



Selvfølgelig kan vi få det hele! Og vi skal gå efter det. Det siger personlig rådgiver Daisy Løvendahl, som i sin nye bog "Lev – kunsten at mestre både kærlighed, familie og karriere" fortæller, hvordan hendes søns død hjalp hende til at finde meningen med sit eget liv. Her er et uddrag af bogen.

AF DAISY LØVENDAHL.
FOTO: RUNE LUNDØ. ILLUSTRATION: WENDY PLOVMAND.

For nogle år siden læste jeg en artikel om Bronnie Ware, som er en australsk sygeplejerske, der arbejder med døende mennesker i de sidste 12 uger af deres liv. Hun har gennem gentagne samtaler med døende fundet frem til fem ting, som mange mennesker fortryder, når de kommer til slutningen af deres liv. Deres fortrydelser er disse:

Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at leve det liv, som er sandt for mig, og ikke det liv, som andre forventede af mig.

Jeg ville ønske, at jeg ikke havde arbejdet så hårdt.

Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at udtrykke mine følelser.



Daisy Løvendahl er personlig rådgiver og hjælper klienter med at leve efter deres livsformål og værdier hver dag.

Jeg ville ønske, at jeg var blevet ved med at have en forbindelse til mine venner.

Jeg ville ønske, at jeg havde tilladt mig selv at være lykkeligere. Disse fortrydelser kender jeg som personlig rådgiver fra samtalerummet. Der kommer de heldigvis bare op i en sammenhæng, hvor man kan arbejde med dem og handle på en anden måde. Inden for eksistensfilosofien er der tre store begreber, som er bærende for alle tanker om menneskets eksistens. Blikket. Friheden. Døden. Noget af det, der gør døden til et centralt begreb, er, at døden er lænket til tiden, og den handler ultimativt om det grundvilkår, at vi alle kun er her en tid. Derfor bliver det også et eksistentielt spørgsmål, hvad vi vil bruge vores tid til? Mange menneskers fortrydelse over deres liv, når deres tid rinder ud, handler om ikke at have levet det liv, de helst ville. Om ikke at have handlet på deres værdier og vist, hvem de var som mennesker. Det må være frygteligt at være på den yderste dag og først der blive klar over, hvad der var vigtigst for en. Selv om det er barsk at erkende, at man skal dø, er dødens gave til os at gøre os i stand til at skære ind til benet i vores liv og blive dem, vi er. For værre end at møde døden må være at dø med en følelse af ikke at have levet det liv, man helst ville.

Min egen historie om at blive bevidst om mit livsformål og begynde at leve et liv, der virkelig gav mening for mig, er knyttet sammen med at blive forældre. I juni 2008 blev jeg mor for første gang. Det var opfyldelsen af en meget stor drøm for mig, og jeg havde glædet mig i årevis til den dag, jeg skulle have mit nyfødte barn i armene. Min graviditet bar præg af denne glæde, og jeg nød graviditeten, kærligheden til min mand og alle forberedelserne med at tænke vores prioriteter igennem. Vi brugte månerne under min graviditet på at ombygge vores lejlighed, og

da veerne kom, var alt klart til at tage imod vores søn eller datter. Vi havde valgt ikke at kende barnets køn, og det følte som et af mit livs største øjeblikke, da jeg en meget tidlig morgen tog en taxa med veer sammen med min mand gennem byen for at føde vores barn.

Jeg vendte hjem igen i mine forældres bil et døgn senere sammen med min mand, men uden min søn. I de cirka 24 timer, der gik, fra jeg tog af sted, til jeg vendte hjem igen, havde jeg været igennem min værste frygt og den største både fysiske og psykiske smerte, jeg har oplevet. Under fødslen døde mit barn, og jeg blev overflyttet fra fødeklinikken Maia på Østerbro til Rigshospitalet, da jordemødrene mistede hjertelyden fuldstændigt. På Riget blev mit barn erklæret dødt, og jeg gennemførte en kompliceret fødsel i hænderne på Rigshospitalets mest fantastiske læge og jordemor.

Da jeg fik mit barn i armene, så jeg, det var en dreng, og jeg genkendte fra et sted dybt i min sjæl min søn, som vi gav navnet Gabriel. I et vidunderligt øjeblik samlede alting sig i en kærlighed, der havde styrken til, at jeg kunne gå videre ...

Jeg husker, at min mand, Ingvar, kom ind på fødestuen til mig og holdt om mig, der holdt om Gabriel. Jeg husker stadig fuldstændig tydeligt følelsen af Gabriel i mine hænder. Jeg kan stadig mærke toppen af hans hoved mod mine fingerspidser, da han var på vej ud, og jeg kan huske følelsen af hans lille krop i mine arme. I de første øjeblikke var hans død ikke til stede. Der var kun miraklet over det barn, vi sammen havde skabt.

Siden Gabriel kom ind i mit liv, har jeg hørt mange beretninger om sorg og tab, og fælles for dem er, at der er et før og et efter. Grænsen mellem at være i et liv, der giver mening for os, og at stå fuldstændig blottet, fortabt og uden retning, er ofte kort. Mennesker, der har mistet til sygdom, oplever måske et langt forløb, hvor deres nære kæmper eller svinder bort, men en dag kommer døden, og med en elskets død krydser vi altid en grænse. Vi er et nyt sted. Vi er efter ...

Pointen er, at vores liv kan miste al mening på kort tid. Vi kan leve og være helt okay den ene dag, kun for at stå på randen af vores eksistens den næste. Det uretfærdige er, at det tager tid at byg-

”Mange menneskers fortrydelse over deres liv, når deres tid rinder ud, handler om ikke at have levet det liv, de helst ville”

ge mening op. Vi kan måske opleve følelsen af voldsom kærlighed eller få den store vision på et sekund, hvor alt er lysende klart for os, men et liv, der giver mening, og hvor vi føler, at vi udlever os selv – det er bygget på tid. Tid, hvor vi formår at tage alle de små skridt, som alle store bevægelser kræver. Tid, der opleves som nærvær, fordi vi er til stede fuldt ud. Tid til at mærke os selv, så vi kan mærke verden omkring os. Det er al den tid, hvor vi ikke kun cirkler rundt efter det, der ligger lige for, men hvor vi bevidst vælger til og fra i overensstemmelse med vores livsformål og værdier



Jeg viser, hvem jeg er.

Jeg gør det vigtigste først.

Jeg tror på kærligheden, og
jeg elsker, alt hvad jeg kan.

Inden Gabriel døde, havde jeg mening og glæde i mit liv, men jeg levede også med en frustration over, at jeg ikke følte, at jeg udlevede mig selv, og jeg kendte bestemt ikke mit livsformål. Jeg levede faktisk mit liv meget tilfældigt. Jeg flyttede sammen med min første kæreste som 18-årig, fordi vi i august efter at have kendt hinanden i en måned talte om at gøre det, hvis vi stadig var sammen til november. Jeg valgte at studere filosofi, fordi jeg er optaget af de eksistentielle spørgsmål, men jeg undersøgte aldrig nærmere, hvad universitetsfaget filosofi egentlig indeholdt. Jeg begyndte at fotografere, fordi jeg kunne finde ud af det, og jeg gerne ville udtrykke mig. Jeg flyttede til Coyoacan i Mexico City, fordi Frida Kahlo havde boet der, og jeg syntes, det var smukt. Jeg begyndte at lave kunst, fordi jeg kom ind i kunstner-

”Jeg følte, at mit liv var styret af tilfældigheder, og jeg levede med en følelse af at måtte kæmpe for at kunne ånde i mit liv”

foreningen 'påKant' med en masse mennesker, som jeg holdt af at være sammen med. Jeg sagde overordnet ja til de muligheder, som åbnede sig for mig, uden at tænke på at jeg også kunne skabe muligheder for mig selv.

