



„Når jeg er i den bedst mulige balance, så fungerer jeg og mine relationer bedre“

– Jeg får meget ud af at arbejde med mig selv, siger Mette Kold, 43.



psykolog

## Hvad skal vi med al den

# SELVUDVIKLING?

Vi mediterer, går på kurser, opsøger psykologer, coaches og terapeuter, læser bunker af bøger og artikler om at finde sin indre kerne, blive den bedste udgave af sig selv og få et liv i balance. Moderne kvinder er med andre ord vilde med selvudvikling. Men er det nu også så udviklende?

AF ANETTE KJÆRGAARD.  
FOTO: „KRUSEENGELUND“,  
IDA SCHMIDT OG SCANPIX.

Veninderne kalder hende det mest selvudviklende menneske, de kender. Det griner hun lidt af. Men set udefra virker 43-årige Mette Kold fra Aalborg nu også som en kvinde, der er optaget af at arbejde med sig selv. Hun mediterer dagligt, tager på retræteophold, dyrker yoga, går regelmæssigt i terapi, opsøger spirituelle lærere og fordyber sig i bøger om selvudvikling. Mette Kold kalder det bare ikke selvudvikling. For hende handler det om at træne nærvær i forhold til sig selv og andre. Det gør hun allerbedst via meditation. Hun mediterer en halv

time om dagen og har flere gange været på meditations-retræte på Chopra Centret i La Costa, USA.

– Når jeg mediterer, kommer jeg i kontakt med min inderste kerne og bliver skarp i forhold til at mærke mig selv og dem, jeg gerne vil være nærværende overfor, siger hun. Der er især ét tema, som fylder meget i Mette Kolds univers. Det er balancen mellem hendes feminine og maskuline sider. Den maskuline side i hende har det nemlig med at blive en anelse for dominerende, så den feminine bliver mindre synlig. Med

det resultat, at hun bliver lidt for handlekraftig og dominerende. Det går øjeblikkeligt ud over nærværet, oplever hun. Hendes ægte mand ryger i baggrunden, det samme gør hendes egen trivsel, og hun bliver en dårligere mor og veninde.

– Skal vi endelig tale om selvudvikling, så er det for mig at finde balancen mellem de to sider. For når jeg er i den bedst mulige balance, så fungerer jeg og mine relationer bedre. Relationerne er for Mette Kold lakmusprøven på hendes arbejde med sig selv. – Min selvudvikling består sin

prøve i mine relationer, for hvis de ikke fungerer, så har det ikke gavnet. Ud over meditation smutter Mette Kold fire-fem gange om året forbi sin psykoterapeut for lige at få en helikoptertur hen over sit liv. Det har hun gjort, siden hun var i tyverne. – Jeg får stillet skarpt på, hvor jeg er, hvor jeg er på vej hen, og hvor jeg gentager de samme håbløse fejl og skyder mig selv i foden, siger hun grinende. Professionelt arbejder Mette Kold som sundhedspsykolog. Derfor har hun også stort fokus på kroppen i sit arbejde med sig

selv. Hun dyrker sport, går ture og laver yoga. Yogaen holder ikke kun kroppen ved lige, men træner også nærværet, fortæller hun. – Krop, tanke og følelse hænger uløseligt sammen, så du kan ikke være i selvudvikling uden at have kroppen med – det er en livsløgn.

### De holder mig i balance

Mette Kold har en lille håndfuld spirituelle lærere, hun altid søger tilbage til. Den indiske læge Deepak Chopra, der er kendt for sine tanker om sammenhængen

mellem krop og sind, Eckhart Tolle, der har skrevet bogen „Nuets kraft“ om nærvær, og den amerikanske læge Richard Moss. – De er på ingen måder guruer for mig, men deres syn på livet passer til mig og holder mig i den balance, jeg gerne vil have. Hun har blandt andet deltaget i en retræte med Richard Moss under temaet „Who are you“, hvor både krop, psyke og sjæl var i fokus. – Jeg får meget ud af at arbejde med mig selv på den måde, fordi det passer til mig og min holistiske måde at tænke på, siger

hun. I efteråret var Mette Kold på et kursus med Eckhart Tolle. – Han sagde, at hvis man er alt for fokuseret på at udvikle sig fra a til b, så forsvinder nærværet. Og at hvis nogle troede, det var et kursus i selvudvikling, så tog de fejl. Selvaikling var mere betegnende. Det han mente var, at når nærværet er størst, træder egoet allermost i baggrunden.