

“Du kan ikke få magt over trolden, førend du kender dens navn”, lyder moralen fra eventyret Rumleskaft. Det gælder også for svigt i barndommen. Mange må gennem et halvt voksenliv, før de kan se “trolden” i øjnene, sparke den helt ud og sige ja tak til en bedre fremtid. Nøgleordet i den proces er selvværd. En usund barndom giver med stor sikkerhed et lavt selvværd, så den største udfordring er at lære at elske sig selv.

Dette tema handler om rejsen videre fra en barndom med svigt og lavt selvværd. En svær, men også livsbekræftende rejse, hvor man mere end nogensinde skal være bevidst om at lade dét, man ikke har brug for, blive hjemme.

Ud af fars skygge

Marianne Enevoldsen forlod et livs-langt angsthelvede, da hun indså sine negative tankemønstre og accepterede sin fortid.

Jeg ku' aldrig bli' til no'ed, trods mit store ordforråd, stod i kø på livets vej, mens andre overhalede mig. Jeg voksed' – og koksed', jeg fandt min plads i skyggen, med ryggen op mod muren, hvorfor blev jeg født?

De fleste forbinder nok disse sætninger med fest og farver. Shu-bi-dua's "Den røde tråd" har for 44-årige Marianne Enevoldsen dog en helt anden betydning:

– Det har ofte slået mig, at den sang handler om mig. Det har været mit livs mantra,

at jeg ikke duede til noget og ikke havde noget at sige, der var værd at høre på. På en syg måde følte jeg mig tryk, når jeg fastholdt negative tanker om mig selv. Min livskvalitet var dårlig, men jeg tænkte aldrig over, at jeg selv kunne ændre det.

I dag er hun trådt ud af skyggen og ud af offerrollen. Og har fundet en langt mere konstruktiv rød tråd i tilværelsen. Hendes udvikling er sket “på trods af fortiden – ikke på grund af den”, som hun siger. Og det forstår man, når hun

SELVVÆRD = SELVTILLID + SELVFØLELSE

Vi fødes ikke med selvtillid, selvfølelse og selvværd – vi opbygger det gennem livet.

Selvtillid er det ydre – det, vi kan. Det, vi er gode eller ikke gode til – det, vi kan præstere.

Selvfølelsen er vores indre kerne. Vi kender den sunde, veludviklede selvfølelse på fornemmelsen af at hvile i sig selv og at være godt tilpas med sig selv. Den lave selvfølelse kendes som en konstant følelse af usikkerhed. Selvfølelsen kan defineres som en grundlæggende følelse af at være værdifuld som det menneske, man er, uden konstant at skulle gøre sig fortjent til at få andres anerkendelse. Selvværdet defineres som summen af selvtillid og selvfølelse. Selvværd varierer fra situation til situation, fra sted til sted, fra tid til anden.

lægger sin barndom på bordet.

Angstens ansigt

“For dagens ret var tørre tæsk”. En anden sekvens af sangen, men også vilkårene i barndommen med en psykopatisk far. Marianne fortæller fattet om hans druk, ydmygelserne, nedgørelsen

– og de stikkende øjne, minutterne inden tæskene faldt. Hun fortæller om overgreb med seksuelle undertoner, der måske fandt sted mere end den ene gang, hun selv husker, om moren, der ikke magtede at beskytte hende, skolen, der opgav, og verden, der upåvirket kørte videre.

Faren skred, da Marianne





var 13 år. Der stoppede volden, men utrygheden fortsatte. Marianne kunne ikke se meningen med at forsøge at blive til noget. Hun blev gravid som sekstenårig og trådte ud af teenageårene som enlig mor til en fireårig pige og en nyfødt dreng – ud til en trøstesløs tilværelse som "tung" klient i kontanthjælps-systemet. Barndommen havde givet hende uoverstigelige selvværdsproblemer, der bl.a. kom til udtryk som angst:

– Angsten var der, men dens ansigt var ikke længere min fars. Jeg levede mit liv med ryggen konstant mod muren og var bange for alt nyt. Jeg følte mig jagtet af kommunen og brugte uendelig meget

energi på at undgå de angstprovokerende aktiveringer – og når det ikke lykkedes, blev jeg fysisk syg. I årevis fik jeg hjertebanken og angst, når jeg skulle åbne breve fra kommunen, forklarer hun.

Familiens byld

Marianne stod i stampe, mens hendes søskende var i job og fungerede i parforhold. Hendes problemer med at sætte grænser betød, at forholdet til de fire søskende og moren udviklede sig skævt:

– Jeg var symptomet på dét, der var galt i familien – den betændte byld, alle kunne se. Jeg var en sær Rasmus-modsat, som løj og kom med den

ene lunkne undskyldning efter den anden, hvis jeg ikke ville noget. Når mine nej'er ikke slog igennem, var mit sidste træk at lægge mig syg, fortæller hun.

Marianne så sjældent sin far

**"Alt hvad vi er, er resultatet af det, vi har tænkt,"
Buddha**

i voksenlivet. Den sidste gang, hun besøgte ham, demonstrerede han sin magt over hende ved at holde hendes spæde datter ud over altanens rækværk på 1. sal. Så lige efter bogen kom hans karakterafvigelse til at betyde, at mænd og tillid for Marianne blev to uforenelige størrelser:

– Udadtil var jeg let at

tromle, men i mine parforhold ville jeg have fuld kontrol. Derfor fandt jeg svage mænd, som jeg kunne undertrykke. I et destruktivt gentagemønster blev jeg min far og mine kæresten min mor. Til sidst afskrev

jeg parforhold, fortæller hun.

Mariannes børn voksede til parallelt med meningsløsheden i hendes liv. Hendes kropssprog var lidelse, og depressionen en stamgæst:

– Jeg undgik forældremøder og alt andet, hvor jeg følte mig vurderet, tog aldrig til stranden, fordi jeg var bange for vand og kørte ikke i bus og





tog. Bil kørte jeg kun på velkendte veje, så jeg ikke fór vild – og kun i godt vejr, så jeg ikke risikerede snestorm, skybrud osv., forklarer hun.

Fra 12-årsalderen blev søn-

**“Når du ikke er bange for din angst, får den ikke magt over dig,”
Lakha Lama**

nen frivilligt anbragt efter nogle år med store adfærdsproblemer. Det blev en hård tid for både mor og søn, mens han røg ind og ud af en række institutioner og opbyggede en stor vrede mod omverden og den mor, som han følte havde opgivet ham.

Elsk dét som er

Efter i alt 19 år som kontant-hjælpsmodtager fik Marianne tilkendt den førtidspension, hun havde drømt om og søgt i årevis. Problemerne med teenagesønnen, der lagde an til en kriminel løbebane, overskyggede dog lettelsen. Men der skulle alligevel vise sig at være lys forude. For som forælder til et anbragt barn, havde Marianne ret til en støtteperson, og det vidste hun godt selv, at hun havde brug for. Men hun havde ingen forestilling om, at det, der kom ud af de i alt 13 møder skulle blive trædestenene til et nyt liv.

– Coachen lærte mig langsomt, men konsekvent at undersøge mine tanker og

vende dem om. I processen var hun tålmodig og bakkede mig op, selv om jeg diskede op med alle tænkelige forbehold, bekymringer og undskyldninger for ikke at komme videre, beretter hun.

“Elsk dét som er”, var hovedtesen i arbejdet med Mariannes destruktive tanker. Til negative tanker fik hun konkrete spørgsmål som modspil, f.eks. “Er det sandt?” og “Hvem ville du være uden den tanke?”.

– “Elsk dét som er” betyder egentlig bare acceptér dét, som er sket – og slip det. Det er en måde at undersøge ens tanker på, da tankerne afgør, hvad vi ser, og hvad vi får ud af vores liv. Jeg fik lidt efter lidt styr på min angst, da jeg forstod mine tanker og så de gamle historier, jeg bærer med mig fra min barndom. At min far f.eks. sagde, at jeg var uduelig, betyder ikke, at jeg er uduelig – eller for den sags skyld at han mente det. Det afgørende er, hvad jeg tænker, forklarer Marianne.

Tilskuddet til støttepersonen faldt fra igen, da sønnen blev 18 år. Marianne så ikke coachen siden, men lagrede ubevidst tankerne, mens hun blev klar til det store skridt.

Dæmonens død

Midt i problemerne med sønnen blev Mariannes far indhentet af en dødelig kræftsygdom. Hun ville ikke se ham, men sendte ham besked om, at hun havde tilgivet ham. Faren, der aldrig havde erkendt volden, kommenterede ikke beskeden og døde kort efter. Marianne forklarer, at hun heller ikke forventede nogen inddømmelser – tilgivelsen var nærmere et signal til sig selv om, at hun havde sluppet ham helt:

– Det var fantastisk forløsende hverken at føle had eller medfølelse. Jeg havde frigjort mig fra ham og ikke mindst fra rollen som hans offer. Min tilgi-

velse betød ikke, at dét, han havde gjort, var o.k., eller at jeg ville tillade, at han gjorde det igen. Kun at jeg accepterede, at min barndom var, som den var. Selv på sit dødsleje var han mig ligegyldig, siger hun med overbevisning.

I bakspejlet er det tydeligt for Marianne, at hendes indre ændringer for alvor tog form, da hun var 41 år:

“Jeg levede mit liv med lukkede øjne, og da jeg endelig trykkede på knappen, kom der lys, farver og indtryk,,

– Jeg begyndte at tale med fremmede og blev mere udadvendt. Jeg kunne se folk i øjnene, efterhånden som det gik op for mig, at de ikke så mig som en taber. En morgen kom tanken “dét her liv, det gider jeg ikke mere” klar og tydelig til mig, forklarer hun. Men forud havde en anden erkendelse også presset sig på:

– En dag slog det mig, at både min mor og jeg var 33 år, da vi hver især slog hånden af det andet køn. Min mor har siden levet alene, og jeg var nu blevet 40 år og kunne pludselig se den del af hende i mig selv, fortæller Marianne, der inderst inde var begyndt at genoverveje sit fravalg af kærligheden.

Erkendelsen af sin ensom-

hed og manglende livskvalitet ramte hende så hårdt, at hun herfra sprængte sit mentale råderum. Rollen som særling i og uden for familien var hun vokset ud af, så nu gik det stærkt. Omverdenen så måbende til, da hun lod skuldrene falde ned på plads, tabte en masse kilo, blev køn, positiv og lattermild.

– I dag kan jeg godt se, at

coach'en egentlig bare havde vist mig, hvor kontakten til lyset sad. Jeg levede mit liv med lukkede øjne, og da jeg endelig trykkede på knappen, kom der lys, farver og indtryk, siger hun.

Så kom kærligheden

Forandring fryder ikke nødvendigvis alle, måtte Marianne dog også erkende:

– Pludselig var mine nej'er ikke længere til diskussion. Jeg klippede navlestrengen til fortiden i ét hug, og selv om min familie undte mig et bedre liv, var forandringen nok lidt hård ved dem. Men jeg havde lært at holde fast i, at dét, der tæller, er, hvad jeg synes om mig. Hvis andre skal kunne respektere mig, må jeg vise, hvem jeg er, og hvor mine grænser er.

Marianne var i den proces også blevet klar til at give det andet køn en ny chance, så hun lagde sin profil ind på netdating. Et par uger efter bød den jævnaldrende Klaus ind:

– Vi var forelskede allerede inden, vi mødtes. Jeg overgav mig med en styrke, jeg ikke anede, jeg havde. Det er fantastisk overvældende at opleve kærligheden i et ligeværdigt forhold, fortæller hun.

Marianne ved godt, at hun er gået glip af meget i sin gamle tilværelse. Til gengæld tager hun nu “alt

TANKEHJULET

Vær opmærksom på dine tanker for de bliver til ord

Vær opmærksom på dine ord for de bliver til holdninger

Vær opmærksom på dine holdninger for de bliver til handlinger

Vær opmærksom på dine handlinger for de bliver til vaner

Vær opmærksom på dine vaner for de bliver din karakter

Vær opmærksom på din karakter for den bliver din skæbne

Dine tanker bliver din skæbne

Gamma L. Vankant



Vend din sandhed på hovedet

Ved at undersøge dine tanker, vil du opdage, at de ofte bygger på gamle historier uden hold i virkeligheden. Når du erkender det, slipper smerte og negativitet af sig selv. Sådan lyder grundtanken i The Work.

det, jeg har til gode", som hun siger. Den var Klaus tilsyneladende med på. I hvert fald flyttede de sammen efter få måneder, og præcis 14 ½ måned efter deres første møde stod hun hvid brud ved et stort, superromantisk majbryllup.

"Mor, det er fantastisk at se dig så lykkelig. Du har udviklet dig helt enormt – er blomstret og blomstrer stadig", sagde datteren ved brylluppet. Sønnen, der er tilbage på rette spor, fulgte med stor stolthed sin mor op ad kirkegulvet.

I dag, et halvt år senere, svæver Marianne stadig:

– Det største er sket for mig, så jeg må nive mig i armen en gang imellem. Jeg er faktisk lykkelig. Brylluppet var kulminationen på en kraftfuld og turbulent rejse, og jeg har nok ikke helt sunket det hele endnu. Ofte tænker jeg, at – Gud, hvor er der på meget kort tid sket meget godt for mig! Først da jeg var i stand til at se mit triste liv udefra, kunne jeg handle. Jeg har kastet mig ud i frit fald – og det er da meget godt klaret af én med højdeskræk, ikke?



Nayano Skaaning er psykoterapeut og underviser bl.a. i metoden The Work. Hun er desuden tilknyttet Foreningen af Professionelle Støttepersoner til alle forældre til anbragte børn efter servicelovens § 54. Læs mere om The Work på www.thework.dk/www.nayano.dk og om støtteforeningen på www.psforening.dk

The Work er hverken terapi eller religion. Det er en enkelt undersøgelse af dét, du i øjeblikket ser som sandheden, og coachens opgave er kun at stille de grundlæggende spørgsmål uden at forsøge at ændre noget. Spørgsmålene er midlet, mens målet er at kende din egen sandhed – den, du selv kender inderst

inde. Det er den, der kan give dig fred, forklarer Nayano Skaaning.

