

Fra Fejltænkning til Taknemmelighedstænkning

Forleden læste jeg om en mand, som var blevet overfaldet af en dreng som ville tage hans pung. Måden manden reagerede på var, at han venligt gav ham pungen. Da drengen løb væk kaldte han på ham og sagde, at hvis han skulle stjæle fra andre mennesker resten af natten, kunne han tilbyde ham at tage hans jakke, så han kunne holde sig varm. Drengen blev forbavset og spurgte hvorfor han ville gøre det. Manden svarede, at hvis han var villig til at risikere sit liv for nogle dollar, så måtte han virkelig have brug for pengene. Så sagde han til drengen, at han alligevel skulle spise og spurgte om han ville gøre ham selskab. Det gjorde han og de fik en længere samtale over middagen. Da regningen kom, sagde manden til drengen at nu måtte han jo bede ham om at betale, fordi han ingen penge havde. Det sluttede med at drengen gav manden pungen med pengene tilbage og manden gav drengen 20 dollars for at hjælpe ham videre. I retur, gav drengen manden sin kniv.

Manden lod sin nysgerrighed og medmenneskelighed styre sine handlinger. De fleste ville nok have ladet sin frygt eller vrede styre.

Denne usædvanlige måde at håndtere en sådan situation på, inspirerede mig til at udvikle nogle øvelser i mit arbejde, som gik ud på at excellere menneskers evne til bevidst at styre sine oplevelser, og dermed også øge sine muligheder til indflydelse.

Find fem fejl

Jeg mener at vi i Danmark lever i en udpræget find-fem-fejl kultur, som hovedsageligt er bærende af et kritisk og dømmende fokus, både over for os selv, men også overfor vores medmennesker. Det er ren gødning for følelser af skyld, skam, frygt og unødvendig dårlig samvittighed. Jeg siger unødvendig, fordi jeg på mener at samvittighed er meget vigtigt, men her refererer jeg til den som bunder i en svag selvfølelse, og er af den slags som ikke gavner nogen.

Når vi er fejlfikseret, er vores fokus begrænsende. Ofte, stimulerer det vores ego og dette kommer tydeligt til udtryk i mødet med andre. Det er tydeligt for mig at det hverken er frygt eller fejltænkning, der får lov til at styre hvordan mødet mellem manden og drengen forløber sig, men i stedet medmenneskelighed, kærlighed og hjælpsomhed. Måske var han bange, men det tog ikke over i hans adfærd.

Så kan jeg ikke lade vær med at tænke, hvad nu hvis, vi i stedet for reservation og kritisk sind, mødte nye situationer og mennesker med nysgerrighed og åbenhed.

Din tilgang - dit valg

Én af de essentielle ting jeg har fundet frem til er, at det der er afgørende for om vi får en god eller dårlig oplevelse af mødet med andre, eller enhver anden situation for den sags skyld, er vores måde at forholde os til den på. Det er altså ikke situationen det kommer an på, men den måde vi modtager den på. På samme måde som det ikke er den person vi møder, som bestemmer hvilket møde vi får.

I mit arbejde med mennesker har jeg fundet frem til nogle simple teknikker, som gør at vi netop kan skifte fokus fra angst til nysgerrighed, fra underskud af energi til overskud af energi, fra frustration til glæde, fra vurdering til åbenhed. Det er tydeligt at det gør en verden til forskel for dem som prøver det, og at det åbner op for flere valgmuligheder og potentialer. Fokus retter energi.

Vi kan tage nogle sekunder til at reflektere i en given situation:

Er jeg kritisk?

Er jeg nysgerrig?

Er jeg dømmende?

Er jeg taknemmelig?

Hvordan vil disse fire forskellige tilgange påvirke oplevelsen af den samme situation?

Når vi vokser op i en find-fem-fejl kultur, kapper vi en del af forbindelsen til vores iboende livsglæde og nysgerrighed. Jeg ynder at sige at dem vi er blevet til, sjældent er dem vi er, og det at vi lever i en fejlfinder kultur, har en stor indflydelse på netop dette.

Hvad nu hvis vi, i stedet for at lade vores frygt for at fejle begrænse os, fejrede vores fejl? Det er bevist, igen og igen, at mange innovative produkter er kommet ud af en fejl, fordi nogen netop har været åbne og nysgerrige nok, til at se potentialet i denne fejl.

I samme tråd begrænser det vores evne til at opnå givende og glade relationer, hvis vi dømmes andre for deres fejl eller er dømmende overfor os selv. Jeg har flere gange erfaret hvor meget frygten for at fejle, lægger en dæmper på vores personlige udfoldelse og vores viljekraft. Vi er i hvertfald ikke født kritiske, det er noget vi udvikler. Til hvad? Nogle ville måske hævde at hvis vi var foruden, ville det betyde at vi var alt for naive. Er det sandt?

Et valg

Jeg tog et valg for flere år siden om, at jeg kun ville se det ekstraordinære i andre mennesker. Det gjorde jeg fordi jeg længtes efter at opleve og bidrage til en større livskvalitet for både mig selv, og alle jeg kom i kontakt med. Beslutningen alene gjorde det meget nemmere, at se hvor særlige og

skønne mennesker jeg havde omkring mig. Ikke kun dem jeg holdte af, men også dem som virkede udfordrende på mig. Det er derved blevet min erfaring at det du giver opmærksomhed, det vokser. Det at møde andre med generøsitet, beriger mig med en overskudsenergi som intet har med det andet menneske at gøre. Det har heller ingenting at gøre med om jeg kan eller ej. Det hele startede med en simpel beslutning. Beslutningen alene åbnede op for, at vejen viste sig.

Det fantastiske møde som manden og drengen oplevede, er takket være mandens bevidste valg, om at se drengen som et medmenneske, og ikke en trussel eller skændsel. På samme måde som man siger at det ikke findes dårligt vejr, kun dårlig beklædning, kunne man sige at der ikke findes dårlige oplevelser, kun dårligt fokus. Manden investerede omsorg og åbenhed, og som gevinst fik han samme behandling fra drengen, på trods af at drengen uden tvivl havde forudset et andet udfald.

Adam og Eva

Når vi ser på verden, og mennesker, med et dømmende sind, fokuserer vi på mangler og fejl og derved vokser vores utilfredshed. Denne utilfredshed kan ses som en evig længsel der fører tilbage til paradiset have. Den dag Adam og Eva tog en bid af kundskabens træ og blev bevidste, begyndte de at ville lave om på tingene, og derfra voksede også det dømmende sind frem.

Det er interessant at tænke på, at netop bevidstheden er det som har fået os ud af paradiset, og det er bevidstheden som kan få os tilbage...

Hvor bevidst bruger vi bevidstheden og til hvad?

Hvad nu hvis vi bruger vores bevidsthed til at vende fokus fra fejltænkning til taknemmelighedstænkning. Hvordan ville mon vores samfund så se ud?

God Jul

Roxana Kia