

# KÆRLIGHEDSKRIGER

Intromodul  
Copyright 2018

# Denne bog er til os. Til os kvinder...

Til dem, der ved præcis hvad jeg taler om, når jeg taler om den feminine energi, det åbne hjerte, sårbarheden og de legende hofter. Til dem, for hvem det er det mest naturlige, og til dem, for hvem det er fremmed og nyt.

Der er noget til os alle i denne bog. For den handler også om den feminine kraft, som de færreste af os har sluttet fred med. Hvis vi havde, så vores relation til os selv, vores skaberkraft, vores parforhold og vores samfund markant anderledes ud.

Der er nemlig en kraft i det åbne hjerte, i sårbarheden og i det feminine, som vi har svært ved. For den feminine energi ser anderledes ud end den maskuline, som er blevet vores definition på kraft.

Hvis vi kender den feminine energi, kender vi den som det bløde, det hengivne, det milde, det fleksible og det nydende. Men i den energi, gennem den energi, finder vi en anden – noget mere kaotisk, men måske derfor – stærkere kraft.

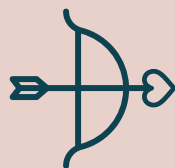
**Med den kraft var der – endnu – flere af os, som turde vise os. Stå frem som kvinder og ikke som kloner af succesfulde mænd. Stå frem med sårbarheden forrest, og med hjertet side om side med kraften.**

Denne bog er til dig på 25, for hvem det måske ikke synes at være vigtigt, hvad den feminine energi er for en størrelse, for der er så meget andet, der er vigtigere. Men. Jeg vil så gerne, at du allerede nu finder ud af, at der er en anden vej. Der er en anden måde at være i verden på end den maskuline, præstationsorienterede og ydre styrede måde, du måske benytter dig af nu, fordi det er det, du har lært.

Hvis du i stedet lærer at forstå den feminine energi, der bor i dig, vil dit gryende arbejdsliv og ikke mindst dit kærlighedsliv og familieliv se markant anderledes ud. Måske behøver du ikke at bruge alle de år på at knokle dig selv halvt ihjel, blive skilt eller forsøge at gøre det hele på den halve tid, uden nogen som helst nydelse.

For jeg tror, det er nydelse, du længes efter. Hvis du ikke selv ved det, så tro mig, når jeg fortæller dig, at det er den, der bringer dig hel gennem det sidste af dine 20'ere, og endnu vigtigere de urimelige 30'ere, hvor vi tror, vi både skal gøre karriere, være den bedste mor og den dejligste kæreste, skabe et godt fundament for vores kære og opleve verden – på én gang.

Når vi forsøger at præstere os til det hele, nyder vi intet af det. Intensiteten i 30'erne er høj. Men det er fordi du skaber så mange uendeligt smukke ting i den periode. Du glemmer bare at nyde dem, for du har lært, at du skal videre til det næste, og på den måde misser du det vigtigste, nemlig livet i livet. Vejen dertil går gennem nærværet og nyelsen, som begge er feminine kvaliteter.



**Mit hjerte banker for alle Jer urimeligt smukke, talentfulde, kompetente unge kvinder, som gør Jer så umage, at jeg bliver udmattet blot af at betragte alle de krav og forventninger, I jonglerer allerede som 25-årige. Ikke mindst kravene fra Jer selv. Men mit hjerte synker også i brystet, når jeg ser Jer, for jeg har været så privilegeret at blive inviteret med indenfor i Jeres indre verden, og der ser det ikke nær så godt ud. Snarere tværtimod.**

Det indre kaos I kæmper med bliver kun værre, netop fordi det skal se så godt ud udefra. Hos mig er der både ved at være rynker i ansigtet og lidt for slap hud på ballerne, men der er ikke én eneste dag, hvor jeg ønsker mig tilbage til starten af 20'erne, når jeg kigger på, hvad I unge kvinder skal formå i dag. Derfor er denne bog til Jer, fordi jeg ved, at havde jeg vidst at der var en anden vej, havde jeg hørt nogen fortælle om den feminine energi som et alternativ til det, jeg troede var den eneste vej, havde jeg måske oplevet endnu mere af livet. Mens det var der.

Hvis budskabet i denne bog kunne være forebyggende i stedet for at føles som en supertanker af vaner, mønstre, frygt og plejer, der skal ændre kurs, ville meget være nået – og undgået.

Så kære unge kvinde i 20'erne, læs med, også selv om længslen ikke river i dig endnu. Læs med og forsøg at føje et nyt perspektiv til din i forvejen virkeligt perspektiverede og informerede verden. Måske kan du ikke tænke dig til, at det er en vej for dig, men måske kan du mærke det. Du skal i hvert fald være så velkommen. Vi hylder dig, hepper på dig og ved, at vores køn er i overordentligt gode hænder hos dig.

Jeg skriver også til dig, der er i 30'erne. Jeg tror dog, i modsætning til den unge kvinde i 20'erne, at du har en snigende fornemmelse af, hvad mit budskab handler om. Måske lukker du øjnene for det og løber videre, fordi det er uoverskueligt at forholde sig til en anden vej gennem det åbne hjerte, den feminine energi og sårbarheden som pejlemærke. Måske længes du, men har fået sat dig i så omfattende et liv, at du ikke aner, hvor du skal starte eller slutte. Dig er jeg også bekymret for, men du er længere, end du tror.

Du har mærket frustrationen og tvivlen om, hvorvidt dette er livet for dig. Måske har du oven i købet mærket smerten. Smerten ved at have ladet arbejdet tage over, så kroppen måtte betale prisen, fordi dit hoved kunne blive ved, mens kroppens mange vink med en vognstang, som reduceret hukommelse, søvnløshed og hjertebanken, blev overhørt.

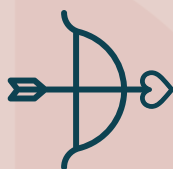
Måske har du mærket smerten i form af en skilsmisse. Du gik, fordi du faktisk allerede havde forladt manden. Du havde taget over for jer begge og kørt jeres liv så snorlige, at du pludselig ikke kunne mærke, hvad du skulle bruge manden til. Du var måske blevet mere mand end manden selv, og derfor efterlod det kun plads til ham i de mere feminine aspekter, hvorefter du mistede respekten for ham og ikke mindst tiltrækningen til ham.

Måske blev du forladt, fordi en anden kvinde var netop det; en kvinde, hvilket du havde glemt at være derude i overhalingsbanen. Måske gad I bare ikke mere. Måske sled I hinanden op i jagten på det ydre liv, hvorefter I sad udmattede tilbage og ikke kunne kende hverken Jer selv eller hinanden.

**Fordi du har mærket frustrationen, tvivlen og måske smerten, ved jeg, at jeg kan nå dig. Velkommen til. Du er kommet til det helt rette sted.**

Jeg skriver også til dig, der er i 40'erne. Du har genfundet en frihed, nu hvor dine børn er blevet større. Du er oven i købet blevet meget klogere og vokser mere og mere ind i- og sammen med dig selv. De andres mening betyder endelig mindre end din egen. Du har en fornemmelse af både kraften og nydelsen. Det feminine fulde spektrum, og jeg er her for at gå vejen sammen med dig. Du er først lige begyndt at skabe, først lige begyndt at nyde, først lige begyndt at leve - på egne præmisser. Med åbent hjerte og sårbarheden forrest.

Måske fornemmer du, at netop dette er muligt. Alligevel kigger du dig omkring og kan ikke genkende dit eget liv. Du kan faktisk begynde at leve, men det føles stadig som overlevelse. Du sidder fast. Som at sidde i et bur med en åben låge uden at turde at flyve ud, uden at vide hvordan du flyver højt og indtager den betagende udsigt.



**Her er din opskrift på at bryde ud af konformiteten og hente nydelsen hjem. Her må du være alt det du er, og mere til. Her må du folde dig ud. Faktisk er der ingen, der holder dig tilbage. Vi hepper på dig og elsker at se dig indtage verden, fordi det inspirerer os andre til at tro på, at vi kan gøre det samme.**

Denne bog er også til dig, der er på vej ud af de gyldne 50'ere. 50'erne siges at være det absolutte højdepunkt for kvinden. Genkender du dette, tror jeg ikke, du behøver denne bog. Så er du allerede derude og indtager verden på din helt egen måde.

