

Iben ville være perfekt til det hele: - Jeg lærte først at elske mig selv, da jeg gav slip



Iben Dam mener, at vi i den vestlige kultur stiller urimeligt høje perfektionskrav til os selv i forhold til, hvad vi ville nænne at gøre over for andre. Foto: Henrik Larsen

46-årige Iben Dam fra Morud lærte at elske sig selv på den hårde måde. Nu har hun skrevet bogen "Åbn døren til dig selv - og til verden" i håbet om, at andre kan blive inspireret til at slippe frygten for ikke at være perfekt og i stedet drage omsorg for sig selv.

06 jun. 2020 kl. 18:00



Henrik Larsen henla@fyens.dk

Mest læste

NORDFYN

En kold dukkert: Corona lukker friluftsbad for hele sæsonen

NORDFYN

Stort tyveri af vejskilte skubber til kedelig tendens

NORDFYN

Tomater testes i grøntboden: Glade grøntsager fra Otterup fylder i supermarkederne +

NORDFYN

Morud: Det var engang, hvor Iben Dam var klar til at presse sig selv ud over syregrænsen, når hun cyklede og stillede op i konkurrencer. Det var hurtigere, længere, bedre. Hele tiden. Med alle midler en tilnærmelse af det perfekte. Et billede på, hvordan hun i det hele taget havde skruet sit liv sammen.

- Jeg skulle være den perfekte mor, den perfekte medarbejder, den perfekte alt muligt. Ubevidst følte jeg, at jeg hele tiden skulle have travlt for at være en succes og for i bund og grund at være elsket.

Da hun kommer til Ditlevsdal Bison Farm, hvor hun en morgen fortæller om sin nye bog, er tempoet sat ned. Både på cyklen og i det mylder af tanker, hun tidligere lod sig føre med af.

"Åbn døren til dig selv - og til verden" hedder bogen, som hun nu har skrevet. Med afsæt i sin egen livsdefinerende krise er håbet, at andre også kan slippe frygten for ikke at være perfekt for i stