

Pejlemærke #2

UBEHAGET

HOLD OP MED AT FORLADE DIG SELV

“Hvad er du bange for” spørger jeg min klienter, når vi først har fået talt om langsommelighed og bevidsthed. “Jeg er ikke bange”, er det svar, jeg får ni ud af ti gange. Hvorefter de fortsætter: “Men jeg er bange for, at ...”.

Jeg har ikke været bange i mange år. Kurser og bøger om frygt har aldrig bidt på mig. Det interesserede mig ikke. For jeg var på ingen måde i kontakt med min frygt. Men så satte jeg tempoet ned. Af flere omgange. I sidste omgang langt ned, og jeg har aldrig været så bange. Da jeg først kom i kontakt med de dele af mig, da jeg først tillod dem at være der, hørte jeg mig selv starte hver anden sætning med: “Jeg er bange for”. Jeg hørte mig selv, og undredes. Hvorfor havde jeg ikke været bange før? Hvorfor fyldte det alt nu, når det ikke havde været et tema tidligere?

Svaret var enkelt. Fordi jeg ikke løb længere. Fordi jeg efterhånden havde lært at være med alle mine følelser. Lært at stå stille, også når noget var svært, i stedet for bare at handle mig ud af det, fikse situationen, finde en hurtig løsning, som måske nok fik mig ud af frygtens kløer, men som til gengæld virkelig fik mig på afveje, så langt væk fra den sti, der var min, at jeg stod presset og ked af det tilbage i en situation, jeg ikke helt forstod, hvordan jeg var havnet i. Frygt var svaret. Eller frygten for frygten.

Frygt er en underlig størrelse, når man, som dig og mig, er vant til at kunne ordne alting. Og så længe vi ikke bliver ramt af en glidende tackling i form af sygdom, stress, skilsmisse eller dødsfald, så fikser vi. Så ordner vi. Så får vi tingene til at ske. Og for langt de fleste er erkendelsen af, at der faktisk er begivenheder og udfordringer, som ikke kan fikses, angstprovokerende. Du kan ikke arbejde mere, du kan ikke effektivisere, du kan ikke gøre noget. Faktisk kræver de fleste af de virkelig svære udfordringer her i livet det modsatte. At vi stopper op og tager os af sorgen.

At vi sætter tempoet ned, så vores krop kan hele efter en kræftdiagnose eller kemo. At vi holder op med at have så travlt, hvis vi vil hele efter en stress-sygemelding.

Min skilsmisse er uden tvivl den begivenhed i mit liv, som har gjort mig mest bange. Ikke kun da det skete. Men kontinuerligt. Dengang var min frygt, at jeg havde ødelagt mine børns liv for evigt ved det faktum, at deres far og mor ikke længere skulle bo sammen. At tabet af kernefamilien ville betyde, at de ikke blev hele mennesker. Fjøllet, ved jeg nu. Men det er netop det, der er med frygt. Den er ofte fjøllet, ubegrundet og irrationel. Men hvordan skal vi opdage det, når vi ikke kigger på frygten? Hvordan skal jeg se de fjollede aspekter, hvis jeg ikke en gang vil være i samme rum som min frygt?

Jeg var alene med min datter de første 2,5 år af hendes liv, og min største frygt dengang var, at min datter aldrig ville få en relation til sin far. Og, måske endnu større, selvom jeg ikke er meget for at indrømme det, at hun ville give mig skylden. Men i stedet for at gå ind i rummet med den frygt, kigge den i øjnene, så handlede jeg, og syntes, at jeg skulle bestemme, hvordan min datter og hendes far skulle skabe deres relation. Jeg fiktede, argumenterede, forcerede en relation, som slet ikke var min, og som jeg ikke skulle blande mig i. Først da jeg opdagede, at min indblanding skadede relationen, eller i hvert fald stagnerede enhver mulig udvikling, slap jeg, og tog min frygt i hånden i stedet. Gav mig over til, at det faktisk var uden for min indflydelse. Og så begyndte der at ske noget. I dag har de den fineste relation, og det er ikke min fortjeneste. Eller jo. Men først da jeg slap og holdt op med at gøre og diktere. Da jeg holdt op med at blande mig, for det kom ikke fra et rent sted, det kom fra frygt. Det vender vi tilbage til. Det med intentionen bag.

For nylig var min største frygt, at jeg træffer en egoistisk beslutning ved at flytte ud af byen. Væk fra børnenes far og det logistisk logiske i at bo tæt på hinanden og på skolen. Jeg er så bange for, at børnenes far og jeg igen bliver uvenner, for det var vi meget længe, og det er min største bedrift her i livet, at have haft tålmodighed (og kærlighed) til at genskabe en sund og fin relation til børnenes far. Det tog mere end 3 år. Så det er en reel frygt, eller måske er det netop ikke... Fordi ingen af os vil derhen igen, så når vi i dag taler om det svære og måske uløselige, så gør vi det med en enorm nænsomhed og respekt for relationen og for hinandens ønsker.

Jeg er bange. Bange for at miste mine børn. Eller en af dem. Bange for at deres far skal miste noget. Til den anden af dem. Bange for at skille dem ad. Bare bange. Forskellen fra tidligere i mit liv er blot, at jeg sidder med den frygt, og går den ene runde efter den anden med den. Mærker det store, sorte hul, som frygten skaber indeni mig. Mærker hvordan alting knuger sig sammen i min mave. Jeg løber ikke.

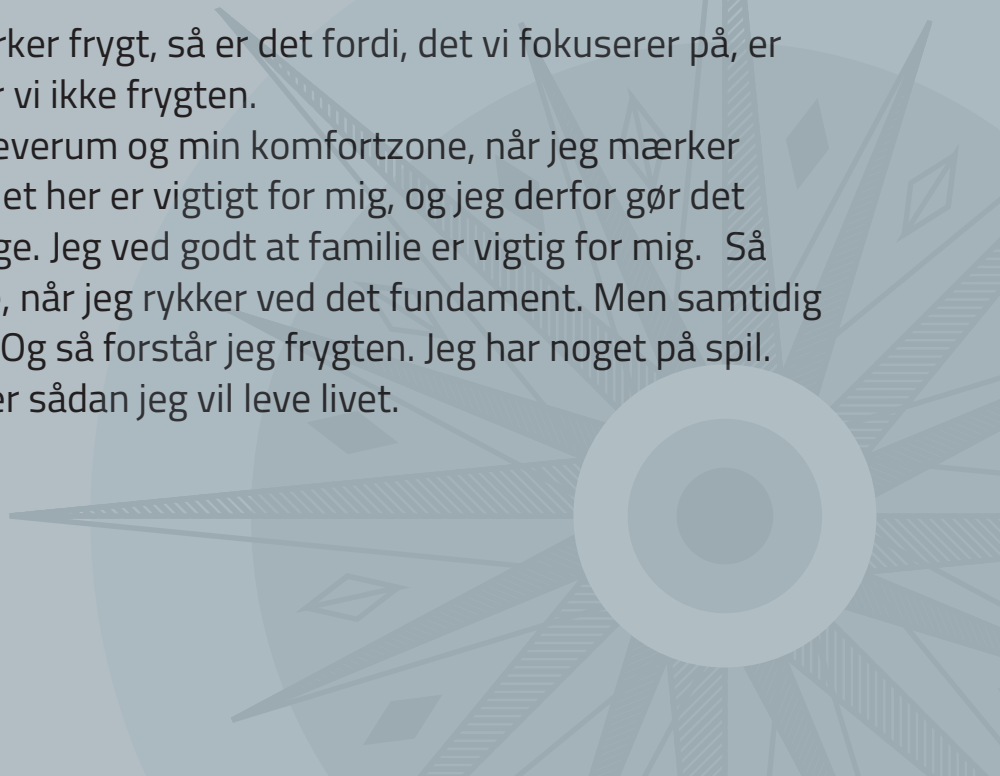
Jeg er færdig med at løbe. Jeg har hørt mig selv sige: "Jeg er bange" flere gange de sidste 15 måneder, end jeg har de sidste 15 år. Og det er godt. For det betyder, at jeg ikke skal løbe mere.

Og vi er bange. Hvorfor skulle vi ellers løbe? Ligesom vi løber fra mange af de andre følelser og kropslige fornemmelser, vi har kategoriseret som dårlige eller svære. Men hvis vi bliver ved med at løbe, hvordan kan vi så nogensinde komme til at kende vores frygt? Og hvis vi ikke kender den, frygten, hvordan skal vi så nogensinde kunne stoppe med at løbe?

Uanset, hvad det er, vi er bange for, så er vi nødt til at forholde os til vores frygt. Men langt det meste af det, vi frygter, går tilbage til noget, vi lærte tidligt i vores liv. Og som aldrig er blevet opdateret eller forklaret til vores voksne jeg. Det er ofte andres frygt, som er blevet plantet i os engang for længe siden. Noget vi har aflæst og samlet op, men som vi ikke har kigget på med voksne øjne. Som vi ikke har afstemt med det værdisæt, vi selv lever efter i dag, og ej heller har holdt op imod, hvad det er for ønsker og længsler, vi har her i livet. Men lige dér bliver frygten et pejlemærke. Et signal om, at vi er på rette vej.

Hvordan det? Jo, når vi mærker frygt, så er det fordi, det vi fokuserer på, er vigtigt for os. Ellers mærker vi ikke frygten.

Jeg ved, at jeg udvider mit leverum og min komfortzone, når jeg mærker frygten. Når jeg forstår, at det her er vigtigt for mig, og jeg derfor gør det alligevel. Selvom jeg er bange. Jeg ved godt at familie er vigtig for mig. Så selvfølgelig bliver jeg bange, når jeg rykker ved det fundament. Men samtidig mærker jeg også længslen. Og så forstår jeg frygten. Jeg har noget på spil. Det vil jeg gerne have. Det er sådan jeg vil leve livet.



Jeg vil mærke livet. Det betyder, at jeg ikke kun skal mærke alt det fine og gode. Det er kun halvdelen af spektret. Vil jeg mærke livet, må jeg mærke det hele. Det betyder, at jeg også må invitere frygten ind i mit liv. Smerten. Al den slags ubehag, jeg som barn lærte at gå en stor bue udenom. For det var tydeligt, at jeg var mest velkommen i fællesskabet, hvis jeg var den glade og dygtige pige. Og således tilpassede jeg mig og pakkede halvdelen af følelses-spektret væk. Men sådan fungerer det ikke. For når du ikke vil mærke ubehaget, smerten, vreden og frygten, så får du heller ikke glæden og begejstringen. Hvis du skruer ned for den ene ende af spektret, skruer du også ned for den anden. Hvad end du vil det eller ej.

Derfor er vi nødt til at sidde med vores frygt. Med alle de "grimme" følelser. Undersøge dem. Og det kan vi kun, hvis vi vil anerkende, at de er der, og er villige til at mærke dem. For hvordan kan vi kende vores frygt, hvis vi aldrig stopper op og er i rum med den? Hvis vi ikke sætter os med den, hvordan skal vi så finde ud af, hvad det er, den vil os? Det er det, vi tager fat på nu.

I vores helt almindelige moderne hverdagsliv er det nemt at løbe fra frygten. Vi kan nøjes med at forholde os til det, der virker. Og det er også en god strategi en gang imellem. Vi skal ikke altid dvæle ved det svære, for der er noget om snakken: Det vi fokuserer på, er det vi får mere af. Men tendensen i en "fikser" liv, en der altid handler sig ud af det svære, er et liv i højt tempo med stor effektivitet. Ikke fordi det er den sundeste strategi, men fordi der er noget, vi ikke vil mærke. Det virker, så længe livet kører. Men på et tidspunkt, det kan vi være sikre på, så oplever vi glidende tacklinger her i livet. Enten i form af skilsmisse, sygdom, stress, fyringer eller små eksistentielle kriser, som kan være vores egne eller andre tæt på os'. Og så kan vi ikke løbe længere. I sådanne situationer siver frygten med ind i vores ellers så funktionelle og tilrettelagte liv.

Den frygt er både det værste og det bedste, der kan ske for os. For når vi først har mærket frygten for vores overlevelse, for risikoen om ikke at kunne forsørge vores børn, for at være helt, helt alene, for, at der ingen mening med det hele er, inde på livet, så forlader den os ikke igen. Den gør os sårbare. Nogen vil måske sige svage. Det er jo nok derfor, vi er løbet fra den. Men den sårbarhed er det bedste, der kan ske for os. Den er ikke svag, for sårbarheden er vores adgang til et liv, vi kan mærke. Det er den nøgle, som har ligget i din

lomme hele tiden. Men som du ikke har villet tage frem, fordi du har forvekslet sårbarhed med svaghed. Men der er kun én vej, og det er igennem. Med frygten i hånden og en forståelse for, at netop den sårbarhed og skrøbelighed, som kommer ud af at have set sin frygt i øjnene, kan blive din største styrke. For når vi kender vores frygt, så er den ikke længere noget vi skal løbe fra. Og det sætter os fri.

Dette modul handler om at kigge på- og lytte til alt det, vi er løbet fra. At blive gode venner med alle sider af os selv. Lære at blive hos os selv når noget er svært, i stedet for at forlade de dele af os, vi ikke bryder os om. Eksempelvis den del af os, som er svag eller sårbar. Jeg vil lære dig at lytte til det hele. Og blive. Jeg vil lære dig ikke at forlade dig selv til fordel for de andre, eller til fordel for konventionerne og forventningerne til, hvordan man skal leve sit liv. Jeg vil lære dig ikke at forlade dig selv til fordel for hurtige løsninger, som får dig på afveje. Som får dig til at gå udenom i stedet for igennem.

SMERTEN OG DE SVÆRE FØLELSER

Vi lever i et samfund, som er angst for smerte. Vi afviser den som et grundvilkår og medicinerer os ud af den. I dag må vi ikke være søgende eller sørgende særlig længe ad gangen. Så er vi deprimerede. Og det findes der lykkepiller imod. Men smerten er også en del af livet. Og det gør ondt så længe, som det gør ondt. Ingen har lyst til at søbe i smerten. Men. Den rene, rå smerte skal gennemlevs. Den skal passere gennem vores system ligesom alle andre følelser i vores krop.

Vi er berøringsangste overfor smerten. Ikke bare vores egen, men også andres. "Nu må de da se at komme videre", synes at være mantraet. Altid videre. Men du er klar, når du er klar. Ikke et sekund før. Og da slet ikke fordi andre siger, at du skal være det.

Når vi sørger, er vi ikke os selv, men kun ved at gå gennem smerten, kan vi blive det igen. Kun vejen igennem, ikke udenom, bringer os hjem til os selv. Og mens vi ikke er os selv, kan vi faktisk godt tillade os at bede andre om at holde os. Rumme vores smerte. Sidde med os uden at skulle fikse os eller få os på bedre tanker. Vi skal ikke overbevises ud af smerten. Vi skal holdes i smerten.

Vi er ikke anderledes end børn, som også blot vil have lov til at have det, som de har det. De vil ses og rummes, ligegyldigt hvad de føler. Sådan laver vi hele mennesker ud af vores børn. Men det har de færreste af os oplevet i vores voksne liv. Og hvordan skal vi kunne holde andres smerte, være lige der midt i den sammen med dem, hvis vi ikke har lært at holde vores egen?

Så næste gang du mærker ubehaget ved at sidde med et menneske, som sørger eller har ondt i sjælen eller hjertet, så prøv blot at trække vejret dybt og lyt til dem. Tillad deres smerte uden at prøve at fikse den. Vær med mennesket. Hold dem med dit hjerte. For hjertet ved godt hvordan, også selv om det aldrig har lært det.

Vi har brug for at blive holdt. For lige der, hvor det gør mest ondt, hvor smerten kiler sig ind i vores hverdag med en insisteren, vi ikke kan afvise, lige dér har vi en tendens til at forlade os selv. Det er ikke svært at være på hold med sig selv, når det går godt, og når vi vinder kampene. Men der hvor vi må synke i knæ, der hvor livet viser tænder, der kan vi ikke udholde vores egen smerte. Og så er det, at vi forlader den tilsyneladende synkende skude, som er os selv. Vi er så bange for, at andre mennesker skal vende os ryggen, og derfor opdager vi slet ikke, at længe før andre forlader os, så har vi allerede forladt os selv.

Mange af de svar vi leder efter, kan vi (kun) finde i smerten. For i smerten ligger også nøglen til, hvordan vi kan vælge noget andet. I smerten ligger også den læring, vi har brug for, for at kunne gå videre og sundere ind i vores (nye) liv. Hvis du havde været i stand til at foretage den forandring i dit liv uden at opleve smerte, havde du allerede gjort det. Nogle gange skal det gøre ondt, før det gør godt. Før vi er klar til at skabe forandring. Faktisk oftere end de fleste af os er klar over.

Smerte er indbygget i forandring. Eller i hvert fald ubehag. Og det er det ubehag, vi ikke er villige til. Så vi trækker den forandring, vi længes efter i langdrag, simpelthen fordi det føles farligt. Vi bliver i det job, vi godt ved er alt for travlt, fordi vi ikke ved, hvad vi skal i stedet. Derfor fortsætter vi. Fordi usikkerheden ved at gøre noget andet er for ubehagelig.

Indtil vi går ned med stress og er tvunget til at foretage den forandring, som vi kunne have foretaget uden helt så store konsekvenser, hvis vi blot havde været villige til at lytte til vores egne signaler i stedet for at lukke øjnene eller kigge i en anden retning, fordi vi ikke kendte svaret. Fordi vi ikke kunne regne den ud.

De glidende tacklinger i livet er for langt de fleste af os en mulighed for at tage stilling til, hvad der er sandt for os. Hvad det er for et liv, vi vil leve, eller hvad det er for en vej, vi vil gå. Det kan også være, at vores situation afkræver os nye vaner og valg, eksempelvis efter svær sygdom. Men det kan vi kun gøre, hvis vi kan holde ud at være i vores eget selskab længe nok til at høre, hvad den stille hvisken længes efter.

Og vi kan ikke høre den stille hvisken, hvis vi ikke vil være med sorgen, frygten, tvivlen, modstanden, sårbarheden, vreden og meningsløsheden.

HOLD OP MED AT FORLADE DIG SELV

Hvad mener jeg med at forlade dig selv?

Forestil dig din kerne, din essens, den rene og uspolerede del af dig. Hvis du har børn, kan billedet af et lille barn med al sin uskylds renhed måske hjælpe dig med at huske, hvad et menneskes rene essens og kerne er. Når du forlader dig selv, afviser du den rene uskyld. Din kerne, dit hjerte, dit indre barn.

Lige siden jeg fik min datter for fem år siden, har det billede været meget stærkt for mig. Det er nogle gange som at se mig selv. Og når jeg forlader mig selv, ser jeg, hvordan den lille pige, som engang var mig, står tilbage med store, klare og uforstående øjne, og siger: "Jamen, jeg troede, at vi var på hold sammen". Og jeg ser, hvor helt og aldeles alene hun er uden mig. Jeg ser hvordan jeg, den voksne og erfarne, den, der ved noget om livet, den, der burde have styrken, er flygtet. Enten fordi smerten var for stor, fordi jeg tog mere hensyn til andres følelser end mine egne i en given situation, eller fordi jeg blev bange for de andres dom. Jeg blev bange for at være alene. Bange for at stå udenfor fællesskabet. Men. Lang tid før andre dømmer mig, lang tid før andre vender mig ryggen, har jeg allerede vendt mig selv ryggen.

Og ligeegyldigt hvad jeg har foretaget mig her i livet, ligeegyldigt om jeg er i relation til mine egne forældre, til mine børn, til mine kollegaer, studerende eller intimt, så er det som at kappe livslinen, min egen line til det, der er sandt for mig, når jeg forlader mig selv. Alting starter og slutter der.

Jeg forlader mig selv, når jeg ikke vil anerkende det, jeg mærker. Når jeg bliver pinlig over at reagere, som jeg gør. Når jeg ikke vil have det, som jeg har det. Så holder jeg op med at mærke mig selv. Så står jeg ikke længere ved mig selv. Lige der giver jeg køb på min autenticitet, mine grænser og det, der er vigtigt for mig. Til gengæld for hvad? For ikke at mærke smerten? Ubehaget? De andres dom?

Vi gør det for ikke at blive alene. For stadig at høre til. For at blive elsket. Som helt små forstår vi hurtigt, at vi er fortabte uden vores forældre. Derfor aflæser vi, hvad der virker, og hvad der ikke virker, og så samarbejder vi, ligeegyldigt hvor mange krøller vi skal slå på os selv, for at være sikre på, at vores forældre stadig kan lide os og derfor vil passe på os.

De strategier tager vi med os ind i voksenlivet. Strategierne, som har sikret os, at vi ikke bliver alene. Men vi har glemt noget helt centralt. At vi i mellemtiden er blevet voksne og derfor kan passe på os selv.

Vi bliver afhængige af andres kærlighed til os, når vi ikke har lært at holde os selv. Når vi ikke har lært at elske den, vi er. Også når vi er grimme, små eller helt ulykkelige. Men lige der, hvor vi har brug for at blive elsket mest, der kan ingen anden kærlighed end vores egen udfylde tomrummet.

Der er forskel på at være alene og at være ensom. Jeg mener ikke, at vi nogensinde behøver at være ensomme, hvis vi tør stå last og brast med os selv, også når det ikke er kønt hvis vi ikke forlader os selv. Men alene skal vi alle lære at være. Alene med os selv.

Der er stor forskel på at være alene og forlade sig selv. At være alene med sig selv kan være det bedste selskab, der findes. De beslutninger vi træffer helt selv, kan være de sundeste af slagsen. At vide, at der altid er én, der spiller på dit hold, nemlig dig, er også at være alene. Sammen med dig selv.

Når du forlader dig selv, gør du det, fordi du ikke tror, at du er modig, klog eller stærk nok til at træffe beslutningerne selv. Når du forlader dig selv, er det fordi du ikke vil høre det, din stille længsel hvisker til dig i mørket. Når du forlader dig selv, er det fordi du ikke vil mærke de følelser, som bor i dig. Når du forlader dig selv, er det fordi andres behov, mening eller handling bliver vigtigere end din egen.

Vi forlader den eller de dele af os, som vi har gjort forkerte eller som blev afvist i vores barndom. Den eller de dele, som vi ikke vil stå ved. Det vi ikke vil se i os selv. Det vi ikke kan tilgive. Den del af os, som bliver ved med at sørge over det tabte. Som ikke er klar til at rykke videre.

Det kan være, at du forlader dig selv, når du er ked af det, ved at afvise den følelse og måske dulme eller flygte fra den i stedet. Det kan være, at du retter dig efter, hvor lang tid andre mener, du bør sørge over dit tab, i stedet for selv at mærke efter, hvornår du er færdig med at sørge. Det kan være, at du kommer til at rette dig efter, hvad andre mener er bedst, selvom du inderst inde har en anden holdning. Det kan være, at du træffer beslutninger, du slet ikke er klar til at træffe, fordi andre forventer det af dig.

Når du forlader dig selv, vender du ryggen til den stille hvisken, den lille stemme indeni, som er din sandhed. Til gengæld for at passe ind. Til gengæld for ikke at såre andre eller blive såret selv. Til gengæld for at slippe for smerten.

Vi forlader os selv for ikke at blive alene. Men lige præcis når vi forlader os selv, bliver vi ensomme. For hvem er hjemme hos dig, når du er ude hos de andre?

Hvis ikke du er i stand til at være i dit eget bedste selskab, hvis ikke du faktisk er den, du helst vil spise middag med, så er der dele, små eller store, af dig selv, som du forlader.

Den smerte, der ligger i at svigte mig selv på det mest grundlæggende plan, vende ryggen til mig selv, når jeg har mest brug for det, er skadelig for min evne til at navigere indefra og ud. For jo flere gange min lille pige, eller min sjæl, forlades, jo mindre bliver hun. Jo mindre bliver sjælen.

Jeg får ikke længere besked indefra. Min lille pige trækker sig, fordi svigtet er for omfattende, og så er jeg først rigtigt fortabt. Når jeg ikke længere får svarene indefra, så kommer jeg til at søge dem udenfor mig selv. Sådan er det også for dig.

Det handler med andre ord om at være tro mod det, du mærker. Tro mod dine grænser og behov. Det er ikke svært, når der er overskud og det går godt. Men det er krævende, når livet viser tænder, når hjertet længes, eller ligefrem skriger på noget, det ikke kan få, når modstanden mod virkeligheden og vreden river i dig. Lige der kræver det en enorm viljestyrke at være den voksne. Når "barnet" indeni dig bryder hulkende sammen. En styrke, du måske endnu ikke har oplevet i dig selv. Når du kan rumme dig selv der, når du kan lade bølgen af smerte tage dig med under, når du kan sidde ganske stille med dig selv og dit blødende hjerte og blot give dig selv lov og rum til at have det, som du har det, så er du for alvor fri. Så er du blevet den voksne, som dit indre barn kan regne med.

Med øvelse bliver du bevidst om, hvad det er for reaktioner, ubehag og frygt, som gør, at du forlader dig selv. Med tid kan du få øje på dine egne mønstre og måderne, du svigter dig selv på. Derfra kan du langsomt begynde at gøre noget andet og kontinuerligt give dig selv det løfte, at du ikke længere vender ryggen til dig selv, eller spiller for det andet hold, når dit eget ikke vinder.

INVITÉR "DET SVÆRE" IND

Jeg er klar over, at dette pejlemærke er den del af kompasset, som du sandsynligvis har mest lyst til at gå udenom. Hvorfor ligefrem dyrke det svære? Ubehaget, frygten og det grimme? Hvorfor sætte dig selv i den situation, når du nu er så god til at undgå den?

Fordi når vi inviterer det indenfor, det grimme, når det også godt må være der, ligesom det gode, så er det som om, at det bliver mindre. Og så skal vi ikke længere flygte. Faktisk viser forskning, at når vi er nærværende med glæden og alle de "sjove" følelser, så vokser de. Men med de "svære" følelser, er det lige omvendt. Når vi giver dem opmærksomhed, tillader dem og inviterer dem ind, så bliver de mindre.

Derfor vil jeg invitere dig til at tillade alle dine følelser og alle de stemmer, som bor i dit hoved. Alt det ubehag, som bor i din krop. Grunden til, at de fleste har så svært ved at navigere efter det indre kompas er nemlig, at noget andet taler højere. Stemmerne. Hovedet. Rationalet. Den indre kritiker. Så den næste tid vil jeg bede dig om at lukke det hele *ind*, i stedet for at lukke *af*. Du skal lære dit indre landskab at kende, så du frit kan navigere i hele dit system. Så der ikke længere er stier, du ikke kan betræde og mørke steder, du ikke tør besøge.

DEN INDRE KRITIKER

En af de stemmer, jeg selv har kæmpet mest med, er min indre kritiker. En dommer af dimensioner, som kategoriser alt i rigtigt og forkert. Godt og dårligt. Og jeg ved, at mange af mine klienter også har en indædt og insisterende indre dialog. Måske siger din indre kritiker noget andet end min. Det kommer lidt an på din personlighed og type. Men én ting er fælles for dem alle, stemmen er vores alter ego, og den er sat i verden for at holde os i skak, sikre vores overlevelse og dermed også holde os inde i komfortzonen. Det er nemlig der, vores ego kan kontrollere tingene. Så snart vi begynder at skabe ting, være kreative og kaste os ud i nyt, så mister egoet indflydelse og kontrol. Derfor larmer vores indre kritiker også mere og mere, jo tættere på kanten til udviklingszonen vi kommer.

Udenfor mange templer rundt omkring i verden står én eller flere drager og holder vagt. Det er en påmindelse om, at når du går ind for at meditere, så vil du skulle møde din indre drage eller dæmon. Når du kommer tættere på dig selv og din kerne, så mister egoet indflydelse og derfor vækker det dragen.

Når du pænt holder dig indenfor konventionerne og kører på den 3-sporede motorvej med alle de andre, så sover dragen fredeligt ovre i hjørnet. Der er ikke brug for den. Men så snart du finder dit indre kompas frem og begynder at sætte din egen kurs, så vågner den. Derfor oplever mange også, at når de begynder at handle på deres længsel, så melder frygten og tvivlen sig virkelig. Så trækker egoet det helt store skyts frem og dragen spyr ild. Den kan nemlig kun gå med til kanten af komfortzonen. Når vi hopper, så er vi fri. Ikke nødvendigvis af frygten, men min oplevelse er, at så snart vi begynder at handle på det, vi mærker er sandt for os, så sætter vi stikket i til en anden styrke, som gør, at frygten også ændrer karakter.

Den bliver renere og ikke nær så modbydelig som det, den indre kritiker, dragen og vores ego kan trække op af hatten.

Men hvis du ikke lytter bevidst til den indre kritiker, hvis ikke du ved, at det er den, der taler, men i stedet tror, det er sandheden om dig, så er det på tide at stoppe op og lytte bevidst, for at opdage nuancerne. For de fleste af os har flere stemmer. Nogle taler højere end andre. De fleste af os har også et hjerte, der taler til os. En intuition eller mavefornemmelse. En sjælens stemme. Men den råber ikke, som den indre kritiker gør. Den hvisker. Derfor er vi nødt til at lytte, og lytte til det hele, for også at høre de stemmer, som vil have, at vi skal følge vores kald og lytte til vores længsel.

Men vi har været vant til at lytte til dem, der taler højest. Samtidigt er de fleste af os trænet i rationalets kunst, og det er derfor nemmere at stole på det, vi kan tænke os til, end på det, vi kan mærke.

Problemet er blot, at den kritik ikke er sandheden. At der netop i de kritiske stemmer ligger én af de største forklaringer på, at du ikke er der, hvor du gerne vil være i livet. De holder dig tilbage. Tegner det ene skræmmende scenarie efter det andet. Hvisker til dig, at du kan blive til grin. At du kan blive afvist. At du kan blive forladt. Fortæller dig, at du er for meget eller for lidt. Alle sammen ukærlige udgaver af "du er ikke nok".

Hidtil har du måske enten ubevidst lyttet og derfor navigeret ud fra den ukærlige overdommer indeni dig. Eller også har du lukket helt af. Den næste tid ønsker jeg, at du lytter ind bagved. Det betyder, at du ikke lukker af, når kritikeren dukker op. Du lytter og er med det ubehag, som kommer op, når du pludselig hører alt det grimme, der foregår indeni.

Derudover vil jeg udfordre dig til ikke blot at lytte, men invitere de kritiske stemmer indenfor. Lad dem sidde med ved familiebordet i stedet for at blive sendt ind på værelset eller udenfor døren. Den bedste taktik overfor disse stemmer er at møde dem med forståelse. Se dem. Rumme dem. Ingen taktik er faktisk nødvendig, når du tillader dem at være der, men også er opmærksom på, at de ikke er de eneste, der har en stemme. Du vælger med andre ord at møde stemmerne med tillid i stedet for med frygt.

Du vælger at lytte til de stemmer, som i virkeligheden blot er de sårbare, usikre, utrygge og bange dele af dig, som netop har brug for, at du holder dem i stedet for at vende dem ryggen. Det er nemlig også at forlade sig selv.

Det er ligesom børn. De vil også bare ses og anerkendes. Ikke fikses. Og jo mindre vi ser dem, jo mere sparker, råber og skriger de. Det er dit indre barn, om du vil, som skaber sig, når du hører stemmerne råbe højt. Det inden i dig, der er usikkerhed og frygt. Når vi har det sådan, vil vi ikke lukkes ude. Så vil vi holdes, høres og inviteres ind. Passes på. Derfor skal du smelte det, der er hårdt og ubehageligt ved at lytte til det, holde det, men også sætte grænser for det. Det har små uvorne unger nemlig også brug for.

Grænserne sætter du ved at anerkende stemmerne, uden at ændre kurs. Altså sige til dem: "Jeg forstår godt, at du er bange, men følg med alligevel, for vi skal denne vej". For de kritiske og usikre stemmer er ikke det eneste, der taler. Det gør sjælen, hjertet, kernen og intuitionen også. Og det er i sidste ende dem, der sætter kursen. De andre må bare tages med på rejsen.

Måske opdager du den næste tid også nye stemmer, som har levet indeni som hemmelige agenter, der arbejdede undercover. Ufine metoder med stor effekt. At opdage dem, er første skridt til at kunne møde dem. Så de må afsløres, men også inviteres indenfor, så vi kan forstå intentionen bag.

Måske skal du give dine stemmer navne. Nogle bruger dobbeltbogstaver. Kritiske Klaus. Dovne Dorte. Andre giver dem blot et andet navn end deres eget for at tydeliggøre en distance. Og nogle døber dem som en del af sig selv; min kreative side, min kritiske side, min pligttopfyldende side. Slutteligt kan det også være, at stemmen hedder sin egenskab, nemlig moren, arbejdsgiveren eller legebarnet.

FORSTÅ INTENTIONEN OG BEHOVET

Kald stemmerne ud i lyset. Kald dem til samling, så du kan lære dit indre persongalleri eller alle dele af dig selv at kende. Når du først ved, hvem der snakker, er det også nemmere at give dem, altså dig selv, det du har brug for.

Så når din kritiker træder ind på din indre scene og overdøver alt andet, så lyt ind bag ved. Hvad fik stemmen til at rejse sig? Hvad triggede denne opførelse? Hvad vækkede dragen? Hvad gjorde barnet bange? Hvor er ubalancen? Hvor er tvivlen? Hvor er frygten eller usikkerheden? Hvad handler det i virkeligheden om?

Og derfra må den indre kritiker mødes: Med den omsorg du ikke tidligere har været i stand til at give dig selv, eller ikke er blevet vist i dine nærmeste relationer. Det er netop det modsatte af at forlade dig selv. Det er, når du er den sidste, der forlader den synkende skude. Når du bliver hængende, der hvor du normalt ville have sagt: "Jeg er smuttet".

Alt andet er selvsabotage. At skælde ud på den indre kritiker er selvhad i anden potens. I sidste ende er vi jo ikke flere personer. Vi er ikke skizofrene. Så den afvisende facon vi møder, først i kritikeren og derefter når vi lægger låg på kritikeren, gør os hårde. Det er præcis sådan vi syr de kapper, som vi tager på og beskytter os under. Det er de filtre, vi møder verden med, hvorefter vi bliver triste over, at vi beskytter os og gemmer os i stedet for at stå frem som dem, vi er. De filtre er der ikke andre der skaber for os. Den klarer vi helt selv. Med mindre vi bliver bevidste og begynder at lytte til stemmerne og interessere os for intentionen bag. Så kan vi lægge filtrene væk.

Når du kender stemmerne, kan du smide kappen. Så kan du være hele dig, fordi du møder dig selv med kærlighed og forståelse.

DE SVÆRE FØLELSER

Når vi ikke vil have det, som vi har det, når vi ikke ønsker, at vores situation er, som den er, har vi modstand på virkeligheden. Vi kæmper sådan set med realiteterne. Og det er ikke en kamp, vi taber en gang imellem. Det er en kamp, vi taber hver. Evig. Eneste. Gang. Vores modstand på virkeligheden kan også være vores beskyttelse mod realiteter, som vi simpelthen ikke tror, vi kan bære. Det kan være en rustning, vi tager på, fordi vi inderst ikke tror på, at vi kan rumme smerten. Den form for beskyttelse er forståelig. Naturlig. Og den skal have plads. Men når vi fortsætter beskyttelsen, som bliver til benægtelse, så kommer det til at stå i vejen for accepten af det nye. Den virkelighed, som allerede er en realitet, om vi vil det eller ej.

Vi må møde os selv med omsorg og forståelse, når vi opdager, at vi igen har taget rustningen på. Vi gør det ofte, fordi vi simpelthen ikke tror på, at vi kan holde til bølgen af smerte, afvisning, vrede, tristhed eller tvivl. I stedet for at møde følelsen, i stedet for at tillade alle de svære følelser, starter vi en kamp med realiteterne. Hvis vi tænker over det, er det virkelig en mærkelig strategi. Vi vil hellere tage kampen op med virkeligheden end gå gennem de svære følelser. Hellere kæmpe mod hele verden end med os selv.

Problemet med den strategi er, at den eneste måde vi kan overleve på er ved at lukke ned. For det hele. For når vi ikke vil mærke smerten, kan vi heller ikke mærke glæden. Vi får ikke den ene uden at få anden.

Derfor kommer vi til at opleve, at vi er følelsesløse. At vi ingenting kan mærke. At vi ikke kan mærke livet. At ingenting føles vigtigt. Men det er ikke noget, der sker med os. Eller for os. Det er noget, vi vælger, fordi vi ikke tør gå igennem følelserne. Fordi vi fravælger de svære følelser. Fordi vi går udenom. Vi tror, at vi kan navigere os udenom den indre virkelighed. At vi er klogere end virkeligheden. Så ikke nok med, at det er en hård kamp. Det er også en arrogant kamp.

Og. Hvis vi ikke kan tænke os ud af virkeligheden, så kan vi altid dulme den. Vælge en strategi, som holder virkeligheden en armslængde fra os.

Om du dulmer med arbejde, tv-serier, sex, mad eller snak er - i første omgang - sagen uvedkommende. For det handler om at holde op. Stoppe med at dulme og fortrænge alle de svære følelser. Sorgen. Vreden. Fortvivlelsen. Skammen. Magtesløsheden. Tvivlen. Frygten. Smerten.

BØLGEN DU MÅ LÆRE AT SURFE PÅ

Jeg har valgt at beskrive den måde, du kan møde de svære følelser på som en bølge. Der er små og store bølger. De store er den rene, rå smerte. Det er sorg, det er tab, det er ensomhed, og det er fortvivlelse. De små er også svære. Men de hiver dig ikke lige så langt under, og du er måske ikke bange for at drukne. Men jeg ønsker at efterlade dig med dette billede, fordi det hjælper dig, næste gang du får lyst til at gå udenom en svær følelse i stedet for at gå gennem den.

Langt de fleste af os svømmer febrilsk fra bølgen, så længe vi overhovedet kan slippe fra den. Vi dulmer. Løber hurtigere på arbejdet. Løber en tur. Beskæftiger os, så vi ikke skal mærke det, som kommer mod os. Men bølgen har ikke travlt. Snarere tværtimod. Den samler blot saft og kraft, og kommer rullende tilbage med endnu større styrke.

Bølgen vil indhente os. Det gør den altid. For vi kan sætte prop i følelserne, men de forsvinder ikke. De hober sig blot op, så der kommer mere tryk under låget. Og byder vi ikke bølgen "velkommen", er der stor sandsynlighed for, at de undertrykte følelser viser sig i form af en reaktion, som slet intet har med den rene, rå følelse at gøre, men i stedet er et vredesudbrud mod en ekspedient i en butik, eller, endnu værre, mod vores børn eller andre, vi holder af. Fordi der til sidst opstår et overtryk i den energi, som følelser er. Vi har lagt låg på så længe, at det hele nu eksploderer helt udenfor kontekst.

Det kan også opleves som det, jeg kalder "overløbsventilen". Særligt kvinder taler om, at de begynder at græde ud af det blå sammen med fremmede og i helt uforklarlige situationer. Simpelthen fordi følelserne nu har bygget sig op så længe, at de løber over. Der er ikke plads til mere i den beholder, som er vores krop.

