



Jesper Bay-Hansen

LIVSKUNST I PRAKSIS

Empowerment i din hverdag - hele livet

Forlaget Ella

Livskunst i praksis

Empowerment i din hverdag - hele livet

1. udgave, 1. oplag

© Forlaget Ella ApS, 2014

ISBN 978-87-996746-0-2

Forfatter: Jesper Bay-Hansen

Forlagsredaktion: Keld Lund Jensen

Grafisk tilrettelægning: Signe Schmidt

Omslag: Simon Lilholt, Imperiet

Omslagsfoto: Paul Mutton

Tryk: Livonia

Printed in Latvia 2014

Kopiering af denne bog eller dele deraf, det være sig mekanisk, fotografisk, digital eller anden gengivelse, er kun tilladt i henhold til overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Institutioner og virksomheder, der ikke har indgået aftale med Copy-Dan, skal ved ønske om kopiering henvende sig til Forlaget Ella.

Forlaget Ella ApS

Ordrupvej 74 A

DK-2920 Charlottenlund

www.forlaget-ella.dk

INDHOLD

Forord: Hvordan tør du lade være?	9	Glæde	168
		Lyst og interesser	188
		Engagement	204
		Kærlighed og intimitet	222
		Overskud og udholdenhed	244
		Ressourcer	266
		Handlinger og mål	284
		Tro og håb	306
1. del:			
OM KUNSTEN AT LEVE	14		
Livskunst - et spørgsmål om liv og død	16		
Livskunstens arena	30		
Nøgler til livet: emotioner	44		
De tre I'er i livskunst: livsglæde, lykke og lyst	58		
Trivselstragten	72		
Glæden, lysten og energien i arbejdet	88		
Balance med plads til ubalance	102		
2. del:			
ELEMENTER I LIVSKUNSTENS ARENA	116		
Mod og ansvar	118	Efterskrift: Det er <i>din</i> livskunst	323
Væren	136	En takkehilsen	328
Mening	152	Værktøjskassen	330
		Litteratur- og referenceliste	342

Forord: Hvordan tør du lade være?

"Livet er ikke for tøsedrenge eller tøsepiger."

Der findes så mange former for kunst: vandkunst, kommunikationskunst, kunsten at være en god kæreste, forælder, kollega osv. Af alle kunstformer er livskunsten den største, vigtigste og mest udfordrende kunst. Kunst er noget, man ikke kan – hvis man kunne, var det jo ingen kunst. Storm P's budskab om essensen af kunst gælder i særlig grad kunsten at leve. Der er ikke noget rigtigt eller forkert her. Ikke en start eller slutning og heller ikke et facit. Hvad er livskunst for en underfundig størrelse? Det kan man virkelig tænke længe over. Alt fra filosoffer til Maren i kæret har brugt halve og hele liv på at tænke over kunsten at leve. Det er en udfordring ved livet, som alle mennesker deler. Vi er alle på mission livskunst – en mission der nogle gange mest af alt minder om *mission impossible*, og andre gange går som en leg. Faktum er dog, at vi alt for sjældent får forholdt os til, hvad kunsten at leve det daglige liv dybest set består i. Det sker kun, når vi standser op, og det er her, at bogen, du holder i dine hænder, kan åbne helt nye døre til livet.

For mig handler livskunst om at være kunstner i sit eget liv. Kunstner i betydningen mennesket, der sætter sig selv fri – helt fri – ser livets muligheder og griber livschancer, der byder sig. Livskunstneren går til livet med en legende lethed, åbenhed, ærlighed, følsomhed og nysgerrighed. Livskunstneren tager initiativ og skaber og er i skabelsesprocessen tro over for sine værdier og mål. Hver dag lægger vi alle en eller flere trædesten, så vi kan bevæge os hen imod det, vi ønsker. Eller vi søger at udbygge det, vi allerede har. Vi har friheden og valget til at lægge vores trædesten, hvor vi vil. Men skal vi lægge få eller mange? Store eller små? Runde eller kantede? Og vigtigst: Hvordan får vi lagt trædestene, så de guider os til størst mulig glæde og trivsel? Det er noget af det, denne brugsbog til livet handler om.

Livskunst baserer sig på friheden til at handle, men kræver mod og ansvarlighed. Udfordringen er at lægge sine trædesten på vejen mod at eksekvere egne visioner og drømme uden at træde på andre og uden at ofre livets værdifulde fælleskaber. Kunsten at leve handler i høj grad om respekt for andre mennesker, fællesskaberne, alt liv og den verden, som vi alle er en del af.

