



FOTO CHRISTIAN HOUGE

## Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein finner du også på nettet:

transpersonligterapi.no  
christineschjetlein.no

Serie

# Vær vennlig mot deg selv

Høstmørket siger innpå, hverdagene er mange og lange. Livet er såpass krevende så hvordan kan du være annet enn vennlig med deg selv? Man skulle tro vi var romslige og ga alt inn for å støtte og styrke oss selv. Det vanligste er tvert imot at vi er sterkt selvkritiske og dømmende ut fra høytflyvende idealer om alt vi burde få til og fikse.

Det finnes en vei til balanse og den er enkel, om ikke alltid lett. Vær vennlig mot deg selv. Utfordringen er at vi ofte ikke vet hvordan håndtere hverken hverdag eller motgang. Vi lever i illusjonen av å skulle kunne kontrollere alt. Hverdagskav er en vane, smerten over kjæresten som svek døyves i overtidsjobbing, eller meningsløshet bedøves med smertestillende. Det rotes opp i følelser, og vi tror vi kan unngå dem ved å fortrenge og fornekte dem. Men, de legger seg stilltiende rundt omkring i kroppen og forteller deg gjennom fysiske plager at du ikke har det så greit som du gjerne vil gi inntrykk av.

I buddhisme har de et uttrykk for hvordan møte livet, oversatt til engelsk som «loving kindness» – kjærlig vennlighet. Kanskje en uvant og unorsk tilnærming i et land hvor kristne røtter gjør det stuerent å hjelpe andre, men ikke å vie seg selv så mye oppmerksomhet. Jeg snakker ikke om positive affirmasjoner og andre new age-snarveier. Heller ikke om spa-ferier og eksotiske

utskeielser for å komme seg forbi en rivende skilsmisse. Men, om indre oppmerksomhet, og noen steg å ta for å akseptere at det gjør vondt. Nøkkelen ligger i eierskapet. Paradokset er at når du med mykhet og vennligsinnet forståelse nærmer deg det som er ugreit, så vil din opplevelse av det forandre seg. Smerte vil gradvis kunne slippe taket når du har erkjent at den faktisk er der.

Vi er opphengte i å adskille godt og vondt. Det hindrer oss i å kunne bevege oss fritt og ta begge deler, slik livet byr dem. Vi tar gjerne imot det gode, men vil ikke vite av det vonde, som om vi kunne bestille sommer uten vinter, og dag uten natt. Det er en indre reise å oppdage at hjertet faktisk har en funksjon til å kunne transformere smerte til sødme. Ingen lettvin sak, men helt naturlig og udramatisk vil kjærligheten romme og forvandle vonde følelser når vi våger å ta dem helt inn. Om sinnet ikke klarer å finne frem til ønskede løsninger, så la hjertet gjøre jobben. Forutsetningen er at du virkelig er villig til å eie sannheten ... at du for eksempel er ensom eller føler deg bedratt. Det nytter ikke å tenke om dette, den subtile forskjellen ligger i at du er til stede og føler – med hele ditt hjerte – hvordan du er ensom. I denne handlingen viser du mye vennlig varme for deg selv som har det vondt. Du ville jo ha lagt en arm rundt en venn som sliter og bare vært der med henne i hennes sorg?

Vårt indre liv har egne dynamikker. Man kunne kalle det «psykiske lovmessigheter» – alt vi føler vil forandre seg som ebbe og flo. Det er ikke den faktiske historien din som endrer seg, et tap forblir et tap, men ditt forhold til det kan endres. Vi bruker utrolig mye krefter på å holde på fortiden og smertene våre, i aksepten forløser du disse kreftene og gjenvinner frihet. Og, kanskje vil det vise seg at tapet åpner for nye muligheter som du ikke hadde før.

Vennlighet er nøkkelen – at du vil deg selv så vel at du er villig til å bli den større i forhold til smerten. Alle emosjoner i livet vårt har begrenset levetid, så sant vi ikke holder på dem og repeterer historiene, om og om igjen. Da blir livet hardt og du stivner med hver gjentakelse, som sementerer det som skjedde en gang, men som rent faktisk ikke

*Vi tror vi kan unngå smerte ved å fortrenge den. Men den legger seg stillestående rundt omkring i kroppen og forteller deg gjennom fysiske plager at du ikke har det så greit som du gjerne vil gi inntrykk av.*



lenger er virkelighet her og nå. Det subtile og vesentlige skiftet er fra å identifisere deg med selve smerten, til å huske på at du er mer enn den, det skaper romslighet.

Vennligheten favner, smelter og gjør det mulig å gjennomleve en sorg, så lenge sorgen trenger å sørges. Vennligheten letter byrden. Det er ingen magi i dette og likevel kan det føles som et lite mirakel når smerten forandrer seg. Vi kan bare være til stede, tålmodig hvilende i vennligheten. Når det er trygt nok vil smerten slippe taket, nærmest som om den oppløses. Du sitter igjen med sannheten, som du i utgangspunktet ikke kunne ta inn – og som smerten paradoksalt nok

skjermet deg mot. Det rare er at vi velger smerten fremfor sannheten, i den tro at vi kan unngå virkeligheten. Vi fanges i vår egen reaksjon. Dette gjør vi ubevisst, for vi har lært hjemmefra at vondter er galt og smerte ikke skulle være der. Men, når du slipper smerten gjennom kropp og sinn, lander du og innser at du har overlevd.

Ofta husker vi ikke på vennligheten før krisen er der, men den er essensiell i de små ting, ganske enkelt som en holdning i hverdagen. Da blir det ikke like lett å slite deg ut eller stille opp på mer enn det som naturlig er dine forpliktelser. Du tar bedre vare på livet ditt når du tar ansvar for å være vennlig mot deg selv. mh

# Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

**Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?**

Send meg en mail på [christine@schjetlein.no](mailto:christine@schjetlein.no), les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



## **Christine A. Schjetlein**

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtutvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

*Christine A. Schjetlein*