

# LIVSKUNST, *er det ren trolldom?*



Av Kaja Finne  
kfinne@online.no  
www.kajafinne.no

**Den beste medisinen for og mot alt er nysgjerrighet! Livet blir stadig bedre med mer nysgjerrighet. Se hvordan barn møter livet med åpen undring og nysgjerrighet. Det bør alle vi, som kaller oss voksne, også gjøre.**

Det er dette som er livets største og enkleste sannhet, og den enkleste veien til et lykkelig liv.

Ofte ser jeg at de såkalte voksne har kvalt barnet de engang hadde i seg. Har de ikke drept det ennå, er de i ferd med å gjøre det. Det er som om de har gjemt barna inne i et lite kott. Barna blir trakassert hver gang det våger seg ut. Da blir det hundset og foraktet, fordi det fortsatt bare er et lite, svakt vesen. Men hvem er det som skal ta vare på det

lille sårede og svake barnet i oss? Hvem er det som skal gi den næring og gode vekst vilkår? Hvem er ansvarlig for vårt liv?

De såkalte voksne blir grå, stresset, og kan ikke se glede og inspirasjon i det som er omkring dem, når de ikke får hjelp fra det lille barnet de bærer i seg. De kan ikke kjenne ren nysgjerrighet, oppleve undring eller håp, se muligheter der det oppstår hindre, og være krea-

tive på alle områder. Dette er egenskaper som vokser frem i oss med det lille barnet. Dette er egenskaper som beriker våre liv og bidrar til at de oppleves som rike.

Uten god kontakt med det minste i oss, barnet som er det sårbare, det svake og det tandre i oss, blir det voksne menneske bare et skall. Det blir nok praktisk og rasjonelt, men det ser stort sett bare hindringer og fremtidige proble-

mer. Det satser på alt som kan fremme intellektet og på alt det som hører vår ytre verden til.

Det er som om vi vokter og gjemmer bort sannheten om verdien av å være søkende, åpen og nysgjerrig. Vi gjemmer det bort et sted, der langt inne i oss, som en stor hemmelighet. De grå voksne velger isteden å leve livet på en måte der de er garantert å bli mislykket, fordi de må ha full kontroll på alt. De frykter

det usikre, naturlig nok. Det minner om alt de forsøker å skjule for seg selv, og verden. De nekter å se eller føle egen usikkerhet, den som er forbundet med deres iboende litenhet.

Men paradokset er jo at livet bare er en eneste stor og usikker happening! Det gir oss helt nye dager, hver dag! Dette vet barna. De møter livet med åpen nysgjerrighet. De tar sjanser, prøver og feiler, og gjør sine erfaringer. De blir sinte

*”Når du kan akseptere disse såkalt svakere sidene ved deg selv, er det som om det lille barnet kjenner seg både sett, elsket og akseptert. Da betyr det at du ser barnet ditt, og gir det luft og rom til å begynne sin videre vekst ut mot friheten.”*

og glade, triste og redde, uten å gjøre seg problemer av det. De anser det som helt normalt, noe det også er.

Det er det vi, de grå og kompliserte voksne, som gjør livet vanskelig. Vi tror det er mulig å ha kontroll på alt. Det er som om det på død og liv må bevises hvor flinke, store, tøffe, søte, eller snille vi er! Dette er ikke bare et kamouflert skrik om aksept og oppmerksomhet; det er et hyl om anerkjennelse og ros!

Så lytt, alle dere dyktige, rasjonelle og flinke mennesker. Stopp litt, lytt og kjenn etter magefølelsen. Hva skjer om dere ikke er best, flinkest, osv.? Hva skjer om dere regelrett dummer dere ut? Visste dere at det faktisk kan være ganske gøy, og utrolig interessant!

Legg merke til hvordan dere reagerer i slike situasjoner. Kjenn etter hvilke følelser som kommer opp til overflaten, når du ikke mestrer situasjonen helt. Det er antakelig noe av det du har fryktet mest gjennom hele livet. Men frykten forsvinner når du kan tillate deg å oppleve disse følelsene og la deg selv også bli liten, hjelpeløs og usikker. Da

**”Vi må likevel innse at vi ikke kan ha full kontroll over livet. Livet selv er evig bevegelse, og bevegelse betyr liv, som er evig forandring. Uønskede og uventede ting vil alltid skje, og skal skje. Historien viser at det ofte er overraskende hendelser som har skapt geniale og nyskapende oppfinnelser.”**

er du i kontakt med barnet, og omsider i ferd med å helbrede det. Se på denne siden ved deg med ømhet og kjærlig omsorg. Det er ditt ufødte barn, ditt ufredige lille barn som du har nektet å gi næring i form av oppmerksomhet og kjærlighet.

Når du kan akseptere disse såkalt svakere sidene ved deg selv, er det som om det lille barnet kjenner seg både sett, elsket og akseptert. Da betyr det at du ser barnet ditt, og gir det luft og rom til å begynne sin videre vekst ut mot friheten. Da kan det bli et lite kreativt og viltert naturbarn, kanskje et lite sjarmtroll?

