

O L E S L O T H

Livet er ingen gættekonkurrence



Gør uvisheder til absolutter
gennem bevidsthed og viden om livet
og slip de indre dæmoner fri

Ole Sloth

DETTE ER EN E-BOG

Hvis du kopierer den ulovligt,
stjæler du fra en forfatter,
der har lagt sit hjerteblod
i at give dig en læseoplevelse.

GOD LÆSELYST!

LIVET ER INGEN GÆTTEKONKURRENCE

Gør uvisheder til absolutter gennem
bevidsthed og viden om livet
– og slip de indre dæmoner fri

forlaget **INDBLIK**



Ole Sloth:

”Jeg har gennem mit liv primært været beskæftiget inden for salg og har på den måde fået stor indsigt i menneskers adfærd. Siden 1990 haft jeg haft sclerose, men har indtil 2008 prøvet at leve mit liv uden at lade mig påvirke af sygdommen. I 2008 stod det klart, at jeg ikke kunne forsætte uanfægtet, og jeg begyndte derfor på dette projekt, som personligt har givet mig meget ved den indsigt, jeg har opnået i arbejdet. Det er mit håb, du får fornøjelse af at læse bogen.”

LIVET ER INGEN GÆTTEKONKURRENCE

Copyright © 2012 Ole Sloth

Forsidebillede: Anders Thordal

All rights reserved

Udgivet 2012 af forlaget INDBLIK, København

Bogen er sat med Cambria

1. e-bogs-udgave

ISBN 978-87-92888-11-2

www.touchthesky.dk

Gengivelse af denne bog eller dele af den er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Dog er det tilladt at bringe korte uddrag i omtale eller anmeldelser.

TAK til:

Alle de mange venner og bekendte, som på forskellig måde har bidraget til indhold og tilblivelse.

Her især: Karin Høgsberg som en god sparringspartner og Stig Holmberg for både sparring og hjælp med billeder.

Finn Jørgensen for altid god motivation.

Monrad & Rislund, som nok rent sprogligt har været en stor inspirationskilde.

Alle kvinder, der ledte mig på sporet af det primære tema (de har jo længe sagt: "mænd tænker med ...").

Sidst og også mindst Paw, to år.

Indholdsfortegnelse

Forord	8
1. Indledning	15
Problemlabyrinten	15
2. Følelser og støj	17
Følelser, etik, kærlighed, religion og meningen med livet	17
Støj fra underbevidstheden	20
Stress, positiv og negativ	22
3. Grundlaget	23
Det ubevidste	23
Underbevidstheden	24
Det bevidste	26
Selvopfattelse	27
Referenceramme	28
4. Motivationen	30
Instinkter	30
Maslows behovspyramide	37
Fem mennesketyper	40
Behov for betydning	46
Penge	47
Kriser	49

5. Hvorfor handler vi, som vi gør?	51
Middelmodighedens svøbe	53
Beslutningsprocessen	55
Udstille egen utilstrækkelighed	59
Retfærdighed	60
Spillet om magten	60
Respekt	64
Bed om hjælp	65
Politisk korrekthed	66
6. Hvad er det, der skaber vores personlighed?	68
Opdragelse	70
Historien om Thorleif	74
Viden / Indlæring	78
7. Mand / Kvinde	80
Boston-matrix	84
Forelskelse – kærlighed	86
Jalousi	88
8. Touch the sky	90
Min rejse	90
Dæmoner	92
Touch the sky	95
Gennemskuet	101
Forstå – Acceptere	101
Irernes læresætning	103

Forord

Jeg har længe gået med tanker om at skrive denne bog. Før jeg begyndte med at skrive bogen, var titlen:

”Forstå livet – lidt bedre – måske.”

I forbindelse med en forværring af min sygdom stod jeg i et tomrum i livet og måtte finde ud af, hvad jeg skulle stille op med de sørgelige rester.

I denne periode har jeg derfor ledt efter læsestof, som kunne hjælpe mig med dette, men stort set alle de bøger, jeg har læst om emnet, har aldrig været særlig konkrete.

