



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Glæde

Denne artikel er en del af en serie om gestaltterapiens fire grundfølelser: vrede, glæde, sorg og seksualitet. Den første artikel var en generel introduktion til grundfølelserne og anbefales som optakt til de øvrige artikler.

*"... and then I asked him with my eyes to ask again yes
and then he asked me would I yes...
and first I put my arms around him yes
and drew him down to me so he could feel my breasts all perfume yes
and his heart was going like mad
and yes I said yes I will Yes."*

James Joyce, Ulysses

Glæde er karakteristisk ved at være en lys og ukompliceret følelse. Af samme grund bliver den af og til behandlet med en vis overbærenhed - situationen er ukompliceret, så hvad er der at tale om? En hel del! Det er med glæden, at man siger "ja". Det er med glæden, at man mærker, hvad man trives med og vokser af. Og selv om glæde opleves som lethed, kan glæde ikke affejes som en mere overfladisk følelse end f.eks. sorg. Dyb glæde stikker meget dybt, den giver ekko langt ind i et menneskes inderste.

Hvor vrede handler om at sige "nej" og sætte grænser, handler glæde om det stik modsatte. Med glæden siger man "ja". Ja til sin partner, ja til et job, til en ven, til lækker mad ... fortsæt selv! Alle hverdagens mange valg og gøremål, kan potentielt være forment af glæde. Glæde ved at ikklæde sig netop dét tøj. Glæde ved at låse sig ind i sin lejlighed. Glæde ved at gå på arbejde. Et "ja" i glæde er et "ja", man vokser af. Man accepterer og åbner sig for det ydre liv, lader det trænge langt ind under huden og frydes derved.

Man kan sige "ja" på mange måder. Man kan sige det pligtskyldige ja, det forstillede ja, det forsagte og forsigtige ja. Ja'er der føles lidt eller helt forkerte. Men et "ja" følt og sagt i glæde, er med sikkerhed et fuldtønt ja. Et ja man kan stå inde for og som gør godt. Dermed ikke sagt at alle glædens ja'er, ikke kan ændre sig og måske ende med et vredt "nej" - for det kan de selvfølgelig - men lige dér, midt i det glædelige ja, glider det indre og det ydre liv sammen på en nærrende måde. Man vokser og får styrke til at tackle livets mere grove og hårde øjeblikke.

Glæde kan - i lighed med de andre grundfølelser - ikke tvinges frem ved viljens kraft. Den kan skuespilles, ja! Og den kan inviteres med glædesfremmende handlinger, ja! Men den kan ikke tvinges frem - den kommer, når den kommer. Glæde er derfor et autentisk og særdeles vigtigt udtryk for, hvilket menneske man er. Med glædesbaseret handlinger gør man sig synlig, både for sig selv og for sine omgivelser. Man markerer "det her er mig". Dyb glæde er en særdeles identitetsskabende kraft - den er udtryk for, at man har fået fodfæste i livet, og at ens indre liv på frugtbar vis udveksler med livet udenfor.



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Glædens betingelser

Når nu glæden er så vigtig og følelsen så lys og let, hvad venter vi så på? Så er det vel bare at gå til makronerne, og skrue op for de glædesfyldte handlinger? Ja! Ja, for pokker! Og hermed bliver de omstændigheder hvorunder glæde bliver til af største vigtighed.

På et dybere plan er glæde udtryk for, at ens indre liv konstruktivt udveksler med det ydre liv. En sådan udveksling kræver ikke kun ja'er, men også nej'er. Hvis man ikke kan sige "nej" på rette tid og sted, risikerer man nemt at komme til at sige forbeholdne eller modvillige ja'er. Sådanne ja'er er ikke grobund for frugtbar udveksling! Med "ja" til noget, man ikke bryder sig om, vil ens indre liv mistrives. Man vil måske trække sig væk fra de ubehagelige omstændigheder ved at nedsætte evnen til at føle noget, hvilket er en omkostningsfyldt overlevelsesstrategi.

Som det fremgår af artiklen om vrede, handler vrede ikke kun om det at sige nej, men også om aggressiv kraft - styrke til at erhverve sig netop dét, man helst vil have. Også i den forstand er glæde og vrede uadskillelige. Den aggressive kraft er en forudsætning for, at man kan værne om og skabe sine glædesfyldte stunder. Glæde er glæde ved det, *der sker*. Glæde ved at være til. Glæde ved at opleve noget, som for eksempel naturen. Glæde ved noget andre gør. Og ikke mindst, glæde ved noget man selv får til at ske. Denne sidste glæde er betinget af handlekraft - den i positiv forstand aggressive kraft, der får tingene til at ske. Det er en særdeles vigtig adgang til glæde, fordi man selv aktivt kan fremme at den finder sted. Man er ikke passivt afhængig af, hvad andre finder på at gøre eller ikke gøre. Aggressiv kraft giver frihed - frihed til at skabe glædesfyldte oplevelser.

Med disse betingelser på plads er det bare med at komme i gang med de glædesfremmende handlinger! Man vil opdage at glæde føles på en bestemt måde, helt konkret på bestemte (individuelle) måder i kroppen. Med denne følelse som vejviser vil man lettere og lettere kunne træffe beslutninger, der peger glædens vej. Nede af vejen bliver glæde til livsbekræftende meningsfyldt. Ens indre liv blomstrer frugtbart med det ydre, og dybt indefra vil livet opleves som en positiv tilfredsstillelse.

Der er dog endnu en betingelse, en overraskende betingelse, man skal opleve for helt at tro, det er sandt. Glæde kræver tilvænning! Ja, *tilvænning*. Det kan være særdeles *overvældende* at erkende, at mærke, at nu, *lige nu*, strømmer glæden. Og den strømmer fordi gode ting sker, som man trives med helt indefra. Det kan faktisk være så overvældende at mærke glæde afløse mismod eller andre nedtrykte tilstande, at man instinktivt kan finde på at skubbe glæden fra sig! Medmindre man er så heldig at være disponeret for eller opdraget med glæde, vil det sandsynligvis kræve en vis tilvænning at rumme glædens lette, men dybtgående kraft.

For år tilbage skulle jeg håndtere en situation med svækket fysik. Jeg lagde min kost om fra fastfood til helsekost. I løbet af kort tid fik jeg det mærkbart bedre. Og snart så meget bedre, at det begyndte at blive ... uudholdeligt. Jeg kunne ikke rumme, hvor godt jeg fik det. Jeg begyndte derfor at spise usundt igen (om end i mindre mængder), og langsomt vænnede jeg mig til den nye, gode følelse (!)



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Glæde som kompas

Glæde opleves både som vished om noget velgørende, som en lys tone i sindet, og som bestemte, mærkbare reaktioner i kroppen. Det kan være et bestemt sug i maven. En strømmende eller svævende fornemmelse i kroppen. Mulighederne er mange og oplevelsen selvfølgelig helt individuel fra menneske til menneske.

Det afgørende er, at man kan "stedfæste" fornemmelsen, at man kan *mærke* sin glæde. Det vigtige ved at kunne mærke er, at man efterhånden kan bruge glæde som kompas. Den blotte tanke om en bestemt handling giver ekko i glæde - og dermed kan man træffe beslutninger med glæde som et vigtigt lod i skålen.

Hvis man ønsker at leve sit liv efter devisen "hvor godt kan jeg få det?", er glæde som kompas et uundværligt redskab. Man befinder sig et sted på nedenstående "trappe" og vil gerne højere op - en sådan proces vil kræve mange forskellige tiltag, men glæde som vejviser er helt sikkert en af dem!

hvor godt kan man få det?

har det fantastisk

har virkelig godt

har det ret godt

har det godt

har det ok

har det nogenlunde

har det dårligt

har det elendigt



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Nu kan det jo lyde som om, at hvis bare man træffer beslutninger med glæden, så får man det fantastisk og lever lykkeligt til sine dages ende. Helt så enkelt er det (desværre) ikke. Glæde som noget levende og tilgængeligt i ens liv er ikke ensbetydende med, at man er hævet over almindelig trængsel, modgang og ulykke. Livet kræver sin mand/kvinde - og nogle gange er det netop modgang, der bringer et menneske i karakter.

Livet er som det er - fuld af bølgedale og frydefulde skumtoppe, sommetider trivielt, sommetider uventet anderledes end nogensinde før.

Ovenstående "trappe" kan også udtrykkes på denne måde:

meget i mit liv fungerer godt

noget fungerer godt - noget fungerer ikke særlig godt

meget i mit liv fungerer ikke særlig godt

Med glæden som kompas arbejder man sig hen til "meget i mit liv fungerer godt". Med glæden som kompas holder man en velfungerende situation levende og tilfredsstillende. Med glæden som kompas kæmper man sig tilbage, hvis livet har hevet én et andet sted hen.

Et liv båret af valg truffet med glæde som et afgørende lod, er ikke ensbetydende med at man fremstår som lallende tosegod, eller at man er sikret mod sorg og vrede. Glæden betyder, at man trives med livet, som det er. At man trives med, hvordan man selv er. Livet er båret af positiv meningsfylde, *man er trådt ind i eksistensen og kan være sig.*

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL