

Hvordan synes du selv, det går?

af Jan Middelbo Outzen

Det zndersenske Forlag

Hvordan synes du selv, det går?

af Jan Middelbo Outzen

© Jan Middelbo Outzen og Det Andersenske Forlag, 2010

Bogen er sat med Book Antiqua

Tryk: AKA-print

Omslag: Jan Middelbo Outzen, Steen Redder, Peter Waldorph

Printed in Denmark

ISBN978-87-92240-12-5

1. udgave, 1. oplag

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

www.hvordansynesduselvdetgaar.dk

Det er godt, vi har fået det bedre,
men det havde været bedre, om vi havde fået det godt.

Villy Sørensen

Indhold

Velkommen	9
Om bogens baggrund og univers	11
De 12 bud	15
Bud 1: Gør dig dine værdier klart!	16
Bud 2: Ryd op!	18
Bud 3: Tag konfrontationerne!	28
Bud 4: Rejs!	33
Bud 5: Fedt ikke med dig selv!	38
Bud 6: Fokusér!	41
Bud 7: Værn om det private!	51
Bud 8: Lær at være alene!	53
Bud 9: Dyrk fællesskabet!	56
Bud 10: Giv det uforklarlige og det skæve plads!	59
Bud 11 Lev stærkt, dø gammel!	62
Bud 12: Pas på gode råd fra andre!	67
Livssnyder eller livsnyder?	69
Shit'eren	70
Yes'eren	76
Mennesketyper	83
De gratis glæder	86
Dit forhold til medierne	87
Terapeutiske miljøer - fordele og ulemper	88

Det meningsfulde parforhold	92
Opdragelse	93
At finde svar i kunstneriske oplevelser	95
At leve på en løgn	99
Angsten	101
Fremtidens værdier	102
Det kompetente dig	104
Strøtanker om den omvendte verden	105
Selvtilfredshedens, selvtilstrækkelighedens og magelighedens pris	107
Kulturel identitet og meningen med livet	109
Det fantastiske, beskidte, komplekse og udfordrende liv	111
Fra tilgivelse til frigørelse	113
Den tavse viden	114
Tvivlens nådegave	115
Selvstændig tankevirksomhed tilladt	116
Din faste følgesvend: Troen	117
Når alt andet glipper: Dannelse, værdighed, integritet og medfølelse	118

Velkommen...

... til en bog om at tage det personlige ansvar på sig i en tid, hvor mange lægger ansvaret for livet og dets kvalitet fra sig.

Velkommen til en bog om at åbne sit hjerte, sit sind og sine tanker mod virkeligheden, kunsten og medmenneskene.

En bog om at komme ud af klappen og ind i livet.

En lille bog om værdien af de undefinerbare størrelser i et menneskeliv.

Om bogens baggrund og univers

Hvad sidder du så med i hånden nu? Endnu en selvhjælpsbog?

Ja, i den forstand, at du må gøre arbejdet selv. Muligvis også ja i den forstand, at du har læst adskillige selvhjælpsbøger i forvejen, og at det ikke har hjulpet.

Det væsentlige ved denne bog er ikke kun, hvad der står i den. Men især hvorfor du har valgt at læse i den. Gør livet ondt? Er jobbet forkert? Knager parforholdet? Og er det i hvert fald ikke *din* skyld(!)? Slipper pengene for hurtigt op? Har du *rigtige* problemer, eller er alle disse "problemer" i virkeligheden bare et udtryk for, at du går rundt og møgkeder dig?

Jeg vil vove en påstand: Livet er ikke en sygdom. Og endnu én: Du kan sagtens selv finde ud af at leve et godt liv. Problemet er ikke dig og dit liv, det er de forventninger, du har til livet, og de forventninger vi som mennesker har til hinanden. Kunsten ligger i at kende sig selv ordentligt, skille væsentligt fra uvæsentligt, og så vælge. Men dét kan selvfølgelig også være vanskeligt nok!

Hvordan synes du selv, det går? er ikke baseret på andres konsulentkoncepter eller videnskabeligt funderet. Den tager afsæt i sund fornuft, almindelig iagttagelsesevne og 35 års arbejde med mennesker, tv og teater, tilsat en vis livserfaring. Filosofiske smuler fra en voksen mand, der har kastet sig ud i et forsøg på at tænke sig lidt om. – Men dog hellere lommefilosofi end ingen filosofi.

I teatret arbejder man ofte med de komplekse hjørner af sjælelivet eller bare de spøjse vinkler. Men fælles for alt godt teater er, at man kan skabe sammenhængende, troværdige karakterer. At man forstår deres motivation, deres drømme og deres svagheder og styrker. Arbejdet med skuespilleren og persontegningen skærper ens blik for, hvordan mennesker virkelig har det. Det går op for én, hvorfor de bliver ved med at spænde ben for sig selv og deres liv. Dét er den ene baggrund for at skrive denne bog.

Den anden er mit arbejde i mentalt-kurbad.dk, hvor jeg i en årrække har rådgivet mennesker om at komme videre i livet med lidenskab i behold. Værktøjerne har blandt andre været dannelsessamtalen, et samtalemæssigt frirum for fortrinsvis yngre mennesker, hvor de uden påvirkning fra forældrene kan få dannet sig et overblik over de temaer, de vil møde i deres voksenliv. Og så samlivsforberedelsen, hvor nygifte på basis af ganske almindelig sund fornuft kan forberede sig så godt som muligt på de problemstillinger, der kan ligge i parforholdet.

Endelig har jeg samlet en del erfaring i fire år som nyhedsvært på tv - 8-900 live-interviews med lige så mange mennesker giver en vis indsigt i menneskers mangfoldighed og nuancerighed.

Ved skrivningen af bogen her er mange mennesker i mit liv passeret forbi; måske især de kvinder, som enhver voksen mand erkender en vis inspiration fra. En af dem er i øvrigt min redaktør, Lene Andersen, der er irriterende og velgørende skarp. Især når jeg har misforstået et eller andet omkring kvinder, men også når jeg bliver for grebet af mit eget projekt. Kill your darlings!

For nuancens og balancens skyld har jeg valgt at lade nogle af hendes kommentarer indgå u-bearbejdet i dialog med mig i selve teksten.

Jeg synes simpelthen, at du skal sætte din redaktørs kommentarer ind som tekstboks i margin.

Redaktøren

Men hun er som nævnt ikke den eneste inspiration. Kærester, venner, familie og kolleger har alle haft afgørende indflydelse på mine valg i livet. Uden at de ved det, har de hver især fået ordet gennem hele bogen. – Tak for indsatsen!

Hvordan synes du selv, det går? er ment som en inspirerende, sydtysk forårsrengøring mellem ørerne. Og når du nu sidder med bogen i hænderne, går jeg ud fra, at det er, fordi du mangler et indspark i dit liv. Bogen handler om, hvordan du kan gøre dig fri af de indgroede mønstre, der forhindrer dig i at blomstre med kraft, glæde, kreativitet og overblik. Mindre kan ikke gøre det.

Men du er jo ikke bare et individ, en ø. Vi er alle en del af noget større, en sammenhæng. Der er ufattelig mange individuelle måder at være menneske på, men vi er mennesker på en platform af kultur og fællesskab. Det er dette arvegods, menneskets store fælles erfaringsgrundlag, jeg tager alvorligt og prøver at sætte i en anvendelig form. Derfor spiller forholdet til kunsten og kulturen en væsentlig rolle i denne bog. Det samme gør foreningslivet og det sociale samvær i øvrigt.

Og så – til sidst, inden vi går rigtigt i gang – en stille undren over, hvorfor de seneste års økonomiske opsving afstedkom en eksplosion i antallet af coaches. Hvad var det i succesen, vi ikke kunne håndtere? Var det succesen selv? Og hvad blev der i øvrigt af alle de første coaches,

for slet ikke at tale om alle de coaches, de første coaches uddannede og så videre?

