



CENTER FOR
DYNAMISK
PSYKOLOGI
PUBLIKATIONER

ARTIKEL

Balance i livet

– Hvorfor er det så svært?

Om forfatterne



Jess Haderslev

Jess er Erhvervspsykolog hos Center for Dynamisk Psykologi. Han er autoriseret psykolog og godkendt specialist i arbejds- og organisationspsykologi. Jess arbejder til dagligt med at udvikle ledere og medarbejdere samt teams og organisationer. Han er særligt optaget af at fremme organisatorisk balance, så ledere og medarbejdere hjælper hinanden med at skabe resultater på en bæredygtig måde.



Jørgen Rønsholdt

Jørgen er stifter og leder af Center for Dynamisk Psykologi. Han er autoriseret psykolog og godkendt specialist i klinisk psykologi og psykoterapi samt godkendt supervisor i psykoterapi og pædagogisk psykologi. Jørgen arbejder til dagligt med terapi, uddannelse og supervision. Jørgen har gennem årene specialiseret sig i dybdepsykologiske processer og arbejder oplevelsesorienteret i balancefeltet mellem krop, psyke og sind.

Vi har begge gennem mange år været optaget af temaet; "Balance i livet". Gennem årene har vi mødt mange mennesker, par og organisationer i ubalance. Erfaringerne har lært os, at ubalance kan opstå og vise sig på mange forskellige måder. Ubalance kan opstå voldsomt i her og nu agtige situationer.

Men vi oplever, at langt den største del af folks ubalancer, opstår langsomt, næsten usynligt og ofte før bevidst. Pludseligt, og med forholdsvis voldsom kraft træder den snigende ubalance frem, som en såkaldt "dråbeoplevelse", der får bægeret til at flyde over. Man kunne sammenligne det med det biologiske eksperiment, hvor en frø placeres i lunkent vand, hvorefter der skrues op for

varmen (og dermed ubehaget). Her vil frøen gradvist forsøge at tilpasse sig den stigende temperatur fremfor at flygte.

Dermed ender den oftest med at koge og dø. Vi oplever, at folk på mange måder forsøger at håndtere ubalancen på samme måde som frøen – vi strammer os an i tilpassningsforsøg igen og igen, indtil vi udmattet ender i en krisesituation. Vi vil med denne artikel sætte fokus på, hvordan vi kan mærke, tænke og handle mere hensigtsmæssigt på begyndende ubalancer.

Der findes mange komplekse årsagsforhold både på det individuelle og samfundsmæssige niveau hen imod ubalancen. Det moderne samfund fungerer i princippet

som en konkurrencestat. Samfundet hylder ensidigt præstationskulturen med fokus på, at få os til at leve så rationelt og effektivt som muligt. Vi indløjres i markedsmekanismer båret af cost/benefit perspektiver.

Dette medfører en enorm fokusering på præstation og ydre styring, som indebærer måletyranni og udviklingstvang – også selvom vandtemperaturen stiger. Som mennesker formes vi enormt af det gældende samfundsparadigme.

Så hvis devisen er; kraft, fart, tempo, mer' og vækst, så vil der være et fortløbende pres på, at mennesket skal tilpasse sig på et mere og mere ophedet niveau. På denne vis tvinger samfundet livsbetingelser frem, som meget nemt kan skabe en overophedning / ubalance.

Hertil fremføres en romantisk ideologi om det perfekte liv, hvor vi altid skal være på og have fuld kontrol.

Vi skal have det hele; et godt parforhold, masser af venner, et fantastisk job, velfungerende børn og masser af intellektuel selvrealisering, hvor vi aldrig keder os, eller er usikre. Det moderne menneske står således i et komplekst konfliktfelt for at opnå homøostase mellem samfundets idealer og egne almene psykologiske behov.

Homøostase er et begreb, der betyder "balance" eller "ligevægt". Homøostase er en egenskab ved ethvert åbent system, der gør det muligt at ændre det indre miljø, sådan at stabile forhold kan fastholdes.

Når ovenstående logik og diskurser er vildt accelererende medfører det en over-

ophedning af den naturlige menneskelige balance.

Kompleksitet er godt, men kun til en vis grænse. Reducering af kompleksitet er mindst lige så vigtig – hvis vi skal have mulighed for at restituere og dermed gendanne balancen.

Mennesket er bygget til både det urolige og

det rolige, aktivitet og hvile, spænding og afspænding. Vi har brug for vekselvirkning for at sikre en balancetilstand. I det moderne samfund er det blevet en enorm udfordring for det enkelte menneske, parret, familien, teamet og organisationen at tage ansvaret for at skabe denne balance.

Så hvad gør vi?

Du må ned i kroppen! Dit balancepunkt ligger to centimeter under navlen! Hvis du skal lykkes med at flyde på vandet, må du være i en afslappet tilstand. Lige så snart du spænder op, vil du lave en sammentrækning i maveregionen, som medfører en skæv vægtfordeling, og du vil øjeblikkeligt begynde at synke.

