

Fra utbrenthet til opplysthet

En serie på syv artikler av en forretningsmann og ingeniør som møtte veggen og måtte endre sitt meningsløse liv for å kunne leve videre.

Om forfatteren



Pål-Esben Wanvig er 41 år gammel og bor og arbeider sammen med sin kone Maria i skønne Weserbergland i Tyskland, omgitt av et utall eldgamle kraftplasser som gir inspirasjon og kraft. Han er en profesjonell spirituell lærer og healer innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon.

Pål-Esben holder seminarer og driver med behandling og veiledning i mange land, deriblant Norge. Hans livsoppgave er å hjelpe mennesker til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. Kontakt: post@wanvig.no og www.wanvig.no

Hjelp sjelen med å leve i vår fysiske kropp og i sosiale omgivelser

3. chakra: selvtillit, frykt, makt, dominans, ego, evne til å si nei og overføringer (transferences) i en psykologisk sammenheng.

Har du dårlig selvtillit og sliter med frykt? Har du problemer med å beskytte deg selv og si nei til andre? Har du problemer med å oppholde deg der det er mange mennesker? Føler du at du «tar inn» for mye informasjon fra andre mennesker? Er du sliten og lite tilfreds etter flere års jag etter makt, dominans, anerkjennelse og materielle verdier? Da er denne artikkelen midt i blinken for deg!

Før jeg møtte veggen og nesten mistet livet i en kraftig burnout i begynnelsen av dette århundret, var mitt liv styrt av jakten etter penger, status, makt, anerkjennelse og materielle verdier. Jeg trodde at jo mer penger og materielle verdier jeg hadde, desto mer lykkelig var jeg. Min erfaring i dag viser at dette sjelden er rett.

Under oppveksten ble det fokusert på at det er viktig å ha en god utdannelse for å få en sikker jobb og høy lønn, som er fundamentet for et lykkelig liv. Verdier som det å være best, flinkest og raskest ble belønnet, mens det ikke å yte bra nok ble sett ned på. Dette førte forenklet sagt til at jeg definerte min lykke og tilfredshet ut i fra min *funksjon* og ikke på bakgrunn av mine menneskelige verdier. Jo bedre jeg *fungerte* i skole, jobb, idrett og så videre, desto bedre menneske var jeg, noe som er et yppelig utgangspunkt for utbrenthet senere i livet.

Hele mitt voksne liv har jeg jaktet etter noe som er større og bedre. I min første jobb etter jeg var ferdig utdannet sivilingeniør innen data og telematikk, fikk jeg ansvaret for et stort prosjekt og så dette som en startkett for min karriere. Jeg ofret alt, inkludert min familie, for å få suksess. Men hva hjelper vel det når man krasjer fysisk og mentalt? Prosjektet ble en gigantsuksess i europeisk målestokk, og tilbud om drømmejobber strømmet inn. Men hva hjelper vel det når man krasjer og resultatet er at man skjelver og svetter bare man ser en PC?

Det hjalp lite å skifte yrke og jobb. Samme historien gjentok seg da jeg var entreprenør innen kosttilskuddbransjen. Jeg hadde alt, mer penger enn jeg kunne bruke, status, makt og posisjon, men det var ikke bra nok, jeg måtte ha mer. Jeg trodde virkelig at jeg ble mer lykkelig desto mer jeg hadde av disse verdiene. Dette rotteracet fortsatte til jeg krasjet og nesten mistet livet.

Et typisk eksempel

Min historie er et typisk eksempel på en person som fokuserer sitt liv rundt det 3. chakraet, temaene for makt, dominans, frykt, ego, organisatoriske evner og intellektuell forståelse. (*For en nærmere beskrivelse av hva et chakra er, se artikkel 1 i denne serien.*)

3. chakra er et av våre syv hovedenergi-entre, plassert cirka to fingerbredder under brystbeinet. Alle disse temaene er en viktig del av oss mennesker for å hjelpe sjelen med å leve i vår fysiske kropp og i sosiale omgivelser. Problemer oppstår når man overdri- ver og har hovedfokus (ubalanse) i sitt liv omkring disse temaene som også kan føre til problemer med de fysiske delene av oss

som er tilknyttet 3. chakra, som fordøyel- sessystem, energimetabolisme, avgiftning, lever, mage, solar plexus, bukspyttkjertel, det autonome nervesystem, ledd og spen- ninger i det muskulære systemet. Dagens samfunn verdsetter mennesker som har *posisjoner, presterer og funksjonerer*. Kanskje ikke så rart at så mange sliter med fordøyel- sessystemet og kroniske muskelspenninger?

