

“Alma & Atman” är en upplyftande bok för hela familjen, skriven med utgångspunkt i prisbelönta Connection Practice®, en vetenskapligt baserad, social-emotionell färdighet som banar väg för ökad förståelse och kontakt mellan människor. The Connection Practice® är en metod som inspirerats av HeartMath® och Nonviolent Communication®.

Kaja Michelson - Exhale Coaching, innehar samtliga rättigheter.

Kaja Michelson, kaja@exhalecoaching.se

Alma och Atman
Text © Kaja Michelson, 2023
Illustrerad av Anastassiya Karpova
Ansvarig utgivare: Lava Förlag

LAVA

Lava Förlag
www.lavaforlag.se
Tryckt i Europa
ISBN 978-91-89825-33-8



Alma och Atman

Kaja Michelson

Illustrerad av Anastassiya Karpova

”Alma & Atman” är en varm och inspirerande historia om en liten flicka som får stöd av hästen Atman under en utmanande tid i hennes liv. Atman lär flickan att lyssna till sitt hjärta och sätta ord på sina känslor och behov. Boken utrustar läsarna med enkla verktyg för att skapa ett medkännande förhållningssätt till sig själv och andra.

LAVA



Det

var tidig morgon och sommarsolen hade ännu inte gått upp. Nattens stjärnor syntes fortfarande på den djupblå himlen och morgondaggen låg som ett skimrande täcke över den dagvåta marken.

Atman låg och vilade i hagen



när han hörde lätta
fotsteg som försiktigt
närmade sig.
Han satte sina enorma
hovar i marken och reste
sig sakta upp.



Där stod hon på tryggt avstånd
och betraktade honom.

Han tittade på henne och tyckte att hon såg lite rädd
ut. Han gissade att hon inte var mer än 11, kanske 12 år
och undrande om hans storlek skrämde henne.



”Är du rädd för mig?”
frågade Atman mjukt.

Två små fåglar flög kvickt ut och in mellan buskarna, och en ekorre klättrade vant upp för ett gammalt ekträd.

Atman ruskade på sitt stora, tunga huvud, och hans pannlugg viftade bort en fluga som hade landat på hans panna.



”Lite, men bara om du är stygg,” svarade hon tvekande. ”Du är så stor”.
Han skrockade och sade: ”Men du vågade komma in i min hage ändå.
Du är väldigt modig.”

”Jag älskar hästar!” svarade hon med säker röst.
”Vi är på besök nere på campingen, min mamma
och jag. När jag såg häststängslet skymta genom
träden tänkte jag att det kanske fanns en ponny här!”,
sade hon och närmade sig honom.

”Jag är Alma”, sade hon.

Han kände sig lycklig.
Den här lilla flickan var
modig och sökte kontakt
med honom.



Men

när han såg lite närmare på henne
kände han att hon även var ledsen,
och verkade ensam.



Atman kände igen de känslorna eftersom han nu hade varit ensam i sin hage i två dagar, ända sedan hans syster Emma hade lämnat honom.



Den här hagen hade varit ny för dem. I väntan på att sommarbetet skulle växa till sig hemma på gården hade de hade bott här alldeles invid sjön sedan snön smält. En dag skadade Emma sin hov och började halta. Det var då bonden kom och hämtade henne.



Ena minuten gick de där och betade
i lugn och ro, nästa var hon borta.

Den första kvällen efter att hon försvann
lutade han sin tunga kropp mot höstacken
och tittade upp i himlen.



Ensam under stjärnorna drömde han om Emma,
och talade om för henne att han älskade henne och
savnade henne. Han undrade var hon var någonstans
och om hon någonsin skulle komma tillbaka.


”Är du ledsen?”
frågade han flickan.
”Vill du prata? Jag är jättebra på att lyssna.
Och förresten, jag är Atman!”

Flickan verkade förvånad över
att någon kunde gissa hur hon kände sig,
och det verkade som om han ville veta
mer om henne.

”Lova att du
inte kommer att
tala om för mig
hur jag borde känna
och vad jag borde göra”,

sa hon med klar stämma och såg på
honom med allvarliga ögon.
Atman sänkte huvudet lite och såg på flickan.





Efter en stunds tvekan viskade hon:
”Jag känner mig ledsen för att mina
föräldrar ska skilja sig.

När de frågar hur jag känner mig kan jag
inte svara. Orden fastnar; det är som ett
stort klot av förvirring och oro i bröstet.
Jag kan inte få ordning på mina tankar, ord
eller känslor hur mycket jag än försöker, så
jag säger ingenting.”

Hon berättade att hennes pappa hade lämnat hemmet och flyttat. Båda föräldrarna frågade om hon hade det bra när hon hade varit hos den andre.

De ville att hon skulle göra ett omöjligt val: att hon skulle bestämma om hon skulle bo hos sin mamma eller hos sin pappa. Och varje gång de frågade kändes det som om det där orosklotet i bröstet växte sig större.

Alma såg vilsen ut medan hon förklarade.
”Jag pratar allt mindre hemma, och numera när mina föräldrar frågar hur jag mår säger jag bara att jag mår bra.”





De

stod tysta en stund.

”Titta upp i himlen, där borta över månen.”

Han pekade med sin stora mjuka mule.”

Alla de där orden på stjärnorna. Ser du dem?”

Flickan tittade upp i himlen och nickade.

”De är namnen på olika känslor och behov som
alla människor har.

Och just som stjärnor så blinkar en del av dem
starkare än andra när du tittar på dem.

Du – och bara du – får lov att välja dina ord.
Jag skulle så gärna lyssna. Om du vill kan du
lägga din hand på min varma päls, kanske
kan det kännas tryggt”.



Återigen var flickan förvånad över att någon ville lyssna på henne och trösta henne.

Någon som inte försökte tvinga ord ur henne bara för att något beslut måste fattas.



Atmans stora, lurviga huvud såg så snällt och inbjudande ut. Jag vill smeka den där mjuka mulen, tänkte hon. Och den där pannluggen ser så frestande ut. Tänk att få gräva in mina fingrar i den, men han är så stor!

”Alma, har du hört talas om empatins kraft?” sade Atman.

Hon skakade på huvudet och såg på honom med nyfikna ögon. Han fortsatte: ”Empatins kraft ligger i att den får oss att känna oss förstådda. När du sätter ord på dina egna känslor och behov eller när du respektfullt föreställer dig någon annans känslor och behov praktiserar du empati. Och det känns alltid så bra när någon annan kan förstå vad vi känner och behöver, eller hur?” Alma nickade.

Atman frustade till och fortsatte:

”Om jag har behövt stöd vid något tillfälle så kan jag lita på att andra också har behövt stöd någon gång i deras liv. På så sätt kan vi känna igen oss i varandra. Man kan till och med våga sig på att gissa sina ovänners känslor och behov om man vill försöka förstå dem lite bättre”.

Han ruskade på huvudet
och suckade djupt.
”Många gånger väljer
dock människor väldigt
sorgliga sätt för att få
sina behov uppfyllda”.



Hon rynkade på ögonbrynen

”Som vad då?” sade Alma.

”I stället för att säga att man är ensam och behöver uppmärksamhet kanske man visar sin frustration genom att bråka, eller slåss. Då uppfylls behovet av att få uppmärksamhet även om hjärtat fortfarande är ensamt och ledset”, svarade Atman.

Alma kände igen det han sa. Fram tills idag hade hon inte vetat om alla orden som var skrivna på stjärnhimmeln och att de skulle kunna hjälpa henne att uttrycka sig.

Hon hade blivit tystare, argare, ledsnare och känt sig ensamare för var dag som gått.

Alma tog ett steg närmare och såg upp på stjärnorna och sen på Atman.



Hon tvekade och sade:

”Jag vet inte riktigt vad behov är.”

”Behov är sådant du behöver för att må bra. När du är hungrig behöver du mat för att bli mätt. Det är samma sak med ditt hjärta.

Vi behöver kärlek, omvårdnad och förståelse för att må bra”, sade han och suckade djupt. ”När vi inte får tillräckligt av det hjärtat behöver känner vi oss ledsna och ensamma och ibland drar vi oss tillbaka från de som försöker hjälpa oss.”

Hon tittade fundersamt på honom och försökte förstå. Han gissade att hon var trött på föräldrarnas frågor som hon inte kunde svara på.

Hon såg ner i marken och viskade:

”Som när min mamma och pappa frågar mig var jag vill bo?”

Flickan tittade upp, tog ett par steg emot honom, men stannade till.

”Vågar du?”



”Jag är lite rädd”, sade hon och önskade
att hon kunde gräva sina fingrar djupt in
i hans tjocka, yviga man.
Hon tittade ut över hagen, på fåglarna
och på den lilla sjön bortom ängen.

Hon tittade på Atman igen,
och tog ett försiktigt steg emot honom,
Sedan ett till.
Och ännu ett.
Och till sist ett stort kliv.



Inästa

Ögonblick var hennes armar runt hans kraftiga nacke.

”Alma, jag är så glad att du är här”, sade Atman.

”Jag med”, viskade flickan med tårar i ögonen. Hon visste inte varför hon grät; allt hon visste var att det kändes så bra att krama Atman.



”Skulle du vilja gå på en liten skattjakt med mig?” frågade Atman. ”En annan slags skattjakt som kan hjälpa dig att hitta, och sätta ord på, dina känslor och dina behov. Där uppe, bland stjärnorna?”



Hon släppte hans nacke och han höjde sitt huvud. Hon såg upp mot stjärnorna och de många orden som var skrivna på vart och ett av dem; ord som passade in på vad hon kände. Hon läste mjukt: ”orolig... ledsen...”

Han kände hur hennes fingrar ömt strök hans kind och han sade: ”Alma, börja med att säga ’när’ och beskriv sedan vad som hände, och efter det kan du leta upp orden för hur du känner. Jag har lärt mig att på det sättet känns allt lättare”.

glad

ledsen

rädd

orolig

stolt

arg

nyfiken

hoppfull

glad

förlorad

skyldig

nervös

skamfull

fridfull

spänd

trygg

fröjdefull

nöjd

blyg

stark

sårad

tacksam

trasig

upprörd

fri

misstänksam

desperat

hopplös

upphetsad

Alma svepte med ögonen över stjärnhimmeln och såg orden: Lycklig, ledsen, rädd, orolig, stolt, arg, nyfiken, hoppfull, glad, vilsen, nervös, lugn, skuldmedveten, spänd, trygg, stark, sårad, misstänksam, fri ... Han sänkte sitt huvud mot hennes ansikte, och hon viskade sen i hans stora, lurviga öra.



”När mina föräldrar frågar mig var jag vill bo...”
sade hon och tittade upp emot himlen igen.
Hennes ögon svepte fram och tillbaka medan hon
sökte efter rätt ord för att beskriva sina känslor.
”Känner jag mig...orolig, ledsen och förvirrad,”
sade hon tvekande.



Hon läste vidare: ”Irriterad? Nej, det var inte rätt.
Misstänksam? Nej, inte det heller. Och inte arg.”
Alma läste orden ett efter ett. Konstigt nog så visste hon
exakt hur hon kände sig när hon hittade rätt ord i himlen.



”Deprimerad? Åh, det är ett tungt ord”, sade hon.
”Jag tror att pappa ibland känner sig deprimerad;
det säger mamma iallafall.”
”Nervös? Ja, så känner jag. Rädd och skuldmedveten
också”, sade hon med en liten röst. ”Och kluven”.



Atman såg på henne med sina varma, bruna ögon
och upprepade vad hon just berättat.

”Så du känner dig orolig, ledsen, förvirrad och ibland
nervös och skuldmedveten? Och kluven?”




Hon suckade. ”Ja, det stämmer”, sade hon.

”Och du känner dig rädd, sade du. Rädd för vad?”
frågade han och buffade mjukt på hennes hand med
sin stora mule.

Frågan fick Alma att hålla andan och lägga händerna
över ögonen. Hon viskade så tyst att Atman knappt
kunde höra.


”Jag är rädd för att göra mamma och pappa ledsna.
Jag är rädd för att om jag säger att jag vill bo med en av
dem mer, så blir den andre ledsen och ensam, och det
är mitt fel. När de ber mig välja mellan dem gör det
ont i hela mig bara jag tänker på det”, sade hon.



Atman hörde ensamhet i hennes röst.
Hon var så sårbar.

”Alma, titta upp i himlen igen. Där finns
nya ord nu, ord som beskriver vad du
behöver för att du ska må bättre”.

Hon läste flera av orden skrivna på himmelens alla
stjärnor: Tillit, utrymme, hopp, kommunikation,
hjälp, förståelse, val, kärlek, trygghet, förståelse,
ordning, empati, samarbete, ärlighet, stöd ...



tillit

klarhet

samhörighet

stabilitet

glädje

harmoni

yta

balans

hopp

empati

hälsa

välstånd

kommunikation

hjälp

förståelse

vila

val

acceptans

fred

kärlek

trygghet

ordning

stöd

tillväxt

respekt

ärlighet

medlidande

samarbete

att betyda



förståelse

”Jag vill ha den”, sade hon och pekade mot en klar strålande stjärna med ordet förståelse.

”Ja”, sade hon med hög röst.

”Jag behöver förståelse i allt jag går igenom”, fortsatte hon och lät sedan blicken stanna vid en av de större stjärnorna.

”Och trygghet. Jag behöver trygghet”.

Blicken svepte vidare över stjärnorna. ”Frid.”
Hon uttalade ordet som om hon smakade på det.

”Och jag behöver också stöd med allt som händer. Och tillit till att allt kommer bli bra.”



få mina
intentioner
förstådda



Almas ögon var som fastetsade i skyn. Plötsligt stannade de till på ordet kommunikation. Ordet landade i hennes hjärta som en blixtn från klar himmel.

Hon tog ett djupt andetag fyllt av lättnad och sade högt:
”Kommunikation. Jag behöver kommunikation. Pappa, mamma och jag kan inte prata med varandra utan att någon blir frustrerad. Vi vill alla bli hörda, men ingen av oss vill lyssna och sättet vi pratar på gör allt bara värre istället för bättre.”



Hennes blick var fastnaglad på himmelens alla stjärnor och precis när solljuset sprack fram genom de mörka molnen skiftade plötsligt hennes ansiktsuttryck och hon utropade:

”Det är helt fantastiskt att hitta alla dessa ord! Jag kan äntligen uttrycka mig. Jag känner mig inte så förvirrad längre.”





Atman kände ett rus av lycka. Han såg att dessa behov kändes helt rätt för henne.

Han frågade:

”Av alla behov som du nämnt, om du skulle välja ut tre stycken,

vilka tre känns allra viktigast för dig?”

Alma lät ögonen vandra över stjärnhimmelen.

Begrundade vart och ett av dem länge.

Sedan sa hon klart och tydligt:

”Jag behöver förståelse, kommunikation och frid”.

Atman nickade och frågade:

”Och om du bara skulle välja ett enda?”

”Frid, det är exakt vad jag behöver.”

Almas ögon fylldes med tårar.

”Jag behöver frid i min familj.”



Atman såg att spänningen i hennes kropp smälte bort allteftersom hon slappnade av. Han buffade på hennes händer med sin mule och deras pannor vidrörde varandra mjukt.

”Alma, vill du göra något för mig?”
Hon nickade.

”Jag vill att du frågar ditt hjärta en fråga”, sade han.

”Vad menar du?” frågade hon nyfiket.

”Litar du på mig, Alma?”
Återigen nickade hon förväntansfullt.



Hon kände Atmans varma andetag alldeles intill sitt öra och förnimmelsen av en söt doft av hö.


”Jag vill hjälpa dig hitta ditt eget svar; det svar som kallas insikt. Blunda, lägg ena handen över ditt hjärta, eller över mitt om du vill. Andas långsamt in och ut genom näsan. Tänk dig att varje andetag långsamt går rätt in i ditt hjärta.”



Alma såg på honom med sina klara, blå ögon.
Sedan lade hon mjukt sin hand över hans
hjärta. Det slog starkt och stadigt under hennes
handflata och hon kände hur bandet dem emellan
växte sig allt starkare.



”Varje gång du andas går du djupare och djupare
in i ditt hjärta. Andas långsamt. Alma, tänk på
något som gör ditt hjärta lyckligt. Vad uppskattar
du så mycket att det får ditt hjärta att le? Se om du
kan finna känslan djupt därinne i hjärtat.”



Alma stod stilla en stund, knep ihop ögonen och sökte efter känslan av uppskattning djupt inuti, men inget kom. Hon frågade frustrerat: ”Som vad?”

Atman svarade: ”Som känslan av att hålla en valp intill sig kanske, eller hur det känns när en mjuk vind rör sig över din hud en varm sommardag.”

Almas hand låg mjukt kvar över Atmans varma päls. Hon tittade ut över sjön och den höga vassen som stillsamt vajade fram och tillbaka längs strandkanten. Sökte med blicken över barken på tallarnas raka kroppar och den gröna mossan som sträckte sig över bergskanten och vände sig sedan mot Atman,

”Får jag använda känslan av din mjuka päls och ditt hjärta som slår? Kan jag använda den här känslan?”

”Visst kan du det”, svarade han.



Med handen på hans varma päls vände Alma all sin uppmärksamhet till sitt eget hjärta. Hon sjönk ner i känslan av uppskattning. Ett litet leende spred sig över hennes ansikte och det var som om tiden stod stilla. Alma stod bredvid honom länge med ena handen över hans hjärta och den andra över sitt eget. Hennes andetag var långsamma, och Atmans andetag under hennes hand verkade lugna henne. Hon hörde Atmans röst.

”Fråga dig nu vad du behöver veta för att finna frid i din familj. Du kan lita på din insikt när den kommer.”

Hon blundade och frågade sitt hjärta:

“Vad behöver jag veta

om för att finna frid i min familj?

Plötsligt hörde hon en viskning djupt inombords. Hon öppnade sina ögon och såg på Atman.

“Jag

vill lära min mamma och pappa att använda orden för känslor och för behov!” utropade hon. Hon tittade upp i skyn.

”Jag vill visa dem stjärnorna i himlen – alla de här orden för känslor och behov. Jag är ledsen för att de ska skilja sig, men...”

Hon tog ett djupt andetag

”De förstår inte att jag har accepterat det. Jag behöver visa dem att vi kan prata med varandra så här istället för att vara rädda och fulla av skuld. Och att vi kan vara närvarande i varandras liv även om vi inte bor i samma hus.”



Atman tittade på henne och såg att något hade förändrats: dysterheten hade lättat.

Efter att ha letat i himlen efter hennes känslor och behov samt kommit fram till denna insikt var hon lättad.

Hon vilade sin panna mot hans. Det var alldeles tyst förutom en uggla som hoade i morgondimman. Då upplevde han plötsligt något han tidigare bara känt med andra hästar – de var båda två helt närvarande i ögonblicket. Atman fylldes av kärlek.

Han suckade och lät sig vila i denna enorma närvaro.

Och från den platsen frågade han:

”Så vad ska du göra nu när dina föräldrar frågar dig var du hellre vill bo?”



Alma svarade med självförtroende:
”Då börjar jag med att säga ’När...’ – ja, jag har
lärt mig att det ordet hjälper mig vara tydlig -
’När ni frågar mig var jag vill bo känner jag mig
rädd och orolig, och ibland får jag skuldkänslor.



Jag känner mig kluven mellan er två, och jag vill
inte såra någon av er. Jag behöver förståelse, och
jag vill ha frid i vår familj och våga tro på att allt
ska bli bra'. Det är vad jag kommer att säga.”



Atman nickade. Han kände sig stolt över flickans rättframhet och kraft.

Almas ögon svepte över ängen. Hon vände sig mot honom som om hon plötsligt vaknat upp, och såg rakt in i hans ögon.

”Du är helt själv här, Atman. Känner du dig ensam?”

Hennes omtanke öppnade hans hjärta och han berättade allt om Emma, hans älskade syster. Alma omfamnade hans nacke och kramade honom hårt.

”Saknar du henne?” frågade hon mjukt.

”Jag är ett flockdjur”, sade han. ”Hästar behöver vara nära andra hästar för att må bra. Det är förvirrande att vara ensam.”

”Och Emma är min syster. Vi har alltid bott tillsammans och tagit hand om varandra. Jag saknar att sova bredvid henne på natten och att beta vid hennes sida på dagen.”



”Tror du att hon kommer tillbaka?”

”Jag hoppas det. När hon blev hämtad av bonden sprang jag längs staketet hela dagen och gnäggade efter henne. Ett tag trodde jag att jag skulle bli tokig. Jag förstår inte varför hon har varit borta så länge.”







“Efter

att solen gått ner och hon fortfarande inte var tillbaka blev jag ännu oroligare”. suckade han.
”Det var två dagar sedan. Hagen är så tom utan henne, och mitt hjärta känns tomt det med.”

Han buffade Alma mjukt med mulen och sade:
”När Emma lämnade hagen kände jag mig förvirrad och rädd, och sedan träffade jag dig, Alma.”

Alma tog ett djupt andetag.


”Atman, när du säger att du kände dig förvirrad och rädd”, sade Alma medan hon läste alla orden skrivna på stjärnorna, ”så gissar jag att du behöver förstå vad som verkligen hände Emma?

Du behöver klarhet; är det så?”

”Just så är det, Alma”, svarade han med en stor utandning. ”Jag skulle känna en sådan lättnad om jag bara visste vad som hänt.”

Sommarvinden lekte bland några blommor och en mild doft av juni svepte över dem.






Alma kramade honom igen och sade uppriktigt:
”Jag hoppas att du får se din syster snart igen.”

Atman lät stunden sjunka in. Flickan hade varit kärleksfull från början, och nu när hon gissade vad han behövde gick omtanken rakt in i hans hjärta.

Dagsljuset hade inte ännu helt brutit fram, och den tidiga morgonhimlen var lugn och fridfull.

Alma såg ut över hagen på den lilla sjön där en båt mjukt guppade på den blanka vattenytan, och vassen vaggade i vattenbrynet.





Atman sökte efter hennes blick med sina stora bruna ögon.

”Vill du prova att föreställa dig vad dina föräldrar kanske känner och behöver i den här situationen? Känns det okej?”

Alma la huvudet på sned och rynkade överraskat ögonbrynen. Gissa sina föräldrars känslor och behov? tänkte hon. Hon såg upp i himlen och såg att den återigen var fylld av ord.
Hon nickade ett ja mot Atman.

”Okej, kom ihåg att vi inte vet vad de varken känner eller behöver. Vi kan bara försöka sätta oss in i deras situation för att förstå lite mer. Att gissa deras känslor och behov är ett sätt att praktisera empati i det svåra ni går igenom.”

Atman tittade på Alma och sade:
”När dina föräldrar frågar dig var du vill bo, vad tror du att de känner just då?”

Alma tänkte på alla svårigheter som de gick igenom. Hennes mamma och pappa hade kämpat så mycket det senaste året, och nu kämpade de om henne. Hon såg upp i den stjärnbeströdda himlen. Hennes ansikte var fundersamt då hon valde bland de olika orden för känslor.

”Jag gissar att de känner sig...rädda. Den känslan var lätt att hitta”, sade hon förvånad.

”Berätta mer”, svarade han.

”Allt har förändrats för dem också. Jag kan tänka mig att de är rädda för att förlora mig, och att de är rädda för framtiden. Kanske är de oroliga för att jag älskar den ene mer än den andre!”

Hennes ögon svepte över stjärnhimlen innan hon fortsatte tala.

”Och jag undrar om de saknar mig när jag är med den andra föräldern. Kanske känner de sig ensamma. Och nervösa, de är nog nervösa kring hur allt ska bli.”

Atman såg på henne.

Hon är verkligen klok för att vara så ung, tänkte han.



”Du har redan blivit bra på att gissa andras känslor, Alma. Märkte du att de verkar ha många av de känslor som du också har – rädsla, oro, nervositet. Berätta, vad tror du att de behöver?”

Alma granskade himlen.

”Jag gissar att de behöver stabilitet. Allt har varit så snurrigt”, sade hon med stark röst.

Hon fortsatte att leta efter stjärnor med ord som kändes rätt.

”Jag undrar om de kanske behöver tröst”, viskade hon, ”och tillit till att allt kommer att bli bra till slut”.

Så stannade hennes ögon till vid en pulserande stjärna.

”Och frid! Jag tror att de också behöver frid!”
lade hon förvånat till.

Atman frustade till och nickade.



”Av alla dessa behov”, frågade han, ”vilket behov gissar du är det viktigast för dem?”
Hon funderade en stund, och utropade sedan:

“Frid!” Och det är ju samma behov som mitt!





”Ska vi se om du kan komma till insikt om dina föräldrar?” föreslog Atman.

”Blunda. Andas långsamt och rytmiskt genom näsan. Gå djupt ner i ditt hjärta igen, Alma.”



Hon lade en hand över hans hjärta, och den andra
över sitt eget.

Hon log och kände hans djupa, långsamma andetag,
och hans hjärtslag. Letade upp känslan inom henne
av uppskattning av nuet med Atman och hörde
sedan Atmans röst.



“Vad behöver du veta
om din familjs behov
av frid, Alma?”

Hon

lyssnade tyst och förväntansfullt.

Plötsligt sken hennes ansikte upp i ett leende och hon sade vördnadsfullt:

”Mitt hjärta berättade att vår kärlek är fortfarande hel, som en cirkel, och inuti den cirkeln kan vi finna frid!”

En tår sökte sig ner för hennes kind, och hon torkade bort den med handen.

”Jag är älskad vad jag än säger och vad som än händer”, sade hon och grävde sina fingrar djupt in i hans päls.

”Just nu känns det som om mamma och pappa håller om mig.”



Bortom trädtopparna ropade gässen.
Deras sång blev starkare ju närmade de kom.





När de landade på sjön splittrades
dess blanka yta i tusentals små
vågor.

Hans ögon följde en liten fågel som fångade
flugor bland vassen.

Han vände sig mot Alma och sade:

”Vi kan alltid praktisera empati till oss
själva och andra, och sen vända oss
till vårt hjärta när vi söker tydliga svar.
Empati är vad som binder oss samman
med vårt inre, och med andra.”



Alma strök ömt hans bläs, och lutade sitt huvud mot hans starka käke.

”Atman, jag känner mig så annorlunda nu, utan att ens ha pratat med mina föräldrar om allt det här!”

Atman böjde huvudet och nafsade lite på hennes sko.





”Alma, känner du dig redo
att prata med dem?”

Alma

kände sig plötsligt rädd. Hon rynkade lite på pannan och grävde sina fingrar djupare in i hans man. Hon kände nervositeten krypa under skinnet.

Tänk om hennes föräldrar inte ville lyssna?

Att prata med dem på det här nya sättet och berätta om sina känslor och behov kunde bli svårt.

Det som nyss känts så enkelt verkade plötsligt omöjligt.



Atman granskade hennes kroppsspråk.

”Vad är det som händer?”

”Jag vet inte... kanske är jag rädd för att mamma och pappa inte vill lyssna; de är alltid så upptagna”, svarade Alma.

”Och de låtsas alltid som om allt är perfekt, fastän det inte är det.”

Hon suckade och lutade sitt huvud mot hans kraftiga nacke. Atman registrerade hennes bekymrade min.

Han frågade: ”Är du orolig över att de skulle sluta älska dig om du är ärlig mot dem och berättar om dina känslor?”

Alma såg ner på marken. Han såg henne bita ihop käkarna och kände hennes kropp bli stel. Hon svarade tvekande: ”Jag har varit rädd för det.”



Hon såg upp mot stjärnorna och ögonen landade på stjärnan med ordet tvivel. ”Ibland tvivlar jag på att de skulle orka höra.”

Atman registrerade smärtan inom henne.

”Lägg tillbaka handen på min päls, Alma”, sa Atman, ”och låt den andra vila på ditt eget hjärta. Fråga dig själv: Vad behöver jag veta om det här? Och vänta sedan på svaret.”

Alma gjorde som han sade. Efter en stund öppnade hon ögonen, med ett leende sade hon:

”När jag känner efter innerst inne så vet jag att om jag berättar sanningen om hur jag känner så kommer de fortfarande att älska mig, det är alldeles sant, vår kärlek är verkligen som en cirkel som aldrig tar slut.”





Atman lade huvudet på sned och såg kärleksfullt på Alma.

”Du är väldigt klok, flicka lilla”, viskade han och märkte att hans långa svarta ögonfransar blivit fuktiga av tårar. Han tänkte på sin syster Emma och kände saknaden slå till i bröstet. Emma brukade alltid säga ”å du är så sentimental och full av kärlek, Atman.” Han saknade henne oändligt.

Atman nickade till med sitt stora, tunga huvud.
”Känner du dig redo att prata med dem nu?”

Hon satte sig på huk i det mjuka gräset, och såg forskande in i hans ögon. Atman betraktade henne tyst. Så log hon finurligt och han kände hur en slags upprymdhet steg inom henne.

Hon såg morsk ut när hon sa:

”Nu vet jag ju hur jag ska göra! Jag har alla ord för känslor och behov, och det stöd jag behöver. Så ja, Atman, jag gör det!”

När jag träffar mina föräldrar nästa gång så ska jag prata med dem!”

”Hur känner du dig nu?”

”Jag känner mig glad och jag mår bra. På riktigt den här gången”, svarade hon. ”Jag är så tacksam för dig, Atman!”

Han vilade sin blick djupt in i hennes ögon.

“Det gläder mig att jag kunde visa dig hur du knyter an till ditt hjärta, dig själv och andra.

Kom ihåg att när jag inte är i närheten så har du alltid stjärnhimlen.

Det är lättare att prata om du har orden för känslor och behov tillhands, vare sig du är glad och vill fira något, eller om du är ledsen och behöver stöd.

Och du kan alltid sjunka ner i den sköna känslan av uppskattning genom att komma ihåg känslan av min päls och mina hjärtslag. Och sen kan du be om insikt om alla utmaningar som du möter.”



Han nafsade mjukt på hennes hår,
och hon fnissade till.

”Atman, vi kände inte varandra för några
timmar sedan, och du betyder redan så
mycket för mig”, sa hon.

Han la huvudet på sned.

”När du kom till min hage blev jag
så glad över att få sällskap. Jag är så
glad över att du litade på mig. Vår tid
tillsammans har hjälpt mig också. Jag
behövde verkligen en vän”, sade Atman.




“När

du gissade att jag kände mig förvirrad och behövde klarhet om Emma kände jag mig lättad över att någon förstod mig. När vi känner oss hörda försvinner ofta smärtsamma känslor. Problemet kanske finns kvar, men du känner inte att du sitter fast i ett klot av förvirrande känslor, eller hur?”





Alma nickade och rörde vid hans mule. Hans fuktiga andetag fick henne att darra till av kärlek, och hon insåg att han var den vän hon också behövde.



Det tidiga morgonljuset gav himlen en
ljus blå färg. Daggen hade försvunnit
och stjärnorna syntes inte längre i det
klara solljuset.

Hon nickade mot trägrinden.
Det var dags för henne att gå.





”Jag älskar dig”, viskade Alma och pussade honom mitt på mulen.

”Vad som än händer”, sade hon med låg röst, ”så kommer jag alltid att älska dig.”

Full av glädje vände hon sig och sprang bort mot grinden och ut ur hagen.

Han såg efter henne och hans hjärta

flödande över av kärlek

till denna lilla flicka.



Atman tillbringade resten av dagen i hagen ensam.
När dagen lidit mot sitt slut lade sig Atman ner i
gräset intill höstacken.

I timmar låg han och tittade på de små vågorna på
vattnet. Han såg små fåglar som flög hit och dit,
och en hackspett knackade outtröttligt på den
gamla trädstammen.



Bortom stängslet simmade en flock gäss över den lilla sjön. Han såg på dem och tänkte på sin syster.



En stor fisk slog till vattenytan med sin stjärt. Han koncentrerade sig på krusningarna på vattenytan för att inte tänka på sin ensamhet.



The page features two decorative watercolor washes. One is located in the top right corner, showing soft, blended tones of light brown and beige. The other is in the bottom left corner, featuring a mix of light brown, green, and greyish-blue washes. The central text is positioned in the middle of the page, between these two washes.

Det var nu den tredje natten han skulle sova ensam.
Hans ögon vilade på horisonten och solen som
sänkte sig i sjön.

Han

kände sig ensam och tiden gick
så långsamt där han stod bredvid
höstacken.



Det började bli sent, och han skulle just åter till att lägga sig ner och vila sitt huvud mot marken när han såg Alma komma springandes på den gräsbeklädda stigen emot honom. Hon ropade hans namn.

“Atman! Atman!”

Han kände marken vibrera och hörde tunga steg bortom slänten. Han ställde sig upp och lyssnade till det rytmiska bultandet på marken.



En-två-tre-fyra dunkade ljudet av tunga steg. Steg som inte var
mänskliga – och som inte kunde vara ett rådjur.



Alma mötte honom vid grinden, lade sin hand över hans hjärta och sade: ”Titta Atman, Emma är tillbaka!”

Hela hans

väsen fylldes av glädje. Hans öron pekade så högt de kunde, och spänd som en pilbågssträng stod han och väntade vid grinden.





Då såg han Emma komma emot honom, med bonden vid sin sida. Alma öppnade grinden och bonden lät Emma gå in i hagen.

De sprang runt en stund, sedan ställde de sig mitt i hagen och njöt av stunden.

De stod där en lång stund, bror och syster, och nosade på varandra och nafsade på varandra. Till sist omfamnade de varandra kärleksfullt och lät sina huvuden tryggt vila på varandras ryggar.



Alma ropade på honom och han gick fram till henne.



Hon gick in i hagen och föste mjukt bort pannluggen från hans ögon.

”Är allt bra nu?” frågade hon och pussade hans mule.

”Alma, kära underbara Alma. Jag är så lycklig för att min syster är här!” sade han med darrande stämma.

”Men jag har inte klarhet ännu för jag vet inte vad som hände. Vet du?”

”Ja, det gör jag! Jag frågade bonden”, svarade hon.

”Han tog Emma till veterinären för att hjälpa henne med en öm hov.

Hon stannade hos veterinären medan skadan läkte och det tog längre tid än de hade räknat med.

Han visste inte att du skulle känna dig så ensam. Men Emma mår bra, och nu är ni tillsammans igen!”



Plötsligt hörde Atman ett prasslande ljud.





Han iakttog Alma som stod alldeles stilla medan hon tittade på det gyllene skimret av en rävsvars som försvann in i skogen.

”Skrämde räven dig?”

”Jag blir inte rädd för en liten räv”, svarade flickan
kavat. Återigen såg han hur hennes ögon glimtade till.

”Du är allt modig du”, skrockade han.





Alma strök hans yviga man. ”Jag är inte rädd längre,
Atman! Jag är inte rädd för något!

Tack för allt. För stjärnhimlen. För alla ord, kramar, din vänskap och empati”, sade hon med kärleksfull röst.

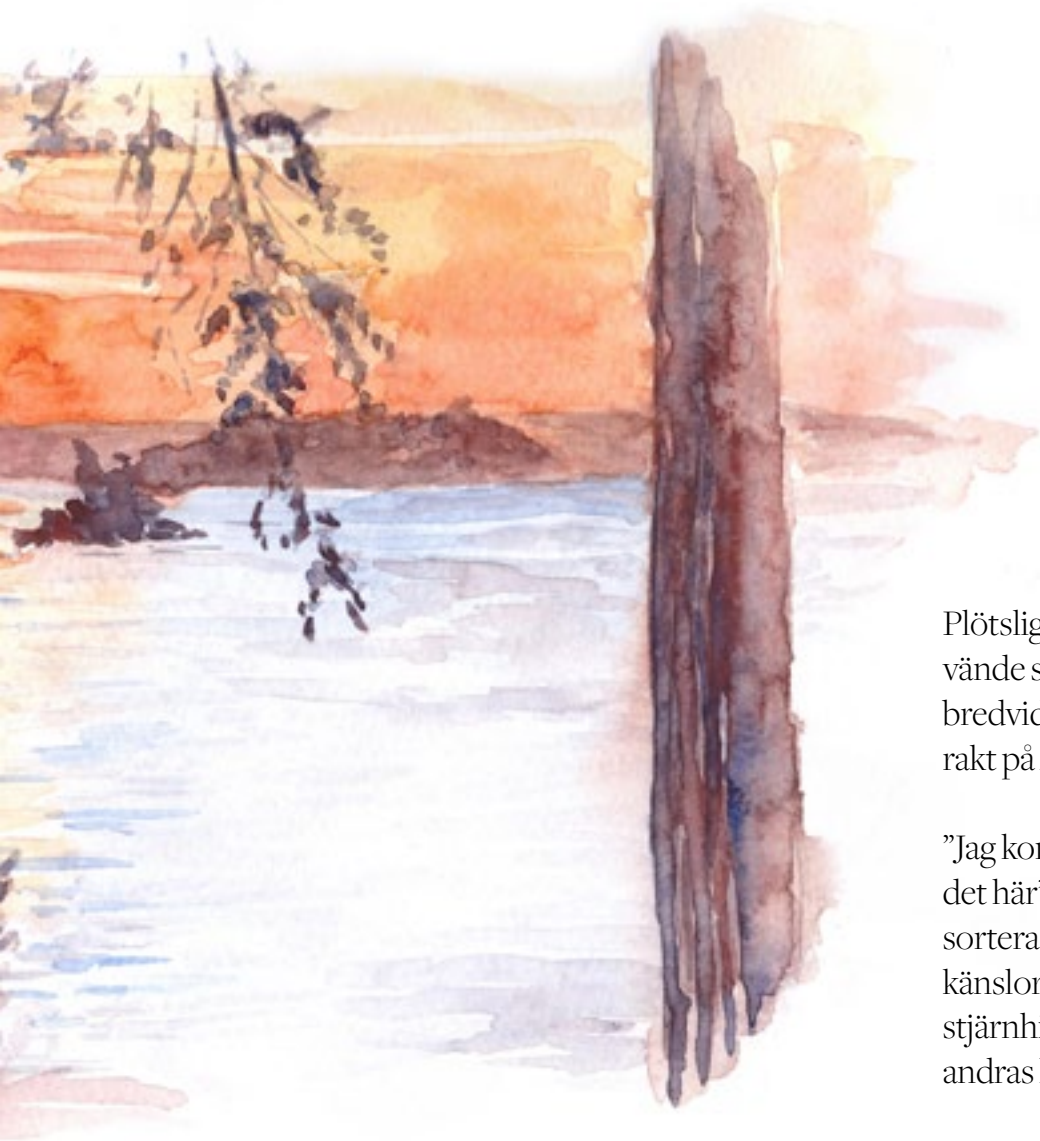




Hon

gav honom en sista puss på mulen och sprang sedan i väg mot den gamla trägrinden.





Plötsligt stannade hon upp, vände sig om där hon stod bredvid grindstolpen, och såg rakt på Atman.

”Jag kommer aldrig att glömma det här”, ropade hon. ”Jag kan sortera bland mina tankar, känslor och behov med hjälp av stjärnhimlen och jag kan gissa andras känslor och behov.

Jag kan vända mig till mitt hjärta med en fråga och be om mitt hjärtas svar.

Och, Atman, vet du vad som är det allra bästa?”

Atmans tjocka svarta man vajade från sida till sida när han skakade på huvudet.

”Det är att jag ska försöka prata med dem jag älskar från den platsen i mitt hjärta.. Atman gnäggade mjukt mot henne.

”Tack Atman, du är den bästa lyssnaren i världen!”, ropade hon och öppnade grinden. Han följde henne med blicken när hon sprang nedför stigen.

Atman vände sig om och såg ner emot sjön, där var Emma. Hon låg i det mjuka gräset. Hon verkade så tillfreds och skulle just sluta sina ögon för en tupplur.

Emma var hemma, och så var även hans hjärta.



SLUT

Du är unik, och därmed väldigt speciell. Varje erfarenhet du samlar på dig kan lära dig något om dig själv och hjälpa dig att växa.

Jag hoppas att du känner dig inspirerad till att utforska dina egna känslor och behov samt att använda de verktyg som presenterats i boken. Ju bättre du blir på att praktisera medkänsla till dig själv, samt lyssna efter svaren i ditt hjärta och agera på de svar du får, desto mer kommer du kunna njuta av livet.

Det är också spännande att praktisera medkänsla till andra. Om du exempelvis är i en konflikt med någon så kan ibland konflikten lösas upp bara genom att gissa den andra personens känslor och behov. En konflikt beskrivs allra bäst som två människor i samma rum med olika önskningar och behov. När vi ökar vår förståelse för hur en annan människa känner och vad denne behöver i det som är svårt brukar konflikten lösas upp. Det är så medkänsla kan fungera.

Kom ihåg att använda dina känslor och behovslistor för att hjälpa dig när du inte hittar orden. Du kommer märka att människor ofta tycker om att du är nyfiken kring deras känslor och behov. Det känns bra att bli förstådd och lyssnad på det sättet.

Om du vill lära dig mer om dina egna känslor och behov kan du använda lathunden nedan. Kom ihåg att använda dina känslor och behovslistor!



KÄNSLOR

Våra känslor visar ofta på vilka behov inom oss som är uppfyllda eller ej (uppmärksamhet, tröst, vila, glädje mm). Är du i en svår situation och har många negativa känslor har du ofta många behov som inte är uppfyllda. Då är det bra fundera på vad du kan göra för att fylla dina behov.

Exempelvis: Jag känner mig *ledsen och frustrerad*. Och behöver *förståelse, stöd* och att *ha kul*.

Du kan fråga dig själv: Vem finns i min närhet som kan ge mig stöd och förståelse? Eller, vem i min närhet får mig att må bra? När ska jag försöka träffa hen? Och vad ska jag säga då?

KÄNSLOLISTA

Jag känner/kände...

Jag gissar att hen känner/kände...?

Bekväm	Rastlös	Obekväm	Upphetsad
Överväldigad	Nyfiken	Villrådig	Ointresserad
Tacksam	stressad	Rädd	Frustrerad
Sårbar	Irriterad	Levande	Lugn
Rasande	Upprörd	Sur	Skamsen
Besviken	Nervös	Glad	Förtvivlad
Uttråkad	Deprimerad	Förvånad	Ledsen
Belåten	Energisk	Skeptisk	Misstänksam
Otålig	Pigg	Generad	Nedstämd
Hoppfull	Trygg	Förtjust	Sorgsen
Stolt	Stressad	Rörd	Arg
Överraskad	Trött	Bekymrad	Ensam
Spänd	Chockad	Kluven	Dyster
Förvirrad	Entusiastisk	Olustig	Nöjd





BEHOV

Precis som att vi behöver mat, sömn och någonstans att bo, så behöver vi också närhet, gemenskap och trygghet för att det ska kännas bra inom oss. När vi sätter ord på de behov som vi upplever inte är uppfyllda inom oss har vi enklare att påverka våra liv i positiv riktning.

BEHOVSLISTA

Jag behöver/behövde....

Jag gissar att hen behöver/behövde...?

Att, ge bidra	Ärlighet	Värme
Att vara viktig, värdefull	Harmoni	Samhörighet frihet
Tillit	Beröring	Näring
Effektivitet	Delad verklighet	Trygghet
Kärlek	Ömsesidighet	Hälsa
Att sörja	Kreativitet	Självbestämmande
Förståelse	Bekräftelse	Inspiration
Omtanke	Balans	Att fira, glädjas
Mening	Gemenskap	Enkelhet
Valfrihet	Stöd	Klarhet
Att bli sedd, och hörd	Delaktighet	Ljus
Samarbete	Lärande	Vila, sömn
Integritet	Respekt	Rörelse
Förutsägbarhet	Empati	Jämlikhet
Ordning	Äkthet	Skydd
Kommunikation	Avspänning	
Kontakt	Acceptans	



SJÄLVMEDKÄNSLA OBSERVATION

OBSERVATION

Tänk dig att du tar ett foto över vad som hände. Skriv kort ner vad som hände.

KÄNSLOR

Titta på känslolistan.

När den här situationen uppstod kände jag mig:

Skriv ner alla känslor.

BEHOV

Titta på behovslistan.

När den här situationen uppstod behövde jag:

Skriv ner alla behov.

PRIORITERING

Av alla behov som du valde ut, välj ut de tre som känns allra viktigast för dig.

Skriv ner dem:

DET ALLRA STARKASTE BEHOVET

Välj ut det som talar allra starkast till dig av de tre behov du valt ut.

Skriv ner behovet:

MEDKÄNSLA TILL DEN ANDRA PARTEN

Du ska nu få gissa vad som kan ha pågått inom den andra personen som var involverad i situationen. Vi kan aldrig veta säkert, men vi kan gissa och på så sätt försöka sätta oss in i den andra personens upplevelser.

OBSERVATION

Observationen är densamma. Är du öppen för att praktisera empati?

Titta på känslolistorna.

När den här situationen uppstod gissar jag att personen kände sig:

Skriv ner alla känslor.

BEHOV

Titta på behovskorten. När den här situationen uppstod gissar jag att han/hon behövde: Skriv ner alla behov.

PRIORITERING

Gör en sammanfattning utifrån dina gissningar: Av alla behov som du gissade hos den andra parten, välj ut de tre som du tror är mest viktiga för personen.

Skriv ner dem: _____

JAG GISSAR DET ALLRA STARKASTE BEHOVET

Välj ut det behov som du tror är allra mest viktigt hos den andra parten av de tre behov du sorterat ut.

Skriv ner behovet: _____

Sitt eller stå bekvämt. Lägg gärna handen på ditt hjärta och andas långsamt in och ut med fokus på ditt fysiska hjärta. Se om du kan hitta en känsla för något som du uppskattar i ditt hjärta. Kanske den varma vinden på stranden som stryker din hud, hur det känns att klappa på din katt, hund eller häst eller att vara ute i naturen. Vad som än kommer enkelt till dig och som får dig att må bra.

Stanna här i känslan en stund och i den långsamma andningen.

Fråga dig sedan: _____

- Vad behöver jag veta om det här (dvs situationen som du processat)?
- Ge dig lite tid att lyssna.

Ibland kommer inte svaret direkt och ibland kommer svaret i förnimmelsen av en bild eller känsla. Svaret kan även dyka upp vid ett senare tillfälle.

- Om du får ett tydligt svar, fundera på hur du skulle kunna agera utifrån det svaret.

Skriv ner: _____

Skriv ner *När* du ska ha agerat på dina förslag: _____

Lycka till!

Lyssna efter ditt hjärtas svar

Sitt eller stå bekvämt. Lägg gärna handen på ditt hjärta och andas långsamt in och ut med fokus på ditt fysiska hjärta. Se om du kan hitta en känsla för något som du uppskattar. Kanske den varma vinden på stranden som stryker din hud, hur det känns att klappa på din katt, hund eller häst eller att vara ute i naturen. Vad som än kommer enkelt till dig och som får dig att må bra.

Stanna där en liten stund och fråga dig sen:

- Vad behöver jag veta om det här (dvs situationen som du processat)?
- Ge dig lite tid att lyssna.

Ibland kommer inte svaret direkt och ibland kommer svaret i förnimmelsen av en bild eller känsla. Svaret kan även dyka upp vid ett senare tillfälle.

Om du får ett tydligt svar, fundera på hur du skulle kunna agera utifrån det svaret.

Skriv ner:

Skriv ner När du ska ha agerat på dina förslag:

Tack till,

Rita Marie Johnson, grundare av den amerikanska stiftelsen Rasur Foundation International. 2004 började Rita Marie erbjuda The Connection Practice® i costaricanska offentliga skolor. Över 1 500 lärare utbildades vars lärdomar cirka 40 000 elever fick ta del av varje år. Årliga utvärderingar kunde visa att anmälningar om mobbning, intolerans, konflikter, våld och arbetsrelaterade problem minskade i skolorna där The Connection Practice® utövades. Kaja Michelson mötte Rita Marie Johnson 2010 när Rita Marie undervisade The Connection Practice® som en kurs vid United Nations University for Peace - en skola för internationella ledare. Sedan 2017 är Kaja Michelson en av Rasur Foundation International Connection Practice® Master Trainers med rättighet att utbilda coacher internationellt. Kaja var styrelseledamot i den amerikanska stiftelsen Rasur Foundation International mellan 2013 - 2017.

Vald bland 79 projekt i 32 länder har The Connection Practice® vunnit Ashoka Changemakers Innovation Award: Building a More Ethical Society. Rita Marie är författare till boken Completely Connected: Uniting Our Empathy and Insight for Extraordinary Results, en Amazon-bästsäljare inom konfliktlösning, kommunikation och sociala färdigheter, rekommenderad av Eileen Rockefeller och president Oscar Arias, Nobels fredspristagare. 2016 vann boken ett Nautiluspris i kategorin Psykologi. 2006 initierade Rita Marie ett lagförslag i Costa Ricas lagstiftande församling om att inrätta ett fredsministerium, vilket antogs 2009. Kaja hade förmånen att studera för och arbeta med Rita Marie Johnson i både San José, Costa Rica och Dallas, USA under 10 års tid.

”Alma & Atman” gavs ut 2013 i USA och till boken finns ett utbildningsmaterial. Alma & Atman används bland annat av Stiftelsen Rasur Foundations coacher i utbildningssammanhang och av Texas counselling Group i familjeterapi.

