

*Læseprøve fra:*

# HEL DINE FØLELSER

MED MINDFULNESS OG MEDFØLELSE

**Camilla Bruun**

1. udgave, 1. oplag 2021

ISBN | 978-87-94183-31-4

Redaktør | Katrine Krebs

Omslagsdesign | Anna Duus

Bagsidefoto | Bo Falkenskov

Grafisk tilrettelægning | Isabel Søndergaard, Skriveforlaget

Bogen er sat med Times New Roman og Futura

SKRIVEFORLAGET

Skriveforlaget | [www.skriveforlaget.dk](http://www.skriveforlaget.dk)

Bogen er trykt hos Toptryk Grafisk, Danmark

Denne bog er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret.

Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder for

eksempel, at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med

Copydan Tekst & Node. Dog er det tilladt at bringe korte uddrag i omtale

eller anmeldelser.

Til skammen, angsten og ensomheden, sårbarheden, hjælpeløsheden og fortvivlelsen. Til alle de misforståede, hjemløse følelser, som hører til i menneskelivet. Må I få et hjem i vores hjerter. Må vi kunne stå ved og tale åbent og kærligt om både styrken og sårbarheden i det at være menneske. Må vi holde inde med at nedgøre sårbarheden. Må vi forelske os i alle nuancerne i vores vilde, smukke, levende følelsesliv.

## INDHOLD

Sådan bruger du bogen.....	10
DEL 1.....	13
Indledning: De tabubelagte følelser.....	14
<b>Kapitel 1</b>	
Find vej med mindfulness.....	22
<b>Kapitel 2</b>	
Mød følelserne – du er himlen, resten er bare vejret.....	32
<b>Kapitel 3</b>	
Mindfulness hjælper dig ud af offerrollen.....	47
<b>Kapitel 4</b>	
Lær en helende strategi – bryd den sociale arv.....	58
<b>Kapitel 5</b>	
Teknik – sådan heler du dine følelser .....	83
DEL 2.....	101
<b>Kapitel 6</b>	
Sorg og glæde – sådan heler du sorg og finder glæde.....	102
<b>Kapitel 7</b>	
Sådan favner du angsten .....	115
<b>Kapitel 8</b>	
Vrede – undgå at eksplodere eller at bide vreden i dig.....	135
<b>Kapitel 9</b>	
Misundelse og jalousi er menneskelige følelser.....	159
<b>Kapitel 10</b>	
Forladthed – sådan finder du tryghed.....	165
<b>Kapitel 11</b>	
Skam og selvværd – sådan heler du forkerthedsfølelsen .....	179
<b>Kapitel 12</b>	
Relationer – når andre trykker på dine ømme punkter.....	213

<b>Kapitel 13</b>	
Parforhold – få styr på de svære følelser.....	223
<b>Kapitel 14</b>	
Familedynamikker – hel familiens sår.....	247
<b>Kapitel 15</b>	
Kriser – find din indre ro.....	257
<b>Kapitel 16</b>	
Stress og udbændthed – rejs dig hel af asken.....	267
<b>Kapitel 17</b>	
Afhængighed – viljestyrke er ikke nok.....	283
<b>Kapitel 18</b>	
Fysisk smerte – fra desperation til ro.....	293
<b>Kapitel 19</b>	
Sygdom – en vej til et helhjertet liv.....	299
<b>Kapitel 20</b>	
Mindfulness på dødslejet – mere i live end nogensinde før .....	305
Afslutning: Dit livs eventyr.....	310
Skema.....	314
Indeks.....	315
Kildeliste.....	319
Tak.....	323

## **SÅDAN BRUGER DU BOGEN**

Bogen er opdelt i to dele. DEL 1 er fundamentet for at kunne bruge opslagsværket i DEL 2. Derfor vil jeg anbefale, at du læser hele første del. DEL 2 kan du bruge efter behov.

### **DEL 1**

Her bliver du igennem fem kapitler klædt på til at forstå og kunne bruge resten af bogen. Du får basale redskaber og bliver indført i grundlæggende principper. Til sidst i denne del får du en guide til at møde dine følelser med mindfulness og medfølelse. Du får også et skema, der er en hjælpsom skabelon til at arbejde med dig selv.

