KVINDE – kend din indre kriger

Hvilken gavn kan et kvindeliv anno 2007 have af klassisk japansk samuraitræning? En hel del, hvis man skal tro konfliktcoach Lars Mogensen. Moderne kvinders travle tilværelse kræver mange bolde i luften på en gang – hvilket resulterer i mangel på nærvær, fokus og handlekraft. Samuraiernes største styrke er derimod deres evne til at fokusere og koncentrere sig.

AF ANNA PIA HOLMGAARD. ILLUSTRATION: PIA OLSEN.

Han snakker om samuraier, *shoguns* og sværd. Og om nærvær, fokus og handlekraft – som vigtige redskaber til at nå større tilfredsstillelse og selvværd – i moderne menneskers liv. Men helt grundlæggende taler han om, at især kvinder skal lære at finde deres indre kriger frem og bruge de egenskaber, som mænd traditionelt og historisk har haft næsten eneret på: kampstyrke, mod til at stå alene, handle udadrettet og være synlig.

– Jeg taler nødig om kønsroller, om mænd og kvinder, i denne sammenhæng, for det handler meget mere om mennesker, hele mennesker. Min idé er, at alle rummer de kvaliteter, de følelsesfulde og de mere hårde, handlekraftige – både de feminine og de maskuline, forklarer Lars Mogensen.

– Mit forbillede er samuraien, den japanske kriger, der gennem sin træning lærte at fokusere 100 procent på sit mål. Det gav ham nærvær til at handle relevant og hensigtsmæssigt, når han befandt sig i en konflikt, siger Lars Mogensen.

Hvad en professionel kriger fra det 16. århundredes Japan kan have at gøre med moderne kvinders adfærd i et samfund, hvor multi-tasking, børn, karriere, opvaskemaskiner, der skal tømmes, og tårnhøje skilsmisseprocenter mikses til en vanskelig balancegang, er umiddelbart svært at se. Men i virkeligheden ganske indlysende, mener Lars Mogensen.

– Mange tror, det er held eller uheld, der er skyld i deres nederlag, succes eller nuværende sindsstemning. F.eks. at skilsmissen, det nye job eller de syge børn giver dem stress, angst eller sorg. Det mener jeg, absolut er en sandhed med modifikationer – for indtager du krigerrollen, spørger du dig selv „hvad er min udfordring" i stedet for „hvad er mine begrænsninger". Det er den aktive, maskuline og udadreagerende energi. Traditionelt har mænd nemmere adgang til det handlingsorienterede mønster end kvinder, men det er heldigvis ved at ændre sig.

Konkret kommunikation

Dem, Lars Mogensen traditionelt har rettet sin foredragsvirksom-

Fortsættes næste side

Find krigeren i dig selv

Få hvad ønsker du dig. Hvad er dit mål – nyt job, nye værdier i parforholdet, mere fritid, flere penge, uddannelse? Hvordan opnår du det – ved kurser, terapi, orlov, efteruddannelse, flere timer på jobbet?

Find fokus. Vær i nuet og koncentrér dig om dit mål. Tænk over dine prioriteringer. Gør du det, du virkelig vil, lige nu? Sætter du al din energi ind på at nå dit mål – eller er du halvhjertet? Tænk ekstra over, om du virkelig ønsker at nå dit mål – eller er det andres mål/forventninger, du forfølger. Uden ægte engagement og vilje, intet fokus og nærvær.

Gå til handlingen uden tankespring. Det handler om at være her – *nu*. Husk, hvad der bringer dig glæde. Husk, hvad du drømmer om, hvor glad du bliver ved tanken om, at du snart vil være der. Nyd dit arbejde og ros dig selv for din indsats. Hvis koncentrationen glipper, og du begynder at fortælle dig selv, hvad der kan gå galt, at du nok ikke kan nå dit mål – så se krigeren for dig: klar til kamp, rolig, fokuseret, nærværende. Det er dig. Og selvfølgelig kan du klare opgaven.

Acceptér nederlag lige såvel som sejre. Vejen er målet i sig selv. Hvis bare du husker at nyde nuet, så er intet spildt. Du vil – før eller siden – nå dit mål, hvis du *vil* det.

