

Det hele menneske

© Helen Eriksen, erhvervspsykolog, foredragsholder, forfatter,
Grundlægger, stress- og trivselsekspert www.going-beyond.dk

Det hele menneske

Tiderne skifter
Helhederne dukker op til overfladen
Meningen vil findes
En indre søgen efter sandheden breder sig
Hastigt
Hvem er jeg?
Hænger jeg mon sammen med noget større?
Er alt tilfældigt?
Hvordan bliver jeg et helt menneske?
Hvad er et helt menneske?
Helt menneskelig?
Lykkelig
Sund
Eftertragtet af sig selv?

Bliver man hel af humor og hygge?
Af latter og leg?
Er tiden en illusion?
Er tidnød til at komme udenom?
Er lykken til at komme indenom?
Gør åbne hjerter hel?
Og hvordan mobiliserer man modet til at kysse en frø?
Det hele menneske
Er kunst
En udfordring
Et eventyr
Selverkendelse, selvaccept, selvrespekt
Handler om bevidsthed
Er

Helen Eriksen

At kysse frøer

Jeg har engang kysset en rigtig kvækkende, fysisk frø i en sikker tro på, at selvfølgelig findes prinsen i en frø et eller andet sted. Frøen så ud til at være taknemmelig for tilliden omend en smule forbavset. Men nogen prins med slag og prinsekroner sprang der ikke ud af dens frøhud. Ikke mens jeg så til.

Måske da den blev kysset af en anden. Senere. For vi har ikke alle nøglerne til at åbne alle omkring os op her og nu. Og nogle gange er det også helt enkelt et spørgsmål om timing. Og nogle kys vækker mere til live og gør ligesom mere hel end andre kys.

Kys som værende mange ting. Kys som symbol på nærvær, opmærksomhed, omsorg, ømhed, respekt, accept. I virkeligheden skal der ikke altid de store

"kyssscener" til, før den indre prinsesse eller prins bliver vakt til live i os eller i dem vi kysser og bliver kysset af - og vi får følelsen af større helhed og mening i vore liv. Og så er der den helhed vi selv kan og formår at skabe. Det er ganske vist: jo mere hele vi selv er, des mere helhed formår vi at skabe og at tiltrække. Sådan er der nogle pudsige livslove eller mekanismer, der gør sig gældende. Hele vil vel de fleste gerne være, og helhed i deres liv kunne de fleste af os vel også ønske sig. Men hvad er det egentlig at være hel? Hvad er det egentlig at være et helt menneske? Og hvis man ikke allerede synes man er det i vid udstrækning, hvordan kan man så mon blive det?

Væren i nuet – nuet i væren

Et helt menneske har det med at lyse. Af indre ro, af en glad tilfredshed ved at være sig. Jeg mødte engang en gammel bondemand. Dem mødte jeg mange af, i og med, at jeg kommer fra landet. Men ham her var af meget få ord og samtidig så nærværende, at luften næsten blev både klar og tyk og ladet af hans tilstedeværelse i rummet. Der var slet ingen tvivl om, at han havde accepteret sig selv, sådan som han var og var tilfreds med det liv han havde valgt at leve. Han havde ikke travlt. Han havde jo nået at være lige her. Hvad mere er der egentlig at nå? Er det ikke lige her og nu, at vi har mulighed for at vise os selv og hinanden den allerstørste respekt og påskønnelse eller få sagt nogle slagkraftige sandheder, såfremt, det er det, der er nødvendigt?

Integritet

At være hel er noget med tilstedeværelsen af integritet i det enkelte menneske. At tingene hænger sammen. At der er en overensstemmelse mellem, hvad der bliver sagt og hvad der bliver gjort. En troskab til sig selv. En ståen ved sine værdier og sine overbevisninger på en måde så både én selv og andre får vokseværk af det. Så helhed kan sprede sig – som ringe i vandet. Ringe i vandet har det med at se hele ud.

Cirklen som et urgammelt symbol på helhed. Men for at ringe kan sprede sig, skal de have haft et centrum, der blev aktiveret. Stenen, der blev smidt i vandet som udløser. De mennesker, mange af os kan have en tendens til at omtale som hele, har ofte fundet deres centrum eller kerne, og de er tro mod den. Og har et befriende og ofte underspillet, humoristisk forhold til den rolle, de har valgt at spille på livets eventyrlige scene.

Originalitet

Derved er det også langt nemmere at bevare sin originalitet. Og udvikle og udfolde den.

Det er med det hele menneske som det er med rosen. Den har vældig mange flotte, smukke fascinerende lag. Og de foldes gradvist ud. Gradvist involverer en individuel tid-, tålmodigheds og acceptfaktor. De hele originaler eller de mennesker, der har formået at bevare og udvikle deres personlige særkende og originale karaktertræk er ofte karakteriseret ved under pres at stå ved sig selv og sine værdier og ved at turde både sætte og overskride sine grænser.

Helt parallelt til når diamanter bliver til. Diamanter er kulstof, der under tryk i jorden over tid er blevet til diamanter. Men forholdet mellem tryk og tid er altafgørende, for stort tryk over for kort tid og kulstoffet sprænges. Er forholdene mellem tid og tryk hensigtsmæssige, er en diamant blevet skabt.

Vor danske filosof Søren Kirkegaard sagde engang, at "Vi fødes som originaler men dør som kopier". Det kan godt være, at man ikke altid finder prinsen ved at kysse frøer, men man bliver mere hel og bevarer sin originalitet ved at være tro mod sig selv og det eventyr, man måtte tro eller mene at være, leve og skabe. Det er ganske vist.