

Fiksering - Anerkendelse

Mette:

Jo - den er der stadig. Fikseringen. Nu er jeg der, hvor jeg faktisk godt tør sige det højt: At det er vigtig for mig at blive anerkendt! At jeg har brug for det. Og når det så ignoreres af chefen - så er vedkommende bare en inkompetent klaphat. For hvor mere tydeligt skal det være? Så fat det dog! Og det falder mig på intet tidspunkt ind, at det kunne være, vedkommende ikke synes, der var noget at anerkende. Umuligt - med alt det jeg gør! *Not possible!*

Til gengæld er jeg efterhånden blevet god til at få øje på, der er andre end mine måder at anerkende på. For år tilbage var det noget helt bestemt, jeg skulle høre, før det var lig med anerkendelse. I dag kan jeg bedre læse mellem linierne, hvilket gør mig knapt så afhængig ... bilder jeg mig selv ind. Og hører jeg ingenting, kan jeg godt søge den indirekte. Som Per tidligere sagde - vi går den lange vej rundt for at få det, vi higer efter.

Og der er ingen tvivl i mit sind. Den uopfordrede og 100% autentiske anerkendelse er guld værd. Den er 17.000 gange mere værd, end en der kommer enten halvhjertet, eller efter jeg selv har efterspurgt den. Og så findes der mennesker henne i den virkelige verden, som har luret, at jeg er til fals for anerkendelse - og som alligevel leverer en halvhjertet version. De får det kolde blik i ca. 2 sek - og så er de bare stemplet som useriøse, inkompetente og uden integritet ... og bemærkningen får den stik modsatte effekt. Hvor dum tror de lige, jeg er?

Anne:

Enig - anerkendelse er min drivkraft. Jeg kan tydeligt se mønstret igennem mit liv. De perioder, hvor jeg har siddet fast i rollen og været smadder negativ, har handlet om fraværet af anerkendelse.

Jeg har i mange år "levet min mands liv". Han har været professionel golfspiller i 18 år, og vi har rejst rundt i verden, hvor han har spillet turneringer - et nyt sted hver uge! Det har været fantastisk på mange måder. Det har pirret min nysgerrighed på mennesker og andre kulturer, og vi har haft en masse dejlig tid sammen.

Men, men, men - jeg har ikke været på arbejdsmarkedet eller andre steder, hvor anerkendelsen har "regnet ned over mig". Jeg har været vildt frustreret i perioder, og har ikke kunne finde årsagen. Nu ved jeg, det handler om mangel på anerkendelse. Jeg vil jo næsten gå i døden for at få den, så jeg kan føle mig værdsat, elsket og god nok.

I dag, hvor vi bor i Danmark, og jeg er blevet ældre og klogere, er det meget nemmere for mig at få små doser af anerkendelse. Og små skal de være. Ellers bliver jeg forlegen og tager det ikke til mig. Det er nu også skønt at vide, at jeg kan give mig selv lidt i ny og næ!

Elsker mig . . .

Per:

En hjerteven brugte engang udtrykket *low on maintenance* i forbindelse med det at give og tage i en relation. Og jeg synes ikke, der er noget, der beskriver det bedre.

Som "almindelige til sunde" 2'ere er vi nemlig *low on maintenance*. Vi kræver ikke så meget - eller er billige i drift, om man vil. Vi forventer ikke meget. Men der er en fiskekrog indbygget: For nok er det ikke meget, men det er til gengæld tit!

At have en motor, der kører på anerkendelse i alle dens former, er ikke uden problemer. Det er let og billigt, men der køres ikke langt på literen, så der skal være en stabil tilførsel.

Et langt blik, en hurtig berøring, kys, knus, et bekræftende nik, søde ord, interesserede spørgsmål, positiv opmærksomhed, en kompliment, en "godt gået" mail - eller ros (i tynde skiver) - den slags er jo både let og billigt.

Men hvis du ikke mener det, så lad være. Det er den helt forkerte type at prøve at give den slags placebo. Det vil have lige modsat effekt. "Ikke nok med du ikke taler fra hjertet - du tror også, jeg er dum?"

Vi er meget lette at begejstre og overtale til alverdens ting - men hvis vi ikke kan mærke dig, når du siger noget, ryger du ud med badevandet. Sådan er det bare. Livet er for kort til ikke at have hjertet med.

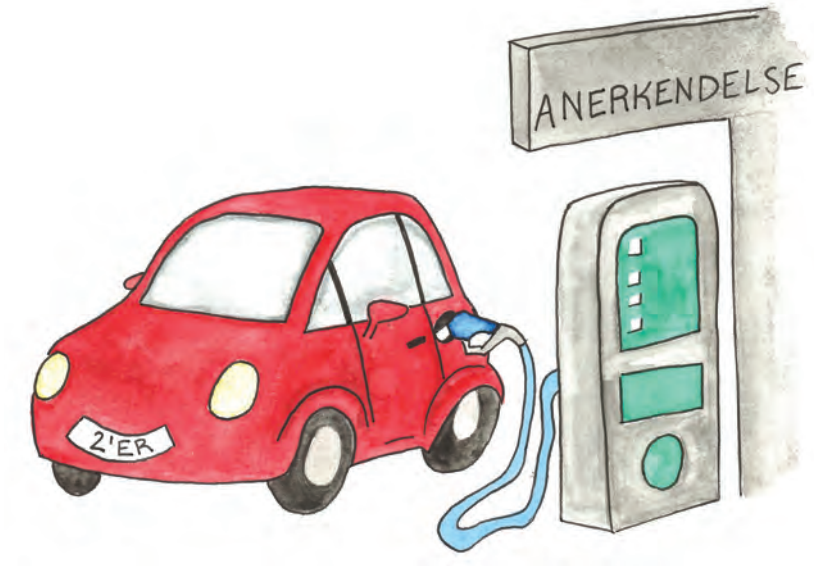
Den primære årsag til, vi ikke kører så langt på literen, er der den grundlæggende overbevisning om, vi ikke er værd at elske. Det er klart, at det ikke er sådan noget, vi går og tænker. Det ville være alt for nemt. Men den ligger der, et sted derinde, og kaster skygger over den energi, vi får af at være tætte med dig.

