

Mellemtilfreds. Livet er okay – man der mangler noget

Mentor og foredragsholder, Odense
Charlotte Lind

Mellemtilfredshed er et lidt finurligt begreb. Det er svært at definere helt præcist, fordi det mere er en fornemmelse, end det er noget konkret. En ting er dog sikkert: Fornemmelsen er meget virkelig for de mennesker, der er fanget i den.

Min beskrivelse af mellemtilfredshed er, at livet på papiret egentlig er okay, men det føles alligevel som om noget mangler – det er bare svært at sætte fingeren på *hvad*. Som om to radiokanaler spiller på samme tid, hvilket gør det svært at få et klart lydbillede af, hvad man hører. Det mellemtilfredse liv byder derfor på en næsten konstant søgen efter at få stillet skarpt, så man kan undgå den støj, som de parallelle radiokanaler sender ud.

Mellemtilfredsheden betyder, at det er svært at finde sig til rette i det liv, man lever. Det er en smertefuld tilstand, fordi man føler sig ude af kontakt med sig selv og sin egen sandhed; forstået som den oplevelse man grundlæggende har af, hvordan ens liv skal være. Tilstanden afstedkommer, at man søger efter den livstilfredshed, som er mellemtilfredshedens diametrale modsætning.

Jeg har levet med mellemtilfredsheden størstedelen af mit liv. Som barn og ung var jeg ikke klar over, at det var det, der var på færde. Jeg kunne blot fornemme, at jeg sad mellem to stole i mit liv. På den ene side lod jeg som om alt var godt – på den anden var jeg dybt frustreret over, at livet ikke bød på mere. 'Er det virkelig sådan, livet skal være' var en evig følgesvend i mine tanker. Men jeg slog mig til tåls med, hvad jeg havde, fordi der ingen synlig årsag var til mit indre oprør. Da jeg blev ældre faldt årsags ti-øren, og i dag bliver jeg kun ramt af mellemtilfredsheden, hvis jeg glemmer at tage den medicin, jeg 'udskriver' sidst i kronikken.

For mange betyder mellemtilfredsheden, at de slæber sig igennem dagene. Overlever frem for at leve. Der er ikke rigtig noget at se frem til. Ferier bliver imødeset med et ligegyldigt træk på skulderen, parforholdet er uden gnist, børnene er lidt til besvær og jobbet er fint nok, men mest et sted, hvor man finder smør til sit brød og så ikke mere. Glæden ved livet når aldrig helt ned i maven. Den eksisterer kun på ydersiden, hvor man smiler og siger 'Det går da meget godt', når folk spørger. Dagene bliver som grå og triste perler på en snor. Troen på, at livet kan være anderledes er stort set ikke eksisterende.

Overordnet set er det, når der er uoverensstemmelsen mellem det indre og det ydre, at man begynder at føle sig mellemtilfreds. Hvis man tænker og føler ét men siger og gør noget andet, så forvirrer man ubevidst sig selv og på sigt mister man fornemmelsen af, hvordan det liv, der er rigtigt for en, ser ud og leves. Man mister sig selv.

Når man undertrykker sig selv – er sit indre utro – så forsvinder livstilfredsheden. Foregår utroskaben igennem lang tid, kan det få både fysiske og mentale konsekvenser. For mit eget vedkommende kom det til udtryk som uforklarlige smerter i kroppen, depressioner og stress.

Nogle lægger aldrig mærke til mellemtilfredsheden. Grå bliver accepteret som den normale farve på livet. Andre mærker tydeligt, at noget er skævt, og går i gang med at ændre på ydre omstændigheder i håbet om, at fornemmelsen forsvinder: Skifter kæresten ud, finder et nyt job, køber et større hus, får et barn mere eller flytter til en anden landsdel. Men nissen flytter med. Et scenskift får kun kortvarigt mellemtilfredsheden til at forsvinde.

Den langtidsholdbare 'kur' mod manglende livstilfredshed er at foretage et indre renoveringsarbejde. For mange kan det virke skræmmende at tage den slags arbejdshandsker på, hvorfor mellemtilfredsheden ofte får lov til at ligge og lumre. Nu var livet jo sat på skinner, og det synes både ubelejligt og tidskrævende at begynde at kradse i overfladen for at se, hvad der gemmer sig nedeunder.

Men svaret på, hvordan man får revet mellemtilfredsheden op med roden, *ligger* under overfladen. Det er på indersiden af en selv, svarene ligger, og det er ens eget ansvar at finde dem frem. Det er ikke kun naboen, direktøren eller kendisserne, der har ressourcerne til at skabe det liv, de drømmer om. Alle mennesker har adgang til deres unikke svar på, hvordan livstilfredshed ser ud for lige præcis dem. Det handler om at turde stoppe op og erkende mellemtilfredshedens eksistens for dernæst at gøre noget ved den. Ellers ender den med at blive den nye folkesygdom.