### **DEL 2**

Denne del er et opslagsværk. Du kan slå en følelse eller en situation op og få konkrete mentale redskaber til håndtering. For at hvert kapitel kan stå separat, er der en del gentagelser samlet set. Mindfulness viser vej til det sted i os, der er større end ord. Derfor er ord af og til fattige, og det være en hjælp, at det samme bliver forklaret på flere måder for at pege så effektivt som muligt på dette sted. Ofte har vi desuden brug for at høre principperne i mindfulness gentaget i forskellige sammenhænge, for selv når vi kender principperne, kan det være svært at overføre dem fra en følelse og en tilstand til en anden.

Uanset om du er i krise, eller det er sorg, vrede, skam, afhængighed eller parforhold, du har problemer med, anviser bogen, hvordan du kan klare den pågældende situation med mindfulness og medfølelse.

### **ELEMENTER**

I bogen er der forskellige øvelser og guider, som du kan gå ind i

eller springe over.

I kapitel 1 får du to grundlæggende mindfulness-øvelser, som du kan bruge til at træne din opmærksomhed. I resten af bogen er der øvelser og guider, som er skræddersyet til at hele følelser. Det er ikke en forudsætning for at få gavn af bogen, at du bruger bestemte øvelser eller guider i bogen.

Flere af mine klienter har givet lov til, at deres historier og tanker bliver delt. De er gengivet i anonymiseret form som eksempler, der illustrerer en følelse eller situation undervejs i bogen. Det giver ofte en øget selvindsigt at kunne spejle og genkende sig selv i andre.

## **SELVHJÆLP**

Bogen hedder ”Hel dine følelser”. Titlen peger på, at følelsesmæssige smerter og sår bliver heledet, når du giver alle følelserne en plads i den helhed, du som menneske er. Din natur er grundlæggende hel, sund og intakt. Mindfulness kan give dig tilgang til din grundlæggende indre ro og medfølelse, der heler følelsesmæssig smerte og forholdet til dit følelsesliv.

Der opstår mange udfordringer igennem et helt menneskeliv, og bogen her kan være en hjælp ved familieproblemer, smerter, angst og andre svære oplevelser. Bogen kan dog ikke erstatte terapi. Som et led i at arbejde med dine følelser kan det være en god idé at få hjælp af en psykolog eller en psykoterapeut, måske en med en mindfulnessbaseret tilgang, hvis bogen her taler til dig.

## INDLEDNING:

### DE TABUBELAGTE FØLELSER

En dag mødte jeg i min praksis en ung familiefar, der i en færdselsulykke havde mistet en stor del af sin førlighed. Han følte stor sorg, men lod den ikke komme til udtryk. Mens han fortalte om sin situation, bed han tænderne sammen og sagde: *"Nej, jeg skal jo ikke klage. Der er mange, der har det værre end mig. Jeg forstår ikke, hvorfor jeg ikke bare kan tage mig sammen"*. Det var hjerteskrærende at se, hvor svært han havde ved at acceptere sine følelser. Det er en almindelig, men ikke særlig hensigtsmæssig reaktion, som jeg hyppigt støder på. Vi mennesker tillader ofte ikke os selv at føle, når vi har brug for det. Jeg har som psykolog det privilegie at høre mange menneskers fortællinger. Mennesker, der fortæller ærligt om de vigtige ting i livet, synes jeg, er noget af det fineste at være vidne til. Som et eventyr, der folder sig ud.

Jeg bliver ofte rørt over menneskers styrke og sårbarhed, lys og mørke. Der er noget, som går igen i fortællingerne, uanset om det er flygtninge, torturoverlevende, selvmordstruede, mennesker i psykiatrien eller mennesker med problemer som stress, lavt selvværd eller familiekriser, som jeg har talt med. Et fælles omdrejningspunkt er følelser. Følelser, som er i klemme, usagte, eller som knuger i maven. Følelser, som er svære at holde ud, som holdes tilbage, eller som overvælder, som styrer for meget, eller som skubbes væk. Der er brug for mere viden om, hvad vi skal stille op med følelserne.

Forskningen har for længst afdækket, at følelser er afgørende for, hvordan vi lever og oplever vores liv. Alligevel har vi i vores kultur en sejlvet tradition for at nedvurdere følelseslivet. Mange af de måder, vi har tradition for at håndtere følelser på i vores kultur, er mere skadelige end hjælpsomme. Her er et par talemåder, som vi bruger til at tage afstand fra vores egne og andres følelser med:

*Misundelse er en grim ting. Du skal ikke klage.  
Du er for følsom. Tag dig sammen. Så er det  
heller ikke værre. Lad være med at have ondt af  
dig selv. Du er for selvoptaget. Du er for nærtagende.*

*Du er sart. Sikke du piver. Tænk på de  
sultne børn i Afrika, de har grund til at klage.  
Kom videre. Sikke du skaber dig. Du er hysterisk.  
Du overreagerer. Du må ikke være til besvær. Du  
trækker andre ned med dit dårlige humør. Intelligente  
mennesker keder sig ikke. Du burde være  
taknemmelig for alt det, du har. Vær nu lidt positiv.  
Du skaber en dårlig stemning.*

Jeg hører også ofte mennesker sige: ”Hvorfor kan jeg ikke bare være glad ligesom alle de andre?” Der er en fortælling i vores kultur om, at hvis vi lever på den rigtige måde, tænker positivt og tager de rette beslutninger, så kører det hele som smurt. Så er vi glade hele tiden. Men det passer ikke. For alle mennesker er livet en blanding af alle mulige følelser, lyse og mørke, uanset, hvor meget vi gør os umage.

Når vi tror på historien om, at vi skal være konstant glade, tolker vi det let som tegn på, at vi har truffet forkerte valg eller ikke er robuste nok, når det ikke lykkes. Så ikke nok med, at vi lider, vi skammer os også over, at vi lider. Det forstærker smerten. En gymnasieelev, jeg talte med i min praksis, sagde: ”Jamen det er jo tabu at føle noget negativt.”

For mange mennesker er de såkaldte negative følelser vævet ind i et net af skam. Når vi skammer os over vores følelser, kan det være svært at dele dem med andre. Det kan være vanskeligt at række ud efter fællesskabet og dets ressourcer. Så vi føler os både forkerte, alene og isolerede fra andre; de andre, som vi tror godt kan finde ud af at leve rigtigt og være glade hele tiden.

Når vi ikke tager vores følelser alvorligt, mister vi et afgørende Navigationsredskab i forhold til at opdage, hvad der er godt og skidt. Det bliver svært at lytte til de følelser, der fortæller os, at vi skal sætte en grænse, eller at en relation eller et arbejdsmiljø er usundt.

Når vi lægger afstand til følelserne, får de ofte en uønsket magt over os. Hvis vi for eksempel ikke vil kendes ved eller tage os af en indre uro, kan vi udvikle afhængighedsadfærd, overspise, ryge eller drikke i forsøget på at dulme uroen.

Når vi ikke vil mærke følelsen af utilstrækkelighed, kan vi sørge for hele tiden



at præstere eller være på forkant med tingene for ikke at mærke den følelse. Sådan går mange ned med stress. Vi kan også bebrejde andre i et forsøg på at sende følelsen videre, så det ikke er os selv, men andre, der kommer til at føle, at de ikke slår til. Sådan belaster vi vores relationer. Der er mange ressourcer at vinde ved at acceptere følelserne noget mere.

### **Fra min fars bogreol til eventyr i Indien**

*"Verden er vidunderlig at være lykkelig i og forfærdelig at være ulykkelig i"* tænkte jeg, da jeg som 11-årig gik hjem fra skole en dag. Følelsernes liv har fascineret mig, siden jeg ikke var ret gammel. Jeg undrede mig over det paradoks, at følelser har så stor betydning for os og alligevel er så svære at tale om rundt om middagsbordet.

Jeg har mange lyse minder fra min barndom. Mit barndomshjem, hvor jeg boede med mine forældre og min lillebror, var en villa uden for København, der lå ned til en sø. Jeg husker sommermorgener, hvor solen blinkede i vandets overflade, himlen var uendeligt blå, og jeg følte bobler af fryd i kroppen. Jeg husker en overvældende kærlighedsfølelse til mine forældre. Da jeg kunne skrive, lagde jeg små sedler ind i mine forældres senge, hvor der stod, at de var verdens bedste forældre. Min mor var hjemmegående, til vi kom i skole, og herefter på deltid, til vi var teenagere. Hun skabte en ofte tryk og kærlig base. Min far arbejdede meget og skabte gode økonomiske rammer. Han engagerede sig i lektiehjælpen og var med til at give mig en tro på, at jeg kunne følge mine drømme.

Jeg følte mig også såret. Jeg var et følsomt og eftertænksomt barn og oplevede, at jeg ikke blev set og forstået. Især i mine teenageår oplevede jeg ofte min far som hård og fjern. Mine reaktioner på dette blev jeg alene med. Jeg var i hverdagen aldrig fysisk alene, men jeg oplevede en følelsesmæssig ensomhed. Mine forældre var, som mange andre i deres generation, også bærere af den kulturelle idé om, at der ikke var nogen grund til mine såkaldte negative følelser, når jeg nu havde så meget at være glad for. Det medvirkede til, at jeg pakkede mine følelser sammen og syntes, at de var forkerte.

