



FOTO CHRISTIAN HOUGE

Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein er Mat & Helses nye, faste spaltist.

transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no

Ny serie!

Hva om vi slutter å klage som kvinner og våger å gjenfinne vårt autentiske feminine selv? Jeg tror det vil gi oss en oppblomstring av vår ekte kvinnekraft, som verden trenger.

Kvinner, kraft og kjærlighet



S tykke er autentisk, ikke maktpress, som kommer fra frykt og smerte, uttrykker Elisabeth Lesser, leder av Omega Institute for helhetlig utvikling i New York. Tradisjonelt har menns ledelse vært synonymt med å skape frykt, krig, og ha mål som rettferdiggjør midlene. De har ikke ønsket kvinner inn i ledelse fordi vi stiller spørsmål ved disse verdiene. Kvinneeffekten har blitt dokumentert om og om igjen i forskning. Når kvinner får utdanning og tar ansvar eller kommer i ledelse, bedrer de livsforholdene for alle rundt seg. Fremfor kommandoer og kontroll, leder de oftere med vennskapelighet og vennlighet, understreker Lesser.

I de fleste områder i verden, med unntak av de rike land i Vesten, er kvinnefelleskap en grunnpilar i samfunnet. Mens vi har tatt over det mannlige individualistidealet, og klarer alt selv med et «tak, jeg har det bare bra». Jeg tror vi trenger mer enn kafétreff for å møtes, for virkelig være der for hverandre. Studier og statistikk peker i samme retning, kvinner sliter med depresjon tross all karrierefremgang. Har vi gjort oss selv syke ved å være utro mot viktige verdier for oss? I min terapipraksis treffer jeg urovekkende mange oppgående,

driftige kvinner som er usikre på hvordan de skal være kvinner. Vi kan ikke lære å være kvinner av menn, det feminine vokser i kontakt med andre kvinner, kommunikasjon med likesinnede, når vi møtes i ånden av å støtte hverandre.

Er tiden kanskje inne for å se at våre etterligninger av mannen var en fase, som midlertidig visket ut viktige feminine trekk og forrykket balansen mellom kjønnene? Motsetningene som er skapt mellom oss ligger i tankegods vi har arvet, fra en tid som er utlevet. I dag er det bare merkelig å se menn som overordnet og kvinner som underordnet. Både menn og kvinner sliter med virkningene av splittelsen disse tankene skaper. Reiner Maria Rilke var en som forutså endringene underveis i vår tid, og hevdet kvinner i nord ville ha de beste muligheter for å kaste hammen og tre frem som autentisk feminine, til beste for menneskeheten. Kvinner er ikke motsetninger til menn, vi er noe i oss selv.

Hvis vi ser med et mer ekte blikk på det som opptar mange av oss mye – parforhold, trenger vi å begynne å rydde opp i forvirringen mellom fornøyelse og fornøyelse. I dag er det vanlig å bytte ut partnere fremfor å forsøke å faktisk lære hverandre å kjenne.

Ingen politisk korrekthet kan overskygge at vi ikke er like, det er selve grunnlaget for at vi er likeverdige. Vi utfyller hverandre! Vi trenger å finne igjen de saftige forskjellene, som gjør at vi trekkes mot hverandre.

Hva med å innse at ekte nærhet er et større foretagende, som krever forbindelse på mange plan? Det involverer hele deg, kjønn og instinkter, intuisjon og hjerte, verdier og intelligens. Min kollega og medkursholder for kvinneretretter, Helena Løvendal Duffell, har skrevet bok om dette med sin mann, Nick Duffell. De kaller intimitet rett ut for et risikoprojekt. Hvem har ikke opplevd det forfriskende med uenighet og fornyelsen av nærhet etterpå? Kanskje vi må bli realistiske og innrømme at det revner fra tid til annen. Forhold er en naturlig syklus mellom blomstring og visning. Sykluser kan det autentiske feminine i oss mye om. I min opplevelse er dette essensen av fellesreisen vi legger ut på som par. Det er ingen eksklusiv chartertur for egoer, men en reise uten kart i ukjent landskap for to. Vil du i et dypere forhold, må du dedikere deg, våge utvekslinger med

I de fleste områder i verden, med unntak av de rike land i Vesten, er kvinnefelleskap en grunnpilar i samfunnet. Mens vi har tatt over det mannlige individualistidealet, og klarer alt selv med et «Tak, jeg har det bare bra».



din kjære som kan oppleves som rene døden for ditt selvbylde. I realitetens tegn skriver Løvendal Duffell og mannen hennes at du må regne med å oppgi slikt som skyld, anklage, skam, ambivalens, selvmedlidenhet, avhengighet, overlevelsesmønstre, negativitet, troen på at gresset er grønnere et annet sted, avhengighet av misnøye, avstandsmanøvre, trang til å gjøre hva som helst for et rolig liv, m.m. Du kan til gjengjeld risikere å få: Vennskap,

kjærlighet, varme, kos, champagne, sex, lidenskap, uenighet, kraft, hengivenhet, klarhet, kreativitet, minimum innsats med stort utbytte, fred, følelsen av at livet er riktig, energi, og enda mye mer.

Ingen ekte forhold kan leve uten total dedikasjon, de kan nok overleve, men kjærligheten krever ærlighet, sårbarhet, kraft og vilje. Kontroll må dø, og bildet av perfektjon med det. Risikoen ved å bli

autentisk med en partner er intimitet.

Kvinner, kan vi bidra? Av hormonelle og kulturelle grunner har vi utviklet kvaliteter som oppmerksomhet på våre følelser, evne til kontakt og kommunikasjon, naturlig ivaretagende av et større hele enn bare oss selv – er vi klare til å ta dette til et dypere nivå? Er vi villige til å bringe våre feminine verdier ut i verden, invitere til samarbeid med egen partner og andre mennesker? 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, 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 selvtvilling 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