

Spiritual leadership

En mulighed eller en nødvendighed?

Af Tine Kaalund Henriksen, socialrådgiver & life- og businesscoach

For en måneds tid siden var jeg til et foredrag med Kiesha Crowter, wisdomkeeper fra USA. Hun påpegede, at vi længe har ladet os lede af hjernebevidsthed og at hvis vi og jorden skal overleve og udvikle os, er det nødvendigt at lade os lede af vores hjertebevidsthed. Hun sagde også, at når vi er i vores hjernebevidsthed, udnytter vi kun en tredjedel af vores hjernekapacitet. Når vi begynder at leve ud fra hjertebevidsthed, vil vi kunne udnytte meget større kapacitet af vores hjerne – og vi vil på et tidspunkt opnå at udnytte hele vores hjernekapacitet.

Min erfaring er, at når vi tillader os at være i hjertebevidsthed, det spirituelle og kreative rum, åbner vi for en større verden og får adgang til alle vores ressourcer. Vi finder svar, på en helt anden måde, end vores begrænsede tankemønstre er i stand til.

Flere kender f.eks. effekten fra meditation. Undersøgelser og erfaringer viser, at når du f.eks. mediterer, er kreativ eller er i naturen opnår du en indre ro. Det der sker er, at du giver slip på hjernebevidstheden. Du får adgang til det Jung kaldte det fælles ubevidste. Samtidig opnår du kontakt med dit højere selv, der som ordene siger er højere, og dermed i stand til at se situationer i et højere og helhedsorienteret perspektiv. Vi får altså et større perspektiv på os selv og verden, hvilket åbner for nye muligheder og idéer. Vi får indre ro og balance, hvilket gør os gladere og mere optimistiske og giver klarhed til at kunne træffe de rigtige valg.

Når vi nu, ved at bruge vores hjertebevidsthed og kreativitet, kan opnå større glæde, ro og perspektiv på løsninger, hvordan kan det så være at de fleste af os, og vores arbejdspladser, i dagligdagen er fokuseret på at planlægge, styre, handle, nå en masse mål, lave tidsplaner, tænke, måle, forklare, være regelrette?

Det er vores hjernebevidsthed vi bruger, af vane, og den er som sagt begrænset.

Det er som om, at jo mere vi har fokus på at planlægge, ordne og nå, jo mindre får vi egentlig gjort i glæde. Og jo længere vi er fra vores glæde, jo længere er vi fra følelsen af kærlighed.

Vi bruger til gengæld en masse energi på at planlægge og handle aktivt....og hvis vi ikke er aktive og på vej et sted hen, enten i vore planlægning eller fysisk, så bruger vi tit en masse energi på, at vi ikke er det, for så må der jo være noget galt.

Der er ikke noget galt med ikke at være aktiv.

Der er noget galt med hele tiden at have fokus på, at nå og planlægge hvad du skal nå. Så er det svært at have hjertet med i det du gør.

Jeg har arbejdet en del år med sygemeldte og tendensen er, at flere og flere sygemeldes med stress og depression. Det kan bunde i mange ting, men en generel udmelding hos folk er, at der ikke er plads til at være hele mennesker på deres arbejdsplads. Mange, når de skal tilbage til deres arbejdsplads eller arbejdsmarkedet igen, lægger hovedvægten på, at det skal være et sted, hvor man behandler hinanden ordentligt og at der er rart at være – det er ofte et kriterie, der kommer før arbejdsindholdet og status.

Mange oplever at de skal nå mere og mere på arbejdspladsen, især administrative og dokumentationsopgaver. Man bliver målt mere og mere. Der er meget fokus på tidsrammer, økonomi og at rationalisere arbejdsgange. Selv i fagområder som f.eks. lærere og socialrådgivere skal der bruges mere og mere tid på administration og dokumentation og mindre og mindre tid på det enkelte menneske og den menneskelige relation. Ofte er oplevelsen fra medarbejderside, at det betragtes som ineffektivt, at bruge tid på at være sammen, tale om andet end arbejde, gå en tur, eller andet, som ikke relaterer direkte til arbejdsopgaven.

Vi har længe ladet de maskuline energier været det fremherskende princip i vores kultur. De maskuline principper er rigtig gode til nogle ting. Planlægning, matematiske udregninger, detaljer, logik, sprog, skrive, handlekraft, analyse, systemer, tænkning fra A til B.

Hvad de feminine principper er gode til er følelsesmæssige udtryk, kreativitet, musik, kunst, tænke i dimensioner, intuition, mærke, modtagelighed, helhedstænkning.

De maskuline og feminine principper har tydeligvis, hver deres kvaliteter og er gode til at løse forskellige typer af opgaver. Ligesom det er forskellige steder i en proces, der er behov for de forskellige egenskaber.

Vi som mennesker består af begge principper – og for at være i balance skal vi stimulere begge principper. Det sker tydeligvis ikke, når folk sygemeldes for stress og oplyser at der ikke er plads til at de er hele mennesker på deres arbejdsplads.

Dette eksempel er måske lidt karikeret, men hvis nu man forestiller sig en bil, der kun kan læsses i den ene side, fordi ejeren kun kan åbne døren i den side, fordi der er noget galt med låsen i den anden side. Han får det ikke lige ordnet hos mekanikeren og til sidst vænner han sig til at kun den ene side virker. Hvis han hver dag overlæssede den med meget tunge ting, så den lagde al vægten på to hjul, ville den til sidst blive slidt i den ene side og den anden side ville måske næsten svæve over jorden, fordi vægten er på modsatte side. Måske ville den blive helt stiv af ikke at blive brugt - og dørene og hjulene ville måske sætte sig helt fast i den side.

Det er klart at det ikke er en særlig hensigtsmæssig måde at bruge bilen på. Den ville ikke ligge særlig godt på vejen og der ville også kun være ordentligt udsyn til den ene side og den ville hele tiden trække skævt.

Det ville i starten kræve noget koncentration af føreren kun at køre på to hjul, men efter tilstrækkelig lang tid, ville han måske ikke engang vide, at bilen kan køre på fire hjul, han ville have vænnet sig til tilstanden.

Han ville måske heller ikke opdage, at det var mere naturligt for den, eller mindre anstrengende for ham selv. Men til sidst ville bilen måske tippe over til den ene side og vælte p.g.a overbelastning.

Det samme sker, når vi kun bruger den "ene side" af os selv, jeg kalder det side, fordi de maskuline og feminine principper, svarer til hver deres hjernehalvdel, som refererer til hver sin side af kroppen.

Vi har længe kun kørt på to hjul og udnyttet motorkapaciteten til det fuldeste, uden at opleve, at få det fulde udbytte af det.

Mon ikke det er på tide at få bilen ned på alle fire hjul og lære at køre med det fulde udsyn og balance – og trække på hele kapaciteten?

Hvordan gør vi så det, når det drejer sig om os selv, som mennesker?

Det vil i starten være ganske uvant, da vi ikke er vant til at bruge hele os selv.

Vi er meget vant til at bruge vores hoved og tanker. Men tanker er begrænsede, ligesom sproget er begrænset. Tanker er i sindets tjener, men vi har ladet tjeneren blive mesteren i vores samfund.

Der er et gammelt kendt citat: "Jeg tænker, altså er jeg" - men mon ikke det er på tide at sige: "Jeg er, altså tænker jeg".

Hvad hvis vi i stedet for at styre os selv og verden ud fra hvad vi rationelt kan tænke os frem til, styrede os selv og verden ud fra hvad der føles godt og rigtigt for os?

Hvad hvis vi begyndte at styre ud fra hjertebevidsthed i stedet for hjernebevidsthed?

I starten vil det selvfølgelig for nogle føles mærkeligt, da det vil være en side der først skal læres ordentlig at kende og vækkes igen.

Vi er så vant til faste forestillinger, overbevisninger m.v. som vi har indkodet vores hjerne med og derfor også lader vores følelsesregister styre ud fra.

Men for at skabe balancen er det nødvendigt at vi ser os selv, som hele mennesker og indretter vores arbejdspladser, samfund, så det passer hertil.

Vores hjernebevidsthed har simpelthen vedtaget at økonomi er velfærd og at jo mere vi kan opnå materielt, jo bedre stillet er vi. Samtidig er hjernebevidstheden også en ego baseret og konkurrerende størrelse, som er bange for der ikke er nok til alle – og som ofte vil styre og have kontrol. Det fører naturligt til en masse bedømmelse og dermed usikkerhed. Det er både frihedsbegrænsende og dræbende for kreativitet og udvikling. Og hvor mange af os kan i virkeligheden lide at blive bedømt af os selv og andre hele tiden.

Er det ikke det vi gør? Vi afviser sider i os selv og andre, som negative – i stedet for at lære de kræfter at kende hos os selv, så vi kan bruge dem til noget. Vi er hele mennesker og når dele af os hele tiden afvises, begynder det at reagere og vil have opmærksomhed. Det får det enten ved at vi bliver syge eller reagere uhensigtsmæssigt, hvis vi bliver ved at undertrykke det. Ofte har vi fået masser af hints og symptomer forinden, men vi er bare ikke klar over, hvordan de ser ud, da vi ikke er vant til at lytte til den side af os selv.

Jeg er opmærksom på, at man på en del virksomheder har trivselsordninger m.v. og har forståelse for, at vi i et eller andet omfang er hele mennesker. Der er dog nogle steder tendens til, at trivsel er med udgangspunkt i profit.

Jeg er også klar over, at man har øjnene op for de kreative processer, der leder til innovation. Desværre er de ofte også styret indenfor en ikke kreativ ramme, eller er afgrænset til seminarer, kurser m.v. og bliver ikke egentlig implementeret, når man vender tilbage til dagligdagen. Fordi det kræver vedholdenhed at ændre mønstre, eller fordi ledelsen er bange for at give slip på kontrol?

Måske er det helt fra bunden af vi skal tænke anderledes.

Måske er det vores værdisætninger og fokus vi skal ændre. Måske skal vi holde op med at gøre mammon til Gud og i stedet indføre kærlighed som værdi for alle vores handlinger.

Mon ikke også det, der kommer fra ægte kærlighed, dit højeste selv, dine sande værdier belønnes i overflod, enten med penge eller andre forsyninger, som du finder vigtige?

Der findes ordsprog, som "vejen der ikke kommer fra hjertet ender blindt" og "Beslut med hjertet og udfør med hjernen".

Det er ikke nok med en massageordning og en frugtkurv til personalet, hvis man vil øge trivsel og innovation og arbejdsglæde, det er et skridt, men der skal flere til. De kreative og feminine styrker, skal integreres som en del af dagligdagen

Hvis fokus flyttes til, at vi skal have det godt, før vi tænker og styrer og målsætter – kan vi holde længere, yde bedre, være hele og nå vores målsætning mens vi er i flow. Vi får mere energi, fordi vi udnytter vores fulde potentiale. Dermed får vi også adgang til flere ressourcer i problemløsninger. Og vi behøver ikke at blive syge fordi vi overanstrenger os. På denne måde forebygger vi i stedet for at behandle symptomer.

Måske ville vi have et helt andet forhold til at gå på arbejde, hvis vi først og fremmest skulle have det sjovt og være i balance med os selv og hinanden – og dernæst bruge vores glæde og inspiration til at planlægge og udføre opgaver med.

Mon ikke også den energi opgaverne ville blive udført med forplanter sig og smitter til samarbejdspartnere, kunder, produkter m.v.?

Jeg har f.eks. haft undervisere, som kunne formidle tørt og kedeligt stof til en flok elever, på den mest inspirerende måde og alle mødte til timerne, hvorfor? Fordi de brændte for det de fortalte om, havde deres hjerte med i det og de respekterede og kunne lide eleverne – så det gode i os alle.

Jeg har også haft lærere, der kunne gøre et ellers meget interessant stof kedeligt og svært at lære, fordi de virkede som om de ikke helt var tilstede eller de havde masse af regler man skulle indordne sig under først og fremmest, frem for at formidle stoffet og engagere os i det.

Ledere – om det er lærere, politikere, chefer eller os selv, er alle rollemodeller i større eller mindre skala. Og vi er alle hele mennesker, som har brug for at blive brugt fuldt ud og set fuldt ud.

Før vi kan se os selv, kan vi ikke se andre for det hele menneske de er - og andre kan ikke se os, som den vi virkelig er. Så et sted at starte, er med at anerkende vores eget fulde og hele selv, med de følelser og tanker det indebærer, forholde os til alle sider af os selv, bruge alle sider af os selv.

Vi må starte med at hente hjertebevidstheden frem hos os selv, så vi kan blive hele og dermed hele vores handlinger og omgivelser.

Vi skal turde være i det felt af modtagelighed og given slip på kontrollen – vedkende os værdien af vores kreative og spirituelle sider.

For nylig modtog jeg denne klare besked til en klient under en healing:

”Når du bruger 70 % af din energi på at være i glæde og harmoni med dig selv, så kan du nøjes med at bruge 30% af din energi på at gøre de praktiske, rationelle ting, som du skal nå.

Når du gør det, kommer inspirationen helt af sig selv, til det der er vigtigt.

Desuden tager det meget kortere tid at få det ført ud i livet, fordi du er inspireret og VED hvad du skal. Derfor er det ikke en anstrengelse, men det gøres med lethed og mange gange i første hug, fordi du begynder at tiltrække det du ønsker.”

Mon ikke det gælder for os alle?