Livskunst lader sig ikke definere. Den subjektive fortolkning af, hvad livskunst er, har til alle tider spændt meget vidt. Alligevel er der noget – rigtig meget endda – der går igen hos de fleste af os. Jeg vil i denne bog introducere en model, livskunstens arena, til beskrivelse af de allervigtigste elementer af livet. Fælles for livselementerne er, at de betyder meget for os alle, fra vi fødes, til vi takker af. Med afsæt i livskunstens arena vil jeg beskrive, hvordan vi trives både som arbejdsmennesker og privatmennesker. Menneskelig trivsel vil være den røde tråd i denne bog. Jeg vil ikke tale om stress og stresshåndtering, men om trivsel. Jeg vil heller ikke tale om håndtering af manglende arbejdsglæde, men om trivsel. Selv tidens helt store velfærdssygdomme som udbændthed og depression vil jeg give modspil ved at tale om menneskelig trivsel, og jeg vil gøre dette, fordi der er mange urealiserede gevinster ved at tale om trivsel.

Denne brugsbog i livskunst er opdelt i to dele. I den første del vil jeg introducere livskunstens arena og beskrive vigtige begreber og mekanismer, når det gælder kunsten at leve. Jeg vil beskrive en model af trivsel og se på, hvad det er at hente glæde, lyst og energi i arbejdet. Jeg vil give input til, hvad det vil sige at være i balance, og hvorfor ubalance også har en plads i livet. Uden ubalancer ville der for eksempel ikke være noget, der hed fredspibe eller forsoningssex. I bogens anden del vil jeg grave flere lag dybere i elleve af de største livselementer: mod og ansvar, væren, mening, glæde, kærlighed og intimitet, engagement, lyst og interesser, overskud og udholdenhed, ressourcer, handlinger og mål samt tro og håb. Det er ikke min hensigt at give en udtømmende, encyklopædisk beskrivelse af, hvad livskunst er, det lader sig i øvrigt næppe gøre i en bog på få centimeters tykkelse. Jeg vil til gengæld forsøge at dyrke overblikkets svære disciplin og tage udgangspunkt

i det enkelte menneske, dig og mig. Det er *din* livskunst, det gælder. Det er dig, der er kunstneren i *dit* liv. Når det er sagt, er det jo hverken uklogt eller ulovligt at lade sig inspirere af sine medmennesker. Hvad der virker for andre, virker måske også for en selv. Jeg har af samme grund medtaget eksempler og cases fra det virkelige liv, hvoraf nogle er hentet fra min private samtaleklinik. Jeg vil også lade min personlige skuffe stå på klem. Mit ønske og håb er, at bogen du læser i netop nu, må blive en inspirationskilde til kunsten at skabe endnu mere glæde, balance og udvikling i dit liv.

Livskunsten er lige som rummet, den slutter aldrig. Det er en livslang proces. Nogle vil måske foretrække at tale om selvudvikling eller selvrealisering. Men livskunst er meget mere og andet end det. Livskunst er en proces for hver enkelt af os, men kan også være en proces, der udspiller sig i en familie, på en arbejdsplads, i en (sub)kultur eller et folk. Livskunsten udspiller sig nu og her og præges af tidens normer og tidsånden. Jeg vil rejse spørgsmålet, om vi gør noget forkert i måden, vi lever livet på? Kunne vi indrette os på måder, der ville give endnu større glæde og trivsel, mindre stress, færre depressioner og et sundere liv? Jeg mener, der er meget, vi kunne gøre anderledes og blive bedre til, selv om det ikke altid vil være det samme, vi hver især skal gøre. I mange tilfælde skal vi gøre noget sammen for at høste en fælles glæde, trivsel og sundhed. Derfor vil jeg i denne bog også male med store, tidstypiske penselstrøg af livskunst.

Jeg tænker bredest muligt om livskunst, det tror jeg også, at mange andre gør. En sød og velment kollega spærrede øjnene op, da hun hørte, at jeg ville skrive en bog om livskunst. "Hvordan tør du?", udbrød hun. Hendes øjne var store og udspilede og faretruende tæt på at forlade kraniet, hun lignende en, der var ved at kløjes i sin egen forbavelse. Jeg opfattede det som en ufrivillig måde at udtrykke, om det ikke var lidt for modigt = dumdrigt, at kaste sig ud i bogprojekt livskunst. Min kollega havde selvfølgelig ret i, at det kræver en vis portion mod at kaste sig ud i store, grænseløse emner som lykke, lyst og livskunst. Men set med mine øjne kræver det mere end mod, nemlig dumdrigt, at lade være. For vi må alle forholde os til,

hvad kunsten at leve er for os, og hvor vi skal lægge vores trædesten. Så kan det være, vi kalder det noget andet. Vi taler måske om at leve det glade eller gode liv, at få det optimale ud af livet, at være den bedste version af sig selv, eller vi bruger måske en mere klinisk term som livskvalitet. Ingen af delene er forkerte. Men ingen af delene er heller ikke udtømmende beskrivelser af alt det, livskunst favner om.

