

48 år. Ejer af kommunikationsbureauet ORDgefühl, hvis hjerte banker højt for autentisk formidling. Cand.mag. i dansk og kulturformidling samt coach.

Funfact: jeg sover næsten altid nøgen.



## KÆRLIGHED

Kærlighed opstår i relationer. I relationer, hvor der ikke opstilles betingelser for at blive elsket. Kærlighed er en følelse, der ikke kan beskrives.

Det første relation, jeg tænker på, når jeg tænker på kærlighed, er relationen til min datter. Ord kan ikke beskrive fyldestgørende. Kærligheden til hende er en udtømmelig kilde af følelser. Jeg *mærker* den. Ren og fin. Betingelsesløs. Jeg elsker hende på den der jeg-kaster-mig-gerne-ud-foran-en-bus-for-hende-hvis-det-er-nødvendigt agtige måde. Jeg flyder over af stolthed og beundring, når jeg ser, hvilket vidunderligt lille menneske, hun på blot 12 år har udviklet sig til at blive og være. Min kærlighed til min datter er let og ubesværet. Jeg fyldes af taknemlighed, når jeg tænker på hende og på den. Kærligheden. Til hende. Den flyder rent. Den lyser. Den er bare.

Jeg føler mig elsket, når jeg bliver mødt og set som mig. Når jeg møder empati, mærker jeg kærlighed. At udvise empati er kærlighed. Interesse for hinanden er kærlighed. Nysgerrighed på ens medmennesker er kærlighed. At bekymre sig for hinanden er kærlighed. At hjælpe andre og at lade andre hjælpe én, når noget er svært, er kærlighed.

Kærlighed, der sætter betingelser op for at blive givet, er et *forsøg på* kærlighed. Betinget kærlighed er en parodi på kærlighed. Et forsøg på at kontrollere andre for at få det, man selv vil have. Den skaber distance og mistillid i relationer. Jeg er nødt til at tro på, at den betingede kærlighed er et udtryk for svære følelser, der holdes ud i strakt arm. Jeg er nødt til at tro på, at behovet for kontrol ikke sker af ond vilje eller i et bevidst forsøg på at såre andre. Jeg er nødt til at tro på, at det er et udtryk for ikke at kunne andet og for ikke at vide bedre.

Mine oplevelser med kærlighed, der sætter betingelser op for, at jeg kan blive elsket, har udstyret mig den overbevisning, at den betingelsesløse kærlighed har svære eksistensvilkår. Betinget kærlighed har givet mig buler i selvværdet. Den har frataget mig den dybere tro på, at jeg fortjener at blive elsket af andre. Den gør det i perioder til en udfordring at elske mig selv uden alt for høje krav, alt for høje forventninger til mig selv og endeløs selvkritik.

Men lige præcis kærligheden til én selv er den form for ubetinget kærlighed, vi aldrig må glemme. Hvis vi vil have andre til at give os den kærlighed, vi ikke formår at give os selv, kommer vi til at leve et helt liv med betinget kærlighed. Kærlighed er, at vi elsker os selv, præcis som vi er. At vi vælger os selv først. At vi udviser omsorg og forståelse over for os selv. Dét er kærlighed. Kærlighed skal *mærkes*. Kærlighed, der mærkes, er betingelsesløs kærlighed.

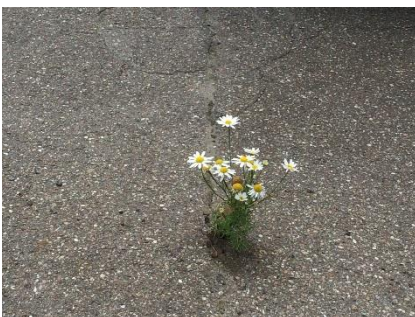


## TRO

Oplagt at tage op af tro-rodekassen og kigge på er troen på Gud. I den sammenhæng er jeg, hvad jeg vil kalde når-det-brænder-på troende. Når jeg er virkelig presset på det personlige plan, tror jeg på, at der er noget større end mig selv, der kan give mig støtte. En grædemur, der blot lytter. Et sted, hvor jeg kan trække mig tilbage og få afløb for det kaos af følelser, der raser inden i mig. Som da min datter sidste år var meget syg. Trods gode venners opbakning og medfølelse følte jeg mig alene med min sorg. Noget uden for mig måtte hjælpe mig med at bære den. Da havde jeg adskillige samtaler med Gud.

Når jeg tænker mig om, har jeg faktisk gennem længere tid haft samtaler med en usynlig anden. De samtaler blev indført i mit liv, da jeg for nogle år siden gik ned med stress. Jeg havde brug for at finde en mening med galskaben – og med mit liv. Det fik mig til at begynde at meditere. En helt ny verden åbnede sig for mig. I de stille øjeblikke, hvor jeg sad med lukkede øjne og lod mig guide ind i et andet univers, fandt jeg ud af, at det til daglig er mig selv, der er den usynlige hjælper. Alle de svar og al den støtte, jeg har brug for, har jeg inden i mig selv. Troen på, at det, der kommer til mig, er sandt og rigtigt for mig er min livs-GPS og det centrale i mit liv.

