

"Det sker når du hviler"

Af psykolog [Lisbeth Jørgensen](#)

Cand. Psych. Aut.

Jeg har for nyligt læst en bog, som har gjort stort indtryk på mig. Den er skrevet af den svenske præst Tomas Sjödin: Bogen, Det sker når du hviler, er en hyldest til hvile og et godt modtræk til tendenser i vores samfund, hvor præstation og perfektion ofte er et fremtrædende og værdsat mål.



Hvor ofte hører man folk sige "Jeg har ligget på sofaen hele dagen og ikke udrettet noget særligt" med stolthed i stemmen? Hvile er ofte set ned på og kan være forbundet med dovenskab eller manglende produktivitet og mange menneskers foretrukne fortælling, er den om, at de har været arbejdsomme, har opnået ting og præsteret. Ingen af disse ting er i og for sig negative; det er fraværet af hvilen, der kan blive problematisk. For mit eget vedkommende sker det sjældent at jeg for alvor trækker stikket ud (selvom jeg ønsker det), for jeg er ofte i gang helt frem mod diverse deadlines og ofte med fornemmelsen af at være et skridt bagud.

En af Tomas Sjödings pointer er, at vi taber vores kreativitet, når vi er fortravlede – at nogle af vores bedste ideer faktisk ofte opstår nærmest helt af sig selv, mens vi hviler. Som han siger: Når vi fastholder et krampagtigt greb, så hæmmer vi udviklingen. Det genkender jeg i høj grad. Men jeg erfarer også, at det kan være svært at skabe plads til hvile i en travl dagligdag.

Hvile er mere end blot at sove eller blunde, som er min egen første association. Hvile kan forstås mere bredt, som aktiviteter vi foretager os i ro og mag, hvor tempoet ikke er så højt, og hvor der er plads til eftertænkning. Hvile kan være at læse en god bog, blive opslugt af en film, gå en lang tur, sludre i telefon. Hvile er at gøre det man holder af eller bliver veltilpas af.

Det er ofte, mens jeg keder mig og trisser rundt, at jeg pludselig bliver inspireret; der opstår nye ideer til undervisning, ideer til ting jeg får lyst til at afprøve med mine klienter eller ideer til at skrive en ny tekst. Det er som om, at det opstår af at give slip på at skulle finde på noget. Som når man krampagtigt forsøger at huske navnet på den by, man var i i sommers – det dukker først op, når jeg slipper mit forsøg på at huske.

Jeg har de seneste år arbejdet på at få et mindre hektisk (arbejds-) liv ved at indlægge flere pauser, sige nej til flere ting og holde mere fri. Det har været godt hjulpet på vej af mindfulness-praksis, som jeg i den grad selv forbinder med hvile. For nok er det opmærksomhedstræning, men en af de mest afgørende effekter jeg selv oplever af at meditere, er, at det giver min krop og min tanker en velfortjent pause – det er som om, at batterierne lades op, kroppen fyldes med energi, tankerne er fokuserede og ting, der før syntes uoverskuelige er blevet mere tilgængelige – ved at give slip. Som min meditationslærer siger: Du kan rose dig selv for, at du har givet dig selv en pause og bare har ligget her uden at skulle noget og bare været dig selv. Og ja, det kan jeg virkelig rose mig selv for. Ikke fordi jeg gør det for at opnå noget – det jeg opnår, sker nemlig først, når jeg giver slip på at ville opnå noget.

Der er en del sidegevinster ved at hvile. Når vi hviler, får kroppen ro, vi kommer tilstede og vi opnår et nærvær med os selv, som griber ud til andre – vi bliver også nærværende overfor den anden, vi bliver mere

hjælpsomme og mere tilgængelige. Vi kommer ganske enkelt ofte i kontakt med det, som er vigtigt for os og det rummer i sig selv åbenlyst væsentlig værdi.

Jeg er personligt optaget af tanken om, at lindring af lidelse kan opstå ikke blot ved at nedregulere negative oplevelser, men ved at opregulere positive oplevelser. Måske er det ikke fraværet af fx angst, der giver et godt liv, men tilstedeværelsen af positive emotioner, som kan balancere vores ængstelse, vrede eller hvad der måtte være på spil. Hvile kan være en kilde til positive emotioner, fordi det kan frembringe tilstedeværelse, ro og undertiden harmoni. Vi kan arbejde med at skabe plads til hvile (i den brede forstand) og måske derved opnå mere meningsfulde og tilfredsstillende liv. At hvile er ikke at gå i stå men at skabe et mellemrum, hvoraf der kan vokse ting.

Jeg kan stærkt anbefale at læse bogen:

Tomas Sjödin (på dansk 2014): Det sker når du hviler. Boedal.