



***Mit eget Ansvar for mit eget liv??!!***

- *ja, jahh, jeg ved det godt,*
- *men det er bare ikke så nemt som det lyder...vel?*

*Og hvordan ser det så ud, når man undviger ansvaret for sit eget liv? Forsøger vi ikke alle konstant at være modne, voksne, ansvarlige mennesker? Kan verden virkelig komme til at opleves så anderledes, hvis jeg vedkender mig mit personlige ansvar? Jeg ved da godt at det er vigtigt at tage hånd om mit eget liv, men hvordan kan det være, det skal være så svært at praktisere og omsætte til handling i hverdagen?*

Ansvar, at svare an eller svare på livet, er noget vi hele tiden gør. Fra vi fødes, er vi i verden, og kan slet ikke undgå at tage stilling, øve indflydelse og påvirke vores omgivelser. Det gør vi både med de valg og beslutninger vi træffer og med dem vi undgår og viger udenom at træffe. Uanset hvad vi siger eller gør eller ikke siger eller ikke gør, sætter vi vores spor og efterlader et indtryk på os selv og på vores omgivelser. Og så kan man da ligeså godt gribe sit personlige ansvar og anvende de muligheder, man har fået med livet som gave...meeen det er ikke så let gjort som det er sagt; for livet kan opleves som ikke bare en gave men også en opgave!!!

### **Når vi forsøger at undgå ansvaret for vores eget liv...**

- Når vi forsøger at slippe udenom ansvaret for vores eget liv, kan det ske på den måde, at vi uden videre overvejelser hopper med på typiske holdninger og traditioner, der er "oppe i tiden". Det kan være fordi vi ikke har mod på at involvere os og sætte os selv på spil, eller fordi det er nemmest ikke at kræve noget fra os selv.

- Ofte kan vi opleve at være i tvivl om hvad vi vil eller hvad vi mener om noget, hvorfor vi undlader at tage stilling i den konkrete situation. Pointen er bare, at vi med vores undgåelse også tager stilling, og giver udtryk for noget, bare mere indirekte og tvetydigt. Så ansvaret er faktisk ikke muligt at slippe udenom selvom vi forsøger.
- Undvigelsen fra ansvaret kan også opleves ved at vi bremser os selv i vores tanker om at prøve noget nyt, eller bremser os selv i at gøre noget vi længe har villet, ved at finde på undskyldninger for at lade være og tænke i begrænsninger frem for muligheder; ”Det kommer der alligevel ikke noget godt ud af” eller ”det giver chefen mig aldrig lov til”. Det kan også være, vi konstant undviger at styre os selv, men kaster os ud i alverdens aktiviteter med den forklaring, at de andre river i os for at få vores engagement og vores arbejdskraft.
- Viger man uden om at svare på sit eget liv, kan man komme til at føle sig som offer for andres ondskabsfuldheder; ”de andre vil have mig til at trække hele slæbet”, eller ”hendes blik fik mig til at skælde ud”.
- Det kan også være, du møder glad ind på arbejde eller i skolen, men bliver frustreret og forvirret over den dårlige stemning, som du lade sig glide med ind i, fordi du undlader selv at tage stilling og forholde dig til hvad du selv vil eller mener.
- Måske kender du også det med at føle dig fuldstændig handlingslammet, fordi du oplever at du ikke har nogen valgmuligheder. Når du så forklarer din situation til andre, formår du at gøre det på en måde, så dine tilhører er hurtige til at bekræfte dig i at de andre spænder ben for dig. Det er de andres skyld at du føler dig fastlåst!
- Når vi undviger at tage ansvar for vores eget liv, kan der også ske det, at vi skærper blikket for andre i en lignende situation og fordømmer hans eller hendes ansvarsløshed: ”Du burde også tage dig sammen og gøre det, du sagde du ville gøre”. Det kan også være vi kaster os over at magte, kontrollere og styre andre, frem for at starte med at styre og magte os selv. Fx ”askepot-komplekset”, hvor vi kvinder kan finde på alverdens opgaver manden mangler

at udføre eller gør forkert, når vi ikke lige ved hvad vi selv vil, eller er i tvivl om nogle temaer i vores eget liv.

- Endelig kan vi mennesker generelt også have en oplevelse af tomhed, af at alting bare passerer forbi os og er uden for vores rækkevidde eller indflydelse, og det oplever vi ofte, når vi underkender vores frihed til at forholde os, vores eget svar på den situation og det liv vi hele tiden er midt i.

*Nej, når jeg er sådan synes jeg ikke om mig selv, men hvad så.....*

### **Når vi forsøger at vedkende os ansvaret for vores eget liv...**

- Når vi udlever ansvaret for vores eget liv, kan det opleves på den måde, at vi forsøger at fastholde vores frihed til at tænke om tingene som vi vil – tænke som der tjener og støtter os selv og andre bedst. Fx at man stiller sig tilfreds med at have ydet en indsats uanset resultatet, uanset om de andre anerkender eller misforstår vores hensigter. Man har gjort hvad man kunne eller som man fandt bedst!
- En grundlæggende accept af at alting kommer og går; hvad der er skidt kan blive godt og hvad der er godt kan blive skidt, præger os mennesker, når vi vedkender os ansvaret for vores eget liv. Og derfor kan vi opleve fastholdelsen af vores eget svar på enhver situation som krævende, men kan samtidig se den som udfordrende og pirrende til vores nysgerrighed. ”Det er svært lige nu, men jeg er i gang med at lære noget”, ”hvad dagen bringer i morgen, ved jeg ikke, men jeg glæder mig til at finde ud af det”.
- Når vi som mennesker griber ansvaret for vores eget liv, oplever vi at kunne magte og styre os selv. Det indebærer, at vi har mod på at gå den uvisse fremtid i møde, i troen på at kunne træffe de valg, vi vurderer gunstige, uden at kende dem eller vores egen håndtering af dem på forhånd. Vi kender ikke fremtiden, men vi kender os selv; ”Hvad kan jeg finde på i mødet med fremtiden?”.

- I den fortsatte proces af i enhver situation at vedkende os ansvaret for vores eget liv, kan vi også opleve, at det betyder mindre, at man ikke på forhånd kan regne ud, om den beslutning man træffer bliver et godt eller dårligt valg. Vigtigst bliver erkendelsen af at man kan sørge for, at de valg man træffer bliver nogle gode valg. For efter et valg har man også sin frihed til at forholde sig og give sit valg mening, fx ”Så fik jeg den oplevelse eller blev klogere på det delelement af en blandet erfaring”.
- Når vi har forsøgt at tage ansvar for vores eget liv kan vi blive overraskede over at ”verden vil som jeg vil”. ”Tingene flytter sig og det nytter når jeg vælger at bruge min handlekraft!!”. Vi kan opleve en energi, vi ikke troede vi havde, og kan gribe eller give slip på vigtige projekter, der tidligere voldte os store vanskeligheder at træffe beslutninger i forhold til.
- Generelt kan vi som mennesker opleve en større rummelighed og tolerance overfor os selv og i mødet med vores medmennesker, når vi vedkender os ansvaret for vores eget liv. Vi kan mestre bevægelsen mellem dels at være åben overfor andres virkelighedsopfattelser og selv blive klogere gennem nye erfaringer. Dels tør vi holde fast i hver vores virkelighedsopfattelse og blive styrket i værdien af vores standpunkter. Fx ved at tænke eller sige ”de/I har ret til at se det fra den vinkel, men jeg er af en anden opfattelse” eller anerkende ”Sådan har jeg ikke tænkt om det før. Lad mig lige høre lidt mere om det før jeg vurderer hvordan jeg vil forholde mig”.

*Ja, når jeg er sådan synes jeg bedre om mig selv, men hvorfor skal det være så svært.....??*

### **Vanskeligheder forbundet med at vedkende sig ansvaret for sit eget liv...**

”Man kan føle sig skrøbelig, når der hele tiden skal vælges og tages stilling”

- Selvom vi mennesker kan se værdien i at tage ansvar for vores eget liv, kan det være svært at vedkende sig det. Det hænger sammen med at vi i dag lever i en verden af utallige valgmuligheder, der konstant kræver at vi tager stilling og

involverer os. Og når vi gør det eller undlader at gøre det, får det konsekvenser. Fx ”Hvad siger den holdning eller handling om mit selvbillede? Stemmer det overens eller skal jeg ændre mit billede eller holdningen/handlingen?” Under sådanne betingelser er det forståeligt, at vi kan føle os noget skrøbelige og udsatte. Og derfor undviger vi indimellem at tage ansvar for vores eget liv; for at beskytte vores skrøbelighed og tage hånd om vores udsathed. I en hverdag præget af mange valgmuligheder magter vi ikke hele tiden at tage stilling til alt vi er involveret i, og derfor forsøger vi en gang imellem at slippe udenom ansvaret.

### ”Det er hårdt at være alene om at skabe mening med sit eget liv”

- En anden grund til at vi kan have problemer med at gribe ansvaret er konfrontationen med et eksistentielt grundvilkår; den menneskelige aleneværen. At vi dybest set alle er alene i den forstand at intet andet menneske kan forstå os fuld ud eller bare sige eller gøre det for os, vi har brug for. Verden er ingenting eller meningsløs indtil vi hver især selv gør det stykke arbejde at forsøge at skabe sammenhæng og give mening til vores oplevelser og forestillinger om fremtiden. Det gør vi, fra vi er ganske små, men spørgsmålet er, om det er den nuværende mening jeg lever efter eller en anden, som kunne gøre det mere attraktivt for mig at tage ansvar for mit eget liv? Og når vi så samtidig hver især skal bære, at det er os selv, der skal gøre arbejdet med at finde ud af, hvad vi stræber efter og vil med vores liv, om vi holder kursen eller skal vælge en anden, så er det ikke så underligt, at vi har svært ved at tage ansvar for vores eget liv. Det kræver blandt andet et opgør med forestillinger om ”at vi alle er ens og vil det samme”. Kort sagt ; Jo flere muligheder, jo flere forskelle, jo mere aleneværen.

### ”Det tager tid at vende erfaringer fra energikrævende til energigivende”

- Det personlige ansvaret for vores eget liv kan også være vanskeligt at gribe, hvis vi fastholder overbevisningen om at det er mere energikrævende at tage det end at lade være. Det kan være man har personlige erfaringer med stress, udbrændthed eller depression i tilfælde hvor tingene ikke blev, som man

forventede og havde ydet en ihærdig indsats for. For har man allerede i forvejen påtaget sig meget ansvar, kan man have en tendens til at tage endnu mere på sig. Og det kan være ansvar for andre menneskers liv eller for opgaver, man i bund og grund ikke kan være eller er ansvarlig for, fx krigen i mellemøsten, tildelingen af økonomiske ressourcer til arbejdspladsen (ledere og politikere undtaget) eller sikringen af et andet menneskes velbefindende. Og det er især energikrævende at ærgre sig, ofre sig eller føle sig overset eller uden for indflydelse på trods af sine anstrengelser. Men det betyder ikke, at vi generelt skal undlade at svare på de indtryk, der virker vigtige for os - for at engagere os og forholde os til mange områder i livet kan netop medføre større energiniveau og overskud. Dét at vedkende sig sit personlige ansvar indebærer ligeså vel fravalg som tilvalg. Vi skal ikke blot gribe mere men også give slip på mere. Og det indebærer, at vi fortsat tager stilling til hvad der er vigtigt for os og mindre vigtigt, en slags selv-disciplin og sorteringsproces, som er energikrævende men især energigivende, jo mere den praktiseres. Og sådanne erfaringer skal vi have tid og mod til at gøre os for at forbinde det at vedkende sig sit personlige ansvar med værdi frem for med noget der alligevel ikke nytter eller skader mere end det gavner!

”Det kan være vanskeligt at tilgive sig selv og bære skylden for sin fortid og fremtid”

- Fra en Eksistens Psykologisk synsvinkel hænger skyldfølelsen sammen med ansvaret. Skyldfølelsen kan fx udtrykke sig gennem oplevelsen af dårlig samvittighed, mareridt, selvbebrejdelse og skyldforskydning til andre mennesker, systemer, begivenheder eller højere magter. Hvis vi gennem en periode eller hele vores liv har set os selv som offer for andres magt og indflydelse. Og hvis vi derfor har set andre mennesker og systemer som skyldige i de vanskeligheder vi oplever. Ja så kan der være svært at omstille sine tanker og handlinger til at inkludere sit eget ansvar og sin egen skyldfølelse. En sådan omstilling giver nemlig nogle mennesker problemer, fordi de så har svært ved at tilgive sig selv, at de er smuttet udenom ansvaret og skylden i deres fortid. Og tilgivelse er ikke det samme som hengivelse, det er en aktiv beslutning, som skal holdes oppe af selv-disciplin! Dvs. hvis

mennesket med et stor alkoholforbrug eller med mange konflikter med sine børn skal turde vedkende sig ansvaret for sit fremtidige liv. Ja så kan det være afgørende, at han eller hun forbinder sin fortid med en forståelse, en mening eller en rummelighed overfor den kendsgerning, at det er svært at vedkende sig ansvaret for sit eget liv. Nogle gange orker man simpelt hen ikke at tage del i livet og kunne ønske sig at sætte det på ”stand-by”, observere sig selv og andre lidt fra sidelinien eller flygte ind i adspredelse og selv-forglemmelse. Og det er fint for en stund! Men der går ofte ikke længe før man kommer i kontakt med sin eksistentielle skyldfølelse; hvad man skylder sig selv i forhold til sit eget liv, og svaret på det forudsætter en aktiv involvering, et engagement i livet og en stillingtagen til hvilken mening man vil leve efter, og det kræver selvstyring i forhold til hvert enkelt valg i hverdagen. Fx ”Vil jeg gribe flasken eller har jeg andre valgmuligheder. Har jeg spildt mit liv indtil nu, eller drak jeg tidligere, fordi jeg oplevede, det var min eneste løsning. Hvad kunne jeg ellers gøre for at tage hånd om det jeg stå i lige nu?” Eller ”Jeg forstår ikke min datter, men vil jeg endnu en gang hidse mig op og give hende gode råd, som resulterer i magtkampe? Har jeg indtil nu været en dårlig mor, eller gav jeg gode råd i forsøget på at hjælpe hende i den rigtige retning? Er der andre ting i min hverdag jeg kunne kaste mig over og bruge min energi på?” Med baggrund i et sådant ”benarbejde” er det forståeligt at det indimellem kan volde os vanskeligheder at vedkende os ansvaret for vores eget liv, det liv vi lever lige nu såvel som det i går og det i morgen.

*Og der kan være mange flere grunde til at vi oplever vanskeligheder ved at vedkende os vores personlige ansvar...meeen - der er jo heller ikke nogen, der har sagt, det skal være let, vel...?*

*1. Kan janteloven være en hindring for at vedkende sig ansvaret for sit eget liv? ... ”Jeg skal ikke tro jeg er vigtig, at min mening er noget særligt”, ”hellere holde lav profil, så ingen har noget at udsætte på mig” ...osv.*



*2. Kan misforstået hensyntagen, forklædt som næstekærlighed, være en undskyldning for at tage ansvar for sit eget liv?*

*... ”Jeg lagde mine egen behov på hylden for hendes skyld”, ”hellere undlade at sige sin mening for at lade andre komme til orde” ...osv.*

*3. Kan ??? være med til at give en forståelse af vanskelighederne ved at tage stilling og svare på livets muligheder?*



**Psykolog Gitte Bach Jensen**

**Kig forbi til en kop kaffe og en gratis for-samtale !!**