En af de saliggørende ting, som mange af bøgerne beskriver, er at sætte sig ned, slappe helt af, trække vejret dybt ned i maven og føle varmen stråle ud i arme og ben, eventuelt kombineret med nogle åndssvage armbevægelser. Og det anbefales ofte også at iføre sig en besynderlig påklædning, hvorefter man føler,



ens sjæl bliver opfyldt af lys. Det synes jeg ikke, jeg oplevede. En gang gik jeg så ud i haven og lagde mig i solen, og så kunne jeg da godt mærke noget varme, og da jeg åbnede øjnene, kom der da også lys, men det er nok ikke det, der bliver ment.

Jeg har derfor valgt at skrive denne bog i håbet om, at du om ikke andet vil kunne få nogle ahaoplevelser på din vej til større forståelse af livet.

Selv om jeg ikke har nogen psykologisk baggrund, mener jeg alligevel at have nået et stykke på vejen til en større forståelse af livet.

Du skal måske betragte bogen som en slags vejviser, hvor der godt nok ikke er indtegnet hver en lille vej og sti, for vi er jo alle forskellige, men den skulle gerne kunne vise dig, hvor du er henne, og hvilken vej du skal gå for at nå derhen, du gerne vil. Det er således ikke en brugsanvisning på, hvordan du skal leve dit liv rigtigt eller bliver *lykkelig*, for jeg ved jo ikke, hvad der er rigtigt for dig, og hvad der skal til for at gøre netop dig lykkelig. Jeg håber dog, du kan bruge noget af det, du læser, til at finde din vej og mål.

Der er forhåbentlig en ting eller to, du kan bruge til at gennemskue, hvad der sker, når du føler, livet er besværligt og dumt, og dæmonernes negative vibrationer dominerer. Jeg bilder ikke mig selv ind, at mine tanker ikke er tænkt før. Der har trods alt levet 75 milliarder mennesker på jorden, og det er jo ikke ligefrem raketvidenskab. Hvor vidt mine syn er rigtige eller for-

kerte, er op til dig, men hvis det er rigtigt for dig, så er det jo rigtigt for dig.

Jeg forestiller mig en reaktion, hvor underbevidstheden lige markerer sig og siger: "Der er ikke nogen, der skal fortælle, hvordan jeg skal leve mit liv."

Eller: "Der er ikke nogen, der skal have magt over mig. Jeg har selv magten."

Egentlig en meget naturlig reaktion, som jeg senere beskriver. I forbindelse med arbejdet med bogen har jeg selv haft lang række af *ahaoplevelser* og faktisk glimtvis nået en idealtilstand af stoisk ro, som Eckhart Tolle beskriver i *Nuets Kraft*.

Det er mit håb, du kan opnå nogle af de gevinster, jeg selv har fået i forløbet:

- Større bevidsthed om det underbevidste
- Møde omverdenen med større forståelse og uden mistro
- Slippe nogle af dine dæmoner fri, som er årsag til mange bekymringer

Læs den med åbent sind!

For at få det fulde udbytte af bogen, vil jeg også bede dig være meget omhyggelig med at forstå, hvad jeg mener, og ikke gætte, at: "det mener han sgu' nok." Også når du kommer til et eksem-

pel, kan du lige stoppe op og prøve at forestille dig situationen.

Vi kender vel alle legen, hvor der er én, som begynder med at hviske en lille historie til sidemanden, som så hvisker videre, og i løbet af ganske få led er det blevet til det rene volapyk – og i hvert fald ikke det, som var meningen, da rækken startede.

Det er fordi, vi alle laver forskellige billeder af det samme. Forleden fik jeg en maribelsen, en meget smuk blomst, men min reaktion var: Det var da et grimt navn, for på mit indre billede så jeg Bergen-Belsen, en kz-lejr. Derimod kan jeg godt lide navnet Theresienstadt, en anden kz-lejr, og det er nok fordi, jeg engang var lidt forelsket i en, der hed Therese.

Jeg har ofte oplevet, at netop misforståelser er den egentlige årsag til konflikter, fordi den modtagne part ikke sætter sig 100 procent ind i, hvad den anden mener, og naturligvis også at afsenderen af budskabet ikke er helt præcis. Derfor bliver der ofte



taget beslutninger på forkert eller mangelfuldt grundlag. I stort set alle efterfølgende – lad mig kalde det konfliktbehandlinger – kan man netop høre: ”jeg mente jo ikke ...” Så kan man jo spørge sig selv: ”hvad var så problemet?”

Kommunikationen kan således ofte gå galt, og grunden er oftest den, at vi ikke taler samme sprog, og derfor gætter hvad den anden mener. Som modtager forventer vi sommetider, at den anden har dårlige intentioner og derfor angriber vores inderste jeg, hvorfor vi går i forsvarsposition og ikke prøver at forstå,



hvad den anden i grunden mener, men finder alle mulige omveje, som kan føre til, at vi får bekræftet vores fordomme om den andens hensigter.

Man kan forestille sig en situation, hvor to drenge på ni år, Per og Jesper, løber om kap.

Per vinder stort, og Jesper udbryder: "du er dum". Hvis nu Per havde bundet Jespers snørebånd sammen eller noget andet, ja så var Per dum. Ellers er Per bare hurtigere til løb. Det, Jesper egentlig mener, er bare, det var en dum situation.

Det er grunden til, at jeg ind i mellem bruger nogle lidt kantede og direkte udtalelser uden omsvøb, men det er vel bedre at sige tingene direkte og ikke pakke dem for meget ind, så der kan være risiko for at meningen bliver væk. En rigtig diplomat kan jo bede dig om at gå ad helvede til på en sådan måde, at du glæder dig til turen – og det er jo netop et af mine budskaber, at fjerne noget støj. Nogle vendinger vil således for mange opfattes som værdiladet, men de skal opfattes neutralt.



Kapitel 1 – Indledning

Jeg har altid været et nysgerrigt menneske, og som dreng skilte jeg ofte ting ad for at undersøge alle de spændene dimser og dingener, der for eksempel er i et tv eller noget mekanisk legetøj. Når man skiller tingene ad og fjerner alt, som ikke har en egentlig funktion, får man et meget bedre indtryk af, hvordan tingene virker – eller jeg må hellere sige, engang har virket. Hvis man for eksempel tager et stykke mekanisk legetøj, som kan trækkes op og bevæge sig. Man kan jo forsigtigt begynde med at kradse lidt i malingen, og så kan man jo se, hvad det er lavet af. Er det blankt, er det nok noget metal af en art, ellers kan det jo også være træ eller plastik. Så finder man ud af, hvordan det er samlet, og hurtigt også hvordan det skilles ad, og der åbner sig en interessant verden, hvor man opdager, at det er en fjeder, der får bevægelsen frem. Nøglen, man spænder fjederen med, drejer ikke nær så hurtigt som hjulene, og man finder ud af, hvad udveksling eller gearing betyder, som man jo senere har haft stor fornøjelse af, da man fik knallert. Efter at været nået til en alder, hvor de fleste mener, jeg er voksen, har jeg prøvet at styre min nysgerrighed lidt og undlade at skille alt ad, men i stedet skrælle lagene af mennesket for at finde ind til kernen og prøve at forstå egne og andres handlinger.

Problemlabyrinten

De fleste har prøvet at stå en problemstilling, som synes næsten umulig at løse. Man føler næsten, at man er faret vild. Hvis man

så fortæller det til en anden, som ikke er involveret, vil denne person ofte kunne se, hvordan man finder en løsning. Man kan umiddelbart føle sig lidt dum, når løsningen er så åbenlys, men vi har vel også oplevet det omvendte, nemlig at en bekendt havde et problem, hvor løsningen synes ganske enkel. Der er fordi, vi er følelsesmæssigt involverede på den ene eller anden måde, så vores underbevidsthed griber forstyrrende ind, og vi ser ikke klart. Jeg kalder det for problemlabyrinten.

For nemmere at kunne se tingene med friske øjne, skal man derfor kunne skille følelser, det underbevidste, fra det bevidste. Dette kaldes populært for helikoptersyn, hvilket er et af de primære mål inden for den stoiske filosofi, hvorfra vi har vendingen "stoisk ro", hvilket betyder, at man er følelsesmæssigt upåvirket af en situation.

Denne problemstilling forklarer det faktum, at det altid lige hjælper at tale med nogen om det, hvilket samtidig kan være årsagen til, at professionelle coaches vinder mere og mere indpas.



Kapitel 2 – Følelser og støj

Følelser, etik, kærlighed, religion og meningen med livet

Du vil ganske givet, når du læser bogen sige:

”Det synes jeg ikke.”

”Sådan føler alle da ikke.”

”Vi er da kommet videre.”

Det har du også ret i, men hvis jeg ikke udelod de dybere emner i livet, ville det blive et uoverskueligt projekt at beskrive vores handlinger.

I min metode for at kunne arbejde systematisk i mine analyser og beskrivelser af at forstå livet, har jeg derfor valgt at rense processen for disse store spørgsmål. Vi kan kalde det for sjælen, som ikke har en direkte funktion eller påvirkning, uanset deres eksistentielle betydning, så jeg kan koncentrere mig om selve mekanikken.

Det kunne svare til, at jeg for at undersøge et stykke finmekanik, vælger at strippe det for maling, olie, fedtstoffer og pyn-teskjold, som ikke har en egentlig mekanisk funktion. De eksistentielle spørgsmål eller sjælen passer ikke ind i den logiske mekanik, men kan vel betragtes som værende på et andet plan eller dimension. Måske et andet stof eller materiale. Det kunne være en gassky, som er her og der og alle vegne, og man alligevel ikke bare kan tage og føle på.

I eksemplet med finmekanikken kan det for eksempel være olien. Vi kan jo ikke altid sige, hvilket hjul der drejer rundt på grund af olien, og hvor den der olie egentlig sidder, selv om den

løser en masse opgaver og er essentiel for, at det hele virker.

Hvis det går hurtigt, er den med til at lede varmen bort. Den nedsætter gnidningsmodstanden. En smule fedt kan måske holde på en løs kugle. Den nedsætter støjen. I fugtigt vejr beskytter den mod rust med videre. Den giver en smudsafvisende overflade og en lang række andre opgaver af mere eller mindre hjælpemæssig karakter.

Da disse områder ikke er konkrete, og da den menneskelige hjerne har svært ved at håndtere ting, der ikke er konkrete, som for eksempel uendeligheden, vil jeg derfor koncentrere mig om de mere "mekaniske" funktioner.

De eksistentielle områder er gennem tiderne forsøgt konkretiseret og beskrevet på mange måder lige fra tegneseriernes spøgelse og ånder til jagten på livets dybere mening, som har gjort mange filosoffer gråhårede.

Fuldstændig i tråd med en regnskabsfører i en lokal landhandel omkring århundredeskiftet, som nok ville vælge ikke at anvende efterfølgende skattelov blot for at have en lille chance til at kunne se, hvordan butikken går.

Selv om den er ganske simpel i forhold til sjælen, eller hvad vi vil kalde det, uden dog at underkende vigtigheden af skatteindtægterne for lokalsamfundet.

SKATTELOV AF 1.8.1912 (UDDRAG)

§ 4 STK 1

Efter mørkets frembrud, pålægges søkker med en afgift på kr. 0,84.
Afgiften halveres hvis levering foregår gennem bagdør om søndagen.

§ 28

Kørsel i hestekøretøj over bro beregnes efter følgende:
lige datoer 17 øre, ulige datoer 22 øre.

§28 STK. 12

Dag undtaget d.3 - 19 øre, d.22 - 18,5 øre, d. 24 - 17 øre d.25 - 23 øre.

Betaling skal erlægges før kørsel påbegyndes.

Personer der har fødselsdag om onsdagen i 2 på hinanden følgende år kan søge udsættelse med betaling.

§ 42

Ogfyldning af karbidlamper på herrecykler beskattes efter særlige regler, som i øvrigt også gælder underbenklæder af letvævet hør, samt alle former for fristfangede fisk.

§ 206 STK. 4

Blomsteropsatse arrangeret i beholdere af porøst materiale og hvor mere end 50% af blomsterne har en stilk længde på mere end 3.6 tommer skal der hver helligdag i en periode på 5 uger betales 1,3 øre pr. blomst i afgift.

Støj fra underbevidstheden

For at kunne se nærmere på vores handlinger og reaktioner, er det vigtigt at være opmærksom på, hvordan underbevidstheden bombarderer vores bevidsthed med tanker, som gør, at vi ikke altid handler rationelt.

De forstyrrende tanker forhindrer os ofte i at betragte situationen, som den er. Når vi er blevet opmærksomme på stemmerne fra fortiden, kan vi bedre lokalisere og lære de forstyrrende tanker fra fortiden at kende, så vi bliver klar over, hvor stor indflydelse de har i vores valg, og hvor meget de fylder også i vores opmærksomhed.

Hvis vi i vores skoletid havde en ubehagelig lærer, der altid gik med ternet jakke, vil vi vilkårligt fravælge ternede jakker, også selv om de er moderne, og måske heller ikke bryde os særligt om mennesker med netop ternede jakker. Hvis en kvinde



har oplevet at blive overfaldet og måske endda blive voldtaget af en mand i en rød Skoda, vil dette klart påvirke valget af bil, og i yderste konsekvens kan hun endda få fysisk ubehag, hver gang hun ser en rød Skoda. Det er helt forståeligt, selvom det jo ikke giver nogen mening.

Det kan ofte give støj, hvis man har noget ubehageligt, der ligger og venter på at blive klaret, om det så er brev fra tandlægen om at skulle bestille tid, en kedelig opgave der skal løses arbejdsmæssigt, eller noget endnu værre, vil det ofte bruge så meget kapacitet, at vi ikke kan tænke klart og rationelt. Her har vi det gode danske udtryk *få det nu overstået*, som er et ganske godt bud på at håndtere problemerne, for problemet vil meget sjældent forsvinde og i uheldige tilfælde endda vokse. Al den energi og bekymring er spildt, da man ikke er kommet nærmere en løsning. De problemer, det giver mening at beskæftige sig med, er dem, man har mulighed for at påvirke og gøre noget ved. De problemer, man ikke har mulighed for at løse, skal man ikke bruge energi på, da det er skønne spildte kræfter. Der vil dog ofte i forbindelse med de uløselige problemer være nogle udfordringer i at håndtere følgevirkninger og finde ud af, hvordan man alligevel kommer videre i den ønskede retning. Ens samvittighed kan også give støj, især når den er dårlig, for så rider den som en mare. Det er en god test at se sig selv i spejlet en gang imellem og spørge sig selv, om man har været OK i dag. Hvis man lever med god samvittighed ud fra ens egne mål og normer, vil man kunne slippe for en stor mængde støj.

Stress, positiv og negativ

Stress kan både være positiv og negativ, det kommer an på, hvad der skaber stressen. Den positive stress er den, der kommer, når der er noget, vi vil opnå, en form for adrenalinkick, der skaber energi. Den negativ stress er ikke selvvalgt, men er et pres og forventninger eller krav, vi bliver påført udefra. Der er umiddelbart stor forskel på, om man løber foran toget for at undgå at blive kørt over (negativ stress), eller om man løber efter toget for at kunne komme med (positiv stress).

Det er også noget sjovere og mere motiverende at prøve at spare sammen til et nyt tv eller noget andet end at være tvunget til at skaffe penge til sin lånehaj. I princippet den kendte gulerod eller pisk.