

Balansekunst

– en livsnødvendighet

– Genuin helse krever å gå fra å se deg selv og andre som objekter, til å bli et ansvarlig subjekt. Du må balansere måten du lever på. Det sprenger helsebegrepet vi er blitt vant til i Norge, hevder transpersonlig psykoterapeut Christine Arentz Schjetlein.



FOTO: CHRISTIAN HOUGE

– Innerst inne vet vi at vi ikke kan være ofre og pasienter. Det er også begrenset hvor lenge vi kan lure oss selv til å bare tenke «positivt» uten å ta inn helheten som rommer vondt og godt.
Christine A. Schjetlein

FOR MER INFO SE:
transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no



Terapeuten synes det er ufornuftig at samfunnet skal betale for at mennesker velger å være storryktere, eller spiser seg til ekstrem overvekt.

– Vi må ta ansvar selv så langt vi kan. Dette ser ut til å være en barriere hvor det bremses for folk, fordi det innebærer at du må tenke helhet. Kropp og helse er ingen mekanisk maskin. Du må ta jobben med å finne ut hvordan du kan balansere måten du lever på, hvordan du spiser, hvordan du beveger deg, hvor mye du er ute, hvor mye glede du har i livet, og hvor sosial du er. Vi må gripe helheten. Det jeg er mest opptatt av angående helse, er ikke at vi er pasienter (hvilket vi av og til er), men at vi har et absolutt eget ansvar for egen helse som griper inn i alle livsområder. Spørsmålet vi må stille oss er: Hvordan lever jeg livet mitt? sier A. Schjetlein.

Sjel med kropp

Kan vi kanskje definere optimal helse mer ut fra det psykiske enn det fysiske? A. Schjetlein tilnærmer seg helsebegrepet ut fra en holdning om at vi er en sjel med en kropp, mer enn en kropp med en sjel.

– Jeg har sett mennesker overkomme fysiske vanskeligheter – handikap, sykdom – som de i utgangspunktet ikke skulle kunne klare. Det kan faktisk være alvorlig sykdom som gjør at folk våkner til hva det er som er essensielt i livet. Så lever de utrolig mye lenger enn hva legene antok, fordi ånden er vekket. De er vekket til lidenskap for å leve.

Livspraksis står sentralt i hennes virke som kursholder og terapeut. Vi må gjøre det som trengs for å opprettholde og helst optimalisere vår helse psykisk så vel som fysisk, og dette bør bli like innlysende og naturlig som å pusse tenner daglig.

– Når du spiser god og riktig mat for kroppen, og du velger så langt det er mulig å leve slik du kjenner er meningsfullt for deg, så legger du til rette for å heve livet ditt til et mer optimalt nivå. Har du med deg økt bevissthet, og drar veksel på alle ressursene du har, så vil du oppleve økt flyt og glede i livet. Folk vil gjerne oppleve engasjement og entusiasme, som når vi holder på med et prosjekt som virkelig tenner oss. Mange kan gjenkjenne følelsen av god flyt, som på en sykkelturn innover

– I vårt velferdssamfunn har vi utviklet en underlig illusjon om at alt ubehagelig, sykdom eller psykisk smerte som vekker frykt, skal fikses, helst av noen andre.

marka, eller fottur i fjellet – opplevelsen av å kunne gå og gå uten å bli sliten. Vi lengter naturlig nok etter disse «høye» opplevelsene.

Optimal hverdagsflyt

Hun brenner derfor for å lære folk å tilrettelegge livene sine slik at de tilfeldige nådegavene blir en mer tilgjengelig tilstand vi selv rår over.

– Det er godsidene ved å ta ansvar. Du er bevisst kostholdet ditt, du skaper stille stunder – helst en jevn meditativ praksis.

Du forholder deg ærlig til dine indre tanker og lærer deg å sortere dem, en oppryddings- og avklaringsprosess som foregår gjennom hele livet. Følelsene har du et åpent og avslappet rom for, du lærer frihet i forhold til dem på godt og vondt. Dette er noe du gjør aktivt, og resultatet av den livspraksisen, er et godt grunnlag for å leve mye mer i en the zone-følelse, som man kaller det i toppidrett.

– Har vi rot i tankene våre, går vi til en psykoterapeut. Når vi har vondt i kroppen, går vi til en lege, konvensjonell eller komplementær. Når vi er søkende, så søker vi til miljøer hvor det spirituelle står i fokus, sier A. Schjetlein. Hennes arbeidsmåte, den transpersonlige terapien, har elementer i seg fra alle disse områdene. Tilnærmingen har eksistert i ca. 50 år, men gjenfinnes i de eldre tradisjonene fra Østen. I USA har de forsket og undervist i denne retningen på universitetsnivå de siste 30–40 årene.

Realistisk optimisme

– Innerst inne vet vi at vi ikke kan være ofre og pasienter. Det er også begrenset hvor lenge vi kan lure oss til å bare tenke «positivt» uten å ta inn helheten som rommer vondt og godt. Vi vet at livet krever innsats og engasjement av oss, hevder A. Schjetlein.

– *Hva er karakteristisk for en transpersonlig terapeutisk tilnærming?*

– Utgangspunktet er å se at vi har en sjel og at vi alle har ressurser som vi potensielt kan utvikle. Fokus er ikke på å diagnostisere, verken fysisk eller psykisk. Vi ser på hva mennesker faktisk kan skape i livet sitt, og hva de må lære seg å forandre eller leve med. Det transpersonlige fremmer en realistisk optimistisk holdning til at du kan gjøre noe med livet ditt, hvis du tar deg selv på alvor og velger det som har mening for deg. At du er villig til å oppdage dine evner og kombinere dem med det du brenner for, og våger å gjøre noe med det. De fleste ønsker å bli skapende, realistiske og dele det de har med andre.

Hun er opptatt av at det å gjøre en del «feil» er like viktig som å gjøre det «riktige».

– Når du har besøkt begge felt og blir mer komfortabel med begge, så opphører den skarpe grensen mellom hva som er feil og hva som er riktig, sier den engasjerte kursholderen. De som derimot tror de kan gå for en gyllen middelvei, uten å ha prøvet seg, bännet og falt, tror hun ikke finner tryggheten de ønsker.

– *Hva er genuin balanse i livet?*

– Balanse finner du når du har våget ubalansen. Hvis ikke velger du bare en smal vei ut fra frykt, hvor du kontinuerlig er redd for å falle. Men hvis du har opplevd noen trøkk; sykdom, å være

fattig, død blant dine nærmeste, da kan du kanskje tenke: «Her sitter jeg på bunn, har mistet noe av det mest verdifulle for meg, men jeg lever». Da kan du gå videre med mye mindre frykt og langt mer frihet som styrer deg. Du blir aktiv og ansvarlig på en dypere måte. Du «later ikke som» lenger og det gjør mye med din holdning til livet. Det kan oppleves som tøffe kår for å bli et integrert individ, men har vi noe valg? Ekte trygghet kan ikke være betinget av annet enn din indre kjerne.

Å sirkulere det psykiske stoffet

– *Du hevder vi må sirkulere og fordøye det vi tar inn psykisk, akkurat som vi trenger god fordøyelse og blodsirkulasjon?*

– Ja, prinsippet er det samme. Du kan spise så sunt du vil, men hvis du holder inne dine reaksjoner på at du blir tråkket på på jobben, eller holder inne uærlighet overfor din partner, får du psykisk forstoppelse. Vi er veldig oppmerksomme på at forstoppelse må unngås rent fysisk. Men du må gjøre det samme psykisk, lære å sirkulere ditt eget emosjonelle og tankemessige stoff. Lære å gjenkjenne hvilke tanker som gjør deg dårlig, og ikke prøve å flykte fra dem. Da har de en tendens til å bare følge etter og fordoble seg. Lær deg å forholde deg til dem, finn ut hva det er som ligger bak. Bli bevisst tankene vi bruker til å torpedere oss selv; stoppe oss fra å leve, være glade, eller gå for det vi virkelig vil, jobbmessig eller i relasjoner. Den ærligheten og oppmerksomheten vil i seg selv bidra til at illusjoner smelter og dypere sannhet blir synlig for deg. Slik gir du selv valgmulighet mellom usannheter og sannheter.

Et nøkkelaspekt ved god psykisk sirkulasjon, er evnen til tilstedeværelse.

– Har du vært 100 prosent til stede, vil sinnet mye lettere skille og skjelve det som er viktig å beholde, og det du kan slippe.

Hun mener det samme gjelder kosthold.

– Det er av betydning at du nyter måltidet, om det er smakfullt. Går du bare for proteindrikker, har du kuttet ut helt vesentlige aspekter ved mat – det estetiske for øyet og det sosiale med dem man spiser med, som er like viktig som riktig sammensetning av næringsstoffer.

Samarbeid og subjektivt ansvar

– *Får objektiviseringen av oss selv utslag ikke bare for vår psykiske helse, men også for hvordan vi ser på menneskelige ressurser i samfunnet?*

– Vi ser fortsatt for mye på mennesker som objekter, slik vi begynte med i opplysningstiden. Ekstrem sløsing med menneskelige ressurser er det blitt kalt av eksperter, som sir Ken Robinson. En ressurskrise like stor som klimakrisen, kaller han det. Jeg ser mange ubrukte krefter og ideer som verden trenger i dag. Skal vi kunne forvandle verden, må hver og en av oss søke ressursene vi har i oss, finne vårt subjektive ansvar for oss selv og de rundt oss. Ikke for å operere i ensomhet, men i samarbeid. Du må finne hva du trives best med i deg selv og dele det med andre. Finner du din lidenskap, så vet du hvem du egentlig er. Da kommer du i kontakt med det unike i deg, som kan berike det kollektive. Skal vi klare dette, må vi praktisere det i livet – ha en livspraksis, sier A. Schjetlein. m

I neste nummer kan du lese **Christine A. Schjetleins** tanker om hva som kjennetegner **et meningsfullt liv for mennesker 50+**.