Alle kan vi bli friere og gladere om vi istedenfor å streve etter å være så flinke, så perfekte, så dyktige etc., går inn for å være mer lik frie, deilige små troll! Litt brysomme vil nok mange si, men du verden så spennende liv et lite trollet barn kan ha, i en voksen kropp! Det er bare det lekende lille barnet som frigir all kreativitet! Hurra for Homo Ludens, det lekende menneske!

Det å ha oversikt over livet og sin livssituasjon, er ok. Også det å være orientert, men det er noe helt annet enn å ha full kontroll. Har vi oversikt, ser vi noe av det som antakeligvis kan komme til å skje. Da kan vi være forberedt på det, og på det ukjente også! Vi må likevel innse at vi ikke kan ha full kontroll over livet. Livet selv er evig bevegelse, og bevegelse betyr liv, som er evig forandring. Uønskede og uventede ting vil alltid skje, og skal skje. Historien viser at det ofte er overraskende hendelser som har skapt geniale og nyskapende oppfinnelser. Dette viser hva som kan skje når nysgjerrigheten vekkes og det gis rom til det kreative. Utfordringen vår er altså å la barnet i oss få leve mer, få leke mer, og trene oss i å finne på noe nytt med glede og nysgjerrighet, når ikke alt går på skinner!

La oss være mer åpne og forberede oss på å møte det uventede med nysgjerrighet og undring, istedenfor med sinne og frykt. På denne måten gir vi mer rom for tilfeldigheter, der vi trener oss på å bare vente og se hva som skjer! Da kan vi bli tvunget til å bruke vår kreativitet og kanskje skape noe nytt!

Vi kan prøve å møte det uventede ved bare å si: - Pytt, pytt, så ble det sånn isteden da! Kanskje blir det en kjempespennende og gledesfylt dag? Går det bra, kan vi jo prøve i en hel uke. Kanskje blir livet enda mer interessant og tilfredsstillende? Kanskje opplever man mye mer i de daglige situasjonene, de som tidligere var preget av grå rutiner?

Illusjonen om at det er viktig å ha kontroll, gjør opplevelsen av livet vanskelig og litt farlig. Vi blir skuffet fordi vi stadig forventer noe annet enn det som faktisk skjer. Da er vi garantert et liv som en kommode: - med skuff på skuff!

Hvorfor ikke gjøre det enklere? Kriteriet for et godt liv, er jo å kjenne seg tilfreds med det som er, slik det er. Det er vi som ubevisst velger vår innstilling til det som skjer, det er også vi som velger å leve ubevisst. Sannheten kjenner vi alle: - It's all in the mind! Og den styrer vi selv!

Det er vi selv som skal bestemme i våre

liv. Det er derfor opp til oss selv å velge hvordan vi vil møte livets ulike og uventede hendelser som kommer. Vær trygg; de kommer alltid! De vil gjerne ramle i hodet på oss, når vi minst av alt venter det! Det er derfor ganske klokt å velge å øve seg på å møte utfordrende hendelser med undring og nysgjerrighet. Det gjør livet så mye enklere, og faktisk ganske gøy!

Men, ofte reagerer vi dessverre med irritasjon og sinne når det uventede skjer. Det er egentlig et litt kamouflert uttrykk for frykt. Noen kan også gå inn i motløshet og depresjon, når det ikke blir slik de hadde trodd. En annen årsak til depresjoner som oppstår kan være det at man ubevisst har lagd seg i et fengsel. Man har fanget seg selv fordi man ikke tør å gjøre ditt eller datt, i redsel for hva folk vil si eller tro! Men når kan man kontrollere et annet menneskes tanker eller oppfatninger?

Når det er slik, er livet styrt av frykt, istedenfor av glede og kjærlighet. Man sørger over opplevelsen av tapt frihet, tapte forventninger og tapte drømmer. Ingenting ble slik man trodde det skulle

bli, og så daler man sakte ned i skjul. Og blir der.

Men vi må stå opp igjen! Vi må våge å ta flere sjanser, og å leke mer! Hele livet er jo likevel bare en stor happening! Livet er alt for alvorlig til bare å bli tatt på alvor! Vi må leke mer!

Det er nok ok å ha oversikt, men ikke kontroll! Vi må skape håp og drømmer som skal være våre mål, med rom for kreative endringer underveis! Da vil vi sakte men sikkert, bevege oss mot målet, styrket av tillit til at vi når det, når vi skal!

Det er alle de små øyeblikkene som er selve livet. Derfor er det viktig å bestemme seg for å møte hvert øyeblikk med barnets undrende nysgjerrighet, og nytte alt vi kan. Vi må forvente gleder og gaver, og lete etter dem over alt, i hvert øyeblikk. For det er da vi finner dem! Det er da vi kan leve livet som et viltert og deilig lite troll, med en stor porsjon sunt vett! Da innser vi at det virkelig er trolldom som gjør livet vidunderlig magisk og deilig!