen av kjærighet seg slik at det blir økende likeverdighet, gjensidig respekt og ivaretagelse av helheten. Det blir mindre vold, økende indre fred og trygghet i den enkeltes psyke og økende ytre fred og trygghet i samfunnet. Slik er det også på de tre nederste nivåene i himmelstigen.

I vikingtida kan man si at samfunnet og samlivet i Norden var organisert på det laveste bevissthetsnivået i himmelstigen. De rettsprinsippene som er angitt på denne raden i stigen var gjeldende. Det var fysisk styrke som var grunnlaget for overlevelse og makt. Familieoverhoder og lokale høvdingar hadde uinskrenket makt og avkrevde total lydighet av sine undersåtter. En del av undersåttene var sågar slaver. Går vi fem hundre år framover i tid til middelalderen, var samfunnet blitt mer organisert og menneskene mer utviklet. Man kan si at middelaldermennesket og samfunnet i hovedsak fungerte på det andre (nest nederste) bevissthetsnivået. Den rå makten var vanligvis blitt tøylet noe til fordel for felles lover og regler håndhevet av samfunnet (kongen, jarlen, storbonden). I steden for av den viktigste styringen av menneskene var trusselen om rå fysisk vold, var det emosjonelle sanksjoner som var hovedmidlet for styring. Frykt for kjeft, sinne, sjalusi, misunnelse, avvisning, utestengelse, hat og liknende typer følelser gjorde at folk oppga sin personlige frihet i bytte mot felleskap og samhold i familien og lokalsamfunnet. Samtidig lå den fysiske volden like under overflaten, og ble aktivisert dersom den emosjonelle styringen ikke var tilstrekkelig, f.eks. som ved hekseprosessene. Men utviklingen av menneskenes psyke, etikk og evne til samarbeid utviklet seg videre. Fra rennesansen av begynte menneskets mentale evner for alvor å utvikle seg og kom til å prege den videre utviklingen. Parallelt med industrialismen har det skjedd en sosial utvikling der samfunnet og menneskene har begynt å fungere på det tredje bevissthetsnivået. På dette nivået har evnen til mental kontroll og selvkontroll blitt så stor i menneskets psyke at trang til råhet (hevntvang, ønske om å ødelegge og drepe o.l.) og emosjonalitet er blitt tøylet (undertrykket). Menneskene har med sine mentale ressurser begynt å utvikle en evne til å fungere vitenskapelig og analysere en sak fra flere sider. Vi har blitt mindre emosjonelle og mer saklige. Vi har endret oss fra å fungere som stammemedlemmer til å fungere som organisasjonsmedlemmer. Den enevelde makten er blitt erstattet med maktbalanse på alle nivået. Det er maktbalanse mellom ektefeller, mellom barn og voksne, mellom arbeidsgiver- og arbeidstakerorganisasjoner, mellom offentlig og privat sektor, mellom lovgivende, styrende og dømmende myndighet og så videre. Denne maktbalansen og maktfordelingen er fundamentet for demokratiet der felles beslutninger og konflikter blir ikke lenger avgjort på en eneveldig måte. Slik har både mennesket psyke, familiens og samfunnets organisering og rettsprinsipper endret seg, slik som det er spesifisert i himmelstigen. Dette har økt livskvaliteten for menneskene både materielt og psykisk. Betraktet på denne fundamentale måten har menneskeheten i de industrialiserte landene klart å skape en økende grad av himmelrik på jord, selv om nyhetsbildet på TV-skjermene kan gi inntrykk av noe annet. Årsaken til dette er at det som er nyheter, typisk er hendelser på det laveste nivået i himmelstigen, dvs. rå fysisk vold, psykiske overgrep og økonomiske vanskeligheter og katastrofer (f.eks. sultkatastrofe eller børskrakk). Ser vi dypere på det må vi likevel medgi at vi har et samfunn og samarbeid

preget av en helt annen fysisk, psykisk og sosial trygghet i dag enn i middelalderen, vikingtida eller enda tidligere tider.

Likevel er det slik at inne i oss selv bor fortsatt de to lavere bevissthetsnivåene. Når vi ubevisst blir tatt av frykt og mistillit, blir de fleste av oss tatt av emosjonalitet, f.eks. irritasjon, sinne, frykt, kravmentalitet, klandring av andre. Da har vi havnet på det andre bevissthetsnivået. Noen vil i pressede situasjoner synke enda lengre ned. De blir tatt av trang til å hevne seg. Eller de blir besatt av en trang til å vinne over andre. Eller de ønsker statuere et eksempel en gang for alle og gi andre en lærepenge de ikke glemmer. Slike følelser, holdninger og utsagn er typiske indikatorer for at et menneske i nuet har sunket ned til det aller laveste bevissthetsnivået. De fleste har selvkontroll og mentale ressurser nok til å ikke gjøre dette praksis. Men mange (kanskje så mye som en fjerdedel av befolkningen i de nordiske land?) har ikke det og vil gjennomføre dette i praksis også. Det vil si at de går til kamp med "alle midler" for å vinne over andre i en krangel, maktkamp, eller økonomisk strid, og er villige til å begå psykisk, fysisk eller økonomisk vold. I forbindelse med skilsmisser er det f.eks. ikke uvanlig å oppleve at mennesker fungerer på det laveste bevissthetsnivået også i Norden og vestlige land. I mange andre kulturer og land i verden er det mer vanlig og fortsatt legitimt å fungere på det laveste bevissthetsnivået. Fungerer de fleste menneskene på dette nivået, er det også naturlig at de heller ikke har evnet å skape demokrati, velferd og ivaretagelse av alle i samfunnet.

Som sagt dreier de tre nederste bevissthetsnivåene seg om overlevelseskjærighet. De er tre ulike måter å samarbeide på (eller kjempe mot hverandre på) for å overleve fysisk og psykisk. Når det gjelder kjærighet er poenget at samarbeidet blir mer og mer kjærlig (saklig, ivaretagende og demokratisk) for hvert trinn man klatrer oppover. På alle de tre nederste nivåene er det frykten for å ikke overleve som styrer menneskene. På det nederste nivået er det *frykt* som behersker psyken. På det andre trinnet er frykten mindre, men det er fortsatt *mistillit* som behersker psyken i så stor grad av demokrati og likeverd ikke er mulig. På det tredje nivået har frykt og mistillit blitt såvidt redusert og den mentale evne til objektiv tenkning og selvkontroll blitt såvidt utviklet at likeverd og demokrati er mulig i det små og i det store. Men frykten for å ikke være god nok som man er, gjør at menneskene konkurrerer om å være bedre enn andre materielt (finere hus, finere bil, nyere kjøkken og bad etc. etc.) og psykisk (være dyktigst, ta showet på festen etc.). På det tredje nivået kan man si at magens *grådighet* fortsatt behersker psyken. På de tre nederste nivåene kan vi altså si at det er *frykt*, *mistillit* og *grådighet* er det som styrer. På det laveste trinnet fører dette til en alles kamp mot alle, som i vikingtida. På det andre trinnet fører dette til dominans og underkastelse under stammelover, slik vi kjenner det fra europeisk historie om forholdet mellom storbonden (herren) og leilendingen (undersåtten), kapitaleieren og arbeideren, mannen og kvinnen. På det tredje nivået er det blitt en maktbalanse. Selv om alle fortsatt kjemper for egeninteressen, har man fått en demokratisk holdning og et demokratisk system som gjør at alle parters interesser blir avbalansert mot hverandre. Slik er et kvalitativt mer ivaretagende og omsorgsfullt samliv og samarbeid vokst fram i familiene, i økonomiske virksomheter og i samfunnsstyringen. Den høyeste form for kjærighet på overlevelsesplanet kan sies å være å klare å fungere på det tredje bevissthetsnivået i det daglige samarbeidet. Den utfordringen de fleste mennesker i vår kultur står overfor idag – neste trinn i utviklingen – er å lære seg å unngå å ramle nedover i trinnene i pressede situasjoner. Det vil si å klare å unngå å bli emosjonell mot den andre parten (skjelle ut, nedverdige, fordømme etc.) eller å gå i kamp for å vinne over den andre. Klarer man å unngå dette f.eks. i en ekteskapelig diskusjon eller i en skilsmisse, vil det si at man fungerer mer kjærlig og på et høyere bevissthetsnivå enn de fleste i dag. Gjennom denne selvkontrollen legger man grunnlaget for neste trinn i stigen.

På det fjerde nivået av himmelstigen kommer en ny form for kjærlighet inn som vi kan kalle *følelsesmessig kjærlighet*. Dette nivået dreier seg om det vi forbinder med en romantiske kjærligheten. Dette nivået dreier seg om å omsette den romantiske kjærligheten, forelskelsen, til ekte kjærlighet som gjør at man blir hverandres beste venner. Dett fjerde bevissthetsnivået dreier seg om å være følelsesmessig gode med hverandre i hverdagen. Fungerer vi på dette nivået vil vi lytte når andre snakker, i stedet for å argumentere. Slik blir partene kjent med hverandre i dybden, og kan være vesentlig mer omsorgsfulle med hverandre. Videre vil mennesker som fungerer på det fjerde bevissthetsnivået akseptere hverandre som de er, i stedet for å fordømme hverandre og kreve av hverandre. De spør hvordan den andre har det og er medmennesker for hverandre. De viser fysisk godhet mot sine nærmeste, f.eks. ved å stryke dem på ryggen og gi dem en klem. De lar barna få sitte på fanget og være inntil seg når de søker dem. Kjæresten som fungerer på dette nivået gir hverandre alle former for følelsesmessig og kroppslig omsorg, godhet og nytelse. Samfunn som har begynt å fungere på det fjerde nivået vil ta vare på de svakeste og stanse undertrykking av minoriteter. Norden har gått gjennom denne utviklingen etter den annen verdenskrig. Gjennom arbeiderbevegelsen og sosialdemokratiet kom et etisk skifte der målet ble at alle skulle ha en rimelig levestandard, syke og gamle skulle forsørges av samfunnet. Slik viser de nordiske land utviklet samfunn som sammen med noen få andre i verden veien videre mot det fjerde bevissthetsnivået. Samtidig pågår ryddearbeidet med å stanse det som fortsatt fungerer på lavere nivåer. F.eks. stanset først på 70-tallet Norge sin undertrykking av samene som inntil da ikke fikk lære sitt eget språk på skolen (assimilasjonslinjen = total underkastelse = laveste bevissthetsnivå). Først etter Alta-kampen på 1980-tallet fikk samene sitt eget parlament i form av sametinget, og derved formelle rettigheter som fokeferd og nasjon. Men fortsatt er det rasisme i Norge og Norden, spesielt i forhold til innvandrere fra fremmede kulturer.

I overgangen fra det tredje til det fjerde bevissthetsnivået skjer det et kvalitativt skifte. På de tre nederste nivåene er det frykt, mistillit og grådighet som dypest sett styrer det enkelte individet. Også på det tredje nivået er det dette som styrer, selv om de enkelte individene har lært seg å tilpasse seg og godta andres egeninteresser også gjennom demokratiet. På det fjerde nivået forlater man dette. Frykt, mistillit og grådighet blir erstattet av *mot, tillit og omsorg for både seg selv og alle andre*. Et menneske som fungerer på det fjerde nivået er ikke lenger redd for å overleve fysisk og psykisk. Det har en trygghet i seg selv og i forhold til andre som gjør at det har mot til å gi slipp på ensidig å hevde egeninteressen. I stedet søker man å skape det som jeg tidligere har kalt hjerteløsninger, dvs. løsninger som ivaretar både egne og andres behov. Det kvalitative skiftet som kommer på fjerde nivå, er altså at menneskene frivillig ønsker og sørger for å ivareta andre, selv om de formelt ikke trenger det. Egeninteressen som hittil har dominert psyken erstattes av en gjensidig *omsorgsinteresse*.

De tre nederste nivåene dreier seg i hovedsak om kjærlighet på det økonomiske, fysiske plan. Det fjerde nivået dreier seg i hovedsak om følelsesmessig kjærlighet og omsorg for hverandre. Likevel vil det påvirke og endre samarbeidet på det økonomiske plan også og føre til ytterligere fordypet og ivaretakende samarbeid. Moderne organisasjoner som er serviceorienterte, kundeorienterte og medarbeiderorienterte kan sies å ha begynt arbeidet med å etablere seg på det fjerde bevissthetsnivået. Men på det fjerde nivået dreier livet seg om mer enn fysisk og psykisk overlevelse. Det dreier seg om en overgang fra fokus på levestandard til fokus på livskvalitet der indre verdier og kvaliteter blir det sentrale i live. På det fjerde nivået, hjertenivået, blir den følelsesmessige kjærligheten til å bli det sentrale, siden levestandarden allerede er rimelig dekket.

Uten følelsesmessig kjærlighet ville vi bare overleve, men egentlig ikke ha det noe godt. Svært mange mennesker er mer eller mindre i denne situasjonen fortsatt. De

mangler den følelsesmessige omsorgen de egentlig trenger. Den vanlige måten å takle dette på er gjennom det som i psykologien kalles fortrenghing. De fortrengher eller glemmer sine egentlige behov. I stedet søker de behovserstatninger, f.eks. status og karriere, trøstespising eller overforbruk av TV. Noen takler det via aggresjon. De er sure over ikke å få dekket sine egentlige behov. Med jevne mellomrom øser de denne surheten ut over andre. Andre løser problemet gjennom flukt, f.eks. ved hjelp av alkohol, et isolert liv eller på andre måter.

På det øverste nivået i himmelstigen har vi det vi kan kalle *åndelig kjærlighet*. Åndelig kjærlighet er en helbredende kraft som heler det som er splittet. Det kan være å føle seg ett med hele skaperverket, i stedet for å se seg selv atskilt fra naturen og hverandre. Det kan være en healende kraft som fører til helbredelse. Det kan være å gi tillit til et menneske som har mistet selvtilliten, så den kommer tilbake. Det kan være å si en sannhet til et menneske på flukt fra virkeligheten. Det kan være å gå inn i en konflikt og skape våpenhvile, forsoning, tilgivelse og samarbeid igjen. Det kan være å gjøre en vitenskapelig oppdagelse som gjør at menneskeheten forstår virkeligheten bedre. Åndelig kjærlighet er et lys som trenger gjennom mørket og forvandler det. Det som var ubevisst blir bevisst. Det som var splittet blir helt. Jesus, Buddha, profeter, helgener, genier og store kunstnere og ledere kan sies å være åndelige mestere. De har utviklet sine åndsevner - sin åndelige kjærlighetsevne - til gagn for menneskeheten.

Mitt erfaring er at alle de tre formene for kjærlighet - overlevelseskjærlighet, følelseskjærlighet og åndelig kjærlighet - eksisterer, er viktige og nødvendige. Alle mennesker bør derfor både for sin egen del og for andres del utvikle både sin overlevelses kjærlighetsevne, sin følelsesmessige kjærlighetsevne og sin åndelige kjærlighetsevne. For å kunne skape kjærlighet er det viktig å vite hva som menes med kjærlighet. Min erfaring er også at det er like viktig å vite hva som ikke er kjærlighet. Alle former for kjærlighet har en negativ forvrengning som mange forveksler med kjærlighet.

Stammelover og flokkmentalitet




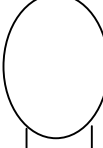
Når det gjelder fysisk overlevelse er overlevelseskjærligheten relativt problemfri. Når det gjelder det psykiske er overlevelseskjærlighet mer problematisk. Problemet er at de fleste mennesker *krever at andre skal ta hensyn til dem i så sterk grad at egoet deres overlever uforandret*. Slik slipper de å heve bevissthet og utvikle de andre formene for kjærlighet. Slik hensyntaken fører til stillstand og er kjennetegnet for de to nederste bevissthetsnivåene i himmelstigen. Slik hensyntaken har mange ytringsformer. Likevel har de alle noe felles. Det er at egoet på de to nederste nivåene har sin kraftkilde og indre trygghet (se himmelstigen) gjennom å ha makt over andre, i stedet for at man mestrer positivt, likeverdig samarbeid. Poenget at man ubevisst ikke har nok tillit til det gode i seg selv og andre, og derfor søker kontroll for å kompensere for dette. På de to nederste bevissthetsnivåene i himmelstigen er det makt som styrer – Rå makt på nederste nivå og emosjonell makt (psykisk kraft og alliansebygging) på andre nivå. Dette skaper hierarkiske familier og samfunn der de som er under frykter de som er over. Denne frykten hos undersåttende (kvinner, barn, fattige, lønnsarbeidere etc.) og villigheten til uhemmet maktbruk i form av kraftig emosjonalitet (nivå 2) eller råhet (nivå 1) gjør at undersåttene ikke tør å stå på kravene for å skape mer likeverd og rettferd. Derfor vil utviklingen gå meget sakte i samfunn, religioner, sekter og familier som er organisert rundt rettsreglene på de laveste bevissthetsnivåene.

Fortsatt bor disse instinktive, dyriske bevissthetsnivåene i de fleste av oss. Og vi er gjerne så vant til at makt styrer at det kan være vanskelig å forstå at dette faktisk er tilfellet. Et eksempel kan være at mannen i et parforhold vil begge parter godt i form av at de får flere venner. Han blir kjent med en kvinne via jobben og foreslår at hun inviteres til et selskap de skal ha. I selskapet er han opptatt av å ta vare på henne og bringe henne inn i vennekretsen. Derfor vier han henne en del oppmerksomhet. Så blir

kjæresten sjalu og angriper ham først med sinne og deretter med avvisning. Denne maktbruken gjør at han ikke tør ha mer kontakt med henne. Han frykter å miste kjæresten sin og kjærligheten dem imellom. Hans kvinnes ego har altså sin kraftkilde (sin indre trygghet) gjennom å ha makt over ham. Hun har ikke indre trygghet gjennom å ha tillit til at det er henne han elsker. Begge har identitet som ”stammemedlemmer”. Det var viktigere for dem å holde sammen som par (stamme), enn å skape god følelsesmessig kjærlighet. De mestret ikke tillit og samarbeid her. Eksemplet viser hvordan noe som er helt vanlige reaksjoner fra mennesker i dag, ikke er ekte kjærlighet. Frykten har så stort grep om menneskene at de ikke klarer å skape hjerteløsninger som ivaretar alles behov. Maktbruk mellom mennesker er gjerne skjult, under overflaten. Den kommer til uttrykk som sjalusi, irritasjon, misunnelse, latterliggjøring, ironi, vitser på andres bekostning, avvisning, overseelse, etc.. Dvs. skjulte følelsesuttrykk for å oppnå det man vil og få andre til å innordne seg. Jeg arbeider f.eks. selv ved en bedrift som kan sies å fungere på et høyt bevissthetsnivå. Vanligvis og i hovedsak fungerer menneskene og samarbeidet på det tredje nivået, og gjennom arbeidets natur som dreier seg om omsorg for andre, til en viss grad på det fjerde nivået også. Likevel var det f.eks. slik at på siste avdelingsmøte der jeg deltok, var det tre tilfeller av å ramle ned til det andre bevissthetsnivået i form av to latterliggjøringer av andre ansatte som ikke var til stede (pakket inn i humor) og en generell fordømmelse av ledelsen for udugelighet i en konkret sak. Disse eksemplene viser hvordan de lavere bevissthetsnivåene fortsatt er i oss, med oss og blant oss, selv om de fleste av oss fungerer på det tredje bevissthetsnivået til daglig.

Grunnloven på stammenivå er hensyntaken for å holde stammen sammen. Avhengighet blir forvekslet med kjærlighet. Ut fra denne avhengigheten har menneskene utviklet et helt system av livslover basert på hensyntaken. Dersom noen ikke vil ta hensyn som det kreves av stammen, trer makten i funksjon i form av straff og belønning, f.eks. sjalusiangrepet i eksemplet ovenfor. Det vil si at man går helt ned til det første nivået, for å sørge for at status quo opprettholdes. Det er gjerne slik at nivå 1 og 2 på denne måten fungere sammen i en pakke. På alle livsområder blir kjærligheten forvrengt til maktrelasjoner på nivå 1 og 2. Jeg har ikke laget egne skjemaer for hvert av de to nederste nivåene (noe som kunne vært gjort) men sammenfattet det slik til ett skjema som er en blanding av de to nederste nivåene, slik vi gjerne opplever det hos mennesker i Norden. På neste side er livslovene for et stammemedlem. Dvs. et menneske som i hovedsak fungerer på det andre nivået, men som har en etikk som tillater at man går ned på det laveste nivået og tar i bruk kraftigere midler ”når det er nødvendig for å opprettholde kontrollen, makten og unngå kaos og moralsk forfall.”, dvs. fysisk, psykisk eller økonomisk vold.

Livslover for et stammemedlem
1. og 2. bevissthetsnivå i en pakke

Livsplan		Lovenes hensikt	Livslover	Hovedregel
Ånd		Styring av andres religiøsitet	<i>Åndelig kjærlighet er å følge religionen</i> Jeg må følge religionens lære for å komme til himmelen. Det er min plikt å lytte til og følge de skriftlærdes rettleiding. Jeg praktiserer religionen i hverdagen og ved å gå i kirken.	Ånd: Følg skriften!
Hode		Kontroll av seg selv og andre	<i>Foreldrekjærlighet er å gjøre din plikt</i> Det er min plikt å være lydige mot mor, far og de som bestemmer. Det er min plikt å følge stammelovene. Annet gir skyld og skam. Det er min plikt å sørge for at alle andre følger stammelovene. Det viktigste er å holde sammen og overleve i kampen for tilværelsen.	Hode: Gjør din plikt!
Hjerte		Hensyntaken for å holde stammen sammen	<i>Voksen kjærlighet er å ta hensyn</i> Jeg tar hensyn til stammeregulene framfor å tenke og føle selvstendig. Jeg tar hensyn til andre og til plikter framfor egne behov og lyster. Jeg tar hensyn til andre ved å holde masken og skjule mine følelser. Jeg følger janteloven og forventer og krever at andre også gjør det. Jeg har dårlig samvittighet og ber om unnskyldning hvis jeg synder.	Hjerte: Ta hensyn!
Mage/ Kropp		Overlevelse for egoet og stammen	<i>Barnlig kjærlighet er å hevde din rett</i> Jeg hevder mine rettigheter så jeg får det jeg må ha for å overleve. Jeg har rett til å oppdra andre med sinne, fordømmelse, press, mv. Dersom noen ikke gjør som jeg vil, lager jeg allianser for å vinne. Slik sørger jeg for å overleve og at egoet mitt kan forbli som det er.	Mage/ kropp: Hevd din rett!

Stammelover er nyttige i det økonomiske liv fordi de trykker den fysiske overlevelsen. I det økonomiske og praktiske samarbeidet mennesker i mellom er utfordringen å gi slipp på stammelover basert på dominans og underkastelse (nivå 1 og 2). Utfordringen er å skape et saklig og demokratisk samarbeid i stedet (nivå 3) som er basert på *rett, plikt og gjensidig maktbalanse*. Men også disse lovene hindrer ekte kjærlighet og åndelig kontakt når de anvendes i kjærlighets- og åndslivet. For å klatre i "Himmelstigen" må vi lære å skille mellom det økonomiske liv, kjærlighetslivet og åndslivet. I kjærlighets- og åndslivet må stammelovene avlæres fra vårt tanke- og følelsesliv, våre holdninger og handlinger, fordi de dypest sett er basert på frykt, mistillit og grådighet – Dvs. det motsatte av kjærlighet.

Vi kan trekke følgende konklusjon:

- I *økonomiske avtaler* og samarbeid om hus, hjem og arbeid trenger vi å fungere ut fra *rett, plikt og hensyntaken* for å få trygghet for vår overlevelse. Her er det naturlig å inngå frivillige avtaler og det er trygt med lover og regler som sikrer begge parters interesser (nivå 3). Man kan kreve at andre gjør som forventet i henhold til avtalene. Kunsten er å holde slike krav på sakplanet og ikke la dem påvirke følelsesplanet. Og det er å unngå å synke ned til nivå 1 og 2 (dominans og underkastelse) i mer pressede situasjoner.
- I *kjærligheten* trenger vi livslover basert på *frihet, ansvar og tillit*. Krav til hverandre gjør ekte kjærlighet umulig. Her er utfordringen å avlære stammelovene på nivå 1 og 2. De er forvrengninger basert på avhengighet og makt i stedet for kjærlighet.
- I det *åndelige liv* er utfordringen å utvikle indre religiøsitet og kontakt med det åndelige, i stedet for ytre religiøsitet basert på stammelover for religiøs atferd. Hver og en må fritt få finne sin vei til det sanne, rette og gode.

Å gå gjennom lydmuren (Å komme ut av ufølsomhetens vold)

Å heve bevissthet fra å ha identitet som stammemedlem og/eller organisasjonsmedlem til å ha identitet som et selvstendig individ som søker å skape kjærlighet, er som å gå gjennom lydmuren. I himmelstigen er dette den tynne streken mellom nivå 3 og 4. Lydmuren er i praksis å våge å gi slipp på makt over andre (pga. frykt og mistillit) og friheten til å hevde egeninteressen på andres bekostning (pga. grådighet). Prisen man må betale for å heve bevissthet til det fjerde nivået er å ikke kunne kreve noe som helst av andre. Man må skape sitt eget liv og ta ansvar for seg selv samme hva andre gjør (jfr. stikkordene i himmelstigen for nivå 4). Ingen andre kan bringe deg gjennom lydmuren. For det dreier seg om å bli et selvstendig individ. Det er en eneste ting som kan bringe en gjennom lydmuren. Det er *mot*. Mot til å komme tilbake til tillit til det gode, igjen og igjen, på tross av hensynsløshet og ondskap man vil møte hos andre. For på det andre bevissthetsnivået er det tillit til det gode som er kraftkilden - kilden til indre trygghet. Møter man hensynsløshet eller ondskap hos noen, har man tillit til at dette kan forandre seg. Eller man skiller lag med dem og søker det gode et annet sted. Slik praktiserer man tillitsfullt det gode uten krav om å få noe igjen. Slik lærer man seg å skape følelsesmessig kjærlighet i sitt eget liv og i sine omgivelser.

Når jeg kaller dette å gå gjennom lydmuren er det bokstavelig ment. Jeg har en antakelse om at følelser dypest sett er lydbølger. I språket har vi begrepet ”å lytte til hjertets stemme”. Folkevisdommen antyder også at hjertet har med lyd å gjøre. De færreste av oss har noen erfaring med å gå gjennom den fysiske lydmuren slik jagerflygere har. Billedlig sett kan vi tenke på det å gå gjennom lydmuren som en båt som begynner å plane. Fra å være nede i vannet begynner den å bevege seg fort oppå vannet. Den beveger seg i en ny dimensjon. Den har ”hevet bevissthet” og beveger seg fortere, lettere, friere og med mer oversikt. Å gå gjennom lydmuren er på samme måte bokstavelig ment i form av at du begynner å bevege deg i en annen dimensjon der du forandrer deg fortere, lettere og friere og har mer oversikt.


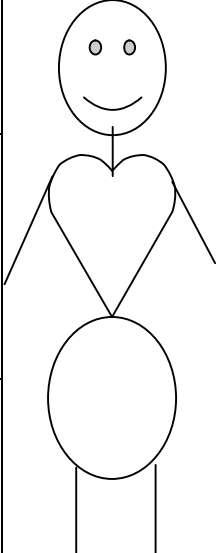
Når du har gått gjennom lydmuren, vil du begynne å merke (høre, se, føle) andres egentlige behov og intensjoner på en annen måte enn tidligere. Når noen sier ”Det er ikke så farlig. Jeg trenger ikke det.”, vil du f.eks. høre: ”Egentlig ønsker jeg det, men jeg tør ikke si det”. Når noen slår en ironisk vits og alle ler, vil du merke at det egentlig var ondskap som lå bak. Når du ser en mann klappe en kvinne på baken vet du at han sannsynligvis har følelser for henne, selv om han forneker det på det sterkeste. Osv. Du vil merke det som er ubevisst for andre eller de prøver å skjule, uansett om det er godt eller ondt. *Du har gått gjennom lydmuren*. Du har kommet ut av ufølsomhetens vold som fortsatt preger menneskene når de fungerer som organisasjonsmedlemmer på det tredje bevissthetsnivået og hevder sin egeninteresse, selv om det skulle være på andres bekostning. Når du har gått gjennom lydmuren hører og ser det som de andre ikke merker. For de har enda ikke noe særlig bevissthet i denne dimensjonen. Du blir følsom for det underliggende i all menneskelig kommunikasjon og samhandling. Du har utviklet din følsomhet. Dette er en forutsetning for utviklingen av din følelsesmessige kjærlighetsevne. Når du er blitt mer følsom for andres behov og intensjoner, kan du ivareta dem bedre og reagere mer hensiktsmessig. Når vi fungerer som et stamme- eller organisasjonsmedlem, må vi undertrykke mye av våre egne følelser og behov. Derfor blir vi ikke lydhøre hverken for egne eller andres behov og intensjoner. Når vi går gjennom lydmuren kommer denne evnen tilbake. Utfordringen med å gå gjennom lydmuren er flersidig. Jeg skal komme tilbake til dette og forklare nærmere hvordan man gjør det i praksis.

Selvstendig individ som skaper kjærlighet

Når man har gått gjennom lydmuren begynner man å fungere ut fra mot i stedet for frykt som på nivå 1. Man begynner å fungere ut fra tillit til seg selv og andre, istedet for ut fra

mistillit som på nivå 2. Man begynner å fungere ut fra et ønske om å ivareta alles behov, i stedet for ut fra grådighet som på nivå 3. I stedet for at livslovene er basert på rettsprinsipper som dominans og underkastelse (nivå 1 og 2) eller rett, plikt og hensyntakten (nivå 3) er de basert på *frihet, ansvar og tillit*. Man har gått over i en ny dimensjon – gjennom lydturen – slik at mot, tillit og omsorg har erstattet de lavere nivåenes frykt, mistillit og grådighet. Fordi menneskene frivillig har omsorg for hverandre og helheten (f.eks. familien eller bedriften), kan de fungere ut fra frihet, ansvar og tillit. På det fjerde nivået begynner man altså omsider å fungere som et selvstendig individ som evner å ta fullt og helt ansvar for seg selv og konsekvensene av egne handlinger.

Livslover for et selvstendig individ som søker å skape kjærlighet
4. bevissthetsnivå

Livsplan		Lovenes hensikt	Livslover	Hovedregel
Ånd		Å heve bevissthet	<i>Åndelig kjærlighet er at du forplikter deg til å arbeide for dine høyeste idealer.</i> Jeg velger alltid å søke å realisere det gode, rette og sanne. Jeg velger å utvikle meg selv og arbeide til beste for verden. <i>Som ånden ber blir det som skjer!</i>	Ånd: Forplikt deg!
Hode		Skape utvikling	<i>Foreldrekjærlighet er at du utvikler deg selv og helheten til beste for alle.</i> Jeg tar ansvar for samvær og samarbeid som er bedre for alle. Jeg tar ansvar for å bevisstgjøre og gi slipp på mine egomønstre. Jeg tar ansvar for å utvikle meg via <i>selvutvikling</i> ved problemer. <i>Kjærlighetens gjødsel er bevisstgjøring av egoets fødsel!</i>	Hode: Ta ansvar!
Hjerte		Skape aksept, omsorg og tilgivelse	<i>Voksen kjærlighet er at andres behov betyr like mye for deg selv som dine egne behov.</i> Jeg har tillit til meg selv, gjør mitt beste for å ivareta alt og alle. Jeg har tillit at andre vil meg godt og gjør sitt beste de også. Jeg har tillit og holder hjertet åpent for å gi og motta kjærlighet. Jeg har tillit til det gode og tilgir både meg selv og andre. <i>Kjærligheten gror i tillitens jord!</i>	Hjerte: Ha tillit!
Mage		Tilfredstille egne behov og lyster	<i>Barnlig kjærlighet er å elske deg selv slik du er.</i> Jeg har frihet til å føle, tenke og gjøre som jeg vil. Jeg har frihet til å ha behov og å uttrykke dem i nuet. Jeg har frihet til å være som jeg er og å ivareta meg selv. <i>Kjærlighetens bol varmes av frihetens sol!</i>	Mage/ kropp: Gi frihet!

Som et selvstendig individ velger vi våre egne verdier. Livslovene ovenfor er grunnlaget for følelsesmessig kjærlighet. Det vi bør velge som vår viktigste livsverdi for å få et godt liv. Har du integrert og lært å balansere kjærlighetens fire dimensjoner har du nådd det fjerde nivået i himmelstigen. For å lykkes med dette er det hele tida to grøfter du må balansere mellom og unngå å falle i:

- For mye forpliktelse i forhold til følelsesmessig modning fører til falskhet.
For lite forpliktelse skaper stillstand.
- For mye ansvar gjør alt til alvor og arbeid.
For lite ansvar fører til kaos og galt ansvar til stagnasjon i gamle mønstre.
- For mye tillit kan gjøre at du blir forført og utnyttet av andre.
For lite tillit gir menneskets mørke sider grobunn.
- For mye frihet blir kravmentalitet og egoisme.
For lite frihet blir stammeidentitet som undertrykker livsutfoldelse.

Jeg kommer tilbake til hvert av de fire punktene og hva det vil si å balansere alt dette.

Forvrengning av kjærligheten på fjerde nivå

Også på det fjerde nivået eksisterer det forvrengninger av kjærligheten. Denne har typisk to retninger. Enten har man for mye omsorg for seg selv, på andres bekostning. Når man fungerer på hjertenivå vil den ubalanserte omsorgen for seg selv (skjult mistillit og egeninteresse) bli skjult. Den vanligste måten å skjule de egentlige hensikter på er ved å være en såkalt *sårstyrker*. Man har f.eks. opplevd incest. Så derfor er det så synd på en selv at man benytter dette overgrepet til å vekke andres hjerter og få omsorg og medfølelse fra dem. Når dette skjer år etter år, uten at man legger såret bak seg og går videre i livet, er man en *sårstyrker*. Da bruker man såret som et middel til å få hjerteenergi fra andre. Det finnes mange former for fysiske eller psykisk sår man kan dyrke for å vekke andres medfølelse, alt fra fysiske handicap og psykiske overgrep til arbeidsledighet, skilsmisse og økonomiske tap man har lidd. Felles for alle *sårstyrkere* er at de har utviklet en offermentalitet der de betrakter seg selv som offer for omstendigheter de ikke kan noe for. Siden de ikke kan noe for dem, fungerer de ikke som selvstendige individer, og har derved en psyke preget av de tre lavere bevissthetsnivåene. Men ved å bruke såret sitt til å vekke andres hjerteenergi, blir de *snyltere* på det fjerde bevissthetsnivået. Veien videre for *sårstyrkere* er å legge såret bak seg, begynne å fungere som selvstendige individer som står på egne bein, og utvikle en evne til å skape hjertekontakt uten å bruke sitt eget sår som hjelpemiddel.

Den andre forvrengningen av kjærligheten på det fjerde bevissthetsnivået er at man har for mye omsorg for andre, på bekostning av seg selv. Man tar vare på alle andre enn selv selv, og ender opp med å være utslitt og utbrent. Man er altså en *overgiver*. Når dette skjer, har man også en psyke som egentlig fungerer på de tre nederste bevissthetsnivåene. Man har ikke nok selvtillit og selvaksept til å elske og ære seg selv slik man egentlig er, og med den begrensede tiden og energien man har. Derfor gir man andre mer enn man egentlig har krefter til, for å føle seg god nok selv. Løsningen på dette er å lære seg å ivareta seg selv i stedet for andre. Og å ivareta andre bare når man har lyst til det, og man har tilstrekkelig energi til det. Bare når disse to betingelsene er oppfylt, fungerer man på hjertenivået i sin giverglede. I praksis vil man tro at man har lyst når det egentlig er plikt som driver en, og man vil tro at man har krefter nok når det likevel viser seg å ikke være tilfellet. Det er med andre ord en like stor læreprosess å komme ut av overgiverrollen som det er å komme ut av offerrollen – de to forvrengningene av kjærligheten på hjertenivået.

Å gå gjennom lysmuren (Å frigjøre seg fra materiens binding)

Å gå gjennom lysmuren vil si å heve bevissthet fra det fjerde til det femte bevissthetsnivået. I himmelstigen er dette den tynne streken mellom de to øverste bevissthetsnivåene. Å gå gjennom lysmuren vil si at du ikke lenger er avhengig av å tro på det gode for å føle indre trygghet og ha kraft i livet. Du har lært og akseptert at det onde også har sin misjon. *Det skaper vedvarende lidelse som tvinger deg til å takle deg selv kun gjennom indre utvikling.* Det onde er nettopp noe av det som hjelper deg gjennom lysmuren. Mange har opplevd dette i en nestenulykke. Man får sjokk og i et øyeblikk ”passerer livet revy”. Vi har med andre ord tatt tilflukt i det åndelige i stedet for i det jordiske. Lysmuren er også ment bokstavelig. Jeg opplever at bak alt ligger det en ånd, et lys og en mening med alt. Fra hellige eller åndelige personer føler man også ofte en spesiell utstråling, et spesielt lys. Derfor tegnes de gjerne med en glorie rundt hodet. Når du har gått gjennom lysmuren, kan du få kontakt med selve lyset, bevisstheten som ligger bak og skaper alt. Du kan bli synsk, få telepatiske evner, se aura mv.. Du har hevet bevissthet og ser det underliggende på et enda dypere plan. Likevel er

det mulig å ha slike evner, uten at man på det jordiske plan alltid er et godt menneske. På en måte er de tre bevissthetsnivåene atskilte og fungerer hver for seg.

Å være et åndsvesen

Det faller utenfor rammen av denne boka å beskrive utførlig hva det å være et åndsvesen. Det er å heve bevissthet til det fjerde bevissthetsnivået som er fokus for denne boka. For oversiktens skyld oppsummeres likevel livslovene¹ på det åndelige nivået i skjemaet på neste side. Lovene er systematisert ut fra menneskets energisentre (chakraer), dvs. flere tusen år gammel visdom. Å være et åndsvesen vil si at man har sluttet å kreve noe som helst av den jordiske verden, slik det uttrykkes i skjemaet. I stedet har man blitt en åndelig tjener som prøver å spre lys og kjærlighet på jord. Dette er en ensom oppgave. Og det er ofte en utakknemlig oppgave. Mange er de som er blitt forfulgt og fordømt (Sokrates, Jesus, Gallilei etc.) Et åndsvesen vil likevel ikke gi seg i sitt arbeid med å tjene menneskeheten. Å være et åndsvesen er nettopp å evne å bære lyset i mørket uansett ytre omstendigheter.

Også på det høyeste bevissthetsnivået er det forvrengninger av kjærligheten. Som vanlig er det to grøfter å falle i. Den ene er at man blir så tilgivende og aksepterende at man i praksis lar det onde få fritt spillerom uten å arbeide hverken på det åndelige eller fysiske planet for å fremme det gode. Den andre grøften er at man opphever seg selv til gud eller profet og fungerer fundamentalistisk i forhold til andre. Ens egen sannhet er sannheten for alle, og det gjennomføres med makt. Dvs. at man egentlig fungerer på ett av de laveste bevissthetsnivåene.

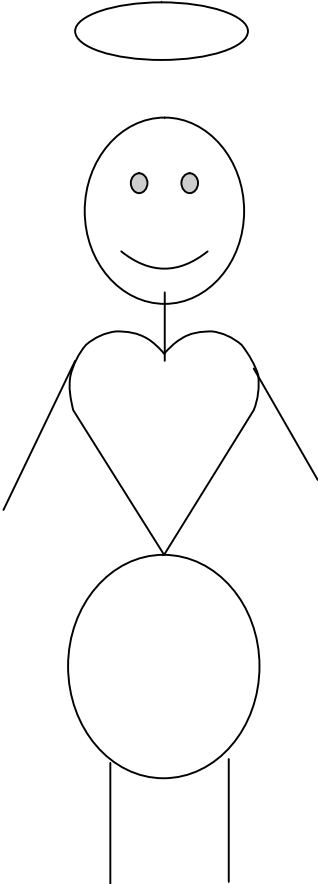
Å mestre alle tre bevissthetsnivåer

Det fysiske, følelsesmessige og åndelige bevissthetsnivået utfyller hverandre. Et menneske som mestrer alle de tre formene for bevissthet og kjærlighet i størst mulig grad, er det som har høyest kjærlighetsevne. Det er også slik at for å kunne være på det andre bevissthetsnivået hele tida, må du grunnleggende sett ha etablert bevisstheten din på det tredje bevissthetsnivået. Et bilde på dette er at for at en båt skal kunne fortsette å plane, må den ha kraft nok til å holde farten oppe. Med en gang båten mister den underliggende kraftkilden, detter den ned igjen. Dette tilsvarer at i det øyeblikk du mister lyset – glemmer den åndelige forpliktelsen – vil du dette ned fra det andre bevissthetsnivået og havne på stammenivået igjen. I resten av heftet skal vi utdype hva det vil si å fungere på det andre bevissthetsnivået.

¹ Lovene er en oppsummering av Depak Chopras bok *Suksessens sju åndslover*. Fra *Hjerterommet* kan du bestille en oppsummering på sju sider.

Livslover for et åndsvesen

5. Bevissthetsnivå

	Energisenter (Chakra)	Åndslov
	7. Krone = Helhet, hellighet	Loven om livets mål og mening (dharma) Din livsoppgave er å utvikle og bruke dine spesielle evner til beste for menneskeheten og universet.
	6. Pineal = Bevissthet, åndelig intensjon	Loven om ren skaperkraft Ved å gå inn i indre stillhet (meditasjon) kommer du i kontakt med ren bevissthet, selve skaperkraften
	5. Hals = Kommunikasjon, åndelig skaperevne	Loven om å ønske og ikke kreve Vent tålmodig uten fiksering på resultatet, dvs. at universet skal gi deg svar på dine intensjoner og ønsker.
	4. Hjerte = Evne til å forene ånd og materie til nytt liv	Loven om minste motstands vei Gå med energien i stedet for mot den. Da vil det du ønsker deg utvikle seg lett og raskt.
	3. Solar plexus (ego) = Identifikasjonsevne, jordisk skaperevne	Loven om aksept og endring Ha oppmerksomheten rettet mot nuet, som et vitne. La intensjoner og ønsker kun være rettet mot framtida. Dette gjelder selv om du er i den verste lidelse.
	2. Hara = Jordisk lyst, intensjon/ instinkt	Loven om årsak og virkning (karma) Du skaper ditt eget liv. Det du opplever har du skapt gjennom dine intensjoner og handlinger.
	1. Rot = Økologisk og økonomisk sirkulasjon	Loven om å gi og få Gi til andre med glede, uten å kreve noe igjen. Da vil du motta direkte proporsjonalt med det du gir

Å følge disse livslovene er meget krevende. Samtidig er lovene svært presise og beskrivende for hva det vil si å være et åndsvesen. På nivå 1 (jfr. himmelstigen) gir man til andre i tillit til at man selv vil få uten å kreve noe som helst. På nivå 2 blir man ikke lenger emosjonell og sint når andre gjør en vondt eller på andre måter skaper vanskeligheter for en selv. Man forstår at det man opplever, har man selv skapt gjennom sine intensjoner og handlinger. Opplever man fordømmelse, har man selv fordømt. Opplever man emosjonalitet, har man selv fortsatt skjult og undertrykt emosjonalitet i seg selv. Opplever man terror, har man selv terror på sin samvittighet, osv.. På det 3. nivået gir man slipp på kravene som skaper konflikter mellom mennesker. Man godtar at virkeligheten er som den er og fungerer overgivende i det ytre. Man krever ikke lenger forandringer. Man er i stedet tålmodig og bare ønsker og ber om en forandring. Så har man tillit til at høyere makter vil ordne på beste måte etterhvert. Blir det ikke slik man ønsker, betyr det at man egentlig trenger noe annet først. På det fjerde nivået har man gitt helt slipp på ytre kamp. Man går med energien i stedet for mot den. man bruker ordet *og* i stedet for *men*. Man prøver hele tiden å skape vinn-vinn-løsninger, det jeg har kalt hjerteløsninger. Og dersom eksistensen driver en i en retning en slett ikke ønsker, og å endre dette ville innebære kamp i mot, driver man heller med strømmen og vender det til en fordel for en selv på en annen måte. Dersom man f.eks. i det ytre opplever sosial motgang, benytter man dette til indre utvikling av evnen til å tåle motgang, tilgi andre mennesker og utvikling av andre høyere kvaliteter. De tre øverste nivåene beskriver nærmere det jeg ellers i boka kaller det 5. nivået - Visjonen videre for indre utvikling.

Kapittel 8

Bare selvstendige individer kan skape ekte kjærlighet

Fra stamme- og organisasjonsidentitet til selvstendighet

Å bli et selvstendig individ er en kjærlighetsgave både til en selv og til andre. Gaven til en selv er at en setter seg selv i sentrum for sitt eget liv. En begynner å ivareta sine egne behov i stedet for bare å ta hensyn til stammelovene. Å bli et selvstendig individ er også en gave til andre. Det betyr at du ikke lenger er til belastning for dem. Du tar ansvar for ditt eget liv. Slik får de også større frihet. Å bli et selvstendig individ innebærer å tape noe også. Når du bryter stammelovene og ikke lenger gjør din plikt, vil du erfare at du også mister dine rettigheter. Du kan til og med oppleve å bli straffet gjennom f.eks. psykisk avvisning og fysisk hevn på det økonomiske området. Andre vil også tape noe når du blir et selvstendig individ. De vil tape de rettighetene og privilegiene de hadde gjennom at du fulgte stammelovene. Som stamme- eller organisasjonsmedlemmer har vi en helt annen måte å samarbeide på enn når vi fungerer som selvstendige, samarbeidende individer. Som stammemedlem er det gjerne et komplisert system av gjensidige rettigheter og plikter som er underforstått. De som har makten i stammen (familien) trår til og bestemmer hva som er rett og galt når noen ikke følger de underforståtte reglene. Som organisasjonsmedlem har rettigheter og plikter blitt klargjort og maktbalansen i organisasjonen sørger for at det er en rimelig fornuft og rettferdighet i disse rettsreglene. Som selvstendige individer kommer en ny dimensjon der vi den enkelte har personlig frihet og ansvar. På det fjerde nivået kan vi samarbeide på to måter. Enten et fritt samarbeid i nuet gjennom kjærlighet for hverandre. Vi ønsker i hjertet vårt å være gode med hverandre. Den andre måten vi kan organisere samarbeidet på, er gjennom frivillige, klart uttalte avtaler som har til hensikt å ivareta alles behov og interesser (hjerteløsninger). I samtalene om dette er alle likeverdige og ingen står over andre og bestemmer hva som er rett og galt. Bare under slike vilkår kan følelsesmessig kjærlighet eksistere, for ingen kan stå over andre i kjærligheten. For når rettigheter og krav kommer inn, blir kjærlighet erstattet av pliktarbeid og kravmentalitet.

For å bli et selvstendig individ som evner å skape kjærlighet må man gå gjennom lydturen og komme ut av ufølsomhetens vold som preger de tre laveste bevisstetsnivåene. Å gå gjennom lydturen vil i praksis si at man må mestre å balansere kjærlighetens fire dimensjoner; forpliktelse, frihet, ansvar og tillit (se livslovene for det fjerde bevisstetsnivået). For å lykkes med dette står man overfor en krevende utfordring for hver av de fire dimensjonene:

- *Forpliktelse*
Å mestre å holde seg til forpliktelsene i de tre punktene nedenfor. Når man mestrer dette, har man grunnleggende sett gått gjennom lydturen. Man har blitt et selvstendig individ med et etisk ego. Man har et ego som følger etikken i de tre neste punktene.
- *Frihet*
Våge å føle og følge våre egentlige lyster, følelser og behov, selv om dette innebærer at vi ikke tar hensyn til andre slik de krever av oss og kan oppleve å bli straffet for det.
- *Ansvar*
Våge å gi slipp på alle former for krav, makt og kontroll over andre, og erstatte dette

med tillit til det gode i stedet. (Eneste unntaket fra dette er krav som følger av frivillige, eksplisitte avtaler i et økonomisk samarbeid.)

- *Tillit*

Mestre å stå i lengselsfulle og smertefulle spenningsfelt. Slike følelsesmessige spenningsfelt oppstår når det man ønsker ikke samsvarer med det man opplever. Desto større avstand mellom ønske og virkelighet, desto verre er det å mestre å bli stående i spenningsfeltet.

Disse fire punktene, skal utdypes nærmere i dette kapitlet. Jeg skal med andre ord beskrive nærmere hva det i praksis vil kreves av deg for å lykkes å gå gjennom lydturen og komme ut av ufølsomhetens vold.

Å forplikte seg til kjærligheten

Å forplikte seg vil si at man velger å holde seg til det samme uansett indre og ytre omstendigheter. På norsk har vi det problemet at forpliktelse kan være både frivillig og på grunn av ytre tvang. På engelsk har man ord som skiller mellom dette. Det er den frivillige forpliktelsen vi er ute etter. Det er dette som ligger i det engelske ordet *commitment*. Det betyr at man frivillig, engasjert og varig forplikter seg til noe man har lyst til. Dette gjelder både i det daglige og det gjelder hele dagen. Spesielt er det krevende å mestre dette når andre er på det verste. Og det er en stor utfordring å mestre å komme tilbake til disse forpliktelsene når vi selv er på det verste, har mistet troen på kjærligheten i nuet og er havnet i frykt og mistillit. Da vil lysten til å forplikte seg til kjærligheten gjerne være borte i nuet. Da må man gjerne tvinge seg selv tilbake til mot og tillit, forutsetningene for kjærlighet. Med engelske begreper er *commitment* i nuet blitt til *commandment*, dvs. et bud (som i de ti bud) eller påbud på norsk. Når man er kommet tilbake til seg selv igjen, kan den frivillige lysten til å søke og skape kjærlighet overta. Å balansere *commitment* og *commandment* er ikke lett. For mye forpliktelse i forhold til følelsesmessig modning fører til falskhet. For lite forpliktelse skaper stillstand som gjør at den følelsesmessige umodenheten vil vare ved. Ekte, følelsesmessig kjærlighet oppstår når du klarer å balansere deg selv slik at du unngår begge grøftene. Samtidig må du gå over i en ny dimensjon av dypere følsomhet, nærhet og kontakt som gjør at tillit og kjærlighet kommer naturlig innenfra. For å gå over i denne dimensjonen må du på det åndelige nivået må du forplikte deg til alltid å søke det rette, gode og sanne. Denne mentale kjærligheten utgjør et helt avgjørende fundament og er en støtte for den følelsesmessige kjærligheten. Uten denne vil alt erfaringsmessig kunne flyte ut. Det finnes ingen barriere mot negative følelser og å leve disse ut i det virkelige liv.

For å oppøve den mentale kjærligheten er en god og utfordrende start å begynne med å bli sannhetsøkende. *Man søker og sier alltid sannheten*. Man slutter å lyve og velger å være åpen og ærlig i stedet. Man slutter med svarte løgner, f.eks. baktaling av andre eller å vri seg unna ansvaret for at noe har gått galt. Man slutter med hvite løgner, f.eks. å si at man ikke har tid når du egentlig ikke har lyst. På denne måten får du kontakt med det sanne i ditt indre, dvs. dine egentlige behov og hensikter. Og du får kontakt med det sanne i det ytre, dvs. hvordan dine egne følelser, tanker og handlinger påvirker omgivelsene og disse påvirker deg igjen. Når du har øvd deg på dette en tid og etablert et sannhetssøkende sinn, er du moden for å gå videre fra det åndelige til det jordiske plan. Vi ønsker alle kjærligheten servert på et fat. Poenget er at vi selv må bære og balansere kjærlighetens "FAT": Frihet – Ansvar og Tillit. Det er dette vi mener med å søke *det rette og det gode*. Frihet fremmer barnlig kjærlighet som gjør at du får dekket dine egentlige behov. Tillit fremmer voksen kjærlighet som gjør at hjertevarme gror i ditt eget og andres liv. Ansvar fremmer foreldrekjærlighet som gjør at du utvikler deg i ditt indre - i stedet for at problemene låser seg fast i det ytre.

Å gi seg selv og andre frihet

Hensikten med tidligere tiders samliv var overlevelse, ikke kjærlighet. Hensynet til flokken var viktigere enn individenes behov og ønsker. Kjærlighet ble likestilt med *hensyntaken* til flokkens behov. Flokkens behov ble bestemt av lederen; far, mor, presten, bedriftseieren etc.. Under slike vilkår er det umulig å få til følelsesmessig kjærlighet. Alle tar hensyn for å overleve og ingen får ivaretatt sine dypere følelsesmessige behov. Resultatet kan bli mistriivsel, krangler og oppgitthet.

Første skritt mot følelsesmessig kjærlighet er det jeg kaller barnlig kjærlighet. *Barnlig kjærlighet er å elske deg selv slik du er.* Dette innebærer å ivareta dine egne behov framfor flokkens behov. Dette medfører gjerne to ting. Det første du vil merke er ofte flokkens straff fordi du bryter spillereglene samarbeidet har vært basert på. Vi må altså våge å ikke ta hensyn til alle former for krav, makt og kontroll som andre prøver å utøve over oss selv. Dersom du på tross av dette fortsetter å ivareta egne behov, vil du på sikt få et bedre liv. Men hva om familie, ektefelle, arbeidsplassen eller andre fortsetter å ikke godta dette? Da er eneste løsningen å skille lag og finne nye venner, kjæreste og arbeidsmiljø som kan akseptere deg slik du er. Selv har jeg opplevd å måtte gjøre dette flere ganger i mitt liv. Bare noen få har vist seg som virkelige venner, akseptert og støttet meg når jeg har endret meg grunnleggende og blitt mer "sær", dvs. mye mer selvivaretakende.

I tillegg har vi det problemet at følelsene våre fra barndommen av er forvrengte og behovene fortrenge. Derved vet vi ikke lenger vårt eget beste og er ikke i stand til hverken å føle eller å følge våre egentlige følelser og behov. Kjærlighet er umulig når vi ikke vet hva våre egne behov er, når vi ikke tør å uttrykke behovene eller å søke dem dekket. Derfor begynner ekte kjærlighet med barnlig kjærlighet. Det vil si å gi deg frihet til å gjøre det du dypest sett har lyst til. Si farvel til hensyntaken. Begynn å ivareta deg selv i stedet. Men du må være villig til å betale prisen i form av å skille lag med dem som vil holde deg fast i flokkens gamle spilleregler.

Den ene grøften man kan falle i er å ikke gi seg selv frihet. Man undertrykker egne behov og begår et langsomt selvmord. Det blir mindre og mindre igjen av ens egentlige selv. Den andre grøften man kan falle i er at selvivaretakelsen blir helt ensidig og fullstendig egoistisk. En måte dette kan skje på er at man blir som en stor unge som bare skal ha uten å yte noe. En annen variant er sabotøren som undergraver andres forsøk på konstruktivt samarbeid. Vi lever i et økonomisk fellesskap der vi er avhengige av hverandres innsats. Barnlig kjærlighet er å følge lystene. Likevel finnes det alltid *arbeid* som ingen har lyst til å gjøre. Dette arbeidet må vi alle ta vår andel av. Poenget er at vi bevisst og demokratisk snakker sammen om hva vi ønsker gjort i fellesskapet. Så må du i hverdagen finne en balanse mellom selvivaretakelse og ivaretakelse av fellesskapets behov, uten at det forvrenges til hensyntaken. Og så gjelder det å skape en indre og ytre utvikling der selvivaretakelsen hele tida øker.

Utfordringen er alltid å balansere mellom to grøfter. For mye frihet blir kravmentalitet og egoisme. For lite frihet blir stammeidentitet som undertrykker livsutfoldelse. I balansen mellom dette kan ekte, følelsesmessig kjærlighet oppstå. En annen måte å uttrykke det samme på, er at det må være en balanse mellom den frihet du gir deg selv og den frihet du gir andre. Dette kan oppsummeres slik:

- *Du har ingen plikt til å gi andre noe (annet enn det som er avtalefestet).*
- *Du har ingen rett til å kreve noe av andre (annet enn det som er avtalefestet).*
- *Ingen er forpliktet til å ta hensyn til hverandre (annet enn å respektere hverandres frie fysiske og psykiske rom og det som følger av avtaler og lover).*

Hensikten med disse reglene er å skape et fritt psykisk rom der kjærlyghet kan oppstå. Kjærlyghet er en frivillig lyst til å gi noe. En slik frivillig lyst kan kun oppstå under frihet. Derfor forutsetter kjærlyghet at man først skaper et fritt psykisk rom. Reglene ovenfor legger altså grunnlaget for å skille mellom hensyntaken og kjærlyghet. Hensyntaken er å være gode med hverandre ut fra skikk og bruk og etablerte rettigheter og plikter. Kjærlyghet er å være gode med hverandre fordi vi føler for det og har lyst til det. Problemet med hensyntaken er at den ikke er basert på de egentlige behov og følelser, men maktrelasjoner og gamle vaner. Ekte kjærlyghet er basert på en følsomhet for de egentlige behov og følelser i nuet. Hensyntaken er å handle i samsvar med en arv fra fortida. Kjærlyghet er noe som oppstår i nuet.

Ut fra dette kommer en viktig erkjennelse som vi gjerne ikke forbinder med kjærlyghet. Kjærlygheten er nådeløs. Andre kan være så trengende de bare vil. Men har du ikke lyst til å gi dem noe, f.eks. fordi du er sliten, har de ingen rett til å få noe fra deg. Er du helt utafør og trenger all mulig støtte og hjelp fra andre, men ingen har lyst eller overskudd til å være god mot deg, har du ingen rett til å kreve noe som helst av dem. Det nådeløse i kjærlygheten er at den forutsetter at dypest sett er alle 100% frie, selvstendige individer. Kun når man er fri for krav fra andre, er man selv helt fri. Kun når man ikke kan kreve noe som helst av andre, er man helt selvstendig. Kjærlyghet er altså et gode man kan være så heldig å oppleve, ikke noe man har rett på. Nøkkelen er at man med utgangspunkt i det nådeløse - det å være helt, helt alene i verden – begynner å være god mot andre når man har lyst og overskudd til det. Da vil gjerne andre få lyst til å være god mot deg også. Slik lærer man seg å være et selvstendig individ og å skape kjærlyghet for seg selv og andre. Det er fire tester du vil måtte bestå igjen og igjen for å gå gjennom lydturen og heve bevissthet til det andre nivået:

- Når andre truer eller straffer deg, angriper eller avviser deg, prøves du på din evne til å bevare din *egen frihet*. Får de makt over deg mister du friheten din og blir et vanlig stammemedlem igjen.
- Når du selv blir sur og sinna eller blir et trengende offer, prøves du på din evne til å respektere *andres frihet*. Nå er det du som går over deres grenser, krever av dem og ikke respekterer deres frie psykiske rom. Får du makt over dem mister de friheten sin og du fungerer som et vanlig stammemedlem igjen.
- Når du ikke får det du ønsker og havner i et smertefullt spenningsfelt, prøves din *tålemodighet*. Er du så modig at du tåler å bli værende i dette uten å miste selv tilliten og tilliten til det gode i andre? Mislykkes du i dette vil du i praksis mislykkes på en av de to forrige prøvene. Enten krever du av andre. Eller du blir et offer som flykter fra det du egentlig ønsker.
- Når du feiler og ikke består en av de tre prøvene ovenfor, prøves du i din evne til å holde fast på forpliktelsen om å *være et selvstendig individ* som søker og skaper kjærlyghet. For å komme tilbake til det andre bevissthetsnivået må du komme tilbake til mot og tillit. Mot til å være et selvstendig individ og tillit til at det er mulig å skape kjærlyghet.

Dette er kjærlyghetens nådeløse krav. For kjærlygheten kan ikke eies. For kjærlyghet er ingen rettighet. Den er en gave. En gave skapt av de som evner å skape kjærlyghet.

Å ta det hele og fulle ansvar for seg selv

Når vi har 100% frihet, får vi også 100% ansvar for oss selv. Når vi har frihet og tar ansvar, skaper vi våre egne liv. Når kommunikasjon og samarbeid ikke er preget av kjærlyghet, kan du ikke lenger skylde på andre. Det eneste fruktbare spørsmålet er hvordan du selv i samspillet med andre har bidratt til dette. Oftest har det vært en dynamikk. F.eks. har en annen begynt med å kreve av deg. Så var du så avvisende at den andre ble sinna. Så ble du sur og gikk din vei. En annen gang er det du som begynner. Enda en annen gang er det du som er offer og den andre som er angriper.

Neste gang er det kanskje omvendt. Poenget er alltid og se ditt eget ansvar for at det gikk galt. Begge har hele tida en mulighet til å vende ukjærlighet til kjærlighet. Den første som sier noe kan gjøre det på en kjærlig måte. Selv om dette ikke var tilfellet, kan du svare på en kjærlig måte. Selv om du ikke gjør det, har den første muligheten til å skjønne at nå kommer dere i gale energier, stanse opp og vende det hele til kjærlighet. Det er kanskje dette som ligger i Jesus sitt ordspråk om å "vende det andre kinnet til". Hele tida har du mulighet til å skape kjærlighet, selv om du blir møtt med ukjærlighet. Denne muligheten har også den andre. Begge har ansvaret hele tida.

Du vil bli prøvet på din evne til å ta ansvaret for det du selv skaper:

- Når andre truer eller straffer deg, angriper eller avviser deg, prøves du på din evne til å *ikke føle deg som et offer*. Føler du deg som et offer og gir de andre skylda, har du fritatt deg selv for ansvaret. Da er du blitt et vanlig stammemedlem som ikke tar ansvar for deg selv og ditt liv.
- Når du selv er blitt sur og sinna, prøves du på din evne til å ta ansvar for å *stoppe dine egne dyriske drifter*. Ellers er du blitt et vanlig stammemedlem igjen som krever av de andre, prøver å dominere dem og få dem til å underkaste seg deg og dine egne behov, interesser og krav.
- Når du ikke får det slik du ønsker og vil, prøves du på din evne til *tålemodighet*. Du kan ikke trøste deg med at du er et stakkars offer. Du kan ikke løse problemet med å kreve at de andre skal gjøre som du vil. Du blir stående i et lengselsfullt spenningsfelt (lengsel etter en forbedring) eller smertefullt spenningsfelt (tap over noe du har mistet).
- Når du feiler og ikke består en av de tre prøvene ovenfor, prøves du i din evne til å holde fast på forpliktelsen om å være *et selvstendig individ* som søker og skaper kjærlighet. Føler du deg som et offer, må du ta ansvar for ditt eget liv igjen. Har du løst problemet ved å avvise det du egentlig lengter etter, må du våge å lengte igjen. Krever du av andre, må du slippe dem fri igjen og ta ansvar for deg selv og fungere som et selvstendig individ igjen, dvs. uten å klamre deg til andre.

