

SELVDVIKLING

AF ANNETTE AGGERBECK > FOTO: ISTOCK

T Ø R D U  
D E T ,  
D R Ø M M E

Find modet frem og  
kast dig ud i dine  
drømme.

---

# G Ø R E D U R O M ?

Nogle mennesker kaster sig frejdigt ud i at gøre det, de drømmer om, mens andre har svært ved at finde modet. Mangler du mod til at følge dine drømme, er der hjælp at hente. Mod handler om at gøre det, man ønsker, selv om man er bange.

**A**nne har været skilt i et par år og har stor lyst til at få sig en kæreste. Men hun gør ikke noget ved det. Den ene dag tager den anden og går med arbejde, praktiske gøremål, veninder og sport. Det er, som om hun mangler modet til at kaste sig ud i at date. Der kan være mange grunde til, at Anne mangler mod. Ifølge psykoterapeut Pernille Fournais er frygt ofte årsag til, at vi undlader at gøre noget ved det, vi drømmer om. Vi kan mærke, at vi er bange, uden at være klar over, hvad frygten handler om. – Vi skammer os ofte over at være bange for noget, som andre godt tør. Vores skamfuldhed kan få os

til at lade være med at undersøge, hvorfor vi er bange. For at kunne finde modet frem er det vigtigt, at vi er villige til at være nysgerrige og finde ud af, hvorfor vi mangler mod, for ellers er det svært at gøre noget ved, siger Pernille Fournais og understreger, at det er helt almindeligt og normalt at være bange for noget, man ikke før har prøvet. – Man kan ikke vide, hvad der vil ske, når man beslutter sig for at gøre det, man gerne vil, så det kan føles meget usikkert og utrygt. Ved at blive i det vante ved man, hvad man har, hvorimod man, i det øjeblik, hvor man tager et skridt ud af sin komfortzone, typisk vil opleve, at nervesystemet

reagerer, og man bliver urolig. Frygt mærkes ofte omkring solar plexus. Vores vejrtrækning bliver overfladisk, vi strammer op i mellemgulvet, og vi lukker af for vores sanser. Vores nervesystem gør klar til at flygte, kæmpe eller fryse, siger Pernille Fournais og peger på, at man kan komme til at skræmme sig selv yderligere med sine tanker. – Måske tænker man, at det, man ønsker at gøre, er for farligt, og så trækker man sig, og der sker ingen forandring. Hvis man f.eks. er bange for at flyve, kan man med tanker om, at der er noget galt med flyet, og at det sikkert falder ned, få hidset sig selv så meget op, at man lader være med at >





Tør du springe ud i det ukendte? Hvis ikke, så undersøg, hvorfor du er bange – og lær at danse med frygten.

flyve og dermed går glip af en dejlig ferie, siger Pernille Fournais.

## DÅRLIGE ERFARINGER SOM HINDRING

Ifølge psykoterapeut Pernille Fournais skal en del af forklaringen på manglende mod også findes i tidligere dårlige erfaringer. Hvis man før har prøvet noget, der minder om det, man ønsker at gøre nu, og har fejlet, kan man have mistet troen på, at det kan lade sig gøre. Måske har man prøvet at søge sit drømmejob, men fik det ikke, og nu, hvor en lignende stilling er ledig, tør man ikke søge den, fordi man fortæller sig selv, at man alligevel ikke har en chance for at få den.

– Når vi mangler mod, handler det i høj grad om, hvad vi fortæller os selv. Vi har det med at tro, at fordi det én gang ikke er lykkedes os at få eller gøre det, vi drømmer om, så kan vi lige så godt lade være med at række ud efter det. Men vi glemmer, at både vi selv og omverdenen ændrer

sig, at vi også lærer af vores dårlige erfaringer, og at meget også handler om tilfældigheder, som vi ikke er herrer over. Og så fokuserer vi i stedet kun på, at vi ikke vil fremstå som tabere, der fejler. Det ligger meget i tiden, at vi skal være perfekte og ikke må fejle. Hvis det meste af ens energi bruges til at fremstå perfekt og undgå at fejle, så er det alt for risikabelt at kaste sig ud i noget uvist. For tænk hvis det så ikke lykkes, siger Pernille Fournais.

For nogle handler det manglende mod også om, at man ikke tror nok på sig selv. Det kan stamme fra opvæksten.

– Det kan være svært at udvikle selvstændighed og en tro på sig selv, hvis man hele sin opvækst har fået at vide, at man ikke duer til noget. Måske har man i tillæg lært, at andres behov kommer før ens egne, og lader sin drømme forplumre, fordi man er optaget af hensynet til andre. Det kan føre til, at man ender i en offerrolle, hvor man ikke engang drømmer om noget, for det nytter alligevel ikke.

– Vi har brug for anerkendelse og støtte fra dem, der betyder noget for os, for at kunne udvikle vores selvværd. Jo mere man bliver hørt og set som den, man er som barn, jo mere værdsætter man sig selv, og jo større integritet har man. Når man har en kerne af integritet, har man en større evne til at turde mærke sig selv og gå efter sine behov uden at være afhængig af andres mening. Dermed er det også lettere at finde modet til at gøre det, man gerne vil, ved at tage ansvar for sit liv og handle derefter, siger Pernille Fournais.

## VÆR NYSGERRIG

Hvis du har svært ved at realisere dine drømme, så find ud af, hvad det skyldes. Er det, fordi du mangler tro på dig selv, så vil det hjælpe at arbejde med dit selvværd. Pernille Fournais anbefaler, at man får hjælp af en psykolog eller en psykoterapeut, hvis det er for svært på egen hånd. Hvis man kommer frem til, at frygt er forklaringen,

**"JEG LÆRTE,  
AT MOD IKKE ER  
FRAVÆR AF  
FRYGT, MEN  
SEJREN OVER  
DEN. DEN  
MODIGE MAND  
ER IKKE HAM,  
DER IKKE  
FØLER SIG  
BANGE, MEN  
HAM, DER  
BESEJRER  
DENNE FRYGT."**

*Nelson Mandela*

så er det en god idé at undersøge, hvorfor man er bange. Lige så vigtigt er det ifølge Pernille Fournais at fortælle sig selv, at frygt er en del af livet, og at det er helt normalt at blive bange, når man vil gøre noget nyt.

– Stik imod hvad man skulle tro, er modige mennesker ikke karakteriseret ved at mangle frygt – de er tværtimod bevidste om, at de er bange, og har lært at betragte deres frygt som en ledsager, der gerne må være der. Kunsten er at lære at danse med frygten i stedet for at forsøge at få den væk, for det bliver den ikke mindre af. Så tal med andre om din frygt, og undersøg, hvad det er, du er bange for. Vurdér også, hvor vigtig det er for dig at gøre det, du mangler mod til. Mærk, om det vil give dig glæde og energi at føre drømmen ud i livet, eller om det vil gøre dig mere glad at blive der, hvor du er. Hvis du kan mærke, at det er vigtigt for dig, så gør det, selv om du er bange, siger Pernille Fournais. ■

## 10 VEJE TIL EN MODIG UDGAVE AF DIG SELV:

**1.** Se det, du drømmer om at gøre, for dig. Og spørg så dig selv: Hvad vil det betyde for mig, hvis det lykkes? Hvordan forhindrer jeg mig selv i at nå det, jeg vil? Hvordan ville det være for mig at få gjort det, jeg gerne vil?

**2.** Find ud af, hvorfor du mangler mod. Er du bange, vil du det ikke nok, eller hvad handler det om?

**3.** Hvis det er frygt, der afholder dig fra at følge din drøm, så øv dig i at acceptere, at du er bange. Det er helt almindeligt og normalt at være bange, når vi skal prøve noget nyt. Vov at mærke frygten, og gør det, du frygter, alligevel. Du kan f.eks. berolige dig selv ved at tale til den del af dig, der er bange.

**4.** Tal om din frygt, for når du får sat ord på, virker det ofte mindre skræmmende.

**5.** Er timingen den rette? Hvis du er inde i en periode, hvor du ikke orker noget, så er det måske ikke nu, du skal handle. Hvis du f.eks. har mange udfordringer i dit liv for tiden, så vent til, du har mere stabilitet i dit liv, før du handler. Brug i stedet tiden på at arbejde med at få overskud til det, du gerne vil, ved at bygge dig selv op med god søvn, motion og sund kost.

**6.** Hvis du har prøvet noget lignende og har dårlige erfaringer, er det lettere at give op. Så tænk på, at det, der er sket, er historie, og at det ikke kommer til at ske igen. Hvis du ikke kun har et par dårlige erfaringer, men der er tale om et mønster for dig, så er det en god idé at arbejde med det, eventuelt med hjælp fra en psykolog eller en psykoterapeut.

**7.** Læg en realistisk plan for, hvordan du når dit mål. Gør dit ønske så konkret som muligt. Husk, at det er nemmere at hjælpe dig selv i mål ved at tage små skridt i stedet for at tage kæmpe skridt.

**8.** Find et forbillede. Vælg en kvinde eller en mand, som har gjort det, du gerne vil, og lad dig inspirere. Tænk på, at når det kan lykkes for hende/ham, så kan det også lykkes for dig. Læs også om andre, der har gjort noget, der krævede mod af dem.

**9.** Selv om du fejler, så mind dig selv om, at øvelse gør mester. Hvis du f.eks. mangler mod til at møde nye mennesker efter at være blevet skilt, så øv dig i at smile til dem, du møder på gaden, og læg mærke til, at du fik smil igen.

**10.** At finde sit mod handler dybest set om at træffe et valg og handle på det.

*Kilde: Psykoterapeut Pernille Fournais*

## ER DU BANGE? SÅ PRØV DENNE ØVELSE

Kroppen er en fantastisk kilde til selvregulering. Jo mere vi har kontakt til vores krop, jo bedre kan vi støtte og regulere os selv. Når vi er bange, er vi meget i tankerne. Det kan i så fald hjælpe dig at føre din opmærksomhed ned i fødderne, fordi det skaber jordforbindelse og bringer din opmærksomhed ned i kroppen væk fra de skræmmende tanker. Du kan f.eks. mærke tyngden af din krop i en stol, du sidder i, og så føre din bevidsthed ned i fødderne ved at trække vejret dybt ned i kroppen og forestille dig, at du trækker vejret helt ned i fødderne.

## OM EKSPERTEN

Pernille Fournais er psykoterapeut og yogalærer. Læs mere på [Balancekompagniet.dk](http://Balancekompagniet.dk)