

EN VISUEL
KLIENFORTÆLLING

AF EN ANONYM KLIENT
I SAMARBEJDE MED METTE KOLD

FORVIRRET
AFSAVN
MATERIELT
PENGE
MÆRKER
TIDS NØD
LÆNDENØD



EKSI-
STENS

& LIVS-
MENING



INDHOLD

Eksistens og livsmening

Med terapeuten bag fortællingen	4
Arbejdsfængslet	7
Labyrinthian; Det sande selv	15
Balancegangen	24
Transformationsoplevelsen	34

Dette er en arketypisk refleksion om først at være faret vild, næst at kunne mærke sin livsmening. I afsnit 1 føres du med bag fortællingen sammen med terapeuten, der introducerer klienten og arbejdet, de sammen foretager. I afsnittene 2-4 kan du se nogle yderst kreative og til os alle talende visuelle udtryk, klienten har skabt omkring »Arbejdsfængslet«, »Det sande selv« og »Balancegangen«. I afsnit 5 interviewer terapeuten klienten om en transformationsoplevelse, der sætter hende smukt på sporet af sig selv.

1. MED TERAPEUTEN BAG FORTÆLLINGEN

At være faret vild

Sofie var én af disse kvinder, som jeg fra første færd (i 2007) havde en særegen form for 'moderfølelse' over for og følte 'at kunne se lige igennem'.

Hun var på et gruppe-meditationskursus med sit arbejde, men jeg skulle også have nogle få timer alene med hver af deltagerne.

Hun var i en sådan pine med sit nuværende liv, at jeg bare havde en trang til at tage hende i mine arme og først vugge hende, indtil hun var trøstet, næst ruske hende, indtil hun vågnede ind i det, hun 'var skabt' til at udrette. Jeg havde i de allerførste minutter af vort samvær denne oplevelse af at kigge gennem lag efter lag efter lag af 'menneske', indtil jeg nåede ind til hendes sjæl og uden ord men alligevel med klarhed så, med hvilken livsmening hun er her.

Jeg sad dér med min oplevelse af indsigt, parallelt med, at hun sad dér i pine. Når jeg får den form for oplevelse, så kræver det en del disciplin ikke at 'overfalde' klienten med den. Jeg etablerer en indre bro mellem det nuværende tidspunkt i personens liv – og mit subjektivt fortolkede 'endpoint' for, hvad der er meningen, at jeg skal bidrage med, for at vedkommende rejser mod en mere udfoldet version af sig selv. På det pågældende tidspunkt kan vedkom-mende ikke bruge min slut-indsigt

til noget som helst, for dels tjener jeg kun en katalysator-funktion for klientens *egne* indsigter, dels er det jeg har 'set' højst som en drøm, der på det pågældende tidspunkt blot virker som en ikke realiserbar drøm for klienten, og endelig er det jeg ser jo blandet op med min subjektivitet. Indsigten er således mest mit pejlepunkt for retningen; men som jeg selvfølgelig slipper i arbejdsprocessen, fordi den kan blive for styrende for noget, der er min fortolkning og fornemmelse om et menneske.

Det vigtigste er at være i processen, mikrotrin for mikrotrin. Ikke overse nogle elementer og detaljer af vejen at gå. For hver eneste oplevelse, også selv om den må være tung og næsten ubærlig, er en vigtig byggeklods i retningssskabelsen – som oven i købet kan hænde at flytte sig i takt med klientens egne indsigter, justering af målsætninger og ikke mindst frie vilje.

Jeg vidste også med det samme, at min katalysator-funktion i forhold til Sofie kun ville være én af fleres bidrag; hun er anti-autoritetstro og skal samle input mange steder fra. Hun vidste godt, at arbejdet først og fremmest var hendes eget. Man kan desværre aldrig gå vejen for nogen som helst andre end sig selv. Men trods pinen, der ville fylde meget i processen, så følte jeg også, at Sofie var midt i det, hun senere i livet vil kalde et eventyr, med alle eventyrets udfordringer og lange vandringer gennem mørke.

Jeg kendte på det tidspunkt ikke Sofie særlig godt, men jeg havde en følelse af, at hun besad stor dybde og et kreativt potentiale, som slet ikke var anerkendt og udnyttet. Hendes dybmørkebrune øjne var denne blanding mellem at have en snert af galskab / vildskab, der tiltrak mig for at vide mere om, hvad der lå bag, og så en dybde og ro, der gav mig vished om, at hun 'ville nå frem', når tiden var inde.

Meditation som redskab til at "finde hjem"

Første trin for Sofie var som sagt at lære at meditere. Det var det mest grundlæggende redskab overhovedet til at finde ro og kunne give slip på lidt af det overtryk, der havde skabt det forhøjede blodtryk.

Terapi som redskab til at rydde op

Næste trin var et decideret terapeutisk forløb, som ikke skal gengives her, bortset fra et vigtigt aftryk derfra: Sofie havde været sygemeldt med stress pga. forhøjet blodtryk. Vi havde fra starten meget forskellige forestillinger om, hvad det forhøjede blodtryk var udtryk for. Hvor Sofie først betragtede det som udtryk for svaghed, hvad angår at kunne udholde arbejdspress, anså jeg det som udtryk for, at en stemme i hende forsøgte at komme til udtryk. Hun lyttede ikke til den, tog den ikke alvorligt nok, og nu var den kommet til et punkt, hvor den råbte så højt, at trykket var meget stort. Hvornår begyndte hun at høre efter???

Som en måde at få kroppens 'råb' ud på, besluttede vi, at Sofie til en start skulle lave en visuel præsentation af »Arbejdsfængslet« (afsnit 2). Det blev til en hel lille billedebog. Hun udvidede efterfølgende opgaven og lavede en komplementær bog, nemlig bogen om sit fulde potentiale, kaldet »Labyrinthian - det sande selv« (afsnit 3). Og som det tredje lavede hun en bog, der repræsenterer hendes visuelle forestilling om sig selv i arbejdslivet, når hun bruger sit sande selv på en måde, der har jordforbindelse og hvor hun kan leve af det økonomisk set. Den bog kom til at hedde »Balancegangen« (afsnit 4). Sofie brugte mange timer på at lave bøgerne, og der er rigtig mange spændende detaljer at dykke ned i dem.

Vi tog i terapien ofte udgangspunkt i de tre bøger, fordi de viste noget autentisk og tidløst om Sofie, hendes værdier og hendes retning. Her ser du et uddrag af bøgerne (ca. 1/3 af dem).

Du vil kunne finde spejlinger af rum i dig, når du sanser dem, mærker dem. Lad være med at analysere for meget på dem. Bare brug dem som inspiration til din egen rejse mod DIT sande selv, og brug dem som inspiration til at se, hvad der sker med én, når man spærrer sig inde i en virkelighed, der overhovedet ikke passer til ens kompetencefelt.

Fokuseret udviklingsarbejde forud for transformationsoplevelse

Sofies oplevelse, der beskrives i afsnit 5. Transformationsoplevelsen, sker i august 2010, altså 3 år efter meditationskurset og et par år efter at hun havde lavet de tre visuelle bøger. Sofie havde arbejdet sig op af en form for

'sjælens mørke nat', hvor hun var fyldt af dyb meningsløshedsfølelse, var depressiv og ikke havde stor livslyst. Sideløbende med forløbet hos mig startede hun en coachuddannelse hos Debbie Ford i shadow work. I starten gjorde hun det udelukkende for sin egen personlige udviklings skyld. Senere blev hun i en kort periode praktiserende coach, men følte sig ikke helt hjemme i rollen som privat virksomhedsskaber, om end hun fra første færd trivedes godt i selve den udøvende rolle. Sideløbende med uddannelsen kom Sofie ind imellem til samtaler hos mig, hvor vi holdt et niveau af metarefleksion over hendes liv. (Til læserens orientering fik Sofie med tiden en mere stabil følelse af trivsel hele vejen rundt og fik bl.a. også et job, hun trivedes godt i.)

Mening

Spørgsmålene:

Hvad er meningen med mit liv?

Hvad er mening i mit liv?

Hvad er jeg skabt til at udrette?

– fylder vores tankeliv i perioder af livet. Det kommer ingen udenom! Om meningen er omkranset af en kreativ drift – som i Sofies tilfælde eller den har et andet udgangspunkt – behøver ikke betyde noget for dig, der læser og din spejling af Sofies mange refleksioner.

Fortællingen viser, hvordan 'det nødvendige forarbejde', altså et fordybelsesarbejde, hvor man lærer sit eget dyb at kende – sine skygger og sit lys – sine overbevisninger, tankestrukturer, følelsesstrukturer – kan føre til en egentlig transformation. Ikke at fordybelsesarbejdet og transformationen betyder, at vi dermed er forløste og i sikkerhed for psykiske udfordringer, hvilket også Sofie erfarer. Men oplevelsen giver dog en indsigt om én selv, man altid vil kunne vende tilbage til og næres af.

Transformations-oplevelsen, Sofie oplever, er så smuk og vigtig for mig at formidle, fordi hun erfarer det, vi fleste kommer til at erfare på et tidspunkt i livet, tidligt eller sent, nemlig at:

Mening ikke handler om hende selv – men om et OS, hvor hun bliver sikker på en funktion i forhold til andre mennesker.

Endelig synes jeg fortællingen er smuk, fordi den på en og samme tid griber transformationsoplevelsens simpelhed og storhed. Så om end

ikke andet: Læs hendes fortælling i afsnit 5 som en god novelle. Den har form som et interview, hvor jeg stiller spørgsmålene (kursiv) og Sofie svarer (i citationstegn).

Begrebsafklaring

FORANDRING er noget, vi iværksætter i vores liv, fordi vi brænder efter, at noget skal skifte. Vi bruger vores viljeskraft til at skabe denne forandring ved at gentage det, vi ønsker, en meget lang række gange. Typisk siges det, at vi skaber en ny vane ved at gentage at gøre det nye et sted mellem 40 og 100 gange. Jeg støtter klienten til at være disciplineret gennem denne proces. Det er svært at holde fast på egen hånd, men når man har én, man står til regnskab over for, er det langt nemmere at holde fast, uanset om forandringen er af fysisk eller psykisk karakter.

UDVIKLING foregår på det psykologiske plan. I forhold til dette kan man være vælgende og bevidst (og Sofie har været meget fokuseret i at VILLE ud af sit generelle depressive modus). Når man udvikler sig, så er det 3 skridt frem og 2 skridt tilbage, nogle gange endda 3 eller 4 skridt tilbage, inden man får taget tyren ved hornene og igen bevæger sig frem mod sine udviklingsmål

En TRANSFORMATION er et kvantespring i ens bevidsthed, hvor der ikke mere er nogen vej tilbage til de gamle mønstre. Nuvel, skyggerne viser sig selvfølgelig stadig, men man evner at fastholde en mere klartseende bevidsthed herpå, så tilbagefaldene ikke er af en karakter, som man tidligere i livet kendte til.

En transformation kan man ikke som sådan styre at få. Det er en gave, en belønning, der ligesom kommer bagom, når det nødvendige forarbejde er gjort. Der sker et såkaldt diskontinuert spring fra noget gammelt til noget kategorialt nyt. Vi mærker typisk transformationer meget stærkt. Vi kan sætte dato og fortælling på livets transformationer i tilbageblikket, for de har karakter af at føles som en fødsel. Men vi kan ikke forudskikke dem; vi kan ikke planlægge dem.

Det skal igen understreges, at transformation betyder ikke, at livets mange udfordringer er slut. Men at man håndterer dem på en ny måde – og at udfordringerne viser sig i nye forklædninger, igen og igen. Det skal ikke ændre på, at vi fleste føler os taknemmelige, når en transformation sker – og det er vigtigt at holde fast i lærdom-men i den, uanset hvordan ens tilstand fluktuerer fremadrettet.

Lige præcis transformationer har gjort mig meget ydmyg i mit job. Ind imellem får jeg lov at være vidne til dem. Andre gange får jeg en mail et halvt år efter afslutning på et forløb, at en person har fundet sig selv og sin livsmening på et helt nyt niveau, hvor tilbagevenden til 'det gamle liv' er en umulighed, fordi en pludselig transformation satte ind måske 2 måneder efter terapiens afslutning. Klienten anerkender, at terapien var frøsætningen for transformationen, og har en trang til at formidle det til mig. Andre gange er det svært at sige, hvad der førte til transformationen, men typisk er man så begejstret, så man bare må fortælle verden om den!

2. ARBEJDSFÆNGSLET

Se et uddrag på 7 sider af Sofies billedebog nedenfor.

Her en essens-tekst om det, vi i billeder kan se på de næste sider. Læs både teksten før og efter, at du kigger billederne igennem – først bagefter vil de for alvor give mening.

*Koncernberetningen skaber resultater gennem mennesker,
der febrilsk holder balancen i al deres kedsomme ensomhed.
Klaustrofobisk tæt konkurrence, hvor en arm eller ben kan dukke dig.
Hvem vinder?
Hvor kommer ideerne fra?
Pæren er sprunget alt imens et forvirret lyshav flyder.
2-3-4-5-6-busy. Bliv på sporet. Skift spor.
Kontrol, kontrollerbar og kontrolleret.
Giftigt højt tempo, tidsnød, åndenød.
Forblive i lænker eller gå? Gå fra hvem?
Alting udgår fra, omslutter og slutter med krabbens kloer
og rejens befamlende følehår.*

PORT



1994, over 300
jurisdictions in
the country had
called some
of public
surveillance

10D-BD2944-002



???

