

Selvhjelpsterapeut Kaja Finne:

TILGIVELSE ER VIKTIG FOR Å BLI HELBREDET

Av: Bitten Munthe-Kaas,
frilansjournalist

- Alvorlig syke må helbrede sitt forhold til selve livet. Det er ikke "bare" snakk om en sykdom de skal kvitte seg med. Det å tilgi – og dermed gi slipp på fortiden spiller en helt sentral rolle i helbredelsen av både livskriser og sykdom. Tilgivelse frigjør energi som er nødvendig for å bli kurert.

Selvhjelpsterapeut, healer og forfatter Kaja Finne vet hva hun snakker om. Hun kan selv se tilbake på en vanskelig barndom og oppvekst med voksne nære personer som gjorde henne vondt. Finne har på kroppen erfart hvordan det å holde fast ved negative opplevelser taper et menneske for livskraft. Hun har helbredet seg selv ved å bruke mye tid på stillhet, meditasjon og samtalerapi, og ved å forsone seg med menneskene som har påført henne sjelesår. Dette – i tillegg til ulike former for alternativ behandling – har gjort at den kloke, fargerike og livsbejaende kvinnen – som selv har hatt brystkreft og diverse andre alvorlige helseproblemer, er blitt helt frisk. I dag omtaler hun de som påførte henne smerte for sine "hjelpere". – De har bidratt til at jeg er blitt det lykkelige og harmoniske mennesket jeg er – som med hånden på hjertet kan si at jeg lever et rikt og meningsfylt liv.

Finne er med andre ord opptatt av at en sterk fokusering på det negative og syke og tilsvarende lite på det positive og friske virker ødeleggende. – Det er en effektiv måte å gi oss selv nye sår på. Min oppgave som terapeut er derfor å forsøke å få mennesker med slike

problemer til å se tilbake på livet sitt, lete etter og fremfor alt bryte negative mønstre som gjentar seg.

Jeg forsøker med andre ord å vekke de alvorlig syke som jeg arbeider med, opp av den følelsesmessige og ofte selvmeldende dvalen en del av dem befinner seg i. Alvorlig sykdom skaper naturlig nok frykt. Men det er i bunn og grunn likevel ikke frykten som er problemet. Det er hvordan vi forholder oss til den.

Kaja Finne mener at det å få alvorlig syke til å innse at frykt og smerte i seg selv kan være grensesprengende, er like viktig som å få den enkelte til å satse på en omlegging til et bedre kosthold, mer mosjon osv. – Smerten kan bidra til å åpne opp for dypere lag i vårt indre. Det vil i sin tur gjøre at vi får bedre kontakt og dermed til rikere opplevelser i oss selv.

"I dag omtaler Kaja Finne de som påførte henne smerte for sine "hjelpere". – De har bidratt til at jeg er blitt det lykkelige og harmoniske mennesket jeg er."

De som ikke blir helbredet

Kaja Finne er samtidig opptatt av de som ikke blir helbredet av sin fysiske sykdom. Hun har imidlertid hatt kontakt med mange som takket være sitt indre arbeid har kunnet møte døden med en ro og verdighet som har imponert henne. De fremstår ofte som betydningsfulle lærere for sine omgivelser og for dem som blir igjen.

På spørsmål om hvordan hun forklarer at en del mennesker ikke blir friske av en fysisk sykdom til tross for at de satser alt på å bli det, svarer Kaja Finne at deres helbredelse kan bestå i å akseptere den høyere hensikten med livet. – De kan ha lært noe viktig og på den måten forstått mer – nettopp takket være sykdommen. Vi må heller ikke glemme at livet vårt består av mange avskjeder. Døden er dessuten en del av livet og en helt naturlig prosess. Det er en mer bevisst og konstruktiv måte å forholde seg til døden på enn å fokusere på at den er urettferdig. De som gjør det, blir kraftløse.

Livskraften

Er vi redde for døden, er vi redde for livet, mener Kaja Finne. – Når vi har avklart, akseptert og dermed godtatt at vi kan dø når som helst – da vet vi også at vi må jobbe for å beholde livet vårt. Da forstår vi at vi må ta vare på helsen og gjøre det beste ut av det vi har. Jeg har møtt mennesker som har ligget urørlige i sengene sine – og som har klart å skape livskvalitet ut av det. Slike mennesker har kontakt med livskraften i seg. Det er som om de har et lys i seg. De gleder seg over det vi som er friske tar som en selvfølge og kan oppfatte som bagateller. Slike mennesker kan for eksempel fryde seg over en flagrende sommerfugl, nyte duften av en vakker blomst, bruke tid på å lytte til fuglesangen, glede seg over oppmuntrende omsorg fra mennesker de er glad i osv. De har forstått at de må bruke sin kraft og gi smerten en form ved for eksempel å våge å gå inn i den – fordi de vet at den blir mindre på den måten.

Det krever likevel styrke å ville det – og

"Min lære er en flåte som du kan bruke for å krysse elven. Når du kommer til den andre bredden, må du legge flåten fra deg og fortsette videre i livet." - Buddha

tillit til at man kan det man vil. Ingen har sagt at det er enkelt.

Kaja Finne stiller seg likevel ikke uforstående til de som gir etter for fortvilelsen og utmattelsen, som glir inn i en slags apati og ikke orker å kjempe mot sykdommen lenger. - Det er likevel viktig at de aksepterer sin situasjon som den er og dermed enten gjøre sitt beste ved å være i den eller komme seg ut av den. Hvorvidt den enkelte kommer ut av en slik prosess med livet i behold eller ikke, er faktisk mindre vesentlig. Vi mennesker har uansett en plikt overfor livet til å ta vare på vår sjel og sørge for at den er i konstant utvikling.

Støttegrupper

Hun er opptatt av at stadig flere alvorlig syke mennesker i våre dager søker støtte hos andre i samme livssituasjon i troen på at fellesskapet i slike grupper kan gjøre dem friske. - I slike nettverk finner mange likesinnede som nærmest fungerer som hverandres reservefamilier. Problemet er likevel ofte at deltakerne i for liten grad utfordrer hverandre til å tenke kreativt og konstruktivt. Etter hvert som tiden går blir det stadig vanskeligere. De glemmer dessuten at det ikke er de andre med samme lidelse, men det å finne fram til sin egen livskraft som er en forutsetning for at de skal kunne bli friske.

Viljen

På spørsmål om hvor i oss selv vi mennesker kan hente livskraften vår når det virkelig røyner på, svarer Kaja Finne at vi har mye å hente ved å bruke viljen. - Den kan hjelpe oss til å komme ut av det vi sitter fast i. Vi bruker imidlertid den gode viljen vår altfor sjelden. De fleste bruker det meste av viljestyrken sin til å forsøke å kontrollere andre fremfor å kontrollere seg selv. Aller vanskeligst er det likevel å få kontroll med de negative og destruktive tankene våre. Nettopp derfor burde deltakere i støttegrupper i mye større grad legge vekt på å bygge opp hverandres livskraft og viljestyrke. Effekten ved å trekke fram det positive ved livet vil dessuten bli atskillig større for deltakernes helbredelse enn at søkelyset i slike grupper ensidig rettes på felles fortvilelse, apati, handlingslammeelse, bitterhet og problemer.

Når det skjer, går mange inn i den destruktive og farlige offer-rollen. Dette er



Kaja Finne på kamel i Egypt

likevel en posisjon som mange kjenner seg trygge og til dels ganske bekvemme i. Ved å befinne seg i denne rollen, fraskriver mange seg ansvaret for sitt eget

”Vi mennesker er skapt for å leve og arbeide med livets store spørsmål og være bevisste at vi er en del av en større helhet, presiserer Kaja Finne.”

liv. I så fall er det lett å si til seg selv at ”stakkars meg”, ”så typisk at det er meg som ble rammet av denne sykdommen”, ”det som skjer er ikke min skyld”. En slik grunnholdning gjør oss passive. Den fritar oss fra å ta ansvar for egne handlinger. Det å ikke handle er likevel en handling. Det å forholde seg passiv er med andre ord også en konsekvens av et valg og en beslutning.

Selvfølelsen

Kaja Finne understreker at noe av det viktigste i hennes terapeutiske arbeid med alvorlig syke er å bygge opp deres selvfølelse og kjærlighet til seg selv. - Jeg forsøker å få dem til å forstå at de må være villige til å kvitte seg med den gamle smerten, bitterheten, fortvilelsen og gå ut av offerrollen før de kan ta inn kjærligheten.

Vi opplever alle stunder eller perioder i livet vårt hvor vi stiller spørsmålstegn ved det som skjer oss. Nettopp da er det viktig å se nærmere på hva det er som styrer livet vårt. Nettopp når tilværelsen virker håpløs, er tidspunktet kommet til å bruke tid på å utforske alle de store mysteriene som vi mennesker er omgitt av, men som det likevel ikke nødvendigvis er meningen at vi skal finne løsningene på. Vi mennesker er skapt for å leve og arbeide med livets store spørsmål og være bevisste at vi er en del av en større helhet, presiserer Kaja Finne.