Men lad os komme i gang. Åbent sind, åben bog. Det kræver mod at vælge det ægte frem for det belejlige.

Først vil jeg præsentere 12 bud på centrale temaer i et menneskes liv. Her vil jeg beskrive mulighederne og komme med konkrete ideer til, hvordan man kan gribe udfordringerne an. Hvordan man kan sætte sit liv på et mere givende spor.

Herefter skal vi besøge livssnyderen og livsnyderen.

Til sidst følger en række større og mindre refleksioner, som uddyber og beskriver, hvor man med fordel kan lægge sit fokus i arbejdet med sig selv og sit liv. Grundlæggende handler de om at åbne sig mod kunsten, virkeligheden og sine medmennesker.

Jan Middelbo Outzen, 2010

De 12 bud

De er ikke nogen facitliste, men netop 12 bud i betydningen tilbud eller forslag. Men prøv dem af, ét efter ét, og se, hvad de gør ved dit liv. Jeg tror, at du vil opdage en forholdsvis markant effekt, og ret hurtigt.

Bud 1: Gør dig dine værdier klart!

Bud 2: Ryd op!

Bud 3: Tag konfrontationerne!

Bud 4: Rejs!

Bud 5: Fedt ikke med dig selv!

Bud 6: Fokusér!

Bud 7: Værn om det private!

Bud 8: Lær at være alene!

Bud 9: Dyrk fællesskabet!

Bud 10: Giv det uforklarlige og det skæve plads!

Bud 11: Lev stærkt, dø gammel!

Bud 12: Pas på gode råd fra andre!

Bud 1: Gør dig dine værdier klart!

Vi taler om det nødvendige, grundlæggende analysearbejde her. Dette er afgørende for resten af dit arbejde med dit liv, så her må du ikke springe over, hvor gærdet er lavest.

Hvad er et godt liv for dig? Hvad er rigtig vigtigt? Hvilke menneskelige kvaliteter sætter du højest? Hvilke moralske og etiske standarder baserer du din livsførelse og din omgang med andre mennesker på?

Der er mange, som enten ikke aner, hvad værdier i livet er, eller som tror, at værdier ikke gør den store forskel, og at en god røv er bedre.

Det er som regel dem, der gang på gang vælger den forkerte kæreste.

Redaktøren

Disse overvejelser om det helt overordnede i dine værdisæt kan også formuleres som mere konkrete spørgsmål:

Hvad vil du gerne give videre til dine børn? Hvilke menneskelige kvaliteter vil du altid stå op for? Hvad vil du gøre for at opnå, hvad du gerne vil med dit liv?

Eller endnu mere konkret: Hvem og hvad ville du opgive en ferie for? Er du villig til at forsvare din nabos ret til at ytre sig, selv om han ved gud er et skvadderhoved? Hvad ville du stå en time tidligere op om morgenen for at lykkes med?

At du får svaret på alle disse spørgsmål, er naturligvis ikke ensbetydende med, at du har fundet de vises sten og nu mageligt kan læne dig tilbage og knappe en bajer op, tænde for fjernsynet og sidde og "selvfede" den. For nu kommer den virkelige lakmusprøve:

Er der en linje i dine svar? Hænger dine svar sam-

men? Lever du op til dine egne standarder? Er der integritet i dit liv? Eller... Hvordan synes du selv, det går?

Når du ved, hvad der er vigtigt, bliver du meget bedre til at træffe valg i dit liv. Og det giver meget mere mening at gå i gang med selve oprydningsprocessen. Her gælder det om at vælge til og fra - at sige ja såvel som nej.

Bud 2: Ryd op!

Prioritering, oprydning og valg er helt afgørende for personlig udvikling og det, du vil med dit liv. Det kolossale udbud, udvalget, påvirkningen fra alt og alle, medier, sociale kontakter er nok til at gøre enhver forvirret – og ikke nødvendigvis på et højere plan. Så prioritering, oprydning og valg er en nødvendighed, hvis du vil arbejde på at få kontrollen over dit liv.

Lige nøjagtig denne øvelse er en af de væsentlige ydelser hos de allestedsnærværende coaches, selvfølgehedernes missionærer, de evige rejsende i almenviden. Og de har jo ret.

Men nu har jeg sagt det selvfølgelig på 10 linjer. Vanskeligere behøver det egentlig ikke være. Det betyder selvfølgelig ikke, at det er nemt.

Nej, det skal jeg love for, at det ikke er! Og det holder aldrig op!

Redaktøren

Oprydningsprocessen kan foregå i alle livets dimensioner, så derfor følger her lidt uddybning.

Social aktivitet og menneskelige relationer

Dit liv roder, ja, men du er ikke død endnu. Sæt dig blot stille og roligt ned; i første omgang alene, senere måske med gode venner – og få dannet dig et overblik over menneskene i dit liv og dit aktivitetsniveau i øvrigt. Nyd processen, og få så – ud fra et væsentlighedskriterium – filtreret dit sikkert alt for store og stressende sociale liv ned til noget overskueligt. Husk pen og papir.

Der vil være mennesker, relationer, sammenhænge, projekter, som du kan undvære. Og dem som byder sig umiskendeligt til. Lyt til dig selv og dine værdier og vælg.

Stil dine venner, dine bekendtskaber, dit arbejde og dine projekter op på en imaginær række. Det er forhåbentlig et blandet syn, dette dit valgte sociale liv, som det toner frem for dig. Fisk samtidig kalenderen med dit liv frem, og vælg så, hvem og hvad det er vigtigt for dig at have i dit liv. Vær egoistisk – tænk klart, og lad endelig være med at tro, at du ikke kan uden. Du vil sikkert i processen adskillige gange støde ind i et voldsomt dilemma, fordi du ikke føler, at du kan si en bestemt person fra. Fortvivl ikke. Så lader du være.

Ingen i din omgangskreds kan være tjent med din ligegyldighed. I har alle fortjent, at I hver især mener jeres forhold alvorligt. Og du har faktisk ikke det direkte ansvar for de andres velbefindende. Det er mere, end man kan forlange af noget menneske. Husk venligst dét.

Det gode ved denne her øvelse er – ud over at du får sorteret – at du bliver fri for hele tiden at påføre dig selv dårlig samvittighed. Kom nu bare i gang. Du bliver positivt overrasket. Det bliver godt for dig, sikkert også for dem.

Vaner og uvaner

Den samme øvelse med at rydde op kan du gøre med dine sejt indarbejdede vaner og uvaner. Problemet opstår, når vanen bliver en uvane, og uvanen en vane. Selv om du nok tror, at disse underlige rituelle og besværgende måder at agere på er vigtige for din over-

levelse, så er de ofte bestemmende for din alt for tidlige død. Om ikke fysisk, så mentalt og kreativt. Vaner har det med at blive til dårlige vaner, og så er det på tide at smide dem ud. For så er de kun med til at skabe falsk tryghed, og falsk tryghed er ikke konstruktiv. Behold kun de vaner, der tilfører din mentale bundlinje noget væsentligt.

Hvordan du afgør dét? Der er to måder. Enten må du tage den tid, der skal til for selv at mærke efter. Eller du må bruge den effektive model og spørge en af dine rigtig gode venner, som sikkert kan sætte fingeren på det ømme punkt lige med det samme. Når du gør noget godt for dig selv, så kan du mærke det helt tydeligt, når det sker. Det kan komme som en pludselig susen, en følelse af lykke, et ryk i din hverdag, som er opløftende. Eller måske blot følelsen af, at "det her, det giver altså mening!". Tro mig: du er ikke i tvivl, når du under dig selv at mærke efter. Du kan måske ikke få det til at ske på kommando, men du kan forbedre muligheden for, at det kan opstå ved at gennemføre øvelsen.

Fordomme

Der er gode og dårlige fordomme. De dårlige holder dig væk fra gode oplevelser og fællesskaber. De gode er dem, der sparer dig for en masse bøvl.

Fravælg først den ukritiske bølge af små fnidderfordomme om alt mellem himmel og jord, som præger dagligdialogen for så mange af os. Det nærmest statsautoriserede, danske nationalbrokkeri, som så ofte gør det ud for en samtale. Smid dine små antipatier og dine idiosynkrasier ud, så du kan møde mennesker uden støj

på linjen. Gå det fremmede og den fremmede i møde i stedet for at lade dine fordomme skubbe hende væk fra starten. Du er et menneske, ikke en løve i færd med at forsvare sit territorium.

Det handler om at finde balancen mellem nyttige og skadelige fordomme. Når du har fundet den, vil du opleve en af livets største friheder: den som gør, at du føler dig tilpas hvor som helst. Dog ikke nødvendigvis med hvem som helst.

Holdninger

Der er dem, der påstår, at et menneske med en såkaldt stærk karakter er et menneske, der har de samme holdninger hele livet igennem. Det kan være rigtigt, men det kan dæleme også vidne om en forstokkethed, der fremstår mere og mere pinlig med årene.

Min påstand er, at man bliver nødt til at holde en dør på klem for påvirkning af sine holdninger. Det er et sundhedstegn, og en måde at sikre sig et fordomsfrit syn på verden. Den, der lukker verden ude, lukker sig selv inde, og inde i én selv kan udsigten hurtigt blive trang og indsigten minimal. Derfor skal porten slås op og verden lukkes ind, så du får udsigt til indsigt. Jeg tror, de fleste kan se pointen.

Hvis du stiller dig og dit apparat til rådighed for den omgivende verden, har du en chance for at blive en del af den.

Kulturen og kunsten

Glem alt om, at du skulle være nødt til at hægte dig på

hvad som helst for at bevare dit tilhørsforhold til en gruppe. Hvad andre vælger at bruge tid på, er ikke nødvendigvis godt for dig. Lyt til dig selv, og brug tid på det, der virkelig beriger dig eller griber dig.

God kunst er sundt at se på, og ikke så hulens elitært, som mange vil gøre det til. Af og til er kunsten lige så direkte som en boksekamp eller en pornofilm, og så kan vi vist alle være med, ikke sandt?

Mon ikke de fleste af os betragter os selv som kvalitetssøgende mennesker? Hvorfor så ikke vælge med kvalitets-

Livet er jo ikke bare en størrelse, der skal overstås med underholdning. God kunst udvider horisonten. Så alt efter hvor ens horisont er til at begynde med, flytter kunsten noget forskelligt hos os alle.

Underholdning kan være genial og, nå ja, underholdende, men den fortæller dig kun ting, du allerede ved i forvejen. God kunst fortæller dig noget, du *ikke* vidste i forvejen.

Selvfølgelig er der ufattelig meget prætentivt møg i kultur- og kunstbuddet. Det kræver noget af dig at sortere i dyngen. Lyt, lyt, lyt og mærk, mærk, mærk. Efter.

Er dét, de sender i fjernsynet, virkelig også dét, man ønsker at fylde sit liv med?

Ja, man trænger til at slappe af. Jo, det er OK med hjernedød underholdning en gang imellem. Men skal det være en vane? Interesserer dem i fjernsynet sig for, hvordan *du* har det?

Redaktøren

vælge med kvalitets-

Kunsten adskiller sig blandt andet fra underholdning, fordi den gerne vil sige én noget. Man betyder noget for den som tænkende individ. Og man behøver ikke engang være enig! Underholdningen ønsker kun at tælle os med i mængden, så seertallene bliver høje. Og den vil helst have, at vi synes det samme som den.

– Helt ærligt, hvor fedt er dét?

Redaktøren

Livsstil og forbrug

Livsstil handler ikke kun om det, du køber. Sådan ser det bare ud, når du ser på samfundet. Livsstil handler lige så meget om alt det, der ikke koster penge: Frivilligt arbejde, engagement i omverdenen, kunst og kultur, den måde vi vælger at håndtere vores forhold til mennesker på.

Her er et par af de overvejelser, du kan gøre dig for at få styr på *din* livsstil: Hvilke sociale fællesskaber synes du er mest meningsfulde? Sammen med hvem slapper du virkelig af og kan være dig selv? Er alt det, du køber, i virkeligheden noget, du gerne vil have? Tror du, det er nødvendigt for at være med på noderne? Vælger du det, der er værdibærende for dig? Eller lader du andre styre?

Du kender selv udmærket svarene. Tag bestik af dit liv og dine valg. Og tag så over med hele dig. Det vigtige er, at det er dig, der vælger din livsstil, ikke de andre.

Fysiske rammer

Gør dit hjem og de steder, hvor du ellers opholder dig, til noget særligt ved at være loyal over for dem og bruge din energi på dem. Vælg den samme loyalitet, som du giver venskaber, du gerne vil bevare. Det handler ikke om designermøbler, men om fokus. Steder kan som gode venner give noget godt igen, når du trænger til lidt hjælp. Og måske kunne du overveje, om du simpelthen bare *har* for meget. Prioritér, og smid ud.

Forventninger

De er en underlig størrelse, som er med til at definere dine drømme og give dem drive, men de kan også forhindre deres opfyldelse.

Problemet med forventninger opstår, når du placerer ansvaret for deres opfyldelse hos en anden person. Eller når du lader dig styre af andres forventninger.

Men der er også nyttige forventninger.

De nyttige forventninger er dem, der er opstået i en fin balance mellem dig og de andre. Der, hvor der ganske naturligt har været en løbende forventningsafstemning.

Ofte er det en ide at lade forventningerne udvikle sig i det stille, inden du præsenterer dem for offentligheden, eller lader dem gå fra overvejelse til krav. Voksen betyder i denne optik, at du selv stiller dine forventninger op og er realistisk.

Sørg for, at dit projekt, din plan bliver gennemført. Varmluftballoner har ikke nogen gang på jorden, så at sige.

Tid

En proces som den, jeg har beskrevet, kræver ro, fokus og omsorg, hvad enten du er alene eller har valgt den sammen med din bedre halvdel.

Som single kan det være svært nok at finde tiden. Som par kræver det planlægning. Det står i alle selvhjælpsbøger og ugeblade, men det gør det ikke mindre rigtigt: Få skemalagt jeres tid. Det virker! – Også for dig, der er single, med eller uden børn.

På samme måde som børnene har faste aktiviteter i deres dagligdag, indslag som er vigtige for deres velbefindende, sådan kan du og I også skemalægge dele af jeres tid sammen. Alene eller sammen. Tid til kærligheden. Det behøver ikke være det, som alle taler om: en forlænget weekend i en europæisk storby. Det handler om at få luft i kalenderen, så hverdagen fungerer.

Hvis du har børn, så sørg for nogle veldefinerede og faste weekendaftaler med venner og familie, så de kan komme derhen, når kærligheden skal næres, leves og tilses. Det er godt for jer, det er godt for børnene, og det er godt for dem, der elsker jeres børn.

"It takes a village to raise a child", siger man, men vi bor ikke i landsbyer mere, så vi må selv skabe dem. Fællesskaberne rundet af menneskers liv. Og menneskers liv rundet af fællesskaber. Hvilke fællesskaber, du tager afsæt i, er op til dig. Bare du *vælger* det. Og det er et bevidst valg.