SSD-BD2891-002

HVOR KOMMER IDÉERNE FRA

211



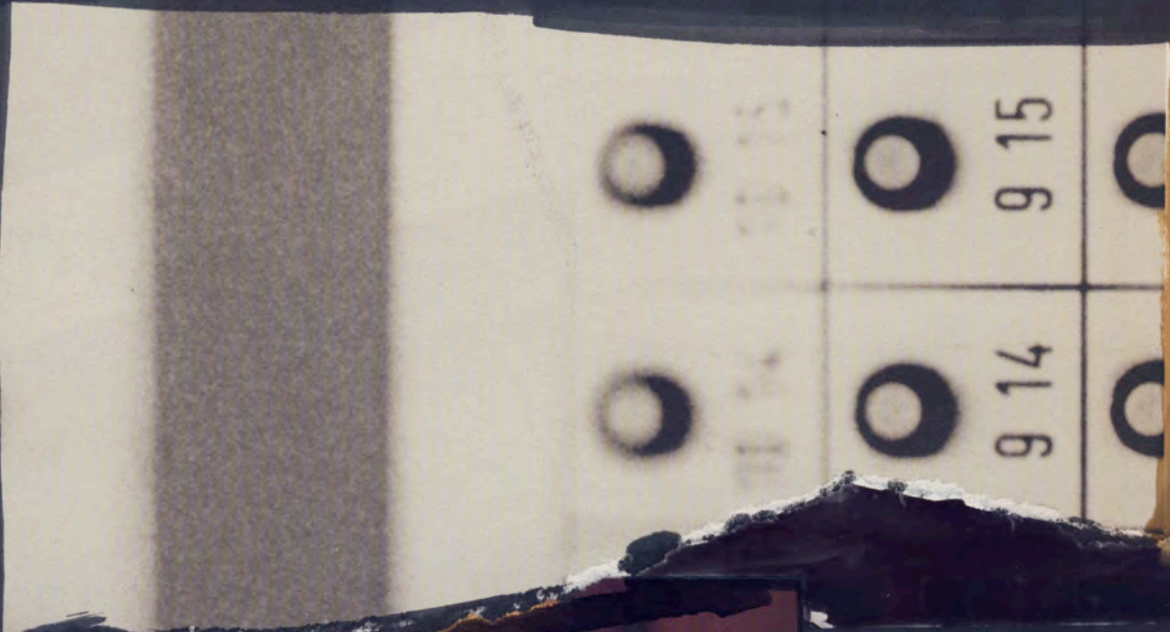
HQ7303-001



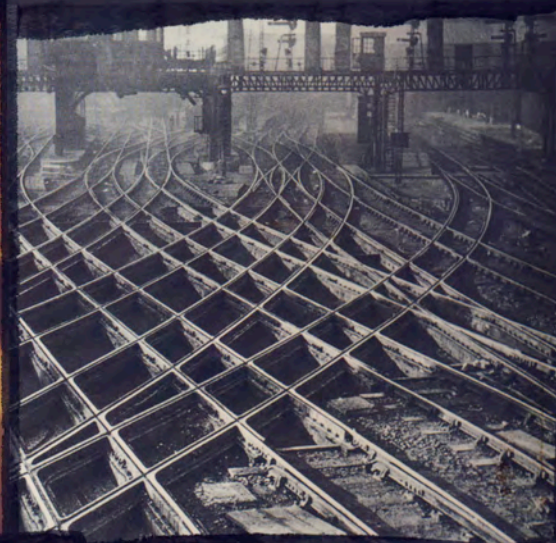
MANGE
KEDSOM

EN
SOM





London Underground, London, England, 1900s



London Underground, London, England, 1900s

27 Δ 889791-001

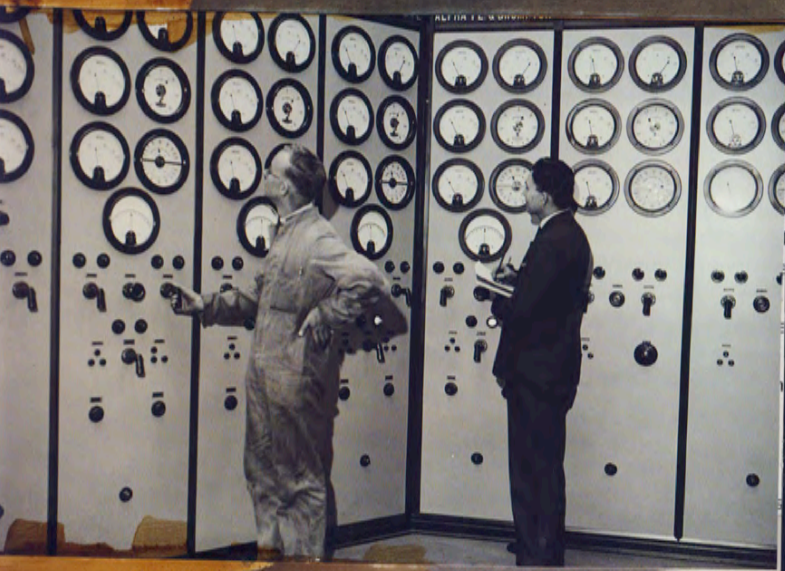
40 Δ BD289C002

27 Δ BD33

KONTROL



SCHOUW
SOM ER E
SKAB, DER L
MILJØER OG
STERINGER
INDGÅR SOT



• Sikre strat
50
• Sil

185-829083-001

FORVIRRET



24D-828999-002

FORVIRRET
AFSAVN
MATERIELT
PENGE
MARKER
TIDS NØD
ANDENØD



3. LABYRINTHIAN; DET SANDE SELV

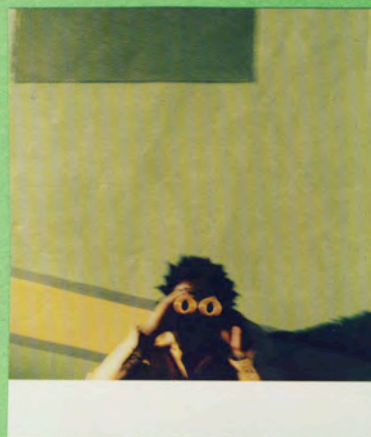
Se et uddrag på 8 sider af Sofies billedebog nedenfor.

Her en essens-tekst om det, vi i billeder kan se.

