

# UT AV KASSA



Av Dan Joseph  
www.danjoseph.com  
Oversatt av Brit Weisz

## Vi kan ikke beholde selv-avvisende, selvkritiske tanker mens vi prøver å være kjærlig og aksepterende overfor andre.

**D**a jeg var barn, skjønte jeg at det var nokså lett å få folks anerkjennelse.

Arbeid hardt, si noe glupt, eller simpelthen vær ”snill”, og folk ga deg alle slags positive tilbakemeldinger. Det virket som et fint arrangement. Jeg likte å føle meg anerkjent, og det var ikke for vanskelig å spille det spillet. I det minste, ikke i førstningen.

Men etter hvert som jeg ble eldre, ble listen lagt høyere. Jeg husker da dette først gikk opp for meg. Jeg var i skolen, og vennene mine lærte å lese. Jeg kunne allerede lese, så læreren sa til meg, ”Danny, alle de andre får en stjerne når de leser disse ordene. Men hvis du vil ha stjerner, må du *stave* ordene.”

Stave dem? Ord som februar? Høst? Au, da. Plutselig var det ikke så lett. Jeg strevde. De andre samlet seg gullstjerner fortere enn det jeg gjorde. Det følte litt ydmykende. Men jeg prøvde hardt, og omsider fikk jeg min anerkjennelse.

Snart etter det flyttet de meg ut av klassen og opp i neste. Så ble jeg meldt på et datakurs i helgene. Og slik fortsatte det. Listen ble lagt høyere og høyere, arbeidet ble hardere. Men på det tidspunkt var jeg hektet. Jeg trengte den anerkjennelsen som kom med suksess, så jeg slet meg gjennom alt som ble lagt foran meg.

La oss hoppe ti år fram. Jeg er nå utdannet fra et topp college. Noe av det jeg har skrevet har blitt akseptert av et framtreddende forlag. Alle er imponerte. Og jeg er så hektet på anerkjennelse at jeg er på randen av et sammenbrudd.

Listen ligger nå vanvittig høyt. Hvordan kan jeg imponere folk enda mer? Hva kan jeg gjøre for å få mer av denne flyktige anerkjennelsen? Folk som kjenner meg er nå litt matte - eller kanskje de bare er blitt vant til å forvente det beste. Det er ganske vanskelig å vekke deres interesse.

Og så kom det en skjebnesvanger dag. Det jeg hadde skrevet ble utgitt, og de første to anmeldelsene kom. Den første var full av ros og påskjønnelse. Den andre var (eller i det minste opplevd som) fylt av forakt og bitende misbilligelse.

For et sjokk det var! En mangel på positiv anerkjennelse var smertefullt nok. Men bitende misbilligelse? Denne anmeldelsen - og noen av de andre responsene jeg mottok - rystet meg så dypt at jeg ikke skrev noe mer på sju år. Det var litt av et slag.

## KASSA

I retrospekt ser jeg at jeg kune tatt skjeen i den andre hånden der og da. Jeg kunne ha sagt: ”Vel, det var det! Jeg antar at jeg ikke kan få alles anerkjennelse. For en lette å være fri for det presset!”

Men dessverre var jeg fanget i en felle. Jeg så det ikke den gangen. Det tok meg faktisk mange år før jeg var villig til å innrømme det. Men faktum var at jeg var innestengt i et trossystem som så slik ut:

Det eneste som betyr noe er andre menneskers mening om meg.

Det lyder latterlig. Men omtrent hver eneste beslutning jeg tok var kalkulert for å få andre menneskers anerkjennelse. Jeg gjorde ikke frivillighetsarbeid fordi jeg hadde lyst til det, jeg gjorde det fordi andre mennesker anså det som edelt. Jeg oppførte meg ikke ”snilt” fordi jeg spesielt følte for det, jeg var snill fordi jeg ville at folk skulle like meg.

Det var et fengsel. Og jeg forble i det fordi jeg holdt fast på håpet om at en eller annen gang, på en eller annen måte, skulle det til sist lykkes meg å få alles anerkjennelse. For en vidunderlig dag det ville bli! Jeg trengte bare å bli smartere, klokere, mer integrert, mer talentfull. Jeg kunne klare det. Det kunne gjøres.

**Når jeg ikke lenger brydde meg om deres mening, var jeg fri til å være meg selv.**

Og så begynte livet mitt å falle sammen. Forhold gikk i stykker. Forretninger mislyktes. Kreative prosjekter flatet ut. Jeg klarte ikke å holde følelsene mine under kontroll. Jeg klarte ikke å virke ”kuul”. Lik sand som renner mellom fingrene, rant håpet om universell anerkjennelse bort.

Det kom en dag da jeg til sist innså at ja, jeg hadde faktisk mislyktes – og ville alltid mislykkes – i å få alles anerkjennelse. Det var over. Jeg hadde ikke lenger noe håp.

Og for en dypfølt lettelse det var! For en kontrast! I det minste i noen få dager forandret kassa seg fullstendig. I det minste i noen få dager så den slik ut:

Andre menneskers meninger om meg er meningsløse.

Det føltes på en måte bespottelig å si det. Men gjett om det føltes bedre! Og merkelig nok begynte det å bli mye hyggeligere å omgå andre mennesker. Det var et paradoks: Når jeg ikke lenger brydde meg om deres mening, var jeg fri til å være meg selv. Og det førte vanligvis (skjønt ikke alltid) til langt dypere forbindelser.

*Vi kan ikke klynge oss til våre negative meninger om andre og samtidig prøve å bli fri for deres meninger om oss.*

Nå for tiden beveger jeg meg fram og tilbake mellom disse to holdningene. Jeg går i fella igjen og prøver å få andres anerkjennelse. Det slår feil. Så husker jeg hvor feilaktig den tilnærmingen er, og justerer kursen.

Jeg har ikke funnet det spesielt lett å holde fast på denne nye holdningen. Men mens jeg arbeidet med det, fikk jeg en ide som hjalp meg.

Det var ikke bare at andre menneskers meninger om meg var meningsløse. *Mine* meninger om *dem* var også meningsløse! Selv om dette var ydmykende, var det en viktig innsikt. Det begynte å styrke holdningsendringen.

Jeg satte disse to tankene ved siden av hverandre:

Andre menneskers meninger om meg er meningsløse.	Mine meninger om andre mennesker er meningsløse.
--	--

Dette bygget på en viktig ide fra *A Course in Miracles*. Ideen er at slik som vi ser andre mennesker, vil vi også se oss selv – og omvendt.

Dersom jeg ønsket å akseptere at jeg ikke trengte andre menneskers anerkjennelse, måtte jeg også akseptere at *de* ikke trengte *min* anerkjennelse. Hver side av likningen styrket den andre.

For å fullføre tingene, gjorde jeg firkantene ferdige:

Andre menneskers meninger om meg er meningsløse.	Mine meninger om andre mennesker er meningsløse.
Andre menneskers meninger om seg selv er meningsløse.	Mine meninger om meg selv er meningsløse.

( For å klargjøre: Ordet ”meninger” betyr her ”ukjærlige meninger”.)

De siste to kvadrantene kan virke uvanlige. Men de er også viktige for å styrke holdningen.

Mange av de indre konfliktene vi opplever kommer av kritisk selv-evaluering. ”Jeg er ikke flink nok.” ”Jeg gjør det ikke godt nok på jobben.” ”Jeg er en taper.” ”Jeg er ikke verd å elske.”

Men dette er meningsløse oppfatninger. De er like verdiløse som ytre-rettet kritikk. Å stille spørsmål ved dem er det grunnleggende for mange tilnæringsmåter innen kognitiv terapi – og i mange andre indre healing teknikker.

Det er et radikalt skritt å gi slipp på alt dette. Men for virkelig å komme oss ut av kassa, trenger vi å nedvurdere hele spennet i menneskelig oppfatning. Vi trenger å rydde plass til innflytningen av ekte kjærlighet og aksept – en erfaring som fullstendig overgår området for personlig oppfatning.

### Å RYDDE UT AV KASSA

Mens jeg utarbeidet dette, ble det siste steget klart. For å kunne ta det endelige skrittet ut av kassa – eller kassene -, er det nødvendig å akseptere en fundamental sannhet. Denne ideen er grunnlaget for ikke bare *A Course*

*in Miracles*, men også mye annen åndelig lære.

Her er det som virkelig rydder kassa:

Guds oppfatning av meg er meningsfull.	Guds oppfatning av andre mennesker er meningsfull.
Guds oppfatning av andre mennesker er meningsfull.	Guds oppfatning av meg er meningsfull.

En annen måte å si dette på er:

Vi er grunnleggende elsket og verdifulle.  
Vi er gitt uendelig anerkjennelse.  
Vi er fullstendig akseptable.

Hvor er verdien av menneskelig oppfatning hvis dette er sant? Menneskelig oppfatning (enten ytre- eller selv-rettet) blir en dum lek, som å blåse røykringer for å dekke for solen. Vi er tilgitt, uskyldige og elsket – dette er en grunnleggende lære i *A Course in Miracles*. Det er også fokuset i all virkelig effektiv psykoterapi.

For å fullt ut kunne akseptere denne ideen, må vi la den trenge inn i alle kroker i sinnet, ethvert aspekt av vår erkjennelse. Vi kan ikke klynge oss til våre negative meninger om andre og samtidig prøve å bli fri for deres meninger om oss. Vi kan ikke beholde selv-avvisende, selvkritiske tanker mens vi prøver å være kjærlig og aksepterende overfor andre. Det må ut, alt sammen.

Dette er målet jeg sikter mot. Det krever øvelse, det er ikke en holdning som alltid faller naturlig. Men for en lette det er å være fri for menneskelige oppfatninger og i stedet motta Guds betingelsesløse, totalt aksepterende kjærlighet!

Alt vi trenger å gjøre er å ta steget ut av kassa.