Processen med at finde ud af, hvem man har lyst til at lade børnene tilbringe weekenden hos, siger også noget om, hvem der er vigtige i ens liv, og hvem det er værd at holde fast i.

Det er i det hele taget vigtigt, at du bliver herre over tiden, så den ikke er herre over dig. "Livet er det, der sker, mens du har travlt med at lægge planer for det". Nogenlunde sådan formulerede John Lennon sig. Skru ned og mærk tiden, både når den går, og når den står stille. "Jamen, det tager jo tid!", siger du i en lettere afvisende tone, som om langsommeligheden i sig selv er en fare. Men tid er afgørende, hvis tingene skal lagre sig ordentligt. Godt brød for eksempel. Vin. Erkendelse og indsigt. Presset fra alt og alle om at udfylde sin tid

med alt det ligegyldige er en form for legal terrorvirksomhed orkestreret af en alliance mellem markedet, medierne og os selv. Uden vores passive accept ville de andre aldrig kunne slippe af sted med dette stadige bombardement af vores tålmodighed.

Tiden må gøres til det, du gør den til. Tiden er i det individuelle perspektiv ikke en fællestørrelse, men et univers, som du selv må fylde ud og rydde op i. Dit luksuriøse frirum. Din selvvalgte og selvdefinerede oase.

I de fleste religioner arbejdes der bevidst med dette stærke menneskelige behov for at trække sig væk fra verden og ind i et kontemplativt univers, hvor brikkerne kan få lejlighed til at falde på plads. Den jødiske sabbat er et eksempel, ramadanen på en måde også.

Vores oldeforældres søndag var vitterlig en hviledag, hvor alt stod stille, og hvor sjælen fik mulighed for at indhente resten af ugen. Det kunne man godt tænke over...

Redaktøren

Det samme gælder bønner. Meditationen. Den del af menneskelivet, der handler om at få fyldt de mentale batterier op, tages ganske alvorligt i religiøse og andre åndelige sammenhænge.

Men du behøver ikke at have en bestemt tro for at finde tid til ro. Du behøver ikke anden grund, end at det gør dig godt, at du "får det bedre". Du kan vælge hvilken måde, der passer dig bedst, og du behøver ikke stå til ansvar for nogen. Det handler i sidste ende om resultatet.

Frigørelse

Det, som Bud 2 helt overordnet handler om, er frigørelse. Frigørelse er helt afgørende for et voksent menneskes personlige udvikling. Frigørelse er et tegn på, at du har nået en vis grad af modenhed. Frigørelsen sætter dig i stand til at få dit helt eget forhold til dine medmennesker; forhold, der bygger på dit eget erfaringsgrundlag og din egen erkendelse. I den proces bliver du nødt til at sige til og fra, at drage ind og skubbe væk; både relationer, projekter og mennesker. Det dur ikke at have et overfladisk forhold, for det er lig med ligegyldighed. Dine beslutninger skal tage afsæt i dig selv, men må ikke udelukkende handle om dig selv. Dine beslutninger skal også fungere i samspil med andre mennesker og de behov, de måtte have. Du er en del af noget.

Så ja: Frigørelse, fordi du kun kan vælge til, hvis du også vælger fra.

Bud 3: Tag konfrontationerne!

I processen med at rydde op og prioritere hænder det, at man bliver nødt til at tage en konfrontation. Tag den! Frygten i sig selv er som regel meget større end ubehaget ved at tage konfrontationen. Og mange af os kunne godt trænge til at få gjort op med vores behagesyge.

Menneskelige relationer generelt

Der er ingen vej uden om: Man bliver nødt til at kappe båndene til de elementer i sit liv, som har med falsk trykthed at gøre. Det kan gøre ufattelig ondt, og det har ofte omkostninger, for folk kan blive sure på én og lukke én ude. Men det er umuligt at være elsket af alle og samtidig være tro mod sig selv. Så dét at kunne tage menneskelige problemer og konflikter up front er en forudsætning for frigørelse.

Din partner

Der er ikke noget så ødelæggende for et parforhold som nedtonet eller ikke-eksisterende dialog. Få talt ud, men gør dig selv den tjeneste at overveje, om det er alt, der er en konflikt værd. Vælg dine kampe med omhu, og mød så din partner uden frygt og i tillid. For hvis du ikke kan det, så har I ikke noget forhold. Og så er der ikke noget at bygge på.

Det væsentligste, når man tager fat på de der ømtålelige ting i et forhold, er, at ingen kommer til at tabe ansigt. Sørg altid for at give modparten en "kattalem". Drop hån – og fræbed dig selv at blive udsat for den. I er voksne mennesker.

Redaktøren

Lad være med at undervurdere hinanden og jeres evne til at sætte jer ind i komplicerede problemstillinger. En del af det at være voksen er at anerkende, at et liv kan være kompliceret. Det ligger i sagens og livets natur. Og det er ikke farligt, det er kun et tegn på, at du lever. For mit eget vedkommende må jeg sige, at ingen af mine egne kærlighedsforhold har været ubetinget problemfrie. De "problemfrie" var ikke båret af kærlighed. Tvivlen, uforudsigeligheden og usikkerheden har været fast bestanddel hver gang. Dét er det levede livs og kærlighedens natur, som du lige så godt kan gøre til din fortrolige straks.

Venner og bekendte

Der er venskaber, som naturligt følger sig ind i et langt liv, og der er venskaber, som er der, fordi du ikke har orket at skille dig af med dem. De første er der ingen problemer med, de skal blot plejes. Men de andre? Her bliver dit mod sat på prøve, for de kræver, at du tager konfrontationen. Du ved, at du ikke har lyst til at fortsætte relationen, men du begår den fejl at tro, at du har forpligtet dig for livet. Også her gælder det, at ligegyldighed er en dræber. I har begge bedst af en afklaring.

Også hvad angår de mere uforpligtende bekendtskaber er det vigtigt at turde konfrontationen. Vi husker alle situationer, hvor det var vigtigt at få sagt det, der skulle siges. Og vi kender sikkert også den fantastiske lykkefølelse, der ligger i at reagere prompte på dumhed eller bare snobberi. Det føles bare godt.

Det er tankevækkende, at tabuet omkring at droppe bekendtskaber er så stort, at man aldrig hører om fænomenet.

Redaktøren

Jeg husker selv en situation, hvor min meget fine borddame efter at have udbredt sig om tidens og menneskenes dårskab i sin overvurderede selvopfattelse sagde: "Ja, nu kommer jeg jo fra en meget gammel familie!". Sådant en stupid udtalelse kan man bare ikke lade gå upåtalte hen, så jeg svarede hende: "Ja, tænk: Det gør vi sgu alle!".

Det renser luften, og det kan i dén grad betale sig at få sagt sandheden.

Kolleger

Du er ikke selv herre over, hvem der er dine kolleger, men du er herre over din egen opførsel og adfærd.

Der er situationer, hvor konfrontationen ikke er indlysende som værktøj, men hvor du må bruge andre metoder for at komme helskindet igennem og bevare den gode samarbejdsatmosfære. Det behøver ikke være tavshed, men kan blot være en særdeles veludviklet form for selvkontrol; en "buddhistisk" laden passere, som kan være nødvendig for at få samarbejdet til at glide og ikke at lide overlast selv.

Andre gange er det nødvendigt at gøre noget ved tingene og tage konfrontationen, og for at kunne afgøre, hvornår det er, er her nogle af de spørgsmål, du er nødt til at stille dig selv:

Er problemet tilbagevendende, eller er det noget,

Jeg er helt enig. Men der er ved grødt også nogle mennesker, der skaber konfrontationer omkring sig selv ustandseligt. Det kunne jo være nogle af dem, der gik i gang med at læse bogen her. Så måske skulle man skrive et eller andet om, at sure kolleger ikke er normalt, og hvis man ALTID har sure kolleger, kunne det være, at man måske lige skulle se sig selv i spejlet og sige: Hvordan synes du selv, det går?

