

SÅ GØR DOG NOGET!

Inge Plank er seniorteraut og coach, men egentlig vil hun allerhelst smide titlerne og bare være Inge Plank. Hun vil nemlig helst lytte, se, mærke og give gode råd på baggrund af sin livserfaring. Dette er den sidste artikel i serien fra Inge Plank.



AF SENIORTERAUT OG COACH INGE PLANK. FOTO: LARS GUNDERSEN OG COLOURBOX



HVAD MENER DU – går du efter din lyst?

Ja eller Nej

Send en sms til 1266 med dit svar. Er dit svar ja, skal du skrive FEK LYST JA. Er dit svar derimod nej, skal du skrive FEK LYST NEJ. Vi skal have dit svar senest 19. marts 2008. Det koster kun 2 kr. (+ alm. sms-takst) at deltage. Se vilkår for sms-tjenester på side 141.

BRUGER DU DIN LYST?

Gennem mit daglige arbejde bliver jeg stadig mere opmærksom på, hvor uendelig svært vi har det med vores lyst.

Selv om enhver klient rummer sin egen historie og fremtid, er det fælles for alle, at hvis jeg beder om at få at vide, hvad de har lyst til i deres liv, ja, så er svaret altid noget vævende noget, i retning af: "Ja altså, hvis det kunne lade sig gøre, at jeg ..."; "Jo, jeg har tænkt på, at hvis jeg vandt i lotto, så kunne jeg godt tænke mig ..."; "Min kæreste har foreslået, at vi ..." osv., osv.

Vi pakker lysten ind i andres ønsker, almindeligt held og tilfældighedens spil. At leve lysten ud bliver sat helt uden for vores egen rækkevidde og virkelyst. Hvor ville det altså være let, hvis vi alle gav os selv lov til at formulere vores lyst til det ene og det andet – definerede det som vores mål og sidst, men ikke mindst gik direkte efter det, vi havde lyst til.

Vi har så travlt med at være middelmådige og optaget af, hvad andre gør – med det resultat, at vi er mere eller mindre utilfredse, når vi har opnå-

et det, vi halvhjertet ønskede os. Det er langt lettere, når vi gør os umage og går ned i vores egen mave og mærker efter, hvad det lige præcis er, vi har lyst til. Og når vi dernæst sætter ord på lysten, så vores omverden i skikkelse af kæreste, ægtefælle, veninder eller kolleger præcis véd, hvad det er, vi går efter. For det første skaber det ro at vide om hinanden, hvor vi er på vej hen, for det andet betyder det, at vi kan hjælpe, støtte og inspirere hinanden til at nå vores mange individuelle og spændende mål. Hvor bliver livet let, når vi bruger formuleringen: "Jeg har lyst til ...". For så ved vi, hvor vi er, og hvor vi er på vej hen. Og vi ved, hvornår livet går som smurt mod vores drømmes mål, eller vi måske lige har brug for en hjælpende hånd for at nå præcis det, vi hver især har lyst til.

Så, lær dig selv at lytte efter dine lyster. Jo flere gange pr. dag du får sagt: "Jeg har lyst til ...", jo mere energi og lyst skaber du i dig selv. Samtidig skaber du ro i din omverden, fordi du er entydig, du skaber harmoni mellem dit kropssprog og det, du siger: Ikke

nok med at du skaber harmoni i dig selv, du skaber også velvære i dine nære omgivelser. Og til spørgsmålet: Bruger du din lyst? Her er der kun ét at sige: At følge lysten er noget, vi alle kan lære – men vi skal turde være den bekendt over for os selv og hinanden, uanset hvor vild og dejlig den er. Held og lykke med at få fat på alle dine lyster. De er derinde – du har drømt dem masser af gange. Slip dem fri og få dem ud i lyset. Så vil dine mange mål tage form og være klar til, at du virkeliggør dem for din helt egen skyld. Vi andre vil stå på sidelinjen og klappe og være klar med en hjælpende hånd, hvis du får brug for det.

FRA KLINIKKEN

Peter og Susanne er midt i 30'erne, de har et barn, to gode job og masser af venner. De kom i parterapi, fordi de ville give hinanden en sidste chance, inden de gik hver til sit. De er helt enige om, at de altid skændes, ja faktisk er det lang tid siden, de har talt pænt til hinanden, og sex husker de som noget, de havde engang. Susanne fremlægger deres problem: Peter bestemmer

alting, og der er overhovedet ikke plads til hende og deres søns behov og ønsker. Peter bestemmer ALTID.

Efter Susannes udredning siger jeg til hende, at nu vil både Peter og jeg læne os tilbage og lytte efter, hvad det er, hun har lyst til.

I de næste tre-fire minutter er der tavshed. Susannes vrede ansigt og krop skifter til tristhed og sorg, som derefter forløses i dyb gråd. Susanne kender ikke sine egne drømme og lyster, så det har været let for hende at læne sig op ad Peter, eftersom han tydeligvis kender sine.

Jeg aftaler et længere forløb alene med Susanne med det ene mål, at hun lærer at forstå sig selv og alt det, hun har lyst til, og sidst, men ikke mindst begynder at acceptere, at det er o.k. at sige: "Jeg har lyst til ..."

Skilsmisse var der trods alt ingen af dem, der havde lyst til!

ALLE PERSONER OG SAMMENHÆNGE ER ANONYMISEREDE. ENHVER LIGHED MED MENNESKER, DU MENER AT KENDE, ER TILFÆLDIG OG SKYLDES ALENE, AT DE MEDTAGNE PROBLEMSTILLINGER ER MEGET ALMENE