Men jeg har også mødt en del kvinder i 50'erne og start 60'erne, som ikke kan genkende denne gyldne beskrivelse.

**Du føler, at du er visnet. Måske oven i købet, at du er gået glip af dengang, hvor du blomstrede.** Børnene er flyttet hjemmefra, men i stedet for at føle friheden, flyttede sorgen ind og omringede hjertet. Sorgen over et liv, der ikke længere er, og måske aldrig blev. Sorgen over bristede drømme tager dig alt for ofte med til melankoliens land, og der sidder du fast, nu hvor ingen længere er der til at rive dig ud af dyndet. Nu hvor det føles som om, der ikke længere er nogen, der har brug for dig. Men du har brug for dig selv, og for al den omsorg du gav til andre i så mange år.

Udefra ser det godt ud. Succesfulde børn. Stadig sammen med manden på 30. år eller mere. Godt job. Men ingen kontakt til hjertet og kraften. Eller måske, men kun som vrede, skuffelse og tristhed, du gemmer væk fra verden. Ingen må se, at det er sådan, du har det, for du har jo intet at være ked af. Du har "det gode liv".

Men kun på ydersiden. For indeni er der intet liv. Du har lukket ned og lukket af. Lagt låg på alle de følelser du ikke forstår, og som du ikke kan forklare rationelt. Og nu længes du efter én ting: At mærke livet. At mærke glæden. At mærke det åbne hjerte.

Men du kan ikke få kontakt, for du har lært for mange, mange år siden, at tristhed, vrede og tårer ikke er velkomne. Konsekvensen er, at du ingenting kan mærke. For vi kan ikke lukke af for den ene ende af følelsesspektret, uden også at lukke af for den anden. Vil vi ikke mærke de svære følelser, får vi heller ikke glæden. Det kommer vi til at tale meget mere om.



Hvis du er den modne kvinde med al den saft og kraft, du har opbygget gennem livserfaring, pligter og levet hverdag, så er dette citat fra Brené Brown til dig – og til alle os andre:

*"I think midlife is when the universe gently places her hands upon your shoulders, pulls you close, and whispers in your ear:*

*I'm not screwing around. It's time. All of this pretending and performing – these coping mechanisms that you've developed to protect yourself from feeling inadequate and getting hurt – has to go.*

*Your armor is preventing you from growing into your gifts. I understand that you needed these protections when you were small. I understand that you believed your armor could help you secure all of the things you needed to feel worthy of love and belonging, but you're still searching and you're more lost than ever.*

*Time is growing short. There are unexplored adventures ahead of you. You can't live the rest of your life worried about what other people think. You were born worthy of love and belonging. Courage and daring are coursing through you. You were made to live and love with your whole heart. It's time to show up and be seen."*

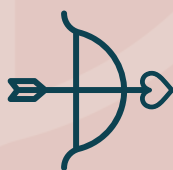
~ Brené Brown

Denne bog er til dig, kære kvinde, for du er ikke alene. Vi er i samme båd. Måske er du ikke 50 eller 60 endnu, men når du læser disse sætninger, kommer du i tanke om, at der er noget i dig, du har lukket af for. Noget du har gemt for at verden ikke skulle se det. For at verden ikke skulle se dig. Du har haft dine grunde – for vi har alle gemt noget væk.

Men tiden er inde til at finde det hele frem. For vi kan ikke blive hele, hvis vi ikke kan rumme det hele. Den kraftfulde kvinde er den kvinde, der kan være med det hele og bevæge sig med det hele. Når vi pakker noget væk, pakker vi mere væk, end vi er klar over. Ofte er det første vi som kvinder har pakket væk kraften. Den kvindelige kraft.

Vi lukkede hjertet for at beskytte os selv. Fordi vi troede, det ville blive nemmere at gå gennem livet på den måde. Det var en strategi. Den virkede – delvist. Men prisen var høj. Når vi lukker hjertet, lukker vi for livets strømninger i os. Så kan vi ikke mærke, og det er – også – hvad det kvindelige er: Din indre navigation. Din intuition. Når vi lukker for alt hvad der er sårbart, lukker vi os selv ned.

Når vi åbner, kan vi ikke åbne for ét og lukke for andet. Når vi åbner, åbner vi for det hele. Det kræver mod og rummelighed. Det kræver tid. Det kræver kærlighed, ikke mindst til os selv.



**Denne bog er til KærlighedsKrigerne. Dem der ved, de er det. Dem der fornemmer, at der er en kraft og en kærlighed i dem, som trænger til at se dagens lys. Og dem der længes efter mere liv. Denne bog er til alle os, der er klar til at blive hele.**

Det åbne hjerte er den ene del af KærlighedsKrigerne. Lad det hele strømme, mest af alt kærligheden. Når du åbner, får du en uventet gave ud over al kærligheden. Nemlig kraften. Det gør dig til en kriger. En feminin kriger, som kæmper med hjertet åbent og sårbarheden forrest. Kæmper for at skabe det smukke, det æstetiske, det elskværdige. For at skabe familier, forhold og samfund, hvor vi kan eksistere sammen, bæredygtigt for jorden såvel som for mennesket, hvilket er ét og det samme.

Denne bog er til dig, du fine KærlighedsKriger. Så kom. Kom med dit åbne hjerte og al din kraft. Vis os, hvem du er.

# Slip Kampen, Kvinde

Nutidens kvinder tror, at de ved at benytte de maskuline strategier – herunder kampen – kan få kontakt til det feminine. Det er et paradoks. Vel og mærke et paradoks, som meget få kvinder er klar over. For de har aldrig lært andet end de maskuline strategier. De har lært kampen. De har lært præstationen. De har lært at sætte et mål og sætte handling bag.

Men mange kvinder længes. Længes efter noget de ikke ved hvad er. Det er subtilt og svært håndgribeligt, men de genkender det, i det øjeblik de kommer i kontakt med det.

Nydelsen. Glæden. Kærligheden. Letheden. Følelseslivet. Det fulde spektrum. Det hele liv.

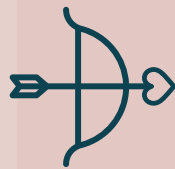
For at opnå mere af netop det, kæmper de noget mere.

Men vi kan ikke benytte en strategi fra det gamle paradigme, hvis vi vil i kontakt med et nyt. Vi er nødt til at benytte nye strategier, hvis vi vil i kontakt med det feminine. Vi er nødt til at slippe kampen.

Som kvinder kan vi ikke kæmpe os til de resultater, vi længes efter. Vi bliver nødt til at lære at åbne. Gå med. Give over. Geare ned. Åbne for skabelse, kaos og kreativt flow. Stå sårbart frem.

For vi kan sagtens skabe resultater. Også i den verden og hverdag, som er vores lige nu. Det er godt at kunne. Men det er ubalanceret. Der er kun det maskuline. Og kun det feminine kan balancere det.

Hvis vi ikke benytter feminine strategier, fratager vi ikke bare os selv den nydelse og kærlighed, men faktisk hele samfundet og vores omkringliggende verden, for den genistreg og omsorgsfulde væren, som det feminine (også) er.



**Det feminine paradigme er på vej frem. Fordi den måde vi har (mis)brugt vores klode, både miljøet, menneskene og maskinerne, ikke er bæredygtigt. Vi er på afveje. Det feminine er ét af svarene på, hvordan vi igen kommer tilbage på sporet.**

Det starter med os. Det starter med, at vi ikke bare forstår med vores hoved, men oplever i vores krop og i vores skabelse af resultater, at det kan gøres på en anden måde. At flow, kaos og innovation er en del af alt nyt. At kærlighed, nydelse og samhørighed ikke udelukker resultater. At det kræver en balancegang mellem retning og fokus, den udadvendte og fuldendende energi og det legende og lette, den nydende og hvilende energi.

