

## **Den vigtige livshistorie (artikel fra ELMs blad 'Liv i troen' 2018)**

- af Frank Risbjerg Kristensen, ELM-konsulent og terapeut

Når vi møder nye mennesker, stiller vi ofte hinanden spørgsmålet: *"Og hvad laver du så; hvad arbejder du med?"*. Det er på mange måder en god samtalestarter, og mange af os har da også rigtig meget identitet i det 'vi laver'. Jeg vil dog i denne artikel gerne gå en helt anden vej. Jeg vil prøve at guide os selv og hinanden lidt væk fra den lette, overfladiske forståelse af, hvem vi er – i det ydre og i nuet. Jeg vil slå et slag for de gode spørgsmål, som hjælper os til at forstå meget mere om, hvem vi er: *"Og hvad er du så optaget af for tiden? Hvordan er du blevet til den, du er i dag? Hvilke historier er dit liv fyldt af? Hvad er vigtigst for dig i livet?"*

Jeg er helt med på, at det kræver ret meget mere tid at stille sådanne spørgsmål, og at tid ofte netop er vor tids største mangelvare. Men jeg er overbevist om, at mange af os ville opleve det som en stor glæde og velsignelse, hvis der bare blev lidt mere tid og plads til at komme mere i dybden med hinanden; mere med ind i vore egne og de andres livshistorier; mere med ind i de rige indre tanker og værdier – både hos os selv og hos hinanden.

### **Min livshistorie er vigtig – for mig selv og for andre**

De vigtigste ting i livet handler oftest om de historier og den historieskrivning, som vi er hvirvlet ind i hele tiden. Konkrete hverdagshistorier og levet liv med vores nærmeste, med Gud og med mennesker omkring os. Livet er mest af alt en fortløbende livshistorie på godt og ondt, som der hele tiden skrives videre på, men som hele tiden også er vævet ind i og styret af alle mine vigtige forhistorier og erfaringer og af andre menneskers deltagelse i min historie. Min selvforståelse og måde at være i livet på er fuldstændig filtret ind i alle de hændelser, begivenheder, møder med mennesker og vigtige relationer, som jeg har med mig fra mit hele liv – både før og nu. Og her har min troshistorie og min livsvandring med Jesus selvfølgelig en helt afgørende plads.

### **Det handler om livshistoriernes mangfoldighed**

*"Fortæl mig om det, som er vigtigt for dig i livet, hvad du bærer med dig fra livet; så forstår jeg meget mere om, hvem du er."* Hvem af os kender ikke til det fantastiske i at få lov til at fortælle, når der er et opmærksomt øre, som interesseret vil lytte og

være helt til stede hos os; når der er plads til at dele ud af vores erfaringer, holdninger og historier fra livet; både de gode, lette historier og de svære historier.

Du kender forhåbentlig til, at det er som om, at når vi fortæller fra vores liv, så fortæller vi os også ind i vores hele fornemmelse af, hvem vi virkelig er, og hvad vi står for og er rundet ud af; og hvad der er vigtigt for os. Og det er netop sådan det er. Vi forstår os selv bedst og mest i erindringer og i de følelsesmæssige genkaldelser af, hvad alle oplevelserne i vore liv har bragt med sig og stadig betyder for os her og nu.

### **Det handler også om følelsernes hukommelse og historier**

Mange af os kan f.eks. huske den meget virkelige og barnlige glæde, som der var, når juletræet blev tændt i vores tidlige barndom! Men – hvad er det, vi har med os i livet fra disse juleaftenserindringer? Hvad lærte vi om livet dér – om os selv? Lærte vi mest noget om, hvad glæde og forventning er? Eller lærte vi mere noget vigtigt om, hvad det betyder at være virkelig sammen som familie? Eller husker vi mest noget afgørende om glæden ved at give og få? Eller var det juleevangeliet, som tidligt fik godt tag i os? Eller var det ...?

For mange af os er det sikker lidt af det hele, men *prøv* at tænke med: Hvad kommer *du* i kontakt med ved at tænke tilbage? Hvilke stemninger fra dit liv i øvrigt minder dig om den stemning, som der var i dit barnesind en dejlig juleaften? På hvilke tidspunkter i dit liv har du været grebet af de samme følelser og stemninger – og hvorfor lige dér? Hvad siger det om, hvad der er dyrebart og vigtigt for *dig*?

Pointen er, at vi bærer livets mange erfaringer med os – på godt og ondt. Og hvis du møder et menneske, som har det anstrengt med jul, så *kunne* det jo være fordi, der slet ikke er noget godt og rart i familiens skød at forbinde jul med – fra barndommen, og derfor giver jul stadig ikke nogen mening. Jul forbindes automatisk med dårlige, smertefulde erindringer. Dette er måske et banalt eksempel, men pointen er stadig, at vi har brug for at være i kontakt med hele vores liv – for at forstå os selv og vores (svære) tanker og (komplicerede) følelser.

### **Glem ikke ...**

Ofte glemmer vi i vor tid ret meget at være i kontakt med alle de vigtige historier og erindringer i vores liv, og dermed mister vi en vigtig forbindelse til os selv og til alle vore vigtige livstråde. Og det kan faktisk være et ret stort tab. Det er i tiden som om, at alt mest skal handle om nuet og fremtiden; vi skal hele tiden være på vej fremad i

fremdrift. Vi hører ofte: *”Dvæl ikke ved fortiden; du kan alligevel ikke ændre den; du skal fremad – videre i livet. Læg det hele bag dig. Begynd på en frisk; find ud af hvem og hvad du vil være her og nu”*. Det er rigtigt, at det *aldrig* er godt at hænge fast i fortidens svære ting, bekymringer og det, som ikke kan laves om – f.eks. konkrete synder. Vi har brug for at kunne komme videre. Tilgivelse fra Gud og mennesker handler jo netop om, at der er noget, der kan gøres færdigt og lades tilbage. Men – det er *ikke* rigtigt, at vi skal flygte fra fortiden; slippe kontakten til det liv, som ligger i historien; slippe det, som virkelig er en meget vigtig del af os; også det smertelige. For gør vi det, kapper vi rødderne til os selv og til det, vi er rundet ud af, og til alle de erfaringer og historier, som på godt og ondt har formet vores forståelse af os selv, vores værdier og den vigtige selvfølelse. Det går aldrig an at slippe og fornægte det, som skal have lov til at hjælpe os med at holde helt fast i os selv og vores virkelige fornemmelse af, hvem vi er, og hvad vi holder af og sætter pris på; alt det, som vores livshistorie bærer med sig – på godt og ondt; også i relationen til Gud.

### **Et eksempel**

Hvem i din historie står klarest frem som den, der med et kærligt blik på dig kan eller kunne sige som ingen anden: *”Du er dig, og du er bare så vigtig for mig; du er præcis, som du skal være, jeg holder virkelig af dig”*. Hvem har eller havde et sådant blik på dig, som kan stå stærkt frem i din erindring, når du ind imellem kan komme i tvivl om, hvorvidt du i en her-og-nu-situation er et okay menneske i andres øjne; på arbejdspladsen eller i missionshuset eller i din familie? Er det mors blik – eller søndagsskolelærers blik – eller en andens blik, som står tydeligt frem hos dig? Nogle gange – når vi er udfordrede i livet; f.eks. når selvværdet er i bund og vi har svært ved at tro på, at vi er gode nok og slår til, så *kan* det være en mors, bedstemors eller en søndagsskolelærers kærlige blik, som vi har *mest* brug for at genkalde os, så vi i situationen følelsesmæssigt kan komme i kontakt med følelsen af og oplevelsen af, at vi virkelig *er* værd at elske og blive holdt af, som dem, vi er – og ikke bare for det, vi får gjort. Med andre ord: Glem ikke de vigtigste ’vidner’ i dit liv!

### **De svære historier hører med**

Det er dog ikke kun de gode historier og erindringer i livet, som vi har brug for ikke at glemme og ’hælde ud’. De svære, sårbare og sårende historier er mindst lige så vigtige for os at være i kontakt med. Ikke som historier, som vi skal hente glæde og livskraft i, men som historier, som skal bearbejdes, og som vi må være i dialog med,

så de netop *ikke* får for meget magt i forhold til at definere og styre os og gøre os for usikre og sårbare i nutiden.

