

Livskriser

- når livssmerten bliver åbenbar
- udviklingsstøtte og psykisk førstehjælp ved midtvejskriser, spirituelle kriser mm.

22

Når livet gør ondt

Hvad gør man, når livet gør ondt? Hvad gør
– NÅR LIVSSMERTEN BLIVER ÅBENBAR
man når hele verden gør ondt på én, og man
– UDVIKLINGSSTØTTE OG PSYKISK FØRSTEHJÆLP
gerne ville meldes ud af virkeligheden?
VED MIDTVEJSKRISER, SPIRITUELLE KRISER

Eller ved den **pan-angst**, hvor man pludselig frygter for sin personlige undergang uden at se noget som helst truende i horisonten?

Livssmerte er en underfundig ting. Den kan have så mange forskellige former. Og sælsomt nok er den oftest usynlig for den der bærer den. Den føles og mærkes i krop og sjæl – og på samme tid er vi helt **blinde** for den. Vi trives ofte dårligt, vi har **“ondt i livet”**, men vi stopper sjældent op og mærker det. Derfor er det også sjældent, at vi undrer os over hvorfor vores liv gør ondt. Vi lever bare med det.

Men nogle gange bliver smerten for

stærk, og vi må **tilstå** den for os selv. Nogle gange orker vi ganske enkelt ikke at løbe fra smerten mere.

Vi stopper op og opdager så, at al vores fart og tempo netop skulle hjælpe os til ikke at **mærke**. Vi må erkende, at vores liv ikke er som vi dybest set ønsker det skal være. Der er brug for **radikal forandring**.

Livskriser

Det kan være ydre ting der udløser en livskrise. Nogle gange **hober** problemerne sig op – på arbejdet, i familien med børn og partner, med venner og bekendte eller økonomien. Pludselig er der måske **uoverskuelig** mange problemer alle vegne.

Nogle gange **rammes vi af ulykker**, som vi ikke rigtigt kan komme over. Vores partner forlader os, vores barn dør, vores hjem **brænder** ned. Eller en alvorlig fysisk eller psykisk sygdom får os til at sætte spørgsmålstegn ved hele vores eksistens og **meningen med livet**.

Oftere skyldes livskrisen ikke ydre, men indre ting. Nogle gange overvældes vi af mærkelige og uforståelige psykiske og fysiske **symptomer**. Det kan være en følelse af at vores **liv er Spildt**, at vi ikke kommer nogen vegne med realiseringen af vores store **livsdrømme**, at vi er en **fiasko**.

Eller måske føler man sig pludselig bare så **gammel og træt** og undrer sig over at livet pludselig er blevet så **gråt og trist** og rutinepræget: Det er et eller andet helt galt, men det er umuligt at sige hvad. Farverne har mistet deres klarhed. **Glæden ved livet er forsvundet**. Alligevel er man ikke bare deprimeret. Det er et eller andet helt galt. Noget i livet må laves om.

Livssmerten bryder igennem til vores bevidstheds overflade, vi kan ikke længere ignorere den, men må forholde os til den og gøre noget ved det. Sådant en situation kaldes en **livskrise**.

I denne situation har vi ofte brug for hjælp udefra for at komme videre. Måske har vi brug for en kærlig, støttende hånd, så vi får mod til at mærke os selv **dybt i sjælen**. Måske har vi brug for et menneske **der kan Spejle os**, så vi kan se os selv mere klart.

Spirituelle kriser

En særlig form for livskriser er de spirituelle kriser. De er plagsomme elementer i et bevidst menneskes liv. Meningen med kriserne er god nok: Vi er ikke helt **tro** mod os selv, vi lever ikke helt **i overensstemmelse** med vores personlige **livsprojekt**. Og så får vi problemer.

Du er måske akademiker eller forretningsmand i god, personlig vækst med succes fagligt og privat, og mange udfordringer i jobbet og i livet. Men så en dag går det bare ikke mere.

Du møder **muren**, du kommer ikke videre.

Eller du er måske kunstner i rivende vækst.

Og pludselig indhentes du af en frygtelig smerte, der får dig til at **ønske at glemme** alt. Du vil aldrig mere røre et klaver eller en pensel.

Måske er du eventyrer og føler efter en lang rejse eller måske et **“dårligt trip”** en sælsom dødhed, der ikke mere vil slippe sit tag i dig.

Måske har du eksperimenteret med sex og tantra og oplever nu efter den højeste **ekstase**, hvor du har elsket med Gud, den mest forfærdelige, ulykkelige kærlighed, der har lagt dit følelsesliv **i ruiner**.

Måske er du **religiøs** og oplever at **Gud og Djævl**en slås i dit indre, og nu overvejer du om du er ved at blive **sindssyg**. Det onde ser ud til at have vundet første runde, men du vil ikke give op; du véd med dig selv, at du dybest set ikke er **ond**.

Måske er der slet ingen ydre grund til dine vanskeligheder ... en meningsløshed eller måske ligefrem et **dødsønske** er blot brudt igennem fra underbevidsthedens dyb og kræver nu din udelte opmærksomhed. En **såret** side af dig, som du har haft skjult i dig et helt liv, forlanger pludselig at blive **helet**.

Det kalder vi en **spirituel krise**.

Det, der nu gør ondt, har før været fortrængt – du er ved at hele!

Personlige problemer er vanskeligheder ved at opnå det vi gerne vil med livet. Og fordi vi dybt i os har noget, vi så frygtelig gerne vil – vores **livsformål** – kommer vi ofte i store vanskeligheder. Smertefulde oplevelser kan let få os til at skifte **Kurs**. Vi lyver om hvad vi vil og svigter vores livsmål.

Når livet gør ondt, er det meget fristende at lægge ansvaret fra os og flygte. Vi kan løbe fra smerten, men det fjerner den ikke; vi bærer den stadig **dybt** i os. Og nå vi gennem livet søger tilbage til vores oprindelige, sande kurs, melder de gamle vanskeligheder sig igen. De gamle smerter og livsløgne dukker op af **underbevidstheden** dyb og trækker hele vores **tilværelse** **Skæv**.

Det der kendetegner vores ubevidste, er netop at vi ikke er klar over hvad det er der ligger begravet. Det er nemlig fortrængt og fornægtet. Det eneste spor vi har af dét, vi engang var udsat for, er smerten, lidelsen, angsten – eller hvordan forstyrrelsen nu manifesterer sig.

Forstået på denne måde er livssmerte et budskab til os om, at vi er ved at hele. Vi er ved at **samle noget dyrebart** op, som vi engang flygtede fra. Vi er ved at genfinde noget som vi stadig – og nu mere end nogensinde – har brug for.

Når livssmerten overvælder os har vi brug for en hånd

Når vi fortrænger vores følelsesmæssige smerter gør vi det, fordi vi mener at smerten er **ubærlig**. Beslutningen om, at smerten er ubærlig, er en vigtig del af problemet her og nu. For det betyder jo, at vi ikke mener, at vi kan bære og magte den. Derfor kan vi heller ikke tåle at se og **mærke** den.

Dette er grunden til, at vi har brug for hjælp udefra. Vi har brug for nogen, der sidder ved siden af os og støtter os i at møde vores sorte side. Måske skal vi bare berøres let og tålmodigt af en kærlig sjæl, mens vi helt roligt og stille mærker og genfinder os selv. Eller måske har vi brug for at tale i timevis med et andet menneske vi har fuld tillid til, for at gå igennem alt det forfærdelige, vi ikke kunne klare i gamle dage. Eller måske har vi brug for en **livsfilosofisk brush-up**, hvor vi ser med nye, **friske** øjne på vores formål med livet.

De mest smertefulde problemer

har ofte deres rod i vores tidligste barndom, hvor vi måske oplevede tab af **nærhed, krænkelse, forsømmelse, svigt af tillid eller måske ligefrem en truende død.**

Når vi som holistiske behandlere og terapeuter vil hjælpe mennesker tilbage til livet – tilbage til **selvværd, Selvtillid**, tillid til andre mennesker etc. – kræver det kompetence: Vi må møde patienten eller klienten sjæl til sjæl, tage ham eller hende **i hånden** og føre mennesket gennem de gamle smerter og tab, tilbage til livet. Det er det, som holistisk medicin i bund og grund handler om.

At forbedre sit livsperspektiv er forbundet med at skulle give slip på gamle forestillinger, som man har knyttet sig til. Dette er forbundet med angst. I takt med at man giver slip på sine grundlæggende forestillinger – det kaldes for **egodød** – genopstår man som et mere smukt, **godt Og Sandt** menneske.

Vejen ud er vejen igennem. For det meste gør det langt mindre ondt end du forventer at møde smerten ansigt til ansigt, selv om du har undgået den så længe. Nogle gange gør det slet ikke ondt, men bare godt at blive forløst fra livssmerten.

Og altid er der noget vigtigt at lære om livet. Når din smerte er vekslet til erkendelse, og når du har sluppet dine negative beslutninger, er du ikke bare

fri: **du er også vokset.**

Velkommen

Velkommen som patient til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. Du er også altid velkommen til at ringe og få en snak med os om dine problemer og om hvad vi kan gøre for dig. Eller kig ind og få en snak med en af vore behandlere.

Vi håber at du vil lade os hjælpe dig,

og at du vil hjælpe os til at blive endnu bedre, ved at deltage i vores forskning.

Hvis du er psykotisk og har brug for mere hjælp end vi kan tilbyde dig her og nu

Et enkelt lille “men”: Hvis vi er i tvivl om din realitetssans – din evne til at forholde dig rimeligt til virkeligheden – vil vi gerne have lov til at lade en af de dygtige psykiatriske speciallæger vi samarbejder med, vurdere dine behov, herunder om det er lige nu du skal gå her hos os.

Vi ønsker nemlig ikke at bringe dig i fare eller vanskeligheder ved at få mere livssmerte frem end du p.t. kan tåle. Vurderer vi, at du for tiden har et alvorligt problem med din realitetssans – at du er psykotisk, med et lægeord – vil vi lade en psyko-dynamisk orienteret psykiater hjælpe dig, indtil det er sikkert for dig at gå hos os.

Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Phønix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366
Trykning - Pia P. Tlf.: 2360 7719
Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719
Projektleder - Bent Mathiasen. AD -Elisabet Merle Petersen.Tlf.: 00312042 16577- Grafisk design - Finnandesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719
Grafisk produktion og sponsorer: Elisabet Merle Petersen.Tlf.: 00312042 16577- Grafisk design - Finnandesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

klinik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes