

I ferien kan vi finde os selv igen – måske



Når vi kommer tilbage fra en sommerferie med ture til vandet og tid med familien, bør vi lade første arbejdsdag efter ferien være en onsdag. Det giver en blødere overgang mellem arbejde og ferie, fortæller lektor i arbejdspsykologi Einar Baldvin Baldursson. – Foto: Kristian Brasen/Ritzau Scanpix

9. august 2019, kl. 0:00, opdateret 7. december, kl. 0:10
Julie Høgholm

Mange oplever i disse dage, at det kan være hårdt at vende tilbage til arbejde og skole efter sommerferien. Vi er ikke indrettet til de store skift, der er mellem hverdagsliv og ferie. Men hvis vi først kommer helt ind i feriens ”andet rum”, kan ferielivet dog bringe os tættere på, hvem vi egentlig er som mennesker

Ferielivet. Flere uger med gåture og grillmad i grønne omgivelser. Tid til at genforelske sig i sin partner, soppe i vandkanten, fordybe sig i bøger og aviser eller skabe nye minder med familien. De seneste uger har mange danskere været på den årlige sommerferie, og nu er de fleste så på vej tilbage til hverdagslivets trummerum.

Men vi er grundlæggende slet ikke indrettet til de store skift mellem hverdagen og ferielivet, fortæller Einar Baldvin Baldursson, lektor ved institut for kommunikation og psykologi på Aalborg Universitet. Det gælder både, når vi træder ind i ferien, og når vi skal ud af ferietilstanden igen. Når kroppen gearer ned, tillader den nemlig al den smerte og ubehag, som den som en form for overlevelsesinstinkt har undertrykt i hverdagen, at komme til udtryk.

”Kroppen og psykens reaktion på det store skift vil ofte vise sig i form af tristhed og manglende motivation. Det kan mange mærke i feriens første tre-fem dage. Først derefter kan vi begynde at nyde ferien,” siger Einar Baldvin Baldursson.

Tilvænningsperioden er blevet længere, i takt med at arbejdet har fået større indflydelse på vores identitet.

”Grænsen mellem arbejde og fritid er med tiden blevet udvisket. Det gælder også i ferien. Tidligere kunne vi nærmest ikke træffes, når vi bevægede os uden for kontoret. Før mobiltelefoner og e-mail-indbakker havde vi en verden, som satte meget markante grænser for arbejdet. Men i dag forventer vi af os selv, at vi altid er tilgængelige. Frygten for at falde bagud i forhold til arbejdslivet gør, at mange for en sikkerheds skyld bevarer en navlestreng til sin arbejdsplads,” siger Einar Baldvin Baldursson, der meget apropos taler med Kristeligt Dagblads journalist fra Schweiz, hvor han er på ferie med sin hustru.

Han har både sin arbejdstelefon og -computer med på turen. Bare liiige hvis nu nogen skal have fat i ham.

Men ferien er mere end nogensinde blevet det sted, hvor vi bør fylde vores mentale tank op med ny benzin.

”Når vi så efter en uges tid endelig begynder at slappe af i ferien, bliver hjernen på mange måder mere aktiv. Alt det unødvendige banker på. Fuglene i træet, vinden i flaget. Pludselig begynder du at mærke ting, som du normalvis ikke har tid til at dvæle ved. Du begynder langsomt at falde ind i en rytme, der er styret af lyst. Du lægger ferieplanerne og arbejdet bag dig og begynder at holde ferie,” siger Einar Baldvin Baldursson.

I tredje ferieuge er de fleste endelig det sted, hvor vi bør være mentalt. Vi er til stede med en intensitet, som langt overgår den i vores almindelige hverdagsliv.

”Vi begynder at opdage hinanden på ny. Legen dukker op – selv blandt velvoksne mennesker. Og vi får idéer. De fleste er fuldstændig absurde. Men følelsen af at få en idé er faktisk god at have. Pludselig begynder hjernen at suge alle de indtryk til sig, som bagefter kan ligge til grund for fleksibilitet, involvering og social rummelighed i hverdagen,” siger Einar Baldvin Baldursson.

Hvis man skal se lidt mere filosofisk på feriefænomenet, kan det ifølge filosof Anders Fogh Jensen sammenlignes med at træde ind i et andet rum: en såkaldt heterotopi. Det er et sted, hvor der hersker en anden logik end den, som vi kender fra hverdagen.

