Coach og forfatter Tina Rem Rasmussen

Det er nødvendigt at være egoistisk

Tilsidesætter du også dig selv uden egentlig at være klar over det? Måske skal du nå så meget i løbet af dagen, at du glemmer dig selv og alt det, du gerne ville. Men egoistisk – dét må man i hvert fald ikke være. – Jo, siger forfatteren til bogen »Følg dit hjerte«. Tina Rem Rasmussen var 34 år, da hun ud af det blå fik hjerteproblemer og måtte have indopereret en pacemaker. I dag er pacemakeren væk. Og Tina har skrevet en bog om at huske at lade hjertet bestemme.

Af BRITTA BJERRE
britta.bjerre@soendag.dk
Foto: MARIANNE LETH

Lad os lægge ud med at stille to centrale spørgsmål.
1: Er du et ansvarligt menneske?
2: Er du egoistisk?

De fleste af os vil nok svare ja til det første og nej til det sidste. Men måske er vi slet ikke så ansvarlige, som vi selv tror. Og i virkeligheden burde vi måske også være mere egoistiske.

Det er i hvert fald hovedtankerne bag Tina Rem Rasmussens bog »Følg dit hjerte«, der handler om, hvordan vi finder ind til sandheden og lærer at lade hjertet bestemme. En bog fuld af gode råd, redskaber og øvelser og anvisninger til, hvordan vi med mental træning kan blive så ansvarlige, at vi er ansvarlige over for os selv.

Tina fortæller i sin bog, at hun opfattede sig selv som et ansvarligt menneske. Og det skal nok få mange til at nikke genkendende, når hun som her skriver:

– Jeg var pligtopfyldende, arbejdsom, ambitiøs og bestræbte mig på at gøre mit job så godt som muligt. Jeg arbejdede hellere for meget end for lidt. Jeg var betænksom og nød at glæde andre mennesker og satte ofte andres behov før mine egne. I dag ved jeg, at det intet har med ansvarlighed at gøre. Jeg var godt nok villig til at tage ansvar for andres liv, men ikke mit eget, selv om det var det, jeg bildte mig ind, at jeg gjorde. Hvis nogen havde sagt til mig, at jeg ikke var ansvarlig på det tidspunkt i mit liv, ville jeg have afvist det som noget totalt sludder. Der skulle en adfærdsændring og bevidstgørelse til, før jeg kunne se mit virkelige ansvar her i livet: Mig.

– Jeg kendte godt til at tage ansvar for andre. Også selv om de ikke havde bedt om det. Ved således at være i det ydre, gøre noget for andre, frelse andre med mine handlinger tilførte jeg mig selv selvværd. Et selvværd jeg ikke var i besiddelse af og derfor måtte tilføres andetstedsfra. Før folk havde udtrykt deres ønske, eller det, jeg forestillede mig, de ønskede sig, havde jeg allerede opfyldt det og mere til. Med det formål at andre skulle synes, jeg var sød, dygtig, hjælpsom og… Listen er lang.

Sygdom i hjertet

Med årene får Tina flere beskeder om, at der er noget galt med den måde, hun lever sit liv på.

– Jeg vidste ikke, at jeg ubevidst tilsidesatte mig selv ved min adfærd. Jeg oplevede bare gang på gang at befinde mig i situationer, jeg ikke ønskede. Jeg var stresset og udbrændt ad flere omgange. Jeg syntes altid, græsset var grønnere hos naboen, og at det kun var mig, der befandt mig i uønskede situationer. Jeg drømte om, at tingene var anderledes. At jeg nåede det, jeg ønskede, i stedetfor at have en

Træet er Tina Rem Rasmussens livssymbol. For som hun forklarer:
– Det repræsenterer det, jeg oplever, livet indeholder: Forandring, vækst, forskellighed, jordforbindelse, guddommelighed, tilpasning, død, nyt liv, skønhed, frugt og blomster.

Det er nødvendigt at være egoistisk

FORTSAT

oplevelse af konstant at være bagud.

– **Jeg havde ydermere fået** skabt fysiske signaler, sygdom, i mit hjerte, som resulterede i en pacemaker, da jeg var 34 år. Igen forstod jeg ikke, hvorfor jeg var havnet i den situation. Ingen i min familie havde hjerteproblemer, og jeg var ung og følte mig frisk. Jeg var et stort spørgsmålstegn.

Den første nat hjemme hos sig selv igen med en indopereret pacemaker i brystet oplever Tina en voldsom angst over pludselig at være alene, langt væk fra læger og sygeplejersker. Hun får anfald af svimmelhed – **hjertet galoperer, så hun er** overbevist om, at pacemakeren sætter i gang. Næste dag får hun tjekket sin hjerterytme og aflæst pacemakerens aktivitet natten forinden. Her viser det sig, at der intet unormalt har været. Pacemakeren havde ikke været i gang. Og som Tina skriver i sin bog: – Her blev jeg første gang opmærksom på det mentales indflydelse på fysikken.

I efteråret 2003 tilmelder Tina sig et kursus i mentaltræning. Hun har længe følt, at hun måtte gøre noget. Noget andet end det, der i hendes øjne bare er symptombehandling. – Jeg var ikke inde ved roden af problemet, **nemlig det at tage ansvar for** mit liv. Tage det fulde ansvar for mine tanker og handlinger.

En opdagelsesrejse

Mentaltræningen bliver en op**dagelsesrejse for Tina og det** bedste valg, hun nogensinde har truffet i sit liv.

– **Den lærte mig at lytte til** mig selv og gav mig styrken til at turde handle. Også selv om det var det modsatte af andre. Målet er hjælp til selvhjælp. Det skabte frihed, glæde og mod til at fortsætte opdagelsesrejsen. Pludselig var jeg i stand til at se, hvordan jeg havde skabt de **uønskede situationer og der**med forstå, hvordan jeg kunne **skabe ønskede situationer i** stedet for.

Tina lærer, at det er okay at være egoistisk. Eller rettere: det er NØDVENDIGT at være egoistisk. – Egoisme er nødvendigt, hvis jeg skal leve i kærlighed med mig selv og dermed mine omgivelser, forklarer hun. – Jeg må hjælpe mig selv, før jeg er i stand til at hjælpe andre. Jeg kan ikke give noget til andre, som jeg ikke selv er i besiddelse af. Jeg må opbygge et lager at dele ud af først, ellers udnytter jeg andre.

I bogen opsummerer Tina Rem Rasmussen sin opdagelsesrejse smukt sådan her:

»I arbejdet med mig selv gennem mentaltræningen oplevede jeg mere og mere at kunne handle ud fra min sandhed. Jeg **blev i stand til at lade fristel**serne til tilsidesættelse passere, og hver gang blev jeg styrket og fik modet til at fortsætte min kærlighedsaffære med mig selv. De fysiske signaler blev færre, og efter syv år med pacemakeren valgte jeg at få den ud, da jeg havde fået opløst mit tilsynelade-nde behov for den.

Jeg har nu lært at tage ansvaret for mit eget liv. Jeg har lært, at jeg må kigge på de tre fingre, der vender ind mod mig selv, når jeg peger på andre. At jeg derved kan lære endnu mere om mig selv, at det er at give mig selv gaver i form af selvindsigt og større bevidsthed«.

I dag fungerer Tina Rem Rasmussen som uddannet coach i mentaltræning. Bogen »Følg **dit hjerte« med undertitlen** – »og find din indre sandhed med mentaltræning« (forlaget Olivia) har hun delt op i temaer og redskaber. Temaer som: »Afhængighed«, »ansvar«, »handling« og »krav«. Og redskaber som: »bøn«, »chakrarensning«, »meditation« og »åndedræt«. Alt sammen er suppleret med en lang række øvelser, der er lige til at gå i gang med.

Her bringer vi et par af bogens øvelser.

De fleste, der har siddet i et fly og fulgt sikkerhedsinstruktionerne, bemærker, hvordan der gøres opmærksom på, at i tilfælde af en nødsituation skal forældre tage iltmaske på, før de hjælper børnene med deres. Det er, som Tina Rem Rasmussen skriver i sin bog, »et godt og enkelt eksempel på, at vi ikke kan hjælpe andre, med mindre vi er i stand til at hjælpe os selv«.

Uddrag fra »Følg dit hjerte«

Om ansvar

❤ Skriv en liste, hvor du noterer de områder og gøremål ned, hvor du prioriterer dig selv først. Måske er det et, tre, otte, elleve, ingen eller…? Antallet er ikke afgørende. Det vigtigste er i første omgang bevidstheden og opmærksomheden på at turde og ville sig selv. Næste trin er at sætte handling bag. Giv dig selv den opgave at gøre listen større. Begynd f.eks. med et-to gøremål per uge.

❤ Skriv en liste, hvor du noterer de områder og gøremål ned, hvor du IKKE prioriterer dig selv først. Spørg dig selv, hvad du får ud af at sætte andres behov før dine – søger du selvværd, anerkendelse i det ydre? Hvis ja, er motivet destruktivt og holder ikke i længden. Giv dig selv den opgave at gøre din liste mindre. Begynd f.eks. med et-to gøremål per uge.

Uddrag fra »Følg dit hjerte«

Om egoisme

❤ Spørg dig selv før enhver handling om dit motiv for at udføre handlingen. Gør du det af uselviske grunde, fordi det er godt for dig, eller gør du det af selviske grunde, fordi det er godt for andre og dermed måske din samvittighed? Udnytter du dine omgivelser til at tilføre dig selvværd og/eller retfærdiggøre dine handlinger? Gør kun det, der er godt for dig selv.

❤ Skriv følelsesjournal og få skabt klarhed om dine motiver. Følg fremgangsmåden:
Anskaf dig et kladdehæfte. Skriv følelserne på den ene side og tankerne på den modsatte side lige overfor. Det følelsesjournalen går ud på er, at du hver dag noterer nogle følelsesmæssige situationer, hvor du beskriver følelsen og de umiddelbare reaktionære tanker på situationen. Tag to-tre større og to-tre mindre situationer hver dag, hvis det er muligt. Sidst på aftenen sætter du dig ned med dit hæfte, og på første side noterer du dine notater om følelserne og episoderne, side et er altid kun til dine notater om følelserne.
Nu hvor du er distanceret fra situationen, har du mulighed for at få klare tanker på situationen. Se på situationen ud fra at den skal fortælle dig noget om dig selv, hvad kan du antage følelserne også kan skyldes, og hver gang du får tænkt en mulig antagelse, så tænk videre, om der kan være andre antagelser, du kan godtage. Bliv ved til du er blank for mulige antagelser, og skriv så den sidste brugbare antagelse ned på side to, der kun må indeholde dine tanker.