Tal konkret – både over for din modstander og dig selv. „Jeg melder mig til et kursus i morgen. Jeg ringer til en terapeut. Jeg beder om en samtale med chefen på torsdag. Jeg handler".

Tal til dig selv om udfordringer: „Det vil jeg gøre og klare sådan og sådan" i stedet for begrænsninger: „Det er svært eller umuligt, fordi..."

Kommunikation er krigeradfærd

HVEM Lars Mogensen er konfliktcoach. Han underviser på kurser og workshops og holder oplæg om forandring og ledelse, konflikthåndtering og kommunikation, både i virksomheder, private organisationer og på skoler. *www.conflict.dk*

Fortsat fra forrige side
hed mod, er de udsatte grupper på arbejdsmarkedet. Sygeplejersker, socialrådgivere, lærere, psykologer, pædagoger og... Ja, hvem oplever ikke et gran af konflikt både i sit privatliv og i sin arbejdsdag?

– Alle møder konflikter i deres liv. Det er vigtigt at forstå, at konflikter er uundgåelige og derfor skal håndteres. Her er kvinder meget gode til det, jeg kalder at „spille død". De trækker sig. De falder lidt ned i skuldrene, taler stille, de lægger låg på den frustration, alle mennesker helt øjeblikkeligt føler, når de provokeres – i modsætning til mænd, som „går i påfugl", som jeg kalder det – puster sig op, rejser nakken og siger noget i en hård tone, når de føler sig gået for tæt på – føler kvinderne provokationen, men ignorerer den hurtigt og bliver til offeret, den svage. Den, der glider af, siger Lars Mogensen.

Det er bl.a. den mekanisme, han arbejder med i sine konflikthåndteringskurser, men han bruger det også, når han „understøtter krigeradfærden" i de kvinder, han holder foredrag og kurser for.

Lars Mogensen mener, at et afgørende punkt i god krigeradfærd er kommunikation. Konkret, målrettet kommunikation, for at være helt præcis. Generelt mener han, at mænd typisk taler bestemt og konkret. Spørger direkte og forventer direkte svar – hvad enten de klager over en købt vare, er til jobsamtale eller er uenige med kollegaen, konen eller mekanikeren. Mange kvinder er til gengæld meget ærlige og taler for og imod sig selv, endda når de er midt i „kampen" og burde gå direkte til modstanderen med fokus på målet: At få byttet varen, at præcisere arbejdsopgavens indhold eller finde ud, af hvad manden er så utilfreds med på hjemmefronten.

„Kvinder lægger låg på den frustration, de føler, når de provokeres – i modsætning til mænd, som „går i påfugl" – puster sig op, rejser nakken og siger noget i en hård tone"

Hun tror, hun kan

Det er det samme i en ansættelsessituation: Her er det f.eks. ret almindeligt, at en chef spørger, om den (kvindelige) ansøger er parat til at påtage sig en opgave som xx og forventer et lige så klart svar. Hun vil meget ærligt svare, at det tror hun nok, hun kan, men at der selvfølgelig kan være nogle problemer forbundet med det. Men hvis man vil vinde, må man tro på, at sejren er mulig, ellers var der jo ingen grund til at gå i kamp. Chefen bliver forvirret, for kan hun, eller kan hun ikke? Har han ikke forståelse for, at de kommunikerer på to forskellige niveauer, vil han presse hende endnu mere, og hun vil svare ærligt, men måske uambitiøst og ukonkret. Det skaber en stor kløft, og samtalen kan sagtens ende uforløst og en eventuel ansættelse kan være lidt af et sats. Hvis kvinden fandt sin kriger frem, ville hun huske på, hvad hun tænkte, da hun så jobannoncen. Hun ville overveje, hvad hun først tændte på ved jobbet, og hun ville sige „ja, det kan jeg". Ellers ville det være dumt at gå til samtalen... Ligesom det er dumt af krigeren at tjekke, om sværdet er skarpt midt i kampen – det skal være klar fra start.

