

Af journalist Birgitte Rasmussen

Skrevet i samarbejde med deltagerne på 'flekser på arbejde og i familien' – mødet 4. februar 2014: Gitte, Jette, Lena, Lene, Tove og Jonna.



ACCEPT I LIVETS FORANDERLIGHED

– Den her bog skal I simpelthen læse, siger Lene på vores november møde 'Flekser på arbejde og i familie' i FOA Herning, – den har givet mig så meget og lært mig at være i accept med min situation som syg og flekser. Den har givet mig et bedre liv.

Bogen Lene snakker om er Eve Bengta Lorenzens 'Fra krise til kærlighed – Mindfulness når livet er svært'.

Vi aftaler, at vi vil snakke om bogen på vores møde i februar og jeg får bogen hjem fra Borgens forlag til anmeldelse.

Vi starter vores møde med at sidde stille i 4 minutter til første meditation i bogens medfølgende CD. Det giver en dejlig ro i os selv og rummet, inden vi tager vores lille runde om, hvad der rør sig i os og fylder lige nu. Så sætter vi os over til kaffebordet og nyder vores specialbestilling på en fantastisk gulerodskage, lidt chokolade og frugt og snakken går.

– HELT NEDE PÅ JORDEN

– Den bog er blevet næsten en slags bibel for mig, griner Gitte, – den er helt nede på jorden og alligevel får den mig til at falde til ro, selvom jeg ikke ved, om jeg helt kan finde ud af det der med at iagttage mit åndedræt. Men den lærer mig at acceptere den situation, jeg er i lige nu.

– Jeg bruger den også i dagligdagen. Min familie syntes, at vi skulle gå på Bone's. Den restaurant er egentlig alt for støjende til mig, sådan som jeg har det, siger Lene, – og jeg kunne mærke at jeg ikke havde lyst. Men så tænkte jeg, at jeg ville prøve at læse i kapitlet om 'overgivelse' og satte

mig ind i stuen og læste i 1 time. Og så var jeg klar til at tage af sted og få en god aften. Og vi fik en dejlig aften.

– AT LYTTE TIL SIG SELV

I bogens første kapitel 'Sandhed', skriver Eve, at mindfulness ikke fortæller os, hvordan vi skal leve vores liv og klare de udfordringer vi møder i livet. Mindfulness støtter os derimod til bedre at mærke det, som er sandt. (side 27)

Eve påstår, at når livet er allersværest er hjælpen ofte overraskende nær, hvis vi tør lytte til vores intuition. Ikke at vi skal skippe eksperterne, vi skal blot huske at



At være grundlæggende sund vil ikke sige, at kroppen nødvendigvis er rask og rørig. En sund tilstand er snarere en basal fornemmelse af at være hel.



bruge vores egen viden, så vi hele tiden kan finde og genfinde tilliden til os selv og vores egne fornemmelser for hvad der er rigtigt.

– Det er adgangen til denne viden, som vi kultiverer igennem mindfulness, skriver Eve.

– AT LEVE MED EN KRONISK SYGDOM

Et af de problemer som igen og igen bliver nævnt i gruppen, er sårbarheden ved at gå ud. Det kan være en biograftur eller en fest.

– Man kan ikke se på folk, at de har en kronisk sygdom, siger Lena, – og igen og igen fanger jeg mig selv i, at jeg ikke rigtig må nyde, når jeg har det godt, for hvad tænker folk mon.

– Jeg ved jo godt, at hvis jeg går til sølvbryllup med familien, siger Jonna, – så får

jeg ondt flere dage efter, men det kan folk jo ikke se – og jeg accepterer den pris, for det er også vigtigt at komme ud.

Solen skinner varmt ind en smuk vinterdag og den fleksansatte skal hjem, hendes arbejdsdag er overstået for i dag, og ofte kommer de tilbageblevne fuldtidsansatte lige til at slippe en bemærkning, der kan give den fleksansatte dårlig samvittighed. De ved ikke, at de næste to timer er hvile og afspænding, for at kroppen kan genfinde ressourcerne til resten af dagen.

Eves bog er krydret med cases og deltagelsesbeskrivelser til at understøtte og eksemplificere bogens teori og pointer.

‘Træningen i mindfulness har brudt den ensomhed, som følger med at have ondt. Jeg er i kontakt med mine følelser og tanker, og derfor kan jeg forklare an-

dre, hvordan jeg har det, i stedet for bare at sige at det hele er noget møg. De kan bedre forstå mig, fordi jeg selv forstår.’
Trine 34 år.

– HVORDAN JEG HAR DET

Vi har en længere snak om, hvad der egentlig menes med det eksempel og hvordan vi kan blive bedre til at forklare andre, hvordan vi har det, så vi ikke skal føle skyld og skam ved at gå ud med venner og familie.

– Der er så mange lag i det her, vigtigst er det nok først og fremmest at kunne acceptere den situation, der er nu, lige nu, siger Jonna. – at opdage at selv om jeg har mistet noget, har jeg også fået noget. Nu kan jeg ikke fare rundt til en hel masse ting, men jeg har fået en anden ro, som

”

Kriser indebærer næsten altid, at vi må give slip på noget. Et menneske, en tid, et sted eller måske selve livet. Når vi kan give slip, kan vi bevæge os videre i overensstemmelse med os selv.

jeg kan give til mine børn i samtaler og nærvær.

”Jeg arbejder rigtig meget med at acceptere den situation, jeg er i, og ikke spille kræfter på at tænker over, hvordan det kunne have været. For i går findes ikke, og i morgen ved vi ikke noget om. Der har begrebet accept været en stor hjælp for mig” Jens, 50 år, side 60 i bogen.

– AT FÅ KONTAKT

– Lige nu synes jeg det er svært at iagttage mit åndedræt, siger Gitte, – men det skal nok trænes for at jeg på den måde bliver bedre til at mærke ikke blot mit åndedræt, men hvordan jeg har det indeni. Den ene gang jeg sad og prøvede på at meditere, fik jeg kontakt til min dårlige skulder og opdagede, at den ikke behøver at fylde så

meget, hvis jeg møder den med accept.

– Jeg har faktisk gået på folkeuniversitet i emnet ‘Mindfulness’, fortæller Jette, – her lærte vi om, at det handler om at nulstille hjernen og bare være. Ikke at fordømme, hverken sig selv eller andre.

– Jeg er Social- og sundhedsassistent og har også kunnet bruge mindfulness overfor rastløse patienter, fortæller Jette videre, – borgeren lå på sin seng, og jeg sad i en stol ved vinduet og snakkede ham til ro, så han kunne finde hvile. Det er en god fornemmelse.

Vi aftaler at Jette holder oplæg for os næste gang om Mindfulness. Det er DATO og TID, er du flekser og vil med så tilmeld dig på hjemmesiden.



Eve Bengta Lorenzen, Fra KRISE til KÆRLIGHED, mindfulness når livet er svært, indlagt CD med guidede meditationer, Borgens forlag, 2013, 208 sider, pris:

