

Do disturb

- om forstyrrelser, vaner og eksistentiel kapital

April 2024

Jeg fortsætter undersøgelsen af veje og omveje, som de viser sig i arbejdslivet og i vores almindelige livspraksis. Jeg gør et lille ophold ved fænomenet forstyrrelser, og de kvaliteter, der gemmer sig der. Forstyrrelser er, ja, forstyrrende ... til tider irriterende. Nu var man lige midt i noget, og så skal man vende opmærksomheden mod noget helt andet. Det er også forstyrrelserne, der har potentialet til at åbne vores øjne for *noget andet*, som vi ellers ikke ville have set. Hvorved vi vokser som mennesker.

Det er vanens inert, som nedbrydes af forstyrrelsen. Lad os slå det fast med det samme: Vaner er af det gode. Alle de halv- eller hel-automatiserede processer, som vores liv er så fuldt af hver dag, er afgørende for, at vi kan rumme alle de input, der møder os hver dag, og have overskud nok til at forholde os konstruktivt – måske endda kreativt – til de opgaver, spørgsmål og udfordringer, der møder os. Hvis vi hele tiden skulle bruge vores mentale kapacitet på at stilladsere alle interaktioner med vores omverden, ville vi lige nøjagtig kunne overleve og sikkert falde udmattede om hver aften ved mørkets frembrud.

Den belastning ser vi fx i forbindelse med 'blindheds-fænomener' som ord-, navne-, højre-venstre-, ansigts- og talblindhed (der er sikkert flere), hvor det pågældende område nægter at tage ophold i det autonome nervesystem, hvilket betyder, at man skal tænke det forfra hver evig eneste gang, man møder dem. Som højre-venstre-blind ved jeg lidt om, hvad jeg taler om. Det er krævende at skulle rulle hele det mentale set-up af tankerækker op, hver gang nogen nævner ordet 'højre' eller 'venstre', og dette er intet mod den belastning, som fx ordblindhed medfører.

Så vaner er af det gode som aflastning for vores mentale kapacitet, som da er fri til andre ting. Men vores vaner er også et krævende bekendtskab for os, fordi de har det med at fastholde os i de spor og på de skinner, vi én gang har lagt ud og navigerer efter. Vaner gør vores tilværelse lettere, og det kræver noget af vores vilje at afvige fra den bekvemmelighed, der ligger i det. Vi skal 'hive os selv op ved nakkehårene' og omstille os til *noget andet* end det, der lå lige for. På den korte bane betyder det øget opmærksomhed, derved et større energiforbrug, som vi skal investere os i at bruge. På den lange bane øger det vores menneskelige kapacitet med flere længder.

Det er her, kunst (blandt andre forstyrrelser) kommer ind i billedet som nødvendig ingrediens i menneskeliv. Al god kunst – musik, litteratur, billedkunst, film, drama, dans osv. - forstyrrer vores vanepregede hverdagsliv. Værkerne prikker med en spørgende, drilsk, følsom, provokerende eller eftertænksom finger ind i vores eksistens-vane-boble og udfordrer dens ståsted: *Hvad siger du til dét her? Hvordan bevæger dét her med din måde at forstå livet og dig selv på?* Jeg er sikker på, at det ikke kun er mig, der har oplevet at forlade biografens mørke eller vende sidste side i en bog med en følelse af ligesom at være rykket ud af den vante bane og skulle bruge et par timer – til tider et par dage – på at genvinde fodfæstet og finde ind i den kendte livsbane igen; nu med en ny ingrediens eller kvalitet lagt til det, der var der før.



Tina Lauritsen Forlag

Lollandsgade 31, st. 8000 Aarhus C 50 50 48 16

www.tinalauritsen.dk
mail@tinalauritsen.dk

For mange år siden lyttede jeg til et oplæg, som ramte sagen lige i solar plexus for mig. Oplægsholderen fortalte om en rejse, hvor tingene på ingen måde gik som planlagt, og som bragte de rejsende ud i helt nye landskaber i både konkret og overført betydning. Og så fortsatte han med disse ord: "Dét, vi husker, er alt det, vi forsøger at forsikre os mod skal ske". Det var netop *forstyrrelsen* af det, som var planlagt og udtænkt for rejsen, som blev det kostbare guld, som de rejsende senere forbandt med denne oplevelse. Jeg mindes selv en rejse til Pisa og Assisi, hvor et gigantisk uvejr satte alt til vægs og forvandlede en hel campingplads til én flydende masse. Og som netop er dén sansemættede oplevelse, som for altid er billedet på den tur for mig.

Omvejsstrategier

At hilse forstyrrelser velkomne er en omvejsstrategi. Det er en livsstrategi, der også forlods inviterer den mulighed ind at opdage og forsøgsvis integrere perspektiver, som vi muligvis ellers ikke ville få øje på. En strategi – og vel snarere en holdning til livet – der udvider den eksistentielle palet med flere farver, flere nuancer.

Så er løsningen vel at sige nej tak til al vanetænkning, vælge omvejene og altid at gå efter forstyrrelserne? Det ville selvsagt være lidt af en mundfuld at kaste sig ud i. Vi skal også overleve, have styr på ting, passe vores daglige gøremål. Vaner og måder handler også om kontrol: Vi er nødt til at have 'styr på ting', hvis vi skal have vores daglige liv til at fungere. I min terapeutiske praksis møder jeg ofte den forforståelse hos mennesker, jeg taler med, at kontrol er noget negativt, og at det gælder om at slippe den grimme kontrol og 'være mere mig selv', mere 'autentisk'. Jeg opfatter det ønske som en meget naturlig følgevirkning af en kultur præget af normer om 'styr på tingene' indenfor de fleste områder. Kultur avler modkultur, ligesom magt avler modmagt, den kulturelle dynamik har det med at arbejde i modpoler. Så når mennesker føler sig fanget i, hæmmet eller udmattet af kontrol-praksisser, som vores kultur er så fuld af både i privat-, uddannelses- og arbejdsliv, bliver længslen efter det ikke-kontrollerede en modbevægelse, en vej ud.

Sans for situationer

Men ligesom vanerne, er kontrol – eller dét at være i kontrol med *noget* – en vigtig og nødvendig del af vores liv. Hvis vi kan undgå at falde i modpolernes faldgrube i et enten-eller, kan vi måske finde ind i mere nuancerede omvejsstrategier, der *både* lader os åbne os for givende forstyrrelser og tillader os at bevare kontrollen med de ting, som livet kræver af os, at vi har styr på. Til det formål er der brug for at udvikle en vis *sensitivitet* overfor det praktiske liv. Det er alle de gode hv-spørgsmål, der kommer i spil her: Hvor, hvornår, hvordan, hvor meget og hvorfor ... skal vi vælge at lade os forstyrre og invitere det uforudsete og ukontrollerede ind?

Et meget lavpraktisk eksempel fra mine egne famlende øvebaner kan måske illustrere det. Da jeg for år tilbage begyndte at blive opmærksom på vanens magt og dens indflydelse, var der et bestemt lavpraktisk set-up, som jeg begyndte at lægge mærke til: Hver gang den samme gruppe mennesker – uanset formålet – mødtes ved et bord i det samme lokale mere end én gang, var tendensen til at indtage nøjagtigt de samme pladser igen udtalt. Jeg indrømmer, jeg blev lidt besat af det en overgang; af at bryde 'vanens magt' og altid sætte mig nye steder for at sætte en kæp i hjulet på den



Tina Lauritsen Forlag

Lollandsgade 31, st. 8000 Aarhus C 50 50 48 16

www.tinalauritsen.dk
mail@tinalauritsen.dk

'bevidstløse' repetition, som jeg opfattede disse vanehandlinger som. Det blev et lille praksisstudie for mig, men det udviklede sig også selv til lidt af en faldgrube efterhånden: At absolut ville indtage nye pladser (og positioner) overfor hinanden, hver gang man mødes, bliver også selv et temmelig ufrit vane- og kontrolpræget foretagende.

Så jeg slap det igen. Men det har efterladt en opmærksomhed i min bevidsthed, som stadig rejser en lille antenne derinde, hver gang jeg træder ind i et lokale for at mødes med andre mennesker. Og den lille opmærksomheds-antenne er mere brugbar: Hvem er vi? Hvad er vi sammen om *lige her*? Hvad er mest rart eller hensigtsmæssigt for hver især *lige nu*? Og hvad er mine egne ressourcer *lige her og lige nu* i forhold til denne situation? Situationsfornemmelse vil nok være den mest rammende betegnelse for den praksis, der udviklede sig dér for mig. En helt almen menneskelig færdighed og sensitivitet, som kan hjælpe med at afstemme forholdet mellem fornyende forstyrrelser og stabiliserende vaner. Så balanceforholdet bliver passende i den konkrete situation. Og vel at mærke en fornemmelse/sensitivitet, der vender både ud imod omverden og ind mod én selv: Er det nu, der skal inviteres forfriskende forstyrrelser ind, eller er det tid for stabilitet og det kendtes tryghed?

Om samspil og kapital

Sensitivitet overfor det praktiske liv er i min erfaring blevet dét at stille sig åbent an og lytte til det, som den enkelte situation, det enkelte øjeblik, kalder på og så forsøge at svare ind i det – uanset, hvad det er, og velvidende at ens situationsfornemmelse ikke altid rammer rigtigt. Der er ingen garantier, men den kan trænes, plejes og vedligeholdes i et fortløbende 3-trins-rul af opmærksomhed, refleksion og valg.

Og netop dén praksis kan understøtte udviklingen af en menneskelig kapacitet, som har værdi i det virkelige praktiske liv. Fordi den tager sit afsæt dér og bliver anvendelig dér igen. Med et afledt Pierre Bourdieu-begreb kan en sådan kapacitet kaldes *eksistentiel kapital* (inspireret af Finn Salbørg Birkelund i *Ortodoks eller kætter? Offentlig ledelse i et Bourdieusk perspektiv*). Det er en 'kapital', der bygges op af livspraksis, og som i samspil med andre kapitaler, som vi kan samle sammen eller have med os, styrker vores mulighed for samspil med og ansvar for andre mennesker. Kapital er nemlig noget, der skal bruges til noget. Den har ikke isoleret set værdi i sig selv, lige så lidt som den papirlap, der står 1000 kr på, har værdi inde midt i en sydamerikansk regnskov. Kapital skal veksles 'derude' i samspillet med andre mennesker, og eksistentiel kapital giver os rig mulighed for ud-veksling i mange forskellige situationer. Modsat *kan* en insisteren på forstyrrelser i sig selv – som i mit stole-legs-eksempel – få karakter af et optimeringsprojekt, hvis mening begrænser sig til at skulle optimere én selv, så man bliver et bedre, federe og super innovativt menneske. Det kommer der ikke nødvendigvis godt samspil ud af.

Så forstyrrelser, ja tak. De fornyer os, holder os levende, vågne og friske. Men ikke for enhver pris og i alle tænkelige situationer. Nogle gange er de kendte trygge rum – helt uden kringledede omveje – samspillet bedste ven.



Tina Lauritsen Forlag

Lollandsgade 31, st. 8000 Aarhus C 50 50 48 16

www.tinalauritsen.dk
mail@tinalauritsen.dk