Troen på mig selv og min egen værdi er for mig den vigtigste tro af alle. Den er afgørende for, at jeg tør lytte til og handle på de svar, jeg finder, når jeg kigger indad. Den hjælper mig med at huske på, at jeg er god nok, præcis som jeg er. Jeg opdyrker troen på mig selv ved hele tiden at blive klogere på mig selv, så jeg kan udvikle mig som menneske. Når jeg i min konstante søgen efter ny viden om mig selv finder svar på, hvorfor jeg reagerer, føler og tænker, finder jeg modet til at tro på mig selv og mit eget værd.



## AR

Alle mennesker har ar. Dem, vi kan se, og dem, der gemmer sig godt.

Mine fysiske ar lever jeg et fredeligt liv sammen med. De fortæller hver deres historie. De er aftryk efter operationer, fald på rulleskøjter, ladyshaveren, der kom en tand for dybt, bumsen, der blev trykket for ivrigt eller køkkenkniven, der tog fejl af finger og gulerod. De er ufarlige, fordi de er tydelige og overfladiske.

Mine usynlige ar, de mentale, har gjort mig til den, jeg er i dag. Selvom jeg ikke har lyst til at være en anden, ville jeg alligevel ønske, at nogle af de usynlige ar ikke var der. De er en tung byrde at bære rundt på. De er svære at forene sig med. Jeg lever side om side med dem, men de spænder gang på gang ben for mig og holder mig ofte fast i fortiden. Skrammer på indersiden forsvinder aldrig, men jeg tror på, at arrene heles bedre, hvis vi får lov til åbent og ærligt at tale om, hvad der har skabt dem. Det er ikke de mentale skrammer i sig selv, der er det sværeste for mig. Det sværeste er, hvis arrenes eksistens ikke anerkendes, når jeg sætter ord på dem.

Da jeg begyndte at sætte ord på mine usynlige ar, var det som at rive plasteret af et sår, der skreg på luft for at kunne hele. Da ordene gav mine ar luft, kunne jeg begynde at se dem som gaver. På forkvaklet vis har de tilført mig egenskaber, jeg måske ellers ikke have haft uden arrene. De har gjort mig til et empatisk menneske. De har givet mig evnen til at tilpasse mig alverdens situationer og evnen til at klare mig selv. Ridserne har givet mig evnen til at mærke andre og evnen til at læse mellem linjerne. De har lært mig, hvor vigtigt det er at tale åbent og ærligt om alt, og så har mine mentale ar vist mig vejen til at stole på og holde fast i, at det, jeg oplever, er sandt for mig.



## **RO**

Ro er fravær af støj. Jeg har forsøgt at kontrollere og 'ordne' ting uden for mig selv i den tro, at jeg ville opleve ro i mit liv, når der var ro omkring mig.

Men roen bor i mig selv, har jeg langt om længe fundet ud af. Ro er en følelse i min krop. Jeg mærker roen, når jeg lytter til min mavefølelse. Når jeg siger min ærlige mening. Når jeg siger og gør det, mit hjerte fortæller mig er rigtigt for mig. Roen indfinder sig, når jeg tror på mig selv. Det giver mig ro at skrive, fordi alle mine tanker kommer ud af min hjerne og ned på papir.

En kalender uden aftaler er ro. Alenetid er ro. At få sagt fra medfører ro. Når jeg er i balance med mig selv, mærker jeg ro. Når jeg føler mig mødt og forstået, oplever jeg roen strømme igennem mig. At skabe orden i kaos giver ro. Smukke landskaber, havet, himmelen og en fortrolig samtale med en nær ven får mig til at føle mig rolig. Når jeg har taget et spring ud i noget ukendt og oplevet, at jeg lander på bene, mærker jeg ro.

En rolig stemme kan gøre mig rolig. Musik kan gøre mig rolig. Overensstemmelse mellem det jeg siger, og det jeg gør, giver mig ro. Det velkendte repræsenterer ro. Når jeg besøger min mormor på kirkegården, kan jeg sommetider mærke, at hun 'er der' og passer på mig. Det giver mig ro i sindet og i sjælen at vide, at universet rummer hendes omsorg for og kærlighed til mig

Ro gør én stærk. Ro smitter. Ro er en tilstand. Ro giver overskud. Ro er bare at være. Ro skaber mening. Ro er kærlighed til én selv. Ro medfører nærvær. Ro skaber balance i livet. Ro er en menneskeret.