



ON TOP OF THE WORLD

Inspirationsklumme skrevet 2003

© Mette Weber

En globetrotter og pendlers historie

Jeg har drukket formiddagskaffe og sagt farvel til mine forældre. Ja faktisk tager jeg afsked med dem hver gang jeg rejser. Mine forældre er gamle og afskeden er derfor anderledes med dem end med andre. Det er en af de sværeste ting der skal gøres hver gang jeg rejser fra Danmark og til det land vi, på grund af min mands job ellers opholder os i.

Når der er en uge tilbage i Danmark efter 2 måneders ophold her, begynder jeg så småt at trække mig tilbage før afrejsen. I min kalender står der på den sidste uge TILBAGETRÆKNING og den er stor set ellers blank for aftaler.

Jeg er nemlig i gang med en ydre omstillingsproces. På det indre plan betyder det at jeg for at undgå stress, opnå en god forandringsproces og senere en vellykket tilpasning, der hvor jeg tager hen, transformere mine følelser ved at gennemføre nogle bestemte rutiner..... det siger Organisations psykologen Willian Bridges i hvert fald er det jeg gør, og det virker.

Han har studeret og skrevet om hvordan vi mennesker reagerer under større forandringer. Og det er en stor omstilling at rejse fra et land, fra en kultur og til et andet land, en anden kultur. En omstilling mellem for mit vedkommende mine to hjem.

Omstillinger er de ydre forandringer mens transformation består af et sæt indre forandrings processer, som vi skal gå gennem for at tilpasse os bedst muligt til den ydre omstilling. Falde til og udvikle, indre ro tilfredshed og livsglæde.

Willian Bridges har observeret hvorledes mennesker reagerer på store ydre omstillinger (eks en udstationering) ved at komme gennem processen og transformere følelser gennem 3 stadier.

De 3 stadier er Endings, a Neutral Zone og New beginnings.

Mennesker opnår succesfuld transformation, når de tilpasser sig til ydre omstillinger ved at navigerer sig bevidst gennem alle 3 stadier.

Når man ikke navigerer sig gennem de 3 stadier, kommer man nemt til at blive hængende i en ikke færdig gjort og utilfredsstillende transformation, karakteriserer med forlænget stress og dårlig tilpasning og utilfredshed med sig selv og sin tilværelse.

En mislykket transformation besværliggør vores evne til at vænne os til at leve på det nye sted. Man bliver et Brokkehoved

Et led i min Endingsfase er tilbagetrækning. Jeg trækker mig ind i mig selv. Jeg ved at jeg skal bruge TID. Tid til at lade tankerne flyde, til at skrive, bearbejde følelser og gøre bestemte ting på bestemte tidspunkter. Jeg gør rent bord på computeren. Får svaret mail der skal besvares og skriver min status/evalueringsmail over perioden i Danmark. Jeg tillader mig ro, for at kunne mærke.... og gør hvad der dukker op ud af det blå, som jeg mærker skal gøres,

samtidig med at jeg udfører mine "faste ritualer" og rutiner, jeg ved jeg skal gøre for at transformere følelserne, så de ikke bliver til stress.

Jeg "iscenesætter" ordentlige afskedssituationer. Den sidste uge ser jeg stort set kun meget tætte relationer, en meget god veninde, mine forældre og vores unger. Jeg køber det sidste der skal til udlandet og går måske en tur i biffen. Jeg har en god frokost med mine forældre i mit sommerhus eller hos dem og sørger for at det bliver en hyggelig afslutning uden konflikter.

En af de sidste aften før jeg eller vi flyver, tager vi ud at spise med børnene og deres kærester. På vej til lufthavnen spiser vi ofte brunch i neutralzone hos meget nære venner som kender os og ikke stiller krav, men giver betingelsesløs omsorg, som er lige det vi har brug for den dag.

Jeg bruger min viden, mine følelser, vælger noget frem for noget andet og beslutter. På den måde transformere jeg mine følelser, så de bliver til gode oplevelser og tilfredshed.

God transformation

Mange sommerhilsner