# Om umulige dilemmaer

Skrevet den Okt 26, Skrevet af Pernille PlantenerKategori Ikke specificeret

## Hvad er vigtigst?

- Lytte til dit barn, der har haft en dårlig dag, eller holde aftalen med NN?
- Hjælpe en kollega i knibe eller tage tidligt hjem som planlagt og gøre klar før gæsterne kommer?
- Give efter for søvnen eller lytte til din partner, der har noget vigtigt på hjertet?
-

Hvis du kender den slags dilemmaer, så ved du sikkert også, at det ikke altid er et enten eller, hvor du med rettidig kommunikation eller rækken-efter-hjælp kan få det hele til at lykkes. Det kan være et skrækkeligt valg, hvor det river og flår indeni, når vi skal sige nej til noget vigtigt for at kunne sige ja til noget andet.

## Førstehjælp til den sårede del af dig selv

Tænk på hvornår du sidst stod i et umuligt valg. Måske den del af dig, der var (og måske stadig er) under pres, længes efter at høre genkendende ord som disse:

- - Føler du dig malet op i et hjørne, og længes du efter ånderum?
- - Er du knust indeni, og kunne du godt bruge et helt ocean af plads og tid?
- - Er du bange for at miste kontrollen, og længes du efter forudsigelighed?
- - Bliver du desperat ved tanken om at skuffe nogen, og vil du gerne være sikker på, at der er en plads i verden til dig, uanset?
-

Hvis et af disse spørgsmål føles rart, så giv det nogle sekunder og mærk, hvordan bare det at blive genkendt midt i et dilemma giver plads til at trække vejret.

Det er ikke mens hjertet galopperer afsted og vi er pressede, vi skal tage beslutninger om hvordan vi vil prioriterer vores liv (selvom der tit er en hjælpsom sjæl, der husker os på at vi selv har valgt). Når dilemmaet river og flår, er der brug for førstehjælp til at komme hjem til os selv igen.

Følelsesord, der rammer præcist, stopper blødningen, det viser både praksis og hjerneforskning. Det hjælper os endnu mere, hvis de følges af ord for den kvalitet, som vi længes efter - det vi kalder *behov* inden for Ikkevoldelig Kommunikation. Kun personen selv kan bekræfte, om andres gæt rammer plet, så vi må tilbyde dem som spørgsmål.

## På arbejde med ord

Når en kollega eller en ven står i et svært dilemma, prøv da at anerkende smerten ved dilemmaet i sig selv først, inden du hjælpsomt taler med om, hvordan hun skal komme ud af det. Det kan give den anden en følelse af følgeskab midt i et ubærligt valg.

Når vores nervesystem er faldet til ro igen og vi har håndteret situationen, er tiden inde til at overveje, om der er noget, der skal laves om. Der er grænser for, hvor mange aktiviteter, projekter, rejser, børn og nære venner, der kan passes ind i et standard tidsformat.

At være klar over og dybt forbundet med hvad der er det vigtigste i denne periode af dit liv kan tjene som en guideline for beslutninger, f.eks. når du modtager invitationer, får øje på muligheder eller bliver ramt af himmelsk inspiration. Et fyrtårn, du kan skele til, når muligheder byder sig eller et dilemma opstår.

## Umulig situation erstattes med fred - og sorg

Min klient Vibe er alene med tre små børn, hvoraf den ældste har en ADHD-diagnose. Kun én af dem ser ind imellem sin far. Vibe er selvstændig, arbejder hjemmefra, og havde besluttet, at børnene max skulle tilbringe 6 timer dagligt i daginstitutionen. De gik desuden alle tre til fritidsaktiviteter, hvortil de skulle bringes og hentes, og Vibe følte sig smurt tyndere end tyndt ud med en elendig økonomi, der krævede at hun arbejdede mere end hun syntes muligt. Det resulterede i kort lunte og daglige skænderier hjemme.

Igennem vores samtaler nåede Vibe frem til, at fred hjemme var det vigtigste, og forudsætninger for fred var penge på kontoen, og at hun var udhvilet. Det hjalp hende til at træffe valg, så de hårde dilemmaer opstod sjældnere. Ved at blive ved med at prøve at nå det umulige, havde hun opretholdt illusionen om at hun måske en dag ville lykkes, men det havde haft en alt for stor omkostning.

At sætte ambitionerne ned indebar, at hun mærkede sin sorg over tilværelsen som single, som hun aldrig havde ønsket, og anerkendte, at hun havde ambitioner for sine børn, som hun ikke selv kunne matche.
Til gengæld kunne hun glæde sig over mere fred i hjemmet, og hun begyndte at se på børnenes opvækst som helhed, hvor dans og svømning godt kunne vente. Børnene savnede det i hvert fald ikke.

Hvad er vigtigst for dig? Har du defineret dine fyrtårn?

En IVK-træner vil kunne hjælpe dig til at fåkontakt med dine vigtigste værdier. Personligt tilbyder jeg samtaler over skype eller zoom, og det fungerer virkelig godt. Du kan booke en uforpligtende 30-minutters samtale her og tjekke, hvordan det virker for dig.

Tags: samtaler, dilemma, empati