

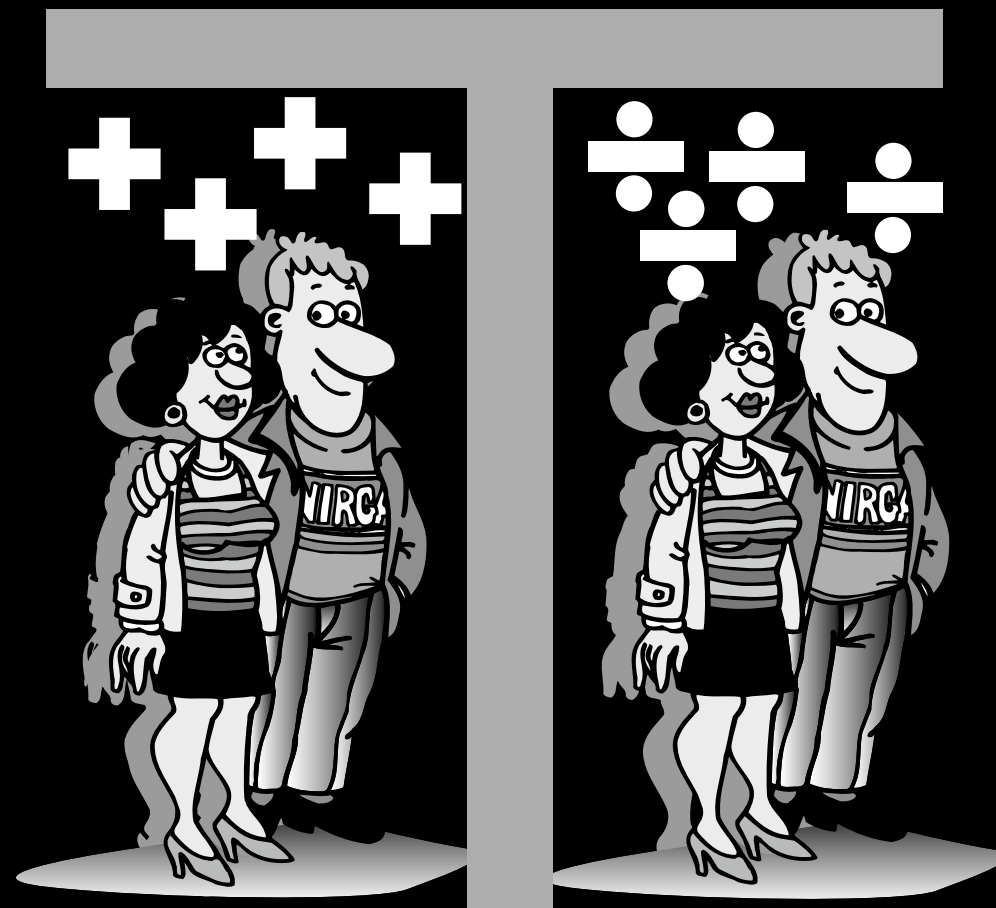
selv tage sig af. Sig Det! FOR FANDEN, det gælder hjemme, på job, i sportsforeninger, mellem venner, men sig det til dem, der kan gøre noget ved det.

2. Vi mennesker har det med at, se det vi vil se, og høre det vi vil høre, vi ser det vi forventer, dermed opstår der en slags pseudo verden. Der er meget vi ved uden at vi rigtig ved hvorfra vi ved det, vi husker ikke kilden, eller ved ofte ikke, hvem kilden er. Måske er det vi ved bare noget nogen har fundet på, eller en overlevering fra en tid hvor man ikke vidste bedre. I bogen ErKend dig selv er der et afsnit om en fransk filosof Pascall, der kom med en tese om, at vi mennesker ser eller hører kun det vi vil. Han siger i sin model, at der inden i alle mennesker er lige meget godt, og lige meget dårligt, men siger han – det er så op til omgivelserne, hvad de vil fremelske.

