MFS\_2019H\_FORMIDLING OG FORLEGGERI\_KARL

Oppgave 1

Prosjektbeskrivelse:

**ENSOMME MENN**

Av Karl Roger Melby

Ny bok om Norges «usynlige» folkehelseproblem, ensomhet. Hver femte norske kvinne og mann er ensomme. Ensomhet sies generelt å være like alvorlig som kreft og fedme. Aldri har det vært snakket så mye om tabuet ensomhet i medier og i det offentlige rom. Likevel ser det ut til å være noen huller i faglitteratur i Norge om ensomhet, som helseminister Bent Høie i flere anledninger har kalt Norges «usynlige» helseproblem. Denne boka er et svar og hjelp til alle de tusener av menn som sliter med ensomhet.

Som MANN visste jeg knapt hva ensomhet var for kun et par år siden, og i hvert fall visste jeg ikke at jeg selv var berørt av den. Nå har jeg dykket ned i det med hele meg, søkt bakover, innover, oppover, sideveis, bortover og ser fremover med tro på at MENN kan være en vei inn og ut av ensomhet for oss alle.

I boka *ENSOMME MENN* reflekterer jeg over det å være ensom, gjennom å se nærmere på utvalgte sitater om ensomhet fra ulike sammenhenger. Hvordan ser verden ut for MENN, med meg som representant? Mine mannlige roller er, som far, sønn, partner, kollega, leder, for å nevne de mest åpenbare.

Ensomhetens vesen er blant annet å trekke seg unna og kanskje spesielt vi MENN også trekker oss unna ensomheten. Den som tar den imot, omfavner den og går den i møte, vil overraskende og overveldende oppdage egne innerste drømmer, visjoner, ny retning og mye mer. Ved å holde oss i skjul som vi tillegger ensomhetens vesen, taper vi hver dag enorme verdier på alle plan.

Et argument for å skrive en *bok* om temaet er at ensomhet er et tabu, noe som er uhørt å vedkjenne berøring med og å dele sine egne erfaring med andre. For mange mennesker kan det være lettere å kjøpe eller laste ned en bok om ensomhet enn å gå og snakke med noen om det.

Jeg har lest faglitteratur, skjønnlitteratur, snakket med psykologer, leger, helsepersonell og andre fagfolk, søkt på nettet og hørt med venner og kjente om deres syn på ensomhet. I dette har jeg plukket meg ut et knippe av sitater, som jeg reflekter inn i fra min rolle som MANN.

I min rolle som mannlig COACH har jeg også lagt til noen oppgaver for hvert sitat, som en invitasjon til å utforske og sette tanker, følelser og egne ord.

På veien ser jeg for meg at mange av oss MENN trenger støtte inn i dette feltet, og jeg henstiller derfor til kvinner, foreldre, besteforeldre, helsepersonell, ledere og andre om å ikke gi trekke dere unna før vi har etablert vår egenomsorgskraft på dette feltet, og er mer selvgående i møte med ensomheten og har blitt en god samtalepartner på dette feltet. På vegne av menn vil jeg si at vi skal gjøre vårt.

Pårørende av alle slag kan bruke sitatrefleksjonene som referanse til en MANN (meg) som reflekterer over ensomhet, og med det ufarliggjøre for ”sin” mann å gjøre sine egne refleksjoner. Oppgavene kan fungere som en inngang til videre samtaler, med en MANN eller flere ENSOMME MENN, i ulike sammenhenger.

Med dette kan vi bli med på en å finne ny glede, der vi trodde det kun var mørkt og trist.

**Kilder for beslutning av innfallsvinkel på boka**

John M. Gottman og Nan Silver, *Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold*. 2017. Panta. ISBN 978-82-79008-750

(stikkord: menn har ansvaret for å trygge kvinnen, deretter vil han få tilbake en gode relasjon)

Maj Fant og Johannes Olvegren, oversatt til norsk av Liv Finstad 1987. *Å leve alene: om frivillig og ufrivillig ensomhet*. J. Cappelen Forlag. ISBN 82-02-10948-5

(stikkord: kapitlet om enslige menn, er et lite innstikk i hele boka, og berører innovasjon som er mulig hvis menn snakket med hverandre om sine innerste tanker og følelser)

Spesialpsykolog og Ph.D Gry Stålsett, [*Tristhet det nye tabuet*](https://psykiskhelse.no/bladet/2015/tristhet-er-det-nye-tabuet)

(stikkord: å ikke kunne snakke om følelser kan skape enorm ensomhet)

Psykolog Sisel Gran, *Det er slutt* (2017)

(stikkord: å bli sett, kjenne tilknytning)

Forsker Roger Ekeberg Henriksen til [www.forskning.no](http://www.forskning.no) ref. til [pilotstudien i byen Rotterham i England](https://forskning.no/depresjon-hogskulen-pa-vestlandet-partner/einsemd-er-like-farleg-som-usunn-mat/1551274?fbclid=IwAR1jKFnCOekcNA88DIp7I3WYBXuIBcjftZEEQHEMF_mBwK-NX1Vf6j4XSz8)

(stikkord: samfunnsøkonomisk lurt med mer sosial kontakt, reduserte sykehusinnleggelser, akkuthjelp og polikliniske avtaler med 20 prosent, først etablere grunnleggende egenomsorg, så takle ensomheten)

Lars Fr. H. Svendsen, *Ensomhetens filosofi*. 2015. Universitetsforlaget. ISBN 978-82-21502-5353

Kari Bøckmann, Alice Kjellevold, *Pårørende i helse- og omsorgstjenesten,* 2015, Fagbokforlaget, ISBN 978-82-45016-208

(stikkord: pårørendes essensielle rolle på vei tilbake til bedre helse)

**Målgrupper**

I hovedsak pårørende til ensomme menn, foreldre, partnere, besteforeldre, voksne barn, også i videre forstand profesjonsmarkedet med ledere, coacher, veiledere, helsepersonell, mentorer og andre med interesse av eller behov for inngående kjennskap til ensomhet hos menn i deres ulike habitat. Jeg har et håp om at boka også skal kunne brukes som en del av familieterapeutisk veiledning og som tilleggslitteratur i utdanning av coacher.

**Sluttresultatet**

Prosjektet vil ende opp som en selvhjelpsbok på ca. 160 sider med s/hv trykk i standard format, hardcover. Deler av sitatene vil bli illustrert av strektegninger. Boka tenkes utgitt på Gloria Forlag, alternativt Cappelen Damm eller Pilar forlag.

**Status**

Jeg har det siste året skrevet ulike tekster om ensomhet, også publisert hos det faglitterære tidsskriftet [Tekstualitet](https://tekstualitet.no/norges-usynlige-folkehelseproblem/), blitt intervjuet om min egen vei ut av ensomhet av lokale aviser, holdt egne live sendinger på sosiale medier om temaet, vært en stemme i det sosiale rom på nettet og holdt offentlige foredrag. Jeg har snakket med veiledere, terapeuter, helsepersonell, fastleger og mange flere om temaet og om mulige innganger til å bidra på området. Dette danner grunnlaget for at jeg i dag er kommet fram til denne kombinasjonen av å hente sitater fra legfolk og fagfolk, og selv kommentere dem som mann som en støtte for andre å finne sine egne undringer og språk på feltet, samt å legge til oppgaver som kan være med på å aktivere enkeltpersoner på egenhånd og sammen i grupper til ytterligere å gå inn i ensomheten, for å komme igjennom den, på en coachende måte, coaching som er mitt fagfelt.

**Tidsplan**

2019 høst: Klargjøre for og gjennomføre samtaler samt produksjon av tekster

2020 vår: Ferdigstillelse og utgivelse

**Finansiering**

Jeg ser for meg at prosjektet har stor allmennyttig interesse og aktualitet, og vil med det tro at det kunne få støtte hos NFFO, Fritt Ord og Extrastiftelsen via Rådet for psykisk helse.

