DET DYBERE ARBEJDE BAG LIVSOPRYDNING

Min hypotese er, at man ikke bare uden videre kommer helskindet igennem, når man står med noget, som er mere end den almindelige hverdagsoprydning. Man skal ikke undervurdere det potentielle arbejde med alle arvesagerne, sølvtøjet, fotografierne og dokumenterne på et eksistentielt og livsnarrativt plan.

Mens man rydder op, foregår der ofte to processer på én gang. Man sorterer ikke kun i ting, men også i minder, relationer og betydninger. Det er også et indre arbejde. Man prøver måske også at forstå sit eget liv bedre: hvad der hører til, hvad der er afsluttet, og hvad der skal tages med videre.

Mit eget arbejde tog rigtigt fart efter en række store livsændringer. Min mand fik nyrekræft tre år før hans officielle pensionsalder (og er nu rask igen) samtidig med, at min meget gamle far døde i en alder af lige knap 98 år. Min mand og jeg holdt op med at arbejde på grund af hans kræftdiagnose og gik på selvvalgt pension – og så stod jeg dér med alle efterladenskaberne efter både mit eget liv samt arvesagerne efter min far og hans families ting fra gamle dage. Samt de gamle ting fra min mors side.

Når du står foran en livsoprydning, foregår der ofte to processer på én gang. Du sorterer ikke kun i ting, men også i minder, relationer og betydninger

Jeg opdagede hurtigt, at denne oprydning ikke kun handlede om at sortere ting og fylde i sække til genbrugsstationen. Den handlede også om noget langt mere grundlæggende: om at forstå, hvad disse genstande repræsenterede i mit eget liv og i min families historie og de slægtled, der gik forud for mit eget.

Mange af tingene var dermed ikke bare ting. De var små beholdere for minder, relationer, ansvar og identitet. Og før jeg kunne give slip på dem, måtte jeg først forstå, hvad de egentlig betød for mig. Det var altså et stykke arbejde, der havde en mere eksistentiel natur.

Jeg vil gerne forklare, hvorfor man ikke bare kan springe det eksistentielle arbejde over, når det drejer sig om den særlige form for livsoprydning. Hvis man forsøger at reducere oprydningen til noget rent praktisk, sker der ofte én af to ting:

1. Man kan ikke få sig selv til at smide noget ud
2. Man får en mærkelig uro og kan mærke, at noget er "forkert"

Grunden kan være, at genstandene og dét, som de repræsenterer, stadig bærer en ubearbejdet betydning for dig som menneske.

At arbejde narrativt med det og bearbejde tingene på et psykologisk plan er i virkeligheden en måde at omplacere betydningen. Og derefter kan det blive meget nemmere at give slip på det, der skal bortskaffes og have ro i sjælen med det, der skal forblive.

Bemærk også, at der er tale om et mentalt krævende og nogle gange decideret udmattende stykke arbejde. Du skal måske reorganisere dit liv rent narrativt og i mange tilfælde tage beslutninger ikke blot på dine egne, men også på andres vegne: dem, der kom før dig og dem, der kommer efter dig. Dette kan ligge som en tavs viden i dig, og det kan være derfor, der ofte er så store besværligheder med at komme i gang med oprydningen.

Mange oplever, at de først rigtigt begynder at tænke over deres liv i det lange perspektiv, når de står ved et særligt vendepunkt. Det kan være sygdom, pension, dødsfald i familien eller den dag, man står med flere generationers ting i hænderne.

Psykologen Dan McAdams beskriver dette med begrebet narrativ identitet. Som mennesker forsøger vi hele tiden at samle vores erfaringer til en historie om, hvem vi er.

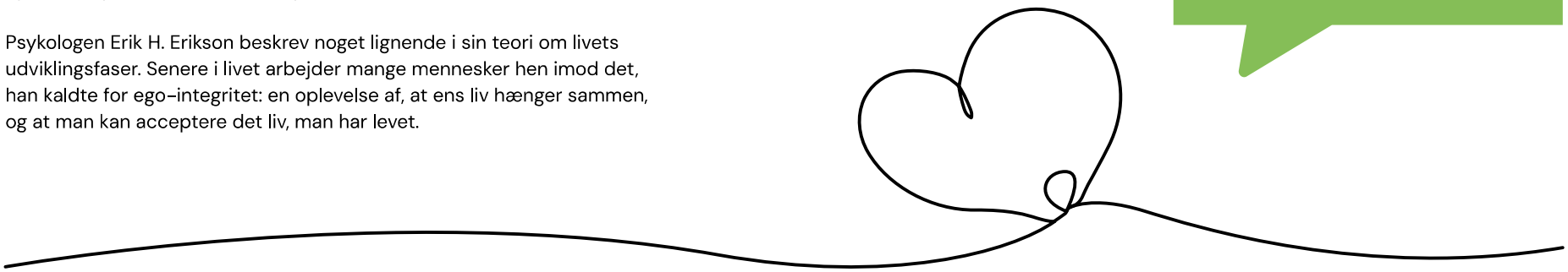
I vores historie kan nogle begivenheder få særlig betydning. Det kan være store overgange eller vendepunkter i livet – det, som McAdams kalder turning points. Når vi ser tilbage på dem, forsøger vi at forstå, hvad de betød, og hvordan de formede vores liv. Den forståelse kan godt ændre sig med årene. Den stærke trang til at rydde op i sit liv kan nogle gange opstå netop ved sådanne vendepunkter.

Psykologen Erik H. Erikson beskrev noget lignende i sin teori om livets udviklingsfaser. Senere i livet arbejder mange mennesker hen imod det, han kaldte for ego-integritet: en oplevelse af, at ens liv hænger sammen, og at man kan acceptere det liv, man har levet.

Livsoprydning kan i den forstand ses som en del af netop dette arbejde, både det narrative og det integrative. Når du sorterer i tingene, sorterer du samtidig i fortællingerne om dit liv og din familie. Du vælger, hvad der skal integreres i din livsfortælling og bæres videre – og hvad der kan få lov til at hvile i fortiden. På den måde kan du komme ud på den anden side med en stærkere følelse af sammenhæng og ro i forhold til dit eget liv.

Hvis man viger tilbage fra dette arbejde, kan man eksempelvis risikere, at man på en måde kan komme til at bo i andres efterliv i stedet for i sit eget liv. Jeg har set folk, der forblev neddykkede i slægtens tunge egetræsmøbler og aldrig rigtigt fandt deres egen stemme eller måde at være på i nutiden.

Mine råd har dog på ingen måde til formål at pege på glemsel og bortskaffelse som principiel handling, men snarere på tilbageerobring af ens eget livsrum.

Og på det tidspunkt, hvor det meste af arbejdet er bag dig, har du i overført betydning fået lukket nogle vigtige kapitler og står klar til det næste store kapitel. Og det er her, vi siger: velkommen til nutiden.

Man kan komme til at bo i andres efterliv i stedet for i sit eget liv