Min far læste psykologi i 1970'erne, og han havde mange bøger om både psykologi og Østens filosofi stående i bogreolen. Jeg læste hans bøger og stillede fra en tidlig alder store spørgsmål, som min far gerne drøftede med mig. Jeg tænkte over

meningen med livet og over, hvad der gjorde os lykkelige og ulykkelige som mennesker. Jeg var på mit første meditationskursus som 17-årig, jeg læste til kroppsykoterapeut fra starten af mine tyvere og tog så senere psykologuddannelsen på Københavns Universitet. På sidste år af psykologstudiet blev jeg fascineret af studier, der peger på, at en buddhistisk befolkningsgruppe, der hvor mindfulness kommer fra, har en særlig modstandskraft.

Jeg rejste til Dharamsala i Nordindien med min specialemakker. Vi interviewede tibetanere i eksil, der havde været udsat for tortur af kineserne. Vores undersøgelse bekræftede, at denne befolkningsgruppe har en særlig ukuelighed, og at det buddhistiske livssyn er med til at skabe den. Disse mennesker bliver ikke nedbrudte på samme måde som andre. De er i stand til at bevare deres integritet og værdier og synes at undslippe den offerposition, som mange torturoverlevende synker ned i. Mødet med tibetanerne fik mine øjne op for ressourcerne i mindfulness og medfølelse. Det inspirerede mig både fagligt og personligt.

### **En måned i stilhed**

Kort tid efter projektet i Dharamsala drog jeg på en månedlang stilhedsretræte, også i Indien. Der var strikse regler. Vi mediterede fra tidlig morgen til sen aften. Hver meditation varede 45 minutter efterfulgt af en kort pause. Så mediterede vi i 45 minutter igen. Vi måtte ikke tale i en måned. Vi måtte helst heller ikke bevæge os under meditationerne og slet ikke gå fra en meditation eller forlade retræten. Det var en form for ekstrem sport. Jeg havde meldt mig til retræten for at blive god til at meditere. Jeg tænkte, at en måned, hvor jeg så mig selv dybt i øjnene, måtte være sagen. I starten var det dejligt. Jeg var god til det og nød at være i de eksotiske omgivelser. Men efter en uge begyndte svære følelser at dukke op: Uro, vrede, ensomhed, forkerthed, angst. Min indre kritiker kom også på banen. Jeg bebrejdede mig selv for ikke at føle den indre ro, som jeg troede, at jeg skulle føle. Sikke et nederlag. Sikke en skuffelse. Desperationen voksede. Men jeg blev siddende hele retræten ud. Jeg ville ikke give op.

Jeg vil ikke anbefale den form for maratonmeditation til en begynder i mindfulness, hvilket jeg selv var på det tidspunkt. Men oplevelsen fik alligevel værdi for mig. Det var værdifuldt at opdage, hvor mange sider af det at være menneske,

som jeg endnu ikke havde accepteret i mig selv. Lidt som når man gerne vil rydde op, så må man forholde sig til rodet først for at kunne skabe orden.

I måneder efter retræten var jeg temmelig rystet af det, jeg havde kæmpet imod i mig selv. Som en modreaktion gemte jeg mine buddhastatuer væk og ville ikke meditere i lang tid. Det gik op for mig, at jeg havde set mig selv dybt i øjnene, men at jeg ikke havde kunnet se med kærlighed. Jeg havde set ned i min ”kælder” på alle de ting, der normalt blev holdt under lås og slå i mit system. Følelser, som jeg normalt distraherede mig selv fra i en aktiv hverdag. Jeg var på retræten endt i nogle opslidende indre kampe, hvor jeg så på disse sider af mig selv med kritik og afstandtagen. Jeg havde ikke lært at se på mig selv med hjertet. Jeg havde ikke lært at se kærligt på mine ”grimme sider”, som ikke var accepterede og forståede i min opvækst. En sætning tog form inden i mig: *Hvis du ikke kan se med kærlighed, så lad være med at se.* Jeg besluttede mig for, at jeg ville vente med at meditere igen, til jeg vidste, hvordan jeg skulle se med kærlighed.

### **At se med hjertet**

Da jeg blev færdig som psykolog, blev jeg ansat i et rehabiliteringscenter i København for flygtninge og torturoverlevende, hvor der blev brugt en mindfulness-baseret tilgang til at arbejde med traumer. Her fik jeg en større forståelse for, hvordan mindfulness kan bruges til selv de mest vanskelige følelsesmæssige tilstande. Mit ønske om at forstå følelsesmæssig heling ledte mig også til et møde med en amerikansk mindfulness-lærer, Mary O’Malley. Jeg mødte hende i 2014, hvor jeg arrangerede et kursus med hende her i Danmark, og siden har hun været en mentor for mig, som har haft stor indflydelse på både mit liv og mit virke. Hun lærte mig det, jeg havde manglet på retræten i Indien, at ”se med hjertet”.

Jeg begyndte at kunne meditere igen, fordi jeg opdagede, hvordan jeg i praksis kunne åbne hjertet for det, der havde været forsømt i mig. Jeg lærte at møde det med kærlighed i stedet for med kamp. Jeg holdt op med at slå med mig selv, og jeg følte, at jeg fandt hjem til mig selv.

Mit møde med mindfulness har haft mange positive konsekvenser for mit liv. Først og fremmest at jeg oplever meget mere ro og glæde. Min mindfulness-praksis har givet mig mange aha-oplevelser og har for eksempel fået mig til at holde op med

at ryge cigaretter. I en meditation fik jeg den indsigt, at jeg kunne være sammen med minefølelser i stedet for at ryge dem væk. Jeg opdagede, at jeg røg, når jeg følte mig spændt, når jeg følte mig ked af det, når jeg var begejstret, og når jeg følte mig ensom. Ubevidst oplevede jeg, at jeg var nødt til lige have en smøg på alle følelser. Jeg indså, at når jeg med mit eget nærvær kunne stille op for og tage mig af mine følelser, behøvede jeg ikke cigaretterne til at tage sig af dem. Jeg holdt op med at ryge fra den ene dag til den anden. Det er 10 år siden.

Denne bog er både et resultat af min egen vej og et produkt af mit mangeårige virke som psykolog for mange forskellige mennesker med forskellige problemstillinger.

I bogen får du min erfaring med, hvad der heler følelsesmæssige vanskeligheder, med udgangspunkt i den nyere kognitive terapi, som kaldes ”den tredje bølge”, som mindfulness og medfølelsesfokuseret terapi er en del af.

Der hvor jeg har fokus på, hvordan vi kan forstå og hele fortidens sår i nuet, er jeg også inspireret af andre retninger, blandt andet tilknytningsteorien. Bogen er skrevet som en rejseguide, som jeg håber, kan hjælpe dig til at finde trykthed i dit følelsesmæssige landskab og opdage, at du kan forbinde dig med din grundlæggende indre ro, uanset hvad der sker i dit liv. Som du kan slå op på en by i en rejseguide, kan du slå op på en følelse eller situation og få hjælp til at finde vej med mindfulness og medfølelse.

## **Respekt for din vej**

Dit liv og din oplevelse som menneske, har så mange nuancer og er på en måde så meget større end enhver idé og metode, som kan beskrives med ord. Mens jeg skriver dette tænker jeg over, hvem du mon er, kære læser, hvordan det er at være dig, hvordan din vej har været indtil nu, og hvordan du oplever livet. Jeg mærker en nysgerrighed, respekt og en ydmyghed over for dig. Derfor har jeg også lyst til at tilføje, at du dybest set er den største ekspert på dit eget liv. Selvom jeg sværger til mindfulness som livsstil og metode, så er min holdning, at du skal tage det til dig, som føles rigtigt, og lægge det fra dig, som ikke føles rigtigt for dig. Lyt til dig selv, eller øv dig i at lytte til dig selv. Vi har alle vores egen vej. Det er ikke så meget dig, der skal tilpasse dig til en metode, som metoden, der skal tilpasse sig dig. Du skal finde din måde at bruge den på.

## **Uddrag fra Kapitel 4:**

### **LÆR EN HELENDE STRATEGI – BRYD DEN SOCIALE ARV**

**Mange af vores følelsesmæssige sår er nedarvede og har rejst gennem generationer, indtil nogen, måske du, forholder sig bevidst til dem.**

**Det kan være en stor lettelse, når du endelig møder følelser, som du tidligere har vendt dig bort fra. Når du opdager, at du kan give dem et hjem hos dig i stedet for at flygte fra dem. Det er en måde at blive mere hel som menneske på.**

**Vanskelige følelser, der bliver ved med at dukke op, kan ses som en mulighed for heling i stedet for som en forbandelse. At bruge mindfulness og medfølelse indebærer, at lade den klogeste side af dig tage over og styre butikken.**

Måden, vi heler på, er at stoppe op og møde de nedarvede følelsesmæssige sår med bevidsthed og hjerte. Her vil vi holde op med automatisk og ubevidst at give dem videre. Med mindfulness og medfølelse kan vi bryde en uhensigtsmæssig social arv. Det, som vores forældre ikke formåede at stoppe op og bevidstgøre, formår vi måske, eller måske gør vores børn det. Det er en del af evolutionen. Vores forgængere gav os muligheden for at være her, hvor vi er i dag, og få de erkendelser og indsigter, som vi har. Vi bliver hele tiden klogere som menneskehed. Det kan ses som en naturlig, gradvis opvågningsproces fra generation til generation.

#### **Livet som et set-up**

Smerte rejser i familier, indtil nogen tør mærke den. De såkaldt negative følelser dukker ikke op for at straffe dig, eller fordi noget er galt med dit liv, men for at blive helet. De har rejst længe, gennem generationer, for at finde et åbent hjerte, der ikke vil afvise dem.

Når vores følelsesmæssige smerte dukker op, er det en mulighed for at møde den med bevidsthed og bryde den sociale arv. Når følelsesmæssig smerte bliver aktiveret igen og igen, kan vi vælge at anskue det som et meningsfuldt "set-up". Der er noget, vi skal se på i os selv. For eksempel når den samme følelse af svigt dukker op hen over flere forskellige parforhold. Eller når den samme oplevelse af uretfærdighed eller af, at andre mennesker ikke opfører sig ordentligt, viser sig i

forskellige forklædninger igen og igen.

Det kan ses som en meningsfuld proces, hvor vi udvikler os fra mennesker, som er styret af automatiske og ufrivillige reaktioner, til hele og bevidste mennesker ved, at vi gentagne gange får aktiveret de steder i os, hvor vi reagerer umodent og lukker af for livet.

**Følelserne er som små spøgelser, der hjemsøger os. De bliver ved med at Komme og banke på, indtil vi lukker døren op og inviterer dem indenfor.**

Følelserne dukker op for at blive set og anerkendt, for at komme ind i varmen og livet og få lov til at blive en del af den helhed, et menneskeliv er.

Når vi holder op med automatisk at flygte fra følelser og tanker og i stedet vender os om, kan vi opdage, at de ikke er farlige, men bare sårbare dele af os, som har brug for kærlighed. Vi frisætter her den energi, vi har brugt på at undgå følelserne. På denne måde vil vi desuden føle os mindre som ofre for livets luner.

Selvfølger kan livsomstændigheder være ganske overvældende. Når en, du elsker, lider. Hvis der er en, der har gjort dig fortræd. Når der er sygdom og dødsfald, brud og konflikter. Men de sværeste oplevelser i vores nutid har det med også at aktivere gamle, endnu ikke integrerede følelser og tanker. Se efter, der hvor du vandrer hvileløst rundt: der hvor du sidder fast i de samme tanker og følelser. Når du er overvældet af sorg, afmagt og hjælpeløshed, der hvor der er følelser, som bliver ved med at plage dig.

Hvis du ser og møder den gamle smerte, der er på spil, kan du lettere slutte fred med og træffe kloge beslutninger omkring de nuværende livsomstændigheder

## **Uddrag fra Kapitel 5:**

### **TEKNIK - SÅDAN HELER DU DINE FØLELSER**

#### **Ud af hovedet og ned i kroppen**

Når du har det svært, er du ofte opslugt af historier og tanker ”oppe i hovedet”. Der er du ikke i kontakt med det felt af ”okayhed”, som du er. Oppe i hovedet farer du vild i tanker om fortiden og fremtiden. Kroppen kan kun være i nuet. Kroppens

sansefornemmelser er en forbindelseslinje til nuet. Her kan du opdage, at du er okay. Du kan mærke den livskraft, som støtter dig, og det liv, som du er forbundet med.

Når du sanser en given følelsesmæssig tilstand i kroppen, forbinder du dig med nuet i stedet for at blive revet med af en fortælling oppe i hovedet, der er løsrevet fra nuet. Så kan du bedre opdage, at nuet, det eneste sted, som er virkeligt, er okay. Når du hopper ud af historien i hovedet om ikke at være okay, kan du lettere registrere det felt af ”okayhed”, helhed og fred, som du er.

Vi tager ofte tilflugt i tankerne, fordi det er der, vi har lært, at vi skal løse problemer. Vi forsøger at regne ud, hvordan vi slipper af med følelserne, og hvordan vi skal håndtere situationen. Men den ro, vi længes efter, findes ikke deroppe i tankerne.

I stedet for at forholde dig til et problem, hvor ”slaget” kæmpes oppe i tankerne, så flyt det ned i kroppen. Du skal skabe kontakt med det, du oplever i kroppen, i stedet for kun at tænke over det, du oplever ”oppe i hovedet”.

Der findes et væld af sansefornemmelser af liv og støtte i kroppen, og når du forbinder dig med dem, kan du opdage, at vanskelige følelser er der, men at de ikke fylder det hele. Når du oplever, at følelserne ikke fylder det hele, kan du bedre holde ud at være sammen med dem.

Vejrtrækningen er også et anker. Forskning viser, at langsomme vejrtrækninger, især lange udåndinger, aktiverer vores parasympatiske nervesystem, som får os til at slappe af.

### **Den indre dialog**

Når dine børn er kede af det, hjælper kærlige ord. Det gælder også for din egen tristhed. Måden, du taler til dig selv på, er vigtig. Alt er modtageligt over for venlighed, også din krop og dit sind. Mange har automatisk en hård tone i den indre dialog. Når du arbejder med følelserne, skal du tilføje en kærlig tone til den indre dialog, så det ikke bliver en hård irettesættelse.

I den indre dialog kan du anerkende dine følelser, samtidig med at du tilbyder dig selv det kloge og kærlige perspektiv, som du ville tilbyde et andet menneske, som du holder af. Du kan sige til sårbarheden indeni, at du anerkender den, og at livet stadig er et okay sted at være. Du låner en stemme til og taler fra det klogeste

og kærligste sted i dig; det felt af ”okayhed”, som du dybest set er.

Her henter jeg blandt andet inspiration fra den britiske kliniske psykolog Paul Gilbert, som har grundlagt den medfølelsesfokuserede terapi. Han har fokus på betydningen af at tilføje en kærlig tone til vores indre dialog.

### **Dobbelt opmærksomhed**

Teknikkens fokus er en form for dobbelt opmærksomhed. Det er mødet mellem sårbarheden og en moden, klog og kærlig bevidsthed, der heler. De historier, der kører på det mentale spor, og som genererer smerte, er umodne konklusioner om livet, der ikke stammer fra det klogeste sted i dig selv, og som har brug for at blive set og mødt af en moden bevidsthed. Som et barn, der bliver mødt af en klog og kærlig voksen.

Du har ligesom ”det ene ben” i den følelsesmæssige reaktion og ”det andet ben” i den virkelighed, du dybest set ved er sand, for eksempel at du er okay. Du skal anerkende begge virkeligheder. Se, og respekter angsten, og erkend samtidig, at du ikke er i fare. Se, og accepter følelsen af ikke at være god nok, og træk samtidig på en viden om, at du er god nok. Sådan undgår du at komme op at slås med dig selv.

**Når du har det svært, gælder det ofte om at acceptere selve følelserne og fornemmelserne i din krop, men om ikke at tro på de negative tanker. Accepter følelserne, men lad være med at tro på tankerne!**

*(Herefter følger i bogen en guide til, hvordan du gør i praksis)*

### **Uddrag fra kapitel 11:**

#### **SKAM OG SELVVÆRD – SÅDAN HELER DU FORKERTHEDSFØLELSEN**

##### **Selvværd**

Selvværd er knyttet til oplevelsen af at have værdi som menneske. Lavt selvværd er skamfølelsens problematik. Så har vi lavt selvværd, fylder skamfølelsen ofte meget. Et stærkt selvværd formes oprindeligt af, at andre mennesker har tillagt os værdi. Selvværdet er dog en påvirkelig størrelse, som kan forbedres hele livet.



Lavt selvværd kan give en øget tendens til angst og depression ved modgang i livet. Når vi føler, at selvet ikke har værdi, er det nærliggende at opleve, at livet heller ikke har værdi. Vi er selv til stede hvert sekund af vores liv. Vi er centrum for vores liv. Kan vi ikke lide os selv, kan det være svært at lide livet. Hvis vi tror, at vi ikke er gode nok, kan det føles, som om livet ikke rigtig giver mening.