Redaktøren

der går over? Oplever andre det samme? Er det noget, du kan leve med, eller skal det løses nu?

Det gælder om at vælge det rigtige tidspunkt at få sagt fra på. Lad tingene falde til ro først. Det afgørende er, at ingen af parterne taber ansigt. Det kan være svært, når det hele er oppe at køre.

For at finde ud af, hvor langt du vil gå, er det nok en god ide at gøre op med dig selv, om det er noget, du vil sætte dit job ind på. For det kan være prisen. Men det er dig og din arbejdsglæde, det handler om. Et job er jo kun et job. Det kan du skifte ud. Det forholder sig anderledes med din familie og dit psykiske helbred.

Forældre

Ufrigjorte forældre sørger for at holde deres børn i et fast greb, i den naive tro, at de beskytter dem mod verdens dårskab. Især visse mødre er slemme.

Mange lever med denne omklamring til langt ind i voksentilværelsen. Måske er du en af dem, der har oplevet den svøbe i sin opvækst. Det er *dit* ansvar at sige farvel til denne omklamring og helt misforståede kærlighed; hvis du har en forhåbning om at komme videre og blive et selvstændigt og frit menneske.

Du kan ikke forvente, at det kommer fra dine forældre. Her må du gøre dig fri af egen kraft. Det kan gøre ondt, men det kan betale sig. – Jeg kommer til at tænke på en kvinde i den perifære omgangskreds, som kørte afhængigheden og omklamringen helt ud i det ekstreme: Hun

Man tør jo dårligt sige "curlingbørn". Gad vidst, hvor gamle de skal være, før de selv opdager, at deres forældre har snydt dem for en stor del af livet? Herunder muligheden for at blive et selvstændigt, voksent individ.

Redaktøren

ammede sin søn, til han blev 11! Knægten måtte sgu gå hjem fra skole for at få frokost! Forstår du nu, hvorfor jeg fokuserer så kraftigt på at frigøre sig fra sine forældre?

Valg

Det er svært at foretage et valg, når man hele tiden er underlagt sin behagesyge. Livet bliver noget mere overskueligt, hvis man dropper alt om at fjumre rundt med sine måske'er og halvhjertede holdninger og udmeldinger. Det kan i den grad betale sig at få sagt, hvad man mener – og fra starten. Din kærlighed, din utilfredshed, din ros, dine indvendinger, din anerkendelse. Fedt ikke med noget af det.

Omkostningerne ved at få sagt fra og til kan ikke måles med besværet ved at slæbe rundt på u-nødvendige, uforløste og halvfordøjede hemmeligheder i årevis.

Du kommer til at fremstå som en klar person – for dig selv og andre. Og det skaber ro og balance i din dag og i dit liv. Og det gør, at du er lige til at gå til. Som en appetitvækkende flødeskumskage. Nå ja, så da i hvert fald som en ligeværdig person.

Man skal især ikke fedte med oprigtig ros. Specielt, når man har en mulighed for at få andre til at vokse.

Redaktøren

Bud 4: Rejs!

Det er sundt at flytte sig. Resten af verden flytter sig, og den mest smertefrie måde at flytte sig sammen med den er ved også selv at være i bevægelse. Desuden er rejser helt afgørende for vores evne til at forstå. Fysisk, mentalt og kulturelt. Rejser er bevidsthedsudvidende, i enhver forstand. For ens syn på verden og på andre mennesker. De er vigtige, fordi de giver mulighed for at rykke fra en etableret sandhed hen i en ny indsigt og dermed finde ny kraft og inspiration. Jeg taler naturligvis ikke kun om fysiske charterturer, men også om mentale eller kunstneriske rejser. Rejser, der giver oplevelser og inputs og dermed ny ballast til at indgå i fællesskaber med. Man får simpelthen noget at byde ind med.

En anden stor fordel er, at ens venner ser nye sider af én, når man kommer hjem, og det kan måske være tiltrængt.

Det væsentlige er vel, at man vil noget med rejsen? At man er indstillet på at få én på oplevelsen, så man vover en lille flig af dét, man tror, man ved om verden. Gode rejser er altid fulde af overraskelser og måske endda en lille smule farlige.

Redaktøren

Den indre, mentale rejse

Jeg vil gerne slå et slag for dagdrømmeriet, som vi alle kender det fra de kedelige timer i skoletiden. Eller de alt for mange og lange møder på arbejdspladsen.

Nogle har fortsat drømmeriet og gjort det til en livsstil, og de er fortabt i fastlåst apati eller er blevet fantasten uden reelt forhold til virkeligheden. Det er ikke godt.

Men i voksentilværelsen og som et bevidst valg kan dagdrømmeriet sagtens bruges konstruktivt. Det at vegrere og trække sig tilbage fra verden kan være ikke bare rigtig dejligt, men også rigtig befordrende for kreativiteten og resten af ens liv.

Der er mange fordele ved disse mentale rejser: Du bestemmer selv rejsemål, tidspunkt, varighed og pris; det vigtigste er, at du lader hele dit apparat være tilstrækkelig åbent for påvirkning. Fordelen ved den indre og mentale rejse er også, at du forholdsvis nemt kan springe fra det ene rejsemål til det andet. Du er med andre ord blevet udstyret med et turpas til livet. Så brug det endelig. Livet er åbent hele året! Tanken er fri, og dagdrømmeriet en liflig rejseform, som virkelig kan være med til at definere, hvad du egentlig ønsker af livet. Kunsten ligger i at trække erkendelse og viden ud af den indre rejse og sætte det i anvendelse i den fysiske del af dit liv.

Nyd dine dagdrømme. Du har jo altid livet foran dig, uanset hvor gammel du er. Det er ikke kun børn og unge, der har monopol på det.

I mit eget liv har jeg konsekvent inkorporeret disse indre rejser i min dagligdag. Hvis jeg har problemer af kreativ karakter, så lægger jeg det hele fra mig og lader tankerne vandre på frihjul. En god gåtur og frisk luft handler om det samme. At opnå at få tankerne til at

Kunsten ligger vel også i at sende sig selv på en udfordrende rejse?

Her kan man med fordel bruge litteraturen: Hvordan ville jeg selv handle i de fiktive personers sted? Overskrider handlingen mine grænser, og hvis den gør, hvad skyldes det så? Hvordan reagerer figurerne på situationer, jeg kender fra mit eget liv? – Og nej; i denne her forbindelse er krimier ikke litteratur. I krimierne bliver figurerne aldrig kloge, så dem kan man ikke lære noget af.

Redaktøren

blomstre og dermed sikre en vis massage af intellektet og dømmekraften.

Rejser *er* mentale. Fysiske rejser er det også, selv om vi ofte kun lægger mærke til, at det er kroppen, der rykker sig. Men de fleste af os er ikke vant til at nyde den mentale del af rejsen. Vi har for travlt med besværet ved at flytte kroppen. Eller vi bliver blinde, fordi vi har et digitalt kamera for øjnene på rejsen. At bære erindringer i sig er tydeligvis umoderne.

Den fysiske rejse

Der er et vist element af eskapisme og illusion i enhver rejse. Jeg kan sagtens og med stor fryd bilde mig selv ind, at det er et helt andet liv, jeg lever. Derude på rejsen. Det afgørende er, hvad jeg kan bruge det til positivt. Hvad rejsen gør ved mig.

Ferie er godt, men er ikke nødvendigvis en givende rejse.

