

Kristin sa opp jobben og fulgte hjertet

# – Våg å leve i ytterkanten!

At livet skulle føre henne til en uforutsigbar frilanstilværelse i Venezia, hadde nok ikke Kristin Flood trodd da hun endelig fikk fast jobb i Aftenposten på 80-tallet.

TEKST: INGRID ØSTANG FOTO: GRAZIANO ARICI OG PRIVAT

Undring er hun født med, nysgjerrighet hennes største egenkap og livets mysterier er noe som skal finnes ut av. Slik havnet Kristin Flood på meditasjonens vei. Med den kom utradisjonelle valg: Da hun etter flere år på midlertidige kontrakter endelig fikk fast jobb, sa Kristin opp og flyttet til Italia. Det ble starten på livet i en Pandoras eske.

## MEDITASJONSKUNST

Mens Kristin jobbet som forskningsjournalist i Aftenposten på midten av 1980-tallet, var hun litt over gjennomsnittlig interessert i naturvitenskap og meningen med livet. Kanskje var det derfor hun skrev hovedoppgaven på Journalisthøgskolen om døden, og kanskje var det også derfor hun begynte å meditere?

For var det virkelig slik at man kunne bli mer skjerpet av meditasjon? Kristin måtte undersøke selv:

– Bare etter noen måneder med daglig meditasjon, merket jeg at jeg jobbet mye raskere og mer uforstyrret på jobben, sier hun.

*«Jeg ble forundret. Hvorfor hadde jeg en stemme i meg som ikke var min beste venn?»*

Men den mentale treningen førte ikke bare med seg fokus og gode følelser. I sin meditasjonspraksis møtte Kristin raskt sin «indre sabotør». Stemmen som har som oppgave å rakke ned på deg og som innstendig forteller deg at du ikke er bra nok.

– Jeg ante ikke hva det var, men jeg oppdaget at alle budskapene hadde samme mål, nemlig å fortelle meg at jeg var mye mindre verdt enn alle andre. Jeg ble forundret. Hvorfor hadde jeg en stemme i meg som ikke var min beste venn?

## DEN INDRE SABOTØREN

Alle som har prøvd å meditere, vil nok kjenne seg igjen. Idet du setter deg ned for å stilne sinnet, er det ofte det motsatte som skjer. Da er det lett å gi opp, og si at «meditasjon er ikke noe for meg». Men Kristin vet bedre:

– Først kommer sabotasje mot meditasjonen selv. Det er noe inni oss som ikke vil ha dette, fordi det betyr forandring. Det er en ego-personlighet inni oss, som helst vil ha det sånn som det alltid har vært.



**STILLHET:** Innimellom drar Kristin på stille retreat – helt for seg selv. Da er det fransiskanerklosteret i den venetianske lagunen det bærer til. Her med Padre Roberto i spisesalen.

Derfor begynte Kristin å undersøke stemmen og dens budskap med stor nysgjerrighet. Snart oppdaget hun at ved å inn ta en undrende holdning, klarte hun å få litt mer avstand fra sabotøren. Hun merket likevel at kritikeren var ekstra aktiv i situasjoner der hun var usikker og sårbar. Slik er det fortsatt i perioder.

– Jeg opplever at sabotøren angriper i situasjoner der jeg er sårbar. Når jeg tror på det den sier, er jeg fanget. Jeg identifiserer meg med stemmen og forstår ikke at budskapet kun er en gammel vane, sier Kristin.

Med årene er hun blitt flinkere til å romme seg selv. Det viktigste er å kartlegge når og

hvordan den indre sabotøren begynner å spenne bein på henne, og forstå at stemmen faktisk ikke snakker sant.

## HVA ER RETT?

Etter hvert som hun ble kjent med det, åpnet det seg nye rom i Kristins indre landskap.

Hun begynte å ta valg på nye måter.

– Det å risikere var ikke så farlig lenger, erindrer Kristin.

Det spilte ikke lenger så stor rolle om valgene kunne forklares rasjonelt; om det var lurt, ikke lurt, om hun kunne tjene eller tape på det. Slik endte hun opp med å si opp sin nyvunne faste jobb i Akersgata.





## Kristin Flood

Kristin har gitt ut flere bøker om nærvær og mindfulness.

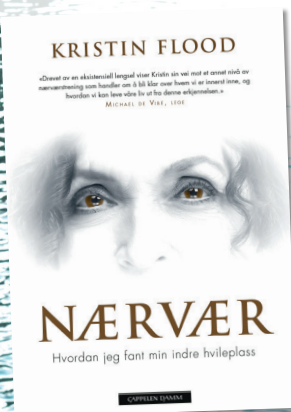
● Den første boken hennes, «Utenfor allfarvei. Samtaler om gåtene i oss» kom i 1992.

● Den siste boken, «Nærvær», kom ut i 2015. «Rom for stillhet» ble utgitt i ny utgave i 2016.

● Andre bøker: «Amor Fati», «I Frans av Assisis fotspor» og «Lev i livet».

● Kristin arrangerer iblant byvandring i Venezia, i tillegg til at hun holder skrive-workshops rundt om i verden.

● Se [www.kristinflood.com](http://www.kristinflood.com) for mer informasjon.



**NYESTE BOK:** Boken «Nærvær» kom ut i 2015, og er Kristins nyeste bokutgivelse.

**PÅ KANTEN:** Det er når vi våger å gå ut på kanten at vi vokser. Det har Kristin erfart selv, gang på gang.





Og slik startet hun sitt frilansliv i kanalbyen Venezia på 1990-tallet. Før hun dro, hadde kollegaene i Aftenposten trukket på smilebåndet og sagt det nok var fordi hun var halvt italiensk at hun tok så vågale valg. Og kanskje var det derfor, men mest av alt var det fordi det kjentes så rett. Nye fornemmelser var begynt å vokse fram. Blant annet et indre kompass.

– Etter at jeg startet å arbeide med mitt indre landskap, begynte valgene å skje mer på grunnlag av at «det kjennes riktig», forteller hun.

Hun fikk en avtale med Aftenposten og skrev reportasjer om mote, design, reise, mat og kulturliv i Italia i flere år.

#### ANDRE KJØNNSROLLER

Men selv om noe kjennes riktig, behøver det ikke bety at det er lett. I sitt nye liv i Venezia, med hjemmekontor og italiensk mann, sto flere utfordringer og ventet på Kristin:

– Selv om jeg er halvt italiensk, oppdaget jeg raskt at jeg var veldig norsk. Kjønnssrollene var så annerledes, og min mann hadde forventninger til

**GOD STEMNING:** – Jeg er veldig glad i stemningen i den jødiske ghettoen i Venezia, sier Kristin.



**BYVANDRER:** – Venezia har vært en gigant i lite format gjennom 1000 år, sier Kristin, som iblant tar med seg turister på guidede turer i sin italienske hjemby.

hva jeg skulle gjøre og være som kvinne. Det at jeg hadde en krevende jobb, var sekundært. Det var et sjokk for meg, sier hun.

Likevel, livet i kanalbyen vugget videre, og Kristin fikk en sønn.

Etter snart 30 år i Venezia, må Kristin fortsatt ofte klype seg i armen når hun tenker over at det er her hun bor:

– Det er en fascinerende og usedvanlig by. Fordi gatene er

laget av vann, går ting langsommere enn mange andre steder. Det er en Pandoras eske! Du åpner opp en liten eske og finner en skatt. Så åpner du opp en ny, og sånn går det i det uendelige, smiler hun.

Hun er glad hun tok sjansen.

#### TA SJANSEN!

For det å ta sjanser, det tror Kristin på. I alle fall når alle cellene i kroppen roper «ja!». Slik var det da hun flyttet til

*Kom ut på kanten!  
Nei, vi kan ikke, vi er redde.  
Kom ut på kanten!  
Nei, vi kommer til å falle ned.  
Kom ut på kanten!  
De kom, han dyttet dem og de fløy!*

«Kom ut på kanten» æv poeten Guillaume Apollinaire





**GRUPPEREISER:** Kristin organiserer retreatar for nordmenn i Venezia. Siste dag nytes alltid abbedisse Rosalias typisk italienske dessert, tiramisú.

Italia, og slik var det da hun noen år senere spontant reiste til Sør-Afrika med sønnen sin i seks måneder.

– Jeg ante ikke hva jeg skulle gjøre der. Det var kostbart, og jeg reiste uten mannen min. Vennene mine var forundret: «I alle dager, hva er det hun driver med?»

Men tiden i Sør-Afrika skulle få uante, fantastiske konsekvenser:

– Jeg møtte mange hyggelige mennesker som fikk stor betydning senere, blant annet forfatteren Merle Levin. Da jeg hadde kommet hjem igjen, ringte hun og foreslo at vi skulle holde skrivekurs sammen. En sjaman hadde fortalt henne at hun skulle jobbe i Norge.

Kristin avfeide forslaget. Hun var jo journalist på fulltid og ønsket ikke å undervise.

– Men dagen etter ringte jeg tilbake. Jeg likte ideen hennes, den var crazy.

Slik ble det at Merle og Kristin startet sine skrive-workshops i Norge. Kursene har aldri vært vanskelig å fylle, og i oktober holder de to helge-workshop i Asker.



**SAMARBEID:** I flere år har Kristin samarbeidet med fotograf Morten Krogvold når han holder workshops i Venezia. – Da holder jeg foredrag om nærvær, sier Kristin.

– Når jeg skal gjøre ting jeg ikke har gjort før, hjelper det å si til meg selv at «dette er et eksperiment. Det kan gå bra eller dårlig, men jeg er villig til å prøve», sier Kristin.


#### VIRKELIG VEKST

Ja, som frilanser har Kristin erfart at det er der ute, ytterst på kanten, midt i det uvisse, at virkelig vekst skjer. Men ikke tro på det hun sier. Prøv det heller selv.

– Eksperimenter, tøy dine egne grenser. Gå dit du er redd for å gå. Ta sjansen på det som er skummelt. Det gjør noe med oss. Våg å leve i ytterkanten. Kan hende kroppen protesterer og hodet saboterer, men våger du likevel, kommer gavene.

Så tør du å si ja til din egen, indre reise? Tør du å utfordre deg selv?

– Alle kloke og vise skikkelser opp gjennom tidene har oppfordret til å undersøke våre mørkeste kroker. Hvis vi tror at livet kun skal være enkelt og fint, så har vi liten vekst, forteller Kristin.

Uansett har livet lært henne én ting: At hun kan ha tillit til det. Til livet selv. 

## Hvem er din indre sabotør?

- Den indre sabotøren er en betegnelse på et ubevisst mønster som hindrer oss i å oppnå mål.
- Den holder oss fast i gamle mønstre og hindrer vekst og utvikling.
- Den beskytter oss på kort sikt mot ubehagelige følelser, men på lengre sikt hindrer den oss i å leve ut vårt potensiale.
- Vi kan ikke kvitte oss med sabotøren, men vi kan forandre den slik at den får mindre innflytelse.
- I prosessen kan det være

nyttig å arbeide med en coach, en terapeut eller i en selvutviklingsgruppe.

- Første trinn er å bli kjent med den indre sabotøren. For å svekke den, kan man jobbe med å styrke vilje og motivasjon, og slik bli bedre i stand til å ta gode valg.
- Når man slik er blitt styrket, kan det bli mulig å se på den indre sabotøren som en utfordring i stedet for en hindring.

*Kilde: Psykosynteseterapeut Eirin Røgeberg*



**KUNSTERNABO:** Kristins nærmeste nabo, Tobia Ravá, er kunstner, og Kristin elsker bildene hans.