Pascall hævder, at første gang vi ser et andet menneske så danner vi os et indtryk af det menneske. Han påstår, at det kun tager et lille øjeblik, hvorefter vi tænker: Nå! – er han sådan en. Det der nu er spændende er, hvad sådan en er for en? Er det en type jeg godt kan lide og bliver det et godt møde? Hvis det er en jeg ikke bryder mig om, bliver det et dårligt møde, jeg ser det jeg vil se, og bliver glad, når jeg får indfriet mine forventninger. Derfor betyder det ikke noget om det jeg oplever, er positivt eller negativt, det der er væsentlig er, at jeg får indfriet mine forventninger, den største lykke er at kunne sige: HVAD SAGDE JEG! Så

Sig det...

# 50% 50%



## DEN INDRE DIALOG

Når vi taler sammen, hører vi det vi selv siger, og delvis det den anden siger. Derudover hører vi det, vi selv siger inde i hovedet, en slags indre dialog er i gang. Herudover ser vi den andens ansigt, mund, øvrige kropssprog og påklædning. Vi danner os et billede af personen, diskuterer med os selv, medens modparten taler. Der er mange bolde i luften, ikke mærkelig at vi indimellem misforstår hinanden eller glemmer hvad den anden har sagt. Eller glemmer at det vi siger selv lige nu, er noget vi sagde for ikke ret længe siden. Denne indre dialog kan være vor fjende, men også vor bedste ven, det handler dette afsnit om.

Udover det vi oplever lige nu, er andre oplevelser lagret, som let sættes i gang, når hjernen hører ord, eller mærker følelser som opstår gennem den dialog der netop er i gang, gamle optagelser, der blander sig som tanker, i det vi taler om nu.

Overordnet er det muligt at dele samtaler op, at skabe en systematisk måde at tale sammen på. Den metode jeg vil anvende her er den der kendes fra transaktionsanalyse-systemet, som jeg her vil prøve at forenkle. Således at du kan arbejde bevidst med at få den indre dialog, og den dialog modparten hører, til at passe sammen. Men også til at få den indre dialog til at stoppe, når den fortæller mig for syvhundrede og tyvende gang, at det burde jeg aldrig have sagt, eller at jeg burde have sagt noget andet, eller hellere skulle have sagt det på en anden måde. Disse indre samtaler kan tage megen nattesøvn, hindre en i at læse avis eller en god bog, fordi man hele tiden bliver hindret i at koncentrere sig om noget andet. Mangen god film eller samtale er gået tabt pga. den indre stemme, eller den indre dialog.



Når de krydsede samtaler er vigtige at stoppe, er det bl.a. fordi de får en spydkasteeffekt, som jeg skal prøve at forklare.

Alle eller de fleste, der har kendt hinanden gennem længere tid, har et eller andet, der irriterer, generer, noget som vi har bestemt, at vi aldrig i livet vil fortælle til den anden fordi vi ved det vil den anden blive ked af, og det vil vi ikke risikere. Også fordi det er noget vi sagtens kan leve med, noget som ikke lader sig ændre og somme tider må man jo nøjes. (Spejlet er jo opfundet) og man kan ikke få alting.

Dette som man aldrig vil sige, aldrig nogen sinde, og den anden vil blive så ked af, kaldes for spyd. De har form som et fondue spyd og sidder i bæltet. De sidder og dasker, hemmeligt til daglig, fordi vi ved hvor ked af det den anden part vil blive hvis han/hun vidste, at vi var irriterede over det.

Men netop sådan en aften, hvor ordene flyver i luften, hvor vi skændes, og de krydsede samtaler ryger af sted. Vi mærker, at den anden part er trængt op i en krog, – så pludselig tager vi fat i spyddet, griber om den i bæltet, trækker armen tilbage, og stikker spyddet ind i maven på vores partner, og siger det vi aldrig ville have sagt, medens vi drejer spyddet rundt. Vi hører godt ordene, de er ude i luften, på vej ind i den andens ører, og vi kan ikke stoppe dem, men se at de trænger ind gennem den andens ører, mellemøre, og lige ind i hjernen, og sender en smerte lige ned til hjertet, ansigtet tager form, ansigtet græmmes, det ser ud som var det slået med en hammer, som om kraniet knuses hos partneren, øjnene bliver som striber, øjenlågene lukker til. Pludselig mærker man selv et spyd, der borer sig ind i hjertet, og man hører nu noget man aldrig har vidst – måske nok vidst – men aldrig håbet at nogen havde set, man

## KRYDSEDE TRANSAKTIONER



bliver rasende og ked af det på samme tid. Ordene buldrer inde i hovedet, man hører dem som et ekko, der ikke vil fortabe sig, tværtimod kommer det igen og igen, med ny kraft, hver gang man tror det forsvinder. Man mærker en let svimmelhed, der er tårer på vej i øjnene, – i det fjerne mærker man, hvordan man selv tager endnu et spyd fra bæltet, og borer det igennem både mavesæk og hjerte hos den partner man elles holder så umådelig af, og ikke vil leve foruden. Man hører også de nye modbydelige ord, springe ud af munden på en selv, man prøver at standse dem, men de er ude i rummet, på vej mod ofret, og man ser smerten og forstår ikke, hvordan man er kommet hertil. Hvorfor siger man nu det man aldrig ville sige... FORDI man lod sig rive med, lod båndene overtage, og mistede kontrollen. Det værste er at næste morgen, når vi har sovet og slagsmålet er glemt, – så sidder spyddene der endnu, og de bløder og smerter, og vil tage meget nattesøvn, og igen og igen opstå, for at krølle hjernen sammen og smerten vil genopleves. Disse spyd forsvinder aldrig. Min kone har hukommelse som elefant, – tyve år efter kan hun stadig sige:

Du sagde da dengang... Hun glemmer aldrig... Det gør jeg heller ikke, jeg kan huske hvert eneste spyd der sidder og bløder. Også de fleste af dem, jeg selv har sendt af sted.

Efter femogtyve års ægteskab kan man være hullet som en si, – kun fordi man ikke huskede at svare VOKSEN eller spørge VOKSEN, frem for at lade sig angribe og dermed sætte den krydsede samtale i gang. Så hvis vi svarer direkte voksen, vil bøffen ikke kun være større men vigtigst, der ville ikke blive sendt spyd af sted. Derved vil begge parter i et ægteskab, venskab, blandt kolleger og kunder eller manden i bussen have større selvværd og mere overskud til ikke kun øjeblikket, men også til livet.

Det er godt, at skrive de hændelser eller ord ned, der kan føles i forskellige

situationer. De der kan forbindes med spyd, det er godt, at dele dem sammen med dem, der satte dem i, eller dele dem med en anden, en du har tillid til. Gennem voksendialog kan spyddene tages ud sådan, at sårene kan heles, der vil altid være ar, men når sårene er helet, bløder de ikke mere. I voksendialogen skal der stilles spørgsmål, mange spørgsmål. De skal så danne grundlag for en ændring, vi skal blive klogere, stærkere, bruge vores svar til forståelse måske tilgivelse. At se den rigtige sammenhæng og måske forstå, at det der blev sagt slet ikke var ment sådan, som du modtog det. Og at det kun blev sagt i denne situation fordi, situationen var som den var. Den rigtige dialog bringer os videre i forståelsen af os selv, de andre og måske vort liv. Husk! Flere spørgsmål end svar, hvis du vil være en god partner for en voksendialog. Til tider kan det også være den gode partner der anbefaler, at pågældende søger professionel hjælp, idet det overstiger egen evne.

At sandheden skal høres af børn og fulde folk, tror jeg ikke på, heller ikke rasende mennesker. Af børn får man børnesandheder, af fulde folk får man fulde sandheder og af rasende mennesker får man rasende sandheder. Kun af almindelige mennesker, på en almindelig dag får man sandheden, og sandheden er sjældent gældende længere end til der kommer en ny. Derfor skal vi være parate til at tilgive, til at tro på ændringer og forstå at sandheden ikke er uendelig. Sandheden finder vi bare bedst, ved en voksen analyse, der altid er nutidig og uden forældrebåndets høje alder eller barnebåndets naive syn. Vi må indrømme, at vi bliver ældre, får ny erfaring, der ikke altid kan analyseres med de gamle bånd.

## STROKES

Ordet strokes er engelsk, og det er vanskeligt, at finde et dansk ord der er så stærkt, og har så stor en bredde alt efter i, hvilken sammenhæng man bruger ordet. Det kan betyde, at stryge en med håret, at søge nærhed, den fulde opmærksomhed, medfølelse, stærk eller god omsorg. I den anden ende kan det betyde et slagtilfælde, man kan sige at ordet altid er stærkt, og kræver opmærksomhed. Som du kan se er det vanskeligt, at finde et dansk ord, der siger det samme, derfor har jeg som mange andre valgt at bruge ordet stroke, selv om jeg gerne havde fundet et dansk ord.

For mig betyder ordet ”stroke”, opmærksomhed, at blive taget alvorlig, at nogen viser mig hensyn, at nogle holder af mig, holder om mig, giver mig et venligt smil, et lille nik, kysser mig, krammer mig og siger noget pænt til mig om mig. Eller bare lytter fordi det jeg siger, er spændende, lærerigt, nyt eller blot lytter fordi de kan lide mig, ser på mig, og ikke gaber når vi taler sammen eller afbryder midt i min talestrøm, fordi der er noget andet der er vigtigere. At dem jeg er sammen med er til stede, måske er det stilheden sammen fordi det er unødvendigt, at sige noget og ikke føles forkert.

Man kan sige, alle de signaler omverdenen sender mig, giver mig følelsen af, at jeg eksisterer og har lov til at være på jorden, ikke mindst fordi nogen kan bruge mig, eller har brug for mig som menneske, alt dette ligger i ordet, begrebet ”stroke”.

Man ved i dag, at vi som mennesker ikke kan leve uden anerkendelse man ved, at små børn ikke kan overleve, hvis ikke de får masser af strokes de første timer, dage – man siger at deres rygmarv visner, der tales om omsorgssvigt, tidligt skadede børn, deres adfærd bliver abnorm,



selvdestruktive, og i værste fald opgiver de at leve. Tidligere hvis man beskæftigede sig med STROKES, var det med henvisning til nogle Hitler forsøg, meget forfærdelig læsning. Senere var det om forsøg med dyr, der sov i halm, bløde skind eller figurer i ståltråd, og om hvordan de ønskede sig nærhed og tilpassede sig, for at have noget at søge hen til. Men at deres adfærd blev i forhold til den hårdhed de mærkede. I dag behøver vi ikke læse om gamle forsøg, vi kan åbne for radio og fjernsyn, og disse svigt præsenteres for os hver dag. Mange husker sikkert stadig de rumænske børn, der kom ind en søndag aften i TV avisen, scener fra et børnehjem, hvor børn sad forladt, uden stimuli i deres senge, uden opmærksomhed blot hensat, helt ødelagte og udsigtsløse børn, de manglede virkelig strokes. Selv nænsomhed og kærlighed var de bange for, de skreg selv ved kærlig berøring, det var som om de ikke var børn af denne verden, hvilket man overført kan sige, at de heller ikke var. Jeg tror at, scenerne er printet ind i vores sind og lette at fremkalde på nethinden, billeder vi ikke glemmer. For mig ligeså stærke som billederne da Kennedy blev skudt i bilen i Dallas, eller af flyene der fløj ind i de to tårne den 11. september. Mange danskere ønskede at hjælpe, mange rejste derned, mange ønskede at samle ind, andre forestod frivilligt at køre tøj, møbler og andre fornødenheder derned. Det blev et indsatsområde, det var for umenneskeligt. Jeg er sikker på, at rigtig mange socialarbejdere i Danmark, kan fortælle om mange danske børn der lider samme skæbne pga. uvidende forældre, uheldige omstændigheder. Der er mange mørke historier, der heller ikke i Danmark bliver fortalt tænk på, hvor lidt opmærksomhed børn af narko-forældre har eller børn der er kommet i klemme mellem forældre, der er kommet til at hade hinanden, og nu skal skilles. Eller plejeforældre der pga. en sikkert velmenende lov ser, hvordan