**Derfor tilbyder jeg dette forløb. Til dig, som præsterer og kæmper. Til dig, der savner glæden. Og kærligheden. Og kontakten til dig selv. Også selv om det ser godt ud udefra.**



Hvis vi er i verden på en anden måde, hvis vi slipper kampen og går forrest med det feminine i hånden, kan vi inspirere de unge kvinder, som mangler rollemodellerne, vi kan støtte vores arbejdsplads i at tillid også er en farbar måde at skabe økonomisk overskud på, og vi kan helt sikkert også ændre skilsmisse-statistikken, fordi mænd kan få lov at være mænd, når vi læner os ind i at være kvinder.

**Det arbejde behøver vi ikke at gøre alene.** Vi gør det i min optik faktisk bedst sammen med andre kvinder. Alt for ofte vælger vi kvindefællesskabet fra, fordi pligter og familie fylder mere. Men jo mere du dyrker dine kvindefællesskaber, jo mere vil du overraskes over den effekt og indflydelse det har i resten af dit liv. På dit arbejde. I dine relationer. Og ikke mindst i forhold til mænd. Derfor tror jeg på kvindefællesskabet. Derfor tror jeg på udvikling i grupper. Kvindegrupper.

# Hvad er den feminine energi?

Det er meget forenklet at sige, at den feminine energi er det modsatte af den maskuline.

Så lad mig starte med alternativet til kampen, når vi bider tænderne sammen og præsterer lidt mere. Når vi holder ud og overhører alle de signaler systemet nedenfor halsen sender, udelukkende fordi rationalet og fornuften dikterer det.

Alternativet er at vælge med hjertet. Lytte indad, fordi der er så meget feminin visdom at hente i hjertet, i din intuition og mavefornemmelse, i din sjæl og natur.

Du slipper kampen, når du hver dag vælger kærligheden. Det ligner tillid. Føles måske som at læne sig ind i livet. Som den lille daglige overgivelse.

**Når du møder kærligheden, så slipper kampen sit tag i dig, og det er det denne bog handler om. I al sin enkelhed, i al sin storhed, og i al sin udfordring på grund af det paradigme og det liv, som vi lever i, i dag.**

Derfor må det gøres lavpraktisk, og det kan vi heldigvis godt.

Jeg gør det ved at dele det feminine op i fem temaer:

- ◇ **Kraften**
- ◇ **Kærligheden**
- ◇ **Kroppen**
- ◇ **Kvinden**
- ◇ **Kreativiteten**

Når vi sammen har været de fem temaer igennem, har du mødt langt de fleste aspekter af den feminine energi, og du har fået et nyt indre landkort af steder og oplevelser, som du kender og kan læne dig ind i og navigere efter.

Det feminine er ikke kun defineret i modsætning til det maskuline. Men det er et godt udgangspunkt for at forstå det feminine.

**Ganske kort – og derfor meget forenklet:**

**Det maskuline er:**

- ◇ Retning
- ◇ Konkurrence
- ◇ Handling
- ◇ Præstation
- ◇ Fokus
- ◇ Én ting ad gangen
- ◇ Anerkendelse
- ◇ Bevidsthed

**Det maskuline længes efter:**

- ◇ At tømmes
- ◇ At have et formål
- ◇ At være fri
- ◇ At skabe mening

**Det feminine er:**

- ◇ Flow og proces
- ◇ Åbenhed
- ◇ Samhørighed og forbindelse
- ◇ Hengivenhed
- ◇ Nydelse
- ◇ Naturlighed og naturen
- ◇ Blødhed og fleksibilitet
- ◇ Kreativitet

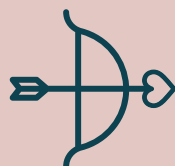
**Det feminine længes efter:**

- ◇ At fyldes
- ◇ At elske og blive elsket
- ◇ At ses
- ◇ At være liv

**Og lige en enkelt kommentar til det maskuline;**

Jeg er *så* vild med det maskuline. Derfor er det vigtigt for mig at understrege:

At kunne kæmpe for noget er uhyre værdifuldt.  
At kunne nå et mål er fuldstændig nødvendigt.  
At sætte en retning er så meningsgivende.



**Den maskuline er ikke forkert for kvinder, og du skal ikke holde op med alt maskulint. Du skal blot tilføje endnu et perspektiv, så du får flere valgmuligheder. Så kampen ikke er det eneste, du kender og derfor den eneste mulighed. Vi skal ikke droppe eller fordømme det maskuline. Endelig ikke. Det er så lækkert og sexet. Ligesom det feminine.**

Men.

Du kender allerede det maskuline. Det bor i dine celler, fordi det er sådan langt de fleste af os er opdraget. Du behøver ikke opmærksomhed og høj bevidsthed for at træffe maskuline valg, for det er naturligt for dig. Det jeg ønsker er, at det feminine skal blive et lige så naturligt valg. At du ved, hvordan du kommer i kontakt med den nydelse og kærlighed, som du længes efter.

At du har et alternativ. At du har flere perspektiver til din rådighed.

Det handler om balance.

Det handler om at integrere begge dele i os. Det handler ikke om enten/eller, eller om en vinder og en taber. Det handler om både/og. Det handler om kærlighed.

**Det handler om at blive hel.**



# Introduktion

Jeg kan ikke sætte en finger på det liv, jeg har levet. Udefra har det set snorlige ud. Nem skolegang, vellidt og gode karakterer. Kærlig, tryk kernefamilie og masser af ekstra-familie af den selvvalgte slags. Gode, sun- de fritidsinteresser, jeg havde succes med. Kom tidligt i gang med fritidsjob, som gav mening og hvor jeg mødte skønne mennesker. Jeg har set verden og rejst som udvekslingsstudent i Canada, været skiguide i de franske Alper og arbejdet på den danske ambassade i Washington. Jeg har læst på statskundskab og medie- videnskab, levet siden 2005 som selvstændig coach, fået to børn, er også blevet skilt, men står endnu (eller rettere igen), og mine børn trives.

Så der burde ikke være noget at længes efter, vel?

Men. Det er lang tid siden, jeg erfarede, både professionelt og personligt, at blot fordi det ser godt ud ude- fra, er det ikke det samme, som at det føles godt inde. Det kunne vi måske rumme og gøre noget ved, hvis ikke det var fordi skammen over at være utaknemmelig, svær at gøre tilfreds og søgende også meldte sig. Derudover kan det føles hårdt at skulle opretholde illusionen, om at det går godt.

**Når skammen, forvirringen og tristheden larmer, begynder vi at søge svar i vores hoveder, hvilket kun fører endnu mere larm til ligningen. Så meget larm, at vi ikke kan høre det, der hvisker nedenunder. Længslen.**

Længslen efter noget andet, som vi ikke ved, hvad er.

Jeg tror, vi længes tilbage. Længes efter det enkle og simple og samtidig helt fundamentale. Længslen efter det vi blev født ind i. Længslen efter vores naturlige tilstand. Kærligheden. Glæden. Åbenheden. Tilliden. Sådan blev vi alle født. Men der gik ikke lang tid før vi pakkede det væk bag facader, strategier og et skjold så tykt for at beskytte os.

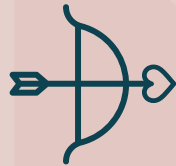
Det er barndommens naturlige fragmentering, ligegyldigt om vi har haft en tryk og kærlig opvækst, eller om vi har kæmpet fra barnsben. Ligegyldigt hvad, erfarede vi, også før vi fik ord og bevidst tanke, at når vi gjorde ét var vi en del af fællesskabet, holdt og elsket, når vi gjorde noget andet, var vi udenfor.

Hver gang vi mødte afvisning, sjældent tydelig, ofte subtil og ubevidst – også for afsender, konkluderede vi at denne egenskab eller følelse ikke lukkede os ind, men i stedet lukkede os ude.

Vi er født som sociale væsner, der længes efter at høre til. Vi længes efter fællesskab, samhørighed og forbundethed, men barnets sind er forenklet. Det forstår ikke, at når vi pakker os væk, forbliver vi måske forbundet til vores forældre, som var de vigtigste, men til gengæld kapper vi langsomt båndene til os selv.

Groft sagt kan vi sige, at vi forlod os selv for at kunne være sammen med andre. Vi forlod vores hjerte og sande følelser og forsøgte i stedet at regne ud, hvad det var den rette reaktion. Vi lagde strategier. Med voks-

ne øjne giver disse overlevelsesstrategier, som man kalder dem i terapien, ikke mening, men dengang hjalp de os til at overleve i det, der var vores fællesskab, så vi sikrede, at vi hørte til.



**Det er det længslen handler om. Længslen efter igen at være i kontakt med os selv. Længslen efter den glæde, som blev pakket væk, da vi pakke hjertet ind i forsvar og overlevelsesstrategier. Nu længes vi blot efter at sætte stikket i. Til os selv. Og til livet.**

Og selvfølgelig også til andre, for vi længes stadig efter at høre til. Vi længes efter fællesskab, men denne gang uden at forlade os selv for at kunne være ligesom de andre eller accepteret af dem. Da vi gemte os bag beskyttelsesskjold, "våddragter", som en kvinde kaldte det på ét af mine retreats, havde det ikke kun den konsekvens, at vi mistede forbindelsen til os selv, vi mistede også den dybe, ærlige, hengivne kontakt til andre, hvor vi turde vise os, sådan som vi er på indersiden.

Længslen. Den skal vi tale meget mere om, når vi dykker ned i kraften. For der er også andre grunde til, at vi ikke tør lytte til den længsel og endnu mindre tør handle på den. Men først får du min vej mod Kærligheds-Krigeren.

# Et søgende menneske

Mit arbejde med den feminine energi og med at åbne op til livet, startede ikke med længslen. Den turde jeg ikke lytte til. Jeg anede ikke, at den boede i mig. Jeg anede ikke, at man kunne lytte til andet end hovedet.

I stedet var jeg søgende. Jeg søgte efter svar. Svaret på hvad jeg skulle med min karriere, hvad vi skulle drømme om i min familie, hvordan jeg blev mere rigtig, hvordan det hele kunne skabe mest mulig værdi, mening og de bedste resultater.

Jeg søgte udenfor mig selv. I mål, resultater og håndgribelige ting.

Naturligt nok fordi de fleste af os er "trænet" sådan. Vi er opdraget i et maskulint paradigme. Det er ikke kun drenge, der har fået at vide, at de kunne blive til noget stort. Det er heller ikke kun drengene, men også pigerne, der fik at vide når de faldt, at "det gjorde ikke ondt", "op igen" og "store børn græder ikke".

Mange af os har fået at vide, at vi kunne det samme som drengene. Når det kom til at skabe resultater. Når det kom til uddannelse. Når det kom til præstation. Så var det bare vær'sgo at gå i gang.

Desværre var der også, indbygget i det maskuline paradigme, nogle særlige regler for de "moderne" piger, som kom til at koste os dyrt. For samtidig med at vi nu kunne det samme som drengene, skulle vi være pæne, dygtige og gode piger. Her var rammerne stadig strammere for piger end for drenge. Vores opførsel skulle helst stadig kunne stå mål med lyserøde sløjfer, pæne sko og et ydre, som stemte overens med de gode resultater.

**Pæne, gode, søde og dygtige piger. Den slags piger skaber sig ikke. Den slags piger er ikke vrede, hysteriske eller sure. Den slags piger er glade.**

"Du var sådan en glad pige" sagde min mor til mig, da jeg som 26-årig var tæt på en depression. Jeg havde været ked af det længe, for et helt liv føltes det som om. Og det var måske logisk nok. For ked af det, tristhed og vrede var ikke velkomment hjemme hos os. Det var ikke udtalt, men opfattet i det små og helt subtilt af en lille pige, som bare gerne ville høre til.

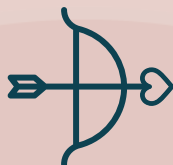
## Hældans

Det jeg husker, er fornemmelsen i mine fødder. En bevægelse, der startede helt nede i fodsålen, hvor jeg drejede om på hælene og resten af min krop langsomt fulgte med som en balletdanser i slowmotion. Bare uden elegancen. For jeg var tung indeni når den dans begyndte. Måske ligefrem ulykkelig. Det vidste jeg bare ikke. Den dans var nemlig min forsvarsstrategi, mit martyrium og min beskyttelse mod dommen.

Jeg ved ikke, hvor gammel jeg var. Det skete heller ikke kun én gang. Det skete mange gange.

Jeg begyndte hældansen, når de "forkerte" følelser blev vækket. Lige der midt i stuen, når jeg blev vred over noget, følte mig forurettet, uretfærdigt behandlet eller ikke hørt. Jeg registrerede på ingen måde, at det var følelser, der bød op til dans. Jeg noterede blot, at jeg var på vej til at blive forkert. Det her var ikke velset. Sådan kunne en god pige ikke opføre sig. Sådan opførte "man" sig ikke.

Jeg kendte remsen. Den bor stadig i min krop. "Gå ind på dit værelse, til du bliver god igen". Jeg er i tvivl om, hvorvidt det er mine forældre, der har sagt den sætning eller om det egentlig var min egen, indre dommer, som meget hurtigt flyttede ind i mit barnesind. I hvert fald ved jeg, at der ikke gik lang tid, før de ikke behøvede at sige det. Jeg blev helt og aldeles selv-korrigerende i en tidlig alder. Mine indre stemmer talte grimmere til mig end mine forældre nogensinde har gjort.



**Den gode pige. Hende kunne de godt lide, og det kunne jeg også selv. Hende der "dansede" ind på værelset (se for dig en pige, som tramper demonstrativt og dramatisk for at nogle skal stoppe hende, trøste hende og fortælle hende at hun er ok, også når hun er vred eller ked af det), kunne jeg derimod ikke fordrage, for det vidste jeg, at de andre heller ikke kunne. Ergo var hun forkert og skulle pakkes væk. Så jeg sad derinde på værelset – og ventede.**

Ventede på at nogen kom og hentede mig.

Langsomt, mens jeg stirrede ned i det tykke, mørkerosa tæppe på værelset, hvor lyset fra det store vindue ud mod haven legede med skyggerne, ændrede mit martyrium sig til en længsel. Når dansen forvandlede sig fra kraftfuld og beslutsom til en ensom sjæler, for til sidst at svinde ind til trist musik, forvandlede vreden til en længsel efter et menneske, der holdt om mig eller talte med mig.

Når jeg havde siddet længe nok, måtte jeg rejse mig og gå den slagtes gang tilbage i stuen eller køkkenet. Der var stadig ingen der bød op til dans. Ingen sagde noget, men fortsatte blot som om intet var hændt, for jeg var jo sjældent blevet sendt ind på værelset af andre. Jeg var selv gået, før nogen kunne nå at sige noget, før nogen kunne afsløre mig. Før nogen kunne gøre mig forkert, havde jeg gjort mig selv forkert. Jeg skammede mig, og skammen lever bedst alene i mørket uden tilskuere.

Senere i livet dansede jeg væk fra mig selv. Så var det ikke stuen jeg forlod, når jeg følte mig forkert, men mig selv. Det vender vi tilbage til.

Hældansen skete før min bevidsthed. Fra mit voksenliv kan jeg gengive daglige, levende dialoger mellem det autentiske og det konventionelle i mig. Mellem det feminine og det maskuline. På grænsen til det skizofrene, har det føltes som. Men ikke som barn. Der kom hun – den autentiske – kun frem i ubevogtede øjeblikke. Ellers var hele min barndom fornuftig, dygtig og glad.

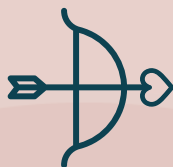
Det var en maskulin ydre verden, jeg voksede op i, det var maskuline værdier, der gjaldt og det var maskuline dyder, der blev anerkendt. Ikke at det føltes sådan. Det føltes som livet og jeg anede ikke, at der var et alternativ.

Jeg havde for længst lukket af for mit indre. Alt fra hals og nedefter var blot vedhæng, som en tung kuffert du trækker efter dig, der ikke en gang er din egen. Du ved i hvert fald ikke hvad der er i, eller hvad du skal bruge det til.

Alligevel søgte jeg. Efter noget jeg ikke vidste, hvad var.

## **Bobler**

Jeg søgte udenfor mig selv, fordi jeg ikke anede, at der var svar at finde inde i. Endnu mindre vidste jeg, at når jeg vendte blikket indad, ville jeg finde en længsel lige under overfladen. En længsel, som var svaret, men som jeg ikke havde lyst til at lytte til.



**For indbygget i længslen er ubehaget. Smerten ved endnu ikke at være i kontakt med det, vi længes mest efter. Det skræmmer de fleste væk med det samme. Samtidig er det netop længslen, der er svaret på vores søgen. Vi må turde nærme os den længsel, og vi må turde være helt tætte med det, vores hjerte kalder på. Også selv om vi endnu ikke er i kontakt.**

Men det er ikke det svar, vi leder efter. Vi længes jo efter noget, der minder om glæden. Så hvordan kan svaret være et, der medfører ubehag? Det er ulogisk, at det smukke vi længes efter, er svært, og at der skulle være noget som helst godt at finde i noget, der føles ubehageligt.

Derfor kan det for de fleste tage tid at nærme sig. Det gjorde det for mig, og der var så uendeligt mange omveje.

For jeg havde været i kontakt med mig selv. Jeg havde mærket, hvad det ville sige at sætte stikket i og føle livet bruse gennem kroppen.

Det havde føltes som bobler. Jeg husker tydeligt, hvordan jeg som coach-in-spe skulle brainstorme på mine værdier, og den første der kom til mig, var bobler. Dem ville jeg have flere af. Den fornemmelse af liv i kroppen. Jeg kaldte den også begejstring. Den kunne være subtil, lidt ligesom når lykken kommer forbi på flygtigt besøg. Det kunne også være store, brusende bobler og små spjæt, der blot kontinuerligt kom til overfladen.

Jeg forsøgte – selvfølgelig – at analysere mig frem til, hvad boblerne var. Med mit hoved. For jeg ville jo gerne have mere og flere af dem, så det kunne jeg vel lægge en strategi for.

Min første konklusion var, at de havde noget at gøre med flow. Altså at de opstod, når der var lige dele udfordring og kompetence til at løse en opgave. Men det var mere end det. Det var også glæde, barnlig glæde, over de helt små ting, som intet havde at gøre med handling eller præstation.

Andre mennesker kunne også fremkalde disse bobler.

Og.

Det kunne anerkendelsen også.

**Kombinationen af bobler og anerkendelse var den rene heroin.**

Den næste – og i virkeligheden mest vedkommende konklusion var, at boblerne ikke var tænkte. De var ikke tanker, fornuft eller strategi. De kunne mærkes. De var oplevelser i min krop. Det betød, at allerede uden at forstå hvorfor de var der, var der kontakt. Kontakt til en krop, som ellers ikke fik lov at sige meget. Eller det gjorde den måske nok, men der blev ikke lyttet.

Først langt senere har jeg opdaget, at netop denne begejstring, boblerne, også var mit forsvar. De beskyttede mig som bobleplast, for når jeg ikke skulle mærke glæden, sådan helt derind i kernen, blev jeg heller ikke sårbar. En del af narko-påvirkningen var, at disse bobler dulmede. De fjernede sårbarheden ved at føle glæde, ved at være i kontakt, ikke kun med min krop, men også med andre mennesker. Det føltes som kontakt, men det var egentlig en dulmen.

Derude, som en anden astronaut langt væk fra min kerne, svævede jeg på ren bobbel-energi, og forlod dermed de mere sårbare dele af glæden. For tag ikke fejl. Glæde er noget af det mest sårbare, vi kan opleve. I arbejdet med kvinder har glæde vist sig at være langt den sværeste følelse at få kontakt til og tillade. Langt sværere end vrede og andet vi ofte kategoriserer som ubehageligt.

**Der var kontakt, men fra et maskulint sted. For der var stadig kontrol. Det var stadig et lukket hjerte og et meget aktivt hoved, som styrede begivenhederne, og dermed boblerne.**

Men jeg kendte også til kontakten med den feminine energi, omend det langt fra var bevidst, hverken at der var kontakt, ej heller at der var tale om den feminine energi.

# Kampen indeni

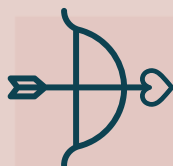
Tidligere havde jeg været i kontakt med det feminine, når jeg havde været sammen med venner og veninder, eksempelvis de mange timer sammen med mit håndhold, eller mine mange år som ungarbejder på Louisiana, hvor opgaverne bestemt ikke var præstationsorienterede, men sammenholdet og de æstetiske omgivelser uden tvivl hjalp mig med at tappe ind i de mere overgivne og bløde dele af mig. Jeg følte mig set og holdt af for den jeg var, og ikke det jeg gjorde. Fællesskaber smeltede mig. Ofte så meget, at jeg mærkede min egen usikkerhed, eller sårbarhed, om man vil.

Det har efterfølgende slået mig, at det også var derfor, jeg elskede at være skiguide. At være en del af så stærkt et fællesskab, kontakten til naturen, brugen af min krop hver dag, omgivet af mennesker og uden decideret retning og krav om præstation.

## Den røde jakke

Måske var det jakken jeg havde på. Der stod guide på ryggen. Den var rød og ikke særlig køn. Vi brugte aldrig de tilhørende skibukser, de var vatterede, og vi kom til at ligne væltekopper med en bamset gangart. Ikke så tjekket – og det var vi jo – tjekkede. Det blev man helt automatisk af den jakke. Ikke så meget, fordi der stod guide på den, men fordi der var andre, der havde den samme jakke på. Vi hørte sammen. Vi var sammen om noget, vi alle elskede. Det var leg, det var samarbejde, det var mine samboer (vi boede 5 sammen på 40 kmv, jeg sov i en 70 cm seng i to måneder, sammen med min kæreste, og jeg tænkte ikke en eneste gang, at det var lidt for tæt).

Diagnose: lige dele forelskelse og alpekuller. Eller måske bare forelskelse; I en mand. I skiløb. I fest og latter. I fællesskab.



**Indrømmet, den jakke gav ikke bare adgang, den gav også lov. Det var en tilladelse til at blive set. Du måtte gerne stå frem og sige “her er jeg”, når du havde den jakke på. Jeg gav mig selv lov til at stråle. Jeg nød at blive set.**

Det er også indbygget i det feminine: Det vil ses, det vil åbnes, det vil elske.

Dén tilladelse, ved jeg fra mit arbejde med andre kvinder, at vi er mange, der ikke kan give os selv. Tilladelsen til at blive set, tilladelsen til at stråle.

Jeg gav ikke bevidst mig selv den tilladelse. Men jeg var på en måde ansat til det. Det var ikke svært at udfylde stillingsbeskrivelsen. Hverken praktisk eller mere abstrakt. Jeg kunne ikke lade være med at stråle. De omgivelser, de mennesker, dét arbejde. Og det bedste af det hele, begejstringen kvalte den indre dommer, så jeg ikke skulle have dialogen med mig selv om, hvorvidt jeg måtte.

Den røde tråd er til at få øje på. Selv om jeg mange gange efterfølgende har gjort det meget svært for mig selv, har kompliceret noget, der var enkelt, så har det altid været der, hvor jeg har arbejdet med mennesker, får lov at guide og undervise dem, hvor der også var lavpraktiske og organisatoriske udfordringer og hvor der er et element af leg og samvær, at jeg trives. Og stråler.



Tænk, at det skulle tage så mange år at overgive mig til det, når det var så såre enkelt i det hvide, uberørte landskab, hvor vi dag efter dag satte vores egne spor i pulversneen, og bagefter, nogle gange med adskillige kilo sne ned ad nakken på grund af et vildt styrt i den bløde sne, stod og kiggede op på vores værker på bjergsiden. Sammen.

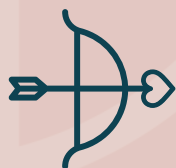
**Jeg tror, jeg kunne have levet et helt liv i det liv. Blot boet i bjergene, undervist, stået på ski, nydt naturen og mødt mennesker. Hvis jeg kunne have givet mig selv lov.**

Men fornuften vandt til sidst, måske fordi forelskelsen ikke længere var. Jo, den til bjerget og skiene voksede sig kun større, men den til mennesket som gav mig jakken og dermed tilladelsen, led en langsom død i adskillelsens og jalousiens navn. Han tog hjem. Jeg blev. Det kunne forholdet ikke overleve.

Jeg husker, hvordan jeg sad i stoleliften med benene dinglede i luften. Jeg var lige der, hvor jeg gerne ville være. Eller min krop var der, hvor den gerne ville være, men mit hoved skulle helst beskæftiges. For hvis jeg tunedede ind, var det irriterende, fornuftige tanker, der trængte sig på: "Det her kan man jo ikke leve af." "Der er pligter derhjemme." "Hvad vil du egentlig med livet?"

Langsomt sivede lethed ud af mig. Jeg mærkede tyngden og skuldrene, der sank, nærmest som om jeg havde fået skældud eller gjort noget forkert. Jeg havde tilladt mig selv at lege, at være barnlig, at glædes og feste. Men hvordan kunne jeg tillade mig det, når livet var alvor, og kun lige begyndt, og der var så meget jeg skulle nå?

Da jeg kørte ned af bjerget den dag, var beslutningen taget. Måske var jeg ikke bevidst om det endnu, men en kamp var blevet udkæmpet på det bjerg den morgen. På trods af skønheden, naturens massive og overbevisende kraft og glæden i min krop, havde hovedet vundet alligevel.



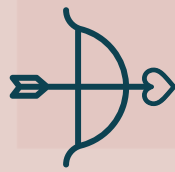
**Jeg efterlod noget på toppen af bjerget den dag. Jeg havde ved tilfældighedernes spil fået en gave – en rød jakke – og sagt ja, men nu hvor jeg ikke kunne se flere – fornuftige – brikker, blev min tilladelse til at have det sjovt tilbagekaldt. Den blev taget fra mig lige der på toppen, hvor alting ellers strålede og var så lysende klart.**

Den dag på toppen af bjerget efterlod jeg en pige, der faktisk var blevet voksen, og havde fået kontakt til noget, hun ville lede efter de næste 15 år. Hun havde fundet vigtige ingredienser til sin egen opskrift, hun vidste det bare ikke – og så var det eventyr slut.

Jeg havde i kortere og længere perioder mærket den feminine energi. Hver gang havde det føltes som at komme hjem, som om jeg ikke længere behøvede at lede, men hver gang havde det også resulteret i en indre kamp. En kamp mellem en ydre og en indre verden. En kamp mellem det konventionelle og det autentiske.



Men jeg tog fejl, for det skal ikke være en kamp. Faktisk er det netop det modsatte der er nødvendigt: En forening og sameksistens mellem det maskuline og det feminine. For selvfølgelig har jeg glæde af mine maskuline sider. Jeg er stolt af at kunne skabe resultater, og sætte en retning, som jeg går efter. Vi er nødt til at kunne holde fokus for at skabe det, vi skal bidrage med.



**Men sådan er det ofte med det nye og det vi ikke ved. Vi kommer til at sætte det op imod hinanden. Vi bliver sort-hvide og enten-eller i vores tankegang, for at vi kan forstå det, for at vi kan strukturere det og for at vi kan rumme det.**

Men i stedet må vi øve os på at danse ind og ud af de forskellige energier. Den feminine energi inviterer os til at være bløde og bøjelige, og overgive os til dansen og livets naturlige flow gennem os. Formålet med arbejdet med det feminine er ikke, at det skal vinde, for så er konteksten stadig maskulin. Formålet er stadig balancen. Formålet er helhed.

# Mødet med det feminine

**Det var godt jeg ikke vidste, hvad jeg gik ind til, den dag kontakten til det feminine gik fra at være ubevidst til at være bevidst. Så havde jeg helt sikkert sagt tak, men nej-tak.**

Jeg var inviteret til de andalusiske bjerge for at modtage undervisning af en lærer, jeg aldrig havde mødt, ej heller hørt om. Jeg var der udelukkende på grund af tillid til hende, der havde inviteret.

Jeg anede ikke, at kroppen kunne åbnes på den måde. Jeg anede heller ikke, at der sidder en latter i hofterne, som kan sætte kvinden mere fri, end jeg havde oplevet nogensinde før. Jeg anede ikke, at der var så meget liv indeni mig, når jeg vækkede den feminine energi. Måske anede jeg, eller rettere håbede, at der var så meget liv i mit underliv, men at det havde effekt på hele mit system overraskede mig, og det glædede mig i en sådan grad, at forundringen blev en stor del af oplevelsen. Som at opleve noget for første gang.

Men. Når man hele livet har været en pæn pige, skulle jeg også en tur forbi skammen for at tillade alt det liv indeni, og det på trods af at selve øvelserne var ganske uskyldige. Det var, hvad de fremkaldte i mig, der aktiverede skammen. Og frygten.

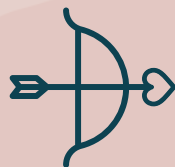
Det var fantastisk og frygtindgydende. Det føltes som om jeg fandt noget, jeg havde ledt efter altid.

Det var også sorgfyldt. At have ledt så længe efter noget, som viste sig at være lige der.

At have lidt og grædt, for selv om det lyder dramatisk, så var det præcis, hvad jeg havde gjort.

Jeg havde aldrig følt mig så let, så lattermild og så sexet. Så enkelt var det. Det var noget af en transformation. 5 dage med 5 andre kvinder i de andalusiske bjerge havde vist mig en side af mig selv, jeg aldrig før havde kendt.

Jeg havde fået kontakt til det feminine.



**Det havde jeg – som beskrevet – prøvet før, men forskellen var, at denne gang, var der én som satte label på, så jeg forstod at dette var en energi, som jeg bevidst kunne arbejde med, og en måde at være i verden på.**

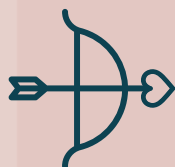
Den første bevidste label jeg fik sat på det feminine, handlede om tempoet. Jeg husker, at jeg sad på madrassen på fliserne med udsigt over vinmarkerne til den første session, og tænkte: "Hvis det skal gå så langsomt de næste 5 dage, dør jeg en langsom og stille død. Kom nu i gang!". Det var næsten pinefuldt at skulle dykke ind og ned i det ukendte, når jeg kom fra storby, travlhed og ting, der skulle gøres.

Det handlede selvfølgelig også om min usikkerhed og uvidenhed. Ikke at vide, hvad jeg havde sagt ja til. Det høje tempo og utålmodigheden er genkendelige skjold, som jeg sætter op, for ikke at skulle mærke utrygheden ved noget nyt.

Jeg smiler af mig selv nu, for jeg husker også min oplevelse og tanke på retreatets sidste dag.

For på samme madras med samme udsigt 5 dage senere sad jeg med den største tilfredshed og glæde i min krop, nærmest som var jeg en anden. Jeg var i kontakt med en nydelse så stor ved at sidde lige der og en fornemmelse af, at jeg ikke behøvede at gøre noget som helst resten af livet for at være glad. At jeg faktisk bare kunne sidde på den madras, nyde, og ikke havde lyst til andet.

Den næste bevidste label var det åbne hjerte. Overgivelsen, blødheden, blidheden og hengivelsen, der lå som en understrøm i alle øvelser. Selv om det føles som en floskel at beskrive det sådan, så var det kærlighed. Kærlighed i alt hvad jeg gjorde, sagde og var. Jeg følte, at jeg langsomt smeltede dag for dag. Jeg smeltede ind i mig selv og sammen med andre og med livet. Dette er netop nøglen. At smelte. Slippe skjold, bekymringer og kontrol, for at overgive sig til det, der allerede er og strømmer inden i.



**Den mest overraskende, men også mest livsgivende, label jeg fik sat på, var kontakten til mine hofter og mit underliv. Jeg får varme kinder blot ved at skrive om det, for der er en grund til, at der har været så stille i det område. Det er igen historien om det ukendte, og om hvordan vi sætter forskellige former for beskyttelse og facader op overfor det, vi ikke kender. Og så er det historien om skam. En skam jeg ikke vidste boede i mig.**

En aften efter mørkets frembrud mødtes vi i en cirkel på én af de mange smukke terrasser med udsigt. Månen stod højt på himlen og inviterede til at give os hen, så det gjorde vi. Vi dansede vores hofter og underliv frie. Det var ikke kun frisættende, det var også grænseoverskridende, men da jeg overgav mig til dansen og månen skete der noget. Jeg begyndte at grine. Jeg grinede, så jeg græd og følte mig mere fri, end jeg nogensinde havde gjort før. Jeg følte mig i live. Jeg følte min lyst. Der var ikke noget frækt eller spor sexet ved det, og det var måske den største læring den aften. At lysten ikke kræver andet end bevægelse. Det er ikke nødvendigt at være løssluppen, som en gammel, sippet tante måske ville kalde det. Det er ikke engang nødvendigt at føle sig fri. Det eneste, det kræver, er en åbenhed. En villighed til at udforske.

**Den latter den aften under stjernerne, vil for altid stå som noget særligt. Det var så passende at stå der under månen i en cirkel af kvinder og tage livet ind. Noget i mine hofter blev sat fri den aften.**

Måske netop derfor vækkede det også skammen, som havde ligget i dvale i mig i mange år. Døde hofter betød, at skammen kunne læne sig tilbage. For jeg var så pæn en pige – oven i købet én af de piger, som aldrig rigtigt havde forstået, hvad der egentlig var så fantastisk ved “det der sex”. Det var som en fest, jeg ikke var inviteret til. Det var nemmere blot at lukke af for den del, end at begynde at bede om en invitation. Havde jeg gjort det sidste, havde jeg nok mødt skammen tidligere. Nu mødte jeg den i et lokalt supermarked i en lille, hvid andalusisk bjergby.

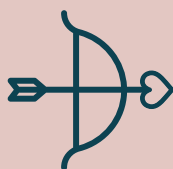
Fra det øjeblik vi trådte ud af bilen i den lille by, var det som om alt stoppede omkring os. Vi var magnetiske og alle – uden undtagelse – vendte blikkene mod os. Vi blev set, naturligt nok, sådan som vi strålede og lo, men det var ikke så vigtigt som den følelse indeni: følelsen af at være i live.

Da vi nåede den lille slagter-afdeling i supermarkedet, stillede vi os op og blot nød den smukke, spanske slagter med dybe, brune øjne og en usædvanlig pæn kropsbygning. Vi beundrede ham og var helt sikkert både fjantede og fjollede. Et øjeblik senere løftede han blikket og så direkte på mig. Verden stoppede. Jeg blev helt alene. Alle lyde om mig forsvandt. Og nej, dette er ikke begyndelsen på en romantisk ferieflirt og kærlighed ved første blik.

Det var alvor. Jeg stod som naglet til gulvet og så hørte jeg en stemme over min højre skulder. En dyb, rungende og dømmende stemme, som hvæsed i mit øre: “Hvad bilder du dig ind?”. Jeg slog øjeblikkeligt øjnene ned. Alt liv forlod min krop, og da jeg langsomt vendte tilbage til supermarkedet, var de andre kvinder danset videre. Men jeg dansede ikke nogen steder. Jeg stod som naglet til gulvet af den skam, som netop havde overtaget hele min krop. Jeg var helt alene. Og fuldstændig kold indeni.

**Der gik et øjeblik, før jeg forstod hvad det var, der havde ramt mig. At det var skam i sin reneste form. Uden at jeg helt forstod hvorfor, hvem og hvordan. Jeg forstod faktisk ingenting.**

I dag forstår jeg. Jeg forstår, hvorfor mine hofter har været så stille og døde. Noget har gjort al det liv skamfuldt. Måske endda nogen. Men jeg ved stadig ikke hvem eller hvornår. Min lærer mente, at det måske var en skam, som var passeret ned gennem flere generationer af kvinder i min familie. Et overgreb, ikke på mig, ej heller på min mor, men måske min mormor eller oldemor. Det kan mit hoved på ingen måde kapere at forstå. Men den dag min lærer sagde det i en fortrolig session, i skyggen under et træ i de andalusiske bjerge, følte jeg dyb genkendelse – og medfølelse – i min krop. Det gav mening i mine celler.



**Mere behøver jeg ikke at forstå, men jeg behøver at tage mig af den skam. For skam æder sjæle op. Skam adskiller os, når det vi længes mest efter, er forbindelse. Skam slukker alt levende. Det opdagede jeg den dag i supermarkedet og det vil for altid markere et før og et efter. For skam kan kun leve i mørket og i ensomheden. Når vi tager det ud i lyset og finder modet til at kigge på det, og endnu vigtigere deler det med andre, er vi allerede i gang med heling af de dybe sår, som skam er på vores sjæl.**

Da jeg rejste hjem, nærmest svævede jeg gennem lufthavnen. Jeg følte, at jeg havde alles øjne på mig. Smilet gik fra øre til øre, øjnene funkede. Hofterne var åbne og brystet ligeså. Der skete ingenting og så alligevel skete der alt i den lufthavn. For én ting er at have mærket noget så markant og hjerteåbnende ude i nogle bjerge, og have set skammen i øjnene i et supermarked i en landsby. Noget helt andet var at opleve, hvor transformerende det var i den helt almindelige, virkelige verden.

Indtil da, havde jeg været på adskillige kurser, følt mig ændret af indsigter og dybere forståelse indadtil, så dyb at det ofte var en gåde for mig, at andre ikke kunne se og høre det på mig. Nu havde jeg fået kontakt til noget, som på mange måder var så privat og helt mit eget. Min egen fornemmelse af det feminine, var så rigeligt for mig, at jeg ikke behøvede andres respons, og så var det præcis, hvad jeg fik, ligegyldigt hvor jeg gik og stod.

Det er netop det, den feminine energi kan.

## At blive genkendt i hjertet

**Denne hjerteåbning fortsatte, da jeg kom hjem til hverdagen. Men et åbent hjerte er også et hjerte, der kan knuses.**

Om det var den åbenhed, eller om det bare var en tilfældighed, ved jeg ikke, men jeg ved, at jeg hørte en stemme til en frokost en dag, drejede hovedet som i den bedste romantiske film og låste øjne med en mand, jeg aldrig havde set før. Derefter var han det eneste, jeg så.

Det jeg havde erfaret på egen krop, fik jeg nu mulighed for at opleve, lege med og dele i relationen til et andet menneske. Jeg oplevede, hvordan et samspil mellem en mand og en kvinde så ud, når der var polaritet til stede, og det forklarede også med kvalmende tydelighed, hvorfor det var gået "galt" i mine tidligere parforhold.

Polariteten havde altid manglet. Og det var den, jeg havde længtes efter sammen med en mand. En mand, der tog det maskuline på sig, så jeg kunne være feminin. Hvilket viste sig ikke at være så nemt i praksis. For også i parforholdet, måske særligt i parforholdet, kendte jeg det maskuline bedst. Det var uden tvivl mere trygt end det overgivende og bløde. Alligevel var det netop i det hengivne, at jeg følte mig set, elsket og holdt.

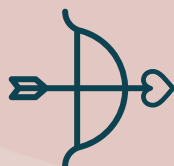
Uden ham sad jeg ikke her og delte læren om den feminine energi med dig. Jeg kan ikke fortælle dig, hvorfor det ændrede sig sammen med ham. Jeg ved blot, at alt omkring sex, krop, lyst og begær ændrede sig. Og med det mener jeg ikke de vilde eksperimenter og stillinger, snarere tværtimod. Der var "blot" en åbenhed, som ingen af os havde oplevet før.

Og så var der latteren. Det var ikke slå-sig-på-lårene-sjov sex, men der var en lethed, som jeg aldrig havde forbundet intimitet med før. Intimitet havde været dødsens alvor, ligesom så meget andet i mit liv, men den latter satte mig fri. Fri til at mærke begær, fri til at elske min krop, fri til at åbne mig til et andet menneske, fri til at elske sex.

Før ham havde parforholdets ypperligste mål været symbiosen. Nu var det at blive hel. Sammen. Og det er noget ganske andet. Først at blive hele hver for sig, for at kunne blive hele sammen, men ikke smelte sammen.

Det var desværre også der, jeg faldt i. For mit indre program var stadig kodet til symbiose. Når jeg blev usikker, og det gjorde jeg ofte, fordi jeg var faldet så pladask, forsøgte jeg stadig at smelte sammen for at holde fast. Når jeg blev usikker, kom mine ældste overlevelsestrategier frem, fordi jeg havde så meget på spil. Alt gammelt blev sat i svingninger sammen med ham.

I stedet for det voksne parforhold jeg ønskede mig, blev vi sårede børn, der kæmpede. Måske ikke så meget mod hinanden, som med os selv. Vi var ikke modige nok. Jeg kom til at kæmpe, tage ansvaret og tage over, og måtte (endnu en gang) konstatere, med et knust hjerte, at det ikke var muligt at skabe den kærlighedsforbindelse, jeg længtes efter og som føles så sand, gennem maskuline strategier.



**At sige farvel til ham knuste mit hjerte, men jeg mærker nu, hvor hjertet er helt igen, at det aldrig har været større. Jeg ville ikke give et sekund af den oplevelse væk, heller ikke selv om længslen stadig kan rive i mig. For det er ok. Og jeg er villig til at stille op igen. Åbne mit hjerte. Og få det knust igen. Sådan er KærlighedsKrigerens lod.**

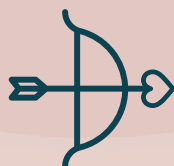
### **Den feminine kraft**

Jeg kan ikke, på fyldestgørende vis, fortælle dig om min oplevelse med hele den feminine energi, uden at fortælle om oplevelsen på mit andet kvinderetreat. Måske tænker du det samme, som jeg gjorde. Mere af det samme. Og ja, det var netop min forventning.

Men sådan skulle det ikke gå. Jeg tog afsted med en dyb længsel efter lethed, roen og glæden. Men anden gang jeg lod de andalusiske bjerge være rammen for kontakten til det feminine, skete der noget helt andet.

Hver gang vi mediterede eller dansede, var det eneste jeg kom i kontakt med vrede og uro. Efter et par dage, hvor sandet i det indre glas langsomt lagde sig på bunden, så jeg kunne se mere klart, var der stadig ikke ro, men til gengæld en enorm kraft. Ikke en urolig kraft, men det blev den i slåskampen med min forventning om noget andet. Måske var det min dom, som skabte den indre kamp. Jeg havde aldrig oplevet en sådan kraftfuld energi indeni, og da den var det modsatte af alt det, jeg forbandt med det feminine, dømte jeg mig selv forkert, når jeg mærkede den. Fordi jeg dømte den til at være maskulin.

Endnu engang slog mine tanker smut hen over overfladen, i stedet for at finde modet til at dykke ned. Ned i kroppen og ind i hjertet.



**Derfor var det godt, jeg mødte gudinden KaliMa, som du også skal møde lidt senere. I hendes billede genkendte jeg kraften indeni og forstod, at det feminine ikke kun var hengivenhed og blidhed, men også en anden form for kærlighed. En kraftfuld energi, som jeg nærmest trak op fra jorden. Så kraftfuld at den kan destruere og bygge op påny. Så kraftfuld, at jeg blev bange for den, og derfor gjorde jeg mig forkert, når jeg mærkede den.**



En del af den kraft kunne også oversættes til begær. Hvilket kun fik mig til at føle mig endnu mere forkert. Vi sad på de tynde madrasser i cirklen ved vinmarkerne, og jeg fandt modet til at bringe spørgsmålet om kvindens lyst overfor mandens. Og den gængse dom om, at kvinder, der har mere lyst end mænd, er vilde, mærkelige kvinder. Eller i hvert fald farlige.

Jeg var så glad for, at jeg bragte det op, og jeg håber, at alle kvinder tager den samme samtale med nogen, som kan sige det samme, som jeg hørte den dag. For den dag sluttede jeg fred med min lyst, både den der ikke havde været der, men også den, der nu var der så rigeligt.

## Her er, hvad jeg hørte den dag, kort og enkelt: “Lysten bor i dig”.

Det betyder, at min lyst intet har med en mand at gøre. Det er min energi. Jeg kan få kontakt til den på et splitsekund. Det kan manden også, men kun hvis han tænker på en kvinde eller på anden måde stimulerer sin fantasi.

Sådan er det ikke for kvinden. Lysten bor i hende. Lysten bor i mig. Lysten bor i dig. Lige nu.

Sort på hvidt, som det står her, synes det ikke at betyde mere end de andre ord på denne side. Dog kan jeg sige dig, at den dag vi forstår den sætning: “lysten bor i mig”, ikke blot med vores hoved, men med vores krop, sætter vi os selv og vores begær fri til at være en kraft og en stærk energi.

Men arbejdet med kraften er ikke gratis.

Kraften var så genkendelig indeni. Den var som en stor, afgørende brik i mit indre puslespil. Det tog tid at opdage, hvor brikken skulle placeres, men derefter stod billedet af mig så meget tydeligere frem.



**Desværre har det også været den del af mit indre arbejde, som har været sværest i mine relationer. I en periode fik jeg faktisk fornemmelsen af, at jo mere jeg fandt hjem, jo mere mening jeg skabte for mig selv, jo længere væk kom jeg fra de mennesker, som jeg holdt af og havde i mit liv. Det har været ensomt at slutte fred med den kraftfulde energi.**

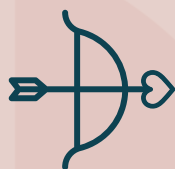
Til gengæld kom der også nye mennesker til, og det blev min redning. Samtidig opdagede jeg en anden energi i de nye relationer, som bekræftede mig i, at selv om det føltes ensomt, og jeg ofte tvivlede, så var denne kraft også en del af længslen. Min indre følelse afspejlede det, og det gjorde de nye mennesker jeg mødte også. Der var en ny ligeværdighed. Jeg havde taget et skridt dybere ind – og det var præcis, hvad der også var sket i mine relationer. De fandt ny dybde og ny kraft.



# Bliv en KærlighedsKriger

Dette forløb handler om det feminine i sin helhed. Det handler bestemt om det åbne hjerte og om kærligheden, men uden kraften bliver vi ikke hele. Så skaber vi blot en ny længsel og en ny kamp indeni. Derfor sætter vi fokus på den feminine kraft. Både for at vi kan genkende den som noget andet end den maskuline energi, men også for at vi kan lære at udtrykke den og tage den med ind i det levede liv.

Min største udfordring i arbejdet med det feminine, har været manglen på støtte til at turde udtrykke kraften. Den kolossale sårbarhed, som ligger i at være åben, kvinde, og samtidig kraftfuld.



**Det er derfor, du får KærlighedsKriger. Fordi jeg gerne vil være din støtte. Fordi vi kan skabe et fællesskab af kvinder, der kan gå vejen sammen. Fordi vi ikke behøver at være alene for at blive hele. (Det er maskulint at gå “ud i skoven” for at finde sig selv. Kvinder har altid gjort det refleksionsarbejde sammen omkring bålet, hvor de har delt deres historier, oplevelser og kvaler).**

Sammen tror jeg på, at vi tør. Med støtte i stedet for dom fra vores medsøstre, tror jeg på, at vi kan blive kraftfulde. Ikke kun til gavn for os selv, men for vores familier. For vores mænd og døtre. For den verden vi lever i, som har brug for mere omsorg og handling fra hjertet, hvis vi skal passe på den og hinanden. Vi er nødt til at turde det åbne hjerte. Men også den feminine kraft.

**Vi er ikke kun kærlighed. Vi er også kraft. Vi er kærlighedsKrigere.**

Når vi forstår det med vores hoved og endnu vigtigere, mærker det i vores krop, er det ikke kun dig, der folder dig ud. Det gør dine relationer og verden også.