

DIN VERDEN, DIN VEJ

LÆR DIG SELV BEDRE AT KENDE,
TRÆF BEDRE BESLUTNINGER OG STYRK DIT SELVVÆRD



JASMIN SØE

MUUSMANN FORLAG

Et brev til dig

Kære skønne, lysende og strålende dig

Nej, jeg kan ikke se dig, men jeg ved, du sidder på den anden side af siderne i bogen og læser og lytter. Jeg er glad for, at du har lyst til at lytte til mig, og det skal du have tak for. For flere år siden søgte jeg én, som jeg kunne lytte til. Specielt hvis jeg følte mig alene eller stod med nogle ting, som jeg ikke havde lyst til at dele med andre, fordi jeg var bange for, hvad de så ville tænke eller synes om mig.

Det kunne være ting, jeg opfattede som pinlige, åndsvage, sårbare eller bare alt for svære at tale om. Nogle gange var det også, fordi jeg ikke ville fremstå som svag eller usikker, for dengang brugte jeg mængder af energi på at være glad, vittig og positiv. Det var nemlig min erfaring, at veninder, venner og kærester hellere ville være sammen med mig, når jeg var sådan. Sådan troede jeg i hvert fald, det hang sammen.

Afsløret?

Hvad nu, hvis jeg blev afsløret i også at rumme alle mulige andre følelser som hysteri, usikkerhed, sårbarhed eller latterlighed, fordi jeg hemmeligt samlede på glaskugler med sne? Hvis de fandt ud af det, ville de så forlade mig? Vælge en ny veninde eller kæreste? Ville de bagtale mig? Ville jeg fremstå mindre cool?

Tanken hang i flere år som en tung, mørk sky over mit hoved, og den var svær at vifte væk, så jeg valgte i stedet for at tage idealmasken på og agere hende den evigt-glade. I den klassiske psykologi taler man om, at vi alle har en persona, en maske, som vi tager på, når vi er ude blandt andre mennesker. Det er fint at tage en maske på, så længe vi ikke lader den trænge vores egen personlighed så meget i baggrunden, at vi glemmer, hvem vi egentlig er.

At være den evigt-glade – det var hårdt! For pokker, hvor var det unaturligt, og set i bakspejlet, helt vildt unødvendigt og ensomt.

En hånd at række ud efter

Derfor søgte jeg en hånd at række ud efter, én, der kunne holde min, og som jeg vidste aldrig ville dømmе mig, men altid ville være der for mig. En hånd, der ville guide og hjælpe mig, uden nødvendigvis at have alle mulige meninger om og holdninger til det, jeg fortalte den, men som bare var der for at lede mig med en fuldstændig accept af alle mine aspekter.

Mine dagbøger blev den hånd, og jeg skrev og skrev, så jeg i dag har kassevis. Men jeg fandt alligevel ikke rigtigt, hvad jeg søgte i dagbøgerne, for hvad var det egentlig, jeg søgte? Siderne blev fyldt op med blæk og tegninger, bogstaver, oplevelser, tanker og følelser, men jeg fik ikke noget igen ud over at dele alt med dem.

I denne bog er der gjort plads til, at du også kan dele de oplevelser, følelser og tanker, du har, uden at nogen dømmе dig eller kigger med, for det er dit personlige univers.

Men forskellen på denne bog og en traditionel dagbog er, at du her får en hel masse igen.

At vende spørgsmål til svar

Jeg søgte for det meste at vende mine spørgsmål til svar, og derfor har jeg gjort mit bedste for, at du får svar på dine spørgsmål i denne bog. Når man vender spørgsmål til svar, så lærer man sig selv bedre at kende, og jo bedre man kender sig selv, jo bedre beslutninger træffer man. At træffe bedre beslutninger er vigtigt, for dine beslutninger afspejler sig i dine handlinger og former den vej, der bliver til din verden. Desuden siger dine beslutninger en hel masse om den pige, du er, og hende skal du have et godt forhold til, ikke?

Denne bog er mit alternativ til dig, som gerne vil øge din selvindsigt og selvforståelse. Jeg ser den som den gave, jeg selv ønskede mig, men aldrig fik, fordi den ikke fandtes. Derfor har min vej til at lære mig selv bedre at kende været fyldt med forhindringer, og de beslutninger, jeg har truffet gennem tiden, har været meget farvet af, hvad andre mennesker mente, ønskede eller forventede på mine vegne. Mindre af, hvad jeg selv ønskede eller havde lyst til.

Når jeg traf beslutninger, jeg ikke havde lyst til, så kunne jeg mærke, at det vakte en usikkerhed og en distance i mig, men når jeg derimod traf beslutninger, jeg havde lyst til, så styrkede de mig, og jeg følte, jeg voksede som menneske med dem.

Din vej

For at træffe bedre beslutninger er det nødvendigt, at du lærer sig selv bedre at kende. Derfor har jeg på baggrund af mine erfaringer skitseret en vej, som jeg vil invitere dig til at gå sammen med mig. En vej, du udsmykker med dine egne farver og illuminerer med alt, hvad du er, og alt, hvad du rummer. Ikke med alt det, andre synes og mener, du burde stråle af.

Ofte søger vi efter mere udefra, men husk, at du allerede er nok. Alt, hvad du er og rummer i dag, er nok – alt, hvad du lærer med tiden, er blot finpudsning af, hvem du allerede er, og hvad du allerede kan. Så lad os se indad og kaste lys på alt det, du allerede er, men som måske har været mørklagt i et stykke tid.

Det er vigtigt, at du gør dig dine egne erfaringer og møder dine egne forhindringer på vejen, for det er en del af en naturlig og sund udviklingsproces.

Men jeg er også fortaler for, at du ligeså godt kan sætte farten op hen imod ønsket om at lære dig selv bedre at kende, så du allerede nu træffer bedre beslutninger og dermed styrker dit selvverd. Derfor vil jeg gerne give dig nogle effektive metoder til at nå til større selvindsigt og selvforståelse her, hvor du er nu, så du snart er i stand til at vælge de ting, der er gode for dig.

“Begyndelsen er den vigtigste del af arbejdet”
– Platon

Jeg tror ikke på, at man kan lære et andet menneske noget som sådan, kun hjælpe det til at opdage, hvad det allerede har i sig selv. Og det er min fornemmeste mission med dig. Derfor er vejen brudt ned i “*spise-lige*” dele, som er overskuelige at begive sig ud på, for hvem kan spise en elefant i én mundfuld?

Jeg giver ikke slip

Jeg glæder mig til at følge dig på vejen mod at lære dig selv bedre at kende. Så tag min hånd og lad os tage af sted sammen. Jeg giver ikke slip, for jeg er lige her sammen med dig – hele vejen.

Lad verden se, hvem du er, for alt andet er synd og skam.

Og lad så rejsen begynde!

Kærlig hilsen
Jasmin



Indhold

Et brev til dig	4
Introduktion	12
Fem-trins-vejen	18
Kapitel 1: Kærlighed	28
Tillid	30
Rummelighed	37
Respekt	45
Ærlighed	53
Integritet	59
Kapitel 2: Balance	70
Mærk efter	75
Hvad har du behov for?	81
Sov ordentligt	87
Spis ordentligt	96
Overblik	103
Kapitel 3: Autenticitet	116
Give slip	119
Accept	128
Kapitel 4: Drømme	138
Passion	142
Styrker	148
Kapitel 5: Taknemmelighed	162
Fokus og tanker	165
Følelser og handlinger	171
Tak for nu	178
Tak til	189
Meditation	190
Bøger	192
Om forfatteren	196

Kapitel 1: Kærlighed

“Den blomst, der blomstrer i modgang,
er den sjældneste og smukkeste af alle”

– Mulan

Skår i porcelænet

Kærlighed er evnen til at lade ting blomstre selv i modgang, dvs. give frihed og tillid til udvikling i stedet for at sætte regler og rammer op for at kontrollere kærligheden. Kærlighed vil ikke styres af kontrol, men ønsker sig frihed og tillid, så den forbliver unik, ærlig og autentisk.

Derfor er skævheder smukke, og netop evnen til at elske mennesker med deres skår i porcelænet er kærlighed, for *“there is a crack in everything, that’s where the light gets in”*, som Leonard Cohen synger. Hvis ikke der findes et skår, en skramme i det perfekte, så er det ikke muligt for kærlighed, udvikling og lys at trænge ind og få det indre til at stråle af sig selv.

Hvad er kærlighed?

Kærlighed er, når vi giver uden at forvente at få noget igen, og når vi ser igennem menneskers ydre og facader og i stedet for rører deres hjerter og giver dem kys og kram for dem, de er. Ikke for det, de foregiver at være, eller som vi ønsker eller mener, de bør være, men for det, de virkelig er, med både skår, skrammer og revner.

Kærlighed er evnen til at se de mindre pæne sider af os selv og andre og stadigvæk elske både os selv og dem, for kærlighed er evnen til at favne det uperfekte og byde det velkommen ved at forsøge at forstå,

rumme og acceptere det. Kærlighed er skår i porcelænet, som vi skal forholde os til, men også bør acceptere, for hvad det nu engang er, for accept sætter fri.

Frihed smelter i min inderste overbevisning sammen med, hvad kærlighed er, nemlig frihed under ansvar.

Kærlighed er rummelighed uden forbehold, det er støtte og opbakning uden følelsen af nag eller jalousi over for et andet menneske, for kærlighed er at ville det bedste for dem, man holder af, og være glad på deres vegne. Kærlighed er til tider at sætte sig selv i baggrunden for at sætte dem, man holder af, i forgrunden.

Et fundament af kærlighed

Derfor består kærlighed for mig af henholdsvis tillid, rummelighed, respekt, ærlighed og integritet. Tilsammen støber de et fundament af kærlighed, og når vi træffer beslutninger, baseret på dette fundament, så handler vi ud fra kærlighed, vi handler i kærlighed.

Jeg vil i dette kapitel forsøge at beskrive hvert af de fem elementer.

Tag det til dig, som du føler, du kan bruge, og lad resten være. Mine ord er ikke lov eller fakta, de er mit bud på, hvordan jeg træffer beslutninger ud fra kærlighed, hvordan jeg har skabt mit kærlighedsfundament og min oplevelse af, hvad kærlighed er og ikke er. Så lad os dykke ned i en verden af kærlighed og se på, hvad den rummer af skønt og sært.

Tillid

For elleve år siden gik jeg på Strøget sammen med min bedste veninde, Anne. Vi lånte hinandens tøj, drak de første øl sammen og lærte at kysse ved at kysse med hinanden.

Det var juli måned, og første gang vores forældre lod os gå alene rundt i byen. Vi havde pyntet os op og duftede skønt af parfume og nyvasket hår. Anne måtte stort set alt, og jeg måtte stort set intet, hvilket jeg var rimelig utilfreds over.

Dagbogsuddrag 19/5 2004 (13 år)

Øv, altså! Alle må komme hjem så sent, hvordan er det ment? Mor og far, det er snyd, men jeg siger (næsten) ikke en lyd. Jeg må jo kun være ude til 21.30, der er veninderne og showet forbi. Derefter skal jeg sidde hjemme og se tv, måske høre en Tony Brackston-cd. Ej, det er ikke det værste, jeg kommer bare ikke til at få en kæreste. Det kommer nok en dag, det bliver en stor sag. Mor, far, Mikkel – jeg elsker jer, det må I lær'. Men det, tror jeg nu nok, I ved, jeg er jo ikke led.

Mange knus og kram fra Jasmin

Den sommerdag ændrede mit liv sig, da Den pæne dame opdagede mig i gadebilledet. Hun var modelmutter for et modelbureau i indre København, og jeg havde set billeder af hende i bladene. Derfor genkendte jeg hendes pæne ansigt og velplejede hænder med det samme, da hun prikkede mig på skulderen.

“Hej,” sagde hun.

“Hej,” snorklede jeg tilbage. Jeg havde tyggegummi i munden, faktisk flere på en gang, og kunne ikke helt bevæge munden naturligt.

Anne puffede mig på hoften med sin numse, for hun kunne fornemme, at der var ved at ske noget vigtigt.

“Vil du være model for os?” fortsatte Den pæne dame, som jeg altså kaldte hende i mine tanker med en affekteret udtale, lidt som når Dronning Margrethe holder sin nytårstale.

Hun må være ældre end mine forældre, tænkte jeg, siden hun taler på den måde. Hun virker som typen, man udveksler hemmeligheder,

historier og erfaringer med over en caffè latte på den smarte Cafe Victor i indre by.

Anne spærrede de runde øjne op, da det æggeskalshvide visitkort slog vej gennem luften og landede i mine hænder. Modelbureauets navn stod præget med sorte, blanke bogstaver i det fløjlsbløde karton.

“Tak,” mumlede jeg usikkert, mens jeg forsøgte at se selvsikker ud. Skulle jeg til at være sådan en pige, som rejser verden rundt? Altså ikke kun på sommerferie eller vinterferie, men sådan én, som rejser året rundt med sin egen kuffert og får taget billeder?

Jeg kom straks til at tænke på sidste års ferie sammen med familien, der havde været alt andet end glamourøs, for jeg havde fanget mig selv i min egen fantasi og mit eget drama.

Dagbogsuddrag 22/6 2004 (13 år)

Nyt problem. Vi skal jo til Thailand. Problem:

- Bikinilinjen???
- For små bryster
- Mascaraen løber
- Min menstruation. Jeg bliver jo NØDT til at bruge TAMPAK. Har aldrig prøvet det før og tør ikke at spørge mor. Det er lidt det dér: Man ligger i swimmingpoolen og pludselig er der en, som råber “blod, blod overalt!” Folk går i panik og tror, der svømmer en kødædende haj rundt nede i poolen og spiser mennesker (E), OKAY. Men åh Gud. Hjælp

Blodhilsner, Jasmin

Tanken om en karriere som model væltede mig halvt omkuld, og med en hikkende stemme svarede jeg Den pæne dame, at jeg skulle tale med mine forældre først. Min hønefamilie, som elsker og passer godt på mig, måske lidt for godt, men det nævnte jeg selvfølgelig ikke.

“Godt,” sagde hun og smilede, så hendes funklende øjne fangede mig i drømmen om kameralys og rejser til fremmede lande.

Det føles jo helt rigtigt, tænkte jeg kort. Måske er det dén følelse, min mor har fortalt mig om, som hun fik, da hun mødte min far for mange år siden, den store forelskelse. Ikke at jeg følte mig forelsket i Den pæne dame, men tanken om at være model, den var jeg faldet pladask for. Egentlig var jeg aldrig rigtig faldet pladask for nogen før, kun Adam med de isblå øjne fra klassen på Østerbro. Ham var jeg vild med, også selvom han ikke brød sig om mig, men for nylig havde han dog sagt, at vi måske kunne være kærester om 1000 år.

Dagbogsuddrag 28/3 2004 (13 år)

Pinlig! Jeg gør altid mig selv så pinlig. Jeg burde seriøst få overvejet at få skåret tungen over! Jeg hader ham så meget, at jeg elsker ham. Jeg er underlig. Jeg ved det godt. Jeg har lyst til at banke hovedet ind i en væg 20 gange og råbe “glem ham!” Hvordan kan én dreng få mig til at opføre mig som en falsk Barbiedukke, der er fyldt med 10 lag sminke, og hvis smil er ligeså ægte som en plastikdiamant? Min hjerne er skrumpet som en udtørret ært, der har ligget i 40 graders sol i Caribien! Jeg kunne skrive en hel roman om mine følelser. Men ændrer det på noget?? Nej.

Kærlig hilsen den skrumpede ært, Jasmin

Tillid er kærlighed

Tillid er evnen til at give slip og stole på sig selv og andre mennesker, hvilket mine forældre og mit modelbureau gjorde, da jeg takkede ja til tilbuddet om at rejse ud i verden som model. Deres tillid til mig gav mig troen på, at jeg godt kunne klare den verden, og derfor sprang jeg ind i modebranchen med højt humør og et stort *“ja tak!”* Tilliden bidrog til mit ukuelige mod og en øget tro på mig selv.

Et gammelt ordsprog siger, at *“man ikke opdager nye verdensdele, hvis man ikke har mod til at lade alle kyster ude af syne”*. Hvis mit bureau og min familie ikke havde haft tillid til mig, så havde jeg nok ikke haft modet til at lade den trygge, danske kyst ude af syne og drage ud i verden for at opdage nye verdensdele.

Tillid udspringer af kærlighed, og derfor følte jeg, at jeg havde fået et vigtigt ansvar, som jeg ville passe godt på, for jeg havde hverken lyst til at svigte muligheden som model, mit bureau, mine forældre eller mig selv. Derfor gjorde jeg det bedste, jeg kunne, for at passe på ansvaret, tilliden og kærligheden. Tillid, både fra andre og fra os selv, er værdifuld, fordi den styrker, motiverer og driver os fremad mod vores ønsker og inderste drømme.

Frihed under ansvar

Tillid er frihed under ansvar, og det er en gave, vi skal drage omsorg for og værne om, fordi vi udvikler os og vokser af tillid. Derfor er det vigtigt, du har tillid til andre, for de har brug for din tillid for at vokse, ligesom du har brug for, at de har tillid til dig. Vi ønsker alle at blomstre, at nå vores drøm, og jo mere du viser tillid til andres drømme og støtter dem på deres vej, jo mere vil de også have tillid til, at du kan nå selv din vildeste, inderligste drøm.

Tillid er en særlig størrelse, for misbruger du den, er den svær at genopbygge. Tillid vokser over tid, hvis du holder, hvad du lover, og gør, hvad du siger. Tillid kan opstå hurtigt, fra det første øjeblik du møder et nyt menneske, men udnytter du den tillid, et andet menneske viser dig, ved ikke at gengælde tilliden, så underminerer du den fine relation, tillid er, og den vil forsvinde.

Træffer du beslutninger ud fra kærlighed eller frygt?

Kærlighed sætter fri, det ved du nu, hvorimod frygt holder os fanget i et net af kontrol. Kontrol betyder at sætte regler og rammer for det eller den, vi elsker, i forsøget på at holde på det. Men ofte forsvinder det, vi forsøger at kontrollere, for kærligheden vil ikke holdes fanget, den vil sættes fri, for kun i frihed kan den vokse, udvikle sig og være unik. Psykologer mener, at relationer falder sammen, hvis der ikke er grundlæggende tillid i relationen, for tillid er kontrasten til kontrol.

Hvad med dig selv?

Sæt dig godt til rette, luk øjnene et øjeblik og mærk efter. Hvad med dig selv? Baserer du dine beslutninger på frygt eller kærlighed? Hæmmer eller støtter du andre? Sender du frygt eller kærlighed til dig selv eller til andre? Giv dig god tid til at overveje disse spørgsmål og tag venligt imod de tanker, billeder og mennesker, der dukker op for dit indre.

Jeg blev engang vred på Anne over, at hun gerne måtte tage i byen og feste, når jeg ikke måtte. Derfor forsøgte jeg at tale hende fra en god aften, fordi jeg ikke kunne komme med, for jeg ville hellere have, hun skulle blive hjemme og se en film sammen med mig. Det var ikke en kærlig handling, men en beslutning, som var baseret på frygt, fordi jeg var bange for selv at få en kedelig aften og ønskede derfor ikke, at Anne skulle få en sjov aften uden mig.

Når du fremover træffer beslutninger, så spørg dig selv, om du handler ud fra kærlighed eller frygt? Hvis du er opmærksom og mærker efter, så kender du allerede svaret.

At opbygge tillid til dig selv og til andre

Jeg har samlet nogle fif til, hvordan du opbygger tillid til dig selv, og har også beskrevet nogle af de ting, der er med til at nedbryde tilliden til dig selv, så du kan blive opmærksom på dem og dermed undgå dem fremover. Derudover har jeg også samlet nogle fif til, hvordan du opbygger tillid til andre.

Sådan opbygger du tillid til dig selv:

- * Respekter dig selv og kend dine grænser.
- * Se på dine forventninger til dig selv, er de realistiske?
- * Gør hvad du siger, og hold hvad du lover.
- * Tillad dig selv at gøre mere af det, som falder dig nemt. Vi er alle sammen gode til mange ting.
- * Giv slip på tanken om rigtigt eller forkert, for det styrker frygten for, at det går anderledes, end du ønsker.
- * Tag chancer, også selvom der er en risiko for at fejle. Livet er fyldt med usikkerhed, vis tillid til dig selv ved at turde springe ud i drømme alligevel.
- * Tag ansvar og ejerskab for dine beslutninger og de konsekvenser, de medfører.
- * Lev i overensstemmelse med dine værdier og din integritet.

Lad være med at:

- * Sige nej, når du mener ja og omvendt – det forvirrer både dig selv og dine omgivelser.
- * Have skyldfølelse, når du siger nej.
- * Handle mod dine værdier eller din integritet for at gøre andre mennesker tilfredse.
- * Holde dig tilbage fra at sige det, du har på hjerte, som du virkelig gerne vil sige.
- * Adoptere andre menneskers holdninger eller ønsker for at blive accepteret af dem.
- * Give mere af dig selv, end du har.
- * Give andre mennesker lov til at sige noget i dit påhør, som gør dig ubehageligt til mode.

Sådan opbygger du tillid til andre:

- * Kommuniker åbent, frit og ærligt.
- * Lyt omhyggeligt og fordomsfrit.
- * Skab rum for at diskutere fejl, bekymringer og begrænsninger.
- * Lær at se tingene fra andres perspektiv.

- * Respekter andres meninger, også selvom de ikke stemmer overens med dine.
- * Udvis opmærksomhed og åbenhed over for andres behov.
- * Vær opmærksom på din sprogbrug.
- * Gør, hvad du siger, og sig, hvad du vil gøre.
- * Respekter andres grænser.
- * Undgå hemmeligheder og skjulte dagsordner.

“Vores primære formål her i livet er at hjælpe andre. Og hvis du ikke kan hjælpe dem, så lad i det mindste være med at skade dem”
– Dalai Lama

Rummelighed

Min første rejse som model gik til Milano, Italiens modemetropol. Jeg var 14 år gammel, og min familie rejste med, for jeg måtte endnu ikke rejse uden for Danmark alene. Så mine forældre bookedede et hotelværelse ved siden af den modellejlighed, jeg skulle bo i, for alligevel at give mig følelsen af at rejse alene.

Modellejligheden var nedslidt og bestod af et køkken, en stue og to soveværelser, hvori der var plads til to køjesenge i hver, så vi sov altså otte piger sammen på meget få kvadratmeter.

