



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Hverdagsliv

“Hverdagslivet er det liv, vi lever, opretholder og fornyer, genskaber og omskaber hver dag. Dette liv kan ikke defineres, – i det mindste ikke med sociologiske begreber.”

Birte Bech-Jørgensen (f. 1939), dr.scient.soc, pensioneret professor ved Aalborg Universitet.

“Når hver dag bliver hverdag”, Akademisk Forlag 1994.

Jeg har flere gange prøvet at skrive om "hverdagsliv", men har hver gang ramt den samme udfordring: hverdagslivets utrolige kompleksitet. Det er derfor, at jeg indleder med ovenstående citat - selv en professor i sociologi må opgive at definere, hvad hverdagslivet er for en størrelse! Men det er jo egentlig meget enkelt, for det er også ganske svært at definere, hvad livet er for en størrelse. Enhver definition vil sætte en ramme - og livet har det med at være levende (!) og hele tiden flytte sig nye steder hen. Og sådan er det også med hverdagslivet - bedst som man tror, at man har alt under kontrol, så sker der noget uforudset, der ændrer og påvirker hvad man kan, og hvordan man har det.

Nye situationer fordrer, at man kan se tingene på en ny måde. Hverdagslivsterapi handler derfor om at kunne orientere sig. Fordi hverdagslivet er så komplekst og omskifteligt, som det er, er der tilsvarende brug for, at vi kan orientere os på mange forskellige måder.

Du kan orientere dig på et sjæleligt niveau, finde de dybeste lag af meningen med livet, den mest grundlæggende fornemmelse af at være levende, kontakten til de tidløse aspekter af din eksistens. Du kan orientere dig i de grundlæggende behov og se på, hvordan du bor, på dine konkrete fysiske rammer, på din uddannelse og arbejdsliv, på økonomi, på balancen mellem dit arbejdsliv og privatliv. Du kan se på livets sociale side, på det at have venner, på kærligheden, på den særlige dans det er at indgå et i parforhold, på familierelationer, på den enorme betydning det har, hvordan familielivet fungerer. Du kan se på kroppen, på sundhed, på det at være et levende væsen, at kunne mærke kroppens liv og strømmen af umiddelbare reaktioner. Du kan se på værdier og meninger, på dine holdninger til dig selv, til andre, til hvad samfundet er for en størrelse og hvordan du indgår i det. Du kan se på dine følelser, på hvordan du egentlig går og har det, og opdage at følelserne ligger uden for viljens kontrol, at dit følelsesliv har sit eget liv, og at det kræver af dig, at du lytter og handler, at du hele tiden justerer balancen mellem dine følelser, tanker og handling.

Man kan nemt fortabe sig i nogle få af hverdagslivets aspekter! Det f.eks. være alt rigeligt at indgå i et parforhold og samtidig etablere grundlæggende rammer som uddannelse, bolig og arbejdsliv! Det kan også være alt rigeligt at afklare sig sjæleligt, at finde de dybeste lag af mening, at opdage den mest grundlæggende fornemmelse af at være et levende væsen, måske pludseligt at se sig selv og hele sit liv i et nyt lys!



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Det er nemt at fokusere på enkelte af livets forhold - og samtidig miste fornemmelsen for nogle af de andre aspekter. Det er forførende at tro, at hvis bare man får enkelte afgørende aspekter udlevet og under kontrol, så er man i sikkerhed, så er ens lykke gjort, så kan man endelig få et tiltrængt frikvarter fra livets mange krav. Men nej, desværre - det store fokus på enkelte dele af livet skaber samtidig en ubalance på andre områder, fordi man gør sig blind for, hvad den del af livet betyder og handler om.

Man kan godt skabe en fantastisk karriere, men hvis man samtidig overhører, at kroppen skriger på hvile, så ender man med at falde om af stress. Man kan godt satse på en lækker bolig og et velhavende liv, men hvis man samtidig ignorerer sine følelsesmæssige behov, risikerer man en vældig tomhed og et savn efter tættere relationer. Man kan godt finde sig selv og sin egen dybe mening med livet, men samtidig blive selvtilstrækkelig, og dermed blind for andre menneskers situation og hvad fællesskab er for noget.

Men ikke nødvendigvis! Livet er komplekst på den måde, at vi ikke på forhånd kan konkludere, at et bestemt valg af livsstil vil give en bestemt konsekvens. Vi er nødt til, hver især, at afgøre med os selv om livet har en tilfredsstillende sammenhæng indefra og udefra. Man kan godt både have en fantastisk karriere og ikke få stress, man kan godt satse på en lækker bolig og et velhavende liv og samtidig være i følelsesmæssig balance og have tætte relationer, man kan godt finde sig selv og egen dybe mening med livet, og stadig se andre menneskers situation og bevare sansen for fællesskab.

Reglen er, at der ikke er regler. Der er kun dig til at afgøre, hvad du synes er en tilfredsstillende rejse gennem livet.

Hverdagslivsterapi handler i udpræget grad om, at du orienterer dig. At du får øje på de dele af livet, du måske ellers har overset, at du får sans for det store billede, at du får en fornemmelse af at have et centrum i dig selv, i din krop, i dine følelser, meninger og tanker, at du kan handle og tage vare på dig selv. Og at du fra den position får øje på de store sammenhænge, din rolle i andre menneskers liv, hvad der er vigtigt, hvordan vi allesammen påvirker og indvirker på hinanden. Balancen mellem at finde dybe lag af mening og hverdagens mange konkrete krav. Balancen mellem at kunne være tro mod sig selv og samtidig indgå i forskellige former for fællesskab med andre mennesker.

Hverdagslivsterapi er derfor lige så forskellig som vi mennesker er forskellige fra hinanden. Terapien begynder der, hvor du er. Stress og belastning vil handle om at du opbygger ressourcer. Depression om at du finder glæde og handlekraft. Split mellem tanker og følelser om, at du integrerer forskellige sider af sig selv. Afmagt om at du finder handlekraft. Forvirring om, at du får tid til at tænke og truffet velovervejede beslutninger. En heftig barndom om at du kommer fri og finder dig selv. Følelsesstorme om at du falder til ro og får overblik. Fornemmelsen af meningsløshed om, at du får større sammenhæng mellem dit indre og ydre liv. Konflikter om at lære at være tro mod dig selv, og samtidig kunne se andres situation.

Hverdagsliv handler ikke om, at du bliver specialist i nogle få bestemte aspekter af livet. Hverdagsliv handler om at du får et trygt centrum i dig selv "hjemme er, hvor kroppen er", og at du kan orientere dig på mange forskellige måder, at du får sans for balance i dit liv, alt imens du bevarer fornemmelsen for dine omgivelser.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Terapien begynder der, hvor du er og sætter kurs mod der, hvor du gerne vil hen. Terapiens proces vil inkludere, at du orienterer dig, at du får fat i fornemmelsen af dig selv, at du tager stilling, at du handler (om nødvendigt, at du lærer handlekraft at kende), at du gør erfaringer, at du får "hverdagslivskræfter".

Terapien slutter der, hvor livet på sin vis er, som det hele tiden har været - fuld af medgang og modgang og uforudsete situationer – men alligevel helt anderledes, fordi du oplever det anderledes, fordi du kan handle dig ud af fastlåste situationer, fordi du kan orientere dig både i højden, dybden og bredden, indefra og ud.

© 2014 STEFAN GREEN MEINEL