**Søkers kvalifikasjoner**

Forfatteren har kjennskap til emnet og målgruppen, både som master coach og gjennomlevd et 27 år langt ekteskap med dertilhørende samlivsbrudd og ny start. Undertegnede har gitt ut bøker tidligere, på andre områder, og kjenner til bokbransjen og er vant til å arbeide med prosjekter av kompleks art.

**Biografi**

Min visjon er at vi åpner opp for og går inn i ensomheten, som inn i et skattekammer, hvor vi finner oss selv, vår dypeste mening, våre mål, det gode, skatter av gull for egen del, og dele det med hverandre. Ensomhet kan være som et springbrett inn i glede.

Tusener av mennesker lever med unødvendig tristhet i livet og mange lever altfor mye kortere enn jeg liker. Jeg har en misjon om å gjøre noe med ensomheten!

Jeg er ute etter å skape forandring.

Karl R. Melby er coach og skribent. Han har mastercoach utdanning fra Leadership by Heart og NLP Practitioner. Han har omfattende studier i faglitterær skriving. Sin første formelle bakgrunn kommer fra en bachelor i medier – og kommunikasjon, og økonomisk-administrative fag. Han har arbeidet over et vidt spekter av bransjer med resultater innen consulting, ledelse og økonomi – inkludert mange års erfaring innenfor humanitært arbeid. Av tidligere publikasjoner legger vi spesielt merke til den orginale serien om ”en million måter å lage iskrem på” som går inn i skjæringspunktet mellom sosiale relasjoner, iskrem og det matematiske mangfoldet. Han har i den senere tid fortsatt inn i relasjonsfeltet med spesielt fokus på ensomhet. Han har deltatt på Campaign to End Loneliness i London, og holdt foredrag ved Loneliness: International Interdicipinary Conference i Gdansk.

Innhold

Forord

 Min historie – 3 siste år ….. s. 5

 Hvordan boka ble til ….. s. 7

 Bruken av boka ….. s. 9

*Leseplan*

Uke 1

Inger Hagerup, Richard Back, Hans Børli, Carl Fredrik Prytz, Dag Evenseth, Wayne Dyer, Karin Fossum …. s. 11-17

Uke 2

Karin Fossum, Marilyn French, Kahlil Gibran, Andre Gidé, Graham Greene, Astrid Nøklebye Heiberg, Olav H. Hauge ….. s.18-24

…….

Uke 14

Sigrid-Marthe Johansen, Gunhild Johansen, Gøril Frette, Åshild Kristin Tilrem, Danielle Hahn, Lizette Bataille, Lindsay Kuehster, Ingrid Eldjarn ….. s.102-109

Kilder ….. s. 110-111

Sitater på engelsk ….. s. 112-118

Om forfatteren … s. 119

FORORD

Sitat Robert Burton (1577-1640) GB:

«En plage som finner sitt språk finner også en utvei».

Melankolske rom (2010), Cappelen Damm.

1621: The Anatomy of Melancholy.What it is. Første gang utgitt, senere endret 5 ganger av Burton selv mellom 1676-1800, og utgitt i mange opplag deretter. Utgitt første gang i Norge i 1994, Anatomiens melankoli. ([snl.no](http://snl.no/%22%20%5Ct%20%22_blank))

«I write of melancholy by being busy to avoid melancholy». ([wikipedia.org](http://wikipedia.org/%22%20%5Ct%20%22_blank).)

Disse to sitatene av Robert Burton, som skrev en meget anvendelig bok som er lest både som en medisinsk bok, men som også har filosofiske og litterære kvaliteter, kan stå som en inngang til denne lille boka om et annet stort tema, som kan kjennes som en slektning av melankolien: Ensomhet.

**MIN HISTORIE – 3 SISTE ÅR**

Dette er bakgrunnen for min vei ut av ensomheten. Min interesse for temaet ensomhet har sin bakgrunn i en endret livssituasjon som oppstod etter en helsemessig-, personlig- og familiær krise. Det resulterte i en sykemelding og opptrening etter en operasjon som var tenkt å ta 2-3 måneder. Min personlige krise oppstod bare to måneder etter operasjonen da min kone ønsket separasjon og skilsmisse, etter et relativt langt ekteskap. Depresjonen kom snikende og følelsen av å være forlatt likeså, ettersom dette innebar at jeg mistet kontakt med det jeg trodde var gode venner og deler av familien, samt utstøtt fra en menighet jeg hadde vært nær knyttet til i 25 år. Jeg ønsket meg tilbake til jobben, men i sykemeldingsperioden fikk jeg beskjed om at jeg egentlig ikke hadde noen jobb å komme tilbake til. Jeg var oppsagt. Usaklig synes de fleste, men advokat og rettssak hjalp ikke.

Det var i denne situasjonen min terapeutiske reise begynte høsten 2016 og som har sin avslutning med at jeg sommeren 2019 skriver denne boka du holder i handa. Denne spesielle reisen startet med at jeg ble «plukket opp» og kom i kontakt med en samtaleterapeut i det kommunale systemet. I tillegg oppsøkte jeg Modum Bads korttidstilbud om en weekend og 3 samtaler. Deretter ble jeg anbefalt av en troverdig person i familien å søke et studium i NLP-Nevrolingvistisk kommunikasjon og hvordan hjernen fungerer i kommunikasjonssituasjoner og relasjonsbygging. Dette for å kunne bedre forstå utviklingen i mine familiære relasjoner. Dette var nyttig for å forstå litt mer av hva som hadde foregått mellom meg og kona og meg og jobben. Jeg lærte mye om meg selv, prinsipper i kommunikasjonsprosesser, og min egen kommunikasjon. Jeg deltok også i et kommunalt «Livsmestringskurs», som ga rom for samtale og erfaringsdeling, der alle var i ulike kriser, brudd og andre livsutfordringer.

Men jeg sleit med aleneheten og etter hvert en dypere ensomhet. Jeg følte meg forlatt av noen av de som betydde mest for meg. Det var vanskelig å holde motet oppe.

Sammen med min eldste datter og mannen, som var lærere og treningsfantaster, kom jeg inn i treningsmiljøer med *crossfit* og nå senere med *discgolf*. Begge miljøer opplevde jeg som åpne og inkluderende, hvor nybegynnere var velkommen. Der fant jeg etter hvert en aktivitet som også hjalp meg psykisk på lengre sikt. Jeg så hvordan de ansatte der hadde en *coachende tilnærming* til de som trente der, ikke bare instruksjon. Alle ble akseptert og hjulpet på det nivået de var på.

Vinteren 2018 startet jeg på en intensiv coaching utdanning, en videreføring av NLP-utdanningen, men med en mer personlig tilnærming. Her kom jeg inn i et miljø av folk som hadde en intensjon og det var å bli en bedre samtalepartner og profesjonell coach. Her følte jeg at jeg landet og fikk mye støtte i min egen utvikling som menneske og nå som coach. Ut over dette hører det med å si at jeg høsten 2017 startet på et deltidsstudium ved USN i litterær faglig skriving. Alt dette skjedde mens jeg gikk ut og inn av lettere depresjoner og ensomhetsfølelse som jeg kjempet imot hele tiden.

Å *føle seg forlatt* kjentes fremdeles plagsomt ut. Jeg følte meg ensom innerst i sjelen. Hvordan forklare det? Jeg har forklart deg handlingene jeg gjorde, men hva med den psykiske krisen?

Hva ser jeg nå? Ubevisst fra begynnelsen av prosessen har det intuitivt vokst fram følelser som jeg etter hvert kjente på og som hindret meg i å komme videre i livet. I begynnelsen var jeg helt tom, uvitende, litt godtroende og kanskje naiv, og hadde ikke ord for hva jeg følte. Jeg kunne ikke uttrykke meg tydelig syntes jeg, hadde ikke et relevant språk. Jeg var engstelig for å åpne meg. Jeg tenker nå i ettertid at følelser som sorg, skyld, skam har ligget som et teppe i underbevisstheten. Fortvilelsen jeg følte var frustrerende og stressende, noe som var mer synlig i atferden min.