Oversat til hverdagens konstante pres ligger vi for ofte i en anspændt position. Når dette sker, opstår ubalancen, og vi vil begynde en drukneprocess. Så livsbalance handler om, at du har en afslappet tilstand i din krop og i dit sind.

Gennem en almindelig hverdag er det be-

Homøostase er et begreb, der betyder "balance" eller "ligevægt". Homøostase er en egenskab ved ethvert åbent system, der gør det muligt at ændre det indre miljø, sådan at stabile forhold kan fastholdes.

lyst, at vi kun er egentligt opmærksomme på vores indre tilstande i ca. 20 % af tiden. Dette medfører oplagte faldgruber for en stadig stigende ubalance.



Om Center for Dynamisk Psykologi og den dynamiske tradition

I psykologien kendes den dynamiske tradition, og teorierne bag, for interessefeltet bag vores adfærd. I Center for Dynamisk Psykologi, er vi derfor optaget af følelser, motiver, behov og tanker. Vi er optaget af krop, psyke og sjæl – og ikke mindst de mange sammenhænge, som udspiller sig i dette enorme felt. Det dynamiske aspekt henleder til en iboende evne til forandring og udvikling, der kommer til udtryk som handlekraft, energi eller bevægelse i en person, i en genstand eller i samspillet mellem elementerne i en sammensat størrelse, fx en gruppe mennesker.

Så vores fokus er udvikling og forandringsprocesser hos individet, i parrelationen, i familiesystemet eller organisationen. Vi arbejder ud fra en solid viden om de dynamiske forhold, som udspiller sig i det enkelte menneske og imellem mennesker.

Hvor banalt det end kan lyde, må vi derfor virkelig hjælpe os selv og hinanden med lagt større fokusering på de indre processer. Og vejen hertil hedder; daglige øvelser til udvikling af kontakt med dit indre, kommunikation og justerende handlinger som fremmer balancen.

Dette kan opnås både i hvile og aktivitet såfremt du, gerne dagligt, oparbejder en sensitivitet for dine ægte behov, motiver følelser og tanker.

Det er nærmest en daglig opgave at sætte fokus på selvet og selvoplevelsen. Hver dag kastes vi på varmt og dybt vand. Så skal vi leve balanceret må vi til stadighed have øje for hvad gør det moderne samfunds krav og den idealiserende livsstil gør ved mig.

Derfor bliver nogle af følgende spørgsmål bliver centrale; Føler jeg indre ro og personlig styrke – eller føler jeg mig urolig

” Gennem en almindelig hverdag er det belyst, at vi kun er egentligt opmærksomme på vores indre tilstande i ca. 20 % af tiden.

og svag? Oplever jeg at være i flow eller mærker jeg stress? Er jeg god ved mig selv – eller bliver jeg min egen værste kritiker?

Disse spørgsmål må jeg stille mig selv, og mine nærmeste, både i privat- og arbejds sfæren. Du må ligeledes nærmest dagligt prioritere tid til at være med din indre ro,

eksempelvis gennem vejrtrækningsøvelser, styrkende motion og beroligende omgivelser.


Du må træne din evne, til at kunne skabe flow gennem justering af dine krav og forventninger til dine arbejdsprocesser.

Du må reflektere med dig selv og andre i indlevende og medfølelse opmærksomhed mod din indre kritikker og ressourcerfyldte stemme.

Spørgsmål du kan stille dig selv om din indre balance

Føler jeg indre ro og personlig styrke – eller føler jeg mig urolig og svag?

Oplever jeg at være i flow eller mærker jeg stress?



Er jeg god ved mig selv – eller bliver jeg min egen værste kritikker?

krav og forventninger til dig. Du har selv et ansvar, men dybest set har vi alle et fælles ansvar for hinandens balancer. En sund relationel bevidsthed kan bane vejen for både at have det godt, og gøre det godt i en moderne tilværelse.

Vil du vide mere om emnet kan vi henvise til; "Center for dynamisk psykologi" og til vores faste samarbejdspartner; "scandisense".

Referencer:

"Relationspsykologi i praksis", Jørgen Rønsholdt et. al, Dafolo 2. udgave 6. oplag 2018.

"Feedback – Gentænkt", Anders Trillingsgaard (red.) med bl.a. Jess Haderslev, Dansk psykologisk forlag 2017.

"Sensebogen", Suzy Wengel, Politikens forlag 2017.

Det handler om, at du ikke kun skal være optaget af at producere, men også være optaget af din og andres indre tilstande og samarbejdsprocesser. Du skal give dig tid til at mærke efter, og finde frem til sammenhænge mellem følelse, tanke og handling.

Balancen ligger i en sund tilknytning til sine egne værdier, motiver og behov, som anvendes på en tryk måde, i forhold til omverdens