

Av og til treffer vi noen som ser på oss med et blick som «varmer oss langt inn i sjelen», skriver **Torfinn Espedal**.

Fortell meg hvem du er

Helt i begynnelsen av min karriere som bevisst selvutforsker deltok jeg på et kurs hvor oppsettet var slik: Vi var en gruppe på ca 50 stykker. Vi jobbet sammen i par og satt på gulvet rett overfor hverandre. Den ene spurte den andre: fortell meg hvem du er. Så fikk du 15 minutter å svare på.

Dersom du stoppet opp, ble du igjen stilt det samme spørsmålet. Det var det eneste den andre hadde lov å si. Det var fristende å hjelpe den andre med kommentarer og bekreftelser, eller starte samtaler, men dette var strengt forbudt. Etter at de 15 minuttene var over, byttet vi roller. Så byttet vi partner, og det samme gjentok seg. Dette pågikk i en uke. Utenom denne aktiviteten sov vi, spiste, mediterte og løp. Det var ikke lov å snakke sammen utenom disse strukturerte parsamtalene.

DE FLESTE begynte å svare med fornavn, kjønn, «meg», yrke osv. Men etter hvert ble det gradvis klart at ingen av disse vanligste ordene vi var vant til å bruke om oss selv, dugde. Illusjonene våre ble kledd av oss og vi beveget oss inn i forvirring, kaos, sammenbrudd og ekstase. Som Peer Gynt skrelte vi av lag på lag på jakt etter kjernen.

Har vi en kjerne? I psykologien snakker vi om selvet som et begrep for denne kjernen. Selv har jeg tidligere i denne spalten slått et slag for sjelen.

DET SOM ER sikkert, er at vi har en fasade. Og at vi trenger opptil flere fasader for å manøvrere oss gjennom livet. Helt fra vi er bitte små, utvikler vi spontant og ofte ubevisst fasader å gjemme oss bak. Etter hvert



vokser faren for å identifisere seg med fasadene frem. Vi kan bli så opptatt av å beskytte oss, at vi kommer til å identifisere oss med beskyttelsen istedenfor vår kjerne. Kjernen blekner langsomt og trer i bakgrunnen.

DENNE PROSESSEN blir i stor grad hjulpet frem av familie, venner og kultur som omgir oss som et villniss av krav og forventninger, smerte og belønninger. Opplevelse av tomhet og meningsløshet blir gjerne prisen for å gå seg vill i dette komplekse landskapet. Depresjon, som er vår tids folkelidelse, er et annet navn på tilstanden. Sosial angst truer den som ikke finner brukbare fasader å gjemme seg bak. En god fasade bør gi et visst spillerom for kjernen å utfolde seg i. Fasader kan lett bli tvangstrøyer for sjelen.

AV OG TIL treffer vi noen som ser på oss med et blick som «varmer oss langt inn i sjelen». Et slikt kjærlig og oppmerksomt blick ser gjennom alt vi strever med å fremstille oss som og minner oss om hvem vi er. Olav H. Hauge uttrykker det vakkert i diktet «Det er den draumen»:

Det er den draumen
 Det er den draumen me ber på
 at noko vidunderlig skal skje,
 at det må skje –
 at tidi skal opna seg,
 at hjarta skal opna seg,
 at dører skal opna seg,
 at kjeldor skal springa –
 at draumen skal opna seg,
 at me ei morgonstund skal glida inn
 på ein våg me ikkje har visst um.

JEG KAN IKKE bevise det vitenskapelig at vi har en kjerne, men inn til videre har jeg valgt å stole på min intuisjon som forteller meg at vi bærer på noe slikt. Det viktigste vi kan gjøre for å ivareta denne skatten, er å være oppmerksomme på våre fasader og lytte til hvordan disse uttrykkene kommer i strid med hjertet vårt.

Forutsetningen for å klare dette, er at vi oppretter en lyttepost for hjertets røst i oss.

Torfinn Espedal er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. www.dialogpsykologsenter.no torfinn@dialogpsykologsenter