

MIDT LIVS KRISE

Sequoia-træet, et af verdens største træer, kan blive 50-85 meter højt, få en diameter på 6-8 meter, samt det kan blive helt op til 3500 år gammelt. Træet behøver jævnlige skovbrande for at trives. Dels så småplanter i skovbunden forsvinder og træet får fornøden luft omkring sig, dels så koglerne, kickstartet af varmen, kan åbne sig, nye frø blive lagt i ideelle betingelser - som er en kombination af ren muld og aske - og dermed starte livet uden konkurrence fra andre planter. Træet har så tyk en bark, at det kan tåle en vis mængde af ild, uden at der går ild i det og det dermed dør.

En sommerfugl bliver til ved såkaldt fuldstændig forvandling. Fra æg bliver den til larve, som bliver til puppe, og ud af puppen flyver den smukke sommerfugl.

I naturen eksisterer, illustreret ved blot to eksempler, en lovmæssighed, at ny fødsel forudgås af, at noget dør. Fugl Fønix princippet er i naturen - og dermed mennesket iboende.



Hvad betyder begrebet 'krise'?

Krise betyder i sin essens 'vendepunkt' – og er i den forstand ikke noget negativt. Kriser, uanset om det er økonomiske eller psykiske, hænger typisk sammen med sammenbrud af noget, og det fører til omstilling og forandring. Hvilket der i sig selv ikke er noget negativt ved. Psykiske kriser associeres alligevel oftest med noget negativt. Det gælder også midtlivskrise. Men lad os prøve at se, om vi kan komme lidt ind under huden af, hvad midtlivskrise er, kommer af og hvad der evt. kan gøres mere konstruktivt end, hvad vi fleste gør i dag.

Midtlivskrisens opståen

Midtlivskrise opstår i min optik især af tre ting i den vestlige kultur:

1. *Et menneske lever livet i faser*, det er uafvendeligt. Når en livsfase med tidens ubønhørlige fremdrift glider os af hænde og endegyldigt ikke er mere, så erfares ofte face front, at noget havde sneget sig bagom ryggen på os – og nu står vi og kigger ind i noget, der er uigenkaldeligt forbi. Når f.eks. børnene er flyttet hjemmefra, så ER vi bare ikke længere en pulserende kernefamilie i et sprudlende hus. Livsfasernes snigen sig ind bag os, er ofte årsag til chok. Gensvaret på chok er i polerne af det menneskelige repertoire 'freeze or run'. Helt bogstaveligt skaber mange af os en stor mængde aktiviteter, måske for ikke at mærke smerten, når noget ikke længere er. Eller vi slår os helt konkret på 'run' i form af et selvskabt overgangsritual at skulle udføre en maraton, en ironman, gå caminoen eller lignende. Eller vi går i 'freeze' i form af tilbagetrækning, depression og energiforladt meningsløshedsfølelse.

2. Den næste potentielle årsag til livskrise udspringer af et paradoks: Vi fleste stræber i de yngre voksenår efter velstand, jobmæssig succes, børn, velordnet hus, parforhold, aktive venskaber mm. Men ofte, i takt med at vi når og opnår disse ting, opstår følelsen af strømlinet, klaustrofobisk hamsterhjulsliv, måske det endda er kvælende kedeligt, når vi først har det. Forudsigeligt, nemt, for komfortabelt på en mærkelig diffus måde. En slags *'tilværelsens ulidelige letheds-kedsomhed'*. Med en snigende bagfra og indeni voksende stor

trang til at sprænge rammer. Hvilket i sagens natur kun kan ske, hvis noget lægges bag. Hvis noget bringes til at dø, så kan vi starte fra en befriende 'nulpunktstilstand'.

3. Den tredje årsag kan formentlig findes i, at vi i den vestlige kultur kun har *få fælles ritualer* – og de vi har, handler mestendels om det lykkelige, dejlige, opbyggelige. Det gør konfirmation, og det gør bryllup. Begravelsen / bisættelsen er det eneste ritual, vi samles om, som direkte beskæftiger sig med det sværeste i livet, nemlig det absolutte farvel. *Det betyder, at livets store overgange frem for at være arketyperiske udfordringer, vi i fællesskab forholder os til, bliver individuelle og ofte tabubelagte udfordringer, der kan blive uoverstigelige at håndtere konstruktivt, fordi vi starter fra et nulpunkt, hvad angår hvordan at gøre tingene konstruktivt.*

Man kan godt fundere over, hvorfor der ikke er noget ritual til f.eks. forældre, der siger farvel til et voksent barn, der flytter hjemmefra. Ej heller et ritual til når man forlader arbejdsmarkedet. Og en af de, for de fleste, kæmpestore følelsesmæssige rutsjeture, skilsmissen, er der heller intet ritual for, til trods for, at to mennesker ofte har brugt mange år sammen, skabt det vigtigste af alt sammen, nemlig børn og familie.

Hver især bokser vi på individualistisk vis med livets overgange og farveller, burer os måske inde med smerten, og tager 'jeg har da styr på det hele – masken' på, når vi går ud i verden.

Kigger man på nettet og i litteraturen, så er der ikke meget hjælp at hente, hvis vi vil prøve at forstå os selv. Midtlivskrisen står sådan lidt hen i det uvisse som noget individuelt, mange føler sig formentlig som 'Palle alene i verden' med deres diffuse utilfredshed med tilværelsen. Og alligevel fornemmer vi fleste nok, når vi kigger rundt i venskabskredsen, at der lurder noget under overfladen i de fleste små hjem. Men af angst for ikke at være perfekte nok, eller fordi vi ikke ønsker at være illoyale over for partner / familie, tier vi.

Hvordan forsøger vi så at finde en vej ud og videre? Spektret i vesten spænder lige fra fornægtelse, vrede, genudlevelse af teenage-temaer, depression, tilbagetrækning eller i bedste fald accept og dermed gennemlevelse hen imod ny livsmening.

Buddhisterne mediterer på 'forgængelighed' og 'ikke-tilknytning' som måder at slippe fortiden for at kunne leve i nutiden og nu'et, samt de mediterer på 'ubetydelighed', for at mindske sandsynligheden for, at selvcentreretheden / narcissisten i os tager over.

Genudlevelse af teenage-temaer uden bevidsthed om, hvad der foregår, er noget af det, der kan se mest ukønt ud: Det der positivt starter ud som en længsel efter at føle sig mere levende, føle sig attrået, som et gensvar på den der halvdøde fornemmelse i både krop og sind, kan blive til seksuelle fantasier, der vokser og måske tager magten på en måde, man ikke har kendt til før. De sædvanlige værdier skrider, hvis først man har taget skridtet ud i utroskab. Man kan hænde at få trang til bare at forlade hjem – mand/kone og børn – spænde rygsækken på og en tid bare forsvinde ud i det nye og uforpligtende eventyr. Man orker måske heller ikke længere det job, man har fået kæmpet sig op gennem mange år til at være fortjent til...

Den der indefra voksende drift efter en rensende steppebrand, der kan hærde barken og lægge jorden fri til nye frø, har vi kun få begreber og da slet ingen forståelse for i vores kultur. Vi får af vennerne gensvaret, 'jamen du er da så privilegeret', 'smid nu ikke alt det du har på gulvet', 'jamen man forlader da ikke en familie', 'du får aldrig et job tilsvarende det du har', 'vær nu taknemmelig for det du har', osv. Efter en kort stund at være vækket til live, kommer 'tømmermændene' og også konstateringen, at græsset ikke var grønnere hos naboen. Men nu har man jo ligesom få lagt sin tilværelse i ruiner.

Som psykolog møder jeg meget ofte midtlivskrisen hos klienter, ofte - i hvert fald i første omgang - oplevet og beskrevet som *stress*. Jeg møder den ofte som *eksistentiel tomhed*. Og jeg møder den ofte udlevet i form af *utroskab, hvor forvirring, skyld og skam og begrædelse over det tabte*, har trængt en person så langt op i en krog, at man desperat møder op hos en psykolog for at rydde op.

