

## Arbeidsark 17: Judokaen som gjorde sitt beste

Navn:

Dato:

Innen kampsporten judo heter utøverne judokaer. En gang ble en av verdens beste judokaer intervjuet om sin suksessfulle judo-karriere. Intervjueren viser ham et opptak fra den siste kampen han kjempet i en viktig turnering. Kampen var et verdensmesterskap, og judokaen, som på det tidspunktet var på toppen av sin karriere, kjempet for å beholde tittelen sin. Det lyktes han ikke med. Han tapte kampen, og mistet tittelen til motstanderen som så kunne kalle seg for verdens beste judoka.

Intervjueren spilte av opptaket flere ganger, og undret seg over det samme hver gang. Fra kampen slutter til vinneren får overrakt medaljen på den avsluttende seremonien, er det ikke et eneste tidspunkt hvor judokaen ikke smiler.

«Hvordan kunne du fortsette å smile når du hadde tapt, ikke bare kampen, men mesterskapet?» spør intervjueren.

«Fordi jeg gjorde mitt beste,» forklarer judokaen. «Jeg hadde forberedt meg så godt jeg kunne, og kjempet alt jeg maktet. Hele tiden i judoens ånd. Jeg gjorde akkurat det som judo handler om: Å ta sjanser, og kjempe alt jeg kunne hele tiden. Jeg alene kunne ikke bestemme kampens resultat, men jeg kunne bestemme over min egen innsats før og under kampen. Jeg kunne ikke ha gjort det bedre. Så selvfølgelig var jeg glad.»

Selv om han tapte kampen, betydde ikke det at han hadde feilet. Han hadde gjort sitt beste. Motstanderen var bare bedre til å utnytte situasjonene. Kanskje var det også litt flaks involvert. Sånn er livet.

Når vi gjør vårt beste, kan vi ikke gjøre mer. Det er ikke sikkert vi opplever positive endringer med en gang. Hvis vi fortsetter med å gjøre vårt beste, vil vi på et eller annet tidspunkt se fremskritt. Men det er lurt å huske på at vårt beste kan endre seg fra gang til gang, vi er ikke på topp alltid.

Og hvordan blir man bedre i noe?

Her hvor du er deg nå, er veiens begynnelse. Og et eller annet sted skal du jo begynne. Hvis du trener til et maratonløp, kan du ikke løpe de 42 kilometerne første gangen du setter avsted i treningssko.

Dine bekymringer og grubletanker, angsten, depresjonen og følelsen av å ikke strekke til i hverdagen, forsvinner ikke med en gang. Men hvis du gjør øvelsene og gjør ditt beste, vil sannsynligheten øke for at du oppnår en positiv endring. Noen opplever endring raskere enn andre. Det kan skyldes at det er forskjell på problemene våre og graden av mistrivsel vi opplever. Og vi mennesker er forskjellige, det må vi ha lov til å være. Vi tar inn ting på vår egen måte, og jobber med dem i vårt eget tempo.

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen  
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

Hjemmeoppgaver er viktige. Se på hjemmeoppgavene dine som å være på en treningsleir. Hvis du bruker all tiden på treningsleiren bare på å lese om fotball og se på de andre trene, men aldri selv sparker ballen, vil det være de andre som skårer målene.

Så det eneste, men til gjengjeld også veldig viktige underveis i gruppa, er å love deg selv at du vil gjøre ditt beste.