

VANSKELIGE LIVSPERIODER

Månedens lederrefleksion, juni 2025

Reflex

Svendsagervej 72

5240 Odense NØ

+45 2178 5767

reflex@pc.dk

Det uoverskuelige kan vi ikke overskue, det må vi se i øjnene

Hvordan kommer man igennem vanskelige perioder i arbejdslivet uden at gå i stykker af det?

Det lærte en god ven og mentor mig, da jeg som ung trådte ind i det organisatoriske liv og oplevede min første større krise.

Processen forløber i tre trin.



Det første trin handler om *at stå ved følelserne*. De følelser, som livets hændelser afstedkommer i vort liv, kan vi nemlig ikke løbe fra. De sidder i kroppen på os og vil forfølge os, hvis vi ikke er ærlige over for dem. Vi må sætte ord på dem og stå ved dem – uanset om vi kan lide dem eller ej. Ved at sætte ord på følelserne gør vi os fortrolige med dem og giver dem lov at være der med al den intensitet, de har. Derved mister de deres magt over os, og den direkte og indirekte kraft, som de udøver på vores liv, svækkes.

Det andet trin handler om *at uddrage læringen*. Der er nemlig altid læring at hente i de vanskelige perioder, som livet fører os igennem – uanset om vi er medarbejdere eller ledere og uanset om læringen foregår i det personlige eller i det professionelle liv. Ved at uddrage læringen finder vi ind til guldet, til den værdi, som vi kan tage med os videre i livet, og som vi kan dele med andre, der kommer i tilsvarende situationer.

Det tredje trin handler om *at sætte punktum og komme videre*. De fleste af os har nemlig en tendens til at blive i det vanskelige og svære og lade det sætte dagsorden for vort liv i al for lang tid. Det er meget naturligt. Og jo vanskeligere en sorg, krise eller livsovergang, vi har oplevet, des mere bliver vi trukket ned i mørkets, sørgmodighedens og opgiveness tunge sump. Derfor er det vigtigt på et tidspunkt at få sat et punktum og komme videre i livet.

De af jer, der har læst mine lederrefleksioner i 2025, vil vide, at jeg selv har været igennem en vanskelig livsperiode, fordi jeg mistede min hustru ved årsskiftet. Det har været en tid, hvor jeg har måttet stå ved de mange følelser, der handler om tab, sorg og savn. Giv dem plads i mit liv, tale om dem og skrive om dem.

De seneste uger har jeg også fulgt min ven og mentors råd og tænkt over, hvad jeg har lært eller er i færd med at lære af denne umådeligt vanskelige livsovergang. Og en nat i Berlin kom følgende sentenser til mig, som nok er det nærmeste, jeg kan komme på at uddrage en læring af denne periode:

*Det uafvendelige kan vi ikke afvende, det må vi gå igennem – selvom det er ensomt
Det uoverskuelige kan vi ikke overskue, det må vi se i øjnene – selvom de blændes af tårer
Det ubærlige kan vi ikke bære, det må vi være i – selvom det er tungt
Det uforståelige kan vi ikke forstå, det må vi forlige os med – selvom det er svært
Det uoverkommelige kan vi ikke komme over, det må vi leve med – selvom det varer ved*

En nær samarbejdspartner hjalp mig for nylig på vej til denne erkendelse ved bare at være sammen med mig og lytte til mig på en helt naturlig og livsnær måde. Hun sagde ikke så meget om sine egne erfaringer, men hun havde en gave med til mig, nemlig et billede, som hun selv havde lavet. Efterfølgende fortalte hun mig, at hun selv havde oplevet en stor sorg, som virkede uoverskuelig. Derfor kunne hun let relatere til det at miste – også selvom sorg er forskellig og ikke bare kan sammenlignes. Pludselig forstod jeg, hvorfor det var så hjælpsomt at være sammen med hende. Hun havde selv været der og vidste, hvordan det var.

Det billede, hun havde lavet til mig, udstrålede alt dette uden ord. Det afbilleder sorgens, savnets og smertens sarte og sprøde fremtoninger i et univers, der både er ved at gå i opløsning, og som samtidig er ved at omforme sig selv til noget nyt og anderledes. Det rummer også et håb og en livskraft, der sprænger de sørgmodige følelser og forvandler dem til sarte og følsomme nye begyndelser, fyldt af stille energi, liv og kraft.

En del af den tunge vej med tab, sorg og indre smerter må vi gå alene, for ingen kan tage det fra os. Men vi er ikke alene. Der er andre, der har været der før os, og som vi får lov til at slå følge med undervejs. At lytte til hinanden og give plads til det uafvendelige, til det uoverskuelige, til det ubærlige, til det uforståelige og til det uoverkommelige sammen med dem er en vederkvægende balsam og en lille paradisiske oase midt i et ofte goldt og øde landskab.

De ovenstående refleksioner er alment menneskelige. Det er ledere også – altså almindelige mennesker, der som alle andre gennemlever sorg, kriser, smerter og vanskelige perioder i deres liv. Derfor håber jeg, at ovenstående erfaringer og refleksioner kan være en hjælp for dig til at være i det vanskelige i dit eget liv. Men ledere er også mennesker, der har dedikeret sig til at lede andre, og derfor er det mit håb, at du vil bruge dine egne livserfaringer fra vanskelige livsovergange i dit eget liv til at slå følge med andre, der gennemgår lignende vanskelige livsperioder, og følge dem nogle mil på vej – både med og uden ord.

Tak til alle, der har slået følge med mig, gennem det sidste halve år, og tak til alle, der fremover giver sig tid til at slå følge med andre, der oplever tilsvarende vanskelige perioder i deres liv.

Rigtig god sommer!

Månedens lederrefleksion udsendes til samarbejdspartnere, ledere og konsulenter, der beskæftiger sig med ledelse og ledelsesrefleksioner.

Du skal være velkommen til at sende **Månedens lederrefleksion** videre til andre, der kan få glæde af den. Nye læsere kan komme på mailinglisten ved at sende en mail til Reflex eller klikke på linket: <https://mailchi.mp/pc/maanedenslederrefleksion>. Ønsker du ikke at modtage **Månedens lederrefleksion**, kan du afmelde dig via link i mailen eller ved at give besked pr. mail, så vil du blive slettet af listen.

Ønsker du at sætte fokus på bæredygtigt lederliv og menneskelige arbejdspladser – inspireret af kunstens verden – så kontakt mig og hør nærmere!

Mvh. Lars Peter Nielsen, reflex@pc.dk