### **Din indre kritiker – en barsk coach**

Under afsnittet om skam beskrev jeg, hvordan den indre kritiker opstår. Det er den del af dig, der kan udskamme dig i din indre dialog. I dette afsnit fortæller jeg, hvordan du kan forstå den og undgå, at den indre negative stemme styrer dig.

Den indre kritiker er oprindelig opstået som en overlevelsesstrategi. Selvom Denne side af dig lyder barsk, så er den affødt af en sårbarhed. Den er baseret på frygt. Frygt for, at du ikke overlever, og for, at du ikke klarer dig. Den er opstået i bestræbelserne på at få så meget som muligt af den opmærksomhed, du havde brug for. Den fungerer som en barsk indre coach, som forsøger at gøre dig til det barn, der kan aktivere så meget kontakt som muligt hos dine forældre og måske undgå fraværende eller skræmmende forældreadfærd.

Jo sværere det var at få den kontakt og kærlighed, du havde brug for, jo mere måtte du vogte på dig selv og gøre dig umage for at suge den næring ud af miljøet, som fandtes der. Jo vanskeligere betingelser der var, jo hårdere et arbejde var den indre kritiker på, jo mere barsk blev den kritiske stemme. Forældres misbilligende stemmer blev til din egen indre stemme. På denne måde kunne du forudse, hvordan dine forældre ville reagere på dig, og du kunne vælge den adfærd, der ville give dig mest af det, du havde brug for. Den indre kritiker gjorde din verden som barn mere tryk og forudsigelig.

Fik du i din opvækst positiv opmærksomhed, når du smilede, hjalp til, lavede Lektier og fik ros i skolen, så coachede den indre kritiker dig måske til at dyrke disse sider og undgå sider, der gav den modsatte reaktion. Hvis en forælder havde et utilregneligt temperament, og du kunne blive mødt af vrede eller blive frosset ude, når du var besværlig, var det måske det at være stille og nem, der hjalp dig. Hvis sårbarhed blev mødt med hårdhed i din opvækst, vil du typisk fortsætte denne stil og møde din egen sårbarhed med hårdhed.

Den indre kritiker fokuserer typisk på mangler og fremhæver dem. Den kan være nådesløs og rette indre aggression og had mod de mest sårbare og skrøbelige følelser. Den kan kalde dig *umulig, ubrugelig og uduelig*, når du har allermest brug for at mærke forståelse, empati og kærlighed.

Du kan se den indre kritiker som en nervøs og til tider desperat coach, der taler med store bogstaver for at give dig en følelse af kontrol. Som en hård coach i militæret, der står og råber: *”Så tag dig dog sammen. 10 runder mere.”* Coachen forsøger at sørge for, at du yder dit bedste for at klare dig. Den kan finde på at råbe: *Du er kun okay, hvis du bliver den bedste. Du duer ikke til noget, medmindre du har tjek på alt. Ingen vil elske dig, hvis du ikke taber dig 15 kilo. Hvis du ikke præsterer, er du ikke noget værd. Hvis du bliver arbejdsløs, vil du være en taber.*

For at afvæbne den indre kritiske stemme gælder det om at møde den med en bevidst, kærlig respons. Den indre kritiker blev ikke skabt i en fuldt udviklet voksehjerne. Den blev skabt hos et barn, hvis hjerne ikke havde det analytiske apparat, som du har som voksen. Det er en umoden mekanisme. Selvom den har hjulpet dig til at overleve i starten af dit liv, er den ikke den klogeste del af sindet. Den er unuanceret, sort/hvid i sin tænkning og ser ikke værdien af at begå fejl, lære af dem og være i konstant udvikling. Du kan sige, at dens IQ ikke er særlig høj. Den er i hvert fald ikke den bedste kandidat til at styre din selvopfattelse.

Inden for personlig udvikling kaldes vores sårbarhed ofte for ”det indre barn”. Vi kan se den indre kritiker som en lidt ældre søster/bror i søskendeflokken, der råber og skælder ud for at få styr på tingene. Den er dog stadig kun et barn. Det giver mening for mig at se den indre kritiker på denne måde, da jeg i min praksis ofte ser, at den indre kritiker bliver afvæbnet, når mennesker får øje på det umodne i den indre kritikers stemme og får medfølelse med denne unge, bange side af dem selv.

***(Herefter følger i bogen en guide til, hvordan du afvæbner den indre kritiker)***