

# Indre arbejde i den 3. alder



© Colourbox

*”Hvordan kan min tredje alder få det bedste frem i mig?”*

*Rejsen fra midaldrende til ældre kan føre til et højdepunkt i ens spirituelle udvikling.*

*Og verden trænger til BEVIDSTE ældre.*



af Ron Pevny,  
psykoterapeut

På et af de Bevidst Alderdom-retreats, som jeg er leder af, var der en deltager i begyndelsen af 60'erne, som sagde noget, der gjorde stort indtryk på alle tilstedeværende. Idet hun reflekterede over, hvorfor hun havde tilmeldt sig retreatet, fortalte hun om to vigtige ældre mennesker i sit liv.

Den ene var i relativ god fysisk form, men var vanskelig at være sammen med pga. hendes tilsyneladende kon-

stante vrede, bitterhed og negativitet. Hun var gammel og miserabel. Folk undgik hende, fordi hun drænedes dem for energi og glæde.

Den anden var en kvinde, der ikke havde det godt fysisk, men som tiltrak andre som en magnet. I hendes selskab følte man glæde, oprigtighed, optimisme og fredfyldthed. Folk så hende som en senior, hvis udstråling og visdom var opløftende.

Vores retreatdeltager fortalte, at hun havde til hensigt på sin vej fremad i livet at udvikle sig til en strålende senior fremfor en glædesløs, og hun overvejede, hvordan hun kunne opnå dette.

**BEVIDST HENSIGT.** Alderdomsprocessen bringer tilsyneladende det værste eller det bedste frem i mennesker. Den forstørrelser og fremhæver fejl og skyggesider hos nogle af os - den for-

© iStockphoto

stærker visdom, udstråling og medfølelse hos andre.

For dem af os, der gerne vil udvikle sig til fredfyldte og tilfredse seniorer, er spørgsmålet: *Hvordan kan min tredje alder få det bedste frem i mig?* Indre arbejde med stikord som "bevidst alderdom", "spirituelle seniorår" og "klogere med alderen" har vigtige svar på dette spørgsmål.

Rejsen fra midaldrende til ældre fremmes af et indre arbejde, der er fokuseret og drevet af en bevidst hensigt. Den kan føre til et højdepunkt i ens følelsesmæssige og spirituelle udvikling.

Denne rejse er faktisk, hvad livet indtil da har forberedt os på. Og som *bevidste* ældre kan vores bidrag til samfundet og det store fællesskab være betydningsfuldt.

Carl Jung beskrev kort og rammende dette potentiale: "Et menneske ville bestemt ikke blive 70 eller 80 år gammelt, hvis denne levetid ikke var vigtig for menneskeheden. Livets efterår må have sin helt egen betydning ..."

Ordet bevidst er centralt i forståelsen af de mange forskellige måder, hvorpå man kan arbejde med sig selv i den tredje alder. Det er også centralt for at

skelne mellem at være "gammel" og at være "ældre".

Bevidst betyder at være *klar over*. Klar over, hvem vi virkelig er, klar over vores egentlige følelser, talenter, håb, styrker og svagheder. Klar over den vækstproces, der udfolder sig i vores liv gennem alle vores erfaringer, positive som smertefulde.

Klar over, hvordan vi delvis præges af et hav af belastende informationer fra omverden, men også indeholder noget ægte, naturligt og livgivende. Bevidste om vores skyggesider - de mørke aspekter - som kan blokere for vores udstråling og ødelægge vores potentiale.

**LIVSREVISION.** Hvis essensen af bevidst alderdom er øget opmærksomhed, er den centrale aktivitet *livsrevision*. Visdom kommer ikke af erfaringer; visdom kommer af at reflektere over livets erfaringer. Det kan gøres på mange måder.

Nogle bruger *strukturerede øvelser* i at fokusere på de udfordringer, den lærdom og vækst, der har været gennem livets forskellige faser, og de benytter pen, computer eller kunstnerisk udfoldelse som værktøjer.

*Mundtlig historiefortælling* med en klog ven eller guide kan være en kraftig katalysator til at huske og finde det vigtigste i livserfaringerne. En af mine kollegaers bedstemor huskede gennem flere år på en kreativ måde de betydningsfulde begivenheder i familien ved at quilte et "familietæppe".

Uanset hvilken metode, der fungerer for dig, er det vigtigste at gøre det. Den bevidsthed, det giver os, gør næsten alt det andet indre arbejde muligt og effektivt.