”Jeg vil verne om min evne til takknemlighet, overfor livet og menneskene i sin helhet.”
Kaja Finne i boka ”Såkorn”, forlaget Grøndahl Dreyer

Hun viser til at selvbildet, selvfølelsen og det at man er glad i og har tro på seg selv, er helt sentrale stikkord i denne sammenheng. Derfor bruker hun mye tid på å få menneskene hun arbeider for til å slutte med å bebreide seg selv. - Det er en vane som er vond å vende og som styrer livet til svært mange mennesker. Men de skal heller ikke bebreide sine medmennsker. De må ta ansvar for det som er, og forholde seg til det, uten bebreidelser i noen retning. Vi må lære å være glad i oss selv til tross for at vi ikke alltid får utrettet det vi har bestemt oss for. Vi må slutte med å skamme oss når vi nok en gang faller for fristelsen til å ta det ekstra kakestykket, bruker tid på å se en meningsløs såpeopera på TV osv. Dette er spesielt viktig i en livskrise hvor mange av oss har så lett for å glemme å hente livskraft fra alt det kloke vi kan.

Skammet seg

- *Hvordan reagerte du rent følelsesmessig selv da du fikk brystkreft for 17 år siden?*

- Jeg ble redd i tillegg til at jeg skammet meg fordi jeg i forkant hadde

***Er vi redde for døden,
er vi redde for livet,
mener Kaja Finne***

greidd å helbrede meg selv for alvorlig astma, alskens allergier, kommet meg helskinnet gjennom en vanskelig barndom, vonde skilsmisser osv. Jeg trodde at jeg kunne mestre det meste – og at jeg nærmest var udødelig. Det måtte en kreftsykdom og langvarig te-

rapi til for å få meg til å våkne og innse at jeg hadde mer og dypere arbeid å gjøre med meg selv. Denne prosessen hjalp meg til å bli mer ydmyk – og ikke minst til å forstå den dypere meningen med livet. Men det betyr slett ikke at min helbredelsesprosess er over. Det å være åndelig og fysisk sunn krever bevisst innsats resten av livet. Det er en leveregel jeg etter beste evne forsøker å følge opp i praksis og et arbeid jeg nyter fruktene av – hver dag, presiserer Kaja Finne. •

Interesserte kan lese mer om Kaja Finne og hennes virksomhet på:

www.kajafinne.no

Hennes e-postadresse er:

kfinne@online.no

Mobil: 48 24 84 75.



Å leve i dagens Egypt

Kamelens duvende rytme vugger meg inn i en myk, meditativ tilstand. Kjenner det ekstra godt når jeg sitter på Beduinvis, med bena i kors over kamelens nakke. Da er jeg i det rommet som alltid har vært, og som fortsatt er. En kamel safari inn i ørkenen vekker gamle røtter til live, langt inne i meg et sted. Det oppstår en god følelse av å tilhøre evigheten, og jeg kjenner meg uten tid, uten grenser og er bare fri. I bevisstheten finner jeg meg i et veldig rom, bestående av bare himmel og sand. Fortid og nåtid smelter sammen til ett eneste stort NÅ. Fortid og fremtid lever side om side i meg akkurat da. Å få oppleve livet på denne måten, er verdifullt for meg.

Disse opplevelsene gjør at jeg også maler som aldri før. Maler mennesker jeg møter, og har bla annet malt portrett av vår venn Sufi mesteren Aly. Bildene skal stilles ut i Zen butikken i Sporveisgaten i Oslo, i august.

Nå har jeg bodd her så lenge at jeg har fått etablert gode kontakter blandt egypterne, og er i ferd med å planlegge spennende og uvanlige tilbud for dem som er interessert i å møte et annerledes Egypt.

Vi vil tilby små grupper å møte Egypts opprinnelige kultur. Vi vil dra til steder som hittil har vært utenfor turismens område, og komme i kontakt med usedvanlige mennesker. I planene vil det bli innlemmes korte safari turer inn i ørkenen på kamel, og å få oppleve pyramidene på måter turister vanligvis ikke kan. Da skal vi hente opp den gamle kraften fra dem i meditasjoner under



stjernene. Snorkling og dykking i Rødehavet med sine yrende og fargerike fisker, vil også inngå i våre tilbud. Vi vil også lage turer inn i en usedvanlige Berber oase, der alt fortsatt bærer preg av slik det alltid har vært. Der vil vi få møte vår Sufi venn, som stammer fra en eldgammel Berber slekt med healing tradisjoner langt tilbake. I oasen vil vi kunne bade i hellige dammer og se severdigheter som nylig har blitt synlige for utenforstående.

Med våre tilbud ønsker vi å tilby små grupper et møte med et uvanlig Egypt, og forene det med daglige meditasjons øvelser. Det vil også bli laget kurs hvor maling og meditasjon forenes med reise inn i det gamle Egypt.

Men, alle planene er ennå ikke klare, men ta kontakt på kfinne@online.no om dette interesserer.

*Vennlig hilsen
Kaja Finne*