Efter at have set mange ægteskaber og familier, der før krisen var velfungerende, gå itu, har jeg fået en længsel efter, at vi udvikler nye modeller for, hvad der vil være muligt mht. hvordan at være i livet i overgangsfasen.

Tænk engang, jfr. den indledende metafor om sequoia-træet, hvis destruktionstrangen er født af en intuitiv fornemmelse af, at nye sider af én selv og livet venter på at blive født, ny levendehed længes efter at spire – tilsammen bringende sider af os i blomst, som bagefter vil komme vores kære til gode, når vi SELV har foretaget '40 dages vandringen op på oliebjerg'?

Derfor: Det kunne være rart med åbenhed og fælles sprog om denne overgang i livet, men rejsen op ad bjerget må man nu engang gøre alene.

Hvad gør vi?

Jeg har et helt konkret forslag: **Lad os indføre muligheden for en timeout.** Timeout fra arbejdslivet. Timeout fra parforholdet og de regler der er for, hvad man 'må og ikke må', hvad angår troskab. Timeout fra forældreskab (hvis man er enige om, at begge forældre ikke gør det på samme tid). En timeout, hvor man er FRISAT på flest mulige tænkelige planer.

Frisatheden betyder i sagens natur, at vi ikke skal have konkrete og for faste idéer om, hvad der så skal puttes ind i timeout'en. Hvis den bliver for målrettet i form af at skulle have golfhandicappet ned, løbebeholdningen op eller lignende, bliver det bare et nyt hamsterhjul.

I stedet ville det være fantastisk, hvis vi kunne skabe legitime rum fra børn er helt små, til at VÆRE og være SANSENDE tilstede i livet, i naturen, i omgangen med andre mennesker og dyr. Levendehed er ideelt set ikke noget, vi skal lære, det er snarere en kvalitet, der helst ikke skal lukkes ned på noget tidspunkt i livet. Men som i dag reelt bliver det, når vi i en lang årrække jager efter at indfri alle vores ambitioner, drukner i at være et 'human doing' og ikke, som vi er skabt til, et 'human being'.

Jeg vil gætte på, at en sådan mulighed for en timeout kan redde mange familier fra stressede og depressive forældre, fra kaos, fra projektion af og forsøg på at forklare sin mistrivsel i form af partnerens fejl og mangler. En timeout, hvor man tager ansvaret tilbage for sig og sin trivsel.

Længslen efter at MÆRKE SIG SELV fra nye vinkler, i nye kontekster, er en længsel, der skal

tages alvorligt. En kickstarter af en ny livsfase, hvor måske også værdierne kalibreres, eller rettere værdierne gøres bevidste, for at man så kan rekalkibrere det levede livs adfærd.

Levendehedsfølelse er en finurlig størrelse. Vi kan nemlig ikke føle glæde over det samme dag ud og dag ind. For at glæde opstår, behøves en uforudsigelighedsfaktor, en 'prediction error', og der behøves spændvidde. F.eks.: Vi sætter endnu større pris på en seng, når vi har prøvet at sove på jorden. Vi er taknemmelig for en varm stue, når vi har været ude i kulden. Vi ved, hvad et ægte hjem er, når vi har været i det fremmede og har savnet. Mad smager ekstra godt, når vi er sultne. Intet kan gøre én mere sikker i kærligheden end savnet efter den elskede.

Levendehedsfølelse opstår af, at vi sætter mere af vort spektrum i blomst. Levendehed kan opstå alene af det, at vi gør det modsatte af det, vi plejer at gøre. Levendehed opstår af virkelig at mangle noget, føle sult - og smage på noget nyt, for derefter at generindre smagen af det velkendte med ny årvågenhed.

Tænk hvis vores midtlivsovergangsritual kunne være muligheden for at tage en timeout?!!

Lad os lege med tanken om at FÅ timeouten, og at GIVE den til vores kære. Vildt angstprovokerende og kontroltabsprovokerende for alle. Nuvel, nogle ægteskaber vil dø i forbindelse med timeouten, men det ville givetvis være sket alligevel, måske bare mere langtrukket. Men jeg tror, at langt flere familier ville blive velfungerende på et kvalitativt nyt plan, hvis vi havde legitimitet, normer og ritualer for at sætte hinanden fri. Tænk bare på, hvilke dejlige modne unge mennesker vi får hjem fra deres sabbatår rejser. Kunne vi midaldrende på tilsvarende vis, med en timeout med et alderssvarende indhold, komme hjem transformerede og voksede indefra og ud, vil vi have helt nye muligheder for at leve et lykkeligt og givende midtliv.

Som psykolog, tænk hvis jeg måtte kalde nogle af de sygemeldte med stress for eksistens- / midtlivskriseramte! Fordi første betingelse for at

komme et problem til livs er nu engang at anerkende, at det er der. Jeg vil således langt hellere end at kalde et midtlivskriseramte menneske for 'syg og stresset', benytte mig af muligheden for at sende vedkommende på 'normallivs-tilvalgsmuligheden TIMEOUT'. Der behøves ofte ikke mere end 2-6 måneder – og hvad er det egentlig af et helt liv?

Midtlivets nye indhold

Hvad et nyttigt og dejligt midtliv så egentlig KAN være, synes jeg vi sammen skal begynde at fantasere om, drømme om, lege med at skabe, når vi hver især holder vores timeouts. Så det kommer der ikke bud på for nærværende fra min hånd. ☺ For givet er det, at der ikke vrimler med forbilleder i vores kultur. Midtlivet forekommer ofte bare at være en desperat stræben efter at 'holde sig så ung som muligt'. Der er ikke accept omkring forfald som noget smukt, der er ikke accept omkring, at man mentalt ikke kan holde samme kadance – men til gengæld måske er blevet mere vis.

Et eksempel

Jeg vil give ét morsomt eksempel fra dengang, jeg var en helt grøn gymnasie-studerende omkring, hvad man kan tænkes at drømme om, når midtlivssaksen har fået sit fast tag i én. Min finurlige, søde kemi-lærer og klassen sad på et tidspunkt og talte om drømme. Han var omkring 40. Da alle vi unge havde drømt kæmpestore drømme om at rejse til månen, redde menneskeheden osv., så sad han en tid og gnækkede og fik så et næsten hysterisk grineanfald over sig selv, over både beskedenheden og umuligheden i hans drøm. Hans største drøm lige her og nu var at få lov at sidde på et lejet værelse og få lov at løse ligninger i en hel måned uden at blive forstyrret. Han uddybede sine ønsker både i negationer og tilvalg. Det var: Ingen tanke på penge og behovet for lønarbejde. Ingen pligter i forhold til de 2 børn. Ingen pligter i forhold til gymnasieeleverne. Uforstyrrethed i et længere stræk. Fordybelse og dvælen. Tid til bare at være og mærke sig selv.

Og så sagde han sødt: »Og efter en måned så er jeg sikkert ved at revne af længsel efter min kone

og børn, og så er jeg sikkert også så småt begyndt at savne jer – og i øvrigt begyndt at kede mig med hensyn til at løse ligninger. Og så vil jeg komme tilbage i alle kontekster, måske ikke med et nyt indhold som sådan, men i hvert fald med et helt nyt perspektiv af glæde og taknemmelighed og dermed overskud over for det, jeg har og indgår i.«

Med eksemplet vil jeg vise, at det er ikke usandsynligt, at vi fleste ikke ville kassere vores gamle liv for altid – men tværtimod værdsætte og være taknemmelige dér, hvor vi allerede er, når vi som sequoia-træet har fået brændt de ligegyldige ting af, har fået sået nyt liv i os, og efterfølgende er blevet klart sansende, fuldt tilstede og livfulde i det liv, der nu engang er vores.