


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.

A woman with brown hair tied back, wearing a bright red zip-up hoodie and red heart-shaped earrings, is shouting into a yellow megaphone. She is holding the megaphone with her right hand. The background is a bright, overcast sky with some clouds. The overall mood is one of passion and determination.

Ønsker du å utvikle din karisma, ditt klarsyn og dine mediale talenter? Lar du deg kontrollere for mye av andre? Har du problemer med å uttrykke deg klart og tydelig? Er det vanskelig for deg å snakke i en forsamling? Unngår du å bruke dine kunstneriske talenter, eller unngår du å vise hvem du virkelig er? Kjenner du deg igjen i ett eller flere spørsmål, så er denne artikkelen midt i blinken for deg!

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

Slik unngår du å bli manipulert

5. chakra: *Karisma, kommunikasjon, klarsyn, mediale talenter, individualitet, inspirasjon, mental klarhet, visdom, talenter innen kunst og indre fred*

Nesten all kommunikasjon har en manipulativ karakter. Spørsmålet er hva som er *motivasjonen* bak vår kommunikasjon. Er motivasjonen frykt, makt og å dominere andre gjennom et overskyggende ego, eller er det glede, livslyst og kjærlighet?

Om du *ikke* har studert mellommenneskelig kommunikasjon, som for eksempel NLP, kan du ha et problem fordi du ofte ikke er klar over når og hvor andre manipulerer deg til å gjøre det *de* vil. Her er en oppskrift på hvordan du kan beskytte deg mot å bli manipulert mot din vilje.

Før jeg ble så utbrent at jeg nesten tok mitt eget liv i begynnelsen av år 2000, var jeg styrt av suksess, karriere, penger, status og anerkjennelse. Allerede i ung alder var jeg opptatt av hvordan jeg kunne bruke mine evner til å få det som jeg ville. Mitt naturtalent i kommunikasjon, samt at mange ble fascinert av min utstråling og karisma, hjalp meg til rask suksess. Hjalp disse naturtalentene meg med å bli genuint lykkelig? Nei, men de var hjelpsomme på min ferd mot frustrasjon, utbrenthet og fysisk kollaps.

Mitt formelle studium av mellommen-

neskelig kommunikasjon i NLP, Spirituell NLP, hypnose, språkmønster, dialektikk, retorikk og lignende startet etter at jeg møtte min mentor og spirituelle lærer Walter Lübeck. Jeg innså jeg at jeg hadde brukt mine evner feil, og at dette var en av grunnene til at det endte med et fysisk og mentalt sammenbrudd. I resten av artikkelen brukes ordet kommunikasjon som et samleuttrykk for all type kommunikasjon – både verbalt, kroppsspråk og energetisk.

5. chakra

Chakraene er våre subtile energisentre. Ordet chakra er sanskrit (indisk) og betyr blant annet sirkel eller hjul. Chakraene har vært kjent i tradisjonell asiatisk medisin i flere tusen år og brukes til diagnose og behandling av problemer på fysisk, emosjonelt og mentalt plan. Hvert chakra representerer og gjenspeiler forskjellige hovedtemaer i vårt liv.

Det viktigste energisenteret som har å gjøre med hvordan vi uttrykker oss, er det 5. chakra som staler ut fra halsgropen. Typiske temaer for dette chakraet er karisma, kommunikasjon, klarsyn, mediale talenter, individualitet, inspirasjon, mental klarhet, visdom, talenter innen kunst og indre fred. Ubalanse her kan føre til problemer med de fysiske delene av oss som er knyttet til 5. chakra: stemmebånd, lufttrøer, hals, skjoldbruskkjertel, hake, munn, tenner, nakke, hypotalamus og koordinasjon.