Dette er kjærlighetens nådeløse krav. For bare selvstendige individer kan gi andre ekte kjærlighet. For å gi kjærlighet er det samme som å ta ansvar under frihet. For kjærlighet er å gi uten å kreve noe tilbake. I sin ytterste konsekvens betyr dette blant annet:

- Om jeg velger å ta mitt eget liv, er dette mitt eget valg og ansvar.
- Om jeg velger å skade noen andre er jeg selv 100% ansvarlig for dette. Jeg kan ikke si at siden de andre gjorde så og så ille, hadde jeg rett til å ta igjen.
- Om andre gjør ting som jeg opplever som fysisk eller psykisk skadelig, er det mitt ansvar å trekke meg unna. Tar jeg igjen, er jeg havnet på samme nivå. (Et berettiget unntak fra dette er spesifisert i nødvergeparagrafen i straffeloven. Hvis noen angriper oss med fysisk makt, har vi rett til å forsvare oss for å beskytte eget liv og helse. Men for at dette skal være nødverge, skal det ha karakter av beskyttelse, ikke angrep eller straff ifølge loven.)
- Om jeg velger opplevelser og handlinger som viser seg å bli så sterke at jeg ikke orker eller tør å ta ansvar for meg selv i nuet og resultatet blir en psykiatrisk innleggelse, langvarig sykeleie eller kronisk sykdom, er dette mitt eget valg og ansvar. Jeg turte ikke, orket ikke eller evnet ikke å ta ansvar for meg selv i nuet. Det er og blir mitt ansvar, selv om andre sikkert var en medvirkende årsak.

Med andre ord. Ingen andre enn meg selv er å stille til ansvar eller å klandre for mine egne handlinger, følelser og tanker. Mitt liv er mitt ansvar. Andres liv er deres ansvar. Mine følelser er mitt ansvar. Deres følelser er deres ansvar. Så nådeløs er kjærligheten. For på det andre bevissthetsnivået er vi dypest sett helt alene. Vi er selvstendige

individer uten rett til å kreve noe av hverandre. Vi har forlatt stammelovene med plikt til å ta hensyn til hverandre i et gjensidig system basert på makt over hverandre. På det andre nivået er rett, plikt og hensyntaken erstattet med frihet, ansvar og tillit (se himmelstigen).

Å bevare tilliten til det gode i seg selv og andre

Det siste elementet som trengs for å kunne skape ekte, frivillig, følelsesmessig kjærlighet er tillit til det gode i seg selv og andre. Det er ikke lett å bevare tilliten til andre når de ikke er gode med deg. Det er ikke lett å bevare tilliten til det gode i deg selv når sinne og hat har tatt tak i deg. Men under det som ytrer seg - på den andre siden av lydmuren - er vi alle gode, vil godt og har et godt hjerte. Forutsetningen for å bevare tilliten er tålemodighet. Med tålemodighet menes bl.a. å være så modig å tåle å bevare tilliten til det gode, enda den ytre virkeligheten er det motsatte. Når du er tålemodig, havner du i et følelsesmessig spenningsfelt. Slike spenningsfelt kan være positive (lengselsfulle) eller negative (smertefulle). Ved et positivt spenningsfelt lengter du positivt etter noe du ikke har. Ved et negativt spenningsfelt har lengselen blitt så stor, eller virkeligheten så ubehagelig, at det blir smertefullt. Å stå i lengselsfullt spenningsfelt er f.eks. å lengte etter å bli kjæreste med en annen uten at man undertrykker dette behovet eller mister tillit til at dere blir kjæresten til slutt. Å stå i et smertefullt spenningsfelt er f.eks. å være i et parforhold der partneren ikke er følsom for dine egentlige behov. Men du fortsetter å ha tillit til at den andre egentlig vil en godt, selv om vedkommende i praksis gjør deg vondt. Og du begynner heller ikke å kreve noe som helst av den andre.

Å stå i følelsesmessige spenningsfelt er uhyre vanskelig og krever tålemodighet det også. Vår erfaring er at dette er selve kjernen, nøkkelen og hovedutfordringen når det gjelder å gå gjennom lydmuren. Det kreves gjerne flere år med trening i å stå i følelsesmessige spenningsfelt før man klarer å gå gjennom lydmuren. I praksis virker det slik at man tar ett og ett spenningsfelt av gangen. F.eks. å tåle at andre ikke vil være sammen med en alltid. F.eks. å tåle at man ikke får sex når man vil. F.eks. å tåle at andre faktisk mener at man har vært hensynsløs eller ondskapsfull og gir en tilbakemelding på det. F.eks. å tåle at andre er hensynsløse og ondskapsfulle og godta at de ikke har tenkt å endre på dette. F.eks. å tåle å vente på at et mindre følsomt menneske bruker mange år på å bli mer følsomt og omsorgsfullt. Osv.. På ett tidspunkt kommer likevel noen avgjørende prøver. Dette er selve de prøvene som bringer deg gjennom lydmuren:

Å slutte å være veltilpasset

Første skritt på vei ut av rollen som stammemedlem på første bevissthetsnivå er å slutte å være veltilpasset. Du velger i stedet å fungere som et selvstendig individ. Du setter deg selv i sentrum for ditt eget liv. Du begynner å ivareta behov som du kanskje har foretrekt hele ditt voksne liv. Du tar deg altså frihet samtidig som du tar ansvar for deg selv. Når du på denne måten staker ut din egen kurs i ditt eget liv, vil du typisk komme opp i to andre krevende situasjoner, dvs. de to neste punktene.

Å slutte å være et offer

Andre er objektivt sett hensynsløse og ondskapsfulle med deg. De tar ikke hensyn til dine behov. De truer deg. De straffer deg. De avviser deg. Du er objektivt sett et offer for deres atferd. Du prøver på alle måter å skape kjærlighet i form av frihet, ansvar og tillit. Men det hjelper ikke. Å gå gjennom lydmuren er å gå ut av offerrollen og ta ansvar likevel. Hvordan det kan gjøres, skal vi komme tilbake til.

(Når det gjelder egomønstre (kommer i neste hefte) er offerrollen knyttet til det eksistenssøkende og overgivende egomønsteret samt det underernærte egomønsteret når det er i den overpessimistiske fasen.)

Å slutte å være en krever

Du er så sinna som du aldri har vært før. Du føler deg helt maktesløs. Andre tar objektivt sett ikke hensyn til deg og dine behov, enda det føles helt avgjørende (evt. livsviktig) at de gjør det. Men de gjør det ikke. Å gå gjennom lydturen er å gå ut av kreverollen og gi frihet likevel. Vi kommer tilbake til hvordan dette kan gjøres.

(Når det gjelder egomønstre (kommer i neste hefte) er kreverollen knyttet til det overviljesterke og presterende egomønsteret samt det underernærte egomønsteret når det er i den overoptimistiske fasen.)

For å klare å gå gjennom lydturen, vil du erfaringsmessig trenge en mellomløsning når spenningsfeltene blir mer enn du makter å stå i. La oss si at ektefellen vedvarende ikke er opptatt av kjærlighet. Til slutt har du mistet tilliten. Hva skal du gjøre da? Du har to valg. Siden dette er et kjærlighetsforhold, må du komme tilbake til tillit dersom du skal fortsette forholdet. For uten tillit blir det ingen kjærlighet. Du har sikkert gjort dette mange ganger allerede. Nå er grensen nådd. Det synes som om mistilliten er vel begrunnet. Da har du en annen mulighet. Du kan velge mellomløsningen som er selvivaretagende grensesetting. Med selvivaretagende grensesetting menes at du tar vare på deg selv uten hensyntaken til andre. I dette tilfellet vil det si at du skiller deg fra ektefellen din. Uansett hvor ille dette blir for ektefellen, velger du å ta vare på deg selv i stedet. Dvs. at punktene under ansvar angående selvmord, psykdom, sykdom og vold blir gjeldende for ektefellen. Selvivaretagende grensesetting er at du midlertidig gir slipp på voksenkjærlighet (å ta vare på hverandre) og prioriterer barnlig kjærlighet i stedet (ensidig selvivaretagelse).

Selvivaretagende grensesetting innebærer at du beskytter ditt eget frie psykiske og fysiske rom. De velger andre ut av dette rommet. Konsekvensen av dette er at du betaler prisen. Du har ikke lenger kontakt med den andre som før. Du må betale prisen i form av ensomhet, måtte stå på egne bein og forøvrig fungere som et selvstendig individ. At du selv betaler prisen skiller selvivaretagende grensesetting fra det å kreve av andre. Når du krever av andre, krever du at de skal betale en pris for å være sammen med deg. Prisen de må betale er at de må gjøre som du vil! De som utsettes for en selvivaretagende grensesetting vil gjerne synes at det er en mindre pris å betale å få krav fra deg, enn at du skiller deg fra dem. Det er fordi de fungerer på stammenivået og er vant til krav, men ikke å fungere som selvstendige individer. Heri ligger det kjærlige elementet ved en selvivaretagende grensesetting. Andre tvinges til å ta ansvar for seg selv. De får en mulighet til å heve bevissthet de også. Om de velger å gjøre dette eller ei, er deres problem og ikke ditt. Desverre er en ikke uvanlig reaksjon på en selvivaretagende grensesetting at de sørger for å gjøre sitt problem til ditt problem. De truer, straffer eller angriper deg for å tvinge deg tilbake i folden i stammen. Når deres egen kraft ikke er nok til å hindre deg i å ta ensidig vare på deg, vil de typisk begynne med alliansebygging. De får med seg andre i korstoget mot deg. Er ikke dette nok heller, er det mange som tyr til det siste og tøffeste maktmidlet. De begynner med psykisk terror (f.eks. å ringe deg ofte eller å komme med skremmende trusler), fysisk vold (tvinge seg inn i ditt fysiske og psykiske rom og eventuelt også dytte, slå eller sparke deg) eller økonomisk undergraving (ta bort mest mulig av livsgrunnlaget i form av formue eller inntekt). Dette er prøvelser du må våge å stå gjennom for å få din frihet tilbake, dersom du har vært så ubevisst å innlede samarbeid med mennesker med slike tendenser.

Selvivaretagende grensesetting er å sørge for å få andre ut av sitt fysiske og psykiske rom. Dersom andre eier det rommet som har vært felles, må du trekke deg unna. Dersom du eier rommet (f.eks. eiendommen), kan du kreve at de andre må fjerne seg eller flytte. Det siste er like fullt en selvivaretagende grensesetting, fordi den har til hensikt å gjenopprette ditt frie rom. Poenget er ikke at de andre må forlate noe. Poenget

er at de har vært så heldige å få lov til å være inne i ditt fysiske eller psykiske rom så lenge det varte. De som ikke lenger får ha gleden av dette, vil selvfølgelig ofte se annerledes på dette. Men det er fordi de fungerer på stammenivå og føler at de har rett til å være hos deg og har gjort ditt til sitt.

- Når du har sluttet å være et offer og/eller en krever i livets vanlige situasjoner.
- Når din frihet ikke er "til salgs" for noen pris.
- Når du alltid kommer tilbake til det fulle og hele ansvar for deg selv.
- Når du alltid prøver å skape hjerteløsninger som ivartar alles behov på beste måte.

Da har du gått gjennom lydturen. Du er blitt et selvstendig individ med frihet og ansvar for deg selv og en frivillig omsorg for helheten. Og du gir andre tilsvarende frihet og ansvar. Da er du klar for dyp, følelsesmessig kjærlighet basert på frihet, ansvar og tillit.

I neste kapittel er en påminnelse og oppsummering av den mentale bestemmelsen om å leve ut fra hjertet. Det er regler som i praksis sørger for at man lever som et selvstendig individ som søker å skape kjærlighet.

Kjærlighetens 10 bud – En påminnelse

Leveregler som utgjør kjærlighetens fundament

1. *Mitt liv er mitt ansvar- Andres liv er deres ansvar*
Mine følelser og mitt liv er mitt ansvar.
Jeg har ikke rett til å kreve noe som helst av andre (Annet det som er avtalt).
Andres følelser og deres liv er deres ansvar.
Ingen har rett til å kreve noe som helst av meg (Annet det som er avtalt).
2. *Jeg respekterer andres frihet og selvstendighet*
Kjærlighet forutsetter at vi respekterer hverandres frie psykiske og fysiske rom.
Jeg hevder ikke å ha rett ved å være påståelig.
Jeg gir rom for avvikende meninger og skap dialog og lytting.
Jeg prøver ikke å tvinge min vilje på andre. Jeg respekterer andres frie vilje.
3. *Jeg søker og uttrykker sannheten*
Jeg er åpen og ærlig mot meg selv på mine egne motiver. – Slik utvikler jeg meg selv.
Jeg slutter helt med svarte løgner (Ikke la egeninteresser få påvirke fakta og sannheten)
Jeg slutt mest mulig med hvite løgner (Kun tillatt når du vet at andre vil meg vondt.)
Jeg gir et balansert bilde når jeg forteller om noe. – Jeg baktaler ikke andre.
Jeg prøver å være objektiv og balansert – Se saken fra begge sider og unngå allianser.
4. *Jeg er tålmodig med meg selv og andre*
Å praktisere disse leverreglene er krevende. De er idealer vi strever mot.
Tålmodig aksepterer jeg at jeg selv og andre svikter i forhold til dem i nuet.
Tålmodig øver jeg meg på å bli bedre til å praktisere kjærlighetens leveregler.

Leveregler når jeg er på mitt beste

5. *Jeg deler av min positive energi i det virkelige liv*
Ta ansvar for det gode, rette og sanne
Gi til andre når du føler for det. Slik får du positive sirkler i gang.
Be om det du trenger fra andre - Du kan ønske og be, men ikke kreve.

6. *Jeg kjenner etter i hjertet mitt om andre vil bli glad for det jeg sier og gjør.*
Dette er en viktig kontrollpost for om mulig å stanse negativ energi.
Dette er en regel som gjør at du styrker hjertets vurderingsevne og godhet.
7. *Jeg søker å være ekte og levende*
Jeg søker å bevisstgjøre maskeenergi og frigjøre livsenergi

Leveregler når jeg eller andre er på det verste

8. *Jeg venter, vender om og blir vennlig igjen ved negativ energi*
Lær deg å skille sak og følelse
På det følelsesmessige plan er det du som har et problem dersom du er negativ.
Velg selverkjennelse ved fastlåste problemer. Hva er mitt bidrag?
Eventuelt kan du ta en symbolsk utlevelse av negativ energi for å frigjøre deg fra den.
9. *Jeg tar timeout hvis negativ energi tar overhånd*
Dersom begge parter lærer seg dette, kan dere kvele negativ ild helt i starten.
I diplomati er utsettelsesforslag og nye forhandlinger en del av hverdagen.
Dersom den andre parten ikke godtar timeout, må du regne med økt kamp.
Da kan du heller velge en hvit løgn for å få pause, f.eks. å si at du må på toalettet.
10. *Jeg velger alltid å komme tilbake til mot og tillit*
Innimellom vil det bli stunder da alt blir svart og du mister motet.
Ta den tiden du trenger. Så kommer du tilbake til mot og tillit igjen.
Frihet, ansvar og tillit er den fruktbare jord der kjærligheten gror.
Uten mot og tillit, er det ikke mulig å skape kjærlighet.
Jeg ærer og takker andre. Alt de er og gjør er en gave til meg på godt og vondt.

Å praktisere disse ti levereglene er hva som må ligge til grunn for praktisering av kjærlighet. Kjærlighetens ti bud angir hvordan du ville fungere naturlig ut fra hjertet når du er gjennom lydmuren. Derfor kan du bruke disse levereglene som en mental forpliktelse og bestemmelse som vil hjelpe det til å gå gjennom lydmuren og komme ut av ufølsomhetens vold. For å fungere ut fra hjertet, må du i tillegg evne å skape kommunikasjon og samarbeid som beskrevet i hovedkapitlet om dette. Kjærlighet slik jeg beskriver det i denne boka er noe som angår alle mellommenneskelige relasjoner, både i arbeid og fritid. I neste kapittel skal jeg ta for meg det spesielle ved kjærligheten mellom en mann og kvinne, der vi søker den dypeste form for kjærlighet mellom to mennesker.

Kapittel 9

Kjærlighet:

Å elske hverandre og utvikle seg sammen

Å leve sammen som mann og kvinne

Da jeg leste John Grays bok "Menn er fra Mars – Kvinner er fra Venus" skjønnte jeg omsider hvorfor det er så vanskelig for menn og kvinner å få det godt sammen. Vi tror at den andre er lik oss selv, mens vi fungerer på helt forskjellige måter. Vi forstår rett og slett ikke det andre kjønn. Vi vet ikke hva det vil si å være gode med hverandre som mann og som kvinne. Dette kapitlet er en kort oppsummering av noen hovedpoenger i Grays bok iblandet egne tanker og erfaringer. Boka hans anbefales på det varmeste for de som ønsker å gå dypere inn i dette emnet.

Å godta ulikheter gir kjærligheten grobunn

Mange menn liker å se på sport. De fatter ikke hvorfor kvinnen deres ikke også kan engasjere seg i det. Kvinner liker å prate. De føler at mannen ikke er glad i dem når han velger sport på TV framfor å prate med dem. Kanskje prøver hun å forandre ham, men han blir bare enda mer avvisende. For når hun prøver å oppdra ham, gjør hun seg til mor for ham i steden for kjæresten hans. Og mannen reagerer instinktivt mot hennes oppdragelse.

Når menn og kvinner er i stand til å respektere og akseptere hverandres ulikheter, har kjærligheten en sjanse til å blomstre. Grunnformen for kjærlighet er å akseptere hverandre som vi er. Dette er å praktisere den andre etiske grunnregelen om å respektere hverandres frihet og selvstendighet. Alle har rett på et fritt psykisk og fysisk rom. Aksept er å skape et fritt psykisk rom for den andre. Vi kan banke på den andres dør og ønske kontakt og samarbeid. Men vi har ikke rett til å prøve å styre innenfor den andres rom. Vi kan ønske og be, men ikke kreve. Dersom du ønsker og ber, men blir irritert over at du ikke får det slik du ønsker, har du i praksis krevd.

De grunnleggende forskjellene

En manns selvfølelse defineres ved evnen til å oppnå resultater. De er gjerne mer interessert i gjenstander og ting enn i mennesker og følelser. De roser seg av å gjøre ting helt på egen hånd. Menn er altså resultat- og prestasjonsorientert. En kvinnes selvfølelse defineres gjennom følelseslivet og kvaliteten på forholdet til andre. De er mer interessert i mennesker og følelser enn gjenstander og ting. De er følelsesorienterte og søker godhet, kjærlighet og omsorg.

Det gis en mulig forklaring på dette som er historisk. Går vi langt tilbake i tid, var menns oppgave å jakte. Når du jakter må du være resultatorientert. Eller blir det ikke mat å spise. Når du jakter må du konsentrere deg om en ting; å få nedlagt ditt bytte. Du kan ikke tenke på hvordan forholdet er til slekt og venner. Derfor har menn en hjerne med stor evne til konsentrasjon om en ting av gangen. Dette er både en styrke og en svakhet. Kvinners oppgave var derimot å være hjemme i landsbyen. Der var den viktigste oppgaven å passe barna og holde seg inne med alle så en ikke ble uvenner. Samtidig var det mange forskjellige små praktiske oppgaver som skulle gjøres. Derfor utviklet kvinner en hjerne som ble helhetsorientert slik at de har en stor evne til å ha mange baller i luften på en gang og mindre evne til å kutte ut å tenke på noe. Dette er både en styrke og en svakhet

En konsekvens av dette er at menn motiveres og styrkes når de føler seg nødvendige og oppnår resultater. For å uttrykke sin kjærlighet til mannen, er det viktig

at kvinnen roser ham for det han gjør. Dette motiverer ham til å fortsette å gjøre det og gjerne også til å gjøre mer, siden kvinnen hans blir så takknemlig for det han gjør. For kvinner kan dette virke helt sprøtt. De forventer ikke at mannen skal rose dem for å sette på en vaskemaskin. Det er jo bare en del av arbeidsoppgavene. For mannen er det derimot godt og nødvendig å bli rost for å gjøre sine plikter. Det er fordi han er resultatorientert. Når han blir rost, får han anerkjennelse for å ha produsert resultater. ”Bottom line” som det kalles er positiv. Dersom han gjør sin plikt og kvinnen takker ham for det som om det var en gave, vil hun faktisk kunne score ekstra poeng hos ham.

Kvinner motiveres og styrkes når de føler seg avholdte og aksepterte som de er. Kvinner trenger mange små tegn på kjærlighet hver eneste dag. Disse kjærlighetstegnene må være knyttet til hennes person og personlighet for at de skal fungere. Menn tror ofte at dersom de gir kvinnen en stor kjærlighetsgave, f.eks. et dyrt smykke, vil hun vite hvor glad han er i henne for evig tid. Slik er det ikke. Gaver teller ett poeng for kvinner uansett hvor store eller små de er. Derfor er det så viktig at mannen gir kvinnen flere små kjærtegn, kjærlighetsgaver og uttrykk for oppmerksomhet hver eneste dag. Slik føler kvinnen seg elsket og verdsatt.

Gray har en liste som oppsummerer de grunnleggende forskjellene på menn og kvinner.

Kvinner trenger	Menn trenger
Omsorg	Tillit
Forståelse	Godkjennelse
Respekt	Påskjønnelse
Hengivenhet	Beundring
Verdsettelse	Anerkjennelse
Trygghet	Oppmuntring

Fordi kvinner ønsker nærhet og kjærlighet trenger de omsorg og forståelse. Fordi menn ønsker å være selvstendige ønsker de tillit og godkjennelse av det de driver med. Fordi kvinners selvfølelse kommer fra hvor gode de sosiale relasjonene er, trenger de respekt og hengivenhet fra sine nærmeste. Fordi menns selvfølelse kommer fra resultater av arbeid, trenger de påskjønnelse og beundring for det de gjør. Fordi kvinner forholder seg til permanente sosiale nettverk, trenger de verdsettelse og trygghet fra alle andre i dette nettverket. Fordi menn forholder seg til oppdrag og saker de tar på seg i et begrenset tidsrom, trenger de oppmuntring i prosessen med å ta på seg og utføre oppdraget og anerkjennelse når det er fullført.

Kjærlighetsskapende kommunikasjon

Når problemene tårner seg opp, går menn inn i ”hulene” sine for å løse problemene sine alene. Når de har løst problemet, har de oppnådd et resultat og føler seg mye bedre. Nå kan de ta kontakt med andre igjen med verdighet. De går derfor ut av hulen sin og snakker med kvinnen sin om løsningen de har kommet fram til. Kvinner blir gjerne svært frustrerte over dette. De ser at mannen har problemer. De spør om det er noe i veien. Nei, sier mannen, det er ingenting. Kvinnen vet at det er noe. Så hun spør og graver enda mer. Mannen blir irritert og enda mer avvisende. Så blir det problemer dem i mellom i nuet. Hun forstår ikke at når mannen svarer at det er ingenting, betyr det at det er ingenting som han ikke føler at han kan klare å løse selv. For mannen kan det føles som et nederlag å måtte søke hjelp hos andre. Skal han søker hjelp og råd hos andre, må det være fordi han har bedt om det selv. Da er det helt ok og han er mottakelig for en serie av perler av råd. Kommer rådene uanmeldt, oppleves de som utidig innblanding som angriper hans selvstendighet og selvverd. Hun tror at hun har omsorg for ham, mens han har følelsen av å bli kontrollert. Hun ønsker å gjøre ham til en kvinne som prater om sine problemer, i stedet for å løse dem selv.

Den store feilen kvinner gjør at de tar kontakt ut fra et ønske om å hjelpe mannen med å løse hans følelsesmessige problemer. De bør heller ta kontakt ut fra sitt eget behov for kontakt. Dersom kvinnen sier at det ville være godt for henne å høre hva slags problemer og utfordringer mannen står oppe i for tida, er det mye mer sannsynlig at mannen reagerer positivt selv om han er i hulen sin. Spesielt dersom hun evner å bare ønske og be om dette, og ikke ha noen form for kravenergi. Da kan mannen oppnå resultater ved å fortelle om sine problemer. Det motiverer ham. Han kan gi kvinnen en gave som hun sier at hun blir glad for ved å gi henne en generell orientering om sine utfordringer og problemer. Slik slipper han å gå inn i følesene ved dem, slik han gjerne frykter. Å gå inn i følesene når det er vanskeligheter, oppfattes gjerne av mannen som et svakhetstegn. Ved å gi en generell orientering kan mannen både ivareta sin stolthet og gjøre sin kvinne lykkelig. Når de først begynner å prate, kan det godt være at han aksepterer å komme inn på de følelsesmessige sidene av saken også. Noe som egentlig vil være godt for ham.

Når problemene tårner seg opp, søker en kvinne forståelse og medfølelse hos andre. Gjennom å prate om problemene og bli elsket og akseptert slik hun er selv om hun ikke mestrer alt perfekt, føler hun seg bedre etterpå. Kvinner takler altså problemer helt motsatt av menn. De trenger å prate om dem. Gjennom dette oppnår de to ting. Det ene er at når de prater om det de ikke mestrer samtidig med at andre lytter, blir de i praktis elsket og akseptert slik de er. Slik kommer selvfølelsen tilbake. Mens de prater får de også avstand til problemene. Siden kvinner har en helhetsorientert hjerne, trenger de hjelp til dette. Når de får avstand til problemene, kan de se dem klarere og mer objektivt. Derved blir det lettere å løse dem også. Men for kvinnen må de følelsesmessige sidene ivaretas først. Etterpå kan saken eventuelt ivaretas. Ofte er imidlertid ikke kvinner ute etter å løse problemene i det hele tatt. De er mer ute etter kommunikasjonen om problemene. Det er godt å snakke om dem. Gjennom å snakke sammen kommer man nærmere hverandre. Kjærligheten blir bekreftet, vedlikeholdt og forsterket.

Mannen reagerer gjerne helt misforstått på dette. Når hun begynner å snakke om problemene sine, begynner han å komme med den ene løsningen etter den andre. Han tar på seg "fikse-hatten" sin. "Men kunne du ikke heller gjort det på den måten?", sier han. "Hvis det mennesket er så håpløst og samarbeide med, kan du vel heller søke deg over i en annen jobb?", foreslår han. Og så videre. Og hun blir bare mer og mer frustrert. Hun vil ha medfølelse, men han tror at hun vil ha løsninger. Enda verre blir det når det er problemer hjemme hun er frustrert over. Da tar mannen dette som en anklage og selvfølelsen hans synker. Han kommer med løsninger hun ikke har bedt om, eller begynner å forsvare seg. Så bærer det helt galt av sted og resultatet blir kanskje en krangel. Dersom en mann skal leve med en kvinne og være god mot henne, er han nødt til å lære seg lyttende kommunikasjon. Kvinnen må bare få prate og prate om problemene. Når hun får prate om dem, vil hun føle seg mye bedre. Da er problemene mye mindre eller i alle fall mindre viktige. Det er mye viktigere at hun og mannen hennes har kommet nær hverandre og er glad i hverandre. Hvilken rolle spiller det at kranen drypper da? I alle fall er tålmodigheten økt for praktiske ting som skulle vært gjort.

Dette med hulen kontra praten, har også en hjernemessig forklaring. Menn har mindre kontakt mellom venstre og høyre hjernehalvdel enn kvinner. Språket hører til de logiske hjernehalvdelen. Når menn begynner å prate om følelser, mister de ofte kontakten med følelsen. De har gitt slipp på følelseshjernen til fordel for den logiske hjernen. Derfor fungerer det gjerne best for menn å sitte stille og fiske, spille ball eller annen mens de løser vanskelige problemer i sin underbevissthet. For kvinner er dette annerledes. De har bedre kontakt mellom venstre og høyre hjernehalvdel. Ved å prate øker kommunikasjonen mellom de to halvdelene, og alle sider av saken kan bli bedre ivaretatt.

Vekslinger er like naturlig som årstidene

Når en mann er glad i en kvinne, har han i perioder behov for å trekke seg unna før han igjen kommer nærmere. Mannen veksler mellom behovene for fortrolighet og selvstendighet. Mannen mister på en måte seg selv og sin selvstendighet i forholdet. Når det blir større nærhet enn han er vant til å takle, vil han ha behov for å trekke seg noe tilbake. Slik sørger han for at han ikke mister selvstendigheten sin. Når han er blitt trygg på dette, kan han ta neste skritt mot enda dypere fortrolighet. Det er som en prosess som går to skritt fram og ett skritt tilbake. Når kvinnen endelig har oppnådd mer nærhet slik hun lengtet etter, kan hun bli fryktelig skuffet når mannen tar et skritt tilbake. Dette er en veksling hun må lære seg å leve med. Ellers risikerer hun at mannen tar tre skritt tilbake og at avstanden øker. Mannen har et grunnleggende behov for frihet, for da er han selvstendig slik hans natur er. Kvinnen har et grunnleggende behov for å være i nær kontakt hele tiden, for da er hun trygg slik hun ønsker.

En kvinnes selvfølelse stiger og synker som en bølge. Når hun er på bunnen er tiden inne for følelsesmessig storrengjøring. Kvinner har sin månedlige syklus. Selvfølelsen behøver ikke å følge denne syklusen, men kan gjøre det. I hvert fall er kvinners natur slik at med jevne behov trengs det en utrenskning. På det følelsesmessige området kommer dette av at hun hele tiden søker å opprettholde gode relasjoner. For å lykkes med dette, må hun gjerne fortrenge noen sider av virkeligheten som ikke er helt gode for henne. Dette skurret synker ned under overflaten og legger seg som slam på bunnen. Slik merkes det ikke i hverdagen og hun kan være positiv og vennlig. Men med jevne mellomrom vil bølgene på følelseshavet komme til å virvle opp noe av slammet. Tida er inne for storrengjøring. For mannen er det viktig å akseptere dette. Nå er det helt avgjørende å bare lytte og være forståelsesfull i første omgang, samme hvor urimelig hun måtte være. Når følelsesstormen har lagt seg, kan han prøve å lytte ut hva som er mest problematisk for henne. Å prøve å gjøre noe med dette dersom det ligger innenfor hans område, er en av de største kjærlighetsgaver han kan gi henne. Dersom hun f.eks. savner mer kontakt og synes han er for opptatt av sport, er det en stor gave å gi henne om han får til en bedre balanse mellom sport og hjemmekos slik hun ønsker seg det. Da får han også gjerne en kjærlighetsgave fra henne. F.eks. fri til å gå på fotballkamp med god samvittighet.

Forskjellige lykkebegreper

For kvinner er den høyeste form for lykke og kjærlighet at man ikke behøver å be om noe. Andre ser behovet hennes og hjelper henne til å få det dekket uten at hun trenger å be om det. Dersom menn tar dette på alvor og utvikler evnen til å se kvinnens behov, vil han kunne bli verdsatt i år etter år. Dersom mannen ikke evner å komme med gledelige overraskelser og se hennes behov, vil hun kunne begynne å føle seg uelsket. Det hjelper ikke med store gaver, penger eller annet, dersom det svikter i det små i det daglige. Enda verre blir det om mannen begynner å synes hun er utakknemlig når han gir henne store gaver til jul og fødselsdag, men hun savner mer kjærlighet allerede dagen etterpå. Mannen trenger å forstå at kjærlighet er en følelse, ikke en ting. Det er følelsene som følger med tingen som betyr mest, vanligvis ikke tingen i seg selv. Og det er nærhet, omsorg og interesse i hverdagen som gjør at kvinnen føler seg elsket.

