

## Hej i värmeböljan!

Det här nyhetsbrevet har en annorlunda form än vanligt, det har formen av en essä. Om du söker praktisk info och nyheter så ska du veta att allt sådant uppdateras kontinuerligt på **hemsidan**. Där kan du till exempel se att det bara är ett par månader kvar tills det är dags för **öppet hus** på min mottagning vid Globen och att du nu har chansen att läsa **tre dialoger** med verkliga livscoachingklienter.

Men jag fick lust att erbjuda dig en annorlunda, och kanske djupare, inblick i vad min verksamhet handlar om i grund och botten. Resultatet blev nedanstående essä. Så, varsågod, här kommer lite sommarläsning... ☺ Essän finns också på bloggen och du är välkommen att kommentera den **där**.

### **Sommarhälsningar från Svante**

## Enkelt, men inte alltid lätt – en essä om Visa Vägens verksamhet

Säkert har du gått i skola någonstans och säkert har du föräldrar som en gång hade sex och nio månader senare föddes du – någonstans. Säkert har du jobbat någonstans, flyttat någonstans och kanske gift dig och fått barn någonstans. Och säkert har allt detta hänt, någon gång.

Alla dessa händelser på alla dessa platser har något gemensamt och det är du. Du var närvarande på alla dessa platser vid alla dessa tider och om man fogar samman alltihop längs en tidslinje så får man det som skulle kunna kallas för *din livshistoria*. Den är en berättelse som snirklar sig fram genom tid och rum. Ja, tid. Och rum. Det är precis det som är gemensamt för alla våra livshistorier. De är alla oupplösligt förenade med tiden och rummet – i våra egna tankar.

Och kanske kommer det i just din livshistoria en tid då du går till en livscoach. Och kanske är det jag. Vet du vad som händer då? Nej, det kan du inte veta. Inte ens om du råkar vara en av mina klienter kan du veta vad som händer nästa gång du kommer till mig. Och jag kan inte berätta det. För det har ännu inte hänt, varken i tiden eller rummet. Än.

Den delen av din livshistoria är ännu inte skriven. Och jag kan inte skriva den. Jag kan bara skriva en enda livshistoria och det är min egen. Om man nu med "skriva" menar "skapa i verkliga livet", det vill säga det vi brukar kalla att leva... Men om man med "skriva" bokstavligen menar att skriva, så kan jag faktiskt det. Då kan jag skriva *din* livshistoria. Jag kallar det *Ditt liv som saga* – en tjänst på mitt företags repertoar.

Vad ska då det vara bra för? Varför skulle du vilja att jag skriver din livshistoria? Och till råga på allt, vilket tjänsten utlovar, i formen av en saga... Jo för att den redan *är* en saga. Precis som en saga börjar den med "Det var en gång...". Precis som en saga har den redan hänt och finns inte i Verkligheten, Här&Nu. Det är därför den kan skrivas ned. Och det är då du kan få syn på något – nämligen vem du är. Vem du är bortom din historia om dig själv.

"Aha!", kanske du utbrister. När du läser sagan om dig själv; den du berättat för mig så att jag kunnat skriva ned den. Eller "Blähää", "HmMm", "HuUu" eller "Jippie!". Det beror helt på vad du

tycker om ditt livs historia. Hur mycket du vill se och hur mycket du vill blunda för. Hur mycket du älskar och accepterar och hur mycket du känner skuld, skam, ånger, ogillande och avsky inför.

Och precis samma sak gäller när du kommer till mig för livscoaching. Jag ger dig en spegel att titta i. I den ser du ditt livs historia, den du går omkring och berättar för dig själv dag ut och dag in. Och jag hjälper dig att se det du behöver se och lyssnar på alla dina "Aha!", "Blähää", "HmMm", "HuUu" och "Jippie!". Sedan – i det ögonblick du är redo – faller spegeln till marken. Och det är då det börjar..

Vad är det som börjar då, kan man undra. Ja, jag *vet faktiskt inte*. Det är ett mysterium. Jag kallar det livscoaching för att något ska man ju kalla det, men det som händer efter att spegeln fallit till marken är ett mysterium. Helt enkelt för att livet självt är ett mysterium – så fort vi tillåter det.

Det är det vi gör när vi släpper backspegeln. Vi tillåter livet. Vi blir plötsligt fria att se Här&Nu. Och Här&Nu är i själva verket en väldigt, väldigt speciell plats i tid och rum. Det är *den enda plats* där vi kan separera liv från livshistoria – precis som vi gör i det ögonblick vi släpper spegeln och ser klart. Det är den plats jag alltid vill återvända till och alltid vill föra mina klienter och kunder till. Gång på gång på gång. Det är den plats där vi är fria att skapa. Skapa något nytt. Den plats där den verkliga coachingen, livets egen coaching, tar sin början. Där livet självt tar sin början...

Men först måste vi släppa taget. Om backspegeln – och därmed om framtidsspegeln, den som inte finns men som vi envisas med att skapa utifrån det vi tycker oss se i backspegeln. Och vi har ofta ett stort motstånd mot att göra det. Men en ännu större längtan. För vad är det som händer när vi släpper alla speglar? Jo, vi släpper taget om tiden och rummet! Vi ser att tiden och rummet med alla sina historier inget annat är än bilder i den spegel vi nu har släppt. Och kvar blir bara *livet självt*. Det som har sin källa *bortom* tid och rum.

Inte så att vi tänker det. Nej, förmodligen är våra tankar i det ögonblicket allt annat än metafysiska, om vi alls har några. Bara att i hela vår varelse *vet* vi det. I hela vårt varande. Eller i vår egen *närvaro*, som jag brukar kalla det på närvarokurserna. Men egentligen finns det förstås inga ord som kan ringa in det mysterium som heter liv och som är så fundamentalt skilt från alla våra historier, tankar och idéer om oss själva och livet.

Kanske kommer man närmare i skrattyogan, när ett gott skratt tar kommandot över kroppen som om det ville skaka den helt fri från tid och rum. Ofta kommer ett skönt spontant skratt även i coachingsituationen – när alla "problem" plötsligt försvinner ur sikte och det blir liksom tomt. När spegeln faller till marken.

Vi kan behöva skaka av gråt och vrede också för att bli fria. Vi kan behöva vad som helst och så länge vi verkligen frågar efter sanningen i våra hjärtan så *vet* vi precis vad det är vi behöver. Det kallas att välja. Att välja väg i livet, i stort som i smått. Expressen eller Aftonbladet. Kaffe eller te. Stanna i relationen eller göra slut. Det ena jobbet eller det andra. Livscoaching eller choklad. Shopping eller onani? Telia, Comviq, Telenor, Tre eller Iprent?

Valen tar aldrig slut. Och det grundläggande valet är: Vill jag välja utifrån min prägling, min livshistoria, min gamla invanda självbild, eller vill jag välja utifrån den oändliga friheten i den oändliga rymd som kallas Här&Nu?

Det är det det handlar om. Att släppa fokus på livshistorien och finna livet. Otroligt enkelt, egentligen. Men inte alltid lätt. Det är väl därför vi livscoacher finns, kanske. För att vi upptäckt precis detta och vill visa andra människor (och oss själva) att det är så det är. Gång

på gång på gång: Enkelt men inte alltid lätt.

För det är så enkelt – så enkelt, välsignat, glädjefyllt och gudabenådat – detta att bara andas; att bara *vara*. Att vara fri från sin egen bild av sig själv och världen. Fri att leva.

**Om detta nyhetsbrev:** Känner du någon som du tror vill ha Visa Vägens nyhetsbrev? Känn dig då fri att vidarebefordra. Om du samtidigt skickar en kopia till mig, så lägger jag till adressen i utskickslistan. Om du inte vill ha fler nyhetsbrev, svara på detta mejl med ett "nej tack".