Givende rejser er noget andet. Det handler nemlig om at udvide sin horisont. En af måderne at gøre det på er at skifte feriemål, feriereform. På den måde opdager du nyt om dig selv og din familie, eller de venner, du rejser med, og I får noget nyt at snakke om. For hvad er egentlig meningen med at flytte dagligdagen til Gran Canaria, hvis den eneste forskel er temperaturen? "De rejste for at få varmen!" Den kan man altså også få i den lokale sauna.

En af de største kulturelle oplevelser, jeg har haft, var nogle ridende kosakker i det russiske statscirkus. Der var simpelthen så meget drøn på de heste, at det var som om, de ville sprænge manegen! Og det åbnede for en erkendelse af, hvor fantastisk barsk og rått livet må have været på stepperne i Rusland – og alle mulige andre steder, før vi fik biler og behagelige jobs inden-dørs.

Redaktøren

Maden på turistklassehotellerne i Fuerteventura er jo f.eks. på samme niveau som derhjemme. Nå, nu er jeg vist lige ved at falde for det der nationalbrokkeri, som jeg lige har brokket mig over.

Giv dig selv chancen for at møde dine børn og venner i et nyt, inspirerende miljø. Og lad dem se dig i nyt lys. Helt ærligt, hvor mange af os kunne ikke have godt af at lade vores daglige liv derhjemme inspirere af det, vi oplever på rejserne, i stedet for bare at rejse væk og vende tilbage til det samme, uberørt på længere sigt?

Det russiske statscirkus har jeg også været i. Jeg husker bare det der badekar midt i manegen, og hvordan klovnen Popov formåede at få dét at komme ud af badet til at blive det mest fantastiske billede og den højeste kunst. Selv i så stor en sal valgte han det diskrete underspil. Det har siden gjort det meget lidt ophidsende for mig at besøge de danske sommercirkusser, hvor diskrete underspil ikke er noget, man gør det i. Så her fik den fysiske rejse længerevarende effekt.

Jan

Dannelsesrejsen

Et kig på verden afslører ubarmhjertigt, at der er mange, der ikke har været på sådan én.

Det er ganske tydeligt, at denne særlige rejseform ikke har den store opmærksomhed i vores tid. Tidligere var den højt prioriteret i vores del af verden. Nærmest en kvalifikation på linje med en god eksamen. Alene det at man i gamle dage skulle rejse væk for at lære verden og mennesker at kende siger vel alt. Det burde være en ganske naturlig bagage i alle men-

Jeg var 26, da jeg tog på min første seriøse rejse: 5 uger i Los Angeles. Året efter blev det til 11 uger i New York. Det interessante er, at jeg rejste ud som dansker og kom hjem som europæer. Jeg følte mig hjemme i USA, men jeg kunne aldrig blive amerikaner. I stedet opdagede jeg en samhørighed med tyskere, hollændere, portugisere etc.

Redaktøren

neskers liv, gamle som unge. Men tiden er ikke til det. Desværre.

Mange tror fejlagtigt, at dannelsesrejsen kun kan foretages i de unge år. At dannelse kan komme for sent ind i et liv. Men det er aldrig for sent at tage på dannelsesrejse.

Livet som en rejse

Livet er i sig selv en rejse, og det er i høj grad dit valg, hvordan den bliver. En rejse fra uskyld over erfaring til afklaring. Eller fra uskyld over dovenskab til mental opløsning og død. Det er op til dig.

Engang for mange år siden skulle jeg til Barcelona med teaterskolen. Vi skulle besøge den lokale skuespillerskole og vise hinanden arbejdsdemonstrationer. De var rystede over vores på overfladen meget lette skandinaviske tilgang til stoffet. Det resulterede i, at læreren tog mig og et par andre elever med op i bjergene til en restaurant, hvor vi ikke kunne komme væk. Han drak os fulde og brugte hele aftenen og natten på at poste noget dannelse ind i hovederne på os. Da vi næste dag trillede ned ad bjerget, var det med en helt anden holdning til arbejdet.

Jan

Bud 5: Fedt ikke med dig selv!

Tænk stort! Leg! Sig ja, men også nej! – Hvorfor?

Prøv at tænke på alternativet.

Med storsind bliver du fri for at brokke dig over alle de skvadderhoveder, der går i for små sko, og som hele tiden har en skadefro bemærkning om alle andre og deres fejltrin.

Store, sonderende slag i luften, en åben, frisindet, men disciplineret tilgang til livet, tilvalg og fravalg er afgørende for din evne til at nå dit eget potentiale. Sæt dig ud over det, som du ikke ønsker.

Generøsitet, rummelighed og tolerance

Vær generøs og rummelig med dig selv og din tolerance, selv når du er vred. Vær nysgerrig, selv når du mener at vide alt. Tænk dig om, tænk dig stort om. Lad de store slag i luften blive til små skridt på vejen. Alternativet er små tanker og store tilbageskridt. Dem har du ikke brug for. Du skal turde turde.

Det er utroligt, hvad man kan opnå ved at tilsidesætte sine egne umiddelbare behov og i stedet stille sig til rådighed for andres.

Værdien af at møde mennesker med rummelighed, generøsitet og tolerance kan ikke overvurderes. Og du ved det jo godt: Din evne på dette område kommer altid godt igen.

Der er altså mange kvinder, der er blevet slidt op på lige netop dét! – Altså at tilsidesætte egne, umiddelbare behov!

Redaktøren

Det er jeg klar over. Det handler om at finde balancen mellem at være der for andre og samtidig at være tro mod sig selv.

Jan

Leg

Når jeg nævner legen, så er det ikke bare på børneniveau. Det gælder det legende i menneskers generelle tilgang til tingene. I alt hvad man foretager sig. I det små og i det store. Det er skønt med voksne, der har legebarnet i sig, men det er utåleligt med voksne, som tror, at livet kun er en leg. Det handler også her om balance. Men legen som motor for frydefuld indlæring er uforlignelig. Så fedt endelig ikke med din nysgerrighed og viden.

Har du børn, så inddrag det, du ser, i en leg. Gør indlæring – for dig selv og dine børn – interessant og underholdende ved at lade den tage udgangspunkt i det, der sker for næsen af jer. Når I kører bil, så fortæl om det, I ser på jeres vej, fortæl om baggrunden for det hele, spørg dit barn om, hvad hun tror. Opfind et pointsystem for at gætte rigtigt. Børn elsker at blive pirret på deres nysgerrighed, og de ved ufattelig meget mere om sammenhænge, end vi går og forestiller os. På den måde bliver dagligdagen seriøst underholdende og fyldt med frydefuld indlæring.

Sluk for bilradioen, iPod'en eller den transportable dvd-afspiller. Insister på, at I taler sammen. Deres verden ligger lige foran dig, og de elsker at fortælle; om oplevelser, tanker, følelser. Eller bare det rene fjas. Med børn har du altid et emne ved hånden.

Indfør gerne den sokratiske metode. Den går ud på at få børn til at tænke selv, ved at spørge ind til detaljerne i deres svar, for på den måde at komme frem til et selverkendt svar, et svar, som barnet selv har skabt. Så når børn spørger: "Hvad er det?", så svarer du kækt:

"Hvad tror du, det er?" Det *virker!* Én af de første vigtige succesoplevelser er at finde ud af, at man kan selv.

Og der er emner nok at tage af. For eksempel alle de emner, der er forbundet med dagligdagen, alt det, I kender til: venner, familie, kioskmanden osv. Vend det, sæt det på spidsen, gør samtalen til en udfordring. Indfør dagens ord; det kan f.eks. være "barmhjertighed", bed dem forklare, hvad det betyder. Der er ord nok til et helt liv. Og mere til. For eksempel alt det abstrakte, der findes: kunst, filosofi, politik, fællesskaber, fremtiden, moral osv. Gå bare i gang. Børn er født nysgerrige, og hvis du leger med på deres nysgerrighed, så er det en oplevelse for jer begge!