Hjemmefra har jeg lært nogle regler for, hvordan man bor sammen med andre mennesker. Man rydder fx op efter sig, gør rent og giver andre plads. Pigerne i lejligheden havde ikke lært de samme regler, for åbne poser med mad og brød flød rundt på bordene, og brødkrummer klæbede til mine bare fødder, når jeg bevægede mig rundt i lejligheden.

Da det blev aften, kom pigerne hjem efter deres modelopgaver, og sådan gik de fleste dage. Jeg lagde hurtigt mærke til, hvordan hierarkiet i lejligheden fungerede, og jeg kunne ikke undgå at bemærke, at de fleste af pigerne gik benhårdt efter en yngre pige fra Østeuropa, som de drillede og talte grimt til. Hver aften kunne jeg høre, hvordan hun græd sig i søvn, for væggene var ganske tynde. Gennem den åbne dørsprække til det andet værelse kunne jeg også se, hvordan hun lå og knugede sine bamser tæt ind til sig.

Hun blev decideret mobbet, og episoderne i modellejligheden mindede mig om folkeskolen, hvor Kristine og Lotte holdte mig udenfor. Lotte var cool, og hun bød på så mange spændende historier, og derfor slap Kristine min hånd for at tage Lottes i stedet.

Dagbogsuddrag 23/10 2005 (14 år)

Hvorfor føler jeg mig som en ensom pige, ingen gider være sammen med bare fordi jeg er køn? Det er ikke retfærdigt, at jeg får nedladende blikke og allerede ved første gjekast er stemplet SNOB! Det er jeg ikke. Jeg er ligeså normal som andre, bare giv mig en chance, så får I at se. Jeg er lige så glad, fjollet og sjov. Jeg er ikke veninde med Kristine eller Lotte. HÅBER DEM! Desværre har Helle selvfølgelig sat Kristine og mig ved siden af hinanden i klassen. TAK HELLE.

Jeg mindes stadig den dag i klasselokalet, hvor jeg sad alene oppe i vindueskarmen og kiggede ned i gården. Karmen føltes kold, men jeg forsøgte at drømme mig væk til en anden verden gennem musikken i min iPod. En verden, hvor man ikke bliver ked af det, men karmens kølighed mindede mig om, at jeg stadigvæk sad i den virkelige verden.

Dagbogsuddrag 16/1 2005 (13 år)

Nogle gange undrer jeg mig over, hvor tårene kommer fra. Man græder så meget, men løber aldrig tør. Den røde kulør, man får i ansigtet. Den forfærdelige hovedpine. Jeg vil væk! Jeg vil bare lukke øjnene og drømme mig hen der, hvor intet ondt er. Ligesom i gamle dage. Hvordan kan nogen være så onde og modbydelige, jeg vil jo bare være med.

Erindringerne om Kristine og Lotte havde sat sig i mit hjerte, og derfor trodsede jeg frygten for, hvad de andre piger måtte sige eller gøre, hvis jeg begyndte at tale med den østeuropæiske pige i modellejligheden. Hun ville gerne tale, og det var tydeligt, at hun savnede en veninde at være sammen med. Vi tilbragte eftermiddagen og aftenen sammen, og de andre piger lod mig heldigvis være.

Den nat sov jeg godt, for jeg kunne mærke, jeg havde truffet den rigtige beslutning om at være sammen med pigen, selvom jeg frygtede, hvad de andre piger ville sige. Da jeg vågnede næste morgen, tastede jeg løs på min computer, for jeg havde brug for at dele oplevelsen med min far.

E-mail 2005

Godmorgen far :-)) I går var jeg sammen med en pige fra lejligheden fra kl. 16.00-23.00, vi spiste pizza et sted, og jeg viste hende byen. Hun er en af dem fra Østeuropa, men hun var så ked af det i går, hjemve, minus succes, alene, og så er hun kun lige blevet fjorten år. Så hun var glad, men stadig lidt stille.

At sætte sig i andres sted

Rummelighed er forsøget på at forstå og acceptere alle slags mennesker. Men det kan være udfordrende at acceptere et menneske, som vi ikke forstår, fx en pige fra klassen, som er højtråbende og irriterende, men hvis vi vidste bedre, så har hun måske bare brug for nogen, der ser hende og har lyst til at være hendes veninde?

Derfor er det vigtigt, at vi forsøger at forstå, hvad pigen har med i sin mentale bagage – hendes tanker, følelser, synspunkter og holdninger. For når vi forstår, hvad hun har med sig, er det lettere at genkende og dermed acceptere, hvorfor hun opfører sig, som hun gør. Og det er lettere for os ikke uden videre at dømme hende og holde hende udenfor. Det gør hverken hende eller os selv glade, hvis vi møder hende med fordomme og intolerance. En måde, du kan forsøge at forstå hende og alle andre mennesker på, er ved at spørge lige ud: *“Hvorfor siger eller gør du sådan dér?”* Svaret gør måske, at du også kan se situationen fra hendes side i stedet for kun eller primært at se den fra din egen side.

