

Det handler aldrig om opvasken.

Det er det fænomen jeg oftest møder i mit arbejde som terapeut.

Igen og igen støder jeg på det i alle afskygninger af menneskers liv.

Det er nærmest umuligt, at komme uden om.

Om det så handler om kærlighed og parforhold, arbejdsliv, identitet eller andet så støder jeg på det.

Deflektionen, som gestalt terapien ynder at kalde det. Man kunne også vælge at kalde det en flugt fra virkeligheden. Et forsøg på at fastholde illusionen. En slags overspringshandling, vel sagtens.

En deflektion er det fænomen, at vi negligerer vores egen smerte og gør os en masse anstrengelser for at gemme os fra smerten, måske endda forsøger at glemme den.

Deflektionen er selvfølgelig en mekanisme der tjener det formål, at vi kan "overleve" i den situation eller kontekst vi er i. Men er det egentlig altid hensigtsmæssigt?

Man kunne forestille sig, at have ubeskrivelige stærke smerter i benet. Deflektionen vil sørge for, at man gør alt for ikke at tænke på smerterne fordi der er et håb om, at det bliver bedre af sig selv. Helt automatisk. Eller måske fortæller man sig selv, at der jo alligevel ikke kan gøres noget ved det og det derfor er smartest bare, at ignorere det.

De fleste af os bliver nok hurtig enige om, at har man meget stærke smerter i benet så opsøger man en læge der kan hjælpe. Måske kan vi også blive enige om, at fysisk smerte generelt er nemmere at forholde sig til end psykisk smerte er det.

Hvis parforholdet ikke fungerer er det de færreste der opsøger hjælp. Vi er så optagede af det som vi ønsker vores parforhold skal være, at vi ikke tør kigge på hvordan det virkelig er. Kigger vi først på virkeligheden så mister vi den illusion, som vi har bygget op. Man fortæller sig selv, at hvis nu jeg lader som om at jeg har et super fantastisk parforhold så bliver det nok til det på et tidspunkt. Men sandheden er oftest en anden.

Sandheden er ofte den, at vi i vores parforhold aldrig rigtig får gjort noget ved de vigtige ting fordi vi er bange for, at kigge på det smertefulde. Vi er bange for, at det smertefulde fører mere smertefuldt med sig. At det brister vores illusion om hvor godt det kunne være. Eller måske, at vi mister noget værdifuldt – måske sin partner.

Det der så sker er, at vi ophober en masse følelsesmæssig skidt, som vi ikke kan tale om fordi vi ikke tør se det. Men frustrationer har det med at ville forløses, så det udmunder sig gerne i masse skænderier om opvasken, som vi på mærkelig vis aldrig kommer til bunds i. Det handler nemlig sjældent om opvasken.

En af de mest fantastiske evner vi mennesker har er, at vi har friheden til at vælge og muligheden for at ændre os selv. Os selv og ikke verden. Den kan vi ikke ændre, selvom det er den vi faktisk helst vil ændre. I Parforholdet vil vi helst have den anden til, at ændre sig. På jobbet ville vi ønske, at vores kollegaer eller leder ændrede sig. Men det eneste vi kan regulere er os selv.

Hvis man forestiller sig, at man bliver rigtig trist når det er dårligt vejr og regner udenfor, så har jeg ingen mulighed for, at ændre på om det regner eller ej. Det jeg er herre over og kan ændre, er min egen tilgang til, at det regner. Jeg kan nemlig godt have det godt selvom det regner, det er bare vigtigt, at jeg forholder mig til at det regner og klæder mig på til det. Det nytter altså ikke noget, at blive ved med at gå ud i

sommertøj og deflektere uvejret med det resultat, at jeg får det dårligere og dårligere uden, at turde kigge på hvorfor.

Hvis man skal have chancen for, at få noget til at fungere i parforholdet eller andre dimensioner af livet, så er man nødt til at kigge på det som er smertefuldt.

Så få kigget på smerten og giv dig selv muligheden for, at mærke den. Du kommer ikke til, at blive hængende i smerten, men giver dig selv muligheden for, at ændre den.

Jeg husker altid mig selv på det her citat:

“Life can change in an instant. That instant can last forever.”

Så sørg for, at den forandring du laver bliver en god en.