Husk at være til stede

Men mange kvinder fremstår som stærke og med kontrol over eget liv – de har mange bolde i luften og jonglerer med både arbejdsliv og privatliv – hvorfor har de så brug for at lære om krigerbegrebet?

– De mangler nærvær. Min samurai var ikke kun en teknisk dygtig kriger, der kunne samle al energi udadrettet i et præcist hug i stedet for at slå til højre og venstre. Han kunne fokusere og være til stede lige nu og her. Det er her, det springende punkt er. Mange kvinder gør 17 ting, helst på en gang, fordi det ofte er nødvendigt og forventes af dem – ikke så meget af omgivelserne som af dem selv. Men de glemmer ofte at være til stede i dem, siger han.

Det kan lyde rigtig nemt at prioritere i sit liv. Vælge det gode til, vælge det dårlige fra og være nærværende hele tiden.

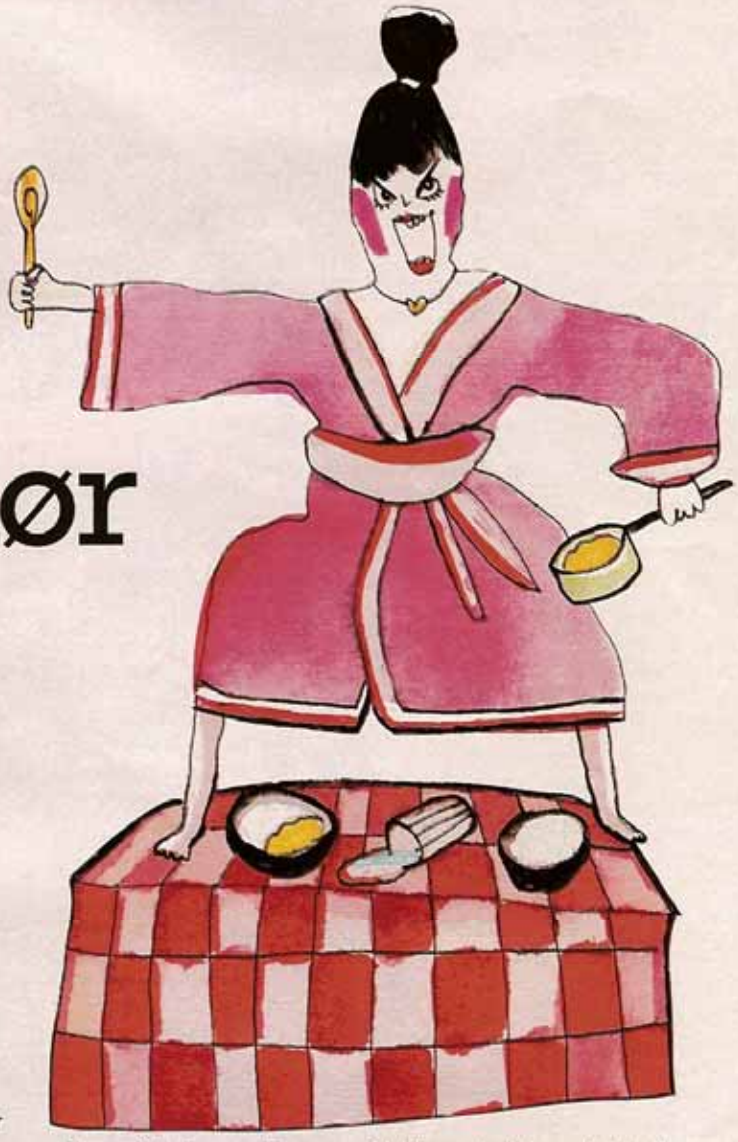
– Det er en myte, at det er let. Jeg bliver ved med at henvise til samuraierne, fordi deres træning netop var sammensat af meditationstræning, der gav indre balance, nærvær og gjorde det muligt at handle effektivt og udadrettet. At blive kriger i en nutidig forstand er benhårdt arbejde, og det kræver selvransagelse og selvindsigt at kunne prioritere og være nærværende i sine valg og i sine handlinger i hverdagen.