For menn er den høyeste form for lykke og kjærlighet å få være frie. Når mannen ikke blir bedt om noe, tror han at han derfor at han yter nok. Det er som om menn har en arbeidsliste. Det kan være en stor utfordring å få satt noe på arbeidslista til en mann. For når det står på lista, betyr det at han må gjøre det. Han er allergisk mot masing som får kvinnen hans til å ligne hans mor. Den høyeste lykke for en mann er at arbeidslista er tom. Da har han fri og kan gjøre som han selv vil. Han slipper å være resultatorientert i nuet. En mulighet er at kvinnen og mannen snakker om dette og

avtaler et passende omfang av oppgave som kan stå på arbeidslista på en gang. Er det vanskelig å få til en avtale med mannen, må kvinnen føle seg fram til hva som er passe. Men er vanedyr. Mens kvinner gjerne må ha forandringer innimellom, skjønner ofte ikke menn hvorfor man skal forandre på noe som fungerer bra. Så når de først har vennet seg til et visst arbeidsomfang, går det gjerne bra og de kan holde det gående. Spesielt gjelder dette dersom kvinnen passer på å takke for alt som gaver, slik at han føler at han får anerkjennelse for det hun gjør. Det verste hun kan gjøre er å være sur for at det ikke er gjort tidligere og at han ikke gjør enda mer. Slik kan hun få mannen fullstendig i vranglås.

La være å krangle – Det er nedbrytende

På samme måte som kommunikasjon er der viktigste element i et forhold, kan krangel være det mest nedbrytende. Gjennom en krangel kan man på kort tid rive ned tillit og ødelegge nærhet bygget opp gjennom lang tid. Det er ikke det vi sier som sårer mest, men måten vi sier det på. I det forrige hovedkapitlet gikk jeg gjennom hvordan vi kan unngå å sende negative følelsesbudskap og maktbudskap under overflaten. Nøkkelen til å unngå krangel, er å akseptere at det eksisterer meningsforskjeller og ulike verddivurderinger. Vi har faktisk de verdiene og meningene vi har. Vi trenger tid på oss til å endre dem. Kunsten er å sende jeg er OK- du er OK signaler hele tida. Dersom begge parter ønsker å være gode mot hverandre og ivareta også den andres behov (hjerteløsningsmodellen), er det gode muligheter for å unngå krangel. Krangel kommer gjerne av mistillit eller misforståelser.

Den vanligste måten kvinner uten å vite det starter en krangel på, er ved å ikke være direkte når de gir uttrykk for hva de føler og trenger. Hun sier f.eks.: ”Hvorfor kommer du så seint hjem fra jobben i dag også?” Dette kan lett oppfattes som en anklage og bringe mannen i en forsvarsposisjon. Det er mye bedre at hun sier: ”Så godt at du kom hjem nå. Jeg har savnet deg”. Slik godkjenner hun mannens innsats på jobben og han føler seg anerkjent. Så kan hun fortsette med sitt behov: ”Nå lengter jeg etter at vi skal ha tid til hverandre og komme nær hverandre. Kanskje du er sliten og trenger en liten pause først. Men at vi etterpå kunne sette oss sammen og prate litt. Kunne du tenke deg det?” Nå har hun både kommet med sitt behov, og gitt mannen frihet slik han trenger. Han får tid til å innstille seg på å sette ”å prate” på arbeidslista si. Han vil gjerne være god mot sin kvinne, så det er god mulighet for at dette går bra når hun takler ham så pent. En annen dag når han ikke kommer seint hjem, er det et bedre tidspunkt å ta opp dette med for mye overtidsarbeid, som kanskje var utgangspunktet for det hele. Da er det mye mindre sannsynlig at han kommer i forsvarsposisjon og at det bli en krangel ut av det. Da er det også lettere for henne å ikke være krevende og masende, men bare ønske og be om en forandring. Igjen er vi tilbake til det at kvinner må lære seg å slutte å forbedre menn. Da gjør de seg til hans mor, og fremmer ikke kjærlighet i forholdet.

Den vanligste måten menn uten å vite det starter en krangel på, er ved å bagatellisere kvinnens følelser og ikke møte henne på følelsene. Han prøver å oppmuntre henne, mens hun trenger medfølelse. Han gir henne råd, mens det hun trenger er at han lytter. Han ber henne slutte å klage, mens det hun trenger er å få ventilert frustrasjonene slik at hun kan bli positiv igjen. Igjen er vi tilbake til det at menn må lære seg å lytte på kvinners følelser uten å tro at de må gjøre noe eller si noe tilbake. De må bare si ord som ”Ja, det forstår jeg.” ”Åh.” ”Det må være frustrerende for deg.” ”Ikke rart at du blir utålmodig når jeg ikke har fått gjort dette enda.” ”Hmm.” ”Nei, sier du det?!” Alle slike former for bekreftende, lyttende og møtende ord og vendinger trenger menn å lære seg for å kunne møte sin kvinne på hennes følelser.

Å bevare lyst og tenning

Tiltrekning mellom to mennesker oppstår fordi vi er forskjellige. På et ubevisst plan lengter vi etter å integrere det den andre har. Dette kommer til uttrykk som tiltrekning overfor den andre og gjør at vi eventuelt innleder et kjærlighetsforhold. Min erfaring er at dersom forskjellighetene blir borte, forsvinner også tenningen. Forskjelligheter kan kun eksistere når begge er selvstendige individer. Ifølge Gray har kvinner en tendens til å opprette en komite for forbedring av hjemmet og mannen. Min erfaring er at dersom hun lykkes med dette, vil hun miste tenningen i forhold til mannen. Han er blitt en tøffel. Derfor er det helt avgjørende at mannen bevarer sin selvstendighet. Bare da har han "en pikk som står", for å si det med et konkret bilde. Innimellom vil gjerne kvinnen prøve å ta kontroll over ham på direkte eller skjulte måter. Da gjelder det å avvise disse forsøkene.

Det finnes en grøft på motsatt side også. Menns seksualitet er gjerne slik konstruert at lysten og potensen bygger seg opp med jevne mellomrom. Det er akkurat som en beholder som fylles i et visst tempo, uansett ytre omstendigheter. Med jevne mellomrom må beholderen tømmes. Kvinners seksualitet er annerledes. Hun trenger nærhet og kjærlighet først, så kommer lysten etterpå. Derfor er det vanligste er at det er kvinnen som mister lysten på mannen. Årsaken er at han ikke evner å tilfredsstille hennes følelsesmessige behov. Den andre grøften mannen kan falle i er at han bevarer sin selvstendighet, men han har ikke nok omsorg for sin kvinne. Da vil også kvinnen miste interessen for ham.

For å sette det på spissen er det slik at menn trenger sex først, før de kan prate om følelser. Kvinner trenger å prate først, før de får lyst på sex. Kroppskontakten gjør at menn får følelseskontakt. Praten gjør at kvinnen kommer nær mannen, og får lyst på enda mer nærhet i form av seksuell kontakt også. Slik ser det altså håpløst ut, for det kvinnen trenger først, kommer ført etterpå for mannen og omvendt. Men det finnes en hjerteløsning som mange har god erfaring med. Begge kan få dekket behovet sitt dersom de sitter eller ligger inntil hverandre og prater. Mannen får på denne måten kroppskontakt som gjør at han får økt følelseskontakt. Slik blir det lettere å prate. Kvinnen får prate uten at det er noe krav om sex. Skal dette fungere, er det helt avgjørende at mannen ikke krever sex. Han må lære seg å være åpen for at det kanskje, kanskje ikke kan bli noe mer. På den annen side kan det hende at han trenger å "tømme begeret", for det er i ferd med å renne over. Dersom kvinnen ikke vil ha sex, finnes det en enkel løsning. Det er å onanere. Da blir begeret tomt igjen og det tar litt tid før behovet presser på igjen. Dersom mannen lærer seg å slutte å kreve sex, er det mye lettere for kvinnen å gi ham kroppskontakten han trenger. De kommer nær hverandre og kvinnen får dekket sitt følelsesmessige behov. Hun får det forspillet hun trenger. Og mannen får med større sannsynlighet den desserten han lengter etter.

Kjærlighet og økonomi fungerer etter motsatte regler

Nøkkelen til kjærlighet og livsenergi er at vi ikke kan kreve noe som helst – hverken av oss selv eller av andre. Den delen av et samliv der vi er helt frie og ikke kan kreve noe som helst av hverandre, kaller jeg *kjærlighetsdelen* av samlivet. Et samliv består av mer enn dette. Man har også et praktisk samarbeid om økonomi, barn, hus og annet. Selv kaller jeg dette for *økonomidelen* av forholdet. Her inngår man i bytteforhold med rettigheter og forpliktelser, dvs. rett til å kreve og plikt til å yte. Dette er en helt annen verden enn kjærlighetsdelen. I kjærlighetsdelen av forholdet inngår man i en fri flyt basert på frihet, ansvar og tillit. Siden samarbeidet i økonomidelen er basert på rettigheter og forpliktelser, fungerer økonomidelen etter de motsatte regler av kjærlighetsdelen. Økonomidelen fungerer etter prinsipper som bringer oss inn i gal energi (kravenergi, dvs. rett og plikt), dersom de flytter seg fra det praktiske bytteforholdet og inn i følelseslivet vårt.

Min erfaring er derfor at det er hensiktsmessig å skille de to verdener så klart fra hverandre som mulig. Siden de fungerer etter helt motsatte spilleregler, vil de motarbeide hverandre om de blandes. Det ideelle er at mest mulig er overlatt til kjærlighetsdelen, dvs frihet og ansvar. I praksis fungerer gjerne ikke dette så ideelt som man kunne ønske. Da er det bare å akseptere dette og inngå klare avtaler der det er nødvendig. Hvordan er det økonomiske ansvaret fordelt? Hvem vasker opp, vasker, lager mat, passer barn, etc? Og hvor høy standard skal man ha? Her er min erfaring at beste er å gjøre dette så klinkende klart som mulig. For at kjærligheten skal kunne fungere, er det viktig at man etter beste evne holder avtaler på det praktiske området. Ellers blir det en belastning som før eller seinere vil flytte seg over i følelsesdelen. Dersom det er problemer med å få samarbeid om samme oppgave til å fungere, kan en mulighet være å skille ut et eget ansvarsområde for hver part. F.eks. at den ene har ansvaret for å gjøre reint i første etasje og den andre har ansvaret for andre etasje. Slik blir det ikke noe samarbeid å krangle om fordi hver part har sitt ansvarsområde. De slipper å samarbeide i nuet om rengjøring av hele huset. Det eneste som gjenstår er et arbeid man selv har forpliktet seg til å gjøre. Klarer ikke partneren å oppfylle denne avtalen heller, og mindre innsats ikke er til å leve med, må man velge mellom å skille lag eller akseptere det likevel. For krever man av den andre, har negativ energi tatt tak og ødelegger garantert kjærligheten.

Når man får man skilt ut økonomidelen av forholdet og slipper å krangle om den, står man tilbake med de egentlige samlivsproblemer i kjærlighetsdelen av forholdet. Her hører de best hjemme. Har man vanskeligheter på disse områdene, kan det være lurt å konsultere noen andre. Man kan søke profesjonell hjelp, eller spørre om noen bekjente vil hjelpe en å snakke om disse tingene. For å bevare kjærligheten, er det viktig at ikke problemer får utvikle seg over lang tid. Akkurat som en bil trenger service med jevne mellomrom for å unngå havari, kan et kjærlighetsforhold trenge jevnlig service utenfra for å fungere godt i år etter år.

Samarbeidsavtale - For å vende ytre utfordringer til indre utvikling

Nedenfor er et forslag til en samarbeidsavtale som begge partene i et parforhold, alle i et bofellesskap eller medarbeiderne på en bedrift kan inngå. Hensikten med samarbeidsavtalen er å legge premisser for samarbeidet som vil gjøre at ytre utfordringer skaper indre utvikling i stedet for ytre kamp. Samarbeidsavtalen oppsummerer teorier, modeller og metoder som jeg har vært inne på i første og andre del av boka. Erfaringen tilsier at denne avtalen en helhetlig pakke som sikrer at man får stanset det som ødelegger kjærligheten (når man synker ned til nivå 1 eller 2 i stigen på neste side) og at man fremmer det beste i en selv og hverandre (aktiv lytting, hjerteløsninger, høyere etikk) slik at man etter hvert kan etablere et parforhold på hjertenivået.

Samarbeidsavtale

Verdigrunnlag

Målet for samarbeidsavtalen er at vi som enkeltindivider og fellesskap søker å utvikle vår evne til å fungere på stadig høyere nivåer i stigen på neste side. Og innen hvert nivå søker vi å fungere på den måten som er best mulig, dvs. som angitt i høyre kolonne i stigen på neste side.

Menneskelige utviklingstrinn

Menneskelig Utviklingstrinn	Bevissthetsnivå (kan oppfatte:)	Ego identifisert med	Indre styring	Ytre styring	Målet er å utvikle:
5. Åndelig nivå / åndsvesen	Åndelig energi og dypere mening	Meningen med livet	Åndelig kontakt, se større sammenheng	<i>Mening:</i> Helhetsforståelse	Åndsevner
4. Hjertenivå / medmenneske	Livsenergi og egentlige ønsker	Ønsker og behov	Følsomhet, etikk og ansvarsvillighet	<i>Innlevelse:</i> Dypere forståelse og medfølelse	Følsomhet
3. Egonivå / menneske	Mental energi og tanker	Tanker, regler og holdninger	Mental forståelse og pliktfølelse	<i>Regler:</i> Lover, avtaler, skikker	Saklighet
2. Instinktivt nivå / dyr	Følelsesladet energi og instinkter	Mistillit og grådighet	Kamp-/fluktinstinktet, emosjoner og drifter	<i>Makt:</i> Dominans, underkastelse	Maktbalanse
1. Fysisk nivå / plante	Fysisk energi og materie	Frykt	Gener, hormoner, nerveimpulser mv.	<i>Kamp:</i> For å overleve	Samarbeid

Vi realiserer verdigrunnet gjennom at:

- ♥ *Vi overholder kjærlighetens 10 bud – Grunnreglene for å fungere som et medmenneske*
Dette er vår felles etikk for å skape kommunikasjon og samarbeid på hjertenivået.
- ♥ *Vi skaper god kommunikasjon gjennom aktiv lytting*
Vi oppnår dette gjennom at:
 - 1) Vi skaper et fritt psykisk og fysisk rom der alle kan være trygge i seg selv.
Vi bevisstgjør brudd på dette ved å anvende *følelsesanalyse* og *transaksjonsanalyse*.
 2. Vi åpner oss selv for dypere kommunikasjon, lytter innover/ utover (*Ridderborgmodellen*)
 3. Vi skaper sammenhengende og fokusert kommunikasjon – ett emne av gangen slik at emnet kan bli gjennomarbeidet og avsluttet saklig og følelsesmessig sett.
- ♥ *Vi skaper godt samarbeid ved å søke hjerteløsninger*
Vi klargjør de ideelle mål i saken og avdekker alle parterers behov. Dette avveier vi mot jordiske begrensninger og søker å ivareta alle best mulig (*Hjerteløsningsmodellen*).
- ♥ *Vi mestrer problemer ved å skille sak og følelse og forholde oss bevisst til begge deler*
 - Vi skiller sak og følelse – så ikke emosjonalitet skal forkludre saklig dialog.
 - Jeg stanser mitt eget bidrag til ytre kamp ved å overholde selvkontrollens åtte bud.
 - Jeg fjerner kilden i mitt indre til samarbeidsproblemer via selverkjennelse og selvutvikling.
 - Blir vi emosjonelle, tar vi pause, roer oss ned og summer oss (*time-out-modellen*).
 - Vi kommuniserer rolig og helhetlig om vanskelige og emosjonelle emner (*5-trinnsmetoden*)
- ♥ *Vi tar etter beste evne ansvar for at liv og lære stemmer*
Gjennom demokratiske prosesser avtaler vi *rettigheter* og *forpliktelser* for ulike parter og skaper balanse mellom ulike personers interesser (3. nivå). Gjennom å holde avtalene unngår vi å synke ned til lavere bevissthetsnivåer. Slik skaper vi tilliten som er grunnlaget for konstruktivt samarbeid, følelsesmessig utvikling og sosial modning. (4. nivå). Dette skaper igjen det beste grunnlaget for individuell utvikling og utfoldelse (5. nivå).

Ved å vende tilbake til tidligere deler av boka, blir det konkrete innholdet i avtalen forklart og utdypet. Under praktiseringen av avtalen vil man erfaringsmessig få store utfordringer med å godta hverandre som man er og ikke kreve av hverandre. Da trengs det som kommer i seinere deler av boka. Dvs. kunnskap om de 5 egomønstrene og hvordan man vikler seg ut av dem. Dette kommer i de to neste delene av boka.

Kapittel 10

Barneivaretakelse:

Å leve sammen med og ivareta barn

Gjentar vi våre foreldres feil?

På slutten av 80-tallet begynte jeg med selvutvikling og terapi for å helbrede mitt eget indre sårede barn. Det gikk ikke så lang tid før jeg spurte meg selv: "Sårer jeg mine barn, slik foreldrene mine gjorde med meg?" Spørsmålet ble hengende der. Etterhvert måtte jeg se sannheten i øynene. Jo, jeg sårer nok mine barn jeg også. Jeg gjør noen av de samme feilene som mine foreldre, selv om jeg gjør dem i mindre skala. Jeg fortsatte å gjøre feil. Av og til kjeftet jeg på dem og kunne bli sinna når jeg var sliten eller frustrert. Så gjorde jeg et valg. Jeg bestemte meg for at jeg ikke hadde rett til å kjefte på barna eller å være sint på dem. Jeg hadde heller ikke rett til å kommandere dem til noe de ikke selv ville. Jeg ville rett og slett ikke lenger bruke makt for å tvinge min vilje gjennom. Jeg valgte å være en slags leder i et demokrati i stedet.

En kaotisk overgangstid fulgte. Problemet var mangesidig. Barna hadde trass etter å ha blitt overstyrt. Jeg hadde enda ikke lært meg å uttrykke egne behov i et språk som kunne berøre barna. I tillegg kom problemet at etter skilsmissen opplevde barna nærmest motsatte filosofier i barneoppdragelsen. Etterhvert fikk jeg det likevel til å fungere bedre. I 1997 sa sønnen min til meg: "Pappa! Hos deg kan jeg være meg selv." Da gråt jeg. Mitt hjertes lengsel oppfylt. Jeg hadde begynt å fungere slik jeg ønsket i forhold til barna.

En pedagogikk som fremmer indre utvikling og modning

Oppdragelsesmessige utfordringer

Foreldrenes og skolens oppdragelsesmetoder er inne i en langsom evolusjon. På neste side finner du en *oppdragelsesstige* med de samme fem bevissthetsnivåene som jeg har operert med tidligere i denne boka. Det nederste nivået i oppdragelsesstigen ble forbudt ved lov i Norge for omlag 50 år siden. Gradvis forlater familier og skoler det andre nivået også, unntatt i pressede situasjoner der man ikke evner bedre. I hovedsak fungerer familier og skoler i dag på det tredje nivået. På det beste er skolen på det fjerde nivået, noe som også er ambisjonen i læreplanene. Fortsatt fungerer likevel en del familier og elever på de to nederste nivåene. Dette utgjør en stor utfordring for skolen, fordi de fungerer som blylodd som gjerne trekker institusjonen nedover mot disse nivåene. For i pressede situasjoner fungerer gjerne skolen og de fleste lærere også på det andre nivået.

Gjennom bevissthet om oppdragelsesstigen er det mulig å forstå konsekvensen av egen atferd. Den forklarer hvilken personlighetsutvikling man fremmer hos barn og ungdom, avhengig av hvilket etisk nivå man selv fungerer på i net i barnehagen eller skolen. Også i skolen pågår oppdragelse hele tida på ett eller annet nivå i stigen, samtidig med at det faglige stoffet formidles. Dette skjer gjennom det menneskelige samspillet, budskapene man sender og reaksjonene man velger som lærer. Oppdragelsesstigen er relevant både for lærere, foreldre og andre som har omsorg for barn.

Personlighet som skapes/gjenskapes	Fokus i oppdragelsen	Rettsprinsipper			Metode for styring og motivasjon	Kommunikasjonsform
		Rett	Plikt	Fundament		
5. Åndsvesen	Individualitet	Individualitet	Kreativitet	Åpenhet	<i>Ytre:</i> Åndelig veiledning. <i>Indre:</i> Intuisjon, kreativitet.	Indre kommunikasjon + åpen, spørrende i det ytre
4. Selvstendig individ	Selvstendighet	Frihet	Ansvar	Tillit	<i>Ytre:</i> Erfaring og læring <i>Indre:</i> Behov, lyst, nysgjerrighet, kjærlighet, etikk, ansvar	Dialog, trygg, lyttende, støttende, verdifokusert
3. Organisasjonsmedlem	Veltilpassethet	Rett	Plikt	Maktbalanse/ kontrollsystem	<i>Ytre:</i> Lover, regler, pensum, læreplaner og lekser <i>Indre:</i> Tillært pliktfølelse	Formanende blanding av en- og toveis
2. Sekt-/bygde-medlem	Lydighet	Maktbruk/detaljstyre	Følge "stammeloven"	Makt-hierarki	<i>Ytre:</i> Straff og belønning <i>Indre:</i> Frykt, skyld, skam	Enveis, utrygg, angripende
1. Undersått/Gjengmedlem	Underdanighet	Ubegrenset myndighet	Følge ordre uten å mukke	Fysisk/psykisk styrke	<i>Ytre:</i> Fysisk, psykisk og/eller økonomisk vold <i>Indre:</i> Kamp-/ fluktninstinkt	Voldelig

Å klatre i stigen dreier seg om menneskelig utvikling. Barn lærer i hovedsak atferd via etterligning. Derfor dreier dette seg i stor grad om utvikling av familien, barnehagen og skolen som oppdragelsessystem. *I praksis dreier det seg med andre ord om personlig utvikling av oss selv som foreldre, førskolelærere og lærere, dvs. våre holdninger, væremåter og oppdragelsesmetoder.*

Når man søker å ta spranget fra nivå 2 og 3 til nivå 4 i stigen er hovedutfordringene:

- Overgang fra ytre til indre motivasjon
- Overgang fra påtvunget plikt til frivillig ansvar
- Overgang fra ovenifrastyring og egoisme til å søke løsninger som ivaretar alle
- Overgang fra emosjonalitet (sinne, kjefting, fordømmelse), straff og belønning (nivå 2) til saklighet, dialog og konfliktløsning (nivå 3) i pressede situasjoner .

Erfaringen er at man gjerne må gjennom en kaotisk overgangsperiode i fasen der man gradvis gir slipp på de gamle maktmidlene til nye kommunikasjonsformer mestres og den personlige, frivillige ansvarsvevnen er utviklet. Mye tyder på at kaoset man kan oppleve i dagens familier og skoler, har sammenheng med denne overgangsfasen. Men fordi kunnskap om alternativet til streng oppdragelse er mangelfull, forsterkes problemene.

Sosiale utfordringer

For familier og barnehager har målet hele tida vært å ivareta både barnas følelsesverden og sakverden, jfr. oversikten nedenfor. Skolen har tradisjonelt bare vært orientert mot å ivareta sakverdenen, dvs. høyre kolonne i oversikten. På grunn av høy arbeidsfrekvens og oppløsning av fellesskapet i lokalsamfunnet har skolen likevel i økende grad blitt tvunget til å ivareta elevenes følelsesverden også, dvs. venstre kolonne i oversikten. Denne utviklingen forsterkes når man tar skrittet fra 3. til 4. nivå i oppdragelsessstigen. Årsaken er at dette innebærer en overgang fra ytre til indre motivasjon, dvs. fra tillært, påtvunget pliktfølelse til å følge egne, egentlige følelser.

Følelsesverden Følelser og åndelig kontakt <i>Venstre side – Den feminine side</i>	Sakverden Tanke og vilje <i>Høyre side – Den maskuline side</i>
<p style="text-align: center;">Stikkord for mestring:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Ha behov og søke ivaretagelse ♥ Aksept ♥ Omsorg ♥ Ivaretagelse ♥ Tålmodighet ♥ Følsomhet ♥ Evne til å lytte ♥ Tid til å føle ♥ Kunne følge dagsformen ♥ Ta vare på kroppen <p>For å skape livskvalitet må vi ivareta vårt eget indre barn og de ytre barna og evne å utvikle følsomheten.</p>	<p style="text-align: center;">Stikkord for mestring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Være selvstendig og ansvarlig • Skape utvikling • Ta ansvar • Handlekraft • Ivrighet • Saklighet og viljestyrke • Evne til å skjære gjennom • Tid til å gjøre plikter • Følge daglig rutine • Stå på og skape resultater <p>For å skape livskvalitet må vi tenke og handle rasjonelt ut fra foreldre- og voksendelen i oss selv.</p>

Gjennom å meste *sakverdenen* blir det orden på familien, barnehagen, skolen, samarbeidet, læringen og livet for øvrig. Gjennom å meste *følelsesverdenen* blir det godt å være sammen og godt å leve. Å meste både sak- og følelsesverdenen er utfordrende. Stikkordene for mestring er *helt motsatte* for disse to verdenene. Å få til balanse mellom dem og helhet i livet er derfor en konstant utfordring. I tidligere tider gikk utviklingen så sakte at barn kunne kopiere de voksnes livsstil og væremåter. I dag er endringstakten så høy at mange voksne ikke henger med i utviklingen. Derfor er erfaringen at man ofte mer direkte må undervise barn og ungdom i livsmestring i pakt med vår tid. Den beste måten å gjøre dette på, er at man selv fungerer som en god rollemodell, kombinert med at man forteller hvorfor man handler og reagerer som man gjør.

Konklusjon: Vi voksne sitter med nøkkelen

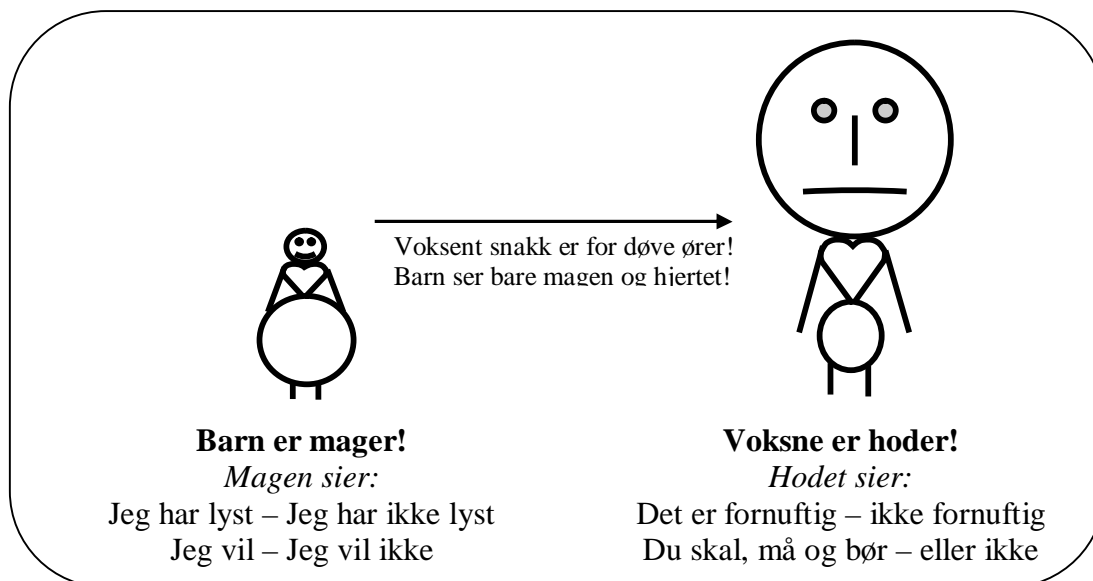
Nøkkelen til å skape barnehager og skoler som fungerer på de høyere nivåer av oppdragsstigen (nivå 3, 4 og 5), er at de voksne *selv* evner å fungere på disse nivåene. Hele boka dreier seg om dette generelt. I dette kapitlet skal jeg skal forklare nærmere hva dette vil si i praksis spesielt i forholdet til barn og ungdom.

Å kommunisere med barn

Å kommunisere på samme ”frekvens”

Figuren på neste side illustrerer hovedproblemet ved kommunikasjon mellom barn og voksne. Voksne er store hoder. De fleste voksne har begrenset kontakt med følelsene i magen og hjertet. Mye av denne kontakten forsvant i barndommen. Gjennom ordene blir det bevisste budskapet uttrykt. Det voksne uttrykker med magen og hjertet er gjerne *ubevisst*. Barn er omvendt. De er store mager. De har kontakt med lystene i magen og ønsker seg alt mulig gøy og godt. De har kontakt med lengslene i hjertet etter å bli akseptert og elsket som de er, å få omsorg og å få være av verdi for andre. Problemet ved kommunikasjon mellom barn og voksne er at de ofte snakker to forskjellige språk. Den voksne snakker med mentale ord som barnet i mindre grad oppfatter. Barnet oppfatter mye mer av det som sies med magen og hjertet. Her aner ofte ikke den voksne hva han egentlig uttrykker. Billedlig talt er barn ikke høye nok til å kunne se og høre det som kommer fra hodet. Voksens snakk er derfor for døve ører. Billedlig talt kan vi si at foreldrene sender sitt budskap på den mentale radiofrekvensen. Men barnas

radiomottakere er innstilt på hjerte- og magefrekvensen. Derved når ikke budskapet fram til barna. De lytter på en annen ”stasjon”.



Å snakke helhetlig med mage, hjerte og hode

Ved kommunikasjon generelt og i forhold til barn spesielt er det hensiktsmessig å tenke på mennesket som bestående hode, hjerte og mage. Dette er følelsesanalysemodellen som ble presentert tidligere. I *hodet* bor alle former for fornuft. I *hertet* bor aksept og omsorg. I *magen* bor alle former for lyster. Voksne er hoder og holder seg til fornuft. Barn er mager og følger lystene sine. Ved tradisjonell *barneoppdragelse* gjør vi som ordet sier. Vi drar barna opp fra følelsene (magen og hjertet) og opp i hodet. De får mental kontroll. De lærer å undertrykke følelser. Slik blir de store hoder slik som oss. Andre protesterer. Det blir evige kamper, eventuelt atferdsproblemer. Mer oppdragelse øker ofte problemet. Gjennom oppdragelse skaper vi mennesker med et såret indre barn.

Hver gang vi kjefter eller er sinte på barna, vil barnets selvtillit og selvfølelse reduseres. Når barnet gjør som det har lyst til, blir kanskje de voksne sinte. Barnet lærer dypest sett at det ikke kan stole på følelsene. Det må prøve å bruke hodet i stedet. Slik lærer barnet å miste kontakten med sine egne behov og lyster og erstatte det med mental kontroll. Det vil si at det tenker seg om før det handler. Det er fornuftig å bruke hodet. Det bør fungere som en slags sjekkinstans. Desverre går det gjerne for langt slik at følelseskontakten blir redusert og hodet overtar som selve styringsenheten. Da er barnet på vei til å bli et stort hode. Det vi kaller å bli voksen.

Hva er alternativet? Alternativet til å snakke sintere og høyere, er å lære seg å snakke helhetlig med mage, hjerte og hode. Alternativet til barneoppdragelse er lære seg å respektere og ivareta *mage- og hjertefølelser* til barn og voksne. Det er dette jeg i dag kaller *barneivaretagelse*. Å lære seg barneivaretagelse er en prosess som tar flere år. Årsaken er at det ikke dreier seg om en teknikk, men en livsholdning. For å lykkes må du utvikle sammen med barna og helbrede ditt eget indre sårede barn.

Eksempler

Eksempel 1: Grising og søling

Eksempel 1: Barnet er 1 år og 3 måneder. Det griser og søler som vanlig ved måltidet. Ved oppdragelse kan vi f.eks. si: Åhhh! Må du grise og søle så mye????!!!! Dette utsagnet kan analyseres ved hjelp av følelsesanalysemodellen (Hode – hjerte – magebudskap). Fra hodet vårt uttrykker vi et spørsmål: ”Må du grise og søle så mye? Dette er helt uhenksom. Barnet er ikke gammelt nok til å kunne svare. Hjertet vårt

er stengt. Vi fordømmer barnet for å grise og søle i stedet for å akseptere det som det er. I magen bor det egentlige budskapet vi uttrykker. Magen er irritert. Magebudskap er gjerne rå og hensynsløse. Det vi sier til barnet med mager er kanskje egentlig noe i retning av: "Din fomlete, talentløse idiot!!!" Slik bryter vi ned selvverdet til barnet og skaper et indre såret barn.

Hvordan takle det samme med ivaretakelse? Barnet er så lite at vi må kommunisere på en annen måte enn med språk. Hvis vi ikke orker å rydde og vaske så mye, kan vi f.eks. sette fram en og en brødkivebit og kjøpe en kopp med lokk og sugetut, Så kan vi la barnet få flere biter av gangen i den grad det ikke griser over hva vi tolererer. Slik lærer vi det frihet og ansvar innenfor de grensene vi setter.

Eksempel 2: Barnet er fylt av hat

Bestevenninnene begynte å krangle og sloss. I krangelen rev venninnen armen av dokka hennes. Barnet kommer gråtende hjem og skriker: "Mamma! Jeg hater Kari! Hun ødela dokka mi! Jeg skulle ønske hun var død!!!!" Ved oppdragelse kunne vi f.eks. reagere slik: "Kjære barnet mitt, hun mente det sikkert ikke! Og du ønsker jo ikke at hun var død. Hun er jo bestevenninnen din. I morgen er dere så gode venner så!"

La oss analysere denne reaksjonen med modellen. Med hodet sier vi vår mening om situasjonen. Budskapet er at vi forneker både barnets opplevelse (hun ødela ikke dokka med vilje) og følelse (du ønsker ikke at hun var død). Hjertet vårt er stengt. Vi tar utgangspunkt i egen virkelighet og følelser i stedet for barnets. Med magen prøver å overstyre barnet. Vi prøver å lokke det til å fornekte sine egne følelser. Vårt eget sårede barn har med andre ord overtatt styringen av situasjonen og prøver å redde familiens ære. Vi prøver antakeligvis å oppdra barnet til å være bedre enn det er. Så stygge følelser er ikke tillatt!

Ved ivaretakelse kunne vi f.eks. reagere slik: "Jeg forstår at du er sinna og hater henne nå. Det hadde jeg også gjort hvis bestevennen min hadde ødelagt bilen min." Vi møter altså først barnet på dets opplevelse og følelse. Hjertet vårt er åpent. Med magen sender vi ingen viljesbudskap. Vi er trygge på at barnet kan lære av egne erfaringer. Når barnet har roet seg kan vi begynne en prosess med bevisstgjøring. Hvordan oppsto krangelen? Hva var barnets eget bidrag til krangelen? Vi hjelper barnet til å forstå hvordan det ene tok det andre og så ble det "krig". Dersom vi selv stopper slike kriger på en konstruktiv måte, f.eks. krangler med barnet, lærer vi barnet det samme. For barna lærer av det vi føler og gjør (hjerte- og magebudskapet), ikke av det vi sier.

Eksempel 3: Barnet tar ikke hensyn

Barnet er 6 år. Vi har sagt i fra fem ganger at det skal ta avisepapir under tegnearkene. Vi vil ikke at det tegner på stuebordet så vi må slite med å få det av igjen. For sjette gang finner vi ark og fargestifter forlatt og farge på bordet. Vi sprekker og blir forbanna. Ved oppdragelse kunne vi gi en overhøvling: "Kan du ikke høre hva jeg sier!!!! Du skal ha ark under når du tegner!! Er det forstått????!!!! Dette er siste gang jeg sier i fra. Ellers tar jeg fargene og hiver i søplebøtta så du aldri får tegne noe mer!!!" Nå er hjertet vårt stengt. Vi er hensynsløse. Våre behov skal gjelde ensidig. Ikke nok med det. Hjertet er antakeligvis ondsinnet. Vi har lyst til å hevne oss med å hive tegnesakene i søplebøtta. Med magen skremmer vi barnet med dette for å få det til å lystre vår vilje.

Ivaretakelse alternativ 1. La oss forutsette at vi føler oss avmektige og frustrerte fordi barnet ikke hører på oss og tar hensyn til vårt behov. Vi er med andre ord egentlig et såret og frustrert barn med en sint mage. La oss forutsette at vi er så sinte at vi ikke klarer å kontrollere sinnet. Hva gjør vi da? Poenget er å ikke rette sinnet direkte mot barnet. Det skremmer barnet og er i praksis oppdragelse. I stedet kan vi snu oss vekk fra barnet og gå til en krok. Der uttrykker vi sinne og fortvilelse mot veggen over at barnet ikke tar hensyn til våre behov. Gjennom denne handlingen uttrykker vi et ansvar for vårt

eget sinne, vårt eget sårede barn. Vår sinte mage er ikke barnets skyld. Det er vårt problem. Hjertet vårt er stengt. I nuet er det bare våre egne behov som teller. Vi uttrykker at tålegrensen er nådd. Dersom barnet ikke allerede er for forherdet gjennom barneoppdragelse, vil det reagere sunt. Det vil synes synd på oss som er så fortvilet. Det forstår oss som ”tramper i gulvet” som en treåring. Vi snakker barnets språk. Etterpå når vi har roet oss kan vi snakke om det.

Ivaretagelse alternativ 2. La oss forutsette at vi klarer å takle det mer voksent. Kanskje vi først har en utlevelse av sinne som barnet ikke merker. Men vi er ved tålegrensen og ønsker å uttrykke det fra hjertet, ikke fra magen som i forrige alternativ: ”Jeg er så lei meg. Jeg føler at du ikke bryr deg om hva som er godt for meg. Du tegner og gjør som du vil og griser på stuebordet. Så lar du meg rydde opp etter deg, som tjeneren din. Du er ikke noe snill med meg! ...pause... Har du lyst til å være god mot meg?” Mange vil kanskje reagere på å sende et så sterkt budskap til barnet. Husk da at forutsetningen er at vi er ved tålegrensen, egentlig over den. Budskapet ovenfor er en alternativ nødreaksjon til å øse vårt sinne ut over barnet. I en slik situasjon er et slikt hjertebudskap relevant og tillatt. Vi snakker barnets språk så det kan forstå oss. For meg ble slike ”barnslige” budskap en viktig nøkkel. En nøkkel til å bryte gjennom til barnas hjerte, når ingenting annet nyttet og jeg selv var over tålegrensen.

Ivaretagelse alternativ 3: La oss nå forutsette at vi har gjenvunnet balansen og fungerer som modne voksne igjen. Da kunne vi velge en grensesetting ved å snakke helhetlig med hode, hjerte og mage. ”Jeg er lei av å måtte gjøre reint stuebordet etter at du har kommet til å tegne på det. Det er du som griser, ikke jeg. Derfor er det ditt ansvar å gjøre reint igjen. Nå går vi sammen og finner vann, klut, skrubb. Så får du gjøre jobben med å gjøre bordet reint igjen. Handlingen utføres og etterpå sier vi: ”Du kan få tegne, men må rydde opp igjen. Kan du ikke ta ansvar for dette, kan du *kun* få tegne når jeg er til stede og passer på deg. Og du må spørre om lov for å ta tegnesakene.” Analysen av dette alternativet er følgende. Med hodet forklarer vi en beslutning som er fattet og dens innhold. Hjertet er stengt i nuet, for vi er ikke åpne for barnets synspunkt. Vi setter en grense. Men hjertet har vært åpent. Vi har følt på begge behov og funnet en løsning som er rettfærdig. Med magen sender vi et klart viljesbudskap: Jeg har makten og tar ledelsen til det beste for både deg og meg.

Til slutt et eksempel på et forsøk på ivaretagelse som i praksis forvrenses til oppdragelse. ”Åhhh! Nå har du tegnet på bordet igjen. Og så må jeg rydde opp etter deg. Tror du jeg synes det er noe gøy????! Kan du ikke ha litt større kjærlighetsevne og omsorg for meg????!!” Dette var et forsøk på å gjøre det samme som ivaretagelse alternativ 2. Med ord uttrykker den voksne sin frustrasjon og sine behov til barnet. Men her har sinnet i magen tatt overhånd. Sinnet blir sannsynligvis bli det eneste barnet merker. Dette er ikke noe hjertebudskap. Hjertet er stengt, såret og sier: ”Jeg er et hjelpeløst offer for din hensynsløshet.” Magen sier noe i retning av: ”Din hensynsløse, hjerteløse drittunge!! Slik bryter vi ned barnets selvfølelse.

Eksempel 5: Barnet vil ha is

Barnet er fire år. Det har fått is hver dag siste fire dager i sommervarmen. Pappa kjører bilen. I det de passerer en kiosk i byen utbryter barnet: ”Pappa, pappa, jeg vil ha is! Her kan vi kjøpe is!!!”

Ved oppdragelse svarer han kanskje spak i stemmen fordi han frykter konflikt: ”Nei, du kan ikke få is.” I hjertet sitt føler han at han ikke har rett til nekte barnet hva det har lyst på. Magen er redd for konflikt med barnet. Magen frykter hyling, skriking og press som det har hatt en tendens til å bli i det siste.

Ved ivaretagelse kunne pappa f.eks. svart med indre trygghet i stemmen: ”Det er godt med is hver dag. Det har jeg også lyst på. Men det begynner å bli tomt for penger i pungen min. (alternativt kunne det vært en helsebegrunnelse). Du får

ikke is i dag!” I dette eksemplet møter pappa barnet først på følelsen. Pappa forstår at barnet har lyst på is. Pappaen møter altså barnet med hjertet sitt. Mange vil tenke at dette gjør det vanskeligere for barnet å akseptere et avslag. Det er vanligvis omvendt. Når barnet føler seg forstått har det fått en halv seier. Barnets følelsesmessige behov er i alle fall ivaretatt. Så avslutter pappa med et fast magebudskap: ”Du får ikke is i dag”. Er han fast i stemmen, er det mye mer sannsynlig at barnet aksepterer svaret.

Eksempel 6: Å få barna til å slutte å bråke

Mor skriker til barna fordi hun vil se på TV: ”Slutt å bråke så fælt da!”

Dette er oppdragelse: Hjertet er stengt. Mor tar bare hensyn til seg selv. Fra magen sier hun: ”Jeg bestemmer. Dere gjør som jeg vil!” Man kan si at magen hennes er så stor og grådig at den fyller hele rommet. I tillegg sier magen: ”Det er lov å bråke fælt”. For det er det hun gjør som teller, ikke ordene. Det hun gjør er at hun skriker fælt. Så hun får bråke, men ikke barna.

Ved ivaretagelse kunne man f.eks. si: ”Jeg ønsker å se på TV. Dere leker en lek som bråker en god del. Kan dere leke på kjøkkenet eller på rommet ditt?” Hjertet uttrykker her egne behov og foreslår løsning som muligvis ivaretar alles behov. Magen er trygg på at vi kan løse dette uten kamp. La oss si at svaret til barna er ja. De leker på kjøkkenet i stedet. Da fungerte dette. La oss i stedet anta at barnas svar ble følgende: ”Mamma!. Nå har vi det sååååå kjempegøy. Vi trenger den plassen som er her for å kunne leke denne leken.” Når må mor og barn inn i en prosess med å finne ut hvordan de kan ivareta sine egne behov og samtidig ikke ødelegge for den andre. Kanskje barna kunne leke litt stillere. Kanskje det ikke var så viktig for mor å se på TV. Kanskje mor spør mer om hva de leker og hva for plass de trenger. Da kan det hende at hun klarer å hjelpe de igang et annet sted som også fungerer. Løsningene er mange. Poenget er at her bruker de hjerteløsningsmodellen i praksis. De prøver å ivareta alles behov best mulig under hensyntaken til de jordiske begrensningene.

Eksempel 7: Barnet biter andre

En av foreldre til et barn gir barnet stadig ”bitende ord”. Barnet biter andre barn i barnehagen. Slike sammenhenger som dette kan være vanskelige å erkjenne at eksisterer. Her det slik at voksne er tanker og bruker ord. Barn er mager og bruker kroppen. Utfordringen er å få liv og lære til å stemme, dvs. at den voksne slutter å ”slå” og ”bite” med ord. Da vil gjerne barnet stoppe også. Eller man kan gjøre avtale på at både den voksne og barnet slutter.

Eksempel 8: Barnet lager problemer ved legging

Det kan være mange mulige årsaker til at et barn lager problemer ved legging. Det kan være redd for vonde drømmer. Det har ikke lyst til å legge seg enda. Osv. Her skal vi anta at barnet lager problemer fordi det føler at det ikke har fått nok oppmerksomhet i løpet av dagen. Dersom barnet ikke får nok positiv oppmerksomhet, vil det kunne søke og tiltvinge seg negativ oppmerksomhet i stedet.

For å snu slikt negativt samspill til positivt samvær er løsningen å gå inn med positiv oppmerksomhet når barnet er positivt. Vær sammen med barnet og gjør noe dere begge liker før leggetid. Slik lærer barnet at det lønner seg å være positiv. Når det setter igang med negative spill, er kunsten at det ikke får oppmerksomhet gjennom dette. Kanskje kan man fastsette en viss varighet for leggesprosessen. Går den greit, blir det tid til kos og lesing i senga. Går det dårlig bruker barnet opp sin egen kosetid. Gjennom en slik kombinasjon av positiv oppmerksomhet som barnet trenger og at det taper på negativt spill, pleier atferden å endre seg.

Barn lærer via praksis

Jeg skal prøve å oppsummere hva vi kan lære av eksemplene. Vi er vanligvis ubevisst signalene vi sender fra hjertet og magen. Dette gjelder både kommunikasjon med barn og voksne. Modellen med hode, hjerte og mage har vist seg nyttig for å bevisstgjøre den ubevisste kommunikasjonen. Vi sender alltid et budskap med hjertet og magen. Venner vi oss til å analysere dette i ettertid, vil vi gradvis bevisstgjøre den ubevisste kommunikasjonen. Til slutt kan vi klare å sende hensiktsmessige mage- og hjertesignaler i nuet og lære oss å kommunisere helhetlig. Barn ser og hører "bare" magen og hjertet ditt. Derfor er det slik at: Barn lærer av det du gjør og føler, ikke av det du sier. Unnlattelsessynder har like stor betydning. Barn lærer like mye av det du ikke gjør og ikke føler som av det du gjør og føler. Barn lærer kort og godt gjennom praksis. Ut fra eksemplene ovenfor kan vi trekke følgende konklusjon:

1. Konklusjon: Det er det du føler og gjør som teller, ikke ordene du sier

Alternativet til å si ting igjen og igjen, eller å snakke høyere og sintere, er å sørge for økende samsvar mellom det du *sier, føler og gjør*, dvs. mellom *hode, mage og hjerte*. Når du får økt samsvar mellom liv og lære, vil du og barnet utvikle dere sammen.

Å samarbeide med barn

Fra oppdragelse til å utvikle seg sammen

En vanlig voksen

Hode = ubevisst

f.eks. fanget av ubevisste emosjoner fra såret indre barn

Hjerte = umodent

f.eks. ikke sette ord på egne behov

Mage = såret indre barn

f.eks. sint for barn ikke tar hensyn



En moden voksen

Hode = bevisst

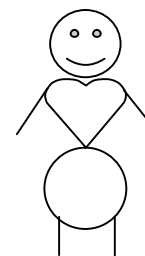
f.eks. forstå hvorfor en ble sint og stoppe.

Hjerte = modent

f.eks. uttrykke sitt behov

Mage = levende barn

f.eks. kontakt med behov



Ved tradisjonell barneoppdragelse er grunnsynet at voksne er modne. Målet er derfor å få barna til å bli som oss. Som det ligger i ordet *barneoppdragelse* går dette ut på å *dra barna opp* fra følelsene (mage og hjerte) og opp i hodet. Slik får de mental kontroll over seg selv (får stort hode og liten mage). Vårt poeng er at målet er å *unngå at barna blir like skadet som oss*. Dvs. at de også blir store hoder med små mager og hjerter. Dette oppnår vi gjennom å utvikle oss sammen. For voksne innebærer det å få økt kontakt med mage og hjerte igjen. Jamfør figuren ovenfor. Målet blir et modent menneske med like stort hode, hjerte og mage

Hva skal vi mene om mager og magefølelser?

Positivt kan man si at magen er et av livets viktigste kompass. Behovene bor i magen. ("jeg har lyst på...") Når vi får dekket våre behov blir vi glade. Livsgleden bor i magen. ("jeg lo så magen ristet"). Magekontakt gir oss mulighet for livsglede. Frykten bor også i magen ("jeg ble så redd at magen knyttet seg"). Frykt forteller oss hva vi ikke ønsker.

Negativt kan man si at magen er grådig og dyrisk. I magen bor en umettelig appetitt på gode ting ("Jeg har forspist meg og fått vondt i magen"). I magen bor de dyriske

instinktene; kamp og flukt ("Jeg har lyst til å drepe deg!"). I magen bor forvrengte magesfølelser; surhet, sinne, furting, misunnelse, sjalusi, trass, osv.. I magen bor det altså både positive behov og rå reaksjoner. Måten vi bør forholde oss til dette på er slik:

2. *Konklusjon: Ta magesfølelser på alvor! Spør: Hva er egentlig behovet?*

Positive magesfølelser er uttrykk for lyst eller behov. Behovstilfredsstillelse gir glede. Negative magesfølelser er uttrykk for frykt - Et viktig behov føles eller fryktes overkjørt.

Det er lov å ha lyst eller ulyst. Dette gjelder barnet. Og det gjelder deg selv. Som voksen hjelper du barnet i dets utvikling ved å ved å sette ord på magesfølelser (lyster) og å ta dem på alvor. Dette gjelder både dine og barnets magesfølelser. Med denne regelen forlater vi tradisjonell barneoppdragelse, der poenget er å overse og fornekte behov. De oppfattes gjerne som "krevende". Som utgangspunkt for et godt samarbeid mellom barn og voksne, bør vi ta magesfølelser og lyster på alvor. Slik skaper vi livskvalitet for barn og voksne.

Eksempler

Eksempel 9 – Å være stille på besøk

Mor skal ha barnet til å oppføre seg pent på besøk. Etterhvert blir barnet masete og hun kjefter på det. Her kan man si at morens *hjerne* har ikke tatt barnets *mage* på alvor. Det er grenser for hvor lenge barn kan være stille og oppføre seg pent på de voksnes premisser.

Eksempel 10 – Ulike behov

La oss se at far sier ja til å trene gutten i fotball rett etter jobben, men er sliten. Så blir far sur på guttens labre innsats. Her har faren overkjørt sin egen magesfølelse så forvrengte magesfølelser i form av surhet velter ut. Kanskje far heller skulle hvilt litt først? Det er typisk at barneforeldre ikke er flinke nok til selvaretakelse. Det er nok ofte slik at de er presset og må gå mer på akkord med seg selv enn andre. Men det er som regel viktig og riktig at de sørger for litt mer tid til seg selv også. Mange familier har i dag utviklet seg til såkalte servicefamilier. Foreldrene fungerer for ensidig som serviceinstitusjon for barna. Også barn trenger å lære å yte og tilpasse seg.

La oss ta den motsatte situasjonen. Far vil ta seg en vil først og barnet furter fordi far ikke ville sparke fotball med en gang. Her har barnet har for grådige magesfølelser, men vil ikke innse dette. Det er frustrert, og må få lov til å være det til det godtar virkeligheten som den er.

Eksempel 11 – Sint mann

En mann er sinna fordi bilen ikke går og sparker til dekket. Her er hans sårede indre barn to år gammelt og krever at virkeligheten skal være annerledes enn den er, som barnet i forrige eksempel.

Å avbalansere magesfølelser og hjerte

Et menneske består ifølge vår modell av et hode, hjerte og en mage. I forrige avsnitt så vi at mager står for positive og negative kvaliteter. Slik er det med hjertet også. *Positivt kan vi si at hjertet er livets viktigste kompass! Kjærlighet er det både barn og voksne trenger. Hjertet er også en finjustert vekt som kan avveie andres behov mot ens egne. Negativt kan vi si at umodne hjerter er avhengige. Med avhengighet menes at man tar ikke 100% ansvar for selv og gir hverken seg selv eller andre 100% frihet. Negativt kan vi også si at ondskap bor i hjertet. Ondskap er når vi har lyst til å gjøre andre vondt, f.eks. såre dem eller legge hindringer i veien for dem. I dette avsnittet skal vi se på hjertet som den fine vekten som skal avbalansere egne og andres behov.*

Det er ganske vanlig at to mager vil forskjellige ting. Barnet vil leke. Pappa vil hvile. I alle slike situasjoner der to mager vil forskjellige ting, må vi opp på hjerteplan for å prøve å finne en god løsning. Med å avbalansere mage og hjerte mener jeg at vi avstemmer våre egne behov mot andres behov ved å føle på begge behov i hjertet. Det er med andre ord kjærlighet i praksis vi snakker om her. I forhold til både barn og voksne kan man si at halvparten av kjærligheten ligger i *kommunikasjonen*. At vi evner å sende jeg er OK – du er OK budskap. At vi evner å få til lyttende, bekreftende og møtende kommunikasjon. Den andre halvparten av kjærligheten ligger i *samarbeidet*. Det er ikke nok at vi snakker godt sammen, dersom f.eks. bytteforholdet er urettferdig. Kjærlighet er at alle får dekket sine behov omlag like mye, hva nå enn behovene måtte bestå i. Vi må altså søke å finne hjerteløsninger. Hjelp barnet til å sette ord på og bevisstgjøre sine egentlige behov. Kjenn etter og sett ord på dine egne behov. La behovene møtes og prøv å finne hjertegode løsninger for dere begge. Generelt er det tre mulige løsninger på et problem:

- ♥ *Hjerteløsning*. (Frihet og ansvar)
Prøv først å finne en løsning som ivaretar alles behov.
- ♥ *Kompromiss* (Ufrihet og ansvar)
Dette er ok, men velges gjerne for ofte. Dersom det blir for mye kompromisser, mister vi kontakten med oss selv og våre behov.
- ♥ *Selvivaretakelse* (Frihet uten fellesansvar)
Selvivaretakelse er at det ikke blir noe samarbeid. Hver og en må ta vare på seg selv så godt man kan. Dette er eneste løsningen når man ikke kan bli enige om en av de to foregående løsningene.

Eksempel


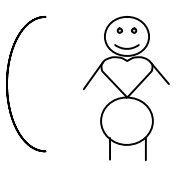
Eksempel 12 – Barnet vil noe annet

Mor er alene med barna. Mor vil gå tur. Barnet vil ikke gå tur. Barnet er for lite til å være alene. Barnet vil leke med en venninne. Dersom venninnens mor kan ta ansvaret for å passe begge, kan man få en hjerteløsning. Barnet kan være sammen med venninnen og mor kan gå tur.

Kanskje var ikke dette mulig. Kanskje venninnen kan bli med på turen, og dette gjorde at datteren også hadde lyst til å gå tur? Kanskje må man inn med et kompromiss. Det kunne f.eks. være en liten tur. Eller det kunne være tur i dag, men ikke neste gang barnet ikke vil. Mulighetene er mange.

Grensesetting

Grensesetting er en del av det å avbalansere mage og hjerte. Det er to måter å sette grenser på. Figurene er hentet fra Jesper Juul: "Ditt kompetente barn".

Generelle grenser (forbud)	Personlige grenser (Å si nei til noe)
 <p data-bbox="236 1910 785 1975"><i>Gjennom generelle grenser lærer barnet å overholde samfunnets lover og regler</i></p>	 <p data-bbox="829 1910 1378 1975"><i>Gjennom personlige grenser lærer barnet hva det vil si å være menneske</i></p>

Av våre foreldre har vi lært å sette generelle grenser, dvs. påbud og forbud. Som figuren illustrerer setter dette en begrensende ring rundt barnet. Utfoldelsen blir begrenset. Av og til er dette nødvendig. Ofte kan vi med fordel heller sette en personlig grense. Som figuren illustrerer fungerer en personlig grense som et skjold mot omverdenen. Forskjellen på generell og personlig grense kan klargjøres gjennom noen eksempler. Å kreve at barnet skal legge seg klokka åtte er en *generell grense*. Å kreve at det skal legge seg når det er blitt trett og slitsomt å være sammen med, er en *personlig grense*. Å si at barnet ikke får bråke i stua er en generell grense. Å si at barnet ikke får bråke i stua når du ser på TV, er en personlig grense. Å si at barnet må spise pent er en generell grense. Å si du ikke liker at barnet spiser med åpen munn, er en personlig grense. Det er mye lettere for et barn å forstå og respektere en personlig grense. Denne grensen har med dine behov å gjøre, noe barnet kan forstå og forholde seg til. Slik vekker du også barnets hjerte. Gjennom en personlig grense ber du barnet om å være god mot deg, fordi du trenger det. Generelle grenser blir gjerne mer abstrakte og lettere uforståelige for barnet. Begge former for grenser trengs i forskjellige situasjoner. Men generelt kan man si:

5. Konklusjon: Sett personlige grenser framfor generelle grenser

Å sette personlige grenser er ikke maktkamp. Du står for grensen og gir andre frihet utenfor den. Du har lov og rett til å sette personlige grenser. Ofte vil du likevel oppleve at barnet ikke vil respektere din grense. Dersom en grense er klar, men overskrides gang på gang betyr det enten at du ikke står fullt og helt for grensen i både hode, hjerte og mage. Eller at du, dine behov, grenser og regler ikke respekterer barnets behov og grenser. I det siste tilfellet har det med neste punkt å gjøre.

Hvordan unngå og avslutte maktkamper med barn?

Når det gjelder maktkamper med barn har vi to mulige situasjoner. Barnet kan være *frustert* eller det kan være *ulykkelig*. Med et frustrert barn menes at det krever mer enn det kan få, og er frustrert fordi det ikke får viljen sin. Da må bare barnet få være frustrert så lenge det faktisk er det. Bare la det få rase fra seg uten å bry deg om det. Vi må alle lære oss å godta at vi ikke kan få alt vi vil ha. En annen mulighet er at barnet protesterer og gråter fordi det er ulykkelig. Når barnet er ulykkelig, har ikke dets behov blitt ivaretatt slik det trenger. Da er det vi voksne som må komme barnet i møte. Vi har f.eks. satt en grense på en sårende måte med sinte ord. Et ulykkelig barn bør vi trøste. Etter at vi har trøstet det og rettet opp skaden vi selv gjorde, kan vi håndheve grensen. F.eks. et barn som vil ha is men ikke får det akkurat i dag er nok bare *frustrert*. Et barn som aldri får is, mens de andre får is, er nok *ulykkelig* fordi mors hjerte ikke ser dets mage (behov). Vi kan trekke konklusjonen at:

Et *frustrert* barn har for grådig mage. Her må du stå for dine grenser med hele deg. Et barn som er *ulykkelig* har det vondt (frykt, sorg eller smerte). Her trengs ditt hjerte.

I praksis er det en utfordring å skille mellom disse to tilfellene. Men det hjelper å vite om dem. Ved litt omtanke, er det i de fleste tilfellene mulig å finne ut om barnet er frustrert eller ulykkelig. Maktkamper som kommer av at barn krever mer enn det er mulig å gi dem, er uungåelige. Disse må vi leve med og kjempe oss gjennom. Kunsten er å ikke bli tatt av kampen og bli sint, sur og angripende. Det beste er at man bare helt saklig setter grensen, og så få barnet ha sin frustrasjon i fred. I det følgende tenker jeg på maktkamper som har utartet til varige negative samspill mellom barn og voksne. Når barn gjør seg vriene og vrang gang på gang ved samme problemstilling pågår det en *maktkamp*. Maktkamp oppstår når to *mager* har ulik vilje og ingen av dem gir seg. Ved

å bringe problemstillingen opp på *hjertenivå* kan man avslutte maktkampen. Å gå opp på hjertenivå dreier seg om å avdekke de egentlige behovene, akseptere dem og hjelpe hverandre til å tilfredsstille dem. Maktkamp har mange former. Barn kan systematisk stå opp saktere enn de må. De kan sabotere lekselesing. De kan være vedvarende sure og gretne. De kan gjøre ting de vet at de ikke får lov til. De kan stadig "forsvinne" fordi de vet at du blir engstelig. Barn er mestere i å finne det punktet der du er mest sårbar. Feilen vi gjør er at vi henger oss opp i barnets uønskede adferd - *symptomet*. Vi skal ha det til å stoppe. Hvis barnet står sakte opp eller sluntrer unna skolearbeidet, begynner vi å passe på og skjenne. Slik får barnet makt til å gjøre oss enda mer utslitte og fortvilte. Både i samfunnet og i familien er det umulig å beskytte seg mot sabotasje og terrorisme uten å lage en politistat. Streng barneoppdragelse er en form for "politistat". Når barna er små kan vi oppleve at strenghet løser problemene. Årsaken er at barna blir så redde for at vi skal bli sinte, for straff, vår surhet eller annet at de ikke tør annet enn å gjøre som vi sier.

Strenghet øker ofte problemene når barna blir ungdommer. Det er to årsaker til dette. Når barna blir eldre blir frykten for represaliene mindre. Spesielt om de har vennet seg til dem og herdet seg mens de var små. Den andre grunnen er at når vi tar på oss rollen som politi, tar vi samtidig ansvaret fra barnet. I ungdomstida forventes at barnet skal ta økende ansvar for sitt eget liv. Men de har ikke øvd seg på dette. Det har øvd seg på å bøye av for ytre makt i stedet for å lære å ta positivt ansvar for seg selv.

Fri barneoppdragelse er heller ingen løsning. Årsaken er enkel. Den setter ingen grenser for barnet. Gjennom fri barneoppdragelse lærer barn seg gjerne grenseløs, hensynsløs og egoistisk adferd. Ved fri barneoppdragelse får barnet gå over andres grenser, uten at det reageres.

Alle former for trass, furting, surhet, avvisning, manglende samarbeid mv. kan betraktes som *forvrenget magesfølelser*. Forvrenget magesfølelser oppstår når vi har gitt opp å få dekket de egentlige behovene, og *er sinna for det*. Årsaken til problemene er altså at vi ikke har respektert og lyttet på barnets mage og hjerte. Maktkampen er barnets hevn og forvrenget nødrop. Når et barn driver maktkamp, uttrykker det på en ubarmhjertig og upedagogisk måte at behovene ikke er dekket. Løsningen er derfor å avdekke de egentlige behovene. Haler barnet ut morgenprosessen fordi det egentlig ønsker at du skal være mer hjemme hos det? Saboterer det leksene fordi du krever at det skal være flinkere enn det er? Eller er det slik at du ubevisst har dårlig samvittighet for å ikke være mer hjemme, og at barnet uttrykker denne dårlige samvittigheten for deg gjennom trassing? Kanskje ligger løsningen i det symbolske i barnets handling, som i disse eksemplene.

Neste skritt er at du kjenner etter hvilke behov du ikke får dekket. Trenger du at barnet tar ansvar for seg selv når det gjelder leggetid, morgenstellet, lekser eller annet? Trenger du en fristund hver dag for deg selv? Trenger du at de hjelper mer til i huset i stedet for at du er en utslitt tjener for barna? Og hvordan skal du få uttrykt dette fra hjertet, i stedet for som forvrenget magesfølelser (sinne, krav, fordømmelse)?

Tredje skritt mot en hjerteløsning er at du møter barnet fra ditt hjerte. Det kan være en løsning å prøve å få barnet til å sette ord på sine egentlige behov. Ofte vil du bli avvist når du gjør dette. Poenget er at barnet har dårlig erfaring med deg. Dersom det åpner seg, vil det bli minnet på den smerten, frykten eller sorgen det *lindrer via maktkampen*. Da må du prøve å finne behovet i praksis ved å prøve å dekke barnets behov på ulike måter. For barn er det handling som teller, ikke ord. Så nå er tida inne for at du uttrykker din smerte, din slitenhet, dine savn og dine lengsler overfor barnet og prøver å berøre dets hjerte, så det får lyst til å være god med deg. Når begge åpner hjertene for hverandres behov kan en hjerteløsning avløse maktkampen.

Av og til går denne prosesse greit. Barnet har nok tillit til deg til å sette ord på sine behov. Det savner f.eks. at du er mer hjemme. Og du evner å lytte ut barnets behov dypere. Det viser seg at det ikke er tiden som er viktig, men at du er mer tilstede *kun*

overfor barnet når du er hjemme. Ikke ”bare” opptatt med praktiske gjøremål slik det lett blir for aleneforeldre. Ved å godta mer skitt og rot i huset, får du frigjort tid og krefter til å være til bare for barnet en stund hver dag, og det viser seg å være nok. Maktkampen ved morgenstellet forsvinner som dugg for solen.

Av og til slutter ikke barna maktkampen enda du gir ditt bidrag. Da kan løsningen være å *gi dem ansvaret for sitt eget liv*. Slutt å prøve å få dem i seng, om det er der kampen foregår. La de ta ansvar for sin egen legging. Når de blir trøtte og sure dagen etter uttrykker du bare dine behov. ”Jeg vil ikke være sammen med deg når du er så sur og gretten. Enten går du opp og legger deg, ellers går jeg opp på rommet og legger meg. Så får du legge deg når du vil”. Slik mister barnet den negative kontakten det tiltvinger seg ved å sabotere leggingen. Ønsker det kontakt med deg, må det velge positiv kontakt. Og da stiller du selvfølgelig ekstra opp, for å få de gode sirkler igang. Erfaringen er at etter noen dager har det gjerne gått seg til på denne måten. Ansvaret er flyttet tilbake til barnet og du har fått fri fra det slitsomme og frustrerende politiarbeidet. Slik ansvarliggjøring kan brukes ved morgenstell, lekser etc.

Barneoppdragelse kan lett føre til maktkamper som sliter deg ut som foreldre. Lærer du deg *barneivaretagelse* i stedet – å ta magefølelser på alvor og finne hjerteløsninger som ivaretar begge behov, kan livet som foreldre bli mindre slitsomt. For barn vil egentlig *samarbeide*, bare deres behov også blir ivaretatt som de trenger.

6. Konklusjon: Respekter barnets personlige grenser og trekk deg ut av vedvarende maktkamper. De er et tegn på at hjertet ditt stengt og magen din for stor og sinna.

Slike maktkamper kommer av du skal ha barnet til å gjøre noe det ikke vil selv. Nå oppdrar du barnet i stedet for å utvikle deg sammen med det. Begge er tatt av *frykt!* Trekk deg derfor ut av maktkampen og ta opp igjen kommunikasjonen når du selv er trygg igjen. Dvs. når du kan møte barnet med tillit, respekt og uten krav. Uttrykk nå *ditt behov* så magen din blir tydelig for barnet og prøv å vekke dets *hjerne* (ønske om å ta hensyn). Barn som har store problemer med å overholde generelle grenser, har alltid en eller flere voksne som ikke respekterer barnets personlige grenser. Slutter den voksne, slutter barnet også.

Eksempel

Eksempel 13 – Barnet trasser

Barnet furter fordi det måtte bli med på en skitur det slett ikke hadde lyst på. Hele turbn går barnet sakte, 10 meter bak. Venter dere, stopper det. Her har du ikke respektert barnets behov og grense. Det ville faktisk ikke gå på ski. Her er det kanskje en ide å ikke tvinge barn på tur? Eller kanskje dere kunne valgt en annen form for ski og aking i en bakke som var mer gøy for barnet? Mulighetene er mange. Kompromisser der barn og voksen gir seg annenhver gang er også en mulighet.

Å avbalansere mage og hode

Dette dreier seg om å lære å avbalansere det vi har lyst på (mage) og det som er fornuftig (hode). Jeg har prøvd å tenke gjennom forskjellen på borgerlig skikk og bruk som vi mer urettmessig tvinger på barnet, og fornuft som vi har rett til å tvinge på barnet av hensyn til det selv. Da kom jeg fram til at *fornuft i hovedsak er lik det man i bedrifter kaller HMS, Helse, Miljø og Sikkerhet. I tillegg kommer fornuft i form av pedagogiske hensyn*. F.eks. å leke selv i stedet for å se for mye på TV. Her er noen eksempler på fornuft i form av helse, miljø og sikkerhet.

- At barnet får i seg sunn mat så det kan overleve og utvikle seg slik det skal.

- At barnet har en hygiene og beskyttelse i form av varme, tørre klær etc. så det er friskt.
- At barnet ikke forsøpler og forurensner naturmiljøet vi alle er avhengige av.
- At barnet har hjelm, svømmevest, knebeskyttere etc. i farefulle situasjoner.
- At barnet holdes unna store farer eller lærer tilstrekkelig strenge sikkerhetsregler (f.eks. trafikk).

I praksis er mye av det vi kaller fornuft bare et skalkeskjul for våre egne behov. F.eks. vårt eget behov for å ha det ryddig, ha det rolig, at hjemmet vårt er pent når andre kommer på besøk, at barna oppfører seg så vi framstår som vellykte foreldre når vi er på besøk hos andre, osv.. *Den vanligste feilen* er å overkjøre barnas mager (behov) slik at de blir hoder som vanlige voksne. Dette kommer av ubevisste voksenmager. Den voksne skal ha viljen sin for ofte. *Like feil* er det å gi barnemagen makten for å unngå slosskamper (viljeskamper.) Dette kommer av for små voksenmager eller at man er for sliten til å orke kampen. *Vi gjør alle feil.* Barna trenger ikke perfekte foreldre. De trenger levende foreldre som klarer å innse sine feil, lære av dem, og utvikle seg sammen med barna. Derav følger neste konklusjon:

3. Konklusjon: Stol på deg selv, din erfaring og gjør ditt beste.

Er barnet mottakelig for din livserfaring, fornuft og vilje er det fint.

Vil ikke barnet høre, kan man om mulig la barnet gjøre erfaringen selv.

Dersom reglene er klare men fører deg opp i gjentatte krangler med barnet, betyr det:

- *Enten at du ikke står fullt og helt for reglen i både hode, hjerte og mage.*
- *Eller at du og dine regler ikke respekterer barnets behov og grenser.*

Det er også viktig å huske at barns grenser utvides når de blir eldre. Allerede som små begynner de å si "Gjøre sjø!!". Det betyr at de ikke vil at du skal blande deg opp i det. De har lyst til å mestre dette selv. Etterhvert som de blir eldre trenger de økt frihet og ansvar.

Eksempler

Eksempel 14 – Rydde rommet

En fireåring skal ha rommet ryddig, men gjør det ikke. Foreldrene maser igjen og igjen. Å ha rommet ryddig er nok voksne behov skjult i fornuft. Spør barnet: Hvordan vil du ha det? La det f.eks. få bestemme over sitt eget rom. Men sett en grense ved HMS, f.eks. fare for å snuble og at det bør gjøres reint og derfor ryddes av og til.

Eksempel 15 – Ikke respekt for vannet

En ettåring går mot dypt vann hele tida og vil ikke høre på at det skal være i strandkanten. Gang på gang må du ut og hente det i tide. Her kan du kanskje la det få gjøre en erfaring selv, uten at det er farlig. Du kan la barnet gå utover, bli dukket så vidt under av en bølge, og så redder du det. Du gjør ikke noe vesen ut av det, annet enn eventuelt å følge opp barnets behov i situasjonen. Da har barnet selv gjort den erfaring at vann ikke er ufarlig, under kontrollerte og ufarlige omstendigheter. Da er det en stor mulighet for at barnet har lært å være mer forsiktig med å gå utover mot dypt vann.

4. Konklusjon: Hjerte er viktigere enn hode og fornuft

Ha klare fellesskapsregler som er enkle å håndheve. Men å bevare hjertekontakt, dvs. en *god stemning og en god konfliktløsning* er viktigere enn all verdens fornuft og regler. Slik modner du ditt eget og barnets hjerte. Unntaket fra regelen er nødverge. F.eks. å redde barnet fra overkjørsel. Da er det i orden med ”fysisk vold”, dvs. gripe barnet og hindre ulykken.

Eksempel 16 - Badetvang

Barnet vil ikke vaske seg, hverken i dag, i morgen eller? Far tvinger barnet oppi badekaret med fysisk makt og ungen hylskriker, men blir så svært medgjørlig og blidt. (Hylskriket forteller at far har ”voldtatt” barnet. Så er barnet livredd for å miste fars ”kjærlighet” så det smiser. Her vant fornuft over hjerte, og det gjør vondt for begge.

Verdigrunnlag

Jeg har gitt eksempler på oppdragelse og ivaretagelse. Hva er du tilhenger av? Hva tror du er det beste for barnet ditt. Hvilken retning vil du gå i? Hva er målet ditt? Nedenfor her jeg satt opp de to nederste trinnene på himmelstigen, sett i forhold til barneivaretagelse. Hva ønsker du? Å oppdra barna dine til å bli lydige stamme-medlemmer? Eller å lære barna frihet under ansvar, der frihet og ansvar øker i takt med barnets alder og modenhet?

Hva er verdifullt? Hva er målet ditt for barnet?	Rettsprinsipper			Styringsvirkemidler	Kjærlighet er
	Rett	Plikt	Fundament		
Ivaretagelse for å skape omsorgsfullt, selvstendig individ?	Frihet	Ansvar	Tillit	<i>Ytre:</i> Erfaring og læring <i>Indre:</i> Behov og lyster <i>Kommunikasjon:</i> Toveis, trygg, lyttende, spørrende	Følelserenergi preget av aksept, omsorg og varme
Oppdragelse for å skape et lydig og veltilpasset stammemedlem?	Dominans	Underkastelse	Mistillit	<i>Ytre:</i> Straff og belønning <i>Indre:</i> Skyld, skam, plikt <i>Kommunikasjon:</i> Enveis, utrygg, skremme, dømme	Hjelp til å overleve og oppføre oss riktig.

Prisen ved vellykket oppdragelse er at de fleste må oppgi egne behov og sin frihet til den/de som har makten. Prisen ved vellykket ivaretagelse er at alle må skape sitt eget liv. Kan ikke kreve noe som helst av andre. Har frihet og må ta ansvar. De fleste foreldre befinner seg et sted mellom de to ytterpunktene ovenfor. De gjør både/og. Noen mest det ene. Andre mest det andre. Det avgjørende spørsmål er: Hvilken retning vil du gå i?

*7. Konklusjon: Du har alltid ansvaret.
Du kan ikke gi barnet skylda, dvs. ansvaret*

Det er du som må ta ledelsen og rydde opp. Uansett hvor mye du synes at barnet har skylda og er håpløst. Hvis du ikke ønsker å oppdra barnet på tradisjonelt vis, gjenstår bare en måte å løse fastlåste problemer på. *Det er at du utvikler deg selv så du kan møte barnet annerledes.* Slik unngår du å fremme og igangsette barnets negative mønster på samme måte som før. Barn vil egentlig samarbeide, bare de samtidig blir respektert og akseptert som de er. Å utvikle deg selv og møte barnet bedre er en prøve- og feileprosess som tar tid. Det er den samme prosessen som trengs for å få til samarbeid og kjærlighet mellom far, mor og andre voksne. Det er denne prosessen jeg ønsker å inviterer deg inn i. For kjærligheten er ikke slik at vi kan kreve noe av andre. For ytre utvikling kommer

av indre utvikling, dvs. å utvide hjerterommet og utvikle evnen til å ta ansvar for oss selv.

8. *Konklusjon: Å utvikle deg selv er den største gave du kan gi dine barn*
Nøkkelen til å endre uønsket atferd hos barn er å endre det du sier med magen og hjertet ditt.

Eksempel 17 – Fra negativt til positivt samspill

Far lærte seg å uttrykke egne behov i stedet for å bli sint på at barnet ikke tok hensyn. Mor tok lettere på husarbeidet, fikk mer overskudd og var mindre sur på barnet. Barnet ble mye mer samarbeidsvillig. Negativt samspill ble snudd til positivt samspill.

Kapittel 11

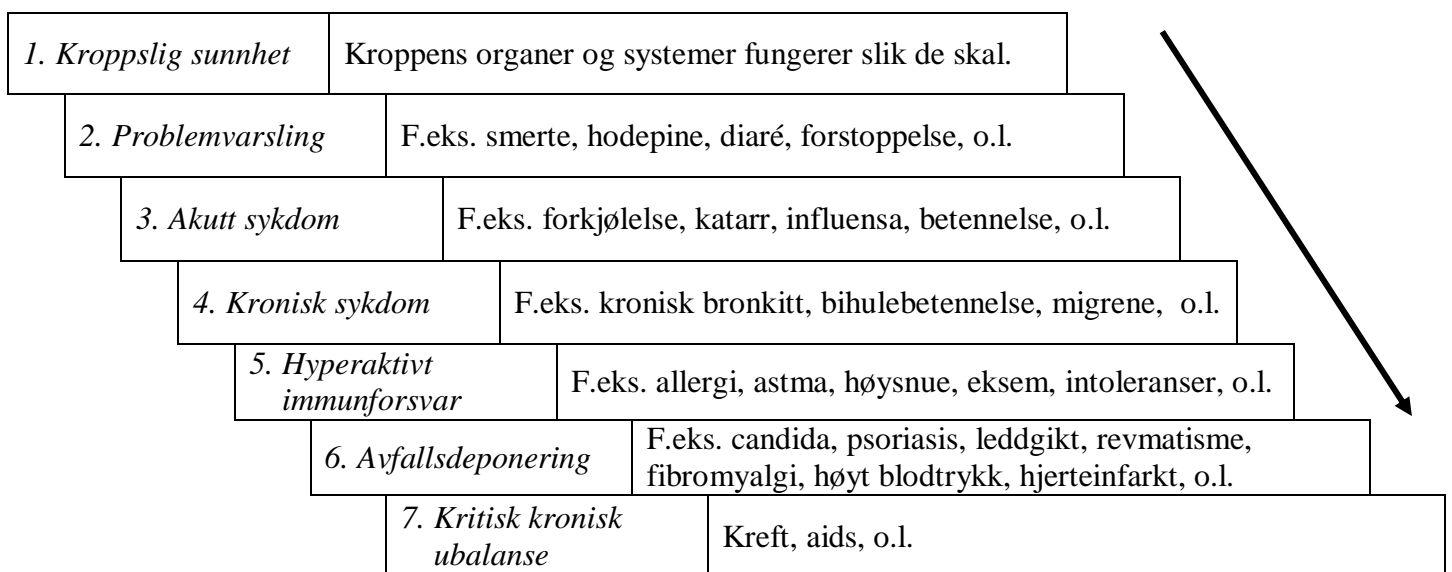
Selvivaretakelse - Kjærlighet til seg selv

Å ta vare på seg selv dreier seg om to ting. Det ene er å sørge for at man i stadig større grad lever ut fra sine egentlige ønsker. Det andre er å sørge for at man i stadig større grad lever i samsvar med kroppens egentlige behov. Selvivaretakelse er altså en paradoksal blanding av økt lyst og økt plikt. Jeg har delt inn selvivaretakelse i tre områder. Først skal jeg gi en oversikt over hva som bidrar til god fysisk helse. Så skal jeg gi en oversikt over hva som bidrar til god psykisk helse og livskvalitet. Til slutt skal jeg se på de samfunnsmessige betingelser for god fysisk og psykisk helse.

God helse – Det viktigste av alt

Gitt at livsgrunnlaget er godt nok, er god helse det folk ved livskvalitetundersøkelser oppgir som den viktigste faktor for å ha en høy livskvalitet. God helse er rett og slett fundamentet for livskvaliteten. Uten god helse - for eksempel med permanente smerter, sykdom, funksjonshemming eller annet - blir det mye vanskeligere å nyte livet og dets goder. Sykdomstrappen nedenfor beskriver kroppens indre helsetilstand. Denne trappen skal betraktes som en kjellertrapp. Vi er født på toppen av trappen. Det kan bare gå nedover, mot kjelleren, om vi ikke tar vare på kroppen vår slik den trenger.

Sykdomstrappen



Dette er en måte å betrakte sykdom på som kommer fra den naturmedisinske retningen som kalles biopati. Tradisjonell velstandslivsstil bringer kroppen nedover i trappen. Billedlig talt kan vi sammenligne sykdomstrappen med en *kjellertrapp* som bringer oss nedover til kjellerens mørke, eventuelt helt ned i graven. Når vi ikke tar tilstrekkelig vare på kroppen, starter den med problemvarsling. Man kan si at en oransje varsellampe blinker når man merker ubehag av en eller annen art, f.eks. hodepine, stiv nakke, vondt i magen eller annet. Dersom ikke disse signalene tas på alvor, vil man typisk oppleve perioder med akutt sykdom. Da renses kroppen ut avfallsstoffer og uønskede organismer. Tar man antibiotika for å stanse prosessen eller medisiner for å fjerne symptomene, får ikke kroppen gjennomført utrensingen som den trenger. Antibiotika

ødelegger også tarmfloraen, og en dårlig tarm er starten på verre problemer som kommer nedenfor. Medisinen løser nok problemene på kort sikt, men øker dem altså på lengre sikt. Den akutte sykdommen er et signal om at ens livsstil ikke er bærekraftig psykisk og fysisk sett. Signalet sier at man bør ta mer vare på seg selv, på en eller annen måte. Man kan si at ved akutt sykdom lyser den oransje varsellampen permanent.

Dersom man heller ikke tar dette signalet på alvor, vil man kunne utvikle kronisk sykdom. Det betyr at kroppen begynner ha så mye avfallsstoffer i seg at den trenger et permanent område for utrensing, f.eks. lungene (kronisk bronkitt) eller bihulene (kronisk bihulebetennelse). Dette betyr at en rød lampe har begynt å blinke. Kroppen sier stopp. Akkurat som du må stoppe bilen om f.eks. oljelampen blinker rødt. "Stopp opp og tenk deg om sier kroppen. Du tar ikke vare på meg slik jeg trenger. Du må endre dine psykiske holdninger og legge om den fysiske livsstilen, kosthold, arbeidsvaner eller annet for at jeg skal komme meg igjen." Blir heller ikke disse signalene tatt på alvor og livsstilen lagt om, vil avfallsstoffene i kroppen øke ytterligere. Det er som å kjøre videre mens oljelampen blinker rødt. Når avfallsstoffene øker, må immunforsvaret jobbe hardere. Etterhvert blir det hyperaktivt. Det kan sammenlignes med en politistyrke som opplever snikskyttere over alt. Så begynner de å overreagere. Bare de ser noe lee på seg, skyter de for sikkerhets skyld først selv. På tilsvarende måte begynner immunforsvaret å gå løs på ting som egentlig ikke er farlig. Man utvikler allergi, astma, intoleranser, eksem og lignende sykdommer. Dette er et alvorlig faresignal. Nå kan man være helt sikker på at kroppen er full av avfallsstoffer og trenger en utrensing gjennom å drikke mye vann og gjennomføre en vitamin, mineral og kostholdskur. Varsellampen lyser nå med rød skrift "*Stopp! Snu om nå!*"

Tar man heller ikke dette signalet på alvor, vil problemene øke ytterligere. Poenget er at uten en omlegging av livsstilen, er inntaket av det som skaper problemer større enn det kroppens selvrensningsevne. Det er derfor man har kommet ned til 5. trinn i kjellertrappen og skriften har begynt å lyse rødt på veggen. Fortsetter akkumulasjonen av avfallsstoffer, vil kroppen bli nødt til å få dem ut av veien, dvs. ut av sirkulasjonssystemet. Kroppen vil derfor begynne å deponere avfallsstoffer i muskler og ledd. Man utvikler leddgikt, revmatisme, fibromyalgi, psoriasis eller lignende. Dessuten fungerer gjerne ikke tarmen lenger som den skal. Dette kommer typisk til syne i form av at man utvikler candida. Nå lyser ikke bare lampene rødt på dashbordet. Selve maskinen, musklene, har begynt å pipe og skrike som like før motoren skjærer seg og det hele stopper opp. Hjerterinfarkt er en annen måte maskinen stopper opp på, når man er kommet ned til det 6. trinnet i kjellertrappen. På dette trinnet stopper typisk også livet opp. Det som gjerne skjer for mennesker som utvikler disse sykdommene er, at de blir arbeidsuføre og kommer på attføring eller uføretrygd. For mange innebærer dette at man omsider tar signalene på alvor og legger om livsstilen. Derved stanser man kanskje på det 6. trinnet, eller kanskje til og med opplever bedring i helsen. Fortsetter man likevel den usunne livsstilen vi man kunne gå enda et trinn nedover i kjellertrappen. Det 7. trinnet er kreft, aids og andre akutte, livstruende sykdommer. Da har kroppens indre økologiske miljø blitt oksygenfattig og surt. Dette er helt tilsvarende det som skjer i et innlandsvann som ikke lenger er rent. Det er så forurenset av uforbrente næringsstoffer at det blir algevekst. Vannet mister sin klarhet, blir grønt, stinkende og eutroft, dvs. oksygenfattig. Ved en radikal omlegging av kosthold, livsstil, tankesett og eventuelle nødtiltak (kirurgi mv.), er det likevel håp for mange om å kunne klatre oppover igjen i kjellertrappa. Det er alltid mulig å snu. Lykkes ikke disse bestrebelsene er det neste trinnet selve kjellergulvet. Døden er blitt en mulig utgang fordi man ikke har tatt varsellampene på alvor i tide.

Nå skal man ikke føle dårlig samvittighet for ikke å ha snudd i tide. Problemet er jo at man som regel ikke får hjelp av legen sin til å tolke varselsignalene rett, slik som forklart ovenfor med utgangspunkt i biopatisk medisin. Kroppen er et økosystem akkurat som naturen. Naturen tåler en viss mengde forurensning på grunn av sin

selvrensende evne. Kroppen fungerer tilsvarende. Men blir belastningen for stor via usunt kosthold, overarbeid, for mange ubearbeidede psykiske sår fra barndommen, for mye maskeenergi som går mot kroppens egentlige behov, eller annet, vil man sakte men sikker tære på kroppens overskuddskapital. Når man tærer på kapitalen går man trinn for trinn nedover i sykdomstrappen. Dette vil fortsette inntil man har sørget for at *belastningene er mindre enn kroppens selvhelbredelsesevne*. Med vanlig medisin kan man oftest bare fjerne symptomene, dvs. skru av varsellampene. Men på den indre helsen hjelper det som regel ikke. Inne i kroppen fortsetter og kanskje til og med øker utviklingen av problemene. Sunn livsstil, sunt kosthold, ivaretagelse av våre egentlige behov, bearbeidelse av de psykiske sårene fra barndommen og fornuftig bruk av naturmedisin og skolemedisin er det som kan bringe kroppen oppover sykdomstrappen igjen til mindre alvorlige tilstander.

Den fysiske helsestigen

Den fysiske helsestigen nedenfor beskriver hvordan vi kan holde oss på de øverste trinnene i sykdomstrappen, eller klatre oppover i trappen igjen dersom vi har begynt å ramle nedover. Sykdomstrappen er en trapp som beskriver kroppens *tilstand*. I økonomisk terminologi tilsvarer sykdomstrappen balansen i regnskapet, dvs. tilstanden på et bestemt tidspunkt. Den fysiske helsestigen som kommer nedenfor beskriver *strømmer*, aktiviteter som bringer oss oppover eller nedover i sykdomstrappen. I økonomisk terminologi tilsvarer helsestigen (nedenfor) resultatregnskapet, dvs. det som er skjedd i løpet av året. Årets resultat (trinnet i helsestigen) "overføres" til balansen (sykdomstrappen), akkurat som i et pengeregnskap.

De to øverste trinnene i den fysiske helsestigen, *bærekraftig livsstil* og *helsebringende livsstil*, beskriver en livsstil som holder en oppe, eller bringer en oppover i sykdomstrappen i retning av sunnhet. Det midterste trinnet, *moderat livsstil*, bringer en gjennomsnittlig hverken oppover eller nedover. Dog vil dette trinnet gjerne over tid gjerne bringe en sakte nedover, etterhvert som kroppens livsenergi svekkes av alder og belastninger. Det nest nederste trinnet, *uansvarlig livsstil*, medfører stor risiko for forverret helse over tid, dvs. at man går nedover i sykdomstrappen. Det nederste trinnet, *sykdomsskapende livsstil*, vil med stor sannsynlighet, nesten garantert, bringe en forverret helse etter som tiden går.

Det viktigste med helsestigen er at det alltid er mulig å legge om livsstilen og begynne å klatre oppover. For mange vil dette kunne innebære at man kommer ut av kronisk sykdom som skolemedisinen regner som uhelbredelig. For andre er de kroppslige skader så store at selv om livsstilen endres, evner ikke kroppen å lege seg selv igjen. Likevel har livsstilendringen sin hensikt. Det er at man i alle fall ikke synker videre nedover i sykdomstrappa, men holder seg på det trinnet der man er havnet.

Kolonne for kolonne kan du sjekke hvor du selv er. Hva slags livsstil har du i hver av de tre kolonnene? Slik stiller setter du opp et resultatregnskap over din egen livsstil. Dersom du har et resultat på ett eller flere av områdene som er på et av de to nederste trinnene, får du et dårlig kroppslig resultat i løpet av året. Dette vil typisk etterhvert kunne begynne å synes i balansen i form av at du begynner å gå nedover i sykdomstrappen. Du vil kunne utvikle kroniske sykdommer og akutte, livstruende tilstander. Dersom du har en livsstil som innebærer et resultat på et av de to øverste trinnene, og klarer å leve slik over tid, er det gode muligheter for bedret helse igjen. Nedenfor er den fysiske helsestigen. Hva slags livsstil og resultat har du i de tre kolonnene? Det mest hensiktsmessige er å lese helsestigen nedenfra og oppover. (Stigen begynner på bunnen to sider fram med det aller nederste trinnet, og fortsetter med de fire neste trinnene på kommende side.)

Den fysiske helsestigen

	Kroppsøkologi	Kroppspleie	Livsbedingungen
Bærekraftig livsstil	<p><i>Vann:</i> Rent, friskt og levende vann</p> <p><i>Mat:</i> Vegetarianisme, blodtypediett, makrobiotisk diett e.l. basert på økologisk mat. Ikke melk, sukker, hvitt mel, kaffe. Lite gjær, lite kjøtt.</p> <p><i>Kosttilskudd:</i> Begrenset bruk som er bærekraftig på sikt.</p> <p><i>Medisin og giftstoffer:</i> Ingen jevnlig bruk av dette.</p>	<p><i>Pleie:</i> God hygiene, god og ofte trim, avslapning og utstrekking.</p> <p><i>Aktivitet:</i> Arbeider avslappet og variert med kropps- og følelseskontakt og blir ikke anspent eller stresset</p> <p><i>Hvile:</i> Respekterer kroppens signaler og behov. Pause dersom mental kontroll, prestasjonstrang og anspenhet overtar. Balanse og variasjon mellom hvile og aktivitet på kort og lang sikt.</p>	<p><i>Klær:</i> Naturprodukter uten skadelige kjemikalier</p> <p><i>Bomiljø:</i> Sunt hus, støyfritt, ikke skadelig stråling, vakkert, ryddig og rent inne og ute. Luftfe flere ganger om dagen.</p> <p><i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Sunt. Frisk luft.</p> <p><i>Naturmiljø:</i> Ren luft, rent regn, passe stråling</p>
Helsebringende livsstil	<p><i>Vann:</i> Filtrert vann som før filtrering overholdt vedtatte helsekriterier.</p> <p><i>Mat:</i> Kosthold som fungerer som en varig naturmedisinsk kur.</p> <p><i>Kosttilskudd:</i> Tilpasset personlige behov som ledd i naturmedisinsk utrensningskur.</p> <p><i>Medisin og giftstoffer:</i> Ingen avhengighet av giftstoffer. Medisinbruk som fremmer helbredelse.</p>	<p><i>Pleie:</i> God hygiene. Trim litt daglig og mer minst en gang i uka.</p> <p><i>Aktivitet:</i> Arbeider uten press og med mye variasjon.</p> <p><i>Hvile:</i> Liten pause hver time. Slappe av litt etter arbeidsdagen, Nok søvn hver dag. Minst en hviledag i uka.</p>	<p><i>Klær:</i> Begrenset bruk av syntetiske klær</p> <p><i>Bomiljø:</i> Sunt hus, vakkert og koselig hjem, ryddig og rent. Daglig lufting.</p> <p><i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Sunt.</p> <p><i>Naturmiljø:</i> Lite forurensning, støy eller annet belastende.</p>
Moderat livsstil	<p><i>Vann:</i> Kloret vannverksvann.</p> <p><i>Mat:</i> Vanlig, variert kjøttbasert norsk kosthold</p> <p><i>Kosttilskudd:</i></p> <p><i>Medisin og giftstoffer:</i> Ingen avhengighet av beroligende eller stimulerende giftstoffer. Begrenset medisinbruk.</p>	<p><i>Pleie:</i> God hygiene. Trim en gang i uka.</p> <p><i>Aktivitet:</i> Kun anspenhet som er til å leve med på kort og lang sikt.</p> <p><i>Hvile:</i> Sover godt om natten og får hvile i løpet av kvelden og helgen.</p>	<p><i>Klær:</i> Unngår det værste av kunstige og tettsittende klær, fargestoffer mv.</p> <p><i>Bomiljø:</i> Vasker og rydder ukentlig. Begrenset forurensning.</p> <p><i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Begrenset forurensning.</p> <p><i>Naturmiljø:</i> Ikke forurensninger over grenseverdier.</p>
Uansvarlig livsstil	<p><i>Vann:</i> Urenset vann.</p> <p><i>Mat:</i> Uregelmessige måltider. Mye hurtigmat, e-stoffer og annen junk food.</p> <p><i>Kosttilskudd:</i> Ingen.</p> <p><i>Medisin og giftstoffer:</i> Avhengighet av sterke medisiner, alkohol, nikotin, koffein, sukker eller annet.</p>	<p><i>Pleie:</i> Slett hygiene. Lite eller ingen trim. Piercing.</p> <p><i>Aktivitet:</i> Stresset arbeidssituasjon og livsstil.</p> <p><i>Hvile:</i> Arbeider langt over arbeidsmiljølovens krav. Tar seg sjelden tid til å hvile ut.</p>	<p><i>Klær:</i> Høye hæler, Usunne, uhygieniske klær.</p> <p><i>Bomiljø:</i> Sjelden vasking og rydding. Nær trafikkert vei eller annen forurensningskilde.</p> <p><i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Forurenset, støyende mv.</p> <p><i>Naturmiljø:</i> Stadige overskridelser av grenseverdier.</p>

	Kroppsøkologi	Kroppspleie	Livsbedingungen
Sykdoms- skapende livsstil	<p><i>Vann:</i> Urent, infisert vann</p> <p><i>Mat:</i> Underernæring. Ensidig, næringsfattig kosthold.</p> <p><i>Kosttilskudd:</i> Ingen eller overdreven bruk.</p> <p><i>Medisin og giftstoffer:</i> Misbruk av narkotika, alkohol medisiner med alvorlige bivirkninger, nikotin, koffein, sukker eller annet.</p>	<p><i>Pleie:</i> Manglende hygiene. Ingen trim.</p> <p><i>Aktivitet:</i> Ensidig arbeid. Lytter ikke til kroppens varselssignaler. Fare for utbrenthet.</p> <p><i>Hvile:</i> Overarbeiding over en lengre periode. Har mistet kontakten med de naturlige grenser.</p>	<p><i>Klær:</i> Kunstige klær, smykker etc. som avgir skadelige kjemikalier og energier.</p> <p><i>Bomiljø:</i> Usunt hus, råtnende hus, ikke luften, forfall.</p> <p><i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Forurenset, støyende, skadelig</p> <p><i>Naturmiljø:</i> Støy- og støvforurensning, dårlig vann, radioaktivitet, elektrisitet, jordstråling eller annet permanent over grenseverdier.</p>

Den psykiske helsestigen

Det er en tett sammenheng mellom fysisk og psykisk helse. Også den psykiske helse må ivaretas for å få høy livskvalitet. Dersom man blir fysisk syk, kan den dypere årsaken ligge i den psykiske. Generelt regner vi at det trengs både en psykisk og en fysisk årsak for å bli fysisk syk. Stigen er del i tre områder, det åndelige, mentale og følelsesmessige. Du kan se for det et menneske ovenfra og ned. Kroppen har vært i fokus tidligere. Nå er det følelsene (mage og hjerte), hodet (det mentale) og over hodet (det åndelige) som skal settes i fokus. Også denne stigen leses nedenfra og oppover. Det gjelder å klatre til topps, der livskvaliteten blir høyest.

Det psykiske skiller seg fra det fysiske på en bestemt måte. På det fysiske plan kan man lettere og med større sikkerhet si hva som fører til forverret eller forbedret helse. På det psykiske området er det ikke så lett. Årsaken er at en holdninger viser seg å være avgjørende. Dersom man positivt aksepterer tingenes tilstand selv om de er dårlige og gjør det beste ut av det, virker det som om denne positive holdningen skaper god helse på tross av de dårlige vilkårene. Dersom man ikke aksepterer tingenes tilstand positivt, øker dette muligheten for at man utvikler psykiske eller fysiske problemer. Det virker som om negativitet i seg selv er skadelig og tiltrekker seg økte problemer. Det er altså ikke noen en til en sammenheng mellom trinnene i stigen nedenfor, opplevd livskvalitet og fysisk helse.

Dersom du i en eller flere kolonner er på ett av de to nederste trinnene, er det likevel stor sannsynlighet for at det før eller seinere vil bli trøbbel i livet ditt. Dette trøbbelet kan komme på det psykiske området i form av en psykisk knekk for deg selv, f.eks. via en førtiårskrise. Det kan komme på det sosiale området i form av skilsmisse, uvennskap eller trøbbel på arbeidsplassen. Eller det kan slå seg over på det fysiske området i form av fysisk sykdom. Begynner først trøbbel på ett området, er det ikke sjelden at det smitter over på andre områder. Denne erfaringen er oppsummert i folkevisdommen i form av ordtaket "en ulykke kommer sjelden alene." Årsaken til at det er slik, er at når man får trøbbel på et område, tapper det mye energi og skaper nye ekstra problemer. Man har altså færre ressurser til å takle økte problemer. Derved skjer det lett at man ikke makter belastningen lenger på de andre områdene heller. Et eksempel kan være skilsmisse. Dette er et problem på det sosiale området. Kanskje smitter dette over på f.eks. det psykiske i form av depresjon og sykemelding. Det lavere aktivitetsnivået vil da redusere adrenalin-nivået i kroppen. Derved tar immunforsvaret seg opp og går løs på de akkumulerte problemene i kroppen. Derved blir man akutt syk også i en periode. Kroppen begynner utrensning via rennende nese og annet. Eller den svekkede almentilstanden gjør at man ramler et trinn ned i sykdomstrappen. Derved kan

det også smitte over på økonomien og forverre livsgrunnlaget også, noe som skal analyseres seinere.

Den psykiske helsestigen på neste side bør også leses nedenfra og oppover. Kolonne for kolonne kan du sjekke hvor du er psykisk sett. Slik kan du sette opp resultatregnskapet for ditt psyko-sosiale liv.

Den psykiske helsestigen

Nivå	Åndslivet	Mentale livet	Følelseslivet	Mestringsevne	Psyko-sosiale livsbetingelser
Bærekraftig livsstil	Tid for seg selv. Meditasjon og bønn. Arbeider med det man egentlig ønsker, utfolder sine åndsevner og realiserer sin livsoppgave. Har åndelig kontakt og evner å skille fysisk/åndelig verden.	Forstår alle vesentlige sammenhenger i livet. Evner å være i indre ro og tenke klart uansett ytre omstendigheter. Evner å vitne det som skjer uten å identifisere seg med det. Tenker positivt og realistisk på alt.	Lever sammen med andre som vil en godt. Kommunikasjon og samarbeid fra hjertet. Følsomhet og empati har erstattet emosjonalitet og selvhevdelse. Indre trygghet har erstattet frykt.	Mestrer livet godt og skaper utvikling uansett ytre vilkår: Arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv, utfolde egne evner og/eller å være alene.	Høy etikk på arbeidsplassen og hjemme. Gode lover, regler og folkeskikker som gir trygghet og rettferdighet. Alltid omsorg for hverandre. Alle blir hørt, møtt og forstått. Står på egne bein. Har et nettverk.
Helsebringende livsstil	En god del av tiden arbeider man ut fra seg selv og ens åndskrefter. Holder visjonen oppe og går i riktig retning. Underliggende åndelig kontakt.	Har både selvkontroll og frihet fra mental kontroll. Har forståelse av det viktigste for å skape et godt liv. Evner saklig analyse og å vitne det meste.	Aktiv lytting. Bevisstgjør egomønstre som hindrer kjærlighet, dyp kommunikasjon, nærhet. Endrer holdninger og følelsesreaksjoner via selvutvikling.	Mestrer livets aspekter stadig bedre og skaper utvikling i arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv, utfolde egne evner og/eller å være alene.	Vanligvis omsorg for hverandres behov både på arbeidsplassen og hjemme. Blir oftest hørt, møtt og forstått. Fungerer selvstendig i et godt fellesskap.
Moderat livsstil	Minst en time hver dag gjør man akkurat det man selv ønsker. Minst en dag i uka har man fri til å gjøre det man selv ønsker. Ingen åndelig kontakt.	Har vanligvis kontroll på seg selv og livet. Forstår nok til å leve og overleve. Mister sjeldent selvkontrollen og blir emosjonell.	Vanlig godt arbeidsmiljø. Vanligvis god stemning og godt samarbeid hjemme. Har følelseskontakt og minst en fortrolig å snakke med.	Mestrer livet uten å skape utvikling i arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv, utfolde egne evner og/eller å være alene.	Saklige samtaler og diskusjoner for å løse problemene. Vanlig høflighet og vennlighet. Er selvstendig.
først og barnet furter fordi	Sjelden fritimer eller fridager. Lever ukritisk opp til andres forventninger, karrierekrav og jobbkrav. Drømmer og åndebilder skaper frykt.	Øver ikke opp sine mentale krefter (evne til logisk tenking, objektiv analyse, se to sider av en sak). Er med jevne mellomrom i emosjonenes vold.	Dårlig arbeidsmiljø og/eller dårlig stemning hjemme. Sinne og kjefting eller helt uten følelser i hverdagen. Ingen fortrolige å snakke med.	Dårlig mestring, oppgitthet og klandring av andre i arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv, utfolde egne evner og/eller være alene.	Fri emosjonalitet er akseptert. Krangel, kamp, intriger og lignende som vi ser på på tv-serier er en del av hverdagen. Stor grad av avhengighet.
Sykdomskapende livsstil	Er ikke seg selv. Lever slik man tror at andre forventer av en. Lar andre bestemme over ens eget liv. Ikke stillhet for å få kontakt med seg selv. Lever bare ut fra plikt. Aldri tid til seg selv. Tror åndebilder er fysiske.	Mangler selvkontroll. Bruker ikke hodet. Forstår ikke hvordan verden er skrudd sammen. Er stadig i emosjonenes vold. Dvs. blir ofte sint/rasende (kamp), hysterisk/psykotisk (skrik) eller varig deprimert/oppgitt (flukt).	Lever under makten til en psykopat eller i en fundamentalistisk organisasjon /kultur. Ingen respekt for ens individualitet, ønsker, behov og lengsler.	Er identifisert med en offerrolle der andre har skylda for egne problemer. Gitt opp å mestre livets aspekter: Arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv, utfolde egne evner og/eller å være alene.	Fysisk eller psykisk vold og trusler hører med til hverdagen. Helt avhengig av andre psykisk og fysisk.

Den psykiske helsestigen kobler over til resten av boka. Den høyre kolonnen som beskriver psykiske livsbetingelser, handler om hvordan man kommuniserer og

samarbeider med andre mennesker. Det vil si den foregående delen av boka. For å klatre i stigen i kolonnene for følelseslivet og det mentale livet må man utvikle seg selv. De to neste delene av boka dreier seg om dette. Først gjennomgås egomønstrene som gjør at man er på et lavt nivå i stigen. Deretter gjennomgås hvordan man kan vikle seg ut av disse egomønstrene, dvs. utvikle seg og klatre oppover i den psykiske stigen.

Stigen for det ytre livsgrunnlaget

Den fysiske og psykiske helsestigen beskriver hvordan man gjennom livsstilen vil fremme god eller dårlig helse. I tillegg til livsstilen kommer selve livsgrunnlaget og den muligheten det gir for et godt liv og en god helse. I Norden har de fleste av oss en slik økonomi, bolig og arbeidsplass at det ytre livsgrunnlaget er godt nok for å kunne skape en høy livskvalitet. Det gjelder likevel ikke for alle. Noen kan ha dårlig økonomi og inntektsevne som skaper problemer. Andre kan bo så nær en forurensningskilde at helsen er truet gjennom dette. Eller at det fysiske arbeidsmiljøet ikke er godt nok. For mennesker i u-land vil gjerne det ytre livsgrunnlaget være hovedårsaken til dårlig fysisk og psykisk helse. Det at mennesker prøver å komme vekk fra dette, skaper verdens flyktningestrømmer og innvandringsbølger. Har man kommet opp på det tredje nivået i stigen nedenfor, *akseptabelt livsgrunnlag*, er det gjerne viktigst å klatre i de to andre helsestigenene før man klatrer helt til topps i stigen for det ytre livsgrunnlaget. Begynner du å lese stigen nedenfra og opp, vil du forstå hvorfor mennesker ønsker å komme vekk fra dette. Sjekk selv hvor du er i hver av kolonnene? Hvordan er ditt livsgrunnlag? Har du et godt livsgrunnlag som gir grunnlag for høy livskvalitet og god helse? (Stigen begynner på neste side med de nederste trinnene, og bør leses nedenfra og opp.)

Stigen for det ytre livsgrunnlaget

	Økonomisk sikkerhet	Økologisk sikkerhet	Fysisk sikkerhet
Bærekraftig livsgrunnlag	<p><i>Personlig økonomi</i> God inntekt og sikkert arbeid. Lav arbeidsledighet.</p> <p><i>Arbeidsgivers økonomi</i> Ikke aggressiv kapitalistisk konkurranseøkonomi. Bærekraftig bedrift.</p> <p><i>Trygderettigheter</i> Garantert minsteinntekt for alle mot arbeidspått og/eller videreutdanning.</p>	<p><i>Livsgrunnlagets tilstand:</i> Sterk økologisk bærekraftighet globalt, regionalt og lokalt.</p> <p><i>Ditt bidrag til grunnlaget</i> Arbeider i en bedrift som har god etikk, miljøvennlige produkter og økologisk bærekraftige produksjonsprosesser. Rettferdig lønnsfordeling innen bedriften og mellom bedriftene via prisene.</p>	<p><i>Helsevesen</i> Helsevesenet evner å forebygge og helbrede kronisk sykdom og å behandle akutt sykdom.</p> <p><i>Rettsikkerhet</i> Rettsstat med gode, rettferdige lover og rettspraksis i forhold til klasse, rase, kjønn, alder og bakgrunn.</p> <p><i>Fred</i> Fred i landet og for landet. Lite voldelig kriminalitet. Trygt om dagen for barn og om natten for kvinner.</p>
Trygt livsgrunnlag	<p><i>Personlig økonomi</i> Trygg og god inntekt. Lav arbeidsledighet.</p> <p><i>Arbeidsgivers økonomi</i> Solid bedrift i trygg</p>	<p><i>Livsgrunnlagets tilstand:</i> Økologisk trygghet på 30 - 50 års sikt.</p> <p><i>Ditt bidrag til livsgrunnlaget</i> Arbeider i en virksomhet</p>	<p><i>Helsevesen</i> Forebyggende og sykdomsbehandlende helsevesen fungerer godt og er tilgjengelig når det trengs.</p>

	Økonomisk sikkerhet	Økologisk sikkerhet	Fysisk sikkerhet
	<p>konkurransesituasjon. Ikke utbytende virksomhet.</p> <p><i>Trygderettigheter</i> Sosialdemokratisk trygdesystem eller velfungerende sosialt nettverk som sikrer livsgrunnlaget uansett.</p>	<p>som respekterer kommende miljøstandarder ved å ligge i forkant av samfunnet.</p>	<p><i>Rettsikkerhet</i> Rettsstat med likhet for loven og rimelige lover.</p> <p><i>Fred</i> Fred i landet og for landet. Liten fare for liv og helse via voldelig kriminalitet</p>
Akseptabelt livsgrunnlag	<p><i>Personlig økonomi</i> Tilstrekkelig inntekt hele året. Lever av eget arbeid.</p> <p><i>Arbeidsgivers økonomi</i> Vanlig bedrift i vanlig konkurransesituasjon. Kun utbygging via markedet.</p> <p><i>Trygderettigheter</i> Trygderettigheter eller sosialt nettverk sikrer eksistensminimum.</p>	<p><i>Livsgrunnlagets tilstand:</i> Økologisk trygghet på mellomlang sikt (10-20 år). <i>Ditt bidrag til livsgrunnlaget</i> Arbeider i en virksomhet som respekterer vedtatte miljøstandarder.</p>	<p><i>Helsevesen</i> Trygghet for hjelp ved akutt sykdom.</p> <p><i>Rettsikkerhet</i> Noenlunde likhet for loven. De fleste lover rimelige. Lite Politivold. Ikke korrupsjon</p> <p><i>Fred</i> Fred i landet og for landet. Bare individuell fare via voldelig kriminalitet.</p>
Usikkert livsgrunnlag	<p><i>Personlig økonomi</i> For lav inntekt. Fare for å bli arbeidsledig eller sesongledighet. Høy arbeidsledighet.</p> <p><i>Arbeidsgivers økonomi</i> Usikker økonomi. Bedriften avhengig av utbygging/ undertrykking.</p> <p><i>Trygderettigheter</i> Ikke trygderettigheter. Avhengighet av utrygt sosialt nettverk.</p>	<p><i>Livsgrunnlagets tilstand</i> Truende økokatastrofe <i>Ditt bidrag til livsgrunnlaget</i> Økologisk uansvarlighet. Forurensning. Overbeskatning.</p>	<p><i>Helsevesen</i> Dårlig utbygd helsevesen eller dårlig tilgjengelighet pga. pengemangel el.l.</p> <p><i>Rettsikkerhet</i> Vilkårlighet til fordel for privilegerte og ulempe for de ressursvake. Politivold og korrupsjon.</p> <p><i>Fred</i> Fare for krig, terror og maktovergrep eller at dette forekommer innimellom.</p>
Livstruende livsgrunnlag	<p><i>Personlig økonomi</i> Ingen inntekt. Arbeidsledig, undersysselsatt eller uten naturgrunnlag.</p> <p><i>Arbeidsgivers økonomi</i> Fare for konkurs og varig arbeidsledighet. Bedriften avhengig av utbygging/ undertrykking.</p> <p><i>Trygderettigheter</i> Ingen trygderettigheter og sosialt nettverk i oppløsning.</p>	<p><i>Livsgrunnlagets tilstand:</i> Økokatastrofe. <i>Ditt bidrag til livsgrunnlaget</i> Arbeider i en virksomhet som ødelegger sitt eget livsgrunnlag.</p>	<p><i>Helsevesen</i> Intet helsevesen, hverken naturmedisinsk eller skolemedisinsk.</p> <p><i>Rettsikkerhet</i> Diktatur. Ingen rettsikkerhet. Maktovergrep. Tortur.</p> <p><i>Fred</i> Krig, terror og maktovergrep en del av hverdagen.</p>

Stigen for det ytre livsgrunnlaget kobler over til den sjettede delen av boka. Det vil si den delen av boka som dreier seg om utvikling av bedriften, økonomien, nasjonen og det internasjonale samfunnet. Visjonen er å skape et livsgrunnlag for alle mennesker i verden som gir et godt grunnlag for god helse og høy livskvalitet. Den sjettede delen av boka prøver å klargjøre hva som må til for at dette skal bli virkelighet, og hvordan framtidssamfunnet da vil være organisert.

Å forholde seg til selvivaretakelses-stigene

Noen blir kanskje deppa av å lese stigene ovenfor. Ved første øyekast kan de virke veldig moraliserende, altomfattende, og umulige å gjennomføre. Dette er årsaken til at

du er blitt bedt om å lese alle stigenene nedenfra og oppover. De fleste forstår at de nederste trinnene innebærer problemer for en selv. De fleste vil være motivert, dvs. ha lyst til å klatre opp fra de to nederste trinnene. I den psykiske helsestigen vil det gjerne virke fristende å komme helt til topps. Men det kan for mange virke helt urealistisk å få det til. Årsaken er at det gjerne først er mulig etter en omfattende selvutviklingsprosess og endring av ens eget liv. Når det gjelder den fysiske helsestigen er det egentlig lett å være på de øverste trinnene. Det er bare å bestemme seg for at man vil leve slik. Problemet her er at mange ikke har lyst på den strenge livsførselen dette innebærer. Kroppen har lyst på at du skal leve slik. Men sinnet ditt har ikke lyst på det. Du har gjerne lyst til å leve slik du vil, ikke slik kroppen din vil. For de fleste kommer desverre lysten til å ta hensyn til kroppen først etter at man har begynt å få problemer med den i form av f.eks. kronisk sykdom. Da først tar man varselsignalene på alvor. Sykdomstrappen og helsestigen gir deg forhåpentligvis kunnskap som kan motivere deg til å være føre var og velge en forebyggende, helsebringende livsstil.

Hva bør man helt praktisk gjøre for å bedre helsa og livskvaliteten? Det første er å stille diagnosen. Hvor er du i dag? Dersom du har krysset av hvor du er i sykdomstrappen og de tre stigenene for bedring av livsstilen og livsvilkårene, ved du hvor du står i utgangspunktet. Så er det to veier å gå for forbedring. Du kan velge å forbedre deg der du kjenner mest lyst til det. Styrken ved dette er at her er du mest motivert. Den andre veien å gå er at du systematisk trekker opp beina i stigenene fra de laveste nivåene. Disse er mest skadelige for helsa og ødeleggende for livskvaliteten. Du sørger altså for å gjøre noe med livet ditt i en kolonne der du har krysset av på lavere nivå enn øvrige avkryssinger. Det området der du har dårligst livsstil og livsvilkår, vil gjerne tappe deg for mye energi og forverre helse og livskvalitet uforholdsmessig mye. Poenget er at det beste er å ha en balansert livsstil. Det vil si at man med små avvik er på samme nivå i alle livets aspekter (dvs. i alle kolonnene i stigenene). Derfor kan det lønne seg å endre på det verste først.

Det øverste trinnet i stigenene er å betrakte som et ideal, en visjon man kan strekke seg mot. Å komme på dette nivået er ofte vanskelig som enkeltperson, fordi samfunnet ikke er lagt til rette for dette. F.eks. er økologiske varer uforholdsvist dyre fordi distribusjonen av dem foreløpig er i for små kvanta til å få kostnadseffektivitet. Når du har en avvikende livsstil fra flertallet i samfunnet, skaper dette også ekstra problemer som du må håndtere. Er du f.eks. vegetarianer, blir det vanskeligheter når du skal delta på felles middager som andre serverer.

Når det gjelder stigenene er det hverdagen som teller. Om man unner seg litt ekstra som er usunt og synder f.eks. med kostholdet i helgen eller i en stresset arbeidsperiode, har ikke dette så stor betydning. Det er hverdagen, flertallet av dagene som teller. Slik er det også på det psykiske området. Opplever man en psykisk kriseperiode, er dette oftest en overgangsperiode før man kommer tilbake til sin normale tilstand igjen. Om man i en periode velger noe bort og synker litt ned i en stige av økonomiske eller tidsmessige årsaker, er det også greit. Poenget er da at man må unngå at dette blir en permanent tilstand som derved ikke er bærekraftig livsstil. Uansett er det et poeng å ikke få dårlig samvittighet. Det er ok å være akkurat der du er i stigenene. Det er dette beste du kunne gjøre, ditt den kunnskap og bevissthet du hittil har hatt. Dårlig samvittighet og skyldfølelse vil i seg selv tappe deg for energi og skape lav livskvalitet. Stigenes hensikt er kun å foreslå en retning. Deres hensikt er å invitere deg til å klatre oppover mot det som er bedre, sakte og sikkert. Ofte kan det ta flere år å omstille seg og innstille seg på dette, hvis man ikke allerede er i en krisesituasjon.

Meg selv som eksempel på klatring i stigene

Selvivaretakelsesstigene beskriver hvordan man systematisk kan utvikle seg selv og sine omgivelser slik at helse og livskvalitet blir stadig bedre. Stigene fungerer som veivisere. De viser hvilken vei man bør sette kursen.

Stigene samsvarer med den veien jeg selv har gått for å mestre meg selv og livet mitt bedre. Livet mitt begynte på det nederste trinnet i den psykiske helsestigen. Jeg ble født inn i en familie der jeg hadde to personer med sterke psykopatiske trekk som en del av hverdagen min. Ondskap og psykisk vold forekom stadig. Innimellom var det også fysisk vold. Derved utviklet jeg selv mye av de samme egenskapene, dvs. mangel på selvkontroll. Jeg var stadig i emosjonenes vold i form av sinne eller hysteri over å ikke bli respektert. Jeg identifiserte meg også med en offerrolle der jeg ga andre skylda for egne problemer. Gjennom trassing og hevn bevarte jeg likevel et slags selvverd. Da jeg var elleve år kom et skifte. Begge personene som ikke respekterte mine grenser var borte fra kjernefamilien. Derved ble behovet for trass og hevn borte. Jeg bestemte meg for å bli snill og arbeide for det gode. Slik begynte jeg uten å vite det klatringen i stigene allerede som elleveåring. Som femtenåring kom et nytt skille. Jeg innså at jeg ikke ville bli lykkelig ved å gjøre karriere og leve slik andre forventet av meg. Jeg gikk inn i en depresjon som varte i flere år. Hele livet mitt var altså på det laveste nivået i den psykiske helsestigen. Fra jeg var 12 år hadde jeg også utviklet allergi og hørsnue. Jeg var altså allerede da sunket ned til det 5. trinnet i den fysiske helsestigen og utviklet et hyperaktivt immunforsvar.

Fra jeg var 18 år begynte jeg mer bevisst å arbeide med meg selv for å fungere bedre sosialt. Jeg begynte også å meditere daglig for å få indre ro. Fra jeg var 20 år hadde jeg utviklet det som i den psykiske helsestigen kalles en moderat livsstil. Jeg fungere noenlunde vanlig og greit.

Da jeg var 27 år traff jeg kvinnen som jeg giftet meg med og fikk to barn sammen med. Som de fleste opplever vil en tett kjærlighetsrelasjon vekke sovende drager i psyken, fordi relasjonen blir så viktig og tett. Etter to og et halvt år i forelskelsens rus, begynte problemene. Etersom årene gikk utviklet vi stadig flere av de kjennetegnene som er nevnt under uansvarlig livsstil i den psykiske helsestigen. Mot slutten av ekteskapet utviklet jeg også astma.

En gradvis skilsmisseprosess begynte da jeg var 37 år. For meg ble det at hun ville skilles et vendepunkt. Jeg begynte med terapi og selvutvikling, i første omgang for å prøve å redde ekteskapet. Jeg begynte med å bevisstgjøre mine egomønstre, det som hindrer kjærlighet, dyp kommunikasjon, nærhet. Da jeg var 40 år gikk jeg inn i et parforhold til en ny kvinne. Samtidig gikk jeg inn i en intensiv periode med selvutvikling og terapi. I det nye parforholdet utviklet jeg følsomheten min gjennom å lære meg aktiv lytting, kommunikasjon fra hjertet, og gikk etterhvert gjennom følelsesmuren. Jeg begynte å merke og forstå den skjulte motivasjonen bak egne og andres ord og handlinger. Jeg lærte meg også mer og mer å være i livsenergi i stedet for i maskeenergi. Jeg klatret med andre ord oppover i stigen for indre utvikling og den psykiske helsestigen.

Det var vanligvis omsorg for hverandres behov i parforholdet. Dvs. psykososiale livsvikår nevnt på nivået for helsebringende livsstil. Men vi slet med at med jevne mellom havnet vi begge fortsatt i emosjonenes vold. Jeg taklet dette ved å bruke time-out modellen. Slik utviklet jeg meg selv og min toleranseevne. Men jeg ønsket å få slutt på emosjonaliteten som stadig ødela for kjærligheten i nuet. Jeg prøvde å innføre etikk og spilleregler som skulle gjøre at vi kom ut av negative spiraler i nuet. Men det var ikke mulig å få til et samarbeid om dette. Derfor begynte jeg en gradvis skilsmisseprosess og å rette energien min mot andre ting enn forholdet. I 1997 da jeg var 45 år begynte jeg å arbeide utadrettet med selvutvikling, dvs. å lede grupper med andre.

I 1998 traff jeg Tone som jeg nå lever sammen med. For første gang følte jeg at jeg hadde truffet en likeverdig sjel. Og det har vist seg å stemme i praksis. Sammen med henne har jeg gradvis klatret oppover til det fjerde nivået i den psykiske helsestigen. Det har vært en prosess der vi først strevde med å få til hjertekommunikasjon i alle situasjoner. Gjennom aktiv bruk av time-outmodellen kom det et gjennombrudd etter halvannet år. Da erkjente Tone dybden av sine egomønstre og begynte å mestre aktiv lytting også i krevende situasjoner. Slik ble det stadig sjeldnere vi måtte bruke time-outmodellen. Så var det jeg som hang etter på et annet område. Fortsatt hadde jeg for lett for å bli overdrevent emosjonell. Jeg hadde en etikk i forhold til sinne om ikke å ta det ut på andre som jeg hadde overholdt i mange år. Men jeg hadde enda ikke forstått at hysteriske tendenser, å overreagere emosjonelt, også er en uting. Inntil da betraktet jeg dette som en del av hjertespråket, dvs. et nødvendig skrik om å bli sett og hørt når andre har stengte hjerter. Problemet jeg erfarte var at det ikke fungerte. Andre stengte bare hjertene sine enda mer. Jeg erkjente at emosjonalitet uansett er skremmende, fordi dens kilde er frykt. Derved kom en periode med øving på mental selvkontroll. Innsatsen har båret frukter og omsider har jeg fått rimelig kontroll på min egen emosjonalitet.

I parforholdet har begge nå utviklet både følsomhet, selvkontroll og samarbeidsevne som gjør at vi selv, parforholdet og livene våre fungerer på det nivået som kalles helsebringende livsstil i den psykiske helsestigen. Samtidig organiserer vi livene våre, samler krefter, leser teori og har begynt arbeidet med å bevege oss oppover mot det øverste nivået i den psykiske helsestigen.

Tone har hele sitt liv vært orientert mot fysisk helse og selvivaretagelse. Jeg neglisjerte dette i årevis. Med hennes hjelp begynte jeg arbeidet her også. Da jeg traff henne hadde jeg et kosthold basert på mye hvetemel, sukker, ferdigmat, uregelmessige måltider, og nytelse av alkohol til maten i helgene. Jeg trimmet nesten ikke og hadde utviklet tung astma. Våren 1999 gjennomførte jeg et skippertak med en relativt streng biopatisk vitamin-, mineral- og kostholdskur. På forsommeren ble jeg syk i to og en halv uke der kroppen renses ut avfallsstoffer. Etter dette ble jeg helt frisk av astma i to måneder, noe jeg ikke hadde vært på over fem år.

Jeg klarte ikke å holde den strenge dietten. Jeg hadde bare vært innstilt på et skippertak, ikke å leve slik permanent. Kostholdet forfalt delvis igjen og astmaen kom tilbake. Det tok lang tid å innstille meg på å leve sunt resten av livet. Først våren 2001 begynte jeg igjen å etablere et helsebringende kosthold. Nå begynte jeg også å trimme systematisk, noe som ga meget positiv virkning. Igjen ble jeg frisk av astma på sommeren. Med overarbeid, fuktighet og kulde utover høsten, kom den tilbake igjen. En magnetterapi stanset forverringen og skapte bedring igjen. Nå har den positive prosessen mot å bli frisk begynt allerede i februar. Håpet om en varig helbredelse begynner å øke.

Å klatre i stigen har for meg vært en prosess der jeg fokuserer på en eller noen få ting av gangen. Det gjør det lettere å lykkes med å utvikle de nye vanene og egenskapene. Siden det er den fysiske helsen som henger etter for tida, er det denne jeg har mest fokus på nå. Akkurat nå prøver jeg å innarbeide gode drikkevaner, dvs. å drikke mye vann og varm urtete hver dag. Jeg arbeider med å huske å ta kostholdstilskudd daglig. Jeg arbeider med å være avslappet og puste ut uansett ytre press, slik at jeg unngår å skape astma gjennom feil pustemønstre. Og jeg arbeider med å øke den ukentlige trimmingen. De to siste helgene har Tone og jeg gått lange søndagsturer, og jeg har gjenoppdaget gleden ved dette. I de psykiske helsestigen arbeider jeg med å utfolde mine åndsevner, dvs. å gå ut til andre med det jeg skriver om - hjertebarnet mitt.

Jeg tror at alle mennesker, uansett hvor langt nede man er i stigen, kan klatre oppover i stigen slik jeg selv har gjort. Det som kreves er systematisk arbeid med seg selv og

sine omgivelser. For 12 år siden var jeg fortsatt nesten på bunnen av den psykiske helsestigen. Nå er jeg nesten på toppen. For 4 år siden var jeg på flere områder nest nederst på den fysiske helsestigen. Nå begynner jeg å venne meg til en helsebringende livsstil en naturlig del av hverdagen. Og jeg merker resultatene av innsatsen. Den psykiske livskvaliteten min har aldri vært bedre. Den fysiske helsa er i bedring, selv om det fortsatt går to skritt fram og ett tilbake.

Etter neste kapittel kommer to nye deler av boka. Der vil jeg gå gjennom selvutviklingsforståelse og teknikk. Jeg starter med å gå gjennom egomønstrene som holder deg nede på lavere nivåer av den psykiske helsestigen. Deretter forklarer jeg hvordan du kan vikle deg ut av disse egomønstrene. Slik kan du skape parforhold, samliv og samarbeid som fungerer fra hjertet i stedet for fra egoet og lavere drifter, noe som gjerne skaper trøbbel i de mellommenneskelige relasjonene. De to neste delene av boka beskriver med andre ord hvordan du kan klatre opp til det fjerde nivået i den psykiske helsestigen.

Kapittel 12

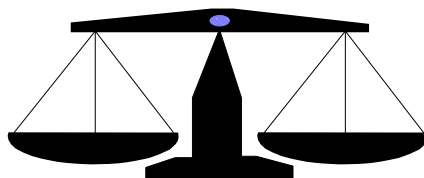
Bærekraftig ledelse - Å arbeide sammen og skape verdier

Fra headoffice til heartoffice?

Fullstendig urealistisk?

Det er vanlig å tenke slik: "Å la hjertet bestemme er fullstendig urealistisk når man driver økonomisk virksomhet. Å bare tenke på andre, kan ikke gi noen fortjeneste." Tenker du slik, har du helt rett! Men da har du misoppfattet kjærligheten på en måte som er vanlig i vår kultur. Jesus sa: "Elsk din neste som deg selv". Med dette menes ikke at du bare skal tenke på andre. Du skal derimot søke å finne en *balanse* mellom egne behov og andres behov.

Hjertet er en vekt



På en omsorgsfull måte kan hjertet avveie:

Ditt firmas interesser	Kundenes behov og ønsker
Eiernes interesser	De ansattes interesser
Dine egne behov og interesser	Firmaets behov og interesser
Bedriftens interesser	Samfunnets interesser
Økonomiske hensyn	Miljøhensyn
Osv.	Osv.

For mange bedrifter er ikke skrittet fra headoffice til heartoffice noe stort steg. Det er bare en naturlig videreutvikling av *medarbeiderorientering* for å få motiverte ansatte og lite gjennomtrekk. Og *kundeorientering* for å få god fortjeneste gjennom fornøyde kunder. Det er rett og slett mange år siden det lønte seg å tenke ensidig på egen profit og bare fungere ut fra egeninteresse. Hjertet er allerede med i de fleste virksomheter.

Noen eksempler på hjerteøkonomi

- ♥ Mottoet til firmaet *Hygoform* er "Service fra hjertet". Å yte omsorg og service fra hjertet lønner seg for en tjenesteytende bedrift.
- ♥ Vårt firma *Hjerterommet* tilbyr bl.a. kurs i selvutvikling. Trengende får hjerterabatt. Det høres snilt ut, og er det. Samtidig er det prisdiskriminering som gir max fortjeneste. Alle betaler så mye de kan og vi får så mange kunder som mulig.
- ♥ *The Body Shop* ble grunnlagt blant annet ut fra en idealistisk målsetting om å støtte urbefolkninger og vise miljøhensyn gjennom å selge naturlig kosmetikk. I dag er det et globalt konsern med høy inntjening, uten gå gi slipp på idealismen.
- ♥ *En avdeling ved BI* har en tradisjon med å samles med litt vin som avslutning på arbeidsuka. Det høres hyggelig ut, og er det. Samtidig gir det en sammensveiset

gjeng av motiverte medarbeidere. Det er godt. Det er en avdeling med få ansatte, stor omsetning, høyt tempo, stadige forandringer og nødvendige ekstrainsatser.

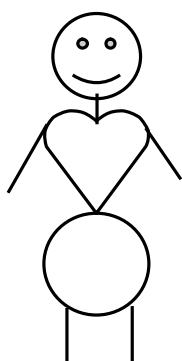
Lever vi for å arbeide? Eller arbeider vi for å leve?

Sannheten er vel at i gamle dager arbeidet man for å overleve. I dag arbeider vi for å leve og ha det godt. Arbeidet er en viktig del av vår *livskvalitet*. Overgangen fra headoffice til heartoffice er bare å ta konsekvensen av dette.

- Å vende det til en fordel at indre motivasjon teller stadig mer for de fleste.
 - Å vende det til en fordel at dagens kunder krever å bli ivaretatt og ikke utnyttet.
- Å tenke med hjertet dreier seg ikke om annet enn å ivareta *helheten* på en god måte.

Å forholde seg til helheten

Slik ser et helt menneske ut



På toppen har vi et *hode*. Ved hjelp av hodet kan vi holde oversikt, tenke fornuftig, lage planer og budsjetter og føre regnskap.

I sentrum av kroppen har vi et *hjerte*. Det har fire kamre for å kunne romme og avveie fire aspekter av enhver beslutning:

Jord: Hva er virkeligheten? *Himmel*: Hva ønsker jeg å oppnå?

Meg: Hva er mine interesser? *Deg*: Hva er de andres interesser?

Underst har vi *magen*. Det er ildstedet, kraftverket vårt. Det gir oss energi og arbeidslyst. Dersom vi får gjøre det vi har lyst til. Dersom vi også får dekket våre egne behov så magen blir mett.

Å fatte helhetlige beslutninger

Verdifokusert ledelse

Magefølelsen forteller oss hva vi egentlig tror på og har lyst til. Som regel lønner det seg å lytte til magefølelsen. Det gir oss indre kraft og styrke til å gjennomføre beslutningen. Men magen er ofte grådig. Den kan hindre oss i å tenke objektivt. Dersom alle bare lytter til sin grådige mage, er konflikter og kamp uunngåelig.

Åpner vi hjertet for andres behov og interesser også, unngår vi dette. Og vi slipper å få dårlig samvittighet etterpå. Slikt tapper oss for masse krefter og penger. I stedet får vi et givende og konstruktivt samarbeid. Men selv om vi har mest lyst til å bare være gode og snille, er det ikke alltid mulig. Av og til må vi skjære gjennom!

Dette må vi få overblikk over. Hva er den faktiske virkeligheten? Hva blir konsekvensene av ulike valg? Finnes det muligheter vi ikke har tenkt på? Vi må bruke hodet, tenke og analysere som før. Men vi må også lytte til magens lyst og hjertets stemme.

Det lønner seg *alltid å bruke både mage, hjerte og hode*. Dersom de involverte parter får være med på beslutningen, vil de fordøye den og akseptere den i mage sin. Har vi brukt hodet godt får vi færrest mulig overraskelser etterpå. Har vi latt hjertet bestemme til slutt, kommer vi styrket og mer samlet ut av utfordringen. Slik kan man få motiverte, ansvarlige medarbeidere og gode ytre relasjoner.

Alternativfokusert ledelse

Alle vet vi dette, selv om vi ikke klarer å følge det. Det er fordi *frykten* også bor i magen. Vi har ikke tillit til at andre vil oss godt. Vi frykter det verste og tør ikke prøve å

realisere det vi egentlig ønsker. Så kommer vi i forsvarsposisjon og prøver å sikre oss det vi allerede har. Vi begynner å forsvare egeninteressen. Vi kjemper innbitt for ett av alternativene. Dette er alternativfokusering. Det tærer på bedriftens viktigste arbeidskapital, tillit og samarbeidsevne. Derfor lønner verdifokusert ledelse seg.

Bærekraftig ledelse

Stigen for bærekraftig ledelse

Hvilke verdier er det viktigst å ivareta? Godt samarbeid er i alle fall helt sentralt. Bare trygge mennesker klarer å samarbeide konstruktivt. Magen blir trygg dersom vi ikke behøver å frykte framtida. Dette er biologisk fra den gang vi jaktet i skogene og ikke visste om vi ville ha mat i morgen. Vi er tryggest når bedriften er så bærekraftig som mulig. Derfor lønner det seg å klatre i *stigen for bærekraftig ledelse*. Er ikke dette det vi alle egentlig ønsker å oppnå?

Stigen for bærekraftig ledelse

NIVÅ AV BÆREKRAFT	MILJØDIMENSJONEN <i>"Grønne verdier"</i>	SOSIALE DIMENSJON <i>"Røde verdier"</i>	ØKONOMISKE DIMENSJON <i>"Blå verdier"</i>
5) Sterk bærekraft	<i>Økol. bærekraftighet</i> Helhetlig miljøledelse sikrer at bedriften er bærekraftig.	<i>Sosial bærekraftighet:</i> Holistisk ledelse og menneskelig vekst	<i>Økonomisk bærekraftighet:</i> Langsiktig lønnsomhet i alle tre dimensjoner
4) Svak bærekraft	<i>Økoeffektivitet:</i> Forebygge forurensninger Min. avfall og ressursbruk	<i>Behovsorientering:</i> Verdifokusert ledelse, kunde-/ medarbeiderorient.	<i>Balansert verdiskaping:</i> Forebyggende verdiskaping i flere dimensjoner
3) Økonomisk vekst	<i>Internkontroll:</i> Innfrielse av HMS-krav	<i>Maktbalanse:</i> Innfrielse av arbeidsmiljøkrav, fagforeningskrav mv.	<i>Organisasjonsmaksimering</i> Maksimalt overskudd innenfor dagens lovverk og vanlig etikk
2) Uansvarlighet	<i>Problemfornektelse:</i> Miljøansvarlighet	<i>Maktorientering:</i> Sosial uansvarlighet	<i>Personlig profittmaksimering:</i> Profittmaksimering uten etikk
1) Kriminalitet	<i>Utbytting:</i> Miljøkriminalitet	<i>Voldsmentalitet:</i> Sosial kriminalitet	<i>Hensynsløshet:</i> Økonomisk kriminalitet

Å tenke med hjertet dreier seg ikke om annet enn å ivareta helheten på en god måte. Å ha det godt, være gode mennesker og tjene gode penger. Samtidig gir det så trygg etterspørsel og sikre arbeidsplasser som det er mulig å oppnå i dagens usikre verden.

Resultatorientering med fokus på ”trippel bottom line”

Bedrifter som klatrer i stigen for bærekraftig ledelse ivaretar både *røde* (menneskene), *grønne* (naturmiljøet) og *blå* verdier (økonomi). De blir sunne bedrifter, bokstavelig talt! Som styringsverktøy trengs et tredimensjonalt regnskaps- og styringssystem som omfatter *finans-, miljø- og sosialregnskap*. Fokus i framtida blir ”trippel bottom line”. For resultatorientering blir å sørge for resultater i alle disse dimensjonene. Ved viktige beslutninger trengs det grundige helhetsvurderinger. Nåverdi- og internrenteberegninger sammenfatter kun de blå verdiene. Den kvantitative metoden *flermåls beslutningsanalyse* gjør det mulig å koble sammen *preferanseanalysen* (våre verdier og mål) og *konsekvensanalyser* i en helhetsvurdering av blå, røde og grønne verdier. The Body Shop er kanskje den bedriften i verden som har kommet lengst i å utvikle et slikt tredimensjonalt regnskaps- og beslutningssystem. De har vist at det er både mulig og nyttig. Jeg skal utdype hva det vil si å klatre i stigen for bærekraftig ledelse og å tenke og planlegge helhetlig.

Tre nivåer for økologisk bærekraftighet

Dersom bedriften hittil har motsatt seg nye reguleringer, er det første skritt å begynne å akseptere skjerpede miljøkrav og innfri disse positivt uten motstand og trenering. Det neste trinnet er miljø som markedsstrategi, dvs. at man satser på miljøvennlighet for å skape konkurransefortrinn. Også på produksjonssiden innebærer dette ambisjonsnivået en endret filosofi. Skal man tjene på miljøvennlighet, må man ta ondet ved roten. Stikkordet blir *forurensnings-forebyggelse* og *avfallsminimering*. Renseanlegg koster penger. Dersom bedriften i stedet kan endre produkter og prosesser slik at man ikke trenger renseanlegg og får mindre avfall, sparer man penger på dette. Ved å satse på miljø som markedsstrategi kommer bedriften ofte inn i en positiv og selvforsterkende prosess av miljøforbedringer. Etterhvert blir dette gjerne en del av bedriftskulturen og en verdi i seg selv, og ikke lenger bare et middel til pengeøkonomisk lønnsomhet.

Det tredje nivået er å innfri absolutte standarder, ikke lenger bare å ligge i forkant i markedet. Målet er å ikke overskride bæreevnen til de støttende økosystemer inkludert hensynet til en globalt rettferdig ressursfordeling. I Svae (1995) presenteres og diskuteres fire ulike syn på hva dette innebærer. De seks kriteriene nedenfor er i henhold til den nest mest krevende definisjonen, såkalt *sterk bærekraftighet* (Turner, 1993). På dette trinnet vil bedriften gjerne ha såvidt gode miljøregnskaper at man ved situasjonsanalysen kan finne ut hvor langt bedriften er fra 100% målloppfyllelse i forhold til kriteriene nedenfor.

Seks miljøbud

Å ikke overskride bæreevnen vil si å innfri følgende kriterier:

- *Opprettholde naturkapitalen*
 - 1) Ikke forurense mer enn naturens egen renskapasitet.
 - 2) Ikke øke risiko for varig økokatastrofe eller artsutryddelse.
 - 3) Ikke høste mer enn tilvekst av levende ressurser.
- *Opprettholdbar menneskeskapt kapital*
 - 4) Ikke forbruke ikke-fornybare materielle ressurser.
 - 5) Ikke være avhengig av ikke-fornybare energiresurser.
- *Minimere globalt overforbruk*
 - 6) Minimere miljø- og ressursbelastning utover det som er mulig når levestandarden i u-land heves til et rimelig nivå for å løse verdens fattigdomsproblem og flyktningeproblem.

Dersom de seks miljøbud er innfridd, kan bedriften sies å være *økologisk bærekraftig*. En diskusjon av punktenes tilstrekkelighet og en mer utfyllende tolkning av dem finnes i Svae

(1995). For en konkret virksomhet må kriteriene spesifiseres ytterligere ut fra arten av virksomhetens miljøpåvirkning, f.eks som gjennom prosjektet med utvikling av Environmental Performance Indicators (European Green Table, 1993). På samfunnsnivå vil bærekraftighet kunne sies å være oppnådd når miljøproblemene nedenfor ikke lenger eksisterer som miljøproblemer. De er da bare miljøbeskrankninger som man stadig må passe på å holde seg innenfor i økonomien. Til sammen gir de seks miljøbud og lista over miljøproblemene en oversikt over de miljøutfordringer man ved bærekraftig ledelse må lære seg å håndtere på en tilfredsstillende måte.

Miljøutfordringer

Globale miljøutfordringer:

- Global oppvarming
- Svekking av ozonlaget
- Nedbryting av jordsmonnet
- Bevare naturens mangfold og tilstrekkelig urørt natur
- Overgang til energiøkonomisering og fornybare energikilder
- Stanse befolkningsvekst (u-land) og forbruksvekst (i-land)

Regionale miljøutfordringer i Europa

- Sur nedbør og fiskedød i Skandinavia
- Sur nedbør og skogsdød i Sentral-Europa
- Atomavfall og industri-ulykkesrisiko
- Forurensning av Nordsjøen, Østersjøen, Middelhavet m.v.
- Forsvarlig fiskeriforvaltning

Lokale miljøutfordringer

- Begrense div. utslipp fra industri, landbruk og hushold til jord, luft og vann
- Skaffe rent vann og vannsparing

Faser i prosessen mot et bærekraftig samfunn

Noe av poenget ved bærekraftig ledelse er å ligge i forkant av utviklingen. En forståelse av hvordan prosessen mot et bærekraftig samfunn kan komme til å arte seg, kan være av stor strategisk betydning. Nedenfor oppsummeres faser miljøvernet har gått gjennom og som jeg antar at det vil komme til å gå inn i. For hver fase kommer en ny type virkemidler i tillegg til de man allerede har tatt i bruk.

Fire miljøbølger på vei mot et bærekraftig samfunn

ÅR:	1900	1970	1990	20?0
POLITIKK:	SVART	+RØD	+BLÅ	+GRØNN
MILJØ-PROBLEM	Arter utryddet Villmark truet	Lokale og regionale økokriser	Globale økokriser Industrielle katastrofer	Regional og global helsekrise?
ANTATT ÅRSÅK	Enkelt-fenomener	Konsentrerte utslipp/inngrep	Millioner små utslipp/inngrep	Helheten i samfunnet og mennesket selv
MÅL	Økonomisk	Vekst og vern	Svak bærekraftighet	Sterk bærekraftighet
POLITISK IDEOLOGI	Lov og orden	Offentlig styring	Bruke markedsmekanismen	Selvregulering og menneskelig utvikling
SOSIAL TEKNOLOGI	Fredning av arter/arealer Fengsel/bøter	Byråkrati Tillatelser Konsesjoner	Grønne konsumenter Miljøledelse Miljøskattesystem	Frivillig ansvar Etisk styring Frivillige avtaler
FYSISK TEKNOLOGI	Grenser Vakter/politi	Lengre rør Høyere piper Renseanlegg	Økoeffektivitet: Forurensnings- Avfallsminimering forebygging	Nye teknologier Endret infrastruktur Ny livsstil
OPPNÅDD EFFEKT	Absolutte grenser for hva som kan gjøres, kjøpes og selges i markedet	Lavere utslipp som reduserer miljøbelastning pr. produsert enhet. Økte kostnader	Endrede produkter og prosesser som reduserer miljøbelastning pr. produsert enhet. Kostnader både reduseres/økes	Endre livsstil og infrastruktur slik at antall enheter går ned. Total miljøbelastning minker, livskvalitet øker og kostnader reduseres

For hver miljøbølge synes miljøproblemene å ha økt på tross av stadig mer omfattende tiltak. Er det rimelig å regne med at dette blir utfallet av den pågående blå bølgen også? I et underliggende notat (Svae 1995) gjøres det en beregning på om man gjennom teknologisk utvikling kan regne med å løse miljøproblemene skapt av videre økonomisk vekst, slik ambisjonen er i den blå miljøbølgen. Regnestykket viser at da må miljøbelastning pr. BNP-enhet reduseres til mellom 1/5 og 1/10 av dagens nivå. Dette regner jeg for å være relativt urealistisk. Dersom dette holder stikk, kan vi vente enda en miljøbølge. Jeg antar at dette blir den grønne bølge der man gjennomfører det miljøbevegelsen hele tida har hevdet at er nødvendig. Også *antall enheter produsert og konsumert må reduseres* gjennom teknologiske skift, ny infrastruktur og ny livsstil, dvs. en overgang fra økonomisk *vekst* (kvantitativ endring) til (sterk) bærekraftig *utvikling* (kvalitativ endring).

Tre nivåer for sosial bærekraftighet

Dersom bedriften har et anstrengt forhold til fagbevegelsen, arbeidstilsynet e.l., er et første skritt å begynne å akseptere at arbeidsmiljø, rimelige lønnsinntekter og arbeidsvilkår mv. også er verdier som skal ivaretas. I den sosiale dimensjon har neste nivå i stigen for bærekraftig ledelse to aspekter. Den ene er *medarbeidernes livskvalitet* i og via arbeidet. Det andre er produktenes bidrag til *kundenes livskvalitet*. Medarbeidernes trivsel vil både være et middel til økonomisk lønnsomhet og være en verdi i seg selv. Man legger forholdene til rette for at medarbeiderne kan yte etter sine evner. Man har en demokratisk lederstil. Man prøver å imøtekomme ønsker og krav fra medarbeidere og fagbevegelse, f.eks. fleksitid, mulighet for deltidsarbeid, bedre det fysiske arbeidsmiljøet etc.. Fløistad (1991) har etter min mening identifisert noe av kjernen i forskjellen mellom en behovsorientert og en produksjonsorientert ledelse:

Profesjonskulturen og fellesskapskulturen

Profesjonskultur preget av:

- Profesjonskompetanse
- Objektivitet, upersonlighet
- Konkurransen
- Ansatte
- Kjønnsnøytralitet
- Lønn, økonomisk styring, inntjening
- Fagforeninger

Fellesskapskultur preget av:

- Sosial kompetanse
- Personlige mellommenneskelige relasjoner
- Samarbeid
- Mennesker
- Menn og kvinner
- Omsorg, anerkjennelse inntjening
- Medmennesker, kolleger

Profesjonskulturen har å gjøre med å produsere levestandard. Fellesskapskulturen har å gjøre med å skape livsstandard. Hans poeng er at regel- og målstyringen som profesjonskulturen er preget av, bør suppleres med verdistyring og behovsorientering. Målet er ikke bare å selge produktet, men at kunden virkelig skal bli fornøyd med det, jfr. relasjonsmarkedsføring. På den annen side er det vanskelig for en bedrift å gjennomføre en slik kundeorientering på en skikkelig måte, dersom bedriften innad ikke er preget av en medarbeiderorientering. For dette er to sider av samme sak. Etterhvert integreres gjerne behovsorienteringen i hele organisasjonen og dens medarbeidere, og blir en ressurs for bedriften i konkurransen i markedet.

Det siste nivået i denne dimensjonen er en *sosialt bærekraftig bedrift*. Kjennetegnet på dette er at alle medarbeiderne har utviklet en så stor grad av ansvarlighet for seg selv og helheten, at ingen form for tvang lenger er nødvendig. Samarbeidet glir uten fastfrosne konflikter og misfornøyde medarbeidere eller kunder som ikke får løst sine problemer og dekket sine behov. Dette forutsetter at bedriften driver en permanent prosess med selvutvikling og organisasjonsutvikling for å heve medarbeidernes bevissthetsnivå og evne til å samarbeide og ta ansvar. Limet som holder organisasjonen sammen ved en slik kreativ ledelse uten tvang, er et *felles verdigrunnlag*. Derfor må man gå gjennom en prosess for å utkrystallisere disse felles verdiene, jfr. preferanseanalysen som er beskrevet tidligere.

Et eksempel på vei mot sosial bærekraftighet

SL Buss Söderhallen i Stockholm har 500 ansatte og er en økonomisk enhet innen Stockholms kollektivtransport. Ved Söderhallen fant man ut at hovedproblemet var at bussjåførene hadde tilnærmet null motivasjon for arbeidet sitt. De jobbet kun for å tjene penger. Yrket hadde lav status og ga lav selvfølelse. Det er stressende, slitsomt, dårlig betalt og på mange måter lite attraktivt. Man erkjente også at det kanskje ikke var så fornuftig å bruke fem millioner om året på vedlikehold av busser, og null kroner på vedlikehold av bussjåførere. Direktøren, som selv hadde gått gjennom en selvutviklingsprosess, tok initiativet til å bøte på dette gjennom et program for selvutvikling (Schneider, 1994).

Man utviklet et opplegg med en frivillig helseundersøkelse (helseprofil) som inngangsbillett. Motytelsen var at de som ble med på opplegget måtte skrive en kontrakt med bedriften om å jobbe med et livsproblem de hadde, f.eks. røking, overvekt, ensomhet, mestre stress på jobben eller lignende. Neste skritt var deltakelse i kombinerte studiesirkler og samtalegrupper. Der diskuterte man arbeid og livssituasjon forøvrig og tilegnet seg kunnskap om hvordan man bedre kunne mestre livet (selvutviklingsteori). Ledere av gruppene var etterhvert andre som lå foran i prosessen. I tillegg ble det tilbudt sekvenstrening, gladtrim, vanngymnastikk, massasje, kiropraktor og dynamiske meditasjoner. Etter et halvt år ble dette etterfulgt av en ny helseprofil for å måle om livskvaliteten hadde økt. Og slik fortsetter prosessen. (.....Fortsettes neste side)

Bussjåførene rapporterer at arbeidet er blitt mer meningsfullt. De mestrer stress bedre. Dette har ført til at antall kollisjoner er redusert til halvparten av tidligere. Drivstofforbruket er redusert fordi sjåførene kjører mindre aggressivt og stresset, slik at miljøgevinster også er oppnådd. Sjåførene er i bedre humør, og får derved lettere kontakt og mer positive signaler tilbake fra passasjerer. Slik har kundetilfredsheten også økt. Gjennom bussjåførenes økte bevissthet og evne til å mestre sine egne liv, har sykefraværet sunket betydelig og bussjåførene rapporterer at de har det bedre. En god sirkel er kommet i gang til en pris av kroner 250.000 pr. år pluss engasjementet i organisasjonen. Nå settes lignende tiltak i gang ved andre garasjer innen busselskapet. Eksemplet illustrerer at det kan lønne seg å bevege seg oppover i stigen når det gjelder sosial bærekraftighet, og at dette kan øke miljømessig og økonomisk verdiskaping også.

Tre nivåer for økonomisk bærekraftighet

På det første nivået av økonomisk bærekraftighet er poenget å holde seg innenfor dagens lovverk, ikke unndra skatt og forøvrig holde innenfor god økonomisk etikk. På det andre nivået av økonomisk bærekraftighet er poenget at bedriften miljømessig og sosialt sett ligger i forkant av samfunnet. En stigende andel av overskuddet kommer via dette, i stedet for ved å være en sinke som på forrige nivå.

Det tredje nivået er *økonomisk bærekraftighet*. Det kjennetegnes ved at bedriften kan prioritere miljømessig, sosial og realøkonomisk verdiskaping framfor hensynet til kortsiktig pengeøkonomisk vinning. Fokus er endret fra ensidig vekt på eierens økonomiske utbytte til at man legger interessentmodellen til grunn for den strategiske tenkningen (Johnson and Scholes, 1993) (Roos m.fl., 1994). Ledelsen vurderer alltid en strategisk beslutnings konsekvenser for alle interessentene; eierens avkastning, arbeidsplasser i lokalsamfunnet, inntekt til medarbeiderne, produktets nytteverdi og miljøvennlighet, etc..

På dette nivået av økonomisk bærekraftighet må man også begynne å tenke på bedriftens stilling i forhold til den globale inntektsfordeling og samfunnsutviklingen forøvrig. I de rike land er det overfloden som skaper miljøproblemer. I fattige land er det fattigdommen som skaper miljøproblemer. Det kanskje viktigste bidraget til en bærekraftig utvikling er derfor å bidra til en global omfordeling av makt og ressurser. Dette kan komme til å bli et krav til bedrifter i framtida. Det er økende oppslutning om boikott av bedrifter og nasjoner av etiske grunner, f.eks. pga. barnearbeid, totalitært voldsregime, atomprøvesprengninger, m.v.. Mange mennesker aksepterer ikke lenger at bedrifter betrakter næringsvirksomhet, etikk og politikk som adskilte ting. I stigende grad virker det som om *opinionen krever at bedrifter tar et etisk og politisk ansvar*. Bærekraftig ledelse kan betraktes som å innta en pro-aktiv holdning i forhold til dette kravet.

Helhetlig lønnsomhetsvurdering

Siden målet ved bærekraftig utvikling er tredimensjonalt, trengs også en tredimensjonal lønnsomhetsvurdering. *Flermåls beslutningsanalyse* er et fleksibelt verktøy for dette som har vist seg anvendelig i praksis (Keeney, 1992). Det beslutningsanalytiske paradigme er at man skiller mellom *preferanser* (hva ønsker vi?) og *konsekvenser* (hva skjer hvis?), og analyserer disse hver for seg. Ved så omfattende og viktige avgjørelser som strategiske beslutninger er det relevant med en kvantitativ beslutningsanalyse. Ved kvantitativ beslutningsanalyse vil man i preferanseanalysen bygge en databasert *preferansemodell* som representerer beslutningstakerens preferanser, f.eks. som beskrevet i Gottschalk og Wenstøp (1988). I preferansemodellen angis *vekter* (viktighet av delmålene), delmålenes

nyttefunksjoner (viktighet av å oppnå de beste eller unngå de verste konsekvensene) og *synergi* (om helheten er mer eller mindre enn summen av delene).

Målet for konsekvensanalysen er å lage en *beslutningstabell*, dvs. *skårer* på alle delmål i målhierarkiet for alle de strategiske alternativene. Ved hjelp av preferansemodellen kan man da foreta en databasert *rangering* av alternativene. Og man kan foreta en *følsomhetsanalyse* (rangeringens følsomhet for endring i delmålenes viktighet) og *usikkerhetsanalyse* (rangeringens følsomhet for endring av konsekvenser i usikre variable). Som ved annen kvantitativ lønnsomhetsvurdering, f.eks. med nåverdimetoden kombinert med kapitalverdimodellen (Bøhren og Michalsen, 1994), gir den kvantitative analysen støtte for tanken og input i diskusjonene som fører fram til den endelige *strategiske beslutning*.

Helhetsperspektivet ved bærekraftig ledelse

En helhetlig ledelse må forholde seg til og ivareta alle dimensjonene i matrisen for bærekraftig ledelse nedenfor. Mer detaljerte beskrivelser av miljøledelse finnes f.eks. i Winter (1990), North (1992) og Welford (1995).

Matrisen for bærekraftig ledelse

	ØKOLOGISK BÆREKRAFTIG	SOSIALT BÆREKRAFTIG	ØKONOMISK BÆREKRAFTIG
MEDARBEIDERNE LIVSKVALITET Intern produksjon	Miljøstandard = Helse, miljø Og sikkerhet	Livsstandard = Behovstilfredsstillelse i arbeidet. Økt bevissthet	Inntektsnivå og fordeling. Arbeids- vilkår. Trygghet
BEDRIFTENS KVALITET Produksjonsmiddel	<i>Miljøledelse:</i> Anleggsmidler, Produksjon, lagring, Logistikk, utrangering	<i>Arbeidsledelse:</i> Verdisystem Forretningsside Organisasjon og ledelse	<i>Økonomistyring:</i> Økonomisk lønns- somhet, soliditet og markedsutsikter
SAMFUNNSBIDRAG Ekstern produksjon	Integrering i de økologiske kretsløp	Etisk standard Sosial nytteverdi Eksterne relasjoner Markedskommunikasjon	Produktet Arbeidsplasser Skattebetaling Renter, utbytte

Stikkordet ved bærekraftig ledelse er *verdiskaping i alle dimensjoner* i matrisen for bærekraftig ledelse. Når det gjelder oppfølging og kontroll trengs det ledelsessystemer som ivaretar dette. Siden målet ved bærekraftig ledelse er tredimensjonalt, kreves det et *tredimensjonalt ledelses- og regnskapssystem*. I Svae (1995) argumenteres det for nødvendigheten av å føre både et miljøregnskap, sosialregnskap og økonomisk regnskap, og at de bør føres i de egentlige benevninger. I Welford and Jones (1994, 1995) finnes lister over aktuelle målekriterier for bærekraftighet. Deretter kan det være aktuelt å aggregere regnskapene til indikatorer på måloppfyllelse i hver av de tre dimensjonene og totalt sett, f.eks. gjennom bruk av flermåls beslutningsanalyse som beskrevet tidligere.

På vei mot en ny økonomisk tenking

De ytterste kolonnene i matrisen for bærekraftig ledelse er mål og den midterste kolonnen er middel til å nå målene. Ut fra matrisen får man derfor i et mikroøkonomisk tankeskjema *to tre-dimensjonale produktfunksjoner* som må optimeres. Ved bærekraftig ledelse blir oppgaven å optimere innsats på de enkelte områder for å maksimere den helhetlige bærekraftigheten. Det innebærer at den teoretiske antakelsen om profittmaksimering som mål for virksomheten ikke lenger er relevant ved bærekraftig ledelse.

Ved bærekraftig ledelse forlater man også det normative standpunkt om verdimaksimering for eierne som overordnet mål, til fordel for en verdimaksimering for alle de interesserte parter. I et finansielt tankeskjema kan bærekraftig ledelse derfor betraktes som *helhetlig verdimaksimering*.

I et organisasjonsperspektiv bygger bærekraftig ledelse på *interessentmodellen*. (Johnson and Scholes, 1993, kap. 5). I et strategisk perspektiv blir poenget å identifisere såkalte "Vinn-vinn-strategier" (Satisfy all stakeholders). Når alle parter interesser ivaretas og de ikke kjemper mot hverandre, øker motivasjonen, konstruktivt samarbeid forløses og tillit skapes som kan øke verdiskapingen i alle dimensjoner, jfr. eksemplet med SL Buss Söderhallen.

I et etisk perspektiv innebærer bærekraftig ledelse at ledelsen tar på seg et ansvar både for bedriftens utvikling og for samfunnsutviklingen. Dvs. en *utvidet etisk ansvarlighet* og ny rolle for mange bedriftsledere der det ikke lenger blir noe skille mellom næringsvirksomhet, etikk og politikk. For å koble tilbake til kjærlighet som er temaet for denne boka, kan man si at hjertets oppgave er å ta vare på helheten. Det overordnede lønnsomhetsmålet blir *bærekraftighet* som innebærer å tilfredsstille alle parter interesser, i stedet for utelukkende profitt eller verdimaksimering for nåværende eiere. Dette er den spennende forvandlingen av økonomisk tenking vi allerede er inne i. Som jeg sa tidligere, er det bare en naturlig videreutvikling av kundeorientering for å få fornøyde kunder og medarbeiderorientering for å få motiverte medarbeidere.