

Krav ■ STRESS ■ frigørelse

- Jeg havde nedbrudt mig selv, men ved hjælp af mentaltræning lærte jeg at handle konstruktivt.

- I dag skaber jeg glæde for mig selv. Og jeg har frigjort mig fra min pacemaker!



af Tina Rem Rasmussen

Tidligere opfattede jeg mig selv som ansvarlig. Jeg var pligtopfyldende, arbejdsom, ambitiøs og bestræbte mig på at gøre mit job så godt som muligt. Jeg arbejdede hellere for meget end for lidt.

Konsekvensen blev, at mit hjerte sagde fra, og for seks år siden - som 34-årig - fik jeg en pacemaker.

I mine bestræbelser på at udføre mit job ser jeg i dag, at jeg tilsidesatte mig selv. Det drejede sig ikke om selvtillid, men om min egen opfattelse af mit værd som menneske. Jeg ønskede, at mine omgivelser skulle kunne lide mig, og søgte mit selvværd i andres anerkendelse af mine handlinger.

Jeg har arbejdet som lærer på to folkeskoler og en daghøjskole. De var velfungerende skoler med elever ivrige efter at lære, støttende forældre, gode kolleger og en kompetent ledelse.

Jeg kunne altså ikke sende min utilfredshed ud i det ydre/fralægge mig mit ansvar, selvom jeg prøvede på det. Havde jeg kunnet dække

mig ind bag ydre problemstillinger, havde det blot taget længere tid for mig at

gennemskue mit selvbedrag.

Jeg tror ikke, jeg er alene om en stressende adfærd

med at presse sig selv til det yderste. Jeg tror heller ikke, det hører specielt til lærer-



"Min nye viden om mine følelser og handlinger har skabt harmoni og velvære i sind og krop."
(Modelfoto)

gerningen. Det findes i det enkelte menneske, uanset hvilket job personen bestrider. Den farlige situation opstår, hvis det er den enkelte, der selv sætter grænsen for, hvornår jobbet er udfyldt tilfredsstillende.

Er der det mindste antræk til behagesyge, mindreværd, perfektionisme, arbejdsnarkomani, behov for anerkendelse, konfliktskyhed eller styring og kontrol, er rutsjeturen nedad begyndt.

Mit ansvar

Det kan *aldrig* blive andres skyld, at jeg har det, som jeg har det. Hvis jeg vælger at lade mig påvirke af omgivelserne, fratager det mig ikke

ansvaret for mine handlinger. For mig er det at tage ansvar for mit liv at tro på, at *alt*, hvad der sker i mit liv, er noget, jeg har skabt for at lære af det. Ubetinget alt.

Det tog tid for mig at kunne rumme den erkendelse, og den var barsk. Havde jeg selv skabt de lidelser, jeg gerne ville være foruden? Kunne det virkelig passe?

Ja, det er sandheden for mig i dag, og med den viden og tro har jeg kunnet opløse lidelsen og vende den til noget positivt.

Har jeg haft evnen til at nedbryde mig selv, er min skaberevne altså intakt, og så har jeg også evnen til at opbygge mig selv. Handle kon-

struktivt i stedet for destruktivt.

Vendepunktet kom, da jeg stiftede bekendtskab med et mentalt træningsprogram, som lærte mig at ændre mit liv på det emotionelle, spirituelle og fysiske plan. Dvs. hele mig - helt ned på celleplan. Det har givet og giver mig fortsat håb og troen på et liv i harmoni.

Sorg bliver til glæde

Et vigtigt redskab i mentaltræningen er følelsesjournalen, som skaber klarhed på og adskiller tanker og følelser. Den indsigt, som opnås, frigiver en masse energi og skaber mulighed for at handle konstruktivt.

Fx oplevede jeg vrede mod mine medcyklister, når vi i myldretiden kørte faretruende tæt op ad hinanden i indre København. Via følelsesjournalen blev jeg bevidst om, at det ikke var vrede, det handlede om, men angst.

Jeg stod i en ny situation, som jeg ikke kendte udfaldet af - ville jeg støde sammen med nogen, eller ville én af os vælte? I sådan en situation er angst (vores overlevelsessignal) på sin plads, og det er hensigtsmæssigt at skærpe opmærksomheden. Gør jeg det, skaber jeg glæde.

Ligeledes har jeg fået et nyt syn på sorg. Tidligere forbandt jeg sorg med død, og følelsen var tabubelagt. I dag ved jeg, at sorg skabes af *tab af enhver art - også de ubevidste*, og at jeg skal passe på mig selv, når jeg oplever tab.

Jeg har fået en forståelse for, at de mange eksamener, jeg har været til i mit liv, altid har været efterfulgt af et tomrum, uanset hvor vellykket en eksamen var. Den var et tab, og jeg skulle have draget omsorg for mig selv. Havde jeg gjort det, havde jeg skabt glæde.

Min nye viden om følelserne - og de handlinger, jeg har foretaget efterfølgende - har ikke alene skabt glæde,

men også harmoni og velvære i såvel mit sind som min krop.

Tilgiv dig selv

Tilgivelse er et centralt redskab i mentaltræningen. Søger jeg tilgivelse uden for mig, kan jeg være forvisset om, at situationen gentager sig. Mine omgivelser kan ikke tilgive mig; de kan acceptere, og det er det samme som at invitere til genbrug. Den eneste der kan tilgive mig - er *mig*. Den erkendelse har det også taget mig tid at nå frem til.

Vælger jeg at tilgive mig selv, skaber jeg frihed. Frihed helt ind i sjælen. Jeg har en tyk stak af tilgivelser derhjemme, og for hver eneste én er min rygsæk blevet flere kampesten lettere.

Vha. mentaltræningen har jeg lært at lytte til de emotionelle, spirituelle og fysiske signaler, jeg modtager, og handle konstruktivt på dem.

Jeg har lært at turde tage det fulde ansvar for mit liv, og derved har jeg fået opløst diagnosen "kompliceret hjertesygdom". Jeg har frigjort mig fra min pacemaker - kun hvis jeg udsætter mig selv for stress, og mit hjerte begynder at slå for hurtigt, sætter pacemakere i gang.

Jeg har gået til kontrol på Rigshospitalet hvert halve år, men kommer efter eget ønske nu kun én gang om året. Pacemakere aflæses, og enhver afvigelse kan ses. Jeg har i nu et par år heldigvis ikke haft nogen afvigelser, og mit næste mål er at få pacemakere ud af kroppen.

Udbyttet af mentaltræningen har været så overbevisende, at jeg har taget en uddannelse som coach i mentaltræning. Det har været min vej fra en ubevidst selvvalgt offerrolle til frihed. □

Tina Rem Rasmussen er lærer samt underviser i mentaltræning. Henv.: Bonkesvej 3 D, 2., 2650 Hvidovre, tlf. 25 53 54 16, www.mentalplus.dk.