Min kollegas udbrud: "Hvordan tør du?", havde alligevel bidt sig fast i mig. Jeg betragter nu hverken mig selv som særlig modig eller dumdristig. Jeg oplever min interesse for livskunst som en sund appetit på livet krydret med en god portion nysgerrighed. Det er ingen hemmelighed, at min inspiration til de fleste af de emner, jeg vender i denne bog, kommer fra de mange samtaler, jeg har haft med patienter og klienter i tidens løb. Jeg skylder disse mennesker, min familie, mine venner og mange flere en stor tak for alt det, de har givet mig og inspireret mig til. Da jeg skiltes fra min forbløffede kollega, var der kun et spørgsmål, der summede hvileløst rundt: Hvordan tør jeg lade være?

Det er i virkeligheden et spørgsmål, der har bragt mig langt. Lige fra jeg solgte min lægeklinik for at fordybe mig i sexologi og skrive min første bog *Recepten på lykke*. Det er også et spørgsmål, der har medført, at jeg i dag er far til en elskelig datter, Ella, og har en dejlig regnbuefamilie. "Hvordan tør jeg lade være?", er også et spørgsmål, jeg gerne og ofte deler med andre. Livet giver ingen garantier. I manges ører lyder sikre valg som et godt bud på opskriften på at leve. Vores forældre, kæreste, arbejdsgiver og mange andre har ofte nemmere ved at støtte os i tilsyneladende sikre valg end i valg, der synes mindre sikre. Realiteten er dog, at sikre valg nemt fører til kedsomhed og et liv i limbo. Der er selvsagt balance i alting, chancerytteri er heller ikke en endegyldig opskrift på det at leve. Også fravalg har en berettigelse og kan udmærket kaste mere glæde, trivsel og sundhed af sig. Kunsten er at lave de rigtige til- og fravalg. Vi kan i dag så meget, men hvad vil vi egentlig? Du kan så meget – hvad vil du? I forlængelse af dette vigtige spørgsmål vil jeg afrunde mit forord med en invitation til dig. Uventede invitationer har deres helt unikke potentiale. Det er en invitation til at undersøge, udvikle og dyrke alt det, der er *din livskunst*.

Livskunstens arena

Livskunst – et spørgsmål om liv og død

Livskunstens arena

Nøgler til livet: emotioner

De tre I'er i livskunst: livsglæde, lykke og lyst

Trivselstragten

Glæden, lysten og energien i arbejdet

Balance med plads til ubalance

Livskunstens arena

"Livskunst er en mission for livet."

Livskunst – betyder det ikke, at vi skal stræbe efter uopnåelige idealer? I så fald er det spildte kræfter at beskæftige sig med livskunst, dels fordi det uopnåelige per definition aldrig bliver virkelighed, dels fordi idealer for livet nemt fjerner os fra kunsten at leve. Det sker især, når idealerne ikke er vores egne, eller når de ikke er realiserbare.

Betyder livskunst så ikke, at vi skal følge en fast skabelon, en livets drejebog, og tilpasse sig de herskende normer og levereregler? Hvis det er tilfældet, er livskunst reduceret til en kedsommelig størrelse, der ikke er værd at spille et eneste gab på.

Men hvad er livskunst så? Hvis kunsten at leve er så svær at beskrive, skal vi så ikke bare undlade at gøre forsøget? Livsenergien er en kostbar og begrænset ressource hos os alle, den kan sikkert bruges sjovere end at kaste den efter tvivlsomme modeller af livskunst, eller hvad? Ja, jeg sagde modeller af livskunst. For når virkeligheden er svært at få hold på, kan netop modeller give et overblik. Selv om en model altid vil være en forsimpning af virkeligheden – brudstykker af en virkelighed, der nogle gange opleves så kompleks og overvældende, at det tager pusten fra en. Netop af denne grund vil jeg introducere *en model af kunsten at leve*. Modellen vil jeg kalde *livskunstens arena*.

Kunstner i eget hus

Vi er alle kunstnere i eget hus. Her tænker jeg ikke nødvendigvis på, at vi farer rundt med pensler og palet og bemaler alt fra værelsesvægge til wc-bræt. Det kan selvfølgelig være tilfældet. Malerkunsten er en kunstart, ligesom det er en kunstart at designe en forførende håndtaske eller en Ferrari rød kuglepen. At være en god kæreste, forælder, ven/veninde og kollega er også livskunst. Det samme er

sprogkunsten, musikkunsten, billedkunsten, bevægekunsten og alle andre kunstarter, der involverer vores sansning. Men af alle kunstarter så er livskunsten den absolut største, vigtigste og mest udfordrende kunst. Livskunsten er grænseløs. Du vil aldrig kunne klappe i dine hænder og sige, nu gjorde jeg det, og så er jeg færdig med projekt livskunst. Livskunst er en mission for livet.

Livskunstens arena ser jeg som vores personlige sammensurium af alt det, vi hver især forbinder med kunsten at leve. Livskunstens arena er derfor en anden for dig, end den er for mig. Alligevel er der elementer, der går igen i langt de fleste menneskers liv. Eksempelvis må vi udvise et minimum af mod og ansvar for at kunne leve. Vi må alle have kærlighed til os selv, til livet og til livet omkring os. Livet er ikke kun tid. Det består også af handlinger, om de er mange eller få, store eller små. Men livet består samtidig af væren, netop balancen mellem at være til og handle kan være svær at finde. Jeg vil i anden del af bogen beskrive elleve elementer af livskunst. Alle elementer hører til i livskunstens arena. Nogle elementer vil betyde mere for dig end andre, men ingen vil være uden betydning overhovedet.

Nogle kunstarter betyder mere for os end andre. Sådan har vi det alle. For mig er det et vigtigt at skrive og sprede de opløftende budskaber om trivels- og sundhedsværdien i lykke, lyst og livskunst. Det er en aktivitet, der kan føres hen til livselementet mening, fordi det er meningsfyldt at skrive for mig. Det er samtidig en aktivitet, der overlapper med glæde, lyst, interesser, overskud og andre livselementer. Til gengæld er madkunst ikke en disciplin, jeg dyrker, i hvert fald ikke når det kommer til at svinge potter og pande i køkkenet. Så tager jeg hellere opvasken over et godt glas rødvin. Jeg er kunstner i mit hus, lige som du er kunstner i dit hus. Det er dette hus, jeg kalder livskunstens arena.



Model af livskunstens arena til illustration af universelle elementer af livskunst. I modellen har jeg vendt de tre kernesymptomer i depressionsdiagnosen om til glæde, lyst og interesser samt overskud og udholdenhed. Disse elementer af livskunst er fremhævet med cirkler. Der er sikkert flere ting i dit liv, der er så vigtige for dig, at du får lyst til at fremhæve dem i din private arena. Disse ting kan du skrive til på den arena, du finder i værktøjskassen bagerst i bogen.



Kunstner i eget hus

Du er kunstner i dit hus. Hvilke facetter af livskunst betyder så meget for dig, at de fortjener at blive fremhævet i din private arena? Det kan være, at kommunikationskunst eller indre ro og balance betyder rigtig meget for dig. Det kan også være drømme og spiritua-

litet. Eller hvad med aktiviteter som havearbejde, velgørenhedsarbejde, motion og musik? Det er alt sammen facetter af livskunst for mange mennesker, men ikke alle. Nævn nu mindst tre og gerne fire facetter af livskunst, der betyder så meget for dig, at de fortjener at blive fremhævet i din private arena. Disse betydningsfulde facetter af livskunst kan du skrive til på den arena, du finder i værktøjskassen bagerst i bogen.

Intet er stationært i livskunstens arena

Intet er stationært i livskunstens arena. Eksempelvis kan en lyst eller interesse gå i retning af at arbejde det ene øjeblik og i retning af erotisk samvær det næste øjeblik. Hvis alt stod stille i livskunstens arena, så var der ingen variation, ingen udvikling og formentlig heller ikke den store lykke, lyst eller nydelse. Vi kan sagtens få lykke, lyst og nydelse uden at "genopfinde" hedonismen som en ny, forsimplende monisme. Set med mine øjne går livskunst og monismer som lykke (f.eks. Aristoteles), magt (Nietzsche) og stræben efter at undgå angst (Freud) eller undgå ulyst og smerte (Epikur) ikke godt i spænd. Monismer har i hele menneskehedens historie forsøgt at forklare, hvorfor mennesket handler, som det gør. Men ingen monisme har udtømmende kunnet beskrive menneskets handlinger. Det illustrerer kompleksiteten og dynamikken i livskunst.

Mennesket har brug for fornyelse. Forandring fryder, men for mange forandringer kan også slå ihjel. Derfor er forandring et tveægget sværd. At finde balancen mellem forandring, der fryder, og forandringer, der slår ihjel, er en meget vigtig facet af livskunst i den tid, vi lever i. Det gælder særligt i situationer, hvor vi forblændet af forandringens lykkerus er langsomme til at opdage, at forandring på forandring begunstiger mistrivsel og sygdom. Til beskrivelse af denne ubehagelige og undertiden skadelige form for mistrivsel siger vi, at vi er stressede, deprimerede eller udbrændte. Mistrivselen får os hyppigt til at efterlyse balance i livet.

Ubalancer er en del af livet

Der er i disse år meget stort fokus på at skabe balance i livet. Det skyldes, at det moderne liv er fyldt med ubalancer, og at store ubalancer nemt skaber følelsesmæssig turbulens og går ud over vores præstationer og produktivitet. Tidstypiske ubalancer findes i forholdet mellem arbejds- og privatliv. Mange af os giver udtryk for, at vi bruger for mange timer og al for meget energi på at arbejde, så vi ender med at have for få timer til os selv og for lidt overskud tilbage til ikke arbejdsrelaterede aktiviteter. Nogle mennesker oplever ubalancerne i familien. Det kan være, at opmærksomheden i for høj grad rettes mod et barn, en hobby eller ølflasken, så det skaber ubalancer i familiedynamikken. Andre gange tænker vi på lyst-balancen i vores parforhold, hvor den ene partner har mere erotisk lyst end anden. Det er helt naturligt med ubalancer som disse, men bliver ubalancerne for store, eller står de på i for lang tid, så kan det give problemer.

Missionen må aldrig blive at forsøge at skabe hundrede procent ligevægt i alle livets forhold. Med et sådant mål er man på virkelig hårdt arbejde, og det lader sig i øvrigt ikke gøre. Ubalancer har også et livspotentiale. Det bliver særlig tydeligt i situationer, hvor genopretningen af en ubalance ikke kaster den forventede glæde eller trivsel af sig. Investerer man mindre af sig selv på arbejdet, så kan det godt være, at man kommer hjem med mere energi, men man oplever måske også mindre arbejdsglæde. Gør man alt for at korrigere lyst-ubalancer i parforholdet, så risikerer vi, at det hele bliver kedeligt, "unisex" og stillestående og slet ikke står mål med forestillingen om et blomstrende sex- og samliv.

Livskunstens arena afslører, hvordan vi ønsker at være

Hvis du valgte at lave øvelsen, kunstner i eget hus, så vil det sikkert stå klart, at de tre-fire ting, du skrev til i din private arena, siger noget om det, der betyder rigtig meget for dig. Det er din personlige signatur på livskunst. Samtidig siger elementerne i livskunstens arena meget om, hvordan vi ønsker at være. En kvinde til stede ved

et af mine foredrag om lykke, lyst og livskunst skrev for eksempel grundighed og hjælpsomhed til som vigtige elementer i hendes arena. Hun ønskede virkelig at være et omhyggeligt og hjælpsomt menneske. Jeg er sikker på, at det også var sådan omgivelserne opfattede hende. Alligevel havde hun det ikke godt med sig selv. Det haltede i hendes ægteskab og på arbejdet. Hovedet på sømmen var blevet et skænderi og brud med en datter. De havde ikke set hinanden i mere end et år. Kvinden var meget åben omkring sig selv. Hendes venner og arbejdskolleger vidste, at der var noget galt.

Der var ingen tvivl om, at kvinden så en mission i at være grundig og hjælpsom. Det er også egenskaber, som det er svært at have noget imod. Men netop grundighed og hjælpsomhed var kvindens akilleshæl. For med grundighed mente kvinden, at hun skulle være perfekt. Og med hjælpsomhed mente kvinden, at hun skulle hjælpe alle andre, før hun kunne vende sig mod sine egne ønsker og behov. Grundighed og hjælpsomhed var tydeligvis facetter af livskunst for kvinden. Hun havde imidlertid dårligt indblik i, at det også er livskunst at balancere orden (grundighed) over for uorden, ligesom det er livskunst at balancere hjælp til andre over for selvhjælp. Kvinden så noget skeptisk på mig, da jeg delte disse budskaber med hende. Det var tydeligt, at hun ikke godtog mine pointer uden protest, selv om det var en protest, hun gjorde alt for at skjule.