Vi kan vælge, om vi vil lade os tage med under af bølgen, eller om vi vil kæmpe for at komme op til overfladen. Vælger vi det sidste, mærker vi virkelig bølgens kraft. Den trækker os ned og hen over revene. Den hvirvler os rundt, så vi ikke ved, hvad der er op og ned. Vi føler det, som om vi skal drukne. Og vi sluger vand. Mange liter. Fordi vi kæmper.

Eller. Vi overgiver os til den bølge af svære følelser, som kommer rullende. Vi beslutter os for bevidst at svømme med. Vi bliver stadig taget med under, men lader strømmen føre os. Når vi ikke kæmper imod den, kommer vi hurtigere op til overfladen, uden helt så mange knubs. Bølgen selv følger med os op til overfladen igen. Det er bølgens indbyggede natur. Vi vil stadig, i et kort øjeblik, overveje, om vi drukner, om vi kan overleve den smerte eller fortvivelse. Det er jo netop derfor, vi så gerne vil gå udenom. Fordi vi tvivler på, at vi kan være med ubehaget. Men jo flere gange vi oplever, at vi kommer med op til overfladen igen, jo mere tillid kan vi overgive os med. Jo mere kan vi stole på, at bølgen ikke drukner os.

GIV FØLELSERNE NAVN

Ligesom med stemmerne, hjælper det at sætte en label på følelserne. Mærke dem uden at skulle fikse eller forstå dem. Du skal blot give dem navn. Når du har givet følelserne navn, kan du måske trække vejret ind i dem. Se bølgen for dig. Eller minde dig selv om, at følelserne er energi, der vil have lov at passere.

Socialpsykologen Matthew Lieberman scannede i et forsøg 30 menneskers hjerne, imens de blev vist billeder af ansigter, der udtrykte stærke følelser, som sorg og fortvivlelse. Det første der skete var aktivitet i amygdala, den del af hjernen, som er forbundet med frygt og panik. Bagefter blev de samme 30 bedt om at forbinde et ord med det ansigtsudtryk de så, eksempelvis ordet vrede. Det reducerede amygdalas aktivitet betydeligt. I stedet reagerede nu den højre ventrolaterale præfrontale cortex, som er forbundet til kontrol. Det er det, psykologer kalder for "affekt labeling", og det er med til at reducere vores reaktion, så vi kan tænke mere klart, selvom vi er i vores følelsers vold. Ved at knytte navne til de følelser, forsøgspersonerne blev stillet over for, blev det altså muligt for dem at reducere det niveau af frygt og panik, som de oplevede, da de ikke forholdt sig til de samme følelser.

Når følelsen passerer eller raser i dit indre, er du alligevel ikke i stand til at træffe sunde beslutninger. Mens bølgerne går højt, er vejrtrækningen din bedste ven. Vejrtrækning og evnen til at navngive følelsen. For når den ikke er fremmed, følelsen, kan du bedre rumme den. "Det føles som vrede". Og sekundet efter: "Hvorfor er jeg vred?" Vi vil så gerne forstå, men vi kan ikke forstå, når vi er midt i bølgen. Det kan vi måske med øvelse, men hvis vi ikke kan navngive følelsen, kan vi i hvert fald heller ikke forklare den.

Du behøver slet ikke at fikse følelser. De er også som børn. De vil blot ses og anerkendes. I langt de fleste tilfælde. Nogle gange skal vi handle på dem. Men ikke nær så ofte, som vi gør det. Ofte er vores handlinger nemlig ikke et udtryk for, at vi går gennem følelsen, men at vi forsøger at komme udenom den, netop ved at handle. Og når det sker, har handlingen sjældent en effekt. Den bringer os blot endnu mere på afveje.

DRAMA

Inden jeg runder dette modul af, bliver jeg nødt til at nævne dramaet. Der har været virkelig meget drama i mit liv. Det var den intensitet jeg ubevidst valgte at krydre mit liv med, dengang jeg levede udefra og ind, styret af egne og andres forventninger, konventionerne og frygten for andres dom. Den eneste måde jeg kunne mærke, at jeg var i live, var ved at dyrke mit indre drama. Det går også virkelig godt i hånd med tankemylderet, for det indre drama er ofte sammensat af hundrede versioner af "hvad nu hvis" tilsat nogle procent "aldrig", "altid" og en god portion sort-hvid tankegang, hvor kun yderpolerne er værd at tale om, for de grå nuancer ind imellem, hvor sandheden ofte bor, er simpelthen ikke dramatiske nok.

Når jeg inviterede dramaet ind og lod hovedet løbe af med mig, så kunne jeg mærke livet. Når jeg satte ord på og lod dramaet leve i mine relationer, så var der også liv i dem. Det var på mange måder sådan jeg mærkede livet. Fordi det ellers blev lidt ensformigt at køre på den tresporede motorvej sammen med alle de andre. For ingen af os talte jo om den søgen eller længsel indeni. Som jo også blev dramatisk, fordi jeg ikke sådan for alvor lyttede til den.

Jeg åd drama i rå bidder lige indtil livets drama blev mere alvorligt. Den dag jeg forstod, at jeg havde mistet min familie (og der gik lidt tid, før chokket aftog og jeg mærkede det i min krop), der stoppede jeg op midt på en gåtur og tænkte; jeg er færdig med drama. Når livet kunne være så voldsomt, og i al den voldsomhed også havde vist mig sin rå skønhed, havde givet mig adgang til både kærligheden og smerten, som jeg aldrig havde mærket den før, så behøvede jeg ikke længere dramaet.

Alt irrelevant var blevet skrællet af i den proces. Jeg var vågnet op af min døs. Tvunget til at mærke, hvordan jeg havde det på grund af intensiteten. Samtidig forstod jeg, at sådan ville jeg leve mit liv. Ikke pakket ind i alle mulige former for dulmen, for dramaet var helt sikkert en sofistikeret form for dulmen. Ikke pakket ind i garantier, for de fandtes ikke. Ikke pakket ind i vat, fordi jeg havde levet en så tryk og beskyttet tilværelse, hvor modstandskraft ikke havde været nødvendig.

Nu var alle de lag skrælet af. Og midt i al sin modbydelighed mærkede jeg også livet, ydmygheden og taknemmeligheden. Den rene, rå sårbarhed.

Jeg brugte nemlig også dramaet som værn mod sårbarheden. For drama bor i vores hoveder. Sårbarhed er noget, vi mærker i kroppen. Så jeg kunne løbe fra sårbarheden ved at skabe drama. Jeg lærte at lukke sårbarheden ind i mit liv på den helt rå måde. Hvor jeg ikke havde noget værn eller valg. Jeg var simpelthen skrælet ind til benet. Det var også for meget sårbarhed. Men jeg kunne ikke andet dengang. Og kun fordi jeg i dag har været så sårbar, at mine tæer krummes ved tanken, er sårbarheden i dag blevet et af mine primære pejlemærker i livet. Det fortæller jeg mere om i de kommende moduler.

Jeg ville ønske, jeg kunne skrive, at jeg den dag sagde farvel til dramaet. Det gjorde jeg selvfølgelig ikke. Det er en vane, som bor dybt i mit system. Men jeg dyrker det ikke mere. Jeg bruger ikke længere drama til at mærke livet og skrue op for intensiteten.

Det er også én af grundene til at jeg har fundet mere ro i mit liv. Fordi dramaet ikke får lov til at løbe af med mig. Ej heller larme i mine relationer.

Så hold øje med dit indre og ydre drama. Det kan også være et pejlemærke om, hvor i dit liv, du trænger til at tage ansvar. Drama kan også være din strategi til at mærke livet. Eller holde det ud i strakt arm, så du ikke helt behøver at vise din sårbarhed.

TILGIV DIG SELV, NÅR DU FALDER I

Det kræver en høj grad af bevidsthed at være villig til at overgive sig til bølgen, hver gang den kommer. Det kræver en høj grad af bevidsthed at invitere alle stemmerne ind. Det er her du skal bruge langsommeligheden. For det er svært at være bevidst om nye måder at gøre tingene på, hvis du også skal gøre dem i højt tempo. Sådan er det også, når man skal lære at spille klaver. Kan man ikke spille ulideligt langsomt, kommer man aldrig til at skulle spille hurtigt. Det er en automatiseringsproces.

Det kræver også en høj grad af bevidsthed, og et langsommere tempo, at afsløre de strategier, vi har for at flygte fra bølgen og dulme i stedet.

Spiser du en halv plade Marabou uden overhovedet at ænse, hvordan den smager, er det måske din måde at svømme fra bølgen på. Tager du straks løbeskoene på, når noget bliver uroligt indeni, så er det selvfølgelig bedre end chokoladen, men det kan stadig være en flugt. Bogstavelig talt at løbe fra bølgen. Går du i byen, drikker masser af sjusser og flirter dig til anerkendelse, fordi du fornemmer ensomheden, hvis du sidder hjemme en aften, så flygter du også fra bølgen. Vores dulmen kan tage mange former, men vi har alle favoritter. Og når vi kan genkende vores flugt, kan vi vælge at gøre noget andet.

Og husk, når du først har tændt lyset og set, hvordan du dulmer. Når du først har inviteret stemmerne ind. Når du først har overgivet dig til bølgen, så kan du ikke slukke for bevidstheden igen. Der er stadig stor sandsynlighed for, at du glemmer din indsigt igen næste gang, og i stedet dulmer og svømmer fra bølgen, det bedste du har lært. Men i modsætning til tidligere, er det ikke længere ubevidst. For du har tændt lyset og set mekanismen. Du ser nu, at du dulmer. Du ser nu, at du svømmer. Det er det langsommeligheden - også - kan.

Vi vil falde tilbage i vores gamle mønstre. Det kan jeg garantere, så det er ikke et spørgsmål om hvis. Mønstrene har magt, fordi de er dybt indgroede vaner, i modsætning til det nye, som vi forsøger at sætte i stedet. Men det betyder kun, at vi må lære af at falde i. Fordi vi nu kan se, hvad det var vi gjorde. Vi famler ikke længere i mørke. Først når vi kan se, hvad der gemmer sig i mørket, kan vi gøre noget ved det.

Det gør hele forskellen. For du skal ikke fikses. Du er okay, præcis som du er. Og selvfølgelig falder du i. Men du kan lære af faldet, og rejse dig igen. Det er den proces, du må være villig til.

GODDAG TIL SÅRBARHEDEN

Jeg beder dig med andre ord om at læne dig ind i ubehaget. Al slags ubehag. Både stemmerne fra dit hoved og alle de svære følelser i din krop. Det er nu, du åbner til alt det, du måske har gemt væk, særligt overfor andre, men sikkert også overfor dig selv. Det er sårbart. Det er voldsomt sårbart at tillade alle de nye sider at vise sig.

Så derfor vil jeg anbefale dig at gå nænsomt til værks. Du kan ikke bruge de strategier, du plejer, fordi de handler om at gøre, fikse, ordne, strukturere og lægge flere strategier. At læne sig ind i ubehaget handler om det modsatte. Nemlig at være.

Derfor kan du starte med at øve dig for dig selv. I dit eget indre rum. Så du vænner dig til sårbarheden, inden du viser den udadtil. Dette pejlemærke handler om, at du bliver gode venner med dig selv. Det handler ikke om de andre, men om, at du lærer dit indre landkort at kende: Hvad der gør dig ked af det. Hvornår dine grænser er overskredet. Hvordan du er sammen med dig selv, når det gør ondt.

I første omgang ikke for at gøre noget ved det, men blot for at tænde lys i alle de mørke afkroge af dig. Det er sikkert nyt ikke at skulle handle dig ud af det. Men alene ved at se, mærke og tillade det hele, transformeres vi.

Den fornemmelse, der ligger i at møde mig selv i mørket, i stedet for at være den første til at vende ryggen til, har virkelig sat mig fri. Nu kan jeg åbne mit hjerte på vidt gab og elske med hele mig. Nu kan jeg satse hele butikken (næsten). Nu kan jeg insistere på den intensitet, jeg gerne vil leve mit liv med. For jeg er ikke blot villig til at mærke ubehaget. Jeg har også erfaret, at jeg kommer ud på den anden side.

Men jeg vil bestemt være den første til at indrømme, at det er sårbart. Og jeg husker også meget tydeligt, hvad jeg tænkte om sårbarhed før i tiden: sårbarhed er lig med svaghed.

Det kan i hvert fald føles sådan. Det føles svagt, fordi det ikke er bundet op på handling, men på væren. Vi gør ikke noget ved det. Vi fikser det ikke. Vi er bare. Det er netop hele pointen. At være det hele. At tillade det hele. Uden at skulle være mere, større, bedre eller anderledes. Så det største ubehag af dem alle er måske sårbarheden. Øvelsen i bare at være med det hele.

Sårbarheden kommer vi tilbage til. For selv om jeg bestemt ikke var gode venner med sårbarheden før i tiden, så ved jeg i dag, at sårbarheden er min største styrke. Og det er netop, hvad næste modul handler om; *pejlemærke #3*
- din størrelse, dit lys og din styrke.

LYKKE RIX