Hold dig endelig ikke tilbage. Din standard kan blive dine børns - det er der umanerlig mange dårlige eksempler på og en del gode. Du kan lige så godt sætte overliggeren højt fra starten.

Bud 6: Fokusér!

Fordybelse, fokus og tilstedeværelse tilfører dig og dit livs møder kvalitet – det er en måde at vise omsorg på. Overvejelsen, eftertænksomheden, refleksionen og tanken som sådan er gode livsledsagere.

Opdag fordybelsens kraft. Både når du hører musik, lytter til andre, taler, læser, arbejder, går tur, lader dig transportere, laver mad, eller kysser og elsker. Glæden ligger i mødet mellem din lidenskab for det, du gør, og selve opgaven og den udfordring, den byder dig. Glem alt om, at det hele skal være let. Lethed er i denne sammenhæng lig med fordummelse. Som Johannes Møllehave siger: "Min overfladiskhed stikker ikke så dybt!"

Kunst

Hvis du bruger tid på kunsten, så gør det ordentligt. Fokusér på den. Giv den din opmærksomhed. Lad være med at nedværdige dig selv ved at fjumre igennem en maleriudstilling uden at ane, hvad pokker du egentlig laver der. Ud over at din ven, partner, mand eller kone har slæbt dig derhen. Spild ikke din egen, kunstens og din ledsagers tid. Hvis du gør dig en smule umage med at lege med på kunstens udspil, så ligger der måske ny indsigt og venter på dig – selv om der ved gud også er rigelig mulighed for gedigne nedture i mødet med kunsten.

Så hvis du gør det, så gør det fokuseret. Kunst er

sundt at se på, især den gode. Og hvad den er, skal jeg spare dig for at komme med bud på. Det kan du forhåbentlig mærke, når du går i gang med den.

Sex, erotik og sanselighed... og kærlighed

Vi lever i en tid, hvor iscenesættelsen af menneskers seksuelle liv fylder mere end udlevelsen af det. Hvor forventningspresset og præstationsangsten er så stor, at lysten risikerer at blive kvalt. Det er næppe uden grund, at mange behandlere melder om store problemer med lysten – hos både mænd og kvinder.

Sex handler om fysisk tilfredsstillelse, og det er skam fint, men sex har sine egne begrænsninger, for den vil aldrig nogensinde i sig selv kunne gøre det ud for hverken venskab eller kærlighed. Den er simpelthen for selvoptaget i sin grundtone. I modsætning til kærligheden, sanseligheden og hengivenheden, der retter sig mod at skabe lykkefølelse hos den, du elsker. Og fortrolighed jer to imellem.

Jeg vil vende det om og sige, at fortrolighed bør være udgangspunktet, forudsætningen. Det er derfor, tab af kærlighed tager hårdere på mennesker end tab af sex. Jo jo, one-night-stands kan have sin helt særlige og fine fascination, og de kan berede mennesker stor glæde, og især underholdning. Mennesker kan også sagtens udvikle en seksuel afhængighed af hinanden på basis af et kort lystfyldt møde. Men når både kærlighed og sex går hånd i hånd, så sker der altså ting og sager! Så det kan stærkt anbefales at koncentrere sig om kærligheden og fortroligheden som udgangspunkt. Sex er kommet for at blive, men uden følelsesmæssig klangbund er den

fattig. One-night-stands er altså ikke nok til at fylde et voksent menneskes liv. Påstår jeg. For jeg har prøvet begge dele. Og mærket forskellen.

Så her midt i den kolossale iscenesættelse af sex i det offentlige rum som et glatbarberet, plet- og lugtfrit klorinunivers uden skæve vinkler eller originale tanker er det måske på sin plads at minde om de 4 "i"er: Indfølingen, intimiteten, intensiteten og inderligheden! *Sanseligheden! Hengivenheden!*

Indfør langsommeligheden og tiden som et element, den gode tid, den pirrende tid, den uimodståelige og bristefærdige tid.

En af gaverne ved langsommeligheden er, at du opelsker din evne til at mærke andre mennesker. Og netop din evne til empati i det erotiske univers kan have en positiv afsmittende effekt på dit forhold til mennesker i andre af livets forhold. Din evne til at fokusere og nyde betyder, at du kan give dig hen. Og det er helt afgørende for kvalitet i menneskelige forhold.

I kærligheden betyder det, at du omslutter hvert lille element helt fra den indledende kontakt, over forførelsen, forspillet og helt frem til afskeden med din fulde opmærksomhed.

Selv om dine kønsdele har oparbejdet en fantastisk evne til at overbevise dit hoved om, at det skal være nu, så giv underlivet noget kvalificeret modstand. Selv om kampen kan synes hård. – Der var vist en svensk sangerinde, der engang sagde noget i retning af: "Om dagen er livet underbart, om natten er underlivet bart!"

Lad ikke din daglige forbrugermentalitet påvirke din ageren seksuelt. Det, der kan bruges det ene sted, dur ikke nødvendigvis det andet.

En anden helt afgørende parameter for om et kærlighedsbaseret samliv skal kunne lykkes, er jeres allerførste tid. Her har I alle tiders chance for at få sat jeres forhold på sporet. Men det kræver, at I tør tage tyren ved hornene og ikke er bange for at stå inde for jer selv hver især.

Det kan godt være, at det hedder et pikhoved, men den har altså ikke en hjerne og er ikke indrettet til at tænke, selv om den gør voldsomt opmærksom på sig selv.

Brug hellere den pragmatiske del

af hjernen. For her handler det også om værdier og interesser. Dem, I hver især har og ikke vil fravige, og dem, I har fælles. I har i denne meget vigtige første tid en helt unik chance for at forhindre fremtidige ulykker. Her kan I nemlig få forventnings- og realitetsafstemt jeres forhold.

Eksempel: Hvis din kæreste har det sådan, at han af princip føler, at der skal drikkes igennem, hver eneste gang han kommer i nærheden af andre mennesker, og du egentlig har det meget godt med bare en gang imellem at være i hans selskab helt alene, så kunne det godt tænkes at være potentielt konfliktstof, ikke? En anden klassiker er skiferien i februar: Sparer I op til den, eller låner I til den?

For at få et velfungerende forhold må man have i hvert fald et par fælles værdier og snitflader – en del mennesker aner ikke, hvad det betyder, men det er igen de her spørgsmål: Hvordan prioriterer du f.eks. familielivet i forhold til vennerne? Kunst i forhold til sport? Frihed i forhold til ansvarlighed? *Din* tid i forhold til *jeres*?

Måske er det mest passende navn til de kvindelige parallelregioner så "missen".

Den insisterer også på at gå sine egne veje...

Redaktøren

Der er konfliktområder nok. Og I gør jer en stor tjeneste ved lige at få vendt dele af det, inden ufornuften tager over.

Når jeg slår så hårdt på værdisen af at fokusere i kærlighedslivet, så er det, fordi det, som gør livet meningsfuldt i længden, er det ægte og det personlige i dig. Alt skal have din fine modne opmærksomhed, også og især kærligheden.

Og hvorfor? Manglende omsorg er døden for kærligheden. For megen omsorg er døden for kærligheden. Ligegyldighed dur slet ikke. Hvad pokker skal man gøre? Der er ikke andre end dig, der ved det. Så det må du jo til at finde ud af; din egen måde, bygget på dit eget erfaringsgrundlag. Du kan i hvert fald ikke lade kærligheden passe sig selv. Den har det bedst med lejlighedsvis serviceeftersyn og justeringer. Og den har det også rigtig godt med at få sat turbo på. Og luft i dækkene. I kærligheden er der ingen grund til at overholde fartgrænserne. Men det er afgørende, at du nyder kørslen og dine passagerer. Så du bliver nødt til at være til stede i dine kærlighedsmøder og dine samtaler med din elskede.

Der er mange måder at være til stede på. At holde kæft og lytte er én. At holde øjenkontakt er en anden. At sætte dig ud over dig selv og prøve at identificere dig med din partners forudsætninger er en mulighed. Du skal nok få lejlighed til at holde den monolog om dig selv, som ligger derinde og venter på, at du trykker "start".

En sikker vej til et skidt forhold er, hvis man er mere forelsket i situationen end i personen.

Overvejelsen må gå på, om man også ville være lykkelig sammen med det her menneske, hvis man pludselig sneede inde i 14 dage.

En sikker test af forholdet er at overveje, om det ville overleve de fire B'er: Blod, bæ, bræk og betændelse.

Redaktøren

Sommetider kommer jalousien ind. Den der stærke følelse, der afslører, at også du kun er et almindeligt menneske. Det er ingen skam at føle jalousi, men den er ofte tabubelagt, og når først det er sket, så er du inde i en ond cirkel. Så mit råd er at være meget åben om denne stærke følelse. Sæt ord på den over for din partner, i stedet for at lade den komme ud i en destruktiv form. Hvis kærligheden er til stede, vil du blive modtaget fint, det bliver afdramatiseret, og du kan ånde frit igen. Hvis du fokuserer på problemet, kan du afhjælpe det.

At turde vise svaghed er en styrke. Det er kun guder, der er uden svaghed. De fleste ægtefæller og kærester vil helst have et menneske og ikke en selvudnævnt gud som partner. Guden kan han eller hun nemlig heller ikke leve op til, og så har vi balladen. Del gerne ud af sandheden. Den har det med at gøre livet noget mindre traumatisk.

Askesen

Nu tror du nok, at jeg har mistet grebet her, men nej. Fokus er også noget helt andet. Ikke kun elitesportsfolk kan dokumentere en mærkbar effekt på deres præstation ved seksuel afholdenhed et stykke tid – inden den skal fyres af så at sige. Afholdenheden – både fra sex, alkohol og andre søde sager – kan med fordel anvendes som det kontemplative rum, jeg nævnte ovenfor i forbindelse med tid. Fordelene er mange. Blandt andet at man kan genopdage sin oprindelige lyst til livet på en frisk. Det er en sund form for appetit.

Samtalen

Hvilket formidabelt univers! Hvis du da har noget på hjerte – og dine omgivelser også har. En god samtale er kendetegnet ved indhold og lyttende omsorg for den, man taler med. På den måde åbner man for uhæmmet, fri og direkte adgang til alle sine storslåede sider. Både for dig og din samtalepartner. Sproget er en gave, en unik mulighed for at charmere, berette, fortælle, forføre, opfinde, binde bånd, gå på eventyr, lære. Lyt mens du taler, tal mens du lytter. Vær til stede for jer begge. Tag ansvaret for begge velbefindende.

Og det bedste ved det hele: Du har mulighed for at lære. For når samtalens grundforudsætning, tilliden, er etableret, så står dørene ind til en helt anden menneskelig harddisk åben. Du kan med ét slag få fordoblet din viden. Hvis du skal bringe denne nye viden med dig, er det naturligvis vigtigt, at du har plads nok på din egen harddisk. Og at du kan lytte og lader din partner tale. Ud.

God samtale foregår i mange niveauer og dimensioner, nogle mere bevidste end andre.

Der er den fysiske dimension, hvor det er øjenkontakten, den måde du aflæser kropssprog og ændringer i det fysiske rum, der er afgørende for din bedømmelse af samtalens substans.

Vi snupper lige et citat fra fitnews.dk:

Psykologiske forskere fra University of Arizona og University in St. Louis har forsket i, hvorvidt samtale har indflydelse på vores lykke.

Forsøget viste, at de lykkeligste mennesker brugte 25 % mindre tid alene og 70 % mere tid på indholdsrige samtaler sammenlignet med de 'ulykkelige', der var mindre sociale og mere overfladiske.

Konklusionen må dermed være, at indholdsrige samtaler og et socialt liv kan være vejen til lykke.

Redaktøren

Der er den følelsesmæssige dimension, hvor alt det, der har dannet dit indre, dit basispotentiale, blander sig i din samtale. Følelserne er mindst lige så vigtige for samtalen som det intellektuelle indhold. Du kan måske mærke det, ved at du registrerer glæde eller ubehag ved visse aspekter af samtalen. Det skal du tage alvorligt, ligesom du tager dine tanker alvorligt.

Møder

Det gælder om at få indført en kvalitet i din måde at møde mennesker på. Ligegyldighed er en dræber. Fokus løfter alt op. Du må lære dig selv at møde mennesker med dit nærvær, med øjenkontakt; i hvert fald hvis du vil gøre dig forhåbninger om at blive husket. Det kan betale sig - på alle fronter. Fordi det er en menneskeliggørelse af mødet; især i en tid, hvor de manges øjne flakker, og kommunikation baserer sig på beregning og simpel kalkule.

Insister på de andres nærvær også. Hvis du bliver udsat for en flakker, så spørg venligt, om I måske skulle tage den samtale på et andet tidspunkt, hvor der er mere ro. Det plejer at hjælpe.

Selvfølgelig kan ingen tåle, at alle møder på en dag har samme intensitet; det er heller ikke alle møder, der har brug for den samme intensitet. Jeg siger blot, at du kan sætte dig på toppen af et møde ved at være den, der tilfører mødet kvalitet.

Det korte møde kan i sig bære de smukkeste egenskaber, uforfalsket og ufortyndet: intensitet, uforudsigelighed, vovemod, tolerance, generøsitet, imødekommenhed. Nyd det, så længe det varer. Der er ikke noget

værre end arrogante skiderikker, der kræver særbehandling af hele verden. Når du kan omvende dem i et kort møde, så er du nået langt.

Indfør små kontante ændringer i dit daglige liv: Sig godmorgen til buschaufføren og goddag til kassedamen, vis dine medmennesker, at du værdsætter dem. Fald endelig ikke i den grøft, hvor du under dække af at have travlt og være stresset begynder at tale ned til folk. Dit menneskelige potentiale kan umiddelbart aflæses i din evne til at ophøje det korte møde til noget væsentligt.

Tro og religion

Vi lever i et frit samfund, og mennesker kan tro, bilde sig ind, forstille eller forestille sig, hvad pokker de vil. Og tak for det. Men at rende rundt og forstille sig hele tiden kvalificerer vel til betegnelsen "spild af tid".

Du bliver sikkert fra tid til anden spurgt – på den ene eller anden måde – om du er et troende menneske. Du bliver ikke et dårligere menneske af at svare, at det ved du da ikke. Men hvis du har en tro, der betyder noget for dig, og som bunder i en erkendelse, en overvejelse, et valg, så fortæl om den. Mennesker spørger som regel for at lære, og du som troende har måske en del at lære andre. Hvis du ikke oplever dig selv som troende, så kan du jo have mange grunde til det. Der er ingen grund til at holde sandheden, din sandhed, tilbage; der er på den anden side heller ingen grund til at være missionerende. Hverken med religion eller ved at jukke på andre med dit pragmatiske, naturvidenskabelige grundsyn.

Mennesker med en religiøs dimension i deres liv er ofte gladere mennesker, simpelthen fordi de med deres religiøsitet har fokuseret på deres inderste og dermed åbnet sig for nogle fællesskaber og værdier, der ligesom kunstneriske oplevelser tilfører dem livskvalitet og mening. Og det handler bestemt ikke om at tilhøre en bestemt religion. Det religiøst anlagte liv findes i utallige former. Gudskelov.