Kommunikasjon og manipulasjon

Alle mennesker har kommunikasjonsferdigheter og karisma av ulik grad. Alle bruker disse ferdighetene daglig til å manipulere andre – bevisst eller ubevisst. Denne morgenen, en nydelig vinterdag i skønne Weserbergland med glitrende snø og bitende kulde, hadde jeg en diskusjon med min kjære kone Maria. Hun ville jeg skulle kjøre til butikken og handle mat til venner som kommer på besøk senere på dagen. Jeg brukte alle mine kommunikasjonsferdigheter for å få henne til å forstå – et pent uttrykk for å manipulere – at jeg ikke har tid til siden redaksjonen i Medium må ha denne artikkelen snarest. Hun prøvde på sin side med alle sine ferdigheter å få meg til å forstå – gjennom å manipulere meg – at jeg måtte dra til butikken, noe som tar flere timer her ute på landet.

Manipulasjon er noe vi altså gjør daglig, og alle er vi mer eller mindre eksperter. Uten å være i stand til å manipulere andre gjennom mellommenneskelig kommunikasjon blir vi stående som et offer for alle andres manipulasjon og behov. Da kan vi ikke leve et liv der våre *egne* behov kommer til uttrykk, noe som gjør det vanskelig å skape et lykkelig liv.

Spiller det da ingen rolle hvordan og hvorfor vi manipulerer andre slik at vi får det slik som vi selv vil? Selvfølgelig spiller vår hensikt og motivasjon en stor rolle.



Positiv kommunikasjon

Det er altså ikke noe galt i å manipulere andre gjennom kommunikasjon, så lenge den blir styrt og motivert av glede, livslyst (2. chakra) og kjærlighet for alle involverte parter (4. chakra).

Positiv kommunikasjon oppstår når jeg ønsker det beste for den andre parten samtidig som jeg fremmer mine egne syn på det aktuelle temaet, der min motivasjon ikke er å få min vilje på bekostning av den andres ve og vel.

I diskusjonen med min kone Maria denne morgenen hadde jeg ikke lyst til å bruke flere timer til å handle mat. Jeg argumenterte så godt jeg kunne med mitt syn på saken, men min *motivasjon* var å finne den *beste løsningen* for oss som par, noe som endte med at jeg kjørte av gårde slik at våre venner fikk et herremåltid istedenfor tørre pepperkaker.

Kommunikasjon er noe av det første vi tar tak i når vi har klienter i parterapi. Dårlig kommunikasjon leder ofte til et surt forhold, og en forutsetning for et kjærlig og godt parforhold er en positiv dialog som er bygd på gjensidig respekt.

Negativ kommunikasjon styrt av ego

På den andre siden har vi kommunikasjon som er styrt av vårt 3. chakra (3. artikkel i denne serien), som har med temaer som frykt, makt og dominans å gjøre. Om vi bruker kommunikasjonsferdigheter til å manipulere andre for *vår egen vinning uten at vi bryr oss om hva som er konsekvensen for den andre*, er vi definitivt på feil spor. Jeg kaller dette for negativ manipulativ kommunikasjon.

I salgsbransjen hører vi stadig om slue selgere som bruker sine talenter og kunnskap om menneskelig adferd for å selge et produkt uten å bry seg om kunden har behov for det eller ikke. Hvor mange der ute sitter igjen med en rådyr støvsuger som de egentlig ikke har behov for?

Også i den alternative og esoteriske bransjen finner man ofte fryktoorienterte forsøk på manipulasjon og overtalelse. Kanskje du har hørt lignende: «*Om du lærer mine hemmeligheter, vil det gå bra med deg i 2012, ellers...*» «*Nye energier er kommet til jorden. For å få tilgang til disse må du reprogrammere ditt chakrasystem som er noe vi kan hjelpe deg med, ellers vil du få problemer...*» «*Hvis jeg ikke helbreder dine problemer med mine spesielle ferdigheter nå, vil du få store ubehageligheter om noen år...*»

Til stadighet kommer det klienter til meg som har vært i sekte styrt av en «guru». Det som kjennetegner disse «guruene», er at de er særdeles karismatiske og meget dyktige i negativ manipulativ kom-

munikasjon. Målet er å få en menighet av nikkedukker som blindt gjør det lederen befaler. Konsekvensen er ofte særdeles problematisk for de involverte, noe som det kan ta lang tid og stor innsats å rette opp i.

Problemet er når disse typer negativ manipulasjon forkles i en «hellig» innpakning av engler, skaperkraft, lys og enhet med mer. Hvordan kan et vanlig menneske oppdage at man blir utsatt for slik negativ manipulativ kommunikasjon?

Hvordan oppdage dette

For noen måneder siden var jeg på en stor alternativmesse i Tyskland. Flere av foredragene var utmerkede. Foredraget til trekkplasteret – en spirituell «guru» fra USA som hadde utgitt mange bøker på flere språk – ble imidlertid en interessant affære og et stjerneeksempel på hvordan en spirituell leder kan foreta negativ manipulasjon av en hel gruppe.

De første 10–15 minuttene gikk med til å understreke at han ikke var interessert i hverken penger, makt eller anerkjennelse, og at han har vært spiritielt opplyst i over 20 år. Deretter begynte han å studere forsamlingen og forklarte hvordan han kunne se auraer, og hva som var problemene til hver enkelt. Han kunne også fikse alle problemer i den 5. dimensjon og alle auralag og karmiske lag i chakraene.

Allerede her var de fleste i transe siden de fleste ikke har noen aning om 5. dimensjon – noe heller ikke jeg har – eller auralag og karmiske lag. Så plukket han ut et trivelig par og spurte om han fikk lov til å helbrede alle deres karmiske og energetiske parforholdproblemer. Han gjorde noen håndbevegelser og sa: «*Da har jeg slettet deres karmiske problemer i 5. dimensjon, og dere kjenner nå at tiltrekningen og følelsene mellom dere er sterkere, ikke sant?*»

Dette er et typisk eksempel på et suggestivt og ledende spørsmål som ikke gir deg noe valg om hvordan du skal svare. Etter en halvtime med disse suggestive spørsmålene til flere i forsamlingen var flesteparten i gruppen helt overbevist om at foreleseren var magisk, kunne se auraer, var opplyst og kunne ordne opp i andres problemer – uten at han hadde bevist noe som helst!

Dessverre er det mange som ofte misbruker denne type spørsmålsstilling, og jeg anbefaler alle å være bevisste om dette når noen prøver å overtale deg til noe. Når du er bevisst, kan du også handle deretter.

I siste del av seansen ville han gjøre sitt finalenummer for å sette prikken over i-en på sin geniale negative manipulasjon av gruppen. Problemet var at han valgte ut meg og Maria som sine finaleobjekter. Han spurte om vi ønsket at han fikset våre problemer. Jeg svarte kontant nei og ba

ham holde seg unna mitt energisystem. Han fikk sjokk og innså at hans finale var ødelagt. Man kunne føle at frykten spredte seg i forsamlingen, samtidig som han prøvde å parere med: «*Jeg ville jo bare hjelpe disse menneskene – dere føler alle den negative energien de har spredt i rommet, ikke sant?*» Han hadde gruppen i sin hule hånd etter mer enn en time med hypno- og transespråk, så det var lite vi kunne gjøre da folk begynte å skule på oss. De fleste trodde han var en stor healer, kunne se auraer og helbrede folks problemer med et par håndbevegelser – alt på litt over en time!

Om han virkelig hadde sett auraer, så hadde han definitivt ikke valgt meg og Maria til sitt finalenummer. Vi hadde krympet vårt aurafelt helt inn til kroppen som et klart tegn på at vi ikke var interessert.

På slutten promoterte han seg selv som en stor stjerne, alle bøker han har skrevet, hvor populær han er, og anbefalte alle som var klare til forandring, å komme på hans seminar dagen etter – som viste at han definitivt var interessert i penger, makt og anerkjennelse.

Dette eksemplet viser at det ikke er gull alt som glimrer. Jeg synes det er trist at slike «guruer» fritt kan gjøre negativ manipulasjon på mange. Den eneste løsningen for at du skal bli i stand til å avsløre slikt, er å studere kommunikasjon og lære hvilke metoder og teknikker som benyttes!

Hvorfor lære kommunikasjonsmetoder

Om du ikke har kunnskap om teknikker og metoder som brukes i aktiv og bevisst manipulasjon, blir du et lett offer for de som har negative hensikter. En viktig motivasjon for å investere litt penger og tid på dette er å bli en kløpper i å avsløre negativ kommunikasjon gjennom reklame, jobb, parforhold, spirituelle «guruer», foredrag og så videre.

Min erfaring er at NLP er den enkleste og mest spennende måten å lære mer om mellommenneskelige kommunikasjonsmetoder på. Jeg anbefaler å starte med å lese en bok om NLP. En enkel innføring får du i boken «*Neuro-Linguistic Programming for Dummies*» av Romilla Ready.

For å få effektivt utbytte av NLP trenger du å gå på et kurs. I Norge finnes det mange seriøse kurstilbydere. Selv underviser jeg i Spirituell NLP (SNLP), som er en videreutvikling av NLP gjort av Walter Lübeck. I alle høyere utdannelse i coaching og spirituell utvikling som jeg gir, er SNLP, retorikk og dialektikk en obligatorisk del da dette i mine øyne er et must for en profesjonell coach og en spirituell lærer.

Etikk, misbruk og konsekvenser

Kan NLP, hypnose og lignende misbrukes?

Selvfølgelig! Det å tro at disse metodene kun virker på personer som bevisst er villige til å bli manipulert, er feil! Selvfølgelig kan man ikke hypnotiseres til å stå på en scene og kakle som en høne mot sin frie vilje, men det er mange grader innen transe- og hypnospråk som kan misbrukes.

Som utdannet innen avansert kommunikasjon er det viktig å være bevisst på når og på hvem du bruker kunnskapen din på, og hvilken hensikt og motivasjon som styrer deg. Er du motivert av ego eller av kjærlighet?

Kommunikasjon som er styrt av frykt, makt og et ønske om å dominere andre (3. chakra), fører på lang sikt ofte til ensomhet, isolasjon og utslitthet. Jeg var en person som orienterte livet mitt rundt 1., 3. og 5. chakra. Mitt ego som ønsket makt og anerkjennelse, fikk sin energi fra 1. chakra

(flukt og overlevelse) og uttrykte seg via 5. chakra gjennom negativ manipulasjon av andre for å få det jeg og mitt ego ville. Dette førte til at jeg gikk tom for ressurser og stupte inn i en katastrofal utbrenthet.

I tillegg har misbruk av kommunikasjon karmiske konsekvenser som jeg kommer tilbake til i artikkel nr. 7.

Utvikling av spirituelle evner

Det å utvikle sine spirituelle evner som klarsynthet, ESP (ekstrasensorisk persepsjon), telepati, kanalisering, healing og så videre er i utgangspunktet ganske enkelt. Gjennom noen weekendkurs kan du lære basiskunnskapene.

Det som du bør tenke gjennom, er din *motivasjon* for å lære dette. Er du motivert av makt, dominans, kontrollbehov? *Hvorfor* ønsker du å lære telepati eller å bøye te-

skjeer? Hva er den praktiske nytten av dette?

Min erfaring er at du kun får bred tilgang til disse evnene dersom din motivasjon og hensikt er basert på 2. og 4. chakra. Jeg har sett mennesker med feil motivasjon trene og trene i flere år uten å få resultater ut over basisnivå. Jeg har også vært vitne til mennesker som har tatt sjumilssteg i sin utvikling på kort tid med rett motivasjon.

Utvikling av artistiske evner

Det som ofte blokkerer våre evner til å uttrykke oss artistisk – innen sang, maling og så videre – er frykt (3. chakra) og et energetisk underernært 5. chakra. I tillegg til å behandle frykten for å vise deg selv anbefaler jeg å jobbe intenst med steinen *Lapislazuli* og Bachs blomsteressens *Honeysuckle* over en lengre tidsperiode. Se mine internettsider for mer informasjon.

