

**Nr. 17: Judokaen, der gjorde sit bedste**

Navn: \_\_\_\_\_

Dato og undervisningsgang: \_\_\_\_\_

Inden for kampsporten judo hedder udøverne judokaer. Engang blev en af verdens bedste judokaer interviewet om sin succesfulde judokarriere. Intervieweren viser på et tidspunkt i interviewet den respektive judoka et klip fra den sidste kamp, han kæmpede i en meget vigtig turnering. Kampen var en verdensmesterskabskamp, og judokaen, som på det tidspunkt var på højden af sin karriere, kæmpede for at kunne beholde sin titel. Det lykkedes ham ikke. Han tabte kampen og mistede titlen til modstanderen, som derefter kunne kalde sig for verdens bedste judoka. Flere gange havde intervieweren kørt klippet igennem for sig selv og undrede sig hver gang over det samme. For fra kampen ender, til vinderen udråbes og til sidst får overrakt medaljen til den afsluttende ceremoni, er der ikke et eneste tidspunkt, hvor judokaen ikke smiler.

”Hvordan kunne du blive ved med at smile, når du havde tabt ikke bare kampen, men også mesterskabet?” spørger intervieweren ham.

”Fordi jeg gjorde jo mit bedste,” forklarer judokaen. ”Jeg havde forberedt mig, så godt jeg kunne, og jeg kæmpede alt, hvad jeg overhovedet magtede. Hele tiden i judoens ånd. Jeg har gjort præcis det, som judo handler om: at tage chancer og at kæmpe alt det, jeg kunne på det givne tidspunkt. Jeg kunne jo ikke alene bestemme kampens resultat, men jeg kunne selv bestemme over min indsats både før og under kampen. Jeg kunne ikke have gjort det bedre. Så selvfølgelig var jeg glad.”

Selvom han tabte kampen, betød det ikke, at han havde fejlet. Han havde gjort sit bedste. Modstanderen var bare bedre til at udnytte situationerne. Måske var der også lidt held involveret. Men sådan er livet.

Når vi gør vores bedste, kan vi ikke gøre mere. Det er ikke sikkert, at vi oplever positive forandringer med det samme. Men hvis vi bliver ved med at gøre vores bedste, vil vi på et eller andet tidspunkt se fremskridt. Blot vi er opmærksomme på, at vores bedste kan ændre sig fra situation til situation.

Og hvordan bliver man bedre til noget?

Her, hvor du befinder dig nu, er vejens begyndelse. Og et eller andet sted skal du jo begynde. Hvis du træner op til at løbe et maraton, vil du heller ikke kunne løbe de 42,195 kilometer, den første gang du bevæger dig ud på vejene i dine løbesko.



Dine bekymringer og dine grublerier, din angst, din depression, din følelse af ikke at kunne overkomme hverdagen forsvinder ikke efter én gang terapi. Men hvis du udfører øvelserne og gør dit bedste, vil sandsynligheden for at opnå en udvikling øges betydeligt. Nogle oplever en bedring hurtigere end andre. Men du skal huske på, at der er forskel på problemer og på graden af mistrivsel. Og så er vi mennesker forskellige, og det skal vi have lov til at være. Vi tager tingene ind på vores måde, og vi processerer dem i eget tempo.

Dit hjemmearbejde er vigtigt. Se på hjemmearbejdet som at være i træningslejr. Hvis du bruger al tiden på træningslejren på kun at læse om fodbold og på at kigge på træningen og alle de andre, men aldrig selv sparker til bolden, vil det være de andre, der scorer alle målene.

Så det eneste, men til gengæld også meget vigtige forhold her under gruppeforløbet er, at du skal love dig selv, at du vil gøre dit bedste.