“Hvad laver du?”, spurgte jeg. “Cabin crew”, svarede kvinden lidt fåmælt. “Du er stewardesse?” Kvinden nikkede tøvende. Hun havde tydeligvis ikke sluppet sin skepsis og protest endnu. Jeg spurgte hende: “I dit arbejde som stewardesse, hvordan er det så, du instruerer en voksen til at hjælpe sit barn i tilfælde af, at kabinetrykket falder og iltmaskerne udløses?”. Kvinden så først lidt forvirret ud, smilede så og svarede: “Jo, den voksne skal selvfølgelig tage sin egen iltmaske på først og bagefter give sit barn iltmasken på”. Jeg nikkede og fulgte pointen til dørs: “Hvordan passer det med måden, du er hjælpsom på over for dig selv og andre?”.

Da kvinden tog hjem den dag, var det med en dybere indsigt i kunsten at være hjælpsom: For at kunne hjælpe andre skal vi man-

ge gange starte med at hjælpe os selv. Jeg har ikke talt med kvinden siden, men forestiller mig, at det er en indsigt, hun minder sig selv om, hver gang hun instruerer flypassagerer omkring forholdsreglerne ved fald i kabinetrykket.

Mennesker med depression er en kilde til inspiration og læring

Jeg har i min tid som praktiserende læge og nu sexolog og parterapeut talt med rigtig mange mennesker med depression. De har været en sand kilde til inspiration og læring for mig. Det er der flere grunde til. En sygdom som depression kan lære os meget om livet og livets sande værdier. På min vej er jeg flere gange stødt på klientciter som dette: “Jeg ville selvfølgelig helst have været uden min depression. Når det er sagt, så har min depression gjort mig klogere på livet og alt det, der virkelig betyder noget for mig”. Det må siges at være en værdifuld læring. Andre mennesker med depression har udtrykt, at deres sygdom har givet dem indblik i en lang række forhold, der har stresset dem længe. Heri ligger nøglen til at blive bedre til at passe på sig selv i tilfælde af travlhed og symptomer på stress – igen en meget vigtig læring om livet og hvordan man passer på det.

Vi kender alle til glædesløshed, manglende lyst og overskud og andre depressionslignende gener i perioder af livet. Det er helt naturligt og er netop baggrunden for, at vi føler os depressive, deprimerede, deprim eller depri. For at en læge kan stille depressionsdiagnosen skal der være mindst to ud af tre såkaldte kernesymptomer til stede samt mindst to ledsagesymptomer. Det lyder måske ret teknisk, men giver alligevel god mening. I min første bog *Recepten på lykke* valgte jeg at se på første kernesymptom med positivpsykologiske briller. Første kernesymptom er følelsen af nedtrykthed/tristhed, hvilket blev til glæde/lykke. I min anden bog valgte jeg at se på andet kernesymptom i depressionsdiagnosen igen med positivpsykologiske briller. Andet kernesymptom er markant nedsat eller helt manglende lyst og interesse, og modsætningen blev til bogen *Få mere lyst*.

Overskud og udholdenhed er elementer i livskunstens arena

Med denne brugsbog vil jeg dels se på det tredje kernesymptom i depressionsdiagnosen, dels samle trådene, når det gælder kunsten at leve. Tredje kernesymptom er manglende energi og øget træthed. Dette kernesymptom vil jeg vende til overskud og udholdenhed, dvs. livselementer, der angår os alle. Nogle gange taler vi om energi i stedet for overskud. Det kan også give mening og er måske det ord, du foretrækker. Når vi til daglig taler om energi, så tænker vi på en kropslig eller mental ressource, mens ordet i fysikkens verden har en helt anden betydning. Når jeg i denne bog primært bruger ordet overskud, så er det for at undgå tvivl omkring, hvad der præcist menes. Vi kan også have et fysisk eller psykisk overskud, altså en kropslig eller mental ressource.

For at en læge kan stille depressionsdiagnosen skal patienten igennem mindst to uger have haft mindst to af de tre kernesymptomer. Dertil skal der være mindst to såkaldte ledsagesymptomer til stede. Flere af disse ledsagesymptomer som nedsat selvtillid eller selvfølelse og søvnforstyrrelser vil også blive behandlet i denne bog. Igen er der tale om gener, som vi alle kan have i visse situationer eller i perioder af livet. Det opløftende budskab er, at der er meget, rigtig meget endda, vi selv kan gøre for at få mere glæde og lyst og større overskud. Det er ofte noget forskelligt, vi skal gøre, men der er også rigtig mange overlap, når det kommer til de konkrete måder, vi kan høste mere glæde og lyst og større overskud på.

Faldgruber i livskunstens arena

I livskunstens arena er alting ikke bare fyldt med gode egenskaber, værdier, aktiviteter og andet godt. Der er også flere faldgruber. Ethvert livselement i arenaen kan havne i en faldgrube. Sker det, så vil vi hyppigt reagere med glædesløshed, manglende lyst og overskud, kort sagt generel mistriivsel, hvilket på sigt kan gå ud over vores sundhed og føre til sygdom. Jeg vil her kort omtale nogle af de mest almindelige faldgruber. Jeg vil vende tilbage til flere af dem i anden del af bogen, hvor jeg sætter fokus på hvert livselement for sig.

Faldgrube nr. 1: En overfyldt arena

Intet menneske kan blive ved med at fylde sin private arena op med nye værdier, aktiviteter og andet, uanset hvor prisværdige disse ting er. Som enhver anden arena, så har livskunstens arena begrænset plads. Eksempelvis er egenskaber som grundighed og stabilitet rigtig gode egenskaber at have. Men hvis du har forventningen om at være både grundig, stabil, punktlig, ufejlbarlig, "den bedste", myndig, hårdfør, udholdende og meget andet, så er det rigtig høje forventninger at have til sig selv. Det hører ikke mennesket til at være fuldkomment til alt. Vi kan heller ikke have lige stor lyst til alting i denne verden eller interessere os lige meget for alt. Har vi lyst til for meget, så kan det paradoksalt nok ende med manglende lyst, fordi vi stresser os selv med alle vores lyster og interesser. Noget lignende gælder vores engagement. Hvis vi er ivrigt engageret i alt for mange ting på samme tid, så kan det være rigtig spændende alt sammen. Vi præsterer virkelig og høster sikkert den ene succes efter den anden. Alligevel kan det pludselig ske, at glæden siver ud af de mange aktiviteter, og overskuddet forsvinder. Det vil i mange tilfælde være tegn på stress.

Faldgrube nr. 2: Hvert livselement har sine begrænsninger

Alle livsfænomener har deres begrænsninger, lige meget hvor prisværdige egenskaber det drejer sig om. For meget mod kan eksempelvis ende med overmod, det, som mange vil kalde dumdristighed. At tage ansvar er en rigtig god ting, men hvis du føler dig ansvarlig for alt fra dine børns næsvigheder til næseabens overlevelse, så er du på virkelig hårdt arbejde. En ressource har sine begrænsninger. En social ressource som at være åben og udadvendt er en fordel for de fleste, da vi på mange måder lever i en ekstrovert verden. Alligevel er der situationer, hvor selv det mest åbne og udadvendte menneske har behov for at trække sig og være sig selv. Heri ligger begrænsningen.

Hvad så med kærlighed? Selv menneskelig kærlighed har sin begrænsning i det virkelige liv. Det kan vise sig på forskellig vis. Nogle

siger, de elsker alt liv, men slår alligevel fluen i vinduet ihjel eller rykker mælkebøtten op af græsplænen. Der er altså grænser for kærligheden til alt levende. Man kan da ikke elske et andet menneske for meget, eller kan man? Jo, det er faktisk muligt at elske så meget, at det hverken er hensigtsmæssigt eller et gode længere. Et eksempel fra min sexologiske samtaleklinik kan være manden, der elsker sin kvinde så meget, at han reagerer med alt fra præstationsangst til for tidlig sædafgang eller besvær med at få eller bevare en rejsning.

Faldgrube nr. 3: Hvert livselement har en bagside

Hvis vi bliver ved den svære kærlighed, så kan bagsiden af en rigtig stor kærlighed være frygt for at miste kærligheden igen. Frygten kan for eksempel bestå i en skræk for, at man selv kommer til at ødelægge kærlighedsforholdet. Man bliver bange for ikke at gøre tingene godt nok. I andre tilfælde består frygten i, at noget udefrakommende måtte ødelægge kærlighedsforholdet, for eksempel sygdom eller ulykke. Bagsiden af en stor kærlighedsfølelse kan også vise sig som jalousi, en kompleks og sammensat følelse, der har rod i ønsket om at være den eneste ene kombineret med frygten for at miste. Faktum er, at vi ofte er blinde over for, at ethvert livselement har en bagside.

Hvis vi bevæger os væk fra kærligheden og forsøger at komme i tanke om facetter af livselementer, der umuligt kan have bagsider, så vil nogle måske komme til at tænke på balance og personlige styrker. Er det virkelig muligt at være for meget i balance? Mange gør en stor indsats for at efterstræbe lighed og balance. Det skaber ofte mere ro og harmoni, hvilket er rigtig fint. Men bagsiden af lighed og balance er manglende spænding og passion. Alting bliver ret kedeligt, stillestående og leverpostejsfarvet. Det er livskunst at skabe balance i situationer med uhensigtsmæssige ubalancer. Men det er også livskunst at kunne tage en afstikker og dyrke forskelligheden og ubalancen. Selv personlig styrke har en bagside. Vores allerstørste styrker er samtidig vores allerstørste svagheder, et forhold jeg vil vende tilbage til i kapitlet om ressourcer.

Faldgrube nr. 4: Manglende indsigt i livskunstens arena fører nemt til stress og mistrivsel

Dårligt kendskab til ens private arena fører nemt til manglende overblik, rådvildhed, forkerte prioriteringer og beslutninger. På det følelsesmæssige plan reagerer vi forskelligt med alt fra modløshed, meningsløshed, angst og vrede. Det resulterer i stress og generel mistrivsel. Modgiften ligger lige for: Med større kendskab til livselementerne følger blandt andet større glæde, lyst, overskud og trivsel. Livselementerne er ikke endeligt definerede størrelser. Vi kan altid blive klogere på elementerne og dermed på alt det, der kan vise sig at være vejen til større trivsel.

Faldgrube nr. 5: Negative følelser og stress giver tunnelsyn

Hvis et menneske fyldes af negative følelser som frygt, angst og vrede eller stresses tilstrækkeligt, så har den menneskelige hjerne en enestående evne til at låse sig fast på et bestemt mål eller antimål (noget vi vil undgå). Det kan være hensigtsmæssigt i mange situationer, men farligt i andre. Det skyldes, at hjernen i forsøget på at holde fokus vælger at se bort fra en masse informationer, der, hvis de var blevet "lukket ind", ville have distraheret enormt. Negative følelser og stress kan derfor give tunnelsyn på godt og mindre godt. Vores opmærksomhed fokuseres mod et bestemt mål eller et antimål. Det kan være hensigtsmæssigt, hvis vi går over en vej, og der kommer en stor lastbil imod os. Så har vi chancen for at springe til siden og undvige ulykken. Men det kan også være uhensigtsmæssigt eller farligt i situationer, hvor vi mister overblikket på grund af tunnelsynet. I tilfældet med den trafikerede vej vil det selvsagt være godt at undgå lastbilen, men mindre godt, hvis vi på grund af manglende overblik går ud foran en cyklist.

Hverdagen er fuld af eksempler på kikkertsyn. En bogholder, der fokuserer på at undgå en bestemt type regnskabsfejl, kommer sandsynligvis ikke til at lave netop denne type fejl, men kan nemt lave ti andre. En pilot, der frygter en kraftig sidevind under starten, kan

fokusere så meget på sidevinden, at han tager den forkerte startbane med fatale følger. Når det kommer til negative følelser og stress, så kan vores hjerne både hjælpe og udfordre os ved at flytte og fiksere fokus og lukke ned for livsvigtige fokusområder og livselementer.

Der er livskunst i at kunne fokusere uden at miste overblikket.

Høst frøene

Livskunstens arena

Livskunstens arena indeholder en samling af alt det, der er i spil, når du lever. Sammensætningen er individuel, men der er livselementer, der går igen hos langt de fleste. Det er en god øvelse at finde frem til tre eller fire facetter af livskunst, der betyder noget særligt for dig. Øvelsen illustrerer blandt andet, at både livskunst og trivsel er sammensatte størrelser, der baserer sig på, hvordan du har det med elementerne i livskunstens arena lige nu.

Livskunstens arena har faldgruber. For eksempel nytter det ikke at fylde for meget på. Lyst til for meget, giver mindre lyst. Samtidig har hvert livselement sin begrænsning. Det nytter ikke at være så ansvarlig, at vi føler ansvar for alt. Selv menneskelig kærlighed har sin begrænsning i det virkelige liv. Manglende indsigt i livskunstens arena kan resultere i stress og generel mistrivsel. For mange negative følelser fører til snæver fokusering og tunnelsyn. Der er livskunst i at kunne fokusere uden at miste overblikket.

