

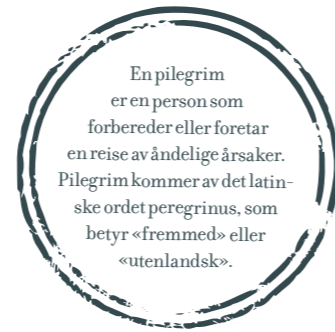


Psykoterapeut
Christine A.
Schjetlein gir råd
om livet.

4/2012 Fornyelse

Tekst **Christine A. Schjetlein**
christine@schjetlein.no

Foto **Thinkstock**



Om fornyelse

Hva om vi tok litt av pensjonstiden vår og fordelte den pent utover som sabbatsperioder? Et år er fantastisk, sier de som har gjort det, men noen uker eller måneder om gangen har også sin funksjon. Man oppdager hva annet man elsker i livet sitt, som ellers lett drukner i hverdagsmas.

Etter noen dager i Provence i mars, midt i en vanlig arbeidsperiode, plassert i en annen sammenheng enn hjemme, følte jeg hvor mye enklere det var å faktisk kjenne at jeg eier mitt eget liv. Du rekker å kjenne etter hva du vil, og gjenfinner gleden ved det du allerede gjør samtidig med at du får nye ideer. Med en rytme for dagen delt opp i forskjellige aktiviteter regenereres man. Noen muligheter er å skrive litt for seg selv, ha en stund til å tenke på fremtiden, bruke noen timer på en kreativ date med deg selv på gallerier, eller teste ut en tur på ukjente stier i nytt fjellområde. Folk som har tatt tid vekk

... følges ikke ytre «foryngelse» opp med fornyelse innenfra, er man like fullt en megge med ny maske.

fra sitt arbeid utenom vanlige ferier kommer tilbake oppladet med fornyet energi og nyvekset lidenskap, og innsatsen i arbeidet blir bedre.

Naturlig ekspertise

Naturen er selveste eksperten på fornyelse, den tar det helt ut – går så grundig inn i hvilemodus her

nord at den ser ut som den dør, bare for å overrumple oss fullstendig hver vår og forsommer med eksplosjon av vekster og fargespill. Hver gren er klar for å vokse noen centimeter lengre enn fjoråret, og de ivrigste, som humlen kommer opp igjen fra bar bakke med evne til å strekke seg flere meter lenger utover taket. Skal vi ta noe læring av dette, at vi selv er en del av i biologien og livsrytmene, så må det være å våge å imitere at noe må dø for at ny vekst skal komme til. Det er pussig at vi lever i en kultur som verdsetter at man står ved det man alltid har sagt og ikke gir noen verdi til endringene som følger livsfasene. Spørsmål vi kan stille oss hvis

vi tar en personlig indre vårrengjøring er om vi er klare for å slippe taket i noe gammelt så vi kan fortsette å fornye oss. Hvordan skal vi ellers kunne utvide med nye livserfaringer?

Fritid vs. fornyelse

Vi forveksler fritid med fornyelse, det vil si det å

ikke ville gjøre noe, slippe alt ansvar og flyte ut over alle bredder, mens vi lar tiden bare forsvinne. Kommer ikke folk hjem utslitte fra slike ferier uten noe nytt påfyll, men heller tomme? Vi tror forbruk og fart skal gi fornyelse. Kollektivt har vi en moderne tro på at bare det skjer fort nok, at vi er i bevegelse på vei fremover, i farta, så gir det automatisk noe nytt. Gjør det? Til og med forbruket av «foryngende» kosmetisk kirurgi forveksles med fornyelse. Hvor lenge varer virkningen av et løftet ansikt? Vi tror så hardt på barbieillusjonen at vi faktisk begynner å tro det har noe med sannhet å gjøre. Men, følges ikke ytre «foryngelse» opp med fornyelse innenfra, er man like fullt en megge med ny maske.

Det er menneskelig å feile

Å feile er en bratt vei til fornyelse som tvinger seg frem etter store eller små personlige kollaps. Det er ikke farlig, vi bommer hele tiden. Å våge å erkjenne at vi ikke fikser alt, befrir oss slik at vi kan være oss selv. Det følger mer romslighet og mulighet til å se videre og tenke utenfor boksen. Vi er oftest lite villige til å gi fra oss noe som helst for å gi plass for noe nytt. Godt tilpasset med våre rutiner og kjente tankemønstre, skjer det ofte ikke noen fornyelse før vi møter veggen av overarbeid, trøbbel med helsen, eller at hemmeligheten om din affære med en kollega kommer for dagen. Livet er som kjent fullt av vanskelige hendelser, det sårbare og forfriskende ved å leve med at vi gjør feil, er at det åpner veien for å fornye oss. Motivasjonen ligger i at de fleste av oss ikke ønsker å gjøre de samme feilene om igjen for ofte. Psykologiforsker Brené Brown ved Houston-universitetet, USA, hevder at når vi favner vår sårbarhet, vår uperfekthet og våre feil, så kan vi endelig ta fatt i livet ut fra ekthet og en verdsetting av oss selv som gode nok.

Lang vei å gå

I riktig gamle dager var det populært med pilegrimsgang. Man hadde noe på hjertet som måtte gjøres opp, ryddes og sorteres ut med Vårherre. Så man gikk, enkelt utstyrt, i dager og uker, som om man visste at det ikke ville hjelpe med en ettermiddagstur, men at det trengtes tid, lang tid, for å rense ut og bli klar for fornyelsen. Gjenfødselen lå i Guds hender og Hans alene. Vi kunne bare gjøre forarbeidet, for ikke å si fotarbeidet, å gå så lenge og så langt at tanker ville være



nedslitte og vi bra møre og ydmyke. Slik forestiller jeg meg det må ha vært å søke høyere makter om hjelp til indre fornyelse. Det er igjen interesse for slik ytre gange og indre reiser når vi ser på økende antall mennesker som går pilegrimsruter både her hjemme, og kjente ruter som til Santiago del Compostella. Tidens verdi kommer tilbake

når man ikke kommer fortere frem enn ens egne ben kan bringe en på en dag. Tankene får tid til å kverne seg ned til essenser, og mange av dem fordufter underveis som lite viktige i den store sammenhengen. Man rekker å føle på at det er en større sammenheng vi lever i, som er kontinuerlig selvfornyende. ■

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 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