Når du forsøger at sætte dig ind i et andet menneskes tanker og handlinger ved at spørge og lytte, også selvom du måske er uenig, så udviser du rummelighed. Derefter er det op til dig, om du ønsker at acceptere hende, som den hun er, eller om du fortsat ikke har lyst til at være hendes veninde. Hvis du vælger at acceptere hende, som den hun er, så vil dine reaktioner gå væk, fordi accept sætter fri og giver plads til forskellighed. Hvis du vælger ikke at acceptere hende, så vil du stadigvæk reagere på de ting, der irriterer dig ved hende, fx at hun er højtråbende. Men så er det dig, der kan vælge at lukke ørerne og fokusere på noget andet. Det er altså dit valg, om du vil lade dig distrahere af en, der råber højt eller gå et andet sted hen.

Når dette så er sagt, så betyder det bestemt ikke, at du skal acceptere alle mennesker og lade dem opføre sig, som de vil, specielt ikke hvis de overskrider dine grænser. Du ved bedst selv, hvor dine grænser går, og dermed, hvem du ønsker at rumme og acceptere.

De subjektive briller og den objektive virkelighed

Som jeg tidligere var inde på, så har vi en tendens til at se verden som

“vi er”, og ikke som “den er”. Derfor kan det sagtens være, at du måske ikke føler dig generet af noget, som din veninde er vildt irriteret over.

Når vi ser verden, som “vi er”, er det, fordi vi ser den gennem vores subjektive briller. Når vi sætter egne følelser på vores oplevelse af verden til side, så kommer billedet måske til at se anderledes ud end det, man kan kalde den objektive virkelighed.

Et eksempel:

Du har en rigtig dum dag og føler dig sur. Nu går du forbi en gademusikant, som står og spiller guitar, og du føler, at han larmer og fylder på en dum måde. I virkeligheden står der jo bare en mand med sin guitar, mens ordene “larmer, fylder og dum” er nogle, du selv sætter på.

Derfor er det sundt, at du vender blikket indad, før du dømmer udad. Tjek lige ind hos dig selv og mærk efter, hvordan du har det? Spørg dig selv, hvorfor du reagerer på netop den højtråbende pige eller manden med guitaren på gaden? Måske har din reaktion intet med den højtråbende pige at gøre, men alt at gøre med, at du spildte sodavand på din nye kjole for nogle minutter siden. Et gammelt ordsprog siger, at hvis én finger peger udad, så peger fire fingre tilbage på dig selv!

Det, vi fokuserer på, vokser!

Næste gang, du reagerer på nogen eller noget, så stop op og spørg dig selv:

1. Hvad fokuserer du på?
2. Hvor stort er problemet i virkeligheden, og hvor stort har du selv gjort det?

Symptomer på, at vi ikke rummer ...

Nu kommer jeg med en påstand, du måske i første omgang vil være uenig i, men her er den så: Vi kan ikke se noget i andre mennesker, som vi ikke selv har. For vi rummer alle sammen alle følelser, nogle følelser er blot gemt væk, fordi vi ikke kan lide dem, synes de er pinlige eller tager afstand fra dem, fordi de gør os kede af det. Men vi har altså alle følelser.

Derfor er der ekstra god grund til at bemærke, hvilke mennesker der vækker meget modstand i os, for det siger mindst lige så meget om os selv, som det siger om dem. Vi rummer selv de samme følelser, som vi reagerer på, måske er vores egne bare gemt væk i mørket, fordi vi ikke har lyst til at stå ved dem, vise dem frem, eller måske skammer vi os over dem? Det kan være følelser som fx egoisme, misundelse, had eller den indre bitch, "for meget kan du kalde mig, men jeg er i hvert fald ikke en ...!"

Når vi reagerer på den højtråbende pige, er det måske, fordi vi selv trænger til at råbe lidt op, men altid har fået at vide, at søde piger er stille piger.

Det, at kunne se sine egne reaktioner, at være bevidst om dem, ser jeg som en gave. Så når jeg bliver irriteret på min lillebror over, at han bliver sur på mig, når jeg kommer lidt for sent, kan jeg i dag godt se, hvad det egentlig handler om: Jeg reagerer, fordi jeg godt ved, at jeg ikke er så punktlig som min bror.

Hvis vi er opmærksomme og lytter efter, så er reaktionerne muligheder, som inviterer os til at kigge indad og udvikle os.

Jeg vil gerne dele et eksempel med dig, som stammer tilbage fra en ferie i 2014:

I januar rejste jeg 10 dage til et meditationsretreat i Indien, som lå i udkanten af en landsby, højt oppe i bjergene. Selve retreatet lå i en stor og dekorativ bygning i guld og turkis, og reglerne på stedet sagde, at man ikke måtte have nogen form for kontakt med de over hundrede andre deltagere – altså hverken tale, have øjenkontakt eller skrive med de andre på holdet. I en af pauserne

passerede jeg en russisk pige, som fra første dag havde irriteret mig, selvom hun jo ikke havde sagt en lyd. Så hvad var det ved hende, der fik mig til at føle mig irriteret? Var det hendes måde at gå på, tøjet, håret, ansigtet eller kroppen, som bragte denne følelse af irritation op? Jeg kom frem til, at det var hendes attitude, der generede mig, men hvad var der helt præcist med den?

Efter at have observeret hende gå rundt i haven et stykke tid, kom jeg frem til, at hun mindede om en figur i en Disney-film. Det var næsten, som om hun sang med fuglene af bar lykke, og hun vøjede yndeligt fra side til side, som Snebvide netop gør det blandt dværgene og skovens dyr i filmen.

Hendes yndefulde bevægelser og udstråling var påfaldende, og jeg bemærkede, at det ikke så ud til at bekymre hende, hvad andre måtte tænke om hende. Så slog det mig: Ville jeg selv turde at opføre mig sådan? Nej, det ville jeg ikke, for jeg ville være bange for, hvad andre tænkte om mig.

Efter den erkendelse kunne jeg pludselig rumme pigen og det, at hun gjorde noget, jeg drømte om, fordi jeg nu så hende i dét lys. Nu virkede hun modig og stærk – karaktertræk, som jeg gerne selv ville skrue op for.

Jeg begyndte at se hende som en inspiration i stedet for en irritation, og derfor vendte jeg mørke til lys ved at acceptere hende, som hun var og dermed også mig selv, som jeg er. Jeg frigav derved en masse energi, som jeg nu kunne bruge mere konstruktivt end ved at lade mig irritere over hende.

Øvelse: Hvad provokerer dig?

Måske har du selv oplevet noget lignende? Men måske er du endnu ikke klar over, hvorfor du reagerer så kraftigt, hver gang din onkel siger det dér ...

Derfor har jeg lavet denne øvelse, som hjælper dig med at vende dine spørgsmål til svar, så du forstår, hvorfor du reagerer, som du gør. Hvis du beslutter dig for at acceptere det, der lige nu provokerer dig, så får du et mindre reaktivt sind, som træffer bedre beslutninger, fordi du ikke handler ud fra spontane indfald og impulser, som fx "nu er jeg frustreret, og derfor skubber jeg mine lektier ned fra skrivebordet!" Derudover har jeg samlet nogle fif til, hvordan du bliver mere rummelig over for andre mennesker.

Om forfatteren

Efter 10 år som international model vendte Jasmin Søe tilbage til Danmark og gennemførte en uddannelse som Master Coach. Hun har til dato afholdt mere end 2.500 sessioner.

Jasmin har været interesseret i selvudvikling siden hun var 13 år, fordi hun oplevede, at virkning og indsigt gav hende støtte og en rettesnor i mange svære situationer.

Men som ung pige har hun alligevel ofte stået alene med svære beslutninger. Selv gode forældre er ikke dem, man først spørger til råds, for de er og bliver jo forældre. Derfor vil det mange gange blive jævnaldrende, man lytter til.

Gennem sine erfaringer og sin uddannelse har Jasmin udarbejdet en formel, der omsætter unge pigers spørgsmål til gode svar gennem en 5-trins udviklingsrejse.



Et ærligt hjerte fører til en ærlig beslutning, som fører til en ærlig handling. Dine handlinger taler DERES EGET, KLARE SPROG, for det er ikke det, du SIGER men det, du GØR, som definerer, hvem du er, og hende skal du have et godt forhold til, ikke?

Derfor er det vigtigt, at du først og fremmest er ærlig over for dig selv, men også, at du er ærlig over for andre. Hvordan kan nogen stole på dig, hvis ikke du kan stole på dig selv og DE BESLUTNINGER, DU TRÆFFER?

“Din verden, din vej” er en fem-trinsrejse til at lære dig selv bedre at kende, så du træffer bedre beslutninger, får mere glæde og overskud og derved styrker dit selvværd. VED AT FØLGE DE FEM TRIN, FORMER DU SELV DIN VEJ GENNEM LIVET.

