

Leve egoismen

Du er ikke din partners bedre halvdel. Du er din egen perfekte helhed. Derfor må du også selv tage ansvar for at dyrke dine passioner.

FOR NYLIG HOLDT jeg et foredrag om at finde sin passion for en gruppe skønne kvinder i Jylland. Kvinderne var privilegerede i den forstand, at de alle havde interessante, kreative karrierer. De brændte for deres arbejde og trivedes tydeligvis som bl.a. designere, kunstnere, fotografer, bibliotekarer og selvstændige. Og alligevel var der en længsel efter noget mere – noget andet.

De var altså nået til det forkælede, men ofte frustrerende, punkt, hvor det med trendforsker Rolf Jensens kloge ord ikke længere handlede om, "hvad de skulle leve af, men hvad de skulle leve for."

Paradis fundet

Umiddelbart skulle man tro, at det er det rene Nirvana at nå hertil. Forestil dig, at du



PERNILLE MELSTED er coach, foredragsholder og forfatter til bogen "Find din passion på fire uger". Hun er uddannet Master Coach i USA fra Debbie Fords Institute for Integrative Coaching. I 2003 forlod hun USA og en succesfuld pr-karriere i New York for at udleve sin drøm. I dag har hun sin egen coachingvirksomhed i København, hvor hun inspirerer andre til at turde gøre det, de drømmer om. Se mere på www.bernillemelsted.com

give sig selv en oplevelse, som nærere den følelse, de hver især længtes mest efter.

Livsglæde, ro, udfordring, sjov og fordybelse betyder forskellige ting for forskellige mennesker. For nogle var ro det samme som at gå en tur langs havet ved solopgang, for andre var det at meditere i 20 minutter eller at ælte bolledej. For nogle var livsglæde at spise gourmetmad, mens det for andre var at bruge en dag i zoo med børnene eller arrangere en ferie til Italien.

Jo ældre du er, desto større er sandsynligheden for, at du – specielt hvis du er kvinde

kan forestille dig. Når du er glad og inspireret, har du større overskud – til både at give, lytte og være nærværende. Det er en ultimativ win-win-situation. Også i et parforhold.

Den perfekte helhed

Måske har du efter flere år i et parforhold glemmt, at du stadig er et helt menneske. Du er ikke din partners bedre halvdel. Du er din egen perfekte helhed, ligesom din partner er. Og sammen har I sikkert en fællesmængde af interesser og lidenskaber.

Overvej hvilke af dine interesser, ønsker og drømme, der er blevet pakket væk på en hylde allerbagerst i ægteskabet. Hvis din partner ikke kan eller vil opfylde alle dine behov, er du så villig til at tage ansvar for selv at opfylde dem? Og er du villig til at give din mand plads til det, der stimulerer ham?

Sammen har vi mange fælles interesser, men vi har også – hver især – egoistiske, personlige ønsker, som ingen af os vil eller bør ofre. Husk din passion! Bevar og vær om din egen unikke essens i dit parforhold, i stedet for at lade dig reducere til et middelmådigt blandingsprodukt. V

Overvej hvilke af dine interesser, ønsker og drømme, der er pakket væk på en hylde allerbagerst i ægteskabet

har et velfungerende ægteskab, en interessant karriere efter eget frie valg, pensionsopsparingen er på plads, din bolig er færdigbygget, bilerne står nypudsede i carporten, venskaberne er nære og givende, dine børn er sunde og raske og godt af vejen, og du har råd til at vælge økologi, velgørenhed og kvalitet i alle henseender. Hvad er der at savne?

Det føles skamfuldt at klage, men hvis vi er fuldstændig ærlige over for os selv, er der ofte noget, vi længes efter.

I Jylland bad jeg kvinderne lukke øjnene og mærke, hvilken følelse de længtes aller mest efter i deres liv lige nu. Livsglæde, ro, udfordring, sjov og fordybelse var nogle af de svar, der dukkede op. Jeg bad dem derefter brainstorme over, hvordan de kunne

– vil være tynget af skyld over at træffe 'egoistiske' valg. Kvinder er vanvittigt gode til at tænke holistisk og gøre noget for helheden, familien, samværet. Men mange kvinder glemmer, eller ofrer, egne behov og længsler i deres kærlige iver efter at skabe harmoni og hygge på hjemmefronten. Rigtig mange kvinders forbudte, hemmelige fantasier om at gøre noget rigtig frækt handler i al uskyldighed om at være egoistisk.

Det er aldrig egoistisk at fylde dig selv op med det, du elsker mest. Det er en investering, som altid bærer frugt til gavn for dig OG alle andre omkring dig. Den positive effekt af at give dig selv lov til at danse, rejse, eller hvad der nu end måtte være din passion, indeholder større potentiale, end du

Overvej disse spørgsmål:

Hvilke personlige ønsker, behov og drømme har jeg pakket væk i mit parforhold?

Er det virkelig sandt, at disse ønsker er umulige at opfylde i mit parforhold?

Hvad kunne jeg gøre for at give mig selv det, jeg længes efter?

Er jeg villig til at lade min partner udleve sin passion?

Hvad vil være en win-win-situation for begge?