INKUBATIONSTIDER I LIVET

Månedens lederrefleksion, marts 2025

Reflex
Svendsagervej 72
5240 Odense NØ

+45 2178 5767
reflex@pc.dk

”Lær af sommerfuglen,
når den bryder gennem puppen og forvandles.

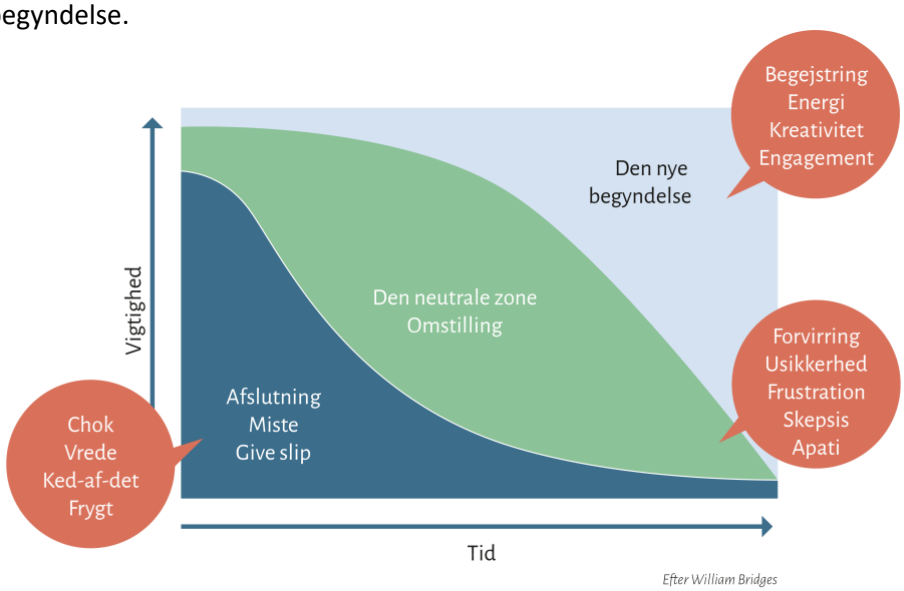
Se, hvordan den flyver fra blomst til blomst,
finder sin nektar og får ny energi til fremtiden.

Udfordringerne i livet
kan ses som en begrænsning,
men de kan også ses som en ny mulighed.”

Når livet slår knuder, har vi brug for billeder og symboler, der kan hjælpe os til at forstå og finde vej i nye livssituationer. Min hustru var terapeut og havde viet sit liv til ”at møde det enkelte menneske, når livsvilkår og livssituation ændres, at støtte den enkelte i at komme videre, når død og sorg banker på, og til at lette personlige kriser og arbejdsmæssige overgange, så nye horisonter kan skabes.” Hun havde valgt at kalde sin virksomhed *Livscirklen* og havde benyttet sommerfuglen som symbol. På hendes hjemmeside kunne man finde ovenstående forklaring på, hvorfor hun brugte netop dette symbol.

Sommerfuglen er et stærkt symbol, fordi dens livsudvikling indeholder en markant og forunderlig transformation. Først lever den som larve, så forpupper den sig og til sidst forvandles den til sommerfugl. Vi har tit snakket om det mærkelige mellemstadie mellem larve og sommerfugl. Inkubationstiden, hvor larven ligger i sin puppe og gennemgår en metamorfose. På overfladen sker der ikke rigtig noget. Den ligger bare i en farveløs kokon, men inde i puppen sker der en hel masse, der forandrer denne skabning fra larve til sommerfugl.

Livets krisetider er kendetegnet af den samme grundlæggende forandringslogik – uanset om krisen rammer os selv personligt gennem f.eks. sygdom, ulykke, stress, organisatorisk klemme eller afskedigelse, om den rammer vores nærmeste familie, venner eller kolleger i form af sygdom, ulykke eller død, eller om den skyldes organisatorisk forandring, fusion eller nedlæggelse. Der er et før, et under og et efter – eller med William Bridges kendte transitionsmodel, en afslutning, en neutral zone og en ny begyndelse.



Også i menneskelivets kriser er der nemlig stadier eller faser. Der er afskeden med en virkelighed, der aldrig bliver den samme igen, og som vi må give slip på og sige farvel til. Der er en inkubationstid eller et vadested, hvor der tilsyneladende ikke rigtigt sker noget. Og så er der en ny tilværelse, som vi skal finde ind i og finde ud af at leve i. Det kunne være så rart, om vi kunne springe direkte fra afslutningen til den nye begyndelse. Undgå al frustration, usikkerhed og tomhed og så bare fortsætte livet, hvor vi slap.

Men sådan forløber livskriser sjældent. Vi kommer ikke uden om inkubationstiden. Den vanskelige tid, hvor vi står i stampe, hvor ingen ting rigtig sker, hvor vi er 'på Herrens mark' og hverken ved ud eller ind. Modellen viser os det med al ønskelig tydelighed. Der er ikke er nogen vej udenom. Vejen går skridt for skridt gennem den neutrale zone, hvor det, der sker, ikke sker på ydersiden, men på indersiden.

Men hvad er det, der sker?

Jeg har netop været til en kammerkoncert med musikere fra Odense Symfoniorkester, hvor jeg ikke kunne lade være med at tænke over dette – omsat i musiske begreber. Afslutningsfasen er som et musikalsk klangbillede, der aldrig kommer tilbage – enten fordi jeg selv eller situationen omkring mig har forandret sig. Hvor glad jeg end har været for den tone, jeg selv har frembragt, og den klang, som jeg og dem, jeg har levet sammen med, i fællesskab har skabt, så må jeg se i øjnene og erkende, at den klang aldrig kan genfiindes på samme måde igen.

Inkubationstiden er den vanskelige fase, hvor jeg har svært ved at finde min egen tone og oplever, at klangbilledet mest består af dissonanser og mislyde. Der er hverken klang eller samklang. Det er en fase med hverken-eller. Den gamle harmoni er væk, og der er ikke nogen ny harmoni at bidrage ind i. Men det er også et både-og. Jeg er ramt af sorg eller ked-af-det-hed over tabet af den kendte klang, samtidig med at jeg eksperimenterer med nye klange og harmonier, der mest skurrer i ørerne og er i mol. Også denne dobbelthed er fint illustreret i modellen, hvor det fremgår, at alle faserne overlapper hinanden, om end de fylder forskelligt hen over transitionsperioden.

Den nye begyndelse er den fase, hvor jeg begynder at finde melodien, kommer overens med min egen nye tone og begynder at opleve glæden ved nye klange og harmonier. Det bliver igen muligt at spille op mod andre musikere og medmennesker, men på nye måder – nogle gange i medspil og andre gange i modspil, nogle gange med dissonanser og andre gange med melodiøse harmonier.

Inkubationstiden er tiden indimellem. En tidsperiode, hvor livet går sin skæve gang, og den ramte forsøger at følge med – uden at det rigtig lykkes. Det er en tid, der set udefra 'bare' skal gå, men som set indefra er en mystisk metamorfose, der skaber forandringen fra larve til sommerfugl.

Jeg tror, det er vigtigt at være opmærksom på netop dette, både hvis du selv står midt i en personlig eller ledelsesmæssige livskrise, men også hvis du oplever en ven, en kollega eller en medarbejder, der står dér midt i livets uforståelige forandringer. Der er ikke så meget at gøre – modsat på så mange andre tidspunkter i livet, hvor handling er den eneste og rigtigste måde at komme videre på. I inkubationstiden handler det ikke om at gøre, men om at vente i en dyb overbevisning om, at livet gør sit arbejde, mens jeg lever dag for dag og afventer den nye begyndelse og forårets komme.

Månedens lederrefleksion udsendes til samarbejdspartnere, ledere og konsulenter, der beskæftiger sig med ledelse og ledelsesrefleksioner.

Du skal være velkommen til at sende **Månedens lederrefleksion** videre til andre, der kan få glæde af den. Nye læsere kan komme på mailing-listen ved at sende en mail til Reflex eller klikke på linket: https://mailchi.mp/pc/maanedenslederrefleksion. Ønsker du *ikke* at modtage **Månedens lederrefleksion**, kan du afmelde dig via link i mailen eller ved at give besked pr. mail, så vil du blive slettet af listen.

Ønsker du at sætte fokus på bæredygtigt lederliv og menneskelige arbejdspladser – inspireret af kunstens verden – så kontakt mig og hør nærmere!

Mvh. Lars Peter Nielsen, reflex@pc.dk