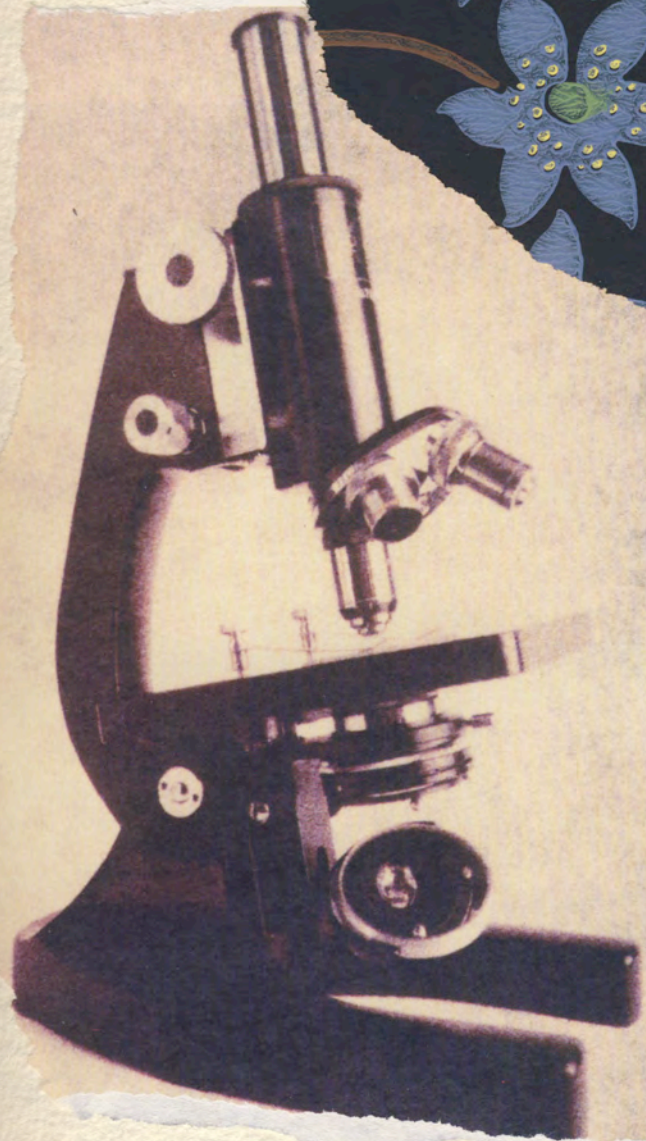
*Manuelt blødt revne kanter, ingen lige linjer i naturen.
Konstante skift mellem bevægelse og stilstand, fra ufokuserede
drømmeagtige bevægelige søanemonemotiver
til centrerede i kim agtige figurer.
Forgængelighedens æstetik i lys og oplysthed.
Vovelig linegang i samtidig ophævelse af tyngdeloven.
Sanselig barnlig indlevelse, fokuseret stærk rettethed.
Samtidighed af alle aldre og aldersløshed.
Dybe udforskende perspektivskiftende dyk i en
regnbuepalette af grøn, blå, gul, orange-rød lilla.
Opsøgende, legende, skævt, søgende nysgerrig.*

The top half of the image features a piece of orange paper with a rough, torn edge. It is decorated with gold leaf patterns, including a large, stylized, branching shape on the right and a cluster of small dots on the left.

LABYRINTHIAN

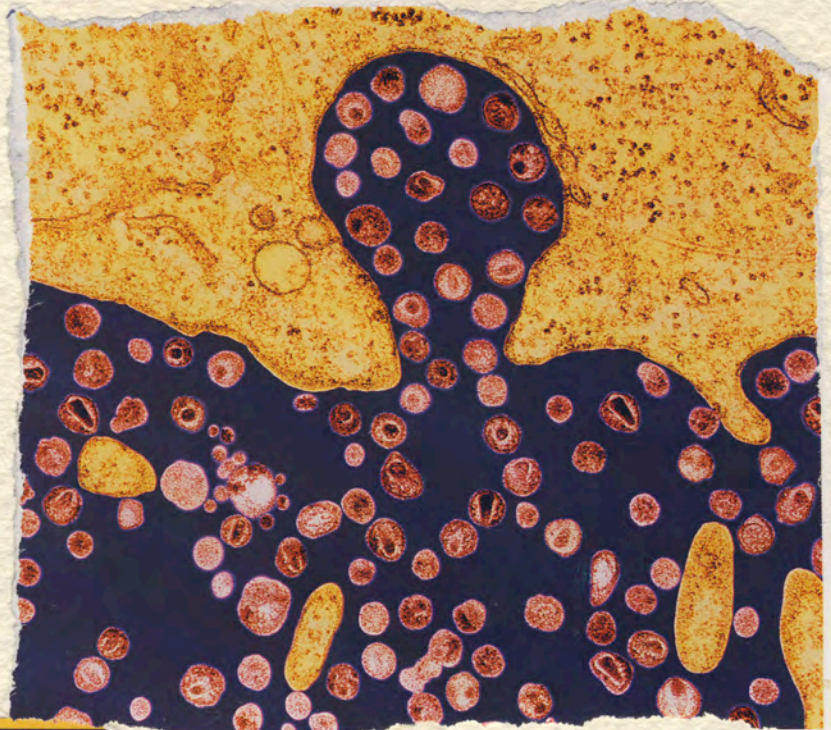


44▷CB9620-001





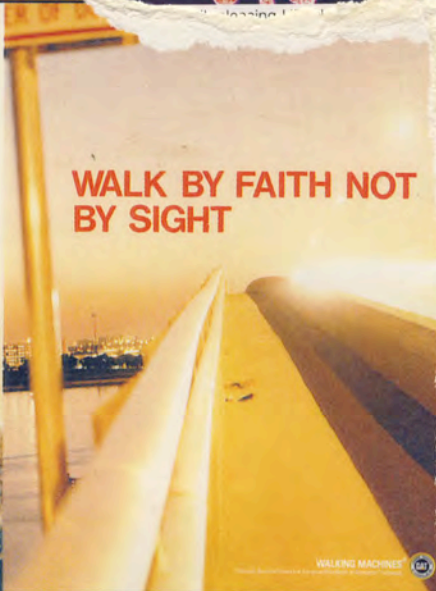




CATERPILLAR BOOTS



WALK BY FAITH NOT
BY SIGHT



WALKING MACHINES



STEEGERS
ROCKERS
SKATE
ROCKERS
ROCKERS



4. BALANCEGANGEN

Her en essens-tekst til billederne:

*Nu skal der arbejdes. Hvilken vej at gå?
Tekstur og stoflighed af blødt, rundt, rillet, raspet,
morgendugfyldt græs, der føles godt mod fødderne.
Potentialerne skal kultiveres, struktureres,
tilpasses økonomien og dagligdagen.
Er det nødvendigt at være tildækket for at være derude?
Eller må blomsten blomstre i al sin gule og røde skrøbelige enkelhed?
Ideen udspringer fra jordens indre, bliver til svulstig fyrværkeri. Der
måske er væk om lidt?
Tør se og blive set, sætte sig spor i hele verden. Spire, vokse, gro i
grønhedens tegn.
Rejse jorden rundt, udforske, bygge rede med jordforbindelsen i behold.
Børn, mand, familie, naturlig alenehed. Blive gamle sammen?
Mønstre af skrøbelig forfinet sammenhæng anes lidt uvist...*





0086-001 Andrew Olney

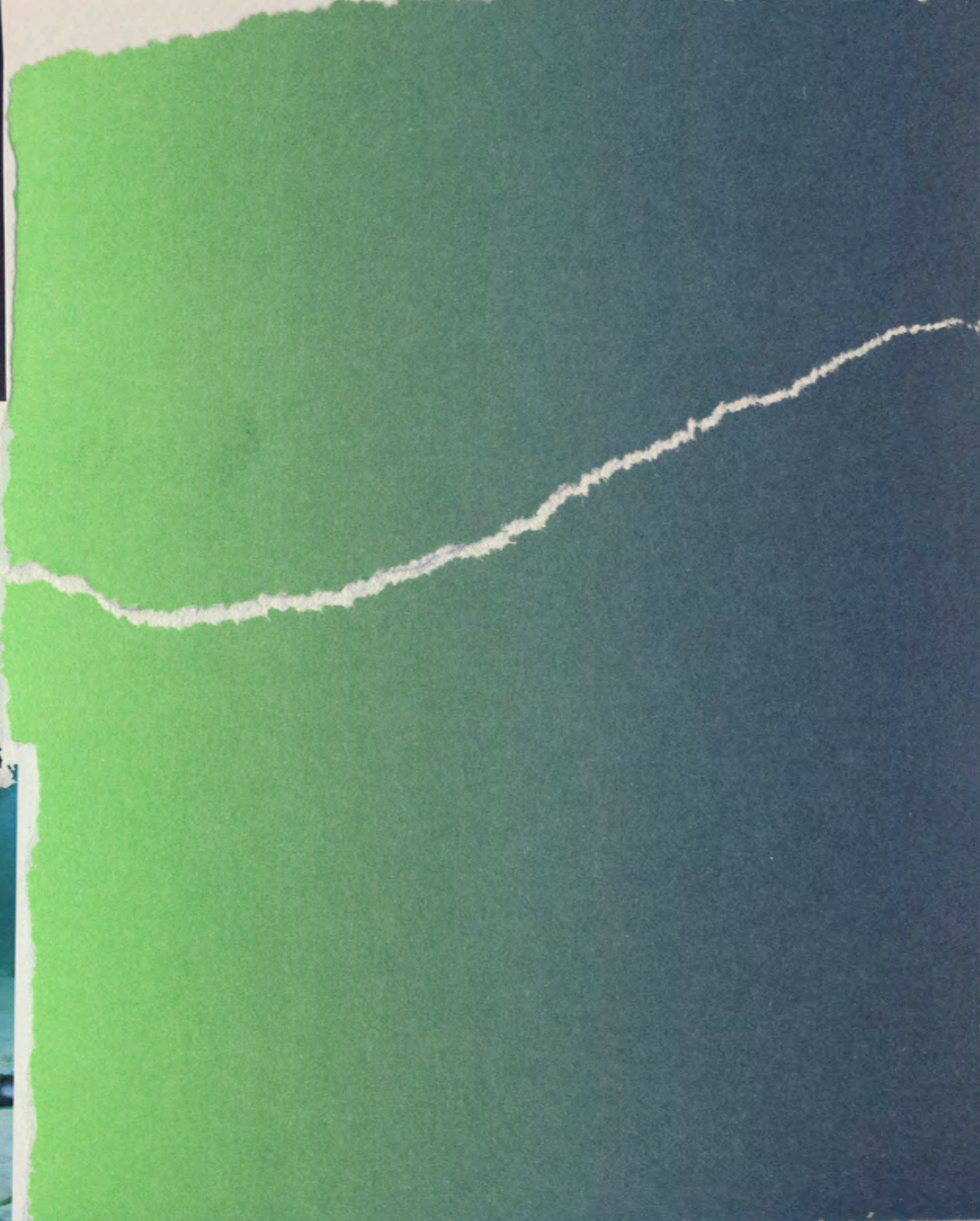
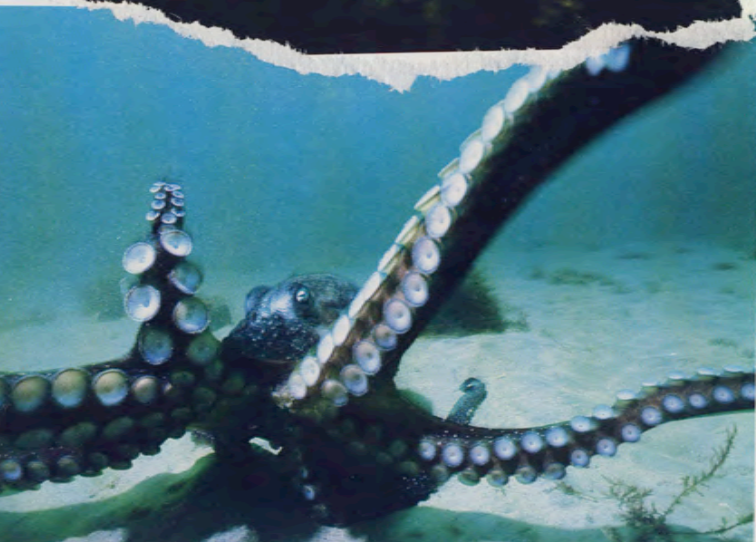






JC1978-001 Darren Robb







IBERIA
IB 99
AG
IBERIA
IB 99307
AGP 16

IBERIA
IB 99307

IBERIA
IB 93270
TO IB3304

TO IB3304

CPH

COPENHAGEN

IBERIA

IB 3304

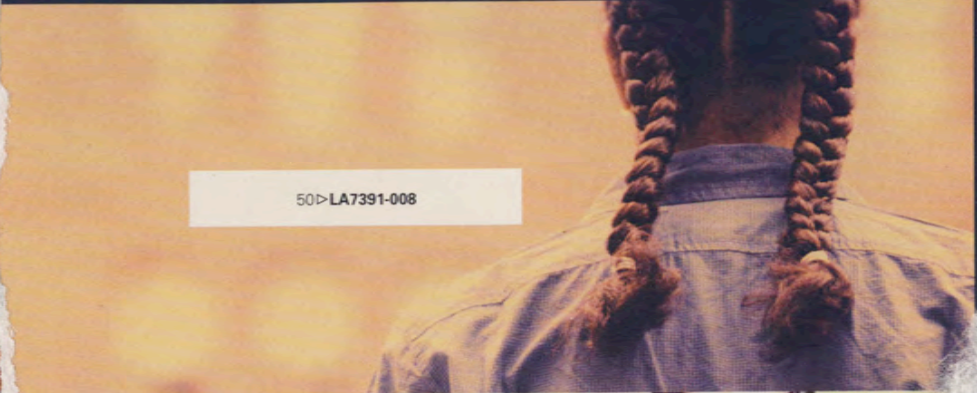
TO IB3304

CPH

COPENHAGEN







50▷LA7391-008



38▷BD2333-001



UVIST
MARKEDER
NOGET
KVALITET
ALTE~~NE~~ ENSON:
FAMILIEN
LYKKE
MONSIEUR
SKRIBET
FORHINT

5. TRANSFORMATIONS- OPLEVELSEN

Forhistorien

»Jeg har gennem mange år haft svært ved at acceptere, at jeg ikke kunne finde mit bidrag i livet. Har altid følt, at jeg skulle bidrage med noget større end det, jeg var i gang med. Har haft perioder af stilstand. Det gjorde bare ondt meget af tiden. Jeg hang fast i negative tanker om, at jeg ikke havde noget at bidrage med.«

Bidrage med i livet.. er det kunstnerisk, du mener?

»Ja, jeg har jo altid været kreativ. Har taget en kreativ uddannelse. Men kunne mærke stor præstationsangst nærmest hele tiden indeni. Jeg var bange for den offentlige mening. Bange for at det, jeg kom med, ikke var noget værd. En generel følelse af værdiløshed har fulgt mig så længe jeg kan huske. På trods af alle de billeder, jeg havde indeni. På trods af, at jeg tit finder beviser på min kreativitet. Ser farver, former, mønstre. Ser detaljer som jeg kan høre, at jeg ser anderledes end andre. Jeg har mange billeder indeni. Jeg ved, at jeg har en kilde. Men jeg gav ikke mig selv lov til at slippe den kraft løs. Var hele tiden kritikeren, der stoppede mig selv, inden jeg kom i gang.«

»Jeg fik det til at betyde, at når jeg ikke brugte mine evner, så var det sikkert, fordi det ikke var den vej, jeg skulle gå. Jeg læste om andre, at de kunne slet ikke lade være med at skabe. Det kunne jeg åbenbart godt lade være med. Jeg holdt mig tilbage. Og i min egen vurdering gjorde det mig mindre betydningsfuld.«

»Men det hele handlede om, at JEG skulle præstere, være unik, være speciel. Skulle udleve den her følelse af, 'se lige mig, jeg kan noget særligt'. Jeg ville skabe noget, der beviser, at jeg adskiller mig fra 'de andre'. Jeg kunne se, hvordan jeg knyttede min værdifuldhed op på noget, jeg skulle skabe, noget æstetisk, noget smukt. En coolness-faktor.«

»Det der gjorde rigtig ondt var, at jeg sammenlignede mig med andre. Der tabte jeg altid.«

Hvem sammenlignede du dig med?

»Sophie Calle, en kunstner der arbejder i koncepter er lige den eneste, jeg kan komme i tanker om nu. Ikke som sådan mainstream kunstnere. Men de har alle gået på kunstakademiet, har fået en blåstempling af en slags.«

Er det mere et arketyrisk billede inden i dig af, hvad en kunstner er for én, du taler ud fra nu?

»Ja, mere det. I hvert fald nogen, som ikke lader sig stoppe. Alle andre der har den her kontakt med kreativiteten, de lader sig ikke bare stoppe af andres meninger. De gør det, fordi de ikke kan lade være. Jeg ville så gerne have, at skaberkraften i mig var så stærk, så jeg ikke kunne lade være. Jeg blev på et tidspunkt udfordret af et spørgsmål: Hvad ville du gøre, selv hvis du ikke bliver betalt for det? – Jeg blev så ked af det, for jeg kunne ikke mærke, hvad det skulle være.«

Opvågnen

Hvad tror du skabte oplevelsen?

»I ugerne op til, da blev jeg så uendelig og virkelig træt af min historie om, at jeg ikke kunne skabe. Jeg havde fortalt den tilstrækkelig mange gange: Jeg er kreativ, men jeg gør ikke noget. Mit talent er: Jeg kan tage fede billeder, lave kollager, male. Men jeg kigger bare på mine materialer i mit kreative rum – og så går jeg. Jeg var blevet så træt af den nærmest tvangstanke, der blev ved med at være der. Og ikke kunne finde ud af, hvordan jeg skulle håndtere det.«

»Jeg var sågar nået til et punkt, i forhold til skygearbejdet og arbejdet hermed, hvor jeg kunne se, at jeg igen var på vej ud af et nyt spor, hvor det ikke gav mening for mig. Så jeg så mit mønster: Jeg sammenlignede mig med andre coaches. Hvad de gør, hvad de fortæller for at profilere sig. De er på facebook hele tiden – fortæller historier, profilerer sig, se mig, se mig! Jeg kunne ikke finde min plads i den verden heller. Jeg var begyndt at kunne mærke, at jeg begyndte at bevæge mig længere ud, lidt mere over i traditionel coaching for ligesom at finde en plads. Jeg mærkede hvor uoverskueligt det kan være, når man skal vælge noget frem for noget andet. Jeg fik påny, ligesom med den kunstneriske udfoldelse, en druknefølelse. Plaskede rundt i dette store hav, hvor alle andre

også ér. Alle råber op: Se mig! En kvælende fornemmelse. Her overlever jeg ikke! Det vidste jeg. Jeg ville ikke poppe op, hvis jeg skulle råbe med samme stemme. Ville bare få en arm i hovedet og gå bagover.«

»Jeg har nu i et par år haft to veje foran mig: Enten uddanne mig til fotograf, eller leve af at coache andre. Den ene gik jeg ikke, den anden mistede jeg lysten til at gå på. Det havde arbejdet sig op til en form for kulmination inden i mig gennem sommeren. Jeg var så vred på mig selv hele sommeren. Over at jeg ikke kunne komme dertil, at jeg bare levede et fag fuldt og blomstrende. Det var så himmelråbende: Selvom jeg brugte alle teknikker, jeg havde lært, blev jeg ved med at være blokeret, lige netop omkring min karriere.«

»Selvværd, forholdet til børnene, min mand, at forlige sig med livshistorien og dissekere erfaringen ved den... på de fleste andre områder har jeg brugt min coach-uddannelse med gode resultater. Men lige her, hvad angår karriere, blev jeg ved med at holde mig selv fast. Kunne ikke se, hvorfor jeg ikke kommer videre? Jeg var også vred over, at jeg spilder tiden. En gammel panik jeg kan huske nærmest altid: Jeg skal noget vigtigt! I det ligger i virkeligheden også en uforenelighed med min historie. Kan ikke se mig selv i min historie. Kan simpelthen ikke se meningen: Nu står jeg her! Hvad har det forberedt mig på?«

»Jeg var kommet dertil, hvor jeg kunne acceptere, hvad jeg havde gjort. I sommer fik jeg en klump løsnet op, fordi jeg sluttede fred med den del af mig, der spildte tiden i New York, dengang hvor jeg virkelig skulle have vokset ind i at finde mit ståsted, hvad angår kreativ karriere. Jeg spildte tiden med at være social, have venner, gå i byen – frem for at arbejde. Jeg burde have brugt den tid jeg havde til at lære, suge til mig. Jeg arbejdede jo hos Poul Lange – ham har jeg haft som forbillede. Han har drevet det langt.«

