

Alle gjør så godt de kan!

av Dora Thorhallsdottir

Første gang jeg hørte det uttrykket, trodde jeg ikke noe særlig på det.

Jeg kunne komme på mange som kunne gjøre en masse bedre, meg selv inkludert. Men nå er jeg er ikke lenger i tvil, alle gjør så godt de kan til enhver tid, ut fra sine forutsetninger.

Vi lever i et samfunn som er ganske dømmend. Det vil si at vi vurderer ofte andre og er kritiske til at de er som de er, og gjør det de gjør. Hoderisting, baksnakking og negative tanker om andres adferd er dessverre utrolig utbredt.

Tenk at naboen er så håpløs. At tanta mi ikke skjønner hva som er godt for henne! Åh, hun venninnen min er bare så problemorientert. Han læreren til sønnen min er ubrukelig, så utrolig usikker også! Kan de ikke bare ta seg sammen?

Etter å ha kommet så nær mennesker i terapi, skjønner jeg så mye mer hvorfor ting er som det er. Hvor oppførselen kommer fra. Og troen på at alle gjør faktisk så godt de kan til enhver tid.

For det handler så mye om hva du har i bagasjen. Hvilke mønstre som er skapt i deg fra oppveksten din. Møtte foreldrene dine deg med mye kritikk, ja så lærer du å møte deg selv og andre på den måten. En av konsekvensene da er at du blir livredd for å gjøre feil. Derfor blir det lett å søke det trygge, der du ikke risikerer det verste du vet: å føle deg utilstrekkelig. Andre kan dømme deg for å være feig, aldri tørre å stå opp for deg selv eller være uten ambisjoner. Men sannheten er at du som har opplevd dette, kjemper din kamp. Det siste du trenger er at andre dømmer deg for de valgene du tar.

Dersom du opplevde at dine foreldre var likegyldige i forhold til hvem du er og hvordan du har det, er det fort gjort å havne i destruktive mønstre. Det vil si, ta valg for deg selv, som du innerst inne vet ikke er bra for deg. For du tror du ikke fortjener å ha det bra. Det du lærte som barn, var jo at du ikke er bra nok, og da lever du på en måte etter det. Jeg har bl.a jobbet med tidligere fanger og blir like forundret hver gang over hva barn i Norge blir utsatt for i barndommen, uten at voksne har grepet inn. Generelt kan man si at de som har hatt de verste oppvekstene, får også de verste livene. Det går i arv, det går i sirkel og det er ikke meningen å unnskyld handlingene til de tidligere kriminelle. Nei, vi er alle ansvarlige for hva vi sier og gjør. MEN, når det er sagt, så er det alltid en god grunn for at det ble slik.

Ble du slått som barn av far, lærer du som sønn hvordan du kan møte sinnet ditt ved å få det ut fysisk på et annet menneske. En datter som blir slått kan lære seg, selv om det høres absurd ut, at det er trygghet i et parforhold med vold. Dette er det jeg kan og fortjener. En mann som elsker meg ubetinget og er bare snill er ukjent, og dermed fremmed og skummelt. Dette er selvsagt litt forenklet sagt, men essensen er den samme: oppveksten preger oss i stor skala og legger grunnlaget for valgene vi tar som voksne. Hva vi finner oss i, rett og slett. Hvordan vi former livet vårt.

Det jeg vil frem til, er at vi har så lett for å dømme andre. Se andre gjennom våre egne briller, vårt filter og vår måte å være i verden på. Men vi har alle vår historie, våre erfaringer som gjør at vi kan i noen situasjoner handle helt annerledes enn de fleste andre.

En som er blitt mobbet kan oppleves overdramatisk eller supersensitiv, men det er bare et resultat av historien til den det gjelder. Det samme kan sies om alles oppførsel. Vi er et produkt av vårt liv så langt, og det siste vi trenger, alle sammen, er å føle oss feil i andres øyne. En gigantisk gave til deg selv og de du har i livet, er å venne deg til å tenke at andre gjør så godt de kan. Være raus mot de som er annerledes. Du har ikke gått i deres sko, og vet derfor ikke hvorfor de er så «rare». Men vit at de gjør sitt beste, akkurat som deg.



Illustrasjonsfoto

Ikke døm for hardt. Den dagen vi vet at alle gjør så godt vi kan, tror jeg vi kan få et mer hjertevarmt samfunn. Det trengs. Det er hardt nok å være menneske. Litt mer hjertevarme, litt mer aksept og litt mer raushet på at vi er forskjellige, fordi vi har levd forskjellige liv... det er jo egentlig ganske enkelt. Og veldig vanskelig på samme tid.

(Trykket første gang i bladet Kamille 2016)