deres plejebarn, weekend efter weekend, jul efter jul, bliver svigtet, glemt. Men alligevel kan de ikke adopteres, eller formene forældrene adgang til børnene. Eller børn der må erfare, at e-mails kommer før dem. Forleden skulle børnebørnene komme på besøg, og vi glædede os til det, det er stjernestunder. Da vi alle sad ved bordet, ringede min mobiltelefon, jeg tog den, det var en kunde, der undskyldte at han ringede så sent. Jeg rejste mig og gik ind i stuen, efter 10 minutter kom jeg tilbage til bordet. Mobilen ringede igen – samme procedure, da jeg kom tilbage var der gang i desserten, og 10 minutter efter var stjernestunden forbi. Jeg skammede mig og kunne let genskabe mine børnebørns skuffede hoveder hver gang jeg gik, og hver gang jeg kom tilbage. Tænk, at jeg tilsidesatte dem -prioriterede dem fra. Det må ikke være rart for børn at vide at en mail, en SMS eller en telefon ofte er vigtigere end dem. Nu har jeg ikke længere mobilen på mig, når børnebørnene kommer, jeg vil ikke fristes. Hvordan må børn ikke have det, når fortællingen om dagens dont bliver afbrudt af en mor eller far, der klart signalerer at samtalen med Dorte er vigtigere end mig, vel at mærke den Dorte mor lige har været sammen med hele eftermiddagen og skiltes fra for en time siden? Eller når forældre, der henter børn i børnehaven, har taskerne i den ene hånd og mobilen i den anden, hvori der tales – sikkert om noget ligegyldig, der sagtens kunne vente. Tænk, hvor ofte vi taler med nogen, der sagtens kunne vente, eller hvor ofte vores samtaler i mobiltelefonen er ligegyldige og kun forstyrrende for alle parter. Ikke sært at mange børn, mener de ikke kan leve uden mobiltelefon, de føler vel, at de må have en, sådan en som de altid har konkurreret med men aldrig kunnet vinde over. Som Uffe Ellemann sagde: ”If we can’t join them, beat them. Der er rigtig mange børn i Danmark, der mangler Strokes, mere eller mindre naturligvis. Det

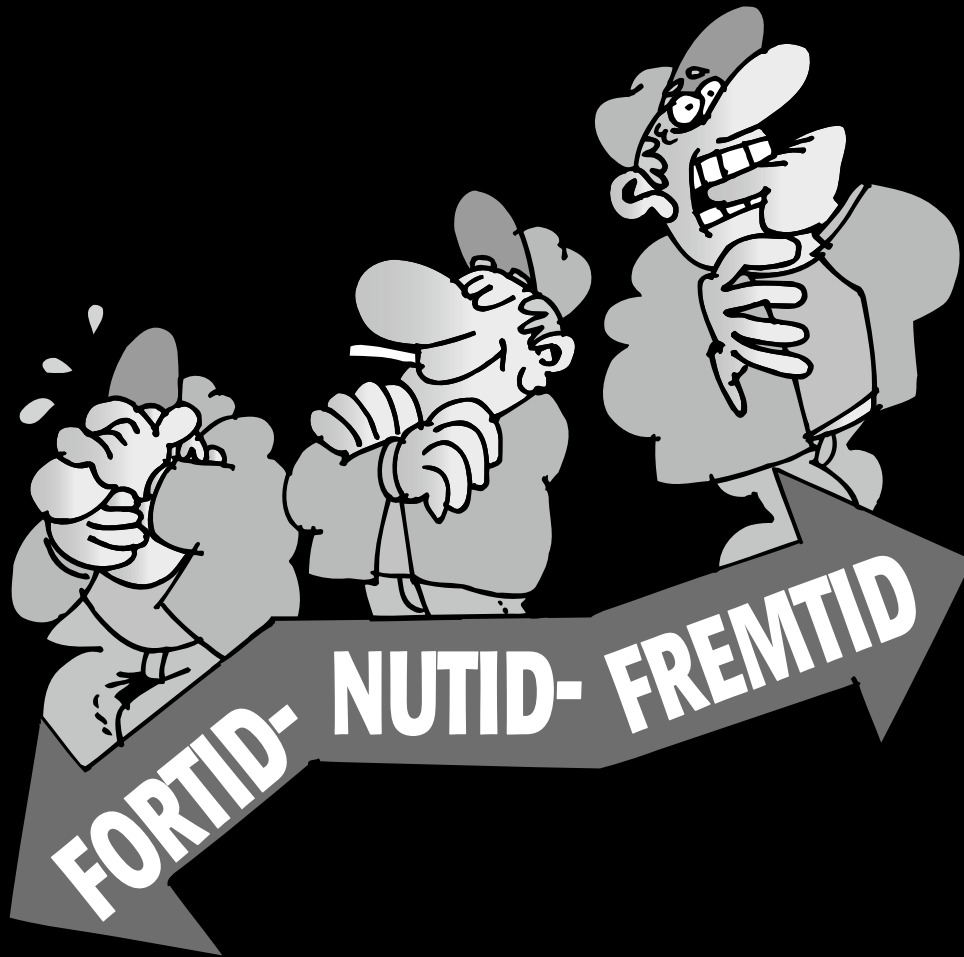
## FORTID – NUTID – FREMTID

Det er tre tilstande af tid, og det gælder alle mennesker:

Fortiden er den tid der er gået indtil nu, nutiden er den tid du er i lige i dette øjeblik, og fremtiden er den tid der kommer. Hvor lang fremtiden bliver ved vi ikke, det er på mange måder det der gør livet spændende, men vi håber da, at vi er her i morgen, men det ved vi faktisk ikke.

Vi ved, at hvis mennesker tænker meget på fortiden så får de mindreværd og skyldfølelse, fordi der altid er mange ting man ville have gjort anderledes, med den viden man har i dag, (det vil jeg håbe ellers har der ikke været megen udvikling). Der er også gode oplevelser man kan glæde sig over forhåbentlig, men det er ofte de negative der trænger sig på. Hvis et menneske bruger meget tid på at tænke på fremtiden, bliver det bange, det er naturligt for et menneske at være bange for det vi ikke kender. Sådan har vi som race overlevet gennem alle tider ved lige at undersøge og tænke os om, inden vi springer ud over kanten, eller vi sendte to mand af sted, og hvis de ikke kom tilbage, så blev vi andre også hjemme.

Hvis det nu, vi lever i lige nu, ikke kan optage hjernen fuld og helt, måske er der for meget rutine, eller måske er det en af de dage, hvor man tager noget frem for at lægge det et sted for at flytte det et andet sted hen, for til sidst at lægge det tilbage. Dage hvor man ikke når meget andet end at fortælle et par kollegaer, hvor travlt man har, og efter indkøbssedlen er skrevet, og man har ringet til sin mor, så er det efterhånden blevet frokosttid. En af de dage, hvor jeg tror det er vanskeligt at få brugt den del af energien, der



## ØVELSE 7:

Vi tror på, at du har mindst 5 år tilbage, derfor fordeles aktiviteterne fra de 12 måneder nu over 5 år. Du fordeler nu det nedskrevne i et skema, som vist herunder. Således, at de enkelte ønsker kommer ind under det år, som det skal ske. Prøv at fordele således at det passer sammen. F.eks. et kursus i fransk ind i år 1, hvis du vil flytte til Frankrig i år 3 osv.

## 5 ÅRSPLAN

1. år	2. år	3. år	4. år	5. år
Flodbåd	Arbejde 3 dage pr. uge	3 uger i Villa Vence	Kanotur	Flytte til mindre hus
Læse ”Det ender godt”	Skuespilhuset	Opera i København	Opera i Verona	Madlavningskursus
Kysse børn og børnebørn	Disneyworld	Falsled Kro med venner	DR’s koncerthus	Skrive takkekort
Invitere og besøge familie m.fl.	Invitere og besøge familie m.fl.	Invitere og besøge familie m.fl.	Invitere og besøge familie m.fl.	Invitere og besøge familie m.fl.
Se Paris sammen med min kone	Besøge huset i Oslo	Filme årtiderne i haven		Skrive afkedsbreve

Hvis I er et par, kan det også gøres sådan, at det ene år er det den ene af parterne, der får ønsker opfyldt, medens den anden tager sig af det daglige.

Herefter skifter det, så det næste år er lige omvendt, det kan også opdeles så det kun er i uger eller måneder man skiftes til at ønske. Vær realistisk. Husk der er en hverdag, der skal leves. Megen god nutid, der ikke skal blive til ventetid, men også spændende liv der virkelig skal leves. Således at øjeblikket altid nydes, fordi du ved at også i fremtiden har du noget at glæde dig til, ligesom du nu glæder dig over livet, øjeblikket.