Selvindsigten handler i høj grad om at være klar over, hvad der ligger i „rygsækken".

– Hvis man stortrives som en mere eller mindre usynlig hjælper bag skrivebordet og ikke bryder sig om at tale højt eller stille sig frem, er det fint. Vi er alle forskellige. Men hvor mange kvinder måske nok har selvindsigten, savner de handlekraften og at kunne have indflydelse på deres eget job eller situation. Det kræver krigerånd, hvis man aldrig har prøvet det før... Og det kræver selvfølgelig også, at man tør stille spørgsmålstegn ved den måde, man hidtil har handlet – eller rettere: ikke handlet. Her er kvinderne et skridt foran mændene med deres selvindsigt og interesse for psykologiske emner – de mangler „kun" at omsætte indsigten til konkret handling.

Der blev åbnet en dør

Igennem næsten 16 år levede Hanne Pytlick med en grundlæggende frygt for at blive lammet af angst, hvis hun – igen – skulle blive overfaldet. Et kursus åbnede døren til hendes indre kriger – og det har fjernet frygten og øget selvtilliden på flere forskellige planer.



Samurai kaldes medlemmer af det japanske krigeraristokrati, der arbejdede for Japans herskere/generaler (Shoguns) fra det 7.-8.- århundrede til slutningen af 1800-tallet. Deres træning og levevis var inspireret af den kinesiske filosof Konfutses' lære, der understregede vigtigheden af at leve i respekt for og samhørighed med sine medmennesker og sin læremester.
Klassiske samuraidyder er mod, koncentration, fokus, total selvdisciplin og ydre, velovervejet handlekraft. Det gjorde dem højt respekterede og effektive på slagmarken.

Den var der hele tiden, indeni. Styrken. Både den fysiske og den mentale styrke. Den havde Hanne Pytlick ellers tvivlet så meget på efter et overfald for mange år siden, at hun i konfliktsituationer ofte „trak sig", som hun kalder det.

– Jeg var som så mange andre kvinder. Bange for mørke, og sene cykelture hjem fra arbejde blev kørt i professionelt cykelrytter-tempo, fordi jeg var bange. Men også i andre situationer på jobbet eller i undervisningssituationer har jeg helt klart følt usikkerhed. Jeg var ikke sikker på min egen styrke, fortæller hun.

Det blev ændret med et kursus i selvforsvar, men hendes nye viden om, hvordan man bedst slår fra sig, går endnu dybere.

– Det har betydet meget for mig at finde og stole på den styrke, jeg nu ved, jeg hele tiden har haft. Det har givet mig selvtillid og øget mit selvværd markant, at jeg fandt ud af, at jeg ikke bare kunne slå et bræt, men to over med hånden, hvis jeg fokuserede nok. Troede på mig selv... Faktisk tror jeg, at jeg sagtens kunne slå 7 over, siger hun med et grin.

Angsten på de mørke cykelstier er nu også væk – hun skænker det end ikke en tanke, at nogen skulle finde på at overfalde hende.

– Jeg lærte, at meget af vores frygt er skabt i hovedet, af følelser. Den er ikke begrundet i virkeligheden. Min angst for at blive handlingslammet, når det virkelig gjaldt, var en stor hæmsko for mig, og det betyder meget, at jeg nu kan stole på, at jeg kan slå til, siger hun.

„Slå til" skal her også forstås i overført betydning. For sammen med sin nye viden om at hun er stærk og kan forsvare sig, har hun også fået en markant, ny følelse af at turde stille sig op og f.eks. lede et fitness-hold i styrketræning.

– Det var en stor udfordring, men jeg stolede virkelig på – for første gang – at jeg kunne klare opgaven. Jeg har også mærket en forskel i mit job, nu tør jeg mere og bøjer ikke så let af, som jeg gjorde før.

Den genfundne styrke har på alle måder været gavnlig.

– Det kan lyde lidt langhåret med samuraier og sværd, meditative teknikker og den indre kriger. Men jeg kan jo kun sige, at det virker og har gjort en kæmpe forskel i mit liv, siger hun.