Det er derfor virkelig vigtigt, at vi har nogen, som vi også kan dele de svære historier i livet med; de historier fra den fjerne og nære forhistorie, som sårede os, og som satte spor hos os. Svære oplevelser, som følelsesmæssigt og identitetsmæssigt stadig er hårde ved os i det liv, vi har gang i her og nu, fordi vi husker rigtig meget også med følelserne og i vores følelsesmæssige 'kontrolrum'. Vi bærer alle rundt på mange reaktionsmønstre og handlingsstrategier i livet, som *mest* er et produkt af, at vi i vores tidlige og senere historie lærte at beskytte os følelsesmæssigt mod noget, der var og stadig kan være rigtig svært at håndtere.

Et eksempel: Knud oplevede igen og igen som barn, at hans forældre kom til at afvise ham, når han havde det svært. De bad ham ofte om ikke at græde, for raske drenge græder jo ikke. Knud fik hurtigt lært, at det ikke går an at lukke andre tæt på, når noget er svært. Knud fik lært at passe på sig selv og sætte en beskyttende mur op for sig selv: Her til og ikke længere. I voksenlivet bøvler Knud nu stadig med, at han er bange for at lukke andre mennesker for tæt på – også sin ægtefælle; og hans lukkethed spænder ben for ham igen og igen. Hvad har Knud brug for? Han har brug for at få godt tag i sin livshistorie; han har brug for at forstå sig selv i lyset af det, som har været og er svært for ham. Han har brug for at lære noget nyt i forhold til det, som hans livshistorie har holdt ham fast i.

## **Grundlove**

Det er en slags menneskelivets 'grundlov', at de svære følelsesmæssige erfaringer og oplevelser fra fortiden, lever stærkt hos os – ofte ubevidst – i vores nutids reaktionsmønstre og måder at træde frem i livet på. Men – det er også en slags menneskelivets 'grundlov', at det, som er og har været svært for os, men som vi får snakket om og sat ord på, og som vi får lov til at protestere imod og gøre op med, det *kan* forandres og miste noget magt i vores liv. Det er enormt vigtigt, at vi får lov til at protestere og sige fra over for det, som ikke var godt, og som gjorde os ondt i livet. Der, hvor vi kommer i kontakt med de svære følelsesmæssige negative historier i livet, der mister disse historier og oplevelser ofte ret meget af magten til at definere os og gøre os følelsesmæssigt frygtssomme. Vi har ofte brug for at arbejde med ikke at være for styret af vores følelsers indflydelsesrige og svære historier i livet.

## **Livshistorier – i vores fællesskab med hinanden**

Jeg vil gerne slå et slag for, at vi går nogle ekstra skridt for hver især at få flere af vore mange livshistorier i spil i vores fællesskab med hinanden. Det kan vi gøre på mange oplagte måder – også i vores missionshuse og kristne fællesskaber:

- Tro ikke, at du ved alt om dine nære venner og 'de andre' i bibelkredsen! Vær nysgerrig på, hvad du ikke kender til, og spørg ind til noget. Hvad ved du f.eks. om din bedste vens barndomserindringer – eller om, hvad han/hun har tumlet med af svære ting den seneste måned?
- Prøv noget nyt af i det kristne fællesskab. Lav f.eks. en delerunde i bibelkredsen, hvor alle byder ind med et personligt svar på et 'livshistorie-spørgsmål'. F.eks.: 'Hvad er det sværeste valg, du har skullet træffe i livet?' – eller 'Hvordan gik det for sig, da du kom til personligt tro på Jesus?'
- Lav en styret samtale ved aftensmaden i familien. Bed alle familiemedlemmer om at sige én ting, som har været svært i den forløbne uge og én ting, som har været en succesoplevelse. Eller – start en samtale, hvor alle i familien fortæller om, hvad der er deres tidligste erindring overhovedet i livet; den første begivenhed, som man kan huske. Eller – lad alle i familien byde ind på, hvad der ville være det værste ved at finde ud af, at Jesus ikke findes (hvilket han jo heldigvis gør!)

God jagt på alle livets mange vigtige historier i fortiden, nutiden og fremtiden – både hos dig selv og mennesker omkring dig!