Hun var Mariannes støtteperson under sønnens anbringelse uden for hjemmet – og den coach, Marianne giver en stor del af æren for sin udvikling.

For Nayano Skaaning er Mariannes udvikling godt nyt:

– Jeg husker tydeligt Marianne og er utrolig glad for at høre, at hun har fået et godt liv. Det er dagens glade nyhed – jeg får helt gåsehud!

Sidst de sås, brugte Marianne stadig de fleste af sine psykiske kræfter til at kæmpe imod en forvrænget sandhed, men coachen fornemmede alligevel, at hun ønskede et andet syn på sit liv.

Nayano Skaaning forklarer, at alle, med eller uden coaching, kan styrke deres selvværd og bevidsthed ved at arbejde med The Work-metodens bøger og arbejdsmateria-

sandt?", "Kan du være sikker på, at det er sandt?", "Hvordan reagerer du, når du tror på den tanke?", og "Hvem ville du være uden den tanke?". Når f.eks. tanken "mine

"At kæmpe sig gennem frygt er mindre skræmmende end at leve med den frygt, der kommer af følelsen af hjælpeløshed,"

Susan Jeffers

ler, der er oversat til dansk.

– Det er tanker, der forårsager stress, sorg eller smerte. Vold og svigt kan ligge år tilbage, men tankerne om, hvad du tror, det betød, gentager sig selv konstant og fastholder smerten. Når du har undersøgt dine tanker, slipper smerten, fordi du opdager, at dét, du troede, ikke var sandt, siger hun.

– The Work består af fire spørgsmål sammen med en vend-det-om proces: "Er det

forældre elsker mig ikke, fordi de slog mig" vendes om, bliver den til "selv om mine forældre slog mig, betyder det ikke, at de ikke elskede mig", og den tanke kan være lige så sand eller mere sand, forklarer hun.

Nayano Skaaning er uddannet bl.a. i The Work. Metoden er skabt af amerikaneren Byron Katie, som er forfatter til bl.a. bestselleren *Elsk dét som er*. ○

PRØV SELVHJÆLPSGRUPPER

Selvhjælpsgrupper er for alle, der ønsker en forandring i deres liv. Selvhjælp er en naturlig måde at tage sig af sig selv på, og mange oplever det som en stor hjælp og lettelse at tale med andre i lignende situationer. Den bærende ide er hjælp til selvhjælp, dvs. at du med støtte og forståelse fra gruppen bruger dine erfaringer og udvikler dine evner til at komme videre med dine problemer. På nettet kan du finde et utal af tilbud om forskellige selvhjælpsgrupper over hele landet. Se f.eks. www.selvhjaelp.dk og www.sr-bistand.dk. Kan du ikke finde en gruppe, der passer til dine behov og ønsker, kan du kontakte organisationerne og foreslå et nyt gruppeemne.



GODE BØGER OM SELVVÆRD OG SELVHJÆLP

KONFRONTER DIN FRYGT

Selvhjælpsbogen *Det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom* handler om at komme videre efter en dårlig barndom og et voksenliv med angst. Viljen til at forandre sig kræver mod og åbenhed over for nye måder at tænke på – og vilje til at løbe en risiko. Bogen er skrevet til mennesker, der fungerer i hverdagen, men som alligevel ikke oplever, at deres liv er, som de gerne vil have det.

Af Kirsten Fauken, Forlaget Aschehoug.

STYR SLUDRECHATOLLET

Selvhjælpsbogen *Føl frygten – og gør det alligevel!* giver dig en række metoder til at overvinde de barrierer, du kan have i forhold til at få det liv, du ønsker. Lær at vende frustration og hjælpeløshed til kraft og kreativitet, f.eks. ved at træne frygten – der ofte er den største barriere – væk. Det gøres ved at få styr på dit "indre sludrechatol" – den lille indre stemme, der altid liner bjerge af forhindringer op foran alle nye udfordringer.

Af Susan Jeffers, Borgens Forlag.

IDENTIFICER DINE STRATEGIER

I erindringsbogen *Arvæv og fantomsmerter* beskæftiger forfatteren sig med sine overlevelsesstrategier og viser, hvordan livet leves af et menneske, hvis barndom og opvækst er præget af forældrenes misbrug, vold og løgne. Bogen skildrer hans svære kamp mod lavt selvværd, søgen efter anerkendelse og kampen for at få styr på følelseslivet.

Af Jens Peter Andersen, Forlaget L.dk