Min lærer og mentor Walter Lübeck forklarte meg tidlig at jeg identifiserte min person ikke som et menneske – hva jeg er – men som et sett med funksjoner – hva jeg gjør. Når jeg beskrev meg selv og mitt liv, fortalte jeg om min utdannelse, jobben min, stillinger og prestasjoner. Jeg fortalte ikke om mine hobbyer, hva som var mine interesser, hva som gjorde meg glad, hvordan mitt familieliv var, og hva som virkelig var viktig i livet mitt. Å forstå dette intellektuelt var ganske enkelt, men å endre meg slik at jeg begynte å identifisere meg selv med mine menneskelige verdier istedenfor mine funksjoner, var en lang og utfordrende vei. Dette var imidlertid en av endringene som måtte til for at jeg kunne bli virkelig lykkelig og tilfreds med mitt liv.

Oriah Mountain Dreamer har skrevet diktet «*The Invitation*» som belyser dette temaet på en briljant måte. Diktet beskriver hvordan en sjaman lærer andre å kjenne. Les diktet på www.wanvig.nol/mountain-dreamer.

«Better to live in a tent on the beach with someone you love than to live in a mansion by yourself.»

Jim Rohn

Hva er et lykkelig liv?

På min vei har jeg møtt grunnleggende lykkelige mennesker fra alle samfunns- lag – fra hippier som lever i rønner, til mogul- er som lever i palasser. Hva som kjennetegner disse menneskene, er at de lever i nuet og fryder seg over livet med alle mulighetene det innebærer. Det går an å sette seg ned sammen med dem og ha dype interessante samtaler om livet og livets essens uten at man hele tiden kommer inn på problemer, makt, posisjon og status temaer, fordi de identifiserer seg med hvem de er som men- nesker, og ikke med sine funksjoner.

De sørger for å gi kontinuerlig næring til sin sjel, som etter min mening er en forut- setning for at man kan være fundamentalt lykkelig. Hvordan kan man det uten å ta

vare på essensen av seg selv som reinkar- neres igjen og igjen? Sjelen vår er med oss for alltid – den er det virkelige selvet – og hvordan kan man bli lykkelig så lenge man undertrykker og sulter den viktigste delen av seg selv?

Man kan nære sin essens og sjel på mange måter, og en av dem er spirituell utvikling. Problemet er at flere former for «spirituell utvikling» spiller på angstmoti- vasjon, frykt, makt og ego. Teoriene om undergang i 2012 er in for tiden. «*Om du ikke kommer til meg og lærer mine hemme- ligheter, vil det gå deg ille i 2012.*» Med slik type næring blir sjelen mer og mer ensom, og vi blir mer og mer frustrerte, mens veien til grunnleggende lykke blir lenger og lenger unna. Når du leter etter en spiritu- ell veileder eller lærer, kan det være lurt å holde seg unna dem som spiller på frykt.

Å leve et grunnleggende lykkelig liv for meg er å kunne våkne om morgenen av fuglekvisper, omfavne og kysse min henrivende kone og glede meg til en ny dag med nye muligheter og utfordringer. Å jobbe med det som gjør meg glad sammen med mennesker jeg trives sammen med, og leve i et lykkelig parforhold der kjærlig- het, respekt, empati, medmenneskelighet og et fantastisk seksualliv er grunnmuren, gjør meg ubeskrivelig lykkelig. Å kunne videreformidle min erfaring og kunnskap til andre med mål om å hjelpe dem til å skape et lykkeligere liv gir mitt liv mening, som igjen er en av mine hovednøkler for å leve et lykkelig liv.

Kunsten å si nei

Mange har vanskeligheter med å sette grenser for seg selv og si nei! Dette er et typisk problem med 3. chakra. Når man ofrer seg selv og sitt liv for andre, har man et helpersyndrom som bør behandles om man vil unngå utmattelse, frustrasjon eller fare for utbrenthet.

Det kan være lett å forveksle helpersyn- drom med kjærlighet. Det å la seg selv gå i oppløsning for å hjelpe andre mennesker er en offerholdning som kommer fra flere tusen år med patriarkalsk religion. Det å lide og ofre seg selv for å hjelpe andre har i mine øyne lite med kjærlighet å gjøre. Selv- følgelig skal man hjelpe andre mennesker basert på kjærlighet, empati og medmen- neskelighet, men ikke ved å ofre seg selv – som i mine øyne er en sykdom som bør behandles. Dette vil jeg komme nærmere inn på i neste artikkel som handler om hjerte og kjærlighet.

Medial og sensibel

Et normalt problem som mange mediale og sensible mennesker har, er at de «fanger opp» for mange signaler rundt seg. Om du ►

har problemer med å være i større folkemengder og føler at du «tar inn» andres negative følelser og tanker, har du et problem med et svakt og utreinet 3. chakra.

Dette er et av de første temaene jeg tar opp hos mine egne studenter, siden de fleste av dem har problemer med dette i ulik grad. En av de viktigste egenskapene man trenger å lære som medialt begavet og sensibel, er å kunne «skru av» sine evner når man ikke har behov for dem. Det å føle hvordan andre har det hele tiden, er slitsomt og ofte uutholdelig for mange. Problemet er at man ikke klarer å avgrense seg fra omverdenen og dermed fanger opp alle typer følelser og signaler fra andres energisystem, bevissthet og underbevissthet.

Det å lære å skru av sanser når man ikke har behov for dem, er en ganske enkel oppgave. Jeg setter mine studenter og klienter i gang med å bruke Bach blomsteressenser, steiner og steinessenser, chakraenergikort (laget av Walter Lübeck) samt behandling, styrking og utvikling av 3. chakra med spesielle sentreringsymboler fra Rainbow Reiki 2. grad. Det tar normalt tre til åtte uker med litt behandling hver dag før man er stabil og kan håndtere sine evner på en konstruktiv måte.

Negative overføringer

Overføring er et begrep innen psykoanalysen som innebærer at pasienten ubevisst overfører ønsker og forestillinger på psykoanalytikerens, tross at disse egentlig har sitt utspring i pasientens egen fantasiverden (kilde: Wikipedia).

Eksempel: Da du var liten, gjorde din far en spesiell bevegelse med høyre øyenbryn som et tegn før han avstraffet deg etter at du hadde gjort noe galt. Dette lagres i din underbevissthet som et ubevisst program som aktiveres når en lignende situasjon oppstår. Problemet er om du i voksen alder reagerer med følelser som frykt og/eller aggressivitet når din partner beveger høyre øyenbryn på samme måte som din far uten å mene noe galt med det. Du overfører med andre ord ubevisst dine forestillinger til partneren din. Man reagerer altså følelsesmessig som et barn i forhold til sin partner. Problemet er at du ikke aner hvorfor du reagerer slik, noe som kan skape store problemer i parforhold, på jobben, mellom venner, på skolen og lignende. Disse ubevisste programmene blir håndtert av vårt 3. chakra.

I mine snart seks års studier av psykologi og psykoterapi, som har vært en viktig del av min utdanning hos Walter Lübeck Institutt i Tyskland, kom jeg tidlig i kontakt med begreper som overføring/co-overføring (transferences/co-transferences) og



avhengighet/co-avhengighet (dependency/co-dependency).

De fleste vet at underbevissthet utgjør om lag 90 prosent av vårt sinn, men de færreste vet at underbevisstheten gjennom for eksempel overføringer styrer de fleste av våre handlinger og adferdsmønstre uten at vi har bevisst kontroll over dem.

Mine klienter (spesielt de som kommer til meg for parterapi) og studenter får grundig opplæring og forståelse i disse mekanismene samt kunnskap om hvordan de kan forholde seg til dem på en konstruktiv og voksen måte. Gjennom bevisstgjøring, selvansvar, enkle teknikker for avbruddshåndtering og metoder for å re-programmere underbevisstheten til å hjelpe til med å bygge en sunn personlighet, lærer de fleste å håndtere negative overføringer i løpet av 1–3 måneder. Jeg og min kone har eksepsjonelle resultater i parforhold der begge lærer å omgås disse mekanismene på en konstruktiv måte. I våre seminarer om kjærlighet og parforhold er dette en obligatorisk del.

Om du ønsker å gjøre én ting for å få et bedre og lykkeligere liv, vil jeg anbefale overføringer/co-overføringer. Gjør en analyse av deg selv og prøv å finne ut hvilke ubevisste programmer som styrer deg på en disharmonisk måte (*se egen øvelse under*). Det er fint om du har en partner eller venn som kan hjelpe deg. Om du synes det er vanskelig, kan du oppsøke noen som er profesjonell, og som har evnen til å lære deg å bevisst omgås disse temaene.

Personlighetsutvikling

Personlig utvikling er et populært tema i vårt samfunn i dag. «Alle» driver med

personlig utvikling på et eller annet plan. Siden jeg var 18 år, har jeg drevet aktivt med dette og har vært borti det meste – fra ville salgssally i USA der forretningsfilosofier lovet oss gull og grønne skoger om vi bare «gikk for det», til hjemmestudieopplegg for å huske bedre. Det virker som personlig utvikling innebærer alt vi gjør for å utvikle oss eller motivere oss selv på en eller annen måte.

Personlighetsutvikling er en helt annen arena. Walter Lübeck var den første som introduserte personlighetsutvikling til meg. Han forklarte at dette var hans måte å hjelpe mennesker til et lykkelig liv på – gjennom å hjelpe dem å utvikle sin *personlighet* og sine uutviklede *personlighetsfasetter*.

Personlighetsutvikling betyr å utvikle de delene av personligheten som fortsatt er på barnehagenivå, og som aldri har fått utvikle seg til å komme opp på et nivå der man handler som et voksent menneske. Det hører også med å sette egoet på sin rette plass som veileder og ikke overstyrende hersker.

