

Hold tungen lige i munden, når det hele er ved at vælte

Jeg tror ikke, at noget menneske kan gå igennem livet, uden at komme i den situation, hvor man mister fodfæste, om end det kun er kortvarigt.

Der er mange udfordringer i livet, skilsmisse, dødsfald, arbejdsløshed, sygdom og stress, bare for at nævne nogle af dem. Og lige meget om disse udfordringer er forventet, eller kommer meget pludseligt, kan man få følelsen af, at det hele er ved at vælte. Meget ubehageligt!

NLP psykologien består af nogle såkaldte "opskrifter", til hvordan man kan håndtere livets perioder med "stormvejre". "Opskrifterne" er en vejledning til, hvordan man holder balancen, holder tungen lige i munden, når det hele er ved at vælte.

Det er en rigtig god ide, at forberede sig på stormvejret i god tid. Ligesom man tager vasketøjet ind, før det begynder at regne.

Min erfaring er, at jo bedre forberedt og rustet man er til en svær tid, jo lettere kommer man igennem den.

F.eks. under den første Corona lock-down, skyndte folk sig i supermarked for at købe mad og toiletpapir. Fornuftigt nok.

Jeg vil her, kort, fortælle om nogle vigtige punkter i opskriften på, hvordan man undgår at "vælde".

Generelt i kunsten at leve livet, vil jeg nævne disse vigtige parametre:

- Vær på forkant.
- Ha' gode relationer.
- Et godt selvværd.

Hvor vigtigt det er at være på forkant, har jeg beskrevet i det forrige. Så nu vil jeg gøre lidt ud af, hvor betydningsfuldt det er, at have gode relationer.

Vi mennesker er født som flokdyr. Ingen af os, kan klare sig alene, slet ikke når det hele er ved at vælte. Vi har brug for følelsen af, at have en hånd i ryggen, at have folk omkring os, der yder omsorg, enten på

den ene eller den anden måde. Det behøver ikke altid at være familie, det kan være naboer, venner kollegaer eller andre. Pointen er, at der er nogen der interesserer sig for os, og for at det kan ske, skal vi selv interesserer os for andre – så der kan vi starte. Interesér dig og vær venlig mod andre.

At få et godt selvværd, er måske ikke så lige til. Men regel nummer et er; forsøg, at gøre de ting der er vigtige for dig,

Det var, meget kort, om de mere generelle ting man kan have fokus på, når man gerne vil være så robust som muligt.

I den specifikke, svære situation, kan man coache sig selv (eller opsøge en professionel coach) for at få et overblik over situationen:

1. Hvem involverer denne situation.
2. Hvilke muligheder har jeg.
3. Hvem kan hjælpe med hvad.
4. Hvad er det vigtigste at få på plads, og derefter:
 - a. Hvad er mit 1. skridt
 - b. Mit 2. skridt
 - c. Mit 3. skridt... osv

Jeg vil indrømme, at disse almindeligheder som jeg har beskrevet, kan lyde banale og som bagateller, men det føler jeg ikke selv at de er. I mine mange år som sygeplejerske og psykoterapeut, har jeg erfaret, at mennesker nemt farer vild, når jorden ryster under dem.

Så, hold balancen.



Anne Marie Piepenbrinck