”I ferien gælder helt særlige regler. Det er en anden måde at være med tiden på. Måske fordi man ikke har nogen aftaler, eller fordi man rejser et helt andet sted hen. Det handler om at komme ud af de rutiner, der præger hverdagen,” siger Anders Fogh Jensen.

Ferien handler altså ikke ”bare” om at få ladet batterierne op. Der er mere på spil. Hvis man for eksempel arbejder som receptionist, så sælger man i hverdagen sin tid til at være den bestemte person i mange timer om dagen. Men i ferien kan man træde ud af den position og være ”sig selv” igen. Den, der læser bøger, ror havkajak eller maler med børnebørnene. Ferien handler om at prøve at finde tilbage til den, man er.

”Når jeg taler om de her andre rum, er det også, fordi der er mange af os, der går rundt med et billede af, at vi i virkeligheden er en anden end i det liv, vi lever. Jeg kan sige: Jeg er et menneske, der læser bøger. Men i hverdagen læser jeg bare ikke så mange bøger. Jeg køber bøger og stiller dem så på hylden. Bogreolen er min dårlige samvittighed. Men i ferien får jeg tid til at være mig selv. Det er bare ikke altid, at det lykkes at få læst. Og hvem er jeg så, når jeg heller ikke formår at være mig selv i ferien?”, siger Anders Fogh Jensen.

Hvis man ikke øver sig i at være de dele af sig selv til daglig, kan det være svært at indtage dem på kommando på blot tre uger.

Når man samtidig har store forventninger til ferien, kan man hurtigt forledes til at tro, at alting bliver godt, så snart ferien indledes. Men illusionen krakelerer ofte allerede en smule med skænderiet i lufthavnen eller med bildækket, der punkterer på vej til sommerhuset.

”Når boblen brister, kan der ske to ting. Den første model er jo, at frustrationen stiger, men sommetider kan det uventede også forårsage nogle andre åbninger, hvor man kan være sammen på nye måder. Jo mere ferien er planlagt og konstrueret hjemmefra, desto større er risikoen for, at billedet krakelerer,” siger han.

Anders Fogh Jensen har selv brugt de seneste to sommerferier på at flytte. Men det kan faktisk være farligt altid at fylde ferien med praktiske gøremål.

”Hvis ferien bare bliver den nye *to do* -liste, er det ikke sikkert, at man kommer ud af sit hverdagsjag. Også selvom man nyder at få styr på sin have, sit træværk eller sine ringbind. For der kan selvfølgelig godt være en anden nydelse ved, at det er sine egne – og ikke sin arbejdsgivers – ringbind, man får styr på. Men det kan også være en camouflering af, at man faktisk ikke ønsker at træde ud af det vante hverdagsjag,” siger Anders Fogh Jensen og fortsætter så:

”For eksempel var ferietiden i den årrække, hvor jeg var single, en slags krise for mig. Jeg var på det tidspunkt i en situation, hvor mine venner havde fået børn og rejste med deres familier, og hvor var jeg selv? Hvem kunne jeg holde ferie med? Jeg håbede, at hverdagen bare kunne fortsætte hen over sommeren.”

Men hvad så, når vi kommer hjem fra ferie, og hverdagen begynder igen? Med skiftet kan vi igen opleve nedtrykthed, fortæller psykologilektor Einar Baldvin Baldursson. Det er et fænomen, som han plejer at omtale som en såkaldt ”efter-ferie-depression”.

”Ligesom det er en kunst og kræver tid at træde ind i ferie, er dét at genfinde hverdagens sindstilstand uhyre krævende. Vi skal huske titusindvis af ligegyldige detaljer i hverdagen – i stedet for millioner af gyldige detaljer i ferien. Og kroppen stritter selvfølgelig imod,” siger han.

Da Einar Baldvin Baldursson var selvstændig psykolog, plejede han at sige, at de to bedste måneder at få nye klienter i var fra slut-august til midt-september og fra midt-januar til midt-februar. I ferien havde mange nemlig fået øjnene op for eksempelvis deres parforholds tilstand eller deres nuværende livssituation.

”I ferien når vi dels at dvæle ved de problemer, som vi ikke har ressourcer til at løse i hverdagslivet, og dels mærker vi nu al smerten fra den overbelastning, vi har lidt under i hverdagslivet. Ferien bliver på den måde ofte et utilsigtet offer for de belastninger, som man kommer til at overføre til ferielivet. Også selvom problemerne ikke nødvendigvis er feriens skyld,” siger Einar Baldvin Baldursson.