Dybest set var jeg overbevist om, at jeg ikke kunne opnå mine drømme, og jeg turde derfor heller ikke tænke for meget på, hvad mine drømme var. Min centrale udfordring var, at jeg ikke følte, mine evner var nok. Jeg havde en overbevisning om, at det, jeg kunne, ikke var nok, og det forhindrede mig ret meget i at finde ud af, hvad jeg gerne ville. Derfor gjorde jeg det, der var

muligt. Jeg sagde ja til de muligheder, der bød sig, og kæmpede hårdt for de projekter, jeg blev involveret i. På den måde oplevede jeg også mange gode ting, som jeg ikke vil være foruden, men følelsen af, at det hele var tilfældigt, og at jeg ikke kunne se, hvad jeg skulle styre efter, var ret hård for mig. Jeg følte, at mit liv var styret af tilfældigheder, og jeg levede med en følelse af at måtte kæmpe for at kunne ånde i mit liv og for ikke bare at blive slynget med i en retning.

Jeg ved, at mange mennesker oplever dette, for jeg har mange samtaler om det. Mange mennesker føler ikke, at hele deres liv giver mening, for de ved ikke, hvem de er, eller hvad de vil. Andre er klar over det, men de er i tvivl om, hvordan de skal udleve det. De oplever, at hverdagen hele tiden tager dem med sig, og de føler ikke, at de selv styrer deres liv. Uanset hvor man er henne i dette, så er det et ideal kontinuerligt at bestræbe sig på at kende sig selv, hvilket betyder at erkende, hvem man er, og turde vise det til andre. Ligesom det er et ideal at bruge den erkendelse til at skabe et fantastisk liv, der netop er fantastisk og fyldt med glæde og mening, fordi det er ens eget liv og ikke alle andres ideer om, hvad der er godt. Det menneske, som gør dette, er det menneske, som filosofen Nietzsche skriver om i bogen "Således talte Zarathustra". Det er et menneske, som sætter sine egne værdier og handler på dem uden hensyntagen til andres dom. Det menneske er måske ikke billedet på det perfekte liv, men det er et menneske, der kan leve og dø uden fortrydelse.

En del af dette er det eksistentielle grundvilkår. Jeg tror på, at svarene på vores længsler er foranderlige, og at vi mange gange i

livet må søge for at finde. Men der er en grundlæggende forskel på, om man er klar over dette og arbejder struktureret med det, eller om man lader tilfældighederne styre.

Jeg selv lod tilfældighederne styre kombineret med nogle meget atypiske valg hen imod det, der åbnede sig for mig, og som var mest meningsfuldt i situationen. Indtil Gabriel kom til verden og døde.

Den korte tid, der gik, fra at jeg var okay i mit liv og lykkelig for at skulle være mor, til jeg stod i en total sorg, blotlagde mig fuldstændigt. Sorgen åbnede mit hjerte på nye måder, og jeg blev meget kraftigt konfronteret med alt i mit liv. Jeg blev konfronteret med, at jeg virkelig ikke vidste, hvad jeg ville, for intet af det, jeg gjorde, gav mig glæde eller mening længere. Jeg havde det, som om alle mine ideer om at være tilfreds blev revet fra mig med fuld kraft. Min mand oplevede i modsætning til mig, at hans dedikation til sit arbejde stadig var der, og han fandt i sit arbejde et fristed, som gav ham meget i en hård tid. I kølvandet på min konfrontation med at jeg ikke vidste, hvad jeg ville, måtte jeg også erkende, at jeg ikke havde styr på, hvad jeg skulle leve af, og endnu værre, at hvis jeg selv døde, så ville jeg efterlade mig et stort, men ikke realiseret, potentiale. Det var ekstremt foruroligende for mig at tænke, at jeg ikke havde vist, hvem jeg var, til verden og handlet på det, jeg virkelig gerne ville. Den sidste hårde erkendelse, jeg måtte igennem, var, at jeg var bange for ikke at være elsket og god nok. Det blev tydeligt for mig, at jeg altid havde gjort meget for andre i håbet om, at de skulle acceptere mig til gengæld.

I månederne efter Gabriels død var alt hårdt. Jeg var i dyb sorg, og min krop var et helvede at være i. Midt i denne meningsløshed fik jeg et brev fra min læremester Ricardo Vinós i Mexico. Han skrev, at han hen over oceanet hørte min sorg og mærkede min smerte, men han bad mig nu om – nej, han befalede mig nu som min læremester at slippe sorgen og lede efter lyset. Han skrev, at jeg skulle tage mit kamera og rette det mod alt det, jeg fandt glæde i, og fejre livet. Hans brev ramte noget dybt i mig. Så de næste måneder fokuserede jeg meget bevidst på det, der gav mening og glæde til mit liv. Jeg tænkte på filosofen Nietzsche, der beskriver, hvordan tilværelsen er meningsløs, og at vores opgave er at skabe mening i den på trods. Jeg kan huske, at jeg brugte ordet sjælearbejde i min dagbog, og jeg gav mig selv til opgave at påtage mig det sjælearbejde, som det er at finde meningen med mit liv og leve et liv, der kan være til gavn for det større.

Det er ikke nemt at vågne om morgenen og tænke på, hvad meningen med livet er, men det er overkommeligt at tænke på, hvilken mening jeg vil give mit liv i dag. Så det gjorde jeg struktureret, og det betød noget for mig. Jeg kunne mærke, at jeg gennem de næste år blev stærkere, og at mit livsformål langsomt blev tydeligt for mig. Jeg begyndte at træde tydeligere frem og vælge i overensstemmelse med mine værdier og drømme. Jeg valgte for eksempel at åbne døren for endnu en graviditet meget hurtigt efter Gabriels død, selv om Ingvar og jeg blev fra-

rådet det af en terapeut og en masse andre mennesker. Jeg valgte senere med min søn Valentin på armen at lægge alt andet til side i mit liv og tage en coachuddannelse for at koncentrere mig om at blive en virkelig god personlig rådgiver. Jeg kan huske, at alle omkring mig på nær min mand syntes, det var enten et dårligt valg eller dårlig timing. Senere valgte jeg at blive selvstændig og starte egen virksomhed, selv om jeg var gravid igen og stod med kandidatgrad og jobmuligheder, der indebar barsel.

Det var nogle af mit livs bedste valg. De har ført mig steder hen, som jeg ikke bare er glad for, men lykkelig over. I min egen personlige udvikling har jeg efter dødens indtræden i mit liv formuleret tre livsprincipper for mig selv. Det er tre ting, som jeg altid lever efter, og som er en formulering af mit livsformål:

Jeg viser, hvem jeg er.

Jeg gør det vigtigste først.

Jeg tror på kærligheden, og jeg elsker, alt hvad jeg kan.

Gabriel har lært mig, at døden og meningsløsheden kan komme når som helst, men han har også lært mig, at lykken ved at kende mig selv og bruge mig selv og elske af et helt hjerte er det, der giver mit liv mening og formål. Jeg savner ham hver dag. Jeg savner at opleve ham vokse op, men jeg er også meget lykkelig, fordi jeg værdsætter livet og er til stede i det.

Definitionen af lykke er for mig ikke stjerneøjeblikkene, hvor vi oplever stor nydelse eller lykken ved, at det hele i et klart øjeblik føles fantastisk. Det er nærmere en følelse af at være til stede.

Af at det, jeg gør, giver mening, og at jeg kan mærke kærligheden. En del af lykken for mig er at værdsætte de små ting, som at jeg er rask, at jeg har børn, der trives, og at min mand er hos mig. Jeg ved dog, at jeg kan miste alt det. Jeg lever med en sårbarhed, der er forbundet til den viden, men selv med denne angst er jeg stadig lykkeligere end nogensinde før, og jeg oplever en ro ved at vide, at jeg aldrig kan miste mig selv.

Mit arbejde med mennesker er meget livsbekræftende og en konstant påmindelse om, at man ikke behøver at møde døden for at tage livet alvorligt. Mange af mine klienter er klogere, end jeg var, da de tager dem selv og deres ønsker til sig, selv om de måske ikke er så tvingende nødt til det, som jeg var.

Det er ikke let at finde en måde at leve det gode liv på, men det er da bedre at dø i forsøget end at leve i mellemtilfredsheden. ●



LÆS BOGEN

Daisy Løvendahl er personlig rådgiver og har en kandidatgrad i filosofi og kommunikation samt certificering i coaching og styrkebaseret udvikling. Hun arbejder også som fotograf og har haft 14 kunststudstillinger.

"LEV - kunstens at mestre både kærlighed, familie og karriere", 249 kr., Forlaget Indblik.