Vær realistisk. Beslut ikke du vil vinde i lotto eller være popstjerne, hvis du ikke kan synge. Det du skal vælge er noget, som du har hovedindflydelse på, vær ikke afhængig af andre, der skal gøre noget for dig, de har ikke tid, de er sikkert selv i gang med at lægge planer for deres egen udvikling. Husk, når hjernen for fremtiden mangler udfordringer, eller når hjernen kun kører på halv kraft, så kan den nu bruge energien til at finde vej for dig, hvis den altså ved, hvad den skal lede efter. Det ved den kun, hvis du har skrevet det, talt om det og er helt afklaret.

Pas på  
hvad du  
ønsker,  
du ender med  
at få det

Det er det reklamebranchen har levet af altid. Du har sikkert oplevet, at hvis mand og kone sidder en søndag formiddag og taler sammen, så er det som regel fordi de skal ud at købe et eller andet. Hvis de er enige om at de gerne vil købe f.eks. et digitalkamera eller en DVD maskine, så går hjernen i gang. Nu er der to hjerner, der går på arbejde, og nu ser man pludselig, at i alle dagblade, ugeaviser, tilbudsaviser annonceres der med disse produkter. Ja, selv i en lille rubrikannonce i Den Blå Avis ser man lettere brugt DVD i Thyborøn til salg. Man taler ligefrem



om, at der er annoncer for DVD'er alle steder, det er da ellers sæson for sneskovle lige nu. Det er det sikkert også, men DVD'er og digitalkameraer er der altid annoncer for, men kun hvis hjernen ved du søger, har behov, ser den annoncen, ellers kører hjernen/øjnene bare forbi. Der er altid annoncer for alting, du ser dem bare ikke, hvis ikke du ved, at du ønsker dig det, er i branchen, eller har en bekendt der er.

Hjernen ser det den skal se, det du beder den om, derfor – sæt den i gang. Spåkonen har levet af det i tusinde år, hun siger: Jeg ser, du er ude at rejse, jeg føler også, du kommer til at bo i nærheden af vand!!!  
Hjernen siger, det var dejligt med ordentlig besked, jeg har længe ikke vidst, hvad det var jeg skulle gøre for mit menneske, – og så søger den.

”Hjernen ser det den skal se”

En skønne dag rejser du, kommer til at bo i nærheden af vand, og siger så pludselig en dag, Gud – det sagde spåkonen også, og her bor jeg nu, med udsigt over vand.

Der er lige godt mere mellem himmel og jord?

Men som lægen på kræftafdelingen sagde:

I ved da mere om, hvad i gerne vil end spåkonen, så bare kom i gang. Så har i også lige sparet tusind kroner, og det er da en god startkapital til hvad som helst.

Han har jo ret, hvad vil hjernen helst – tænke tilbage og få mindreværd eller fremad og nu glæde sig til fremtiden, frem for at være bange for den. Når man ikke frygter fremtiden, fordi det, der sker, er noget man glæder sig til og ved, at det nok skal ske, så har hjernen meget mere tid til at nyde øjeblikket, nu'et for det er smukt og bliver måske aldrig bedre.

Piet Hein sagde det på en anden måde: Pas på hvad du ønsker dig, for du ender med at få det.

Prøv at lægge mærke til, at de der lever af vores frygt for fremtiden er dem der tjener allermest. Banker, forsikringsselskaber, pensionskasser vi er forsikret for alt, hvad der kan ske, og når det så sker, er der sjældent dækning, og vi ved det godt. Vi siger gerne, nej det var ikke med i policen, tænkte jeg det ikke nok. Nej de vil have deres penge, men når de skal tilbagebetale, så får man aldrig noget. Forsikringsselskaberne er geniale, hvad kalder de den regning de sender på forsikringen – EN PRÆMIE!!  
Genialt – hvem finder på sådan noget – tænk der kom lige en præmie på 2.000 kr., og så til mig der ellers aldrig vinder noget.

En præmie, der halter bankerne bagefter, de kalder det gebyrer – kedelig – negativt. Hvad vil du helst have en præmie eller et gebyr?

Vi skal også betale til ratepension, kapitalpension eller livsforsikring.

Jeg spørger bare. Vil du ikke gerne have nogen penge nu?

Nej, jeg vil hellere have hævet pensionen.

Ikke noget lige nu i lønningsposen?