»Dér hvor jeg var nået til her i sommer var, at jeg følte, jeg havde accepteret min historie. Var ikke længere så selvbebrejdende. Var blevet lidt bedre til ikke at se meget af mit liv som spildt tid. Det er stort i sig selv. Men jeg kunne ikke se, hvor det skulle føre hen. Følte mig uden mål. Blafrede rundt. Vidste simpelthen ikke, hvor jeg var på vej hen.«

»Jeg var vred på mig selv, for det er så paradoksalt at tage andre gennem en proces, hvor de ser et mål – mens man ikke selv har noget mål. Jeg er egentlig som coach god til at se andres mål.«

»Men mit eget 'toppen af poppen målet' – hvor er det henne? Jeg anede det ikke, og jeg var nået et punkt af opgivelse, hvor jeg sagde: Jeg har ikke noget formål.«

»Jeg skal ikke være coach. Jeg skal ikke noget som helst af det kreative. Jeg var parat til at tage alle materialer og køre dem ned i børnehaven. Alle de ting jeg havde skrabt sammen til den dag, hvor jeg skal 'performe'. Ugen op til min oplevelse havde jeg sådan en: Åh, nu overgiver jeg mig bare til meningsløsheden erhvervs-mæssigt set.«

»Jeg gav op. Jeg var virkelig ked af det. Fordi begge veje jeg så, kunne jeg ikke få til at føre nogen steder hen. Jeg var virkelig ked af at give slip på den drøm, for der havde jo også over årene været masser af retning og næring i den. Jeg havde trods alt en drøm om, at på et eller andet tidspunkt, så blomstrer min kreativitet på en let og ubesværet måde, og jeg får stor anerkendelse for det. Drømmen var også vigtig, fordi forestillingen om at skabe gav mig en følelse af at tømme mig for de billeder, jeg bar indeni. At det var meningen med dem: Jeg skulle give dem lov til at slippe ud.«

»Men jeg gav op! Jeg opgav drømmen!«

»Og var helt vildt ked af det. Og lettet. For så kunne jeg ligesom starte fra scratch. Jeg får et job på en cafe, tænkte jeg. Hvor svært skal det være? Et simpelt job, så jeg ikke behøver tænke på det hele tiden. Hele tiden den her strøm af tanker om, hvad jeg skal gøre for at udvikle min forretning. Flosklerne der fyldte mine tanker: 'Du skal være fremme i skoene. Være der hvor det sker. Kom nu ud over stepperne. Gør det rigtige. Syv trin til... Syv gode vaner...' Var lige ved at brække mig over det. Jeg blev kvalt i alle de tanker. Jeg VAR blevet kvalt. Og havde givet op. Sørgeligt – og befriende.«

»Og så en aften, det var lørdag aften. Der sad jeg og hørte et undervisningsseminar på computeren, hvor vi coaches kan få support og tale fuldstændig frit. I slutningen er der en amerikansk coach, der giver udtryk for sin tvivl om, om hun nu er en 'rigtig' Shadow Coach. En

af underviserne siger: Det eneste jeg hører dig sige er, at DU ikke føler dig som en Shadow Coach. Han siger til hende, at det skal hun selv blive klar over. En anden underviser spørger,

Hvilken vision er stor nok til at du kan føle dig forbundet med dit unikke bidrag, din unikke gave? – Så alt det andet, du lader komme op, blegner i sammenligning?

»Den sad bare! Jeg hørte den flere gange. Og så lod jeg den bare være i mig. Forinden, i den samme uge, havde jeg læst noget af Byron Katie. En passage om en, der er ked af, at hun ikke føler, at hun har noget formål i livet.«

»Det simrede hele tiden: Ved jeg egentlig om jeg har noget formål? Og hvad nu hvis det formål bare er, at jeg ER her? Jeg fik en dyb taknemmelighed over, at livet havde givet mig min mand, drengene. I og med at jeg ligesom havde givet op omkring mit erhvervsmæssige formål, sagde jeg til mig selv: Mit formål er 'bare' at være her i verden sammen med dem. Kunne det være ok?«

»Mette, du sagde på et tidspunkt for et års tid siden: *Måske er det ikke dig, der skal præstere? Dig der skal udføre det. Måske du skal være katalysatoren for andre*.«

»Den rørte ved noget! Har tænkt på den sætning flere gange. Det gjorde virkelig ondt, når jeg tænkte på den. Jeg blev ked af at tænke, at det ikke var mig, der skulle skabe noget unikt kunstnerisk. Det ville gøre ondt at give slip på drømmen! Så det gjorde jeg ikke.«

»Jeg kommer til at tænke på, jeg har brugt at snakke meget med andre om, hvor jeg sad fast. Men det slår mig, at det er faktisk lang tid siden, at jeg har talt om det. Det stoppede jeg med på et eller andet tidspunkt. Jeg har længe ikke snakket med nogen om, hvordan jeg havde det indeni, selvom jeg var og blev mere og mere frustreret.«

»På et tidspunkt i sommer tænkte jeg, at jeg var ved at blive sindssyg, fordi jeg ikke kunne få slukket for tankestrømmen.«

»Der om lørdagen gik jeg sent i seng, fordi jeg havde hørt opkaldet, da min mand var gået i seng. Jeg havde i ugen brugt flere aftener på at læse om andre coaches. Været på facebook, selvom jeg hadede, at jeg gjorde det. Jeg fik det træls af det.«

»Jeg tog spørgsmålet med i seng fra coachen: Hvilken vision ville være stor nok...?«

»Jeg sov tungt den nat og næste morgen. Min mand kom op for at vække mig først på formiddagen. Så lå jeg bare lidt i sengen, inden jeg stod op. Kan ikke huske, at jeg tænkte på noget. Ingen praktiske ting. Var bare sådan helt, ja... STILLE indeni. På en ny måde.

»Stod op og gik i bad. Og så var det bare, som om der kom en strøm af billeder, og derudover var der helt stille indeni. Der var ikke nogle tanker. Der var ikke en stemme i mig, der sagde, 'det kan ikke lade sig gøre', 'det duer ikke'. Der var bare billeder. Det var nyt, at jeg tillod mig selv at se det uden at kritisere mig selv. Jeg lod det bare komme ind. Lod billederne komme uden modsigelse. Jeg græd. Det var specielt. Jeg registrerede, at jeg ikke pillede det ned, at jeg ikke begyndte at stille spørgsmål, som jeg ellers næsten gør til alt muligt.«

»De billeder om mit arbejdsliv, der kom til mig kunne ikke diskuteres, skulle ikke diskuteres.«

»Der var over night kommet noget nyt ind i mig, der ikke havde været der før. Det var ligesom nogle nye forbindelser i hjernen. Det hele var forbundet på en ny måde, så det gav fuldstændig mening. Alt hvad jeg tidligere har lavet, og hvordan det hele hænger sammen i forhold til det, jeg laver nu og skal lave i fremtiden.«