Den klogskab, vi til sidst opnår som ældre, er en stor gave til de kommende generationer, der husker os som deres forfædre.

**AT HELE FORTIDEN.** Meget af den ældres indre arbejde fokuserer på healing og på at give slip på gammel bagage. For at vi kan få glæde af vores unikke potentiale som ældre, skal vores energi være fri og klar og vores psyke i stand til at favne mulighederne i hvert eneste øjeblik i stedet for at være låst fast i fortiden.

Vi kan ikke stråle som ældre, hvis vores energi hele tiden undergraves af gamle sår, nag, vrede og offerfølelse. Vi



Pen eller computer er et godt værktøj til at fokusere på de udfordringer, den lærdom og vækst, livet har bragt.

kan ikke bevæge os let og med ophøjet ro gennem dagene, hvis vi ikke har tilgivet andre og os selv for de tilsidesættelser og krænkelser, vi er blevet udsat for eller har begået på grund af ubevidst opførsel.

Vi kan ikke udfolde vores helhed, når ubearbejdede følelser holder sårene åbne og dræner os for energi.

Når vi ser tilbage på livet, bliver vi klar over den enorme kraft, der ligger i historiefortælling. Vi bliver opmærksomme på de myter, vi har skabt om vores liv ud fra vores erfaringer – de historier, vi fortæller os selv (og ofte også andre) om vores liv, og som efterhånden former os.

Vi ser, hvor nedbrydende disse historier kan være, når de indeholder stærke motiver om at være offer, om utilstrækkelighed, uværdighed og fortrydelse.

Det er frigørende at vide, at disse historier kan ændres, og det er måske det mest kraftfulde indre arbejde, vi kan

udføre i den tredje alder. Processen handler om at sætte i en ny sammenhæng, at "omdefinere".

**AT OMDEFINERE.** Essensen af at omdefinere er at betragte smertefulde eller vanskelige oplevelser for at finde frem til, hvordan de har bidraget - eller hvordan de nu, hvor vi genbesøger dem med øget bevidsthed, har potentiale til at bidrage - til vores vækst og udvikling.

Set i det store perspektiv kastede en opsigelse os måske ud i en vanskelig jobsøgning, der førte til et andet job, hvor vi i højere grad kunne bruge vores evner.

Andres sårende opførsel har måske lært os medfølelse eller empati for andres lidelser.

De smerter, vi har påført andre, kan have lært os om vores egne skyggesider - hvilket er afgørende, hvis vi skal udvikle os som mennesker. En jobbeslut-

ning, som man fortryder, kan have været et vigtigt skridt henimod at blive den, man er i dag, også selvom disse mekanismer ikke er tydelige.

At redefinere oplevelser, der ikke er stærkt følelsesmæssige, kan være relativt nemt. Men ved følelsesladede oplevelser må vi give os selv lov til at føle dybt fortrængte følelser og arbejde i det indre med sorg og tilgivelse. Det er en nødvendig del af processen hen imod at fortælle vores livshistorie på en ny måde.

I sin essens er omdefinition et dybt spirituelt arbejde. Det kræver stor tillid til, at den guddommelige intelligens i os har et formål med vores liv og arbejder via vores oplevelser for at opnå dette.

Vi forstår ikke altid, hvordan det fungerer, og vi ville måske selv vælge anderledes. Men denne kloge indre vejledning betragter vores liv med et falkeblik, der unddrager sig egoets snæversyn.



"Hvad skete der, og hvordan bidrog det til min udvikling, når jeg ser tilbage på det?" Historiefortælling kan være en kraftig katalysator til at huske og finde det vigtigste i livserfaringerne.



Meget af den ældres indre arbejde handler om healing af fortiden og om at give slip på gammel bagage.

#### DEN SPIRITUELLE FORBINDELSE.

Vores evne til at stole på en guddommelig intelligens, der har et formål med vores liv, afhænger meget af, hvor stærk en forbindelse vi har til Den store Kraft - ånden, sjælen, Gud, det store mysterium. Seniorlivets indre arbejde er en dyb spirituel indsats, der kræver, at vi finder metoder og veje, som styrker den forbindelse.

Formålet med al ægte spirituel praksis er nemlig at hjælpe os til at opleve os selv og vores liv i en større og mere sand sammenhæng end de historier, vores ego har tendens til at skabe om vores liv.

Når vi - med udgangspunkt i vores åndelige kontakt - har tillid til, at livet har forberedt os til at blive ældre med visdom, talent og helhedssyn, bliver betragtningerne om vores liv en gave til fællesskabet og vores efterfølgere.

Vores stadig tættere spirituelle forbindelse er uløseligt forbundet til skiftet fra "at gøre" til "at være" - et skift, der er en central drivkraft i bevidst aldring.

I dette skift bevæger vi os fra at leve for primært at opfylde vores egos mange behov til at leve, så ånden - eller hvad vi måtte kalde det - stråler gennem os så meget som muligt.

**ACCEPT AF DØDEN.** Alle verdens spirituelle traditioner lærer os, at accepten af vores dødelighed nok er den bedste allierede, når det handler om at hjælpe os til virkelig at favne livet og øjeblikkets magi. Alligevel lever vi i en tid med vidt udbredt fornægtelse af døden.

Sygdom og fysisk forfald - en realitet for de fleste af os, når vi kommer op i årene - har en fantastisk evne til at forvandle benægtelsen til en accept, som kan sætte krydderi på tilværelsen i vores sidste tid.

#### HVILKEN ARVVIL VI SKABE?

Vi efterlader alle en arv - positiv, negativ eller både-og - til de kommende generationer. Bevidst aldring indebærer en opmærksomhed på den arv, vi har skabt indtil nu, og en plan for den arv, vi ønsker at skabe i alderdommen.

Når vi gennemgår vores liv og arbejder på at hele fortiden, hjælper vi os selv til at anerkende og bygge på det positive i denne arv, og vi frigør den nødvendige energi til at identificere og opbygge den arv, som er vores gave til fremtiden.

Igen er det en voksende spirituel forbindelse, der er nøglen til at se vores unikke kald og evner som ældre. Denne oplevelse af at have et kald (hvilket er langt stærkere end blot en idé eller "jeg bør"), hjælper os til at blive klar over, hvilken arv vi virkelig gerne vil efterlade, og klar over, hvilken vej der kan føre os til målet.

Oplevelsen af et kald åbner hjertet, styrker intentionen, fokuserer handlingerne og lukker op for vores spirituelle dybder, så vi kan bruge os selv fuldstændigt til at skabe arven.

**AT GIVE SLIP.** Vi kan ikke bevæge os helt fra den, vi har været, til den, vi kan blive, uden at give slip på det, der ikke vil understøtte denne rejse. Vi har alle kulturelt betingede holdninger og opfattelser af liv og aldring, der kan være ødelæggende. Vores indre arbejde består i at blive bevidste om disse og slippe dem.

Vi er alle knyttede til mennesker, steder, ting, aktiviteter, ideologier, indstillinger, gamle historier og syn på os selv, der måske (eller måske ikke) har tjent os tidligere, men som absolut ikke vil gavne os i fremtiden. Igen er opgaven opmærksomhed og overgivelse. Livsrevision er et værdifuldt redskab til at finde ud af, hvad der skal opgives.

Giv-slip-ritualer, udført alene eller med støtte fra en gruppe, kan være stærke værktøjer til at forvandle bevidstheden til villigt at opgive den, man

har været. Overgangsceremonier for ældre er et eksempel på ritualer, der kan hjælpe os til at give slip på ydre identifikationer.

Sand, effektiv overgivelse kræver, at man stoler helt på, at man ved at opgive det, der føles trygt - også selvom det måske er snærende bånd - vil finde støtte i den visdom og livskraft, der kalder os frem mod en ny identitet og en positiv ny begyndelse.

Selvom det indre arbejde i den tredje alder faktisk er "arbejde" - og ofte ganske vanskeligt arbejde - er det også dynamisk og oplivende. Det kan blive det vigtigste arbejde, vi nogensinde kommer til at udføre.

Det kan meget vel blive ledsaget af både triste tårer og glædestårer, når fastlåste energier frigives i takt med den gryende bevidsthed om, hvem vi er, og hvad der er muligt. Resultatet kan blive den udstråling, det engagement og ønske om at bidrage, som i den grad behøves i en verden, der trænger til bevidste ældre.

Jeg ønsker dig alt godt på din rejse. □

Ron Pevny er psykoterapeut og leder af Center for Conscious Eldering, Colorado, USA, [www.centerforconsciouseldering.com](http://www.centerforconsciouseldering.com), litteratur: *Conscious living, conscious aging*.

Læs også artiklen *En vis alder* af Angeles Arrien i NA 4/09 eller via [www.nytaspekt.dk/jan2015gl](http://www.nytaspekt.dk/jan2015gl)



Accepten af vores dødelighed er nok den bedste allierede, når det handler om virkelig at favne livet og øjeblikkets magi.