Her er mine konkrete råd:

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

- Det første steget i behandling av problemer knyttet disse teamene er *bevissthet*, for eksempel med informasjon fra denne artikkelen.
- Når du er bevisst om problemet, har du mulighet til å ta neste skritt – aktivitet gjennom å ta *selvansvar* for ditt eget liv. Dette kan begynne ved at du leser en bok eller går på kurs i NLP/SNLP, kurs i kreativ maling eller melder deg inn i et kor.
- Er motivasjonene og handlingene basert på det tredje steget, som er *kjærlighet*, kan utvikling og helbredelse inntreffe på en helhetlig måte, ved at din motivasjon ikke er frykt, hat, misunnelse eller sjalusi. For detaljert beskrivelse av disse viktige stegene for spirituell utvikling, se www.wanvig.no/3pilarer.

2. Øvelse til sjenerte for å kunne si det de mener:

- Skriv ned det du ønsker å si til en bestemt person eller gruppe.
- Hvilken kjent person ville vært den beste til å uttrykke ditt budskap?
- Imiter med stemmen og uttrykket til denne personen det du

ønsker å si, mens du ser deg selv i speilet. Dette kan være ganske rart til å begynne med, spesielt om du har valgt en person som for eksempel Eddie Murphy. Dette vil hjelpe deg til å skape en *indre representasjon* som du kan hente frem senere.

- Når du føler du behersker imitasjonen noenlunde, prøv å si det du ønsker til vedkommende person eller gruppe mens du har en forestilling av den imitererte personen inn i ditt hode. Du snakker *ikke* med den imitererte personens stemme og mimikk.

Denne øvelsen kan virke simpel, men den har gitt raske og gode resultater for mange.

3. For å hjelpe deg til å skape ressurser i ditt 5. chakra – fyll litt bensin på tanken – slik at det blir lettere gå i gang med å finne løsninger, kan du bruke:

* Healingsteiner: Lapislazuli og Blå kalsedon

* Bachs blomsteressenser: Honeysuckle og Water Violet

Dette vil ikke løse dine problemer, men gi deg ressurser til å finne løsninger. Se www.wanvig.no/medium5 for beskrivelse av steinene og essensene samt tips om hvordan du bruker dem på en optimal og sikker måte.

Da jeg startet min utdanning for over seks år siden, var jeg vant til en kommunikasjon motivert av 3. chakra og ego. Jeg presenterte tidlig for Walter mine ideer om å bygge et stort utdanningsinstitutt med flere hundre elever. Han spurte om hvordan jeg ville finne alle disse studentene.

Min idé var å holde showdemonstrasjoner i hvordan man bøyer skjeer med «tankekraft» uten å berøre dem, som Uri Geller, noe jeg hadde lært flere år før jeg møtte Walter. Han spurte meg om hvilke studenter jeg trodde jeg ville få med på en slik type markedsføring. Antageligvis mange som ønsker å lære å bøye skjeer, sa jeg. Er det slik du vil bruke din kunnskap og dine ressurser, svarte han.

Jeg er glad jeg har en lærer som kan sette ting i perspektiv for meg og vise meg veien. I dag fokuserer jeg på kun på dem som vil ha min hjelp til å komme seg ut av sine problemer, og som samtidig er villige til å gjøre mye av jobben selv. I min verden finnes det ingen snarvei til personlighetsutvikling og ekte spirituell utvikling for å skape et lykkelig og tilfredsstillende liv. Har man gått mesteparten av sitt voksne liv på feil sti, kan ikke dette gjøres om i en håndvending. Jeg fokuserer meg om dem som ønsker min kunnskap og erfaring. Gjennom deres resultat med å komme seg ut av fortvilelse, desparasjon, depresjon, angst og sykdom finner jeg glede og mening i min jobb. Når noen spør meg i

dag om å utføre et mirakel for dem, som i de fleste tilfeller er basert på et ønske fra egoet, spør jeg dem om de tror jeg er en sirkusartist.

Jeg har funnet min vei der jeg er genuint lykkelig og tilfreds med mitt liv. Jeg finner det bedre å kunne hjelpe 100 mennesker til å finne igjen sin livsvei der de kan bli lykkelige, istedenfor å lære 10.000 å bøye skjeer!

I neste artikkel tar jeg for meg 6. chakra, som blant annet handler om å finne vår livsvisjon og rette livsvei. Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot helse, glede, lykke og et fortryllende liv!

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