»Samtidig med oplevelsen havde jeg en klar følelse af, at det var et meget vigtigt øjeblik. Det var så nyt, at der ikke var nogen genkendelse i forhold til, hvordan jeg havde oplevet og tænkt tidligere i livet. Alt faldt bare på plads.«

»Et øjeblik tænkte jeg: Hvad nu hvis det bare er en engangsoplevelse? Hvad nu hvis jeg glemmer at opleve på denne måde? Men der er nu gået 10 dage. Tilstanden har holdt sig fuldstændig konstant. Jeg tror, at der er hul igennem. Det der gjorde det virkelig stort var, at jeg dér fik oplevelsen af, at det her er det, der er kreativitet. Det er det her, der er unikt. Og så det morsomme: Det er ikke mig, det handler om, for det er meget større. Jeg skal være katalysator for andres udfoldelse af deres kreativitet. Jeg kender skyggerne, forhindringerne. Jeg ved hvor svært det kan være at springe i blomst.«

»Alle de sammenligninger, jeg havde sat op indeni mig selv gennem alle disse år, de faldt bare som brikker. Der blev meget mere plads. Tanken: "Hvad skal jeg vise mig frem med?" forsvandt. Det handler ikke om, at JEG skal præstere noget. Jeg har nu en dyb forståelse af, at det er lige meget, hvad jeg gør, eller det kan ligesom glide til side. Det meget større omme bag det er, at der er noget tilfælles i mennesker. Jeg fik lov til at opleve, hvad der er muligt for os, hvis man kan lave den kobling, som jeg mærkede. Det er slet ikke lille mig, det handler om.«

Hvad er din arbejdsmæssige mission så nu?

»Det er at facilitere. Det er at guide andre. At gøre plads til, at andre kan komme i kontakt med deres skaberkraft. Jeg mærkede i det øjeblik, at jeg har den. Jeg var slet ikke i tvivl. Jeg så for mig mange af de ting, der har ligget i dvale i mig. De eksploderede. Jeg fik voldsomt mange billeder. Så dem uden for mig. Jeg så så mange mennesker, jeg kunne tale med. Ligeværdig forbindelse. Fordi jeg kan se det i mig selv. Jeg ved alle andre har det. Jeg ved, at jeg kan gøre noget for at lindre de smerteknuder. Altså, jeg kan se det i andre også, som den uudlevede kreativitet giver af smerte.« »Musik. Skrift. Billeder. Lyde. Jeg skal arbejde ad mange indgange og med mange forskellige mennesker.«

»Med det formål at sætte skaberkraften fri.«

»Det var så stort. Jeg kunne næsten ikke trække vejret. Kom til at græde fordi jeg blev så glad for at opleve, at det er der – mit bidrag.« »Så igen: Det har slet ikke noget at gøre med, at jeg skal præstere. Jeg skal være der for DERES energi. Jeg skal holde den andens energi – som jeg kender fra den vellykkede coaching. Men den fik mange flere dimensioner. Jeg så den fra flere vinkler. Så mange forskellige målgrupper. Havde virkelig en følelse af: Det er udtømmeligt. Alle grænser var væk. Alle sammenligninger var faldet. Jeg havde en følelse af, at jeg havde gået med en skruetvinge om mit hoved, som nu var væk. Kunne mærke det i hele kroppen, over det hele. Det var som sådan en stormflod.«

»Samtidig med stormfloden så jeg så meget bitterhed, usikkerhed, vrede – det gav jeg virkelig slip på dér inde under stormfloden. Der var også en medfølelse med mig selv. Tænk sig

at jeg har pint mig selv på den måde, når det slet ikke var det, det handlede om. Som om jeg bare har stirret ned på en lille prik. Og den var bare en lille partikel i et meget større rum. Havde stirret mig blind på en plet. Og nu: Noget havde klikket.«

Altså en irreversibel transformation, frem for en reversibel udvikling?... Er du begyndt at tænke noget konkret?

»Jeg kunne godt mærke, da der var gået nogle timer, at så kom der nogle praktiske aspekter. Nej, det skal jeg ikke nu, tænkte jeg! Når det bliver tid, så kommer det til mig. Det er ikke en bekymring, for nu har jeg SET det. Jeg skal bare tage det første skridt, så kommer det til mig. Total fravær af: Hvad nu hvis.«

»Jeg har jo prøvet det i forbindelse med coaching. Når jeg sidder i situationen med klienten, så har jeg det fantastisk. Det unikke her er det fravær af mig, der er i det nærvær.«

»Jeg er færdig med at tro på tilfælde. Der er ikke noget, der hedder tilfælde. Jeg har ikke kunnet regne den her ud. Men alt jeg har gjort, har passet ind i en større plan, hvor to veje, der begge ikke føltes helt rigtige, nu har samlet sig til MIN vej.«

Du passer ind i en større plan? Og du har hele tiden gjort det, du skal?

»Ja, det giver fuldstændig mening. Det nye er også: Der er et punkt, der hedder NU – og så fremad. Før følte jeg mig hele tiden sovset ind i noget fortid, der blev ved med at hænge fast ved mig. Har jeg nogensinde før prøvet at føle mig fri af tung fortid? – Det tror jeg ikke.«

»Men nu; tid i kronologisk forstand ophører med at eksistere. Den der følelse af, at noget skulle have været foregået – at tid er spildt – den er væk. Jeg kan godt komme til at være hård ved mig selv igen, men jeg ser det på en anden måde nu. Jeg har en følelse af, at jeg kan næsten ikke vente. En fysisk udfoldethed. Får luft ind. Før faldt jeg sammen, havde altid tyngde, faldt forover. Nu er jeg pludselig meget mere bevægelig, oprejst, trækker vejret frit.«

Du hviler i din egen bestemmelse?

»Ja, det er en form for overgivelse. Vejen er ikke udenfor mig. Der er én vej indeni. En tunnel indeni mig, der bare eksploderede.«

Skaberkraften er 'produktet'- frem for at et kunstnerisk produkt er produktet?

»Ja. Du kan arbejde kreativt i mange forskellige formater, og derved få skyggerne frem. Men du kan også tage skyggerne, når du har spottet dem – og bearbejde dem kreativt. Altså den modsatte proces. Du kan lade din skygge være talerøret. Du kan lade dine skygge lave arbejdet for dig.«

Kan du i dag se, om noget hjalp til, at transformationen skete?

»Ja, på den ene side gav jeg fuldstændig op – men samtidig BAD jeg faktisk meget intenst den uge, mere end nogensinde før. Jeg overgav mig; det var en følelse af, at nu KAN jeg ikke mere. Samtidig med at jeg BAD om at få lov at se, hvad min vej var. Bad noget større end mig selv om, at jeg måtte få lov at se vejen. Og så kom den så stille og samtidig så overvældende den søndag morgen, mens jeg bare stod dér i badet...«