Spilletlivet

Hvem vi er, hvordan vi fungerer, og hvor vi er på vej hen
Den gratis begyndelse

Før du begynder

Kære læser.

Først det vigtigste. Er du i fare lige nu, så ring 112. Har du det meget svært? Tænker du på at skade dig selv eller tage dit eget liv? Så ring til Livslinien på 70 201 201, alle dage fra klokken ni om morgenen til fem om natten. Bliver du slået eller truet af en, der står dig nær, så ring til Lev Uden Vold på 1888, døgnet rundt. Resten af hjælpen står samlet i afsnittet »Hjælp først«. Det er skrevet til dig.

To mennesker får den samme besked lidt i fem. Den ene sover godt. Den anden ligger vågen hele natten. Ordene er de samme. Hvad er forskellen?

Det spørgsmål er begyndelsen på en rejse. Du har måske mærket, at livet kunne være lettere. Travlheden. Bekymringen for dem, du holder af. Skænderiet, der ender samme sted hver gang. Vi leder efter løsningen derude: i det næste job, den næste plan, de andres anerkendelse. Og glæden varer tit kort.

Hvad nu, hvis det, du leder efter, ikke kun ligger derude? Måske er noget af det tættere på, end du tror. Det kan du undersøge.

Den her bog er en invitation til en opdagelsesrejse. Ikke udad. Indad. Og den er bygget som et spil.

Livet som et spil

Forestil dig, at livet er et spil, vi alle er med i, uden at nogen har givet os reglerne. Derfor hedder bogen Spilletlivet. Vi følger de regler, vi kan se, og famler tit i blinde.

Spillet handler ikke om en smartere strategi. Det handler om at lægge mærke til mere. Når du aner, hvad spillet går ud

på, kan du få øje på noget, du ikke så før. Om det ændrer noget for dig, kan du kun finde ud af ved at prøve. Det, der sker derude, er stadig ægte.

Bogen har to halvdele. Den første er kortet: fire verdener, du læser dig igennem, ét kapitel ad gangen. Hvert kapitel åbner lidt mere af kortet og giver dig én spilleregel. Den anden halvdel er spillet: fjorten baner, små spil i dit eget liv, ét om ugen, hvor du prøver reglerne af. Nogle af reglerne har ingen bane. Dem prøver du af i kapitlets egen øvelse.

En spilleregel er ikke et bud om, hvad du skal gøre. Den er noget, du selv får øje på, når du ved, hvor du skal kigge. Hver spilleregel er et fund. Du låser den op ved at se den hos dig selv. Når du har set den, er den din. Ingen samler point. Du prøver, og nogle gange opdager du noget.

Det, spillet bygger på

Du spiller ikke alene. Dit humør smitter dem, du møder, og deres humør smitter dig. Det, du selv sender af sted i en samtale, kan få et svar tilbage: en tone, en uenighed, et suk i en kø. Det forklarer aldrig din sygdom, din ulykke, dit tab eller det, andre har gjort mod dig.

Livet har også mønstre, og du kan lære dem at kende. Så kan du prøve at spille med dem i stedet for at famle i blinde. Det betyder ikke, at du skal finde dig i alt. Det betyder, at du kan begynde at se, hvad du selv har i hånden. Du kan prøve det af i din egen hverdag.

Til sidst spørger bogen, hvor vi mennesker er på vej hen. Det er en retning, ikke en dom.

Kortet

Du begynder tæt på: hos dig selv. Så går kortet længere ud. Hver verden har sit spørgsmål.

Første verden: Hvem er det, der ser, når du ser?

Anden verden: Hvorfor svarer du, før du har nået at tænke?

Tredje verden: Hvad har andre før os fundet ud af om det her, og hvad finder forskerne nu?

Fjerde verden: Hvor er vi mennesker på vej hen? Den verden går længst ud. Dens andet kapitel er mere usikkert end resten, og det kan du springe over. Spillet bygger på de andre kapitler, og dem læser du i dit eget tempo.

Efter kortet kommer spillet med de fjorten baner. Og allersidst et lille kapitel om, hvordan spillet fortsætter, når bogen er læst.

Hvem jeg er

Jeg hedder Martin. Jeg er hverken psykolog eller læge. Jeg er et almindeligt menneske, der i mange år jagede ro derude og tabte den igen hver gang. Det, der ændrede noget for mig, var ikke et nyt mål. Det var at begynde at forstå, hvordan det hænger sammen.

Jeg har ikke selv fundet på idéerne. De kommer fra to måder at forstå mennesket på. Den ene ser på, hvordan din oplevelse bliver til lige nu. Den anden ser på de store linjer: hvor vi kommer fra, og hvor vi er på vej hen. Sammen kalder jeg dem bogens forklaring. Jeg nævner ingen navne. Det er ikke for at skjule noget. Et kendt navn kan få en idé til at lyde rigtigere, end den er. Hver idé skal kunne stå alene og holde i dit liv. Du skal ikke tro på nogen, heller ikke på mig. Du skal prøve det selv.

Hjælp først

Spilletlivet er ikke terapi og ikke behandling. Bogen handler om, hvordan du oplever dit liv, og den kan ikke erstatte en læge eller et menneske, du kan tale med. Noget af det, du kan stå i, er større end en bog. Det står her samlet, så resten af bogen kan handle om rejsen.

Bogen bruger små billeder om en almindelig dag. »Vejr« er et humør, der kommer og går. »Spejl« er et sammenstød, hvor du kan se, hvad du selv tog med. Billederne er til at kigge på dig selv med, ikke et våben mod andre. De passer til en dårlig morgen eller en uenighed. De passer ikke, når nogen gør dig fortræd, når du har det meget svært, eller når du har mistet. Det, andre gør ved dig, er deres. Her holder billederne op.

Varer det tunge i uger, er det ikke vejr. Tal med din læge. Tænker du på at skade dig selv eller tage dit eget liv, så ring til Livslinien på 70 201 201, alle dage fra klokken ni om morgenen til fem om natten. Er du i fare lige nu, så ring 112.

Bliver du slået, truet, holdt nede, tvunget eller voldtaget af en, der står dig nær, så er det ikke et spejl. Ring til Lev Uden Vold på 1888, døgnet rundt. Det gælder også dig, der selv slår. Ved akut fare: 112.

Fysiske symptomer og medicin hører til hos din læge. Bogen ændrer ikke på nogen behandling. Tager du medicin, så tal med din læge, før du ændrer noget.

Kroppens tegn på, at noget er galt, hører ikke med i spillet. Gør det ondt i brystet, så ring 112. Kommer der andre tegn, du ikke kender, så ring til din læge eller lægevagten.

Har du mistet et menneske, er sorgen ikke en tanke, der skal ses igennem, og ikke noget, du skal give slip på. Bogen handler om hverdagens sammenstød, ikke om tab.

Har maden taget magten, så du spiser langt mere eller langt mindre, end kroppen har brug for? Så tal med din læge, eller ring til Somenta på 70 10 18 18, mandag til torsdag om eftermiddagen.

Er du under atten, og er noget svært, så ring eller skriv til BørneTelefonen på 116 111, døgnet rundt.

Én ting mere. Er du afhængig af noget, så tal med din læge. Det hører hjemme hos fagfolk. Bogen er en rejsemakker, ikke en behandler.

Har du det så svært, at selv bogen føles som for meget, så læg den fra dig og tal med et menneske i dag. Resten af bogen er her i morgen.

Sådan læser du bogen

Læs eller lyt. Tag ét kapitel ad gangen, og lad det sætte sig en dag, før du tager det næste. Hvert kapitel går på samme måde. Først en lille historie om et menneske, du måske kender. Så ét billede, der er let at huske, og et afsnit om, hvad der sker. Til

sidst en lille øvelse til i dag, én spilleregel og ét spørgsmål, du tager med.

Øvelsen i kapitlet er en smagsprøve på nogle få minutter, midt i din dag og med åbne øjne. De fleste øvelser får senere en hel uge som bane. Hver øvelse slutter med den samme linje: Bliver det ubehageligt, så stop. Den er ment alvorligt. Du må altid stoppe, og hjælpen står i »Hjælp først«. Vil du hellere gå til banerne, så begynd med den første, Brillerne. Lige før den står Kortlægningen, som du kan tage, hvis du vil. Den peger på en bane, der kan passe til din hverdag lige nu.

Begynd, hvor du er

Du kommer til at glemme det, du har set. En dag ser du noget klart, og næste dag sidder du i de gamle tanker igen. Det er ikke at tabe. Det er sådan, spillet er.

Spillet har ingen vindere og ingen tabere. Det har spillere, der prøver reglerne af, én bane ad gangen. Der er ingen eksamen. Begynd, hvor du er. Og tag ét spørgsmål med ind i den første verden: Hvad er det, der gentager sig i din hverdag?

Om lidt får to mennesker den samme besked. Dit eventyr begynder nu.

Det står ikke på tingene

Første verden. Første spilleregel.

To mennesker, den samme besked, to forskellige nætter. Her er de.

Hanne og de ti ord

Det er torsdag, lidt i fem. Hanne har jakken halvt på. Så bipper telefonen. En besked fra chefen: »Har du fem minutter i morgen tidlig? Vi tales ved.« Ti ord. Ingen smiley, ingen forklaring.

Hun læser den igen. Hun tænker: Hvad har jeg gjort? Måske rapporten, der kom for sent. Måske nedskæringer. Hun kører hjem med beskeden i hovedet. Ved aftensmaden svarer hun kort. Om natten ligger hun vågen og gennemspiller samtalen igen og igen. I alle udgaver går det galt.

Hendes kollega Søren fik den samme besked. Samme ti ord, samme chef, samme minut. Ingen af dem vidste mere end det. Han lagde telefonen i tasken og tænkte, at det kunne vente til i morgen. Han sov godt. Andre nætter ligger han vågen over noget andet.

Fredag morgen vil chefen høre, om Hanne kan holde ferie i uge otte i stedet for uge syv. Det tager tre minutter. Hanne går tilbage til sit skrivebord med en blanding af lettelse og undren. Hun har ligget vågen en nat over ti ord.

Hun glemmer det. Men tre uger senere kommer der en ny kort besked fra chefen, og hun mærker det samme sting i maven. Denne gang stopper hun op. Hun husker, hvad den sidste besked handlede om: ferien i uge otte. Og hun lægger mærke til noget, hun ikke så sidst: Stinget kom, før hun havde læst be-

skeden. Det kom, da hun så chefens navn. Chefen har aldrig skældt hende ud, og det ved Hanne godt. Stinget kom alligevel. Det var ikke noget, hun valgte. Hun tænker over det den aften. Men det er en halv time, ikke en nat.

Det ændrer ikke alt. Ugen efter svarer en kunde ikke på hendes mail, og hun ligger vågen igen. Først næste morgen kan hun se, hvad hun havde med. Men hun har set noget: Uroen stod ikke i beskeden. Søren fik de samme ti ord. Uroen kom med Hanne.

Billedet: Brillerne

Forestil dig et par briller, du har på hele tiden. Du har haft dem på så længe, at du har glemt, de er der. Glassene skifter farve efter, hvordan du har det: udhvilet eller træt, rolig eller presset. Nogle morgener er de klare. Andre morgener er de grå, og så ser alt gråt ud: opvasken, trafikken, beskeden fra chefen. Grå er ikke dårligt. Det er farven, når du er træt.

Du ser ikke brillerne. Alle har dem på, også dem, der virker rolige. Du ser alt igennem dem og tror, at tingene er grå. Hanne læste beskeden med grå glas. Søren læste den med klare glas den aften. Ordene var de samme. Brillerne var ikke.

Prøv det nu: Hvilken farve har dine glas i dag? Ét ord er nok. Ingen farve er forkert.

Du kan ikke tage brillerne af. Det er heller ikke meningen. Men du kan opdage, at du har dem på. Det er hele den første spilleregel. Det lyder småt. Det er det måske også.

Det, der sker

Det, Hanne så, gælder meget af det, du oplever på en almindelig dag. Her er tre opdagelser. Den første er kapitlets

spilleregel.

Første opdagelse: Det står ikke på tingene

Vi siger, at en opgave er stressende, at et menneske er irriterende, og at en sang er smuk. Som om stressen sidder i opgaven og skønheden i sangen. Men så ville alle opleve det ens, og det gør vi ikke. Din kollega glæder sig til den opgave, der stresser dig.

Prøv det nu: Tænk på en sang, du elsker. Hvem i dit liv ville slukke for den?

Oplevelsen bliver til, når du og tingen støder på hinanden. Kald det mødet. Og du kommer aldrig tomhændet. Du har en dag med dig, en træthed, en gammel ærgrelse. Det er det, brillerne er lavet af. Sproget siger det omvendt: »han gør mig vred«, »den film var kedelig«. Det er praktisk, og efter nogle år tror vi på det. Det, den anden gør, er stadig den andens. Men vreden blev til i dig.

Anden opdagelse: Følelsen er ægte

Uroen torsdag aften var ægte. Den fortalte Hanne noget sandt: Sådan har jeg det lige nu med den her besked. Følelsen siger sandt om dig. Den ved ikke altid, hvad der sker derude. Hanne frygtede en samtale, hun ikke kendte endnu. Uroen var ikke et bevis på, at beskeden var dårlig. Andre gange ved følelsen præcis, hvad der sker derude. Så lytter du til den og gør noget ved det.

Det er godt at vide, for så kan du bruge følelsen til noget nyt. Før var uroen en grund til at gøre noget ved beskeden: svare straks, forsvare sig, ligge vågen. Nu kan den også være et venligt vink: Hvad har jeg med lige nu? Det er ikke et spørgsmål

om, hvad der er galt med dig. Det er et spørgsmål om, hvad du har med. Hanne mærkede ikke beskeden. Hun mærkede det, hun selv havde med til den. Sådan er det med meget af det, der irriterer og bekymrer dig, men ikke alt: Kogepladen er varm, uanset hvad du tænker. Om de her ti ord var farlige, afgjorde brillerne. På det bygger resten af bogen.

Tredje opdagelse: Det gælder også kaffen

Det forklarer irritationen. Det forklarer også, at en kop kaffe kan være dagens bedste øjeblik. Kaffen er den samme som i går. Men i morges mødte du den udhvilet, med et kvarter for dig selv, og du nød den. Det gode står heller ikke på tingene. Det opstår i mødet, også der, hvor du ikke havde regnet med det. Nogle dage kommer det ikke, og det er ingen fejl hos dig.

Det, der stadig er sandt

Beskeden kom. Opvasken står der stadig. Du bilder dig ikke noget ind. Det, der skete, skete. Men du læser selv, hvad det siger dig. Den læsning kan du øve dig i, hvis du har lyst.

Havde chefen skældt Hanne ud dagen før, havde stinget haft en grund, og så var den chefens. Det, andre gør, er deres, og det må du gerne sige højt. Er nogen grim ved dig, så sig fra og pas på dig selv. Brillerne er til at kigge på dig selv med, ikke noget, du holder op foran en anden. »Det er kun dine briller« er ikke en spilleregel. Det, der blev til i dig, kan du undersøge. Det er det, du selv har i hånden. Dér foregår spillet.

Øvelse: Find brillerne

Prøv det én gang i dag. Det tager et par minutter, og du behøver ikke skrive noget ned.

> **Øvelse · 2 minutter**
> Vælg noget småt. Næste gang noget irriterer dig lidt i dag, så vent, til det har lagt sig. Det kan være en besked uden svar, en bemærkning eller en kø. Stil så dig selv ét spørgsmål: Hvad havde jeg med? Træthed. Travlhed. En gammel ærgrelse. Sæt ét ord på det. Du skal hverken ændre noget, blive rolig eller afgøre, hvem der havde ret. Du skal kun se, hvad du selv havde med. Sker der ikke noget i dag, så tag noget fra i går. Bliver det ubehageligt, så stop, mærk fødderne mod gulvet, og gå en tur.

På banen Brillerne, et lille spil i hverdagen, får øvelsen en hel uge.

Spilleregel: Det står ikke på tingene.

Fundet er dit, hvis du genkendte det fra din egen dag. Ellers får du en uge på banen til at lede. Første verden: én af fire spilleregler. Næste kapitel handler om en, du har kendt hele livet uden at få øje på: den, der lægger mærke til, at du har brillerne på.

Spørgsmålet til dig

Tænk ikke på, om det var rimeligt. Hvad havde du med, sidste gang noget småt irriterede dig?

Tre grundlag

Første verden. Anden spilleregel.

En kvinde står i en kø og er irriteret. Samtidig er der noget i hende, der lægger mærke til det, uden selv at være irriteret. Hvordan kan det lade sig gøre? Først en kø i et supermarked.

Birgit og dankortet

Birgit står i kø i supermarkedet en tirsdag klokken halv seks. Der er én kasse åben. Manden foran hende kan ikke finde sit dankort. Han roder i jakken, så i tasken, så i jakken igen. Birgit mærker det stige. Varmen i halsen. Suset i ørerne. Og en tanke, der kommer af sig selv: Det her sker hver gang. Netop når jeg har travlt.

Hun siger ikke noget. Men hun sukker, højt nok til, at manden hører det. Han finder dankortet, betaler og går uden at se på hende. På vej hjem i bilen tænker hun på sukket.

Nogle uger senere står hun i samme kø. En ung kvinde foran hende pakker langsomt og taler i telefon. Birgit mærker det samme stige. Men denne gang kommer der en lille tanke oven på: Nå, der kom den. Irritationen er der stadig. Varmen er der stadig. Men der er også noget i hende, der lægger mærke til den. Og det er mærkeligt, for det, der lægger mærke til irritationen, er ikke selv irriteret. Noget i hende ser på.

Fredag glemmer hun det igen. Hun sukker højt over en kasse, der lukker lige foran hende, og opdager det først i bilen. I ugerne efter ser hun det tit først bagefter. Nogle gange ser hun det, mens det sker. Og en enkelt gang står hun i køen, mærker irritationen stige og tænker: Der er irritation her. Hun

sukker ikke. Resten af tiden i køen er hun lige så utålmodig som før.

Der var tre ting i den kø. Der var irritationen. Der var det i Birgit, der gjorde manden til noget irriterende. Og der var den, der så det ske.

Billedet: Scenen

Tænk på et teater. Der er en scene, en skuespiller og en sal.

På scenen skifter alt. Der kommer nye replikker og nye kulisser. Følelserne går ind og ud som roller: glæden, irritationen, trætheden, frygten. Tankerne gør det samme. Nogle roller er store. Andre siger én sætning og går ud igen. Alt det, du kan pege på, sker på scenen. En tanke, du har lige nu. En følelse i maven. Din mening om manden med dankortet.

Skuespilleren er det i dig, der spiller med. Der kommer en replik ind fra siden: en kø, en besked, et ansigt. Noget i dig gør den til en oplevelse og svarer, før du har nået at tænke. Det var skuespilleren, der havde brillerne på i det første kapitel.

Og så er der salen. Dér sidder den, der ser. Den er den samme, uanset om der bliver grinet eller grædt på scenen. Birgit stod i køen og var irriteret, og samtidig sad der en i salen og så irritationen.

Prøv det nu: Hvad er der på din scene lige nu? En tanke, en følelse, en lyd. Ét ord er nok.

I morgen er det noget andet. Scenen skifter hele tiden. Kapitlets spilleregel sætter dig i salen, for det er dér, du kan lægge mærke til resten.

Det, der sker

Alle tre er i gang i dig på én gang, og derfor er de lette at blande sammen. Salen er den, der ser. Skuespilleren er det, der tager imod og svarer. Scenen er det, der skifter. Bogen kalder dem de tre grundlag. Du skal ikke tro på nogen af dem. Du kan finde dem i den næste kø. Her er tre opdagelser. Den første er kapitlets spilleregel.

Første opdagelse: Du er den, der ser

Prøv det nu: Læg mærke til, at du læser de her linjer. Mærk kroppen, der sidder eller står. Hvem er det, der lægger mærke til det?

Alt det, du lige mærkede, kan du pege på. Den, der lagde mærke til det, kan du ikke pege på. Det er som øjet: Det ser alt i rummet undtagen sig selv. Det er den første verdens spørgsmål: Hvem er det, der ser, når du ser? Billedet svarer kort: Det er dig, i salen. Sådan kan det opleves. Om det passer, afgør du selv.

Det har en følge, som bogen vender tilbage til mange gange. Den, der ser, har ingen farve. Når du siger »jeg er sur«, er det surheden, du ser. Den, der ser surheden, er ikke sur. Alt det, du har været igennem, var ægte, og noget af det var tungt. Billedet siger kun, at den, der så det, ikke selv er en af rollerne.

Den, der ser, har været der fra begyndelsen. Bogen siger det sådan, og du må gerne tvivle: Du er født hel. Livet har bare fået dig til at glemme det.

Hel siger ikke noget om din krop, din historie eller dit humør. Du behøver ikke føle dig hel for at prøve sætningen af, og du behøver heller ikke tro på den.

Anden opdagelse: Skuespilleren svarer først

Skuespilleren spiller, også når du sover. Du hører en lyd og ved med det samme, om den er venlig eller farlig. Du ser et ansigt, og før du har tænkt, er der en stemning. Noget i dig tager imod, gør det til en oplevelse og svarer.

Når du kalder noget rart eller ubehageligt, stort eller småt, er det skuespilleren, der svarer. Ordene beskriver ikke tingen. De beskriver svaret. Du kan ikke slå skuespilleren fra, og du kan ikke beslutte, hvordan den tager imod. Men du kan lære den at kende. Det er den anden verdens opgave.

Tredje opdagelse: Alt på scenen skifter

Det tredje er alt det, du kan pege på. Tanken lige nu. Følelsen i maven. Din historie om, hvem du er. Alt det har én ting til fælles: Det skifter. Tanken er væk om et øjeblik. Følelsen er måske en anden i aften. Historien om dig selv er skrevet om flere gange, uden at du lagde mærke til det.

Og fordi det skifter, kan du møde det på en ny måde. Det er ikke et løfte om, at det bliver anderledes. Det er en grund til at blive nysgerrig. Den vane, du har haft i tyve år, blev lagt én dag ad gangen. Hvad den bliver til, ved ingen på forhånd. Derfor er scenen stedet, hvor du kan prøve noget nyt. Den, der ser, kan du ikke ændre, og du behøver ikke. Den er den samme hele livet, mener bogen. Kroppen hører derimod til scenen og skifter med årene.

De tre grundlag har også faste navne, som du møder i den anden verden: Det, der oplever. Evnen til at opleve og svare. Det skabte. Du behøver ikke huske dem nu.

To sætninger

Hør forskellen på to sætninger. »Jeg er vred.« Og: »Der er vrede her.« Vreden er den samme i begge. Men i den første er du blevet til det, der sker på scenen. I den anden sidder du i salen og ser det. Når du er vreden, er der ikke plads til andet. Når du ser vreden, kan du lade den være og blive nysgerrig. Det er ikke at være ligeglad. Det er at være nysgerrig i stedet for at kæmpe.

Det betyder ikke, at du skal holde afstand til dine følelser. Det, andre gør, er stadig deres. Og »nysgerrig« betyder ikke, at du skal finde ud af, hvor følelsen kom fra. Nogle følelser behøver ingen forklaring. De må gerne bare være der, og du behøver ikke gøre noget med dem. Følelsen er ægte, og den må gerne mærkes. At du kan se den, gør den ikke mindre. Det giver dig plads til den.

Øvelse: Sæt dig i salen

Prøv det én gang i dag, midt i din dag.

> **Øvelse · 2 minutter**
> Næste gang du venter på noget, så lyt til lydene omkring dig i et minut eller to: trafikken, stemmerne, en dør. Det kan være i en kø, på bussen eller ved kaffemaskinen. Du skal ikke gøre noget ved dem. Læg kun mærke til, at der er en, der hører. Den, der hører, er den, der ser. Bliver det ubehageligt, så stop, mærk fødderne mod gulvet, og gå en tur.

På banen Scenen får øvelsen en hel uge.
Spilleregel: Du er den, der ser.

Fundet er dit, hvis du fik øje på den, der ser, om så kun et øjeblik. Ellers venter banen. Første verden: to af fire spilleregler. Næste kapitel handler om en dør, der smækker over fem ord.

Spørgsmålet til dig

Hvor var du, sidste gang du blev irriteret: på scenen eller i salen?

Radiokanalerne

Første verden. Tredje spilleregel.

To mennesker i en entré. Fem ord. Bagefter smækker en dør, og ingen af dem forstår hvorfor. Ingen af dem lyver. Hvad skete der?

Lene og jakken

Lene står i entréen en morgen i oktober. Hendes datter Ida på sytten kommer ned ad trappen i en tynd jakke. Lene siger fem ord: »Skal du have det på?«

Lene tænker på kulden. Der er fem grader, det blæser, og hun har lige set på telefonen, at det bliver til regn. Ida hører noget andet. Hun hører: Du ser forkert ud. Du kan ikke finde ud af at klæde dig på. Jeg holder øje med dig. Hun svarer med en dør, der smækker. Lene står tilbage og forstår ingenting. Hun spurgte jo om jakken.

Hun tygger på det hele dagen. Om aftenen prøver hun at tale om det, og det ender med et nyt skænderi. Ida siger, at Lene kommenterer på alt. Lene siger, at det er løgn. Begge går i seng og mener, at de har ret.

Et par uger senere står hun i entréen igen. Ida kommer ned i den samme jakke. Lene kan mærke de fem ord ligge klar i munden. Denne gang holder hun dem tilbage et øjeblik. I det øjeblik hører hun dem, som Ida må have hørt dem. Ikke som en sætning om kulden. Som én kommentar mere i en lang række. Hun siger i stedet: »Det bliver regn i dag.« Ida tager en anden jakke. Ingen døre smækker.

Det løser ikke alt. Søndag siger Lene noget om Idas lektier, og døren smækker igen. Men der er kommet en sprække. Lene

har hørt, at den samme sætning kan være to sætninger. Den ene sendte hun. Den anden nåede frem.

Billedet: Radiokanalerne

Hvert menneske sender og modtager på sin egen radiokanal. Det er kapitlets billede. Kanalen er bygget af det, mennesket har levet. Af det, mennesket har oplevet. Af det, mennesket er bange for. Af den ros og det skældud, mennesket har fået. Når du siger noget, sender du på din kanal. Når den anden hører det, modtager den anden på sin.

Der er ingen fælles kanal. Kanalerne ligger tæt nok på hinanden til, at noget kommer igennem. Men ikke som det blev sendt. Lene sendte sit spørgsmål på en kanal, hvor det handlede om fem grader og regn. Ida modtog det på en kanal, hvor det handlede om at blive holdt øje med. Det, der skete i entréen, var et møde mellem to kanaler.

Du hører ikke først ordene rene og beslutter dig så. Din kanal farver lyden, mens den kommer ind. Det er brillerne fra det første kapitel, nu for ørerne.

Prøv det nu: Tænk på en sætning, der irriterer dig, når en bestemt person siger den. Ville den lyde sådan fra en anden?

Det kan lyde ensomt, at ingen andre har din kanal. Det behøver det ikke at være. To kanaler kan ligge så tæt, at det næsten er det samme. Derfor mærker du det, når nogen forstår dig.

Det, der sker

Det, der skete i entréen, sker ved middagsborde og på arbejdspladser hver dag. Her er tre opdagelser. Den første er kapitlets spilleregel.

Første opdagelse: Alle sender fra deres egen kanal

Den samme sætning lyder venligt på én kanal og truende på en anden. Ordet »ambitiøs« er en ros hos nogle og en anklage hos andre. »Vi må lige snakke« er en invitation for den ene og en trussel for den anden. Det er ikke, fordi den ene har ret og den anden tager fejl. Det er, fordi ordene lander forskellige steder. Og det sted, de lander, er bygget af et liv, du ikke kender.

Det tydeligste sted at se det er dér, hvor to mennesker har boet sammen længe. Hun har sagt den samme sætning til ham i tyve år: »Du hører ikke efter.« Hun mener: Jeg vil gerne have, at du vender dig om, når jeg taler. Han hører: Du er ikke god nok, igen. Han forsvarer sig, og hun hører forsvaret som bevis. Begge sender. Ingen lytter. Og begge er sikre på, at de har forklaret det tydeligt, mange gange.

Prøv det nu: Tænk på noget, du sagde i går og mente venligt. Hvordan kunne det lyde på en anden kanal?

Anden opdagelse: Vi tror, at alle hører på vores kanal

Her er det, der gør hverdagen besværlig: Vi glemmer, at kanalerne er forskellige. Når vi siger noget venligt, regner vi med, at det bliver hørt venligt. Når noget er indlysende for os, regner vi med, at det er indlysende for alle. Når den anden så reagerer anderledes, bliver vi forundrede, sårede eller vrede. Det kan have mange grunde. En af dem er, at vi regnede med samme kanal. Meget af det, vi kalder uenighed, begynder dér. Oftest uden onde hensigter. Og skuffelse viser tit en forventning, vi aldrig sagde højt.

Og din kanal sender særlig højt, når du har ret. Følelsen af at have ret føles ikke som en følelse. Den føles som et syn. Du ser, at den anden tog fejl, lige så tydeligt som du ser bordet foran

dig. Nogle gange har du ret. Men følelsen af at have ret er ikke det samme som at have ret. Er du meget sikker i en uenighed, kan det være værd at spørge, hvad du også har med. Ikke for at give den anden ret. Har den anden gjort dig noget ondt, er det den andens.

Tredje opdagelse: Du behøver ikke vinde

Et menneskes måde at se livet på er sjældent noget, det har besluttet. Bogens billede er, at den er bygget af det, mennesket har oplevet. Du kan få et menneske til at tie. Du kan få det til at sige ja for at få fred. Du kan sjældent få det til at se noget, det ikke selv har oplevet. Derfor ender mange diskussioner, som de begyndte. Og derfor lærer skældud sjældent nogen det, du ville have dem til at lære. Den, der får skældud, lærer noget om skældud.

Det er skuffelsen. Her er lettelsen: Du behøver ikke vinde. Du kan sige, hvad du ser, så klart du kan. Du må gerne bede om noget bestemt og lave en aftale. Og så lader du det ligge, dér hvor det lander. Vrede bliver ikke mindre af at blive mødt med vrede. Skal noget ændres, må du gerne sige det igen en anden dag.

Det, der stadig er sandt

Det gælder hverdagens samtaler, hvor begge kan sige deres mening og sige nej. Og det betyder ikke, at du skal give efter. Har du ansvar for et barn, sætter du stadig grænser, uanset om barnet er enigt. Er arbejdet derhjemme skævt fordelt, er det stadig en aftale, der skal laves, og den må du gerne kræve. To kanaler er ikke en undskyldning for en skæv fordeling.

Øvelse: Gæt kanalen

Prøv det i én samtale i dag. Den anden behøver ikke vide det.

> **Øvelse · 2 minutter**
> Vælg en almindelig samtale, ikke den sværeste. Næste gang nogen siger noget til dig, så vent et øjeblik, før du svarer. Gæt, hvad den anden har med. Travlhed. En dårlig morgen. En gammel historie. Du skal ikke gætte rigtigt. Du skal huske, at der er en kanal. Så siger du, hvad du vil. Bliver det ubehageligt, så stop.

På banen Radiokanalerne vender du det om. I en uge gætter du, hvad den anden hørte, da du talte. Det er samme sag set fra to sider: Du hører gennem din kanal, og den anden hører gennem sin.

Spilleregel: Alle sender fra deres egen kanal.

Fundet er dit, hvis du i dag hørte en kanal, der ikke var din. Ellers finder du det på banen. Første verden: tre af fire spilleregler. Næste kapitel handler om, hvorfor den samme vej hjem kan føles som to forskellige veje.

Spørgsmålet til dig

Hvad hørte du i dag, som du ikke er sikker på, at den anden mente?

Vejret indeni og togene

Første verden. Fjerde spilleregel.

Samme vej hjem, samme arbejde, samme liv. Mandag er det hele forkert. Torsdag er det i orden. Intet er sket i mellemtiden. Hvad skiftede?

Karsten og mandagen

Karsten vågner mandag morgen, og noget er tungt, før han har åbnet øjnene. Der er ikke sket noget. Kaffen er kun varm. Beskederne på telefonen er krav. Vejen til arbejde er lang. Han har kørt den i årevis. Han tænker på sit liv, og han er sikker: For lidt af det ene, for meget af det andet.

Til frokost sætter en ny kollega sig ved et andet bord. Tanken kommer med det samme: Hun vil ikke sidde sammen med mig. Resten af eftermiddagen kører den. Han tænker på, hvad han har sagt til hende, og om de andre også holder sig væk. Han kører hjem og er tavs ved aftensmaden.

Torsdag eftermiddag kører han samme vej hjem. Han har sat en sang på, han kan lide. Han tænker på sit liv, og han er lige så sikker: Ikke perfekt, men hans, og det er i orden. I hans liv er der ikke sket noget mellem mandag og torsdag. Samme arbejde, samme hus, samme mennesker, samme konto.

Det undrer ham. Han kan ikke lade være med at tænke over, hvad forskellen var. Den eneste forskel, han kan finde, er, hvordan han selv har det.

I flere uger glemmer han det. Så kommer der en tung morgen, og han kender den. Han siger til sig selv, før han finder en grund: Det er en af de dage. Det hjælper ikke med det samme. Dagen er stadig tung. Men da en kollega går forbi uden at hilse,

og tanken kommer igen, lægger han mærke til den, før den har kørt langt. Der var den igen. Han bliver, hvor han er.

Onsdag går det galt. En bemærkning fra chefen, og han bruger hele aftenen på at gennemspille den. Han glemmer alt, hvad han har set. Først da han børster tænder, kommer han i tanke om det. Det var ikke en god aften. Men det var første gang, han så, hvor længe han havde siddet i den tanke.

Billedet: Togstationen

Du står på en perron. Tog kommer ind, det ene efter det andet. Du har ikke sat køreplanen. Nogle tog kører forbi uden at standse. Andre bremser lige foran dig med dørene åbne og en stemme, der siger: Stig på.

Togene er dine tanker. Ikke dem, du tænker med vilje. Dem, der kommer. De lyder sådan: Hun vil ikke sidde sammen med mig. Det går aldrig. Alle andre har det nemmere. De kommer ind på perronen, uden at du har kaldt på dem, og de har et mål. Stiger du på, kører de med dig. Et kvarter senere er du et andet sted, og du kan ikke huske, hvornår du satte dig ind.

Over stationen er der himmel, og der er vejr. Vejret er dit humør, og det farver glassene i dine briller. Det kommer, uden at du har bestilt det, og det skifter, uden at du har gjort noget. Og i regnvejr kommer de grå tog oftere.

Prøv det nu: Tænk på en lille tanke, der kom af sig selv i dag. Kaldte du på den?

Perronen er salen med et andet navn: stedet, hvor du ser. Den, der ser toget, behøver ikke stige på.

Det, der sker

Karstens liv var det samme mandag og torsdag. Det var vejret, der skiftede. Her er tre opdagelser.

Første opdagelse: Vejret er ikke en dom

Når det regner udenfor, tager du en jakke på. Du tænker ikke, at regnen siger noget om dit liv, eller at den aldrig holder op. Du ved, at det er vejr. Når det regner indeni, gør vi det modsatte. Vi leder efter en grund, og vi finder en: jobbet, parforholdet, os selv. Vi tager grunden alvorligt, for den føles sand, mens regnen falder. Men den tunge mandag er ikke en dom over dit liv. Den siger noget om vejret den mandag.

Dit vejr når også andre. Går du ind i et rum med regn i dig, mærker de andre det ofte, før du har sagt et ord. Og du mærker deres. Du kan ikke altid vælge dit vejr. Men du kan lægge mærke til, hvilket vejr du har med.

Anden opdagelse: Togene kører på gamle spor

Hvor kommer togene fra? Alt, du har oplevet, har lagt spor i dig. På de spor kører dine tanker. Når noget nyt sker, genkender du det, før du har set det. Karstens tog om kollegaen blev ikke bygget den mandag. Måske blev det bygget i en skolegård for mange år siden, og det har kørt siden. Måske satte hun sig, hvor der var en ledig stol. Men sporet lå der, og toget kom.

Det er derfor, det er de samme få tog, der kommer oftest. De bruger ordene »altid« og »aldrig«. De kører hurtigt. Og de melder sig tit i kroppen, før de melder sig som ord: en knude i maven, et suk. Et tog er ikke indbildning. Det kan køre med dig i timevis. Men toget er ikke det, der sker. Det er gamle spor, der ligner noget nyt.

Mange af togene handler om noget, der ikke er sket endnu. De føles som viden, og nogle gange er de det. Men mange gange er de et gæt om i morgen. Du kan spørge dig selv, hvad du ved, og hvad du gætter.

Tredje opdagelse: Du behøver ikke stige på

Du kan ikke standse togene. Du kan ikke lukke stationen. Men der er et øjeblik, hvor toget bremser med åbne døre, og i det øjeblik står du på perronen og ser det. Det øjeblik er dit. Du kan sige »et tog« indeni og blive stående i ét åndedrag. Dørene lukker. Toget kører. Du står der stadig.

Det er ikke en kamp. Du skal ikke skubbe toget væk eller diskutere med det. Det kræver ikke, at du er stærk. Det kræver, at du husker, at du er den, der ser. Nogle morgener er det svært at huske. Og tit opdager du først toget, når du sidder i det. Det er i orden. Så ser du det derfra, og ved næste station kan du stå af. Du kommer til at stige på igen, mange gange. Det hører med.

Det, der stadig er sandt

Nogle gange har toget ret: Regningen skal betales. Så er det en opgave, du tager. Du kan betale regningen uden at køre med toget om, at du er dårlig til penge.

Nogle bekymringer er slet ikke gamle spor. Er noget virkelig svært for en, du holder af, så svarer din bekymring på det, der sker. Den er ikke et tog, du skal se køre forbi. Den må gerne være der, og du må gerne handle på den. Kapitlet handler om de små tog på en almindelig dag.

Og vejret farver dine beslutninger. I regnvejr ligner det, du ser, sandheden. Jobbet er forkert, planen er håbløs. Og fordi det ser sådan ud, er det fristende at handle: sende mailen, sige det, der ikke kan tages tilbage. Nogle gange ser du det samme

job anderledes på torsdag. En tung mandag er et stykke af dit liv, ikke det hele. Derfor kan du lade en beslutning, der er svær at fortryde, vente en dag eller to. Stil dig selv ét spørgsmål: Hvad koster det at vente? Koster det noget, så vent ikke. Koster det ingenting, så lad den vente. Og står tanken der stadig, når vejret har skiftet, så tag den alvorligt. At vente med en beslutning får sin egen bane i den anden verden.

Første verden i fire spilleregler

Nu har du set hele den første verden. Meget af det, du oplever på en almindelig dag, bliver til i mødet mellem dig og det, du møder. Fire spilleregler er nok til at huske det.

Den første: Det står ikke på tingene. Brillerne farver det, du ser.

Den anden: Du er den, der ser. Du sidder i salen, ikke på scenen.

Den tredje: Alle sender fra deres egen kanal. Et andet menneske hører dig gennem sin egen.

Den fjerde: Du behøver ikke stige på. Vejret kommer, togene kører, og du står på perronen.

Øvelse: Se toget køre

Prøv det én gang i dag.

> **Øvelse · 2 minutter**
> Vælg en lille tanke, ikke den tungeste: om en kollega, om noget, du har glemt, om hvad andre mener. Næste gang den er ved at køre med dig, så sig »et tog« indeni. Bliv stående på perronen i ét åndedrag. Du skal ikke skubbe toget væk. Du skal se det køre. Opdager du først toget, når du sidder i det, så sig det dér. Det tæller også. Bliver det ubehageligt, så stop, mærk fødderne mod gulvet, og gå en tur.

På banen Togstationen giver du dine tog navne i en uge og finder ud af, hvilket der kommer oftest.

Spilleregel: Du behøver ikke stige på.

Fundet er dit, hvis du i dag så et tog, fra perronen eller først, da du sad i det. Ellers venter banen. Første verden: fire af fire.

Den første verden og dens fire baner er gratis. Resten af bogen og spillet koster penge. Prisen står i appen, hvor du også kan læse bogen og gå banerne. Har du ikke råd, så skriv til Martin på spillet@spilletlivet.dk.

Nu åbner kortet sig mod den anden verden. Den begynder dér, hvor Hannes sting kom, før hun havde læst et ord. Dens spørgsmål er, hvorfor du svarer, før du har nået at tænke.

Spørgsmålet til dig

Hvilket vejr er der i dig lige nu?

Sådan spiller du

Fjorten baner. Ingen point. Ingen vindere og ingen tabere. Hvordan ved du så, at du er med i spillet?

Svaret kommer til sidst i kapitlet. Først hvordan spillet foregår.

Kortet og spillet

Måske har du læst kortet først: bogens fire verdener, der forklarer, hvordan vi fungerer. Måske begynder du her. Begge veje fører ind i spillet: fjorten baner, du går i dit eget liv.

Hver bane bygger på et kapitel. Brillerne bygger på kortets første kapitel, og Scenen på kortets andet. Har du læst kapitlet, kender du som regel billedet, før du går ind på banen. Har du ikke, kan du gå banen alligevel. Kapitlet er ikke en betingelse. Nogle af kortets spilleregler har ingen bane. Dem prøver du af i kapitlets egen øvelse.

Kortet forklarer. Spillet prøver det af. Du kan forstå en spilleregel på fem minutter. Så bruger du en uge på at se den i din egen dag. Det er dér, spillet foregår.

Én bane om ugen

En bane varer en uge. De fleste øvelser tager to til fem minutter. Du laver dem midt i hverdagen, med åbne øjne. Du behøver ikke sætte dig ned, lukke en dør eller finde ro først. En kø, turen hjem eller middagsbordet er nok.

Øvelserne er lavet til hverdagens små ting. Begynd med det lille. Det er dér, du lettest ser noget.

Hvis du går alle banerne, tager det fjorten uger. Ingen siger, at du skal. Nogle går tre baner og holder en pause. Andre går den samme bane to gange, fordi den ramte noget.

Banerne er til en hel uge. Til et enkelt øjeblik, hvor noget har ramt dig, er der fem spørgsmål i kapitlet »Til rejsen«, bagest i spillet efter logbogen.

Du går banerne i rækkefølge, fra Brillerne, den første, til Døren, den fjortende. Rækkefølgen er spillets egen. Banerne har deres egen inddeling i fire verdener. Den siger, hvor i spillet banen ligger, ikke hvilket kapitel den bygger på.

Vil du vide, hvilket kapitel en bane bygger på, står det i de næste to afsnit. Ellers kan du springe dem over.

Bane et til fire bygger på kortets fire første kapitler, ét til hver. Bane fem til ni bygger på kortets anden verden: Elevatoren på kapitlet om at komme fra at vide til at kunne, Orkestret og Floden på kapitlerne af samme navn, Huset med lyset tændt på kapitlet om sult og mættelse og Kroppen som medspiller på kapitlet om kroppen.

De sidste fem hører til andre steder på kortet. Frøet bygger på samme kapitel som Elevatoren. Timeglasset og rygsækken bygger på Retningen i kortets fjerde verden. Dansen bygger på Kontrasten i kortets anden verden, Snegloben på Stigen i den tredje og Døren på Det færdige menneske i den fjerde.

Hver bane bygger lidt på dem, der kom før. Du går videre til den næste, når du har gjort dit fund på den, du er på. Du kan også gå videre uden fundet og komme tilbage senere. Hvad et fund er, kommer om lidt.

Sådan er en bane bygget

Alle baner er bygget ens, så du ved, hvor du er.

Først kommer en historie om et menneske, der prøver det samme som dig. Det går ikke glat. Det går sjældent glat for nogen.

Derefter kommer billedet og få linjer om, hvad banen handler om, og hvad den ikke siger.

Derefter kommer øvelsen. Den er den samme hver dag i en uge. Efter den kommer en plan for ugen: hvornår på dagen du laver øvelsen, og hvordan den bliver lidt sværere hen ad vejen. De fleste baner har de samme tre skridt. De første dage ser du det bagefter. Midt i ugen prøver du at se det, mens det sker. Sidst i ugen prøver du at gætte på det, før det sker. Har du læst kapitlet »Fra at vide til at kunne«, kender du rækkefølgen: at vide, at huske, at kunne. Imens lægger du bogen fra dig, og ugen går. Så kommer du tilbage.

Til sidst ser du, hvad du fandt. Du får spillereglen og et spørgsmål, du tager med.

Fundet

En bane er ikke gået, fordi du har lavet øvelsen syv dage i træk. Den er gået, når du har gjort banens fund. Hver bane siger selv, hvad der tæller som fund. Tit er det, at du mindst én gang har set det, banen handler om. Andre gange er det, at du har prøvet det, øvelsen øver. Måske om tirsdagen. Måske først om søndagen, på vej hjem. Det er dig, der afgør, om du har gjort det. Ingen andre kan.

Skriv et ord om dit fund i logbogen. Så er banen gået, og spillereglen tager du med. Har du lyst, så skriv den på en lille lap papir, og læg den et sted, hvor du ser den. Lapperne er ikke en samling, du skal have fuld, og de er ikke regler, du skal følge. De er ting, du selv har set.

Ser du det ikke på en uge, er der intet galt. Bliv på banen, så længe du vil. Nogle fund kommer først, når du er holdt op med at lede, og bogen kan du læse i imens. Og viser en regel sig aldrig i din dag, er det måske en regel, der ikke passer på dig. Det må du gerne skrive i logbogen. Så går du videre, eller du bliver, hvis du har lyst.

En bane, du har gået, kan du altid gå igen. Når du har gået alle fjorten, går du dem i den rækkefølge, du vil.

Logbogen

Logbogen er frivillig, med én undtagelse. Når du har gjort dit fund, skriver du et ord om det. Det ord viser, at banen er gået. Ellers vælger du selv. Bruger du logbogen, er ét ord om dagen nok: Skriver du et ord, hører dagen til banen. Skriver du intet, bliver ugen bare en dag længere. Går du banen uden logbog, tæller du selv dagene: En dag hører til banen, når du har lavet øvelsen. Ordet om dit fund kan du skrive hvor som helst. Hvor mange dage der går imellem, er lige meget. Logbogen har sit eget lille kapitel efter banerne.

Lytter du til bogen, kan du sige dagens ord højt for dig selv. Det er lige så godt. Kun ordet om dit fund skriver du ned.

Når du glemmer

Du kommer til at glemme banen. Alle gør det. En dag har du travlt, en anden dag er du træt, og så er en uge omme.

Glemmer du en dag, så fortsæt næste dag. Ugen begynder ikke forfra. Den bliver en dag længere. Er der kommet en måned imellem, så tag banen op igen, hvor du slap. Den venter på dig.

Der er ingen tæller, der løber, mens du er væk. Der er ingen stribe af dage, der brydes. Spillet straffer ikke en pause. Du må også holde op. Spillet er dit.

Hver øvelse slutter med en linje, der begynder sådan: Bliver det ubehageligt, så stop. Den gælder hele tiden.

Hvor du begynder

Alle begynder med Brillerne. Den er den første bane, fordi den er let at gå ind i, og fordi de andre bygger på den.

Før du går ind på den, kan du tage Kortlægningen i næste kapitel. Den tager to minutter. Seks spørgsmål peger på en bane, der kan passe til din hverdag lige nu. Bogen kalder den din bane. Måske er det Brillerne. Måske ligger den længere fremme, og så ved du, hvad du går hen imod.

Du tager banerne én ad gangen. Du går videre, når du har gjort dit fund på den bane, du er på. Har du ikke gjort det, kan du gå videre alligevel og komme tilbage til banen senere. Et fund kan tage to dage eller to uger. Det er dig, der bestemmer tempoet. De baner, du går først, kan give dig noget at bruge på din egen.

Spørgsmålet til dig

Du er med i spillet, når du opdager noget, du ikke så før. Det er hele spillet.

Hvor i din dag har du to minutter, som er dine?

Kortlægningen

Seks spørgsmål. To minutter. Din bane.

Hvilken bane er din lige nu?

Før du svarer

Kortlægningen er ikke en prøve. Der er ingen rigtige svar, og den siger ikke, hvem du er. Den peger på en bane, som passer til din hverdag lige nu.

Vælg ét svar til hvert spørgsmål, det, der er mest sandt i dag. Kan du genkende flere, så tag det, der fylder mest. Passer intet, så spring spørgsmålet over. Svar hurtigt. Du skal ikke tænke dig til det.

Efter hvert svar står navnet på en bane. Skriv det ned, mens du svarer. Er navnet langt, skriver du kun det første ord: Huset, Kroppen eller Snegloben. Lytter du, så sæt lyden på pause efter hvert spørgsmål, og skriv navnet ned.

Alle begynder med Brillerne og går banerne i rækkefølge. Kortlægningens svar er ikke et startsted. Det viser, hvilken bane du går hen imod. Sidst i kapitlet står et frivilligt lag, Dit fokus. Det kan vente, til du har gået nogle baner.

De seks spørgsmål

Første spørgsmål: Hvad fylder mest i din hverdag lige nu?

- Småting, der irriterer mig og kommer igen. **Brillerne**
- Samtaler, der ender skævt, selvom jeg mente det godt. **Radiokanalerne**
- Travlhed. Der er sjældent tid til at stoppe op. **Dansen**

- Små bekymringer for andre, som kører i ring. **Togstationen**

Andet spørgsmål: Når noget går dig på, hvad sker der så først?

- Tankerne kører, og jeg kan ikke slippe dem. **Togstationen**
- Jeg mærker det i kroppen, før jeg ved, hvad det er. **Kroppen som medspiller**
- Jeg bliver hidsig hurtigere, end jeg vil. **Orkestret**
- Følelsen fylder det hele, mens den er der. **Scenen**

Tredje spørgsmål: Hvordan er dit humør i en almindelig uge?

- Det svinger, og på de dårlige dage er alt besværligt. **Elevatoren**
- Det er mest i orden, men en lille ting kan vælte det. **Brillerne**
- Jeg er tit rastløs, som om der mangler noget. **Huset med lyset tændt**
- Det bliver bedre, når jeg gør noget godt for andre. **Floden**

Fjerde spørgsmål: Hvad ville du helst have mere af i din hverdag?

- Plads til at svare andre anderledes, end jeg plejer. **Døren**
- Forståelse mellem mig og dem, jeg holder af. **Radiokanalerne**
- Tid, hvor jeg ikke skal nå noget. **Dansen**
- Klarhed, når jeg står over for et valg. **Snegloben og lyset bag filmen**

Femte spørgsmål: Når du skal tage en svær beslutning, hvad sker der ofte?

- Jeg beslutter mig på en dårlig dag og fortryder det bagefter. **Elevatoren**
- Jeg tænker og tænker, og svaret kommer ikke. **Snegloben og lyset bag filmen**
- Jeg kan mærke det i kroppen, før jeg har besluttet noget. **Kroppen som medspiller**
- Jeg kan ikke svare andre, som jeg plejer, og ved ikke, hvad jeg så skal. **Døren**

Sjette spørgsmål: Hvad sker der tit i din hverdag?

- Jeg jagter det næste: en ting, en plan, et nyt mål. **Huset med lyset tændt**
- Jeg bliver vred og ærgrer mig bagefter. **Orkestret**
- Når jeg er kort for hovedet, får jeg det samme tilbage. **Floden**
- Jeg forsvinder i min følelse og glemmer, at jeg kan se på den. **Scenen**

Sådan tæller du

Se på de navne, du har skrevet. Den bane, der står flest gange, er din bane.

Står to eller flere baner lige, så vælg selv blandt dem. Læs om dem i det næste afsnit, og tag den, der kalder mest på dig. Det er dit spil.

De tolv baner

Kortlægningen kan pege på tolv af banerne. Her er en linje om hver.

- Brillerne: når småting fylder. Du leder efter det, du selv har med.

- Scenen: når følelsen fylder det hele. Du lægger mærke til den i dig, der ser.
- Radiokanalerne: når samtaler går skævt. Du gætter den andens kanal.
- Togstationen: når tankerne kører i ring. Du lader dem køre forbi. En bekymring om noget, der sker lige nu, hører ikke til her.
- Elevatoren: når humøret svinger. Du lægger mærke til, hvilken etage du er på.
- Orkestret: når hidsigheden kommer før roen. Du lytter efter de kræfter, der spiller i dig.
- Huset med lyset tændt: når du jagter det næste. Du spørger, hvad jagten lover.
- Kroppen som medspiller: når kroppen melder sig først. Du lytter til den.
- Floden: når du vil se, hvad du selv sætter i gang mellem dig og andre. Du ser, hvad det vækker i dig.
- Dansen: når der ikke er tid til at stoppe. Du gør ingenting i to minutter.
- Snegloben og lyset bag filmen: når svaret ikke vil komme. Du lader spørgsmålet ligge til næste morgen.
- Døren: når du ikke længere kan få dig selv til at svare andre, som du plejede. Du ser efter det, du ikke længere kan nænne.

Kortlægningen peger ikke på to af banerne. Den ene hedder Frøet. Den anden hedder Timeglasset og rygsækken, og det er ét navn. De bygger på de andre baner. Dem kommer du til senere.

Når du har fået din bane

Din bane er ikke en dom og ikke et mål, du skal nå. Den er et hint om, hvad der fylder i din hverdag netop nu. Er det Brillerne, er du der allerede. Ellers kommer du dertil bane for bane. Når du er nået frem, så læg mærke til, hvad du har med dig fra de baner, du gik først.

Når du har gået en bane, kan du tage Kortlægningen igen. Dine svar skifter, fordi dine dage skifter. Så peger den måske et nyt sted hen.

Og husk spørgsmålet fra kapitlets begyndelse. Svaret afhænger af, hvor du står i dag, ikke af, hvem du er.

Dit fokus

Kortlægningen har et andet lag. Det hedder Dit fokus, og det er frivilligt. Det er en side, du selv skriver.

De seks spørgsmål peger på en bane. Dit fokus spørger om noget andet: Hvor i din hverdag vil du se nærmere først?

Din bane og dit område er to forskellige ting, og de behøver ikke pege samme sted hen. Du begynder stadig med Brillerne og går banerne i rækkefølge. Vælger du De nære, er Radiokanalerne den tredje bane. Den kommer du til, når du har gået de to første.

Dit fokus har syv områder. Et område er et sted i din hverdag, ikke noget, du er. Under hvert område står de baner, der handler om det. Nogle baner hører til flere områder, fordi det samme kan vise sig flere steder i en dag.

- **Kroppen og roen.** Her kan du lytte til det, kroppen melder, og mærke, hvad der sker, når du ikke skal nå noget. To baner: **Kroppen som medspiller** og **Dansen**.

- **Tankerne og humøret.** Her kan du følge de tanker, der kører, og det humør, der skifter, uden at tro på alt, tankerne siger. Fire baner: **Brillerne**, **Scenen**, **Togstationen** og **Elevatoren**.
- **De nære.** Her kan du se på samtalerne med dem, du holder af, og på det, du siger, og det, du lader være at sige. Tre baner: **Radiokanalerne**, **Orkestret** og **Floden**.
- **Arbejdet og det, du skaber.** Her kan du øve det nye, også når det føles forkert i begyndelsen. Øvelse tæller. Tre baner: **Frøet**, **Dansen** og så **Snegloben og lyset bag filmen**.
- **Det, du jagter.** Her kan du spørge, hvad det, du løber efter, lover dig. Lysten til at eje og til at blive set mættes sjældent af at få. Én bane: **Huset med lyset tændt**.
- **Det, du bærer på.** Her kan du se på de små sten fra hverdagen: en sætning eller en tone, der kom én gang og sidder fast. Det store hører ikke til her. Tre baner: **Radiokanalerne**, **Floden** og så **Timeglasset og rygsækken**.
- **Retningen.** Her kan du se, hvad du ikke længere kan nænne, og hvad du måske har lyst til at gøre for andre. Tre baner: **Floden**, **Døren** og så **Snegloben og lyset bag filmen**.

Du skal ikke tilgive nogen for at vælge et område. Det, du bærer på, må også gerne ligge.

Sådan finder du dit fokus

Først går du de syv områder igennem, ét ad gangen. Skriv områdets navn, og skriv ét af tre svar ved siden af:

- Her er der ro.
- Her gnaver noget.
- Her står jeg fast.

Vælg det svar, der passer i dag. Passer intet, så lad området stå uden svar. Det gælder især det, du bærer på: Det må gerne stå tomt. Der er ikke et bedre og et værre svar, og der er ingen tal og ingen point. Svarene viser, hvordan det ser ud i dag. Lytter du, så sæt lyden på pause efter hvert område.

Så vælger du ét område, du vil se nærmere på først. Området behøver ikke at være det, der gnaver mest. Det kan lige så godt være det, du har mest lyst til at se på. Skriv med dine egne ord, hvad du vil se på dér. Et par linjer er nok.

Til sidst skriver du området, dine egne ord og områdets baner øverst på en ny side. Det er dit fokus. Det kan for eksempel se sådan ud: De nære. Jeg vil se, hvorfor jeg siger ja, når jeg mener nej. Radiokanalerne, Orkestret, Floden.

Hvad dit fokus gør, og hvad det ikke gør

Dit fokus viser, hvor du vil se nærmere, og hvad du har prøvet. Det flytter ingen bane frem i rækkefølgen. Dit næste skridt er altid den bane, du er på. Sæt et mærke ved områdets baner i indholdsfortegnelsen, så du kan se, hvor på vejen de ligger.

Dit fokus siger aldrig, hvem du er, og det deler dig ikke ind i grupper eller typer. Intet skjuler sig bag det. Det, der styrer din vej, kan du selv se.

Se på dit fokus igen, når du har gået en bane, og lav det om, når du vil. Dine dage skifter, og dit fokus skifter med dem.

Spørgsmålet til dig

Hvilket af dine svar vil du gerne se nærmere på?

Bane 1: Brillerne

Første verden. Første bane.

Den samme opvaskemaskine. Tirsdag er den et angreb. Lørdag er den ingenting. Hvad er forskellen?

Banen er let at forstå og svær at huske. Du går den i en uge, to minutter om dagen. Og du får en gåde, som er din egen.

Historien: Jesper og opvaskemaskinen

Jesper er fireogfyrre og kører lastbil for et byggemarked. Hans søn Emil er femten og skal tømme opvaskemaskinen hver morgen, også i weekenden.

En tirsdag står Jesper i køkkenet klokken halv otte. Han har ligget vågen siden klokken fem, fordi en levering gik galt i går. Opvaskemaskinen er fuld. Ren, men fuld. Emil er taget i skole. Jesper mærker det stige op fra maven. Tanken kommer af sig selv: Emil gider ikke. Emil gider aldrig. Emil tager det for givet, at jeg ordner alt. Han flår lågen op, så tallerkenerne klirrer, og taber en kop. Da Emil kommer hjem, får han en omgang skældud, der er større end opvaskemaskinen.

Lørdag samme uge står Jesper i køkkenet klokken ni. Han har sovet længe. Han har lavet kaffe, og radioen spiller noget, han kan lide. Opvaskemaskinen er fuld. Ren, men fuld. Emil er taget til fodbold. Jesper tømmer maskinen, mens han nynner, og tænker ikke på Emil. Først bagefter opdager han det: Det var den samme maskine som tirsdag og den samme glemte aftale.

Hvad var forskellen? Jesper kan ikke slippe spørgsmålet.

Onsdag i ugen efter står maskinen fuld igen, og vreden kommer lige så hurtigt. Han flår ikke lågen op, men han har lyst.

Så husker han lørdagen, og han ser noget nyt: Vreden var der, før han åbnede køkkendøren. Han havde ligget vågen igen, denne gang over en vagtplan. Han kom ind i køkkenet med vreden i hånden, og maskinen var det første, han så. Og den første tirsdag? Leveringen. Han havde ligget vågen siden klokken fem.

Torsdag råber han alligevel ad Emil, over noget andet. Fredag siger han undskyld til Emil for skælduden den første tirsdag. Den handlede ikke kun om maskinen, siger han, men aftalen gælder stadig. Emil trækker på skuldrene.

Søndag morgen står maskinen fuld igen. Jesper siger to ord for sig selv, før han tømmer den: Opvasken. Træthed. Vreden er der stadig. Men den har fået en anden adresse. Ikke Emils.

Billedet: Brillerne

Brillerne har du på hele tiden, og du tager dem aldrig af. Glassene skifter farve efter det, du har med. Tirsdag havde Jesper grå glas på. Lørdag havde han klare. Denne uge leder du efter glassene, ikke efter opvasken.

Det, banen handler om

Jespers vrede var ægte. Adressen var en anden. Han sendte vreden til Emil, men den kom fra en nat med for lidt søvn.

Banen siger ikke, at Emil skal slippe for at tømme maskinen. Aftalen gælder. Der skete to ting i køkkenet. Noget skete i Jesper, og Emil glemte noget. Det, der skete i Jesper, har han selv i hånden. Det, Emil glemte, taler han med Emil om, helst en dag med klare glas.

Og brillerne er til dig selv. De er ikke noget, du holder op foran andre.

Øvelsen

Du skal bruge din egen opvaskemaskine: en lille ting, der irriterer dig nogle dage og er ligegyldig andre dage. Forskellen mellem de to slags dage er ugens gåde. Brug den samme ting hele ugen, hvis den dukker op. Dukker den ikke op, så vælg en ny.

> **Øvelse · 2 minutter**
> Vælg en lille irritation, som er væk igen om en time. Stil dig selv to spørgsmål.
>
> Hvad skete der? Sæt ét ord på det, der skete, ikke på personen. Opvasken. Forsinkelsen. Beskeden.
>
> Hvad havde jeg med, før det skete? Sæt ét ord på det. Træthed. Sult. Bekymring. Travlhed. Larm. Kedsomhed.
>
> Var din ting ligegyldig i dag, så spørg kun: Hvad havde jeg med i dag? Det er den anden halvdel af gåden.
>
> Når du har ordene, er dagens øvelse færdig. Du skal ikke grave. Det første ord, der kommer, er godt nok. Havde du ikke noget med, er det også et svar. Nogle gange er kogepladen varm, og så brænder du dig, uanset hvad du har med.
>
> Bliver det ubehageligt, så stop.

Prøv dag ét nu. Sidder du bag rattet, så sæt lyden på pause, til du holder stille. Tænk på noget lille, der irriterede dig i dag eller i går.

Hvad skete der? Ét ord.

Hvad havde du med, før det skete? Ét ord.

Det var dag ét. Mere skal du ikke i dag.

Dag for dag

Vælg ét fast øjeblik i din dag til ordene: turen hjem, tandbørstningen, den første kop kaffe. Et øjeblik, ikke et klokkeslæt. Så passer det også, hvis du har skiftende vagter.

De første tre dage: bagefter. Find de to ord, når irritationen har lagt sig. Det er lettest at se glassene, når de er ved at blive klare igen.

De næste to dage: midt i det. Prøv at finde det andet ord, mens irritationen er der. Ét ord, ikke en tanke. Og aldrig, når du skal have øjnene på vejen eller på noget andet, der kræver dig. Det lykkes ikke hver gang. Lykkes det én gang, har du set, hvad banen handler om.

De sidste to dage: før det. Når du står op, så spørg dig selv, hvilken farve dine glas har i dag. Gæt, om glassene gør dagens første irritation større eller mindre. Se efter, når dagen er omme. Det er et gæt, ikke en prøve.

Bagefter. Midt i det. Før det. Det er hele ugen i tre skridt.

Glemmer du en dag, så fortsæt næste dag. Ugen begynder ikke forfra. Den bliver en dag længere.

Læg bogen fra dig her, eller sæt lyden på pause. Prøvede du dag ét, er i morgen dag to. Resten af banen venter, til du kommer tilbage.

Når ugen er omme

Du behøver hverken at være blevet rolig eller at mærke noget særligt. Du har set det, når du på én af ugens dage kan sige: Jeg var allerede træt, før det skete. Eller sulten, eller bekymret. Ordet var der, før opvaskemaskinen. Så har irritationen fået en anden adresse, ligesom Jespers.

Hvilket ord for det, du havde med, kom oftest? Det er den farve, dine glas har haft oftest i denne uge. Næste uge kan den være en anden. Det siger noget om ugen, ikke om dig.

Spillereglen er den sætning, du tager med fra banen. Sig den til dig selv, næste gang noget småt irriterer dig, og spørg så: Hvad havde jeg med?

Spilleregel: Det står ikke på tingene.

Kunne du på én af dagene sige, hvad du havde med, før det skete, er fundet dit. Skriv spillereglen på en lap papir, hvis du har lyst. Kunne du ikke, er det ingen fejl. Gå banen en uge mere, eller fortsæt til næste bane. Spillereglen bliver din, den dag du ser den.

Det var den første bane af fjorten. Næste bane hedder Scenen. Den handler om den i dig, som lagde mærke til ordet.

Spørgsmålet til dig

Ugen har spurgt, hvad du havde med. Det sidste spørgsmål går et skridt længere. Tænk på den sidste lille ting, der irriterede dig. Tænk ikke på, hvad du gjorde bagefter, eller om det var rimeligt. Tænk kun på øjeblikket lige før.

Hvad sagde du til dig selv, lige før det ramte?

Bane 2: Scenen

Første verden. Anden bane.

Hundrede opkald på en dag. Til sidst er hun irriteret, før kunden har sagt goddag. Men noget i hende har hørt dem alle sammen uden at blive irriteret. Hvem er det?

Banen handler om den i dig, der lægger mærke til resten. Også denne bane tager en uge med to minutter om dagen. Gåden finder du i din egen dag.

Historien: Yasmin og headsettet

Yasmin er niogtyve og arbejder i kundeservice hos et forsikringsselskab. Hun har headset på fra klokken otte til fire, og opkaldene kommer det ene efter det andet. En mand, der har ventet i tyve minutter. En kvinde, der har fået et forkert brev. En, der begynder med at råbe.

En tirsdag eftermiddag tager hun opkald nummer fireogfyrre. Manden siger: »Det er tredje gang, jeg ringer.« Yasmin mærker det straks: varmen i kinderne, en stramhed i halsen. Tanken kommer: Han tror, det er min skyld. De tror alle sammen, det er min skyld. Hun svarer høfligt, men kort. Efter opkaldet sidder hun med armene over kors og venter på det næste. Hun tager bussen hjem og er træt på en måde, hun ikke kan forklare.

Onsdag holder hun pause alene i frokoststuen. Køleskabet summer. Nogen griner nede ad gangen. En bil starter udenfor. Hun lægger mærke til lydene, en efter en. Så lægger hun mærke til noget andet: Lydene skifter, men den i hende, der hører dem, er den samme. En kollega kigger ind og spørger:

»Sidder du og sover?« Yasmin griner. Hun sov ikke. Hun lyttede. Så vibrerer telefonen i lommen, og øjeblikket er væk.

Fredag tager hun det med tilbage til sin plads. Mellem to opkald lytter hun i ét åndedrag: blæseren, kollegaens tastatur, en printer, der går i gang. Der er en i hende, der hører. Næste opkald begynder med råb, og varmen kommer i kinderne igen. Men denne gang er der også en i hende, der lægger mærke til varmen. Hun er sur, og hun ser, at hun er sur. Der er et lille mellemrum mellem råbet og hendes svar.

Mandag er det, som om fredagen aldrig har været der. Hun sidder med armene over kors igen, hele dagen. I bussen hjem kommer hun til at tænke på teatret, hun var i med sin søster: På scenen råbte og græd de, og hun sad i salen og så på. Der er noget i hende, som ikke er med i opkaldet. Hun kalder det salen.

Billedet: Scenen

Et teater har en scene og en sal. På scenen skifter alt: replikker, kulisser, roller. I salen sidder den, der ser. Tirsdag stod Yasmin på scenen hele dagen. Fredag sad hun i salen, mens en kunde råbte. Denne uge leder du efter salen.

Det, banen handler om

Yasmins vrede var ægte, og nogle kunder var trætte og grove. Hun må gerne sige fra over for den, der råber, og hun må gerne bede om en pause. Det, andre gør, er stadig deres.

Banen handler om noget andet. Den handler om, at der er en i dig, der ser, også når scenen er fuld af larm. Den, der ser, bliver ikke sur. Den ser surheden. Prøv det af. Du behøver ikke tro det.

Banen siger ikke, at du skal holde afstand til det, du føler. Følelsen må gerne være der, så stor som den er. Du mærker den, og du lægger mærke til, at der også er en i dig, der ser den.

Øvelsen

Ugens gåde er at finde salen i din egen dag. Det er den i dig, der hører larmen og ser uroen.

> **Øvelse · 2 minutter**
> Lyt til lydene omkring dig i to minutter. Trafikken, stemmerne, en dør, en kop, der sættes fra. Lad dem være, som de er. Hører du dårligt, så brug det, du ser, eller det, du mærker mod huden.
>
> Læg så mærke til det, der ikke skifter. Lydene kommer og går. Den i dig, der hører, er den samme hele tiden. Den mener ikke noget om lyden. Den hører.
>
> Du skal ikke svare på, hvem det er. Det er nok at opdage, at der er en i dig, der hører. Efter to minutter er dagens øvelse færdig. Den første lyd, du hører, er god nok.
>
> Bliver det ubehageligt, så stop, mærk fødderne mod gulvet, og gå en tur.

Prøv dag ét nu. Sidder du bag rattet, så sæt lyden på pause, til du holder stille. Lyt efter den første lyd, du kan høre.

Lyden kom og gik. Hvem hørte den?

Det var dag ét. Resten kan vente til i morgen.

Dag for dag

Vælg ét fast øjeblik i din dag til øvelsen: en kø, en pause, kaffemaskinen. Et øjeblik, ikke et klokkeslæt.

De første tre dage: lydene. Lyt i to minutter, og opdag, at der er en i dig, der hører.

De næste to dage: kroppen. Næste gang noget lille fylder, en irritation, en træthed eller en glæde, så mærk i ét åndedrag, hvor det sidder i kroppen. Varme i kinderne. En stram skulder. Sig indeni, hvad det er: Der er irritation her. Jeg mærker den, og noget i mig ser den. Kommer der intet, så tag noget lille fra i går. Aldrig, når du skal have øjnene på vejen eller på noget andet, der kræver dig. Det lykkes ikke hver gang. Lykkes det én gang, har du set, hvad banen handler om. Bliver det ubehageligt, så stop.

De sidste to dage: tankerne. Tag den første lille tanke, der kommer af sig selv. Se den komme og gå som en lyd, og læg mærke til, at der er en i dig, der ser den. Sad du allerede i tanken, så læg mærke til det nu: Nå, dér sad jeg. Handler den om noget, du skal have gjort, så gør det bagefter. Bliver det ubehageligt, så stop.

Lydene. Kroppen. Tankerne. Det er hele ugen i tre skridt.

Glemmer du en dag, så fortsæt næste dag. Ugen begynder ikke forfra. Den bliver en dag længere.

Læg bogen fra dig her, eller sæt lyden på pause. Prøvede du dag ét, er i morgen dag to. Resten af banen venter, til du kommer tilbage.

Når ugen er omme

Du behøver ikke være blevet rolig, og du skal ikke blive siddende i salen. Du har set det, når du på én af ugens dage mær-

kede, at noget i dig så med, mens det stod på. Det kan være en lyd, noget i kroppen eller en tanke. Måske mærkede du det som Yasmin: et lille mellemrum mellem det, der skete, og det, du gjorde.

Hvor var salen lettest at finde: ved lydene, i kroppen eller ved tankerne? Dér er det lettest at begynde igen. Det siger noget om din uge, ikke om dig.

Spillereglen er den sætning, du tager med fra banen. Sig den til dig selv, næste gang noget lille fylder på scenen, og spørg så: Hvem i mig ser det her?

Spilleregel: Du er den, der ser.

Mærkede du på én af dagene, at noget i dig så med, er fundet dit. Mærkede du det ikke, er det ingen fejl. Gå banen en uge mere, eller fortsæt og kom tilbage senere. Reglen løber ingen steder.

Det var den anden bane af fjorten. Næste bane hedder Radiokanalerne. Den handler om dem, du taler med. Og om det, de hører, uden at du har sagt det.

Spørgsmålet til dig

Ugen har spurgt, hvem der hører. Det sidste spørgsmål handler om dine tanker. Tænk på en lille tanke fra ugen, som kom af sig selv.

Hvem lagde mærke til tanken?

Bane 3: Radiokanalerne

Første verden. Tredje bane.

To mennesker har arbejdet sammen i fem år. Den ene siger: »Den er fin.« Den anden ligger vågen den nat. Den, der sagde det, aner ikke, at der er sket noget. Kan de begge have ret?

Banen handler om dem, du taler med. Du går den i en uge, to minutter om dagen. Og du får en gåde, som er din egen.

Historien: Rasmus og Nadia på værkstedet

Rasmus er treoghalvtreds og har haft sit eget bilværksted i tyve år. For fem år siden kom Nadia i lære, og i foråret blev hun udlært. Hun er hurtig og dygtig, og Rasmus er glad for hende. Han siger det ikke så tit.

En onsdag kigger han på en bremse, hun har skiftet. Han siger: »Den er fin. Næste gang tager du de nye bolte.« Rasmus mener det som en ros med et lille råd. Sådan sagde hans egen mester det til ham, og det var godt nok. Nadia hører noget andet. Hun hører: Du laver stadig fejl. Du er ikke god nok endnu. Hun siger »fint« og går ud i gården. Resten af dagen svarer hun kort. Rasmus tænker, at hun har en dårlig dag. Den nat ligger Nadia vågen.

Fredag siger han: »Husk at skrive kilometertallet på sedlen.« Nadia svarer ikke. Nu bliver Rasmus irriteret: Hvad er der med hende? Ved fyraften spørger han hende ligeud. Nadia siger: »Du siger aldrig, at noget er godt. Du siger kun, hvad jeg skal gøre bedre.« Rasmus siger ikke noget. Han syntes, han havde rost hende hele ugen. »Den er fin« var ros, dér hvor han kom fra.

Mandagen efter siger han noget om oprydningen, og hun bliver tavs igen. Denne gang spørger han ikke, hvad der er med hende. Han tænker: Hun hører på en anden kanal end den, jeg sender på. Tirsdag prøver han noget nyt. Før han siger noget, gætter han: Hvad hører hun? Så siger han: »Den bremse er godt arbejde.« Han venter et øjeblik. Bagefter siger han det med boltene. Nadia nikker. Om hun hørte ros, ved han ikke. Det er et gæt.

Billedet: Radiokanalerne

Hvert menneske er en lille radio, der både sender og tager imod på sin egen kanal. Rasmus sendte på en kanal, hvor »fin« er ros. Nadia tog imod på en kanal, hvor »fin« betyder: ikke godt nok. Denne uge leder du efter det, de andre hører.

Det, banen handler om

Ingen af dem løj. Rasmus sendte, som hans mester havde sendt til ham. Nadia hørte det, som hun havde lært at høre det. Begge var ærlige.

Kanalerne er til dig selv. Du fortæller ikke andre, hvilken kanal de hører på. Det, du selv har med, må du gerne sige højt: »Jeg er træt i dag.« Det er en oplysning, ikke en undskyldning.

Banen siger ikke, at du skal pakke alt ind eller give efter for at slippe for en sur mine. Rasmus må stadig sige, at boltene skal skiftes. Banen gælder hverdagens samtaler, hvor I begge kan sige, hvad I mener, og sige nej. Har du mere magt end den anden, som Rasmus, er det dig, der gætter først. Har du mindre, må du gerne sige, hvad du hørte, som Nadia gjorde. Det, andre gør, er stadig deres.

Øvelsen

Ugens gåde er det, som de andre hører, og som du ikke sagde. Find en lille samtale, der gentager sig: ved kaffemaskinen, ved aftensmaden, ved kassen, med naboen, i en besked.

> **Øvelse · 2 minutter**
> Vælg én almindelig samtale fra i dag, hvor I begge kan sige nej. Ikke den sværeste. Har du ikke talt med nogen i dag, så tag den seneste samtale, du kan huske. Den må gerne være fra i går. Eller en besked.
>
> Når samtalen er slut, så spørg dig selv: Hvad kan den anden have hørt? Sæt ét ord på det. Kritik. Omsorg. Kontrol. Tak.
>
> Det er et gæt, ikke en prøve. Den andens kanal er der, også når du gætter forkert. Det første ord, der kommer, er godt nok.
>
> Bliver det ubehageligt, så stop.

Prøv dag ét nu. Sidder du bag rattet, så sæt lyden på pause, til du holder stille. Tænk på en almindelig samtale fra i dag, ikke den sværeste.

Hvad sagde du?

Hvad kan den anden have hørt? Ét ord.

Det var dag ét. Mere skal du ikke i dag.

Dag for dag

Vælg ét fast øjeblik i din dag: morgenmødet, aftensmaden, en besked til nogen, du ser tit. Et øjeblik, ikke et klokkeslæt.

De første tre dage: bagefter. Når en samtale er slut, så gæt, hvad den anden hørte. Det er lettest, når ingen venter på et svar. Vil du vide, hvor tæt du var, så spørg én gang i ugen en, du er tryg ved: »Hvordan lød det, jeg sagde?« Du spørger om dine egne ord, ikke om den andens kanal.

De næste to dage: før du svarer. Tag ét åndedrag midt i en samtale, før du svarer. Hvad kan den anden høre? Spørg dig selv, ikke den anden. Så siger du det, du ville sige, eller du vælger ordene, så de lander. Du skal ikke gøre det mildere, end du mener. Aldrig, når du skal have øjnene på vejen eller på noget andet, der kræver dig. Det er svært midt i en samtale. Én gang er nok til at se, hvad banen handler om. Bliver det ubehageligt, så stop.

De sidste to dage: det, du har med. Når du står op, så spørg dig selv, hvad du har med i dag. Træt, travl, glad, på vagt. Det er den kanal, du sender på. Sig det højt til nogen, du holder af, hvis du har lyst. Se efter, når dagen er omme, hvordan dine ord landede.

Bagefter. Før du svarer. Det, du har med. Det er hele ugen i tre skridt.

Går en dag uden et gæt, så gæt i morgen. Ugen begynder ikke forfra. Den bliver bare en dag længere.

Læg bogen fra dig her, eller sæt lyden på pause. I morgen er dag to, hvis du prøvede dag ét. Resten af banen venter på dig.

Når ugen er omme

Ugen handlede ikke om at blive enig med nogen eller om at få ret. Du har set det, når du på én af ugens dage kunne sige: Det, jeg sagde, kan lyde anderledes i den anden ende. Ordene var de samme. Kanalerne var to. Det gælder også den anden vej: Du hører de andre gennem din egen kanal.

Hvilket ord gættede du oftest? Det siger noget om din uge, ikke om dig eller dem.

Spillereglen er den sætning, du tager med fra banen. Sig den til dig selv, næste gang en almindelig samtale går skævt, og spørg så: Hvad hørte den anden?

Spilleregel: Alle sender fra deres egen kanal.

Opdagede du på én af dagene, at dine ord kunne lyde anderledes i den anden ende, er fundet dit. Opdagede du det ikke, er det ingen fejl. Gå banen en uge mere, eller fortsæt og kom tilbage senere. Spillereglen bliver din, den dag du ser den.

Det var den tredje bane af fjorten. Næste bane hedder Togstationen. Den handler om de tanker, der kommer af sig selv.

Spørgsmålet til dig

Ugen har handlet om det, de andre hører. Tænk på en almindelig samtale fra ugen. Tænk ikke på, hvem der havde ret.

Hvad så den anden, som du ikke så?

Bane 4: Togstationen

Første verden. Fjerde bane.

Telefonen ligger stille hele formiddagen. I går lå den også stille, og det var fint. I dag er det et bevis. Bevis for hvad?

Banen handler om de tanker, der kommer af sig selv. En uge igen, to minutter om dagen, og en gåde, som kun du kan løse.

Historien: Grethe og telefonen

Grethe er femogtres og gik på pension fra kommunen i foråret. Hun har en datter i Aarhus, to børnebørn og en håndfuld veninder. Hun har glædet sig til at få tid.

En mandag i oktober ligger telefonen på køkkenbordet og ringer ikke. Klokken elleve kommer en tanke: De har glemt mig. Den fylder hurtigt. Datteren har ikke ringet siden søndag. Veninden svarede kort på en besked i går. Ingen ringer. Grethe sidder i den tanke hele eftermiddagen og får ikke gjort noget af det, hun havde tænkt sig. Om aftenen ringer datteren og spørger, om hun vil passe børnene på fredag. Grethe siger ja og ikke meget mere, for hun sidder stadig i tanken.

Torsdag ringer telefonen heller ikke. Morgenen har været god: en tur langs vandet og kaffe med naboen. Klokken elleve ligger telefonen der igen, og tanken kommer, lige så hurtigt som mandag: De har glemt mig. Men denne gang lægger hun mærke til den. Det er den samme tanke som mandag, med de samme ord. Hun siger til sig selv, halvt for sjov: Der kom toget om at være glemt. Hun bliver stående et øjeblik, og toget kører uden hende. Så hænger hun vasketøjet op, og bagefter ringer hun selv til veninden.

Søndag aften sidder hun i toget igen, helt til sengetid. Så siger hun navnet indeni: Toget om at være glemt. Det er det samme tog. Hun kender det på navnet nu.

Billedet: Togstationen

Forestil dig en perron, hvor togene kører ind, et efter et, og nogle af dem holder med åbne døre. Togene er de tanker, der kommer af sig selv. Mandag steg Grethe på. Torsdag blev hun stående. Denne uge leder du efter dine små tog. Især efter det, der kommer oftest.

Det, banen handler om

Grethes tanke føltes som sandheden. Den kom med en knude i maven og en stribe beviser. Men det var et tog: en tanke, der kørte ind, fordi telefonen var stille. Måske kørte den på et gammelt spor. Du behøver ikke finde ud af hvilket.

Banen siger ikke, at intet tog har ret. Nogle gange er der noget at gøre, og Grethe ringede. Banen siger heller ikke, at du skal skubbe tankerne væk. Du ser dem køre ind, og nogle gange kan du blive stående. Togene er dine egne. Du siger ikke til andre, at deres bekymring er et tog.

Nogle bekymringer er slet ikke gamle spor. Er noget virkelig svært for en, du holder af, så svarer bekymringen på det, der sker. Den er ikke en øvelse. Den hører til dit liv. Banen bruger kun de små tog.

Øvelsen

Ugens gåde er, hvilket af dine små tog der kommer oftest, og hvornår.

Øvelse · 2 minutter

Tag den første lille tanke i dag, som kommer af sig selv og vil et sted hen. Ikke den tungeste. Ét tog om dagen er nok.

Giv toget et navn, du kan bruge igen. Har du set det før, så brug samme navn. Toget om at komme for sent. Toget om aldrig at blive færdig. Toget om at være glemt. Har du intet navn endnu, så sig »et tog« indeni. Stå i ét åndedrag på perronen, og se det køre ind. Sad du allerede i toget, før du så det, så giv det navnet derfra.

Når toget er kørt, så tag den næste lille ting, du alligevel skulle: kaffen, opvasken, jakken. Så er dagens øvelse færdig. Det første navn er godt nok.

Bliver det ubehageligt, så stop, mærk fødderne mod gulvet, og gå en tur.

Prøv dag ét nu. Sidder du bag rattet, så sæt lyden på pause, til du holder stille. Find en lille tanke fra i dag, der kom af sig selv.

Giv den et navn, som om den var et tog.

Lad den køre. Det var dag ét. Mere skal du ikke i dag.

Dag for dag

Vælg ét fast øjeblik i din dag: på vej hjem, ved eftermiddagskaffen, før aftensmaden. Et øjeblik, ikke et klokkeslæt, og ikke lige før du skal sove.

De første tre dage: bagefter. Find i dit faste øjeblik ét lille tog fra i dag, som du sad i, og giv det et navn.

De næste to dage: på perronen. Når et lille tog kører ind, så sig navnet indeni, og bliv stående i ét åndedrag. Tag så den næste lille ting, du alligevel skulle. Ét tog om dagen er nok. Al-

drig, når du skal have øjnene på vejen eller på noget andet, der kræver dig. Tit er toget kørt, før du når at sige navnet. Lykkes det én gang, har du set, hvad banen handler om. Bliver det ubehageligt, så stop.

De sidste to dage: før det. Når du står op, så gæt, hvilket lille tog der kommer i dag, og hvornår. Se efter i dit faste øjeblik. Det er et gæt, ikke en prøve. Du gætter for at lære dit eget mønster at kende.

Glemmer du en dag, så fortsæt næste dag. Ugen begynder ikke forfra. Den bliver en dag længere.

Læg bogen fra dig her, eller sæt lyden på pause. Prøvede du dag ét, er i morgen dag to. Resten af banen venter, til du kommer tilbage.

Når ugen er omme

Togene kører stadig, og du stiger stadig på. Det hører med. Du har set det, når du på én af ugens dage kunne sige: Der kom toget. Måske blev du stående i ét åndedrag. Måske opdagede du det fra toget og steg af ved næste station. Begge måder tæller.

Det navn, du brugte oftest, hører til dit mest kørte tog. Det er et tog, ikke en sandhed om dig, og næste uge kan det være et andet.

Spillereglen er den sætning, du tager med fra banen. Sig den til dig selv, næste gang et lille tog holder med åbne døre.

Spilleregel: Du behøver ikke stige på.

Lagde du på én af dagene mærke til et tog, der kørte ind, er fundet dit. Har du lyst, så skriv spillereglen på en lap. Gjorde du det ikke, venter perronen. Gå banen en uge mere, eller fortsæt og kom tilbage senere.

Det var den fjerde bane af fjorten og den sidste i den første verden. Har du fire lapper, så læg dem ved siden af hinanden,

og læs dem højt: Det står ikke på tingene. Du er den, der ser. Alle sender fra deres egen kanal. Du behøver ikke stige på.

De fire første baner er gratis. Resten af spillet koster penge. Prisen står i appen. Har du ikke råd, så skriv til Martin på spillet@spilletlivet.dk.

Næste bane åbner den anden verden. Den hedder Elevatoren og handler om de dage, hvor alt ser anderledes ud end i går.

Spørgsmålet til dig

Ugen har givet dine tog navne. Tænk på de navne, du fandt.

Hvilket tog kommer oftest?

Logbogen

Ét ord om dagen. Ingen point, og ingen dage i træk at holde fast i. Hvad kan ét ord bruges til?

Det er kapitlets gåde. Svaret kommer til sidst.

Ét ord for i dag

Logbogen er en lille notesbog, du kan have med, mens du går en bane. Den er frivillig. Bruger du den, skriver du ét ord i den hver dag på banen. Ordet handler om dagens øvelse. Det kan være det, du så, eller det, du mærkede. Det kan også være »glemt« eller »ingenting«. De er lige så gode.

Du behøver ikke finde det rigtige ord. Det første, der kommer, er godt nok. Vil du skrive en hel sætning, så gør det. Men ét ord er nok.

Ordet er ikke en karakter. Det siger ikke, om dagen var god eller dårlig. Det er et lille mærke, så du kan finde dagen igen.

Lytter du til bogen, kan du sige ordet højt for dig selv. Det er lige så godt.

Sådan tæller du dagene

En bane varer syv dage. Bruger du logbogen, tæller en dag, når du har skrevet dit ord. Går du banen uden, tæller en dag, når du har lavet øvelsen. Hvor mange dage der er i kalenderen imellem, er lige meget.

Skriver du mandag og tirsdag, er onsdag dag tre. Glemmer du onsdag og skriver torsdag, er torsdag dag tre. Ugen begynder ikke forfra. Den bliver en dag længere.

Er der kommet en måned imellem, er banen stadig, hvor du slap. Den næste dag, du skriver, er den næste dag på banen.

Når syv dage har talt, er ugen omme. Så ser du tilbage og spørger dig selv, om du har gjort dit fund. Banen siger selv, hvad der tæller. Tit er det noget, du ser nu, som du ikke så, da du begyndte. Andre gange er det noget, du har prøvet. Det kan siges i én sætning. Har du gjort det, så skriv et ord om det. Det er det eneste ord, spillet beder dig om. Kommer fundet, før ugen er omme, må du gå videre, når du vil. Har du ikke gjort det, kan du gå banen en uge mere, eller gå videre og komme tilbage senere. Ingen dage er spildt.

Det, logbogen ikke gør

Logbogen tæller ikke dage i træk. Der er ingen række af dage, der kan brydes, og ingen point.

Det er med vilje. En tæller, der løber, får dig til at skrive for tællerens skyld. Så handler dagen om at holde rækken, ikke om at se noget. Banerne skal ikke trække i dig. Du vælger dem selv.

Logbogen roser dig heller ikke. Den siger ikke »godt klaret«. Den gemmer bare dine ord.

Dine ord er dine

Logbogen er din. Du bestemmer, hvem der læser den.

Skriver du i appen, er det sådan: Kun du kan se dine ord. Du kan slette hver linje for sig. Du kan tage det hele med dig, og du kan slette det hele. Og dine ord bliver aldrig sendt videre til en kunstig intelligens, heller ikke til Vejlederen, som du møder i bogens sidste kapitel. Ingen maskine læser dem og drager slutninger om dig. Logbogen er en notesbog, ikke en samtale.

På papir

Du skal ikke bruge andet end papir og en blyant. En notesbog, en lap papir eller bagsiden af en kuvert. Skriv banens navn øverst. Under det skriver du dag ét til dag syv, med plads til ét ord ved hver.

Her er en side, du kan skrive i. Kopiér den, hvis du vil bruge den til flere baner.

Banen: .....

- Dag ét: .....
- Dag to: .....
- Dag tre: .....
- Dag fire: .....
- Dag fem: .....
- Dag seks: .....
- Dag syv: .....

Mit fund: .....
Spillereglen: .....

Når du ser tilbage

Har du skrevet i logbogen, så læs dine syv ord, når ugen er omme. Læs dem langsomt, i den rækkefølge, de kom. Måske ser du noget, du ikke så, mens du skrev dem. Et ord, der kommer igen. En dag, hvor ordet skiftede.

Er ordet tungt dag efter dag, så tal med et menneske.

Så hvad kan ét ord bruges til? Ét ord siger ikke meget. Syv ord efter hinanden kan vise dig, hvor du har været.

Spørgsmålet til dig

Hvilket ord ville du skrive i dag?

Ro nu

Det kan være svært at stå i det, du står i lige nu. Du behøver ikke gøre noget rigtigt her. Du behøver ikke forstå noget, og du behøver ikke blive rolig. Du er her et par minutter. Det er det hele.

Øjnene må gerne være åbne. Bliver det ubehageligt, så stop. Du må altid stoppe. Sidder du bag rattet, så vent med det her, til du har parkeret.

Mærk fødderne. De står på gulvet, eller de hviler på noget. Du behøver ikke flytte dem. Mærker du ikke noget, er det også i orden.

Mærk det, du sidder eller ligger på. En stol, en sofa, en seng. Det bærer dig lige nu, uden at du gør noget.

Lyt efter den lyd, der er længst væk. En bil, en fugl, en stemme et andet sted. Du behøver ikke gøre noget ved lyden. Du hører den.

Se dig omkring. Find tre ting, du kan se. Sig indeni, hvad de hedder.

Mærk dine hænder. De er varme eller kolde, åbne eller lukkede. Du behøver ikke ændre dem.

Er det rart at mærke vejret, så pust langsomt ud. Længere ud, end du plejer. Luften kommer ind af sig selv. Er det ikke rart, så bliv ved fødderne.

Det, der er svært, må gerne være her. Du behøver ikke få det væk. Det er her, og du er her også. Der kan være plads til begge. Bliver det for meget, så vend tilbage til fødderne.

Fødderne. Det, der bærer dig. En lyd langt væk.

Det var et par minutter. Du kan blive her, så længe du vil. Du kan tage resten af dagen herfra. Eller du kan åbne bogen, nu eller en anden dag.

Er det for stort til en øvelse lige nu, så står det vigtigste forrest i bogen: Hjælp først. Spilletlivet er ikke terapi.

Sådan begynder du

Vil du begynde, så gå til den første bane, Brillerne. Vil du først vide, hvor du er på vej hen, så tag Kortlægningen. Det er seks spørgsmål, der på to minutter peger på en bane, der kan passe til din hverdag lige nu. Ro nu er en pause på et par minutter, hvor du mærker fødderne og følger vejrtrækningen. Ingen af dem kræver en konto.

spilletlivet.dk