

Christine Schjetlein om

Modenhets mening

Veldig mange er redde for å gå inn i modenhetsalderen 50+, sier psykoterapeut Christine A. Schjetlein. – En tid som er ment til indre fordypelse og fremvekst av visdom, blir gjerne brukt til enda mer ytre distraksjon, grunnet dødsangst og frykten for at vi kanskje er tomme innvendig.

Hvorfor velger så mange 50+ å kjede seg, heller enn å ta i bruk mulighetene for vekst som gir et meningsfullt liv? spør hun seg. Hun opplever også at mange legger inn et ekstra gir på å søke ytre stimuli i form av enda flere reiser, enda mer trening, en hytte til, voldsomt med kulturelle aktiviteter, mye selskapelighet etc.

– De klager over at det er slitsomt, stressende, de vil ha fred og ro. Likevel øker de på med ytre distraksjon. Det er som om mange prøver å unngå å se endringen som skjer i livet det øyeblikket barn flytter hjemmefra, det øyeblikket du ikke lenger er like attraktiv på arbeidsmarkedet. Det er fåfengte fluktforsøk fra at du eldes fysisk og har mindre krefter, hevder Christine A. Schjetlein, som jobber som psykoterapeut og kursholder innenfor den transpersonlige tradisjonen.

Hun sier at livet 50+ har sine egne gaver og premisser, og ikke skal være en

dårlig kopi av ungdomsårene.

– Men i vår kultur har vi ingen tradisjon for, eller opplæring i, å se verdien av modenhetsalderen, sier A. Schjetlein.

Å leve med det uvisse

– Det er latterlig lite anerkjennelse av voksen erfaring i samfunnet. Innsnevring til at alt skal være ungt og hipt er ubalansert og farlig for et samfunns utvikling, hevder hun, og legger til at stressede 50-åringene bommer på mulighetene som ligger i denne fasen av livet. Innenfor for eksempel hinduismen ser man disse årene som en tid der man kan søke mer innover, og utvikle visdom.

– Lykken 50+ er å kunne leve mye mer i egen rytme, ut fra det du vet er meningsfylt, og å leve i en opplevelse av flyt. Å ha et statusmessig godt liv er vel og bra, men har du ikke mening i livet ditt, så har du ikke lykke. Og hvis du ved 50+ ikke våger å gå for mening i livet ditt, når skal du utsette det til? Barna er store eller i de siste årene hjemme. Da må du

Hvis du ved 50+ ikke våger å gå for mening i livet ditt, når skal du utsette det til?

bygge broen til å finne mening ikke i de ytre ansvarsoppgavene, men i det indre. Og det kan være en skummel prosess, sier psykoterapeuten.

Det mest utfordrende er å leve med alt man ikke vet, sier hun.

– Som ung har du ikke den fleksibiliteten, det blir for voldsomt. Som voksen har du egentlig ikke noe valg. Du kan late som, du kan fornekte. Men hvis du vil gå inn i modenhetsalderen, må du ta med at det er mye du ikke vet. Spirituell modenhetsalder er å åpne for at det finnes noe større. Med 50-årene kommer gjerne de første besøkene av dødsangst. Foreldre dør, venner dør. Det åpner for en erkjennelse av at det er større krefter i sving. Du har erfart hvordan såkalte tilfeldigheter har styrt mye av livet ditt. Det er en stor faktor x som kommer inn på banen. Modenhetsalderen er å være åpen for det uvisse.

Moden lekenhet

– *Er modenhetsalderen «alvorstyngtet»?* – Når vi har blitt kjent med oss selv på godt og vondt gjennom noen år, åpnes mulighetene for å ikke ta oss selv så høytidelig. En moden lekenhet, med mindre identifikasjon med status og roller og den evige jakten på vellykkethet.

Modenhetsalderen er villigheten til å prøve noe nytt – vitende om at det kan gå skeis, det kan gå bra, og at gleden mest ligger å prøve, fremfor resultatet. Fokus er mer i moduset av beve-



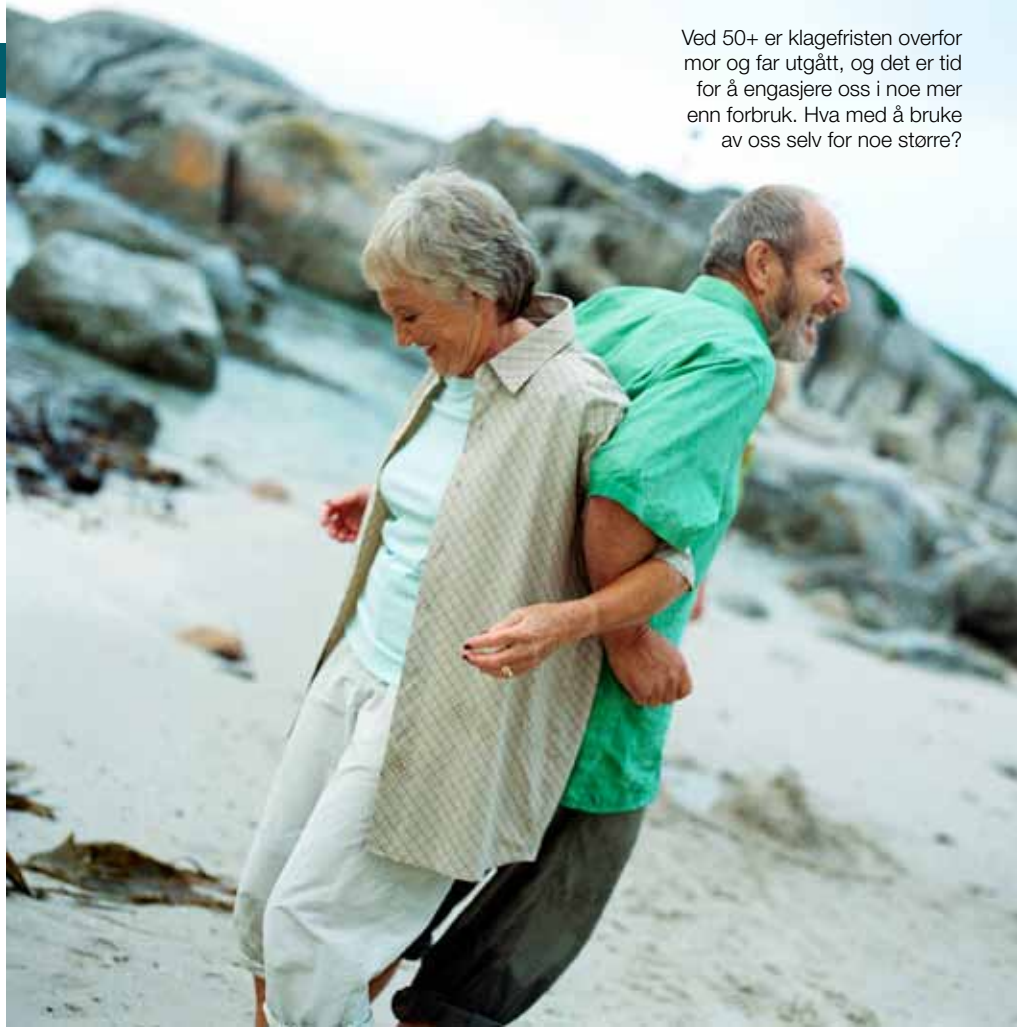
I vår kultur har vi ingen tradisjon for, eller opplæring i, å se verdien av modenhet.

Ved 50+ er klagefristen overfor mor og far utgått, og det er tid for å engasjere oss i noe mer enn forbruk. Hva med å bruke av oss selv for noe større?

gelsen. Det er en form for lekenhet som er ganske annerledes fra barnets lekenhet – som er helt ubevisst – og den unges lekenhet, som er strategier for eksempel å finne partner eller oppnå noe. Den modne lekenhet har et element av risiko i seg. Du vet at ting kan gå galt, det har livet lært deg, men du overlever. Det gir en avslappethet.

– *Hva er utgangspunktet for denne modenheten?* – At du hviler i egen integritet og erfaring. Vanligvis regnes 50+ for å være en alder hvor man er satt. Jeg opplever det som alderen for økt fleksibilitet. Som et voksent tre som kan stå i kraftig vær, ta imot vind og storm i grener og bladverk uten å kastes over ende som yngre trær. Vi tåler mer. Jeg opplever det som en åpenhet for andres tanker og verdier. Også en økt kapasitet til å takle skiftende forhold og møte både godt og vondt i livet med større hjerterom og mer realisme.

– *Er modenhet noe som «plutselig» skal utvikles ved 50+?* – Hvis du ikke vokser inn i modenhet gradvis gjennom livet, så har du stoppet opp, da har du holdt igjen.



Vanligvis regnes 50+ for å være en alder hvor man er satt. Jeg ser det mer som alderen for økt fleksibilitet.

Livet i seg selv er vekst, utvikling og læring. Utvikling av ditt potensiale.

Å våge det nye

Som 50-åring har du ennå krefter til å våge det nye, sier hun. Om det er å starte med silkebatikk, skrive en bok eller ta en reise til Sør-Afrika.

– Jeg liker utfordringen i å ha begrenset tid, så jeg er nødt til å spørre «hva vil jeg nå?» Hva har jeg ikke gjort – fordi jeg ikke har kunnet eller hatt tid eller vært for feig. Modenheten gir bakgrunn for å endelig kunne ha en drøm og sette den ut i livet.

christineschjetlein.no

Her kan du lese mer om disse temaene i artiklene

- «Kjærlighet, kjønn og andre komplikasjoner»
- «Lykken er?»
- «Hvorfor være kreativ? Kan vi leve et meningsfullt liv og gi vårt beste uten å være nyskapende?»

Det andre er å se utover ens egen nesetipp. – Ved 50+ er klagefristen overfor mor og far utgått, og det er tid for å engasjere oss i noe mer enn forbruk. Hva med å bruke av oss selv for noe større?

Hun opplever en større følelse av taknemlighet for alt hun har i livet sitt, enn hun gjorde som ung.

– Jeg vet ikke om det er alderen eller alle utfordringene livet gir som bidrar til oppvåkning – å faktisk se det man har i livet sitt. Men, jeg tror ydmykheten har større sjanser for innpass hos en femtiåring enn en ungdom full av seg selv.

– *Hva kjennetegner opplevelsen av identitet som voksen?* – Du kan begynne å samle trådene, i stedet for å se ditt liv som fragmentert – splittet opp i roller hjemme, på jobb etc. Du kan begynne å se hva som er essensen som ligger bak. Hva er det eller den i meg, som er sannere, som bak alle disse rollene har holdt meg oppe?

– *Hva er viktigst for opplevelsen av helse, i alderen 50+?* – Helse i voksen alder dreier seg mer om den mentale og sjelelige tilstanden. Det er gitt at vi må ivareta kroppens fysiske

behov med bevegelse og mat, men vår sinnstilstand bærer langt mer vekt.

Fordypelse gir fornyelse

– *Hvilke potensialer ligger i parrelasjoner for mennesker 50+?* – En dypere nærhet og rå nakenhet – at man våger å vise hvem man er bakenfor alle roller. Halvparten av alle parrelasjoner går i stykker, ofte i 40-årene. Mye dreier seg om at vi ikke våger å være ærlige og nærværende.

Alle vil gjerne ha en fornyelse, men våger ikke fordypelsen som er en forutsetning. I våre ungdomsmodus går vi til en ytre fornyelse. Men hvis du ikke fornyer deg innvendig, vil du repetere de samme mønstrene med den nye partneren. Man kan føle seg midlertidig fornyet, men det du gjør er å bruke et annet menneske til å skape en fornyelse som du ikke våger selv.

– *Er partnerbytte alltid «galt»?* – I noen tilfeller har folk vokst i forskjellige retninger, det har jeg all respekt for. Men har de prøvd å se hvor de kan møtes, hva de deler, og på hvilke områder de må gå hver sin vei? Å gå dels forskjellige veier, betyr ikke nødvendigvis

Ved partnerbytte brukes et annet menneske til fornyelse man ikke våger selv ...

at de må bryte opp alliansen seg imellom. Har de våget å vise seg fra sider hvor de ikke er like «flinke», ansvarsfulle, kompetente, som vi ofte er når vi er foreldre, og i jobbsammenheng? Har de turt en helt dypere grad av rå nakenhet i intimrelasjonen?

Ingenting dreper et forhold mer enn tilbakeholdelse, hevder hun. Hvis en mann ikke gir helt og fullt av seg selv til en kvinne, så vil det vekke «heksen» i henne.

– Fordi hun intuitivt føler at han holder noe tilbake. Da vil hun begynne å pirke på ham. En mann som ikke forstår at den pirkingen er der fordi hun vil ha hele hans potensiale, er en svakere mann.

– *Hva kreves av kvinnen?* – Hun må våge å være åpen og sårbar. Hvilket er vanskelig i vårt vestlige samfunn, hvor kvinnene blir veldig mye som menn og klarer alt selv. Den form for åpenhet er veldig risikoforbundet. Særlig når vi har menn som sveiver innom, bruker, tar, og så går videre. En kvinne vil da automatisk lukke igjen, hun vil ikke bli såret, brukt og harvet over på den måten. Men, hun kan aldri vite om mannen gir helt og fullt, før hun selv har våget å være helt åpen. Det er

kvinnens sår. Mens en mann som bare sveiver innom, finner aldri sin identitet som mann. Han finner aldri sin sanne styrke og fokus, hvis han ikke våger å gi helt og fullt. Hvis han misbruker kvinnen som åpner seg fullstendig for ham, så begrenser han sin kapasitet til å ta imot den kjærligheten hun kan by på, som kan være overveldende for en mann.

Androgyne vennskap kveler lidenskapen

Kvinnene blir inntørkede, maskuline og harde. Mennene blir veike, de våger ikke sin maskulinitet, våger ikke å penetrere en kvinne i alle mulige forstander, tenker A. Schjetlein høyt.

– Det vi får er en form for androgynitet som er kvelende på lidenskapen og på livet. Det skjer gjerne i 40–50-årene. Man hadde den gode seksualiteten til å begynne med, så kom barna og all energien gikk til dem, så fikk man aldri helt taket på seksualiteten igjen. Så tror man at lidenskapen er borte.

– *Hva kan bli konsekvensene av det?*

– Noen menn sier «jeg tenner ikke på deg lenger». Men hvor er hans ansvar, for å tenne

seg selv, og så tenne kvinnen? Kvinnen kan si «han er ikke mann nok for meg». Men hvor mye våger hun å by på det feminine? Ikke den dyktige intellektuelle kvinnen på jobben, ikke den venningen, men på det feminine i seg? I stedet for å gå inn i det smertefulle feltet der, og gå dypere enn det, så går de heller til hver sin nye, gjennom utroskap eller partnerbytte.

– De fleste par havner i «androgyne vennskap». «Jaja, det har vel blitt sånn, nå som vi er 50.» Men det er egentlig bare mangel på villighet til å gå inn i de prosessene hvor man sier «det må da være mer her!». Det er ingenting i livet som tilsier at vi skal slutte å vokse! Tvert imot er alt liv i kontinuerlig utvikling. De få parene som kommer gjennom den barrieren, omtaler hverandre med en varme, respekt, beundring og kjærlighet, som ingen av de unge har i sin erfaringsfære. De har en total åpenhet. De har så mye av sine egne liv hver for seg, og de våger å by på det, inn i det felles rommet. I det så fornyer og fordyper de. Dette er gjerne par som har vært igjennom ett og to utroskap, sykdom etc. avslutter A. Schjetlein. mh

ANNONSE

NYCOPRO®

2 MILLIARDER GODE NYHETER FOR DEG SOM HAR TREG MAGE

I magen kan ting gå sakte selv om hverdagen går fort. Nycopro ved treg mage er tilskudd av probiotika [melkesyrebakterier]. Hver kapsel inneholder 2 milliarder gode hjelpere, fra seks spesielt utvalgte bakteriestammer, i tillegg til to ulike kostfibre. Sammen stimulerer de tarmens naturlige bevegelse og motvirker lettere forstoppelse.

God helse starter med magen.

Les mer på mageprat.no

NYCOMED

et friskere Norge



Dokumentert effekt

Kun på apotek

Tlf. 800 800 30
www.nycomed.no
Infonorge@nycomed.no