

Kunsten at leve et helt og lykkeligere liv

Det er ikke bare muligt, det er også med til at gøre os lykkeligere at vælge et liv, hvor vi både har et godt familieliv, en god karriere og et godt kærlighedsliv, mener rådgiver Daisy Løvendahl.

TEKST NILO ZAND FOTO RUNE LUNDØ OG GETTY IMAGES

Der er bøger med den lette opskrift på, hvordan du finder lykken. Så er der bøger, der får dig til selv at finde svarene indeni. Under sidstnævnte kategori er bogen *Lev*, der er skrevet af Daisy Løvendahl. Hun er personlig rådgiver, og bogens to første sætninger lyder således:

Prøv at lukke øjnene et øjeblik og beskriv, hvordan du gerne vil have dit liv til at være. Fortæl mig præcis, hvad der gør dig lykkelig.

Det er en ambitiøs start, ja, men heldigvis har hun masser af gode råd. De er ikke altid lette. Men de viser en vej. Hendes hovedtese er, at vores liv bliver rigere og lykkeligere af, at vi siger ja til de vigtige livsområder, som er kærlighed, familie og karriere. Det er ikke nødvendigvis lykken at ofre sex og intimitet med sin partner for at få børn og karriere til at gå op i en højere enhed eller at fravælge karrieren for børnenes skyld. Hendes pointe er, at det giver styrke og energi, når vi står stærkt i flere livsområder på samme tid.

Drop de hurtige råd

Daisy Løvendahl tager imod i døren til sin københavnerlejlighed i kort sort

kjole og stort smil. Entreen er fyldt med børnetegninger, og i stuen hænger hendes egne kunstfotografier. Vi går ind i arbejdsværelset, hvor den ene væg er fyldt med bøger fra blandt andet filosofiens verden og den positive psykologi.

– De ti hurtige råd til at få et bedre liv er en illusion. De virker ikke. Man skal turde leve et åbent og engageret liv. Frihed er angstens svimmelhed, sagde Søren Kierkegaard. Men tænk, hvis vi ikke havde friheden til at leve det liv, der passer til vores værdier og styrker, siger hun og trækker på sin faglige baggrund i filosofi og kommunikation.

Som frie mennesker er vi forpligtet til at finde vores egen vej mod et meningsfyldt liv, siger Daisy Løvendahl. Det kræver, at vi har blikket rettet indad og tør spørge os selv, hvordan vi bliver glædest i livet. Et af skridtene er at tage bevidste valg.

– Vi skal have tillid til vores valg. Vi er ikke garanteret et bedre liv, hvis vi træffer et svært valg, men vi skal have modet til at handle i overensstemmelse med det, vi ønsker af livet.

Det flydende arbejdsliv

Den moderne dansker, som Daisy Løvendahl henvender sig til, har gjort op med lønarbejderkulturen, hvor arbejdsliv og privatliv var adskilte størrelser. Vores arbejdsliv er i dag flydende, og det er op til os selv at forvalte den frihed, det er, at vi eksempelvis altid kan tjekke mails. Daisy Løvendahl vil gerne have os til at værdsætte den frihed og erkende glæden ved, at karrieren også er en væsentlig del af vores kald i dag.

– Det er nødvendigt at gøre plads til det, man virkelig gerne vil i sit liv, så det der mangler ikke bliver en kilde til frustration. For så er det, at man er vred lørdag, fordi man har ofret sine egne drømme, og skælder manden ud over, at han ikke kom hjem klokken 24 som aftalt, men 01.18, siger hun grinende.

En øvelse er dagligt at hæve sig over sit liv og se det fra oven og spørge sig selv 'er jeg glad? Hvis ikke, hvad er det så, jeg savner at gøre?'. Ifølge Daisy Løvendahl er tid og penge ofte yndede undskyldninger for ikke at realisere ▶



DAISY LØVENDAHL

er personlig rådgiver med egen virksomhed i København.

Hun er gift med Ingvar og mor til Valentin på 6 år og Luciana på 3 år. Hun har skrevet bogen *Lev – kunsten at mestre både kærlighed, familie og karriere* til 249 kr. Se mere på daisylovendahl.dk.

vores drømme. I sin bog nævner hun en klient, der drømmer om at rejse til Bali med sin mand, men parret har ikke råd. Hun opfordrer klienten til at finde ud af, hvad Bali repræsenterer for hende. Svaret er tid og oplevelser. Dernæst opfordrer hun hende til at tage Bali hjem til sig selv. Klienten arrangerer en aften for manden med eksotisk mad, de spiser

sammen på gulvet med stearinlys.

– Jeg plejer at sige, at du får en flaske vin for bare at prøve. Pointen er, at man bruger sin bevidsthed og tager ansvar for det, man vil have i sit liv.

Hvem er bedst

Når det gælder moderskabet, oplever Daisy Løvendahl, at vi sammenligner os selv og vores måde at være mødre på med hinanden. Ikke for at blive inspireret af, hvordan andre gør, men for at dømme andres valg. Hendes råd er, at vi i stedet bliver bevidste om, hvad vi selv sætter pris på i vores egen familie, og hvilke nye rytmer der skal til for, at vi trives i familielivet. Kræver det mere aflastning, så sørg for det. Det gælder om at være kreativ og åben for nye løsninger.

– Som forælder skal jeg være god til at se mit barn og løbende spørge mig selv, hvad mit barn har brug for lige nu. Det er en stor udfordring, men det handler om at finde en måde, hvor barnet trives og er trygt, og jeg også selv er lykkelig, siger hun.

Nyder man at have glimernernelelak på og tage en bytur med sine venner, er det ikke lykkeligt at ofre den side af sig selv for at hellige sig moderskabet i parabenefrie omgivelser på den aller mest korrekte måde. Og som en far fortæller i bogen, så er det faktisk muligt at træne op til et maraton, være en nærværende og god far – og have en krævende karriere. Trivsel i det ene område kaster nemlig energi til de andre, og i sidste ende handler det om planlægning og strategi.

– Jeg skrev bogen, fordi jeg blev træt af mediernes fremstilling af moderskabet som, at man enten er perfekt speltmor eller lidende børnefamilie. Jeg blev træt af den opfattelse af, at man ikke kan være en god forælder, samtidig med at man realiserer andre sider af sig selv. At det faktisk er en styrkelse af forældreskabet også at stå stærkt i karrieren og i kærligheden, siger hun.

I bogen fortæller hun, hvordan hun selv bruger 20 minutter hver dag til at være sammen med sin mand, hvor de snakker, kysser og mærker hinanden. For når de er stærke, er hun også stærk i andre af livets områder. Hun opfordrer til, at man prøver det derhjemme og helliger sig 20 minutter dagligt på sin partner.

Sig ja til livet

Et råd er at blive bedre til at sige ja til livet. Skab plads til træningen, hvis det er vigtigt. Sig ja til lederjobbet trods de små børn. Tag en chance, og find nye løsninger. Det vigtigste er at lægge en plan for det, man vil opnå i livet. Hos Daisy Løvendahl har de for eksempel ikke noget fjernsyn. Når manden kommer hjem, lægger de ofte deres mobiler i den gamle pult i entreen og er sammen med deres børn frem til børnenes sengetid.

– Min erfaring er, at er man nærværende med børnene, bliver de også fyldt op, og så er der også tid til at være andet end forældre, siger hun. Hun opfordrer til, at man bruger bedsteforældre og andre i sit netværk til aflastning i hverdagen, så man også får tid til sit eget liv.

“
Jeg blev træt af den opfattelse af, at man ikke kan være en god forælder, samtidig med at man realiserer andre sider af sig selv.

Vi er tilbage til de første sætninger i bogen om, hvad det er, der gør os lykkelige. Det, vi som frie mennesker har et ansvar for at finde ud af. Og frihed er netop et af livets grundvilkår, siger Daisy Løvendahl og henviser til eksistensfilosofien.

– Blikket, døden og friheden er de tre grundvilkår. Blikket til at se sig selv og andre, som de er og forstå deres længsler og behov. Friheden til at vælge at leve det liv, som giver mening for mig. Og døden, som er en grundforudsætning for livet, og som vi alle på et tidspunkt møder, forklarer hun. Det er vores valg, hvordan vi håndterer de vilkår.

Den dødfødte søn

Daisy Løvendahl mødte selv døden, da hun var 30 år. Hun og hendes mand ønskede sig stærkt et barn. Hele graviditeten var lykkelig, men under fødslen døde deres lille søn, som de navngav Gabriel. Hun beskriver, hvordan hun dybt i sjælen kunne genkende ham, da hun holdt hans lille døde krop, og hun brugte en uge på at være sammen med

“
Er man nærværende med børnene, bliver de også fyldt op, og så er der også tid til at være andet end forældre.

sin døde søn. I drømmene så hun fuglen Fønix komme ind ad vinduet og græde ved deres seng over Gabriels død, og hun bad den inderligt om, at han levede op igen. Bagefter gik hun helt i sort i flere måneder.

– Jeg var faret vild, og det påvirkede alle omkring mig, men jeg kunne mærke, at jeg skulle gå 100 procent ind i sorgen. Jeg gav mig selv den tid, min sorg krævede. Det var det sted i livet, hvor jeg allermest kompromisløst er gået til livet som mig selv og vist nøjagtig, hvem jeg er.

Hun fortæller, at Gabriels død tændte et lys i hende. Hun kunne se sig selv klart på godt og ondt. Der var områder i livet, hun havde forsømt. Hun havde meget på hjerte, men hun holdt sig selv tilbage af frygt for at blive udstødt. Langsomt vendte hun hans død til en hyldelse til at leve livet fuldt ud. Til at turde forfølge det, der gør hende lykkelig. Uanset hvad andre tænker og tror. Hun opfordrer os alle til at gøre det samme. ○