Mange av ledergruppene jeg har vært med i opp gjennom årene, har et barnehagenivå på sine diskusjoner, der alle vil ha rett, alle vil at deres mening skal bli vedtatt, og de løper rundt som kyllinger bak ryggen på hverandre for å manipulere og baksnakke andre for å få sin vilje. Jeg synes heller ikke det er så rart at politikerforakten øker når mange politikere er på barnehagestadiet i diskusjoner og TV-dueller. Kanskje burde bedriftsledere og politikere sendes på *personlighetsutviklingskurs* istedenfor kurs i personlig utvikling?

På min ferd fra sykdom og desperasjon

til helse og lykke har *personlighetsutvikling* spilt en sentral rolle. Mye svette og mange tårer har trillet, men jeg er så glad og ydmyk for at min læremester aldri ga opp selv om egoet mitt til tider var ute av kontroll. I dag er det min overbevisning at ekte spirituell utvikling kun kan skje om man fokuserer på å utvikle sine personlighetsfasetter. Uten tvangstrøye har vår sjel et mye større spillerom.

Her er mine råd til deg:

1. Bruk de tre pilarene for ekte spirituell utvikling på dine problemer:

- Det første skrittet i behandling av problemer knyttet til disse teamene er *bevissthet*. For eksempel med informasjon fra denne artikkelen.
- Når vi er bevisst om våre problemer, har vi muligheten til å ta neste skritt som er aktivitet gjennom å ta *selvansvar* for vårt eget liv. For eksempel kurs om overføringer/co-overføringer eller oppsøke profesjonell hjelp.
- Er vår motivasjon og våre handlinger basert på den tredje pilaren, *kjærlighet*, kan utvikling og helbredelse inntreffe på en helhetlig måte. For eksempel at din motivasjon ikke er frykt, hat, misunnelse eller sjalusi. For detaljert beskrivelse av disse viktige skrittene for ekte spirituell utvikling, se www.wanvig.no/3pilarer.

2. Øvelse for å identifisere negative overføringer (transferences):

- Prøv å være bevisst på når du reagerer følelsesmessig sterkt i en situasjon
- Noter ned situasjonen og reaksjonen i en dagbok
- Finn ut om din reaksjon var passende i forhold til den reelle situasjonen. (Eksempel: Din partner gjør noe som du reagerer emosjonelt negativt på, men partneren din mente ikke noe galt.)
- Når du ser at din følelsesmessige reaksjon ikke har noe med virkeligheten å gjøre, kan du ha identifisert et overføringsprogram.

3. Som hjelp til å skape ressurser i ditt 3. chakra slik at det blir lettere å komme i gang, kan du bruke:

- * Healingsteiner: bergkrystall, røykkvarts, citrin, aragonitt, peridot, fuchsit og turkis
- * Bach blomsteressenser: Beech, Centaury, Heather, Pine, Red Chestnut, Rock Water og Walnut (maks tre samtidig)

Dette vil ikke løse dine problemer, men gi deg ressurser til å finne løsninger.

Se www.wanvig.no/medium3 for beskrivelse av steinene og essensene samt tips om hvordan du bruker dem på en optimal og sikker måte.

Det å utvikle temaene rundt 3. chakra kan by på store utfordringer, spesielt fordi vi ofte har med et dominerende ego å gjøre.

Ved forsøk på å bringe egoet på sin rette plass – fra å være en hersker til å bli en veileder – aktiveres egoets forsvarsmekanismer som kan føre til kraftige reaksjoner med blant annet aggresjon, ignoranse eller frykt. Men uten å vise vårt ego sin rette plass slik at vår spirituelle identitet får sin kraft tilbake, er det vanskelig å finne sin rette livsvei, som i mine øyne er fundamentalt for å kunne bli grunnleggende lykkelig. Prosessen med å bringe et dominerende ego på sin rette plass kalles i sjamanismen for en *sjamandød* – et fundament for å kunne gjøre ekte spirituell utvikling.

I min praksis som spirituell lærer opplever jeg ofte mine studenters kamp med sitt ego gjennom ulik frykt for forandring og overføringer (transferences). Belønningen for å vise egoet sin rette plass er stor – da kan vår sjel endelig bevege seg uten tvangstrøye og hjelpe til med å finne og leve det livet vi har kommet her for å leve – et lykkelig liv!

I neste artikkel tar jeg for meg det 4. chakra som blant annet handler om kjærlighet, familie, parforhold, romantikk, det å si JA, medlidenhet og evnen til å elske seg selv. Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot bedre helse, glede, lykke og et fortryllende liv!

Ta gjerne kontakt med meg på e-post om du har forslag, kommentarer eller spørsmål. ■