Disse følelsene kom mer til overflaten av bevisstheten etterhvert. Å bli alene føltes ensomt, å bli alene om følelsene føltes både deprimerende og enda mer ensomt. En lang prosess i terapeutiske samtaler, studier og selvutviklingskurs gjorde at jeg var forberedt, slik jeg ser det nå, på et gjennombrudd i arbeidet med å komme ut av egen følelse av å være forlatt og med tilhørende ensomhet. Det kom som en åpenbaring i en avgjørende coachingsamtale at jeg fant ut hva ensomhet var for meg. Endelig hadde jeg et ord som jeg syntes samlet min tilstand i ett ord.

Samtidig ble det klart for meg at jeg ikke var alene om slike opplevelser, og følelser som kunne hindre meg fra å oppleve livet som meningsfullt igjen. Jeg ble mer åpenhjertig og begynte å spørre ut folk om deres ensomhet og opplevde å få kontakt på en unik måte. Dette har jeg fortsatt med. I tillegg kommer ideen om å skrive ned min historie, først for min egen skyld, som egenterapi. Men hvordan få fram hva jeg ønsket å si om livet og erfaringene mine?

Så langt, dette er hva som ligger bak meg og førte til den boka du holder i handa.

**HVORDAN BOKA BLE TIL**

Det første **motivet** jeg ser for meg er meg selv, ensomme menn og andre, ensomme sjeler som er stille og strever med sine tanker og følelser alene. De har *ensom* skrevet tvers over panna. Neste scenario er inn i aktivitetsmodus, fysisk aktivitet og samtaler. Siste scene er at jeg, andre menn gjør alvor av å gå inn i oss selv og lærer mer om hula og veien ut av den.

**Temaet** i denne teksten er *ensomhet*, hvordan den kan oppleves, for ulike personligheter som er sitert, og spesielt for meg selv. Gjennom egen tekst reflekteres mine opplevelser, tanker, følelser i alle avskygninger av temaet.

Hvorfor akkurat dette tema? Det kom til meg, rekende på ei fjøl, eller kastet på meg, så og si. Det var uungåelig å ikke ta det opp og undersøke det nærmere. Eller jeg kan si som Robert Burton sier om sitt tema melankoli: Jeg holder meg opptatt med å skrive om ensomhet for å unngå ensomhet.

**Materialet** til teksten er kjente og ukjente sitater fra kjente og ukjente personer. Annet materiale er sekundært bakgrunnsmaterialet i ulike fagbøker.

**Metoden** er kvalitativ. Fremgangsmåten har vært innsamling av data fra tekster og lete opp sitater med ensomhet fra ulike tekster og sitatsamlinger, og bruke materialet videre. 99 sitater i denne boka handler ikke om kvantitet. Kriteriet har vært at sitatet jeg valgte skulle ha ordet ensom eller ensomhet i seg. Sitatene har vært utgangspunkt for videre bearbeiding av egne følelser. De representerer åpenbaringer i seg selv. Men når jeg begynte å skrive om egen ensomhet ble sitatene en vei inn i temaet og for å få fram min egen stemme, min egen tekstproduksjon. Tanken er at det er interessant å oppdage hvordan forfattere og andre skribenter har opplevd ensomhet og hvordan de tenker om det samme tema jeg er opptatt av. Metoden er med på å avsløre oss og frigjøre oss fra fengselet *ensomhet*.

Oppbygging av boka har ingen tematisk inndeling, for temaet er ensomhet gjennom hele boka. Likevel har jeg i innholdsfortegnelsen valgt å samle forfatterne i bolker av 7 sitater, for å gjøre det enklere å finne fram. For hvert sitat følger det en tekst med mine egne refleksjoner og tilhørende oppgaver for leseren.

Denne boka er ikke en analytisk tekst, så det er ingen diskusjon eller drøfting, heller mer *en tolkning av tekst*, et uttrykk for hvordan man *kan* forstå temaet ensomhet ut fra antatt erfaringsbaserte utsagn og tekster.

Målet med å skrive om temaet har vært å åpne feltet for hverdagsensomheten, om det går an å si det sånn, og derigjennom danne et språk som gjør det lettere for oss alle å snakke, også med de som er tyngst rammet av ensomhet. Jeg vil vise at det er vanlig å føle seg ensom, at vi alle gjør det fra tid til annen, og å bidra til at vi alle setter ord på hvordan det er for hver av oss, at vi øver oss på å finne vårt språk gjennom åpen undring og raus deling, slik at vi sammen kan stå sterkt i vår sårbarhet.

Et argument for å skrive en *bok* om temaet er at ensomhet fortsatt er et tabu. For mange mennesker kan det være lettere å kjøpe eller laste ned en bok om ensomhet enn å gå og snakke med noen om det, i første omgang. Ved å lese om ensomhet og øve oss på å få et språk for den, kan vi bli tryggere i møtet med oss selv og hverandre. Jeg kan slutte meg til den ennå aktuelle rennesansehumanisten Robert Burton i det han sier: ”En plage som finner sitt språk finner også en utvei.” (Melankolske rom, 2010)

Jeg kaster meg selv og min erfaring ut i verden, ved å kaste lys over temaet, og vil se hvilken respons jeg får på denne boka.

**BRUKEN AV BOKA**

Hvem er målgruppe for en slik bok som denne? Jeg ser for meg at den passer alle enkeltpersoner i alle aldre som føler seg ensomme, eller vil lære mer om ensomhet, og kanskje også vil støtte andre. Den kan passe for par og familier, vennegrupper, terapigrupper. Terapeuter og coacher kan bruke den som støtte og utgangspunkt for terapeutiske samtaler, samtaler som har til hensikt å hjelpe enkeltpersoner til positive endringer i livet. Målgruppen kan være institusjoner for ungdom og voksne. Det kan være at eldresentre m.fl. kan ha god nytte av den.

Boka er mer enn en sitatbok, med sine refleksjoner og oppgaver for leseren. Den kan være en god inngang til å bli kjent med et sårbart tabubelagt tema. Den kan være god å lese for både de som er ensomme, og de som er nysgjerrige på temaet og pårørende.

Jeg tenker også den kan fungere som en selvhjelpsbok og tekstene kan være en god tematisk inngang i delingsgrupper. Med å lese sitat og refleksjon fra boka i plenumsgruppe, og stille hverandre spørsmålet i oppgaven, kan deltagerne dele sine erfaringer og egne fortellinger. På den måten kan den brukes i institusjoner, på biblioteker, i lesesirkler, delingssirkler. Den kan også fungere som tilleggslitteratur for profesjonelle i berøring med mennesker i endring og kriser. Jeg ser den også som en type oppslagsbok på temaet ensomhet. Kanskje kan den være et verktøy for den enkelte til å skape sitt eget språk. For noen kan den fungere også som en sekulær ”andaktsbok”.

Denne boka er ment som en selvhjelpsbok med tanke på personlig utvikling ut av et traume, brudd i familie, sorg, eller vanskelige livssituasjon, og også til mange andre formål som vist ovenfor.

Jeg ønsker deg god lesning og håper det du har lest og oppgavene du har tenkt igjennom kan være med å *skape positive endringer ut av ensomheten* og inn i vennskap og gode relasjoner.

TEKSTPRØVER

4 av 99

#

Ensomhet er bra, når man har fred med seg selv og en bestemt oppgave å løse.

Johann Wolfgang von Goethe

Forfatter

*Brev til Charlotte von Stein* (4. mars 1779)

Ensomheten treffer alle personer i alle lag, i alle kretser, i alle aldre. Fra fødselen er vi allerede påvirket av vår mor og hennes emosjoner, sinnsstemning, hennes livsførsel, hennes omgivelser, farens tilstedeværelse, og allerede ved unnfangelsen skapes grunnlaget vi bygger videre på. Hele veien, underveis, formes vi av ytre og indre forhold. Vi former selv og blir formet av andre. Vi former andre og formes av det igjen. På veien, den som finner hvile med seg selv i det hele kan tåle mer enn vi aner. Selv ensomheten er tålbar for den som har fred med seg selv. Ensomheten fillerister, skaper vibrasjoner og gjør oss skjelven, men hvilen er mesteren, den rår. Tryggheten ligger i å løse livets oppgaver.

Dagens oppgave

Hvilken oppgave er det du har, eller hvilke vil du lene deg inn i? Lytt til deg selv, kjenn etter og se for deg de små oppgaver eller livsoppgaven din.

#

Det er bedre å våkne alene og vite at en er alene, enn å våkne sammen med noen og allikevel være ensom.

Liv Ullmann

Skuespiller og regissør, forfatter

Våkne sammen med noen og likevel kjenne seg ensom? Jeg kjenner følelsen av å våkne sammen med noen i glede, forventing og nysgjerrighet. Solen har truffet meg med sine varme stråler og intense lys. Sprudlende liv flyter sammen med oppmerksom lekenhet. Alt er mulig, livet er mulig. Her og nå. Det er som om sjelen løper ut barfot på det duggfriske gresset, ut i hagen, bortover, nedover, gjennom roselunden, mellom frukttrærne, ned til vannet, hvor solen blinker mot meg med små og store refleksjoner, og jeg får speile meg i vannskorpa, som om jeg finner meg selv igjen.

Jeg kjenner også følelsen av å våkne sammen med noen og allikevel være ensom, altfor ofte. Hva gjorde det med meg?

Dagens oppgave

Hva om det er opp til meg, og at jeg kan bestemme hva andre gir meg?

Den sikreste måten å få et smil fra noen, er jo å smile selv først.

Det er vel det man kan kalle "law of attraction".

Endring i meg påvirker omgivelsene mine!

Hva kan vi gjøre annerledes i dag som gir oss det vi ønsker av andre?

#

Man er aldri helt ensom. Dessverre er man alltid sammen med seg selv.

Marguerite Yourcenar

Forfatter

*Alexis* (1929)

Jeg er alltid sammen med meg selv. Jeg må smile. Hmmm ... er jeg det? Kanskje er det *det* jeg ikke er, når jeg opplever ensomheten føler seg fram. Hender det at du opplever at ensomheten føler seg fram? Det er som om du kan stoppe den, men du gjør det ikke. Den kommer imellom deg og deg selv, og skaper en adskillelse for en stund, for en tid. Den er kommet mellom dere, som om du er delt, i to, fraskilt, separert, på pause.

Jo, jeg er alltid sammen med meg selv, samtidig hender det at jeg lar noe komme mellom. Selv om det kan være smertefullt, sorgfullt, så er det en del av livet, og en mulighet til å møte seg selv igjen, komme tilbake til seg selv igjen, med nye innsikter å dele.

Dagens oppgave

Hender det at du opplever at ensomheten føler seg fram?

Det er som om du kan stoppe den, men du gjør det ikke.

Hvordan kjennes det?

Se for deg at den slipper taket. Hva skjer da?

#

Drømmer har bare én eier om gangen. Det er derfor drømmere er ensomme.

Erma Bombeck

Forfatter og humorist

Jeg drømmer om en verden der den søte ensomhet blir sett opp til. Et fødested for nye begynnelser, for leken hengiven glede og vidunderlige koblinger i alle livets aspekter. Drømmen er min egen. I den er jeg ensom. Jeg lever med den. Den er en del av min pust, min kropp, mitt sinn. Sinnrikt utfolder den seg i hjerte, i tanker, i idéer, i nye funn, på vei, inn i og ut av, fram, litt tilbake, så framover igjen. Drømmen utfolder seg her inne, og den er min. Min alene. Alene ensom.

Og det er helt greit.

Jeg anerkjenner min drøm, min visjon.

Helt til bunnen av den, tilbake til opprinnelsen, og det er helt greit.

Dagens oppgave

Hva er din drøm? Hvordan ser den ut? Kjennes det greit ut for deg?