Der er et vist spild med andre ord - brændstoffranken er læk - og der er dage, hvor vi har svært ved at tage det ind. Det betyder ikke, at vi ikke værdsætter anerkendelse eller ikke tror på, du mener det. Det ved vi, du gør. Men derfor kan det jo godt være, vi ikke selv synes, vi er det værd lige dér. Vi vil gerne have den alligevel og ofte tager vi den først ind lidt senere, når vi er kommet hjem til os selv igen. Det er jo det, der er den store forskel på stress og tryghed.

Hvis du forestiller dig din opmærksomhed som et skærm billede, der er delt i to vinduer. Disse to vinduer repræsenterer henholdsvis "dig selv" og "de andre". Altså hvor meget det fylder indeni dig. Når vi er i vores almindelige tilstand er de nogenlunde lige store, men med en overvægt på "de andre". Når vi er stressede, ryger den helt op i måske 80/20, hvor "de andre" fylder mest.

Forestil dig, at din egen opmærksomhed på dig selv - din krop, dine tanker og hvad du egentlig føler omkring det, der sker, nu er reduceret til 20% og alt det, der sker omkring dig fylder med 80% fordelt på en masse *forskellige* stemmer, billeder og følelser, så er vi ved at være der. Det er simpelthen svært at mærke efter, når det er! Og derfor bliver det også svært at forholde sig til beslutninger, konflikter og f.eks. anerkendelse.

... Elsker mig ikke



Det er her, vi bliver *cranky*, irritable og vrede og har oplevelsen af, at alle bare vil ha' og ha', og at der ikke er nogen, der fylder *min* kop. Træt og urimelig, simpelthen. Åndedrættet er helt oppe at flimre. "*Selv Askepot har sine %&%x# mus! Men hvad har JEG?*"

For at få os selv med skal vi ned i tempo. Og det er sådan, der er i 4'eren. Her er det 80/20 den anden vej. Her oplever jeg at høre min egen stemme tydeligt, og jeg har fat i min intuition hele tiden.

Når det er sagt, er det klart, at anerkendelse er et erstatningsfix. Det siger næsten sig selv, når vi brænder det så hurtigt af. Det er så flygtigt. Saltvandskys og sommerfugleminder. At samle det, der ikke kan samles, og gøre det til en ledestjerne i sit liv, er da også en Sisyfos opgave, I ved - ham, for hvem stenen blev ved med at trille ned igen, hver gang han nåede toppen.

Det er let at se, hvordan anerkendelse i form af søde ord, berøring, værdsættelse kan give nogle af de samme varme følelser, som rigtig kærlighed. Men den er jo betinget og derfor en svag valuta.

Ledestjerne er måske også så meget sagt. Men vi har det med at gøre andre mennesker til fyrtårne i vores liv. Og så ser vi til dem, når vi skal finde ud af, hvor vi er ... både med dem og med os selv åbenbart. Det er så det, vi får. Flygtige glimt fra fjerne fyrtårne gennem disen.

Elsker mig . . .

Det er jo ikke noget, de har bedt om. Vi har valgt dem - og så putter vi det i lommerne på dem, mens vi forsvarer det med, at vi er *low on maintenance*. Billige i drift. Og det er vi på en måde også! Men vi er også anstrengende, for vi giver *selv* ansvaret for vores tilstand fra os til nogen, der ikke har bedt om det.

Tag mit hjerte og pas godt på det! Og eh ... nå ja. Hvis du ikke krammer og kysser det hver dag og siger søde ting til det, så springer det i luften og tager resten af verden med.

Det er ikke underligt, vi får nogen knubs indimellem, vel?

For resten

På usunde 2'ere er anerkendelse helt spildt. Du kan køre det ind på lastbiler - og de ville hellere have det på en anden måde. Når først martyriet sætter ind, er det lige meget, hvad du gør, så bliver det på en eller anden måde en del af den globale sammensværgelse, der er stiftet med det ene formål, at få dem ned med nakken.

Jette:

Ja, anerkendelse er et interessant fænomen i 2'ernes verden. For at blive i metaforens univers, så er anerkendelse, som I siger en drivkraft - benzin på motoren. Jeg så engang et billede for mig, der illustrerede anerkendelse fra andre som en væske med farvestrålende glimmer - indbydende og tiltrækkende, men som benzinen fordampede den.

Anerkendelsen fra mig selv derimod var som et sort og tungt blylod. Begge dele hang på en gammeldags vægt og tydeliggjorde tyngden/værdien for mig.

