

15.02.2014 - At blive mødt med opmærksomhed og begejstring

Jeg forestiller mig- og jeg tror det faktisk også: At nogen har klappet i hænderne, når jeg var gået, eller fordi jeg gik. Kan hænde, at du selv kender til lignende.

Men har du nogensinde prøvet det, at nogen står og klapper begejstret i hænderne, når du viser dig?

Hvis du er en dygtig fodbold- eller håndboldspiller, har du sikkert. Hvis du er en anerkendt skuespiller, har fødselsdag, bryllupsdag, jubilæum eller andet, har du måske også oplevet det. Eller måske, hvis du via den indsats og de resultater, du har opnået, har gjort dig fortjent til applaus.

Men det, jeg tænker på, er, om du på sådan en ganske almindelig lørdag formiddag eller mandag aften har oplevet at være så heldig og privilegeret, at nogen i glæde og stor begejstring, jublende og leende så at sige har klappet dig ind på banen?

Sådan en helt fantastisk oplevelse havde jeg forleden. Ja, jeg blev faktisk så glad og rørt, at jeg må skynde mig at dele den med dig.

Det var lørdag, og jeg skulle besøge de to små størrelser på 13 måneder, som jeg slet ikke kan stå for, og som jeg er mormor til. Jeg åbner døren og siger (lidt højt vist - og forventningsfuldt) mit vanlige noget lignende: "Hej, hej, er der nogen søde Clara og Victor hjemme her?"

Og vil du tænke dig: Der var to søde børn hjemme, og da de hørte og så mig, brød de ud i store ihhh, smil og latter. Og så var det altså, at de begejstret klappede i deres små hænder og med tydeligt kropssprog fortalte, at de ikke hurtigt nok kunne komme hen til mig.

Uh, jubel og tårer i min øjenkrog, da jeg løftede dem begge op til mig i dobbelt glæde.

Et lykkeligt øjeblik. En stjernestund. En følelse af at være lige der, hvor jeg skulle være. Lige nu. Lige her. En samhørighed.

Denne begejstring og glæde får mig til at huske, at en af de største gaver og komplimenter, du kan give et andet menneske, er at vedkommende får din fulde opmærksomhed. Når du gør et andet menneske til centrum for din opmærksomhed, føler vedkommende sig betydningsfuld, holdt af. Han eller hun ved, at de betyder noget for dig. Og det omvendte er også tilfældet. Når andre er oprigtigt opmærksomme på dig, når du har engageret deres interesse, føler du dig temmelig godt tilpas, gør du ikke?

Lørdagens velkomst og møde minder mig også om, at når vi bliver set, taget alvorligt, opmuntret, klappet ind og elsket, så gror vi.

Når vi omvendt ikke bliver mødt, taget vel imod eller synes ligegyldige, så visner vi let.

Og dette gælder i enhver relation mennesker imellem. Forældre-børn, børn-børn,

kærester, ægtepar, venner, kolleger.

Jeg ved det, du ved det: Den ene dag kan let tage den anden. Hverdagen og de mange gøremål, vi hver især har, kan gøre os blinde og en lille smule dovne. Vi kan ofte komme til at tage hinanden for givet, være fejlfindere og glemme, hvad der glæder den anden og hvad, der kan få den anden til at gro og trives.

Måske har hverken du eller jeg anledning til eller mulighed for altid at møde andre eller udtrykke samme begejstring i mødet med andre som den velkomst, jeg fortæller om. Men de to små fortæller mig betydningen af at få sagt ordentligt goddag og farvel.

Forskning har vist, at den måde, vi hilser hinanden på, betyder meget for vores velbefindende og følelse af at høre til, blive set og mødt, ligesom den måde også siger meget om, hvordan vi har det med hinanden.

For ingen ønsker at blive overset eller at være usynlig i sine nærmeste relationer.

Derfor kan det være en god hjertevane at få sagt både ordentligt godmorgen, goddag, godnat. At vise, at du ser den anden og at have oplevelsen af, at du selv bliver set og mødt og gerne - alt efter relationen - med knus, kram, øjenkontakt og smil.

Det samme gør sig gældende, når vi tager nogen steder hen. På arbejde, i skole, i børnehave, til sport, til møde og hvor vi ellers tager hen, kan det være godt at blive ønsket farvel og selv at sige ordentligt farvel. Med ordet farvel - far vel - ønsker vi god medfart på dagen. At nogen ønsker, vi må fare vel og have en god dag, betyder en hel del for mange af os.

Og skulle nogen en gang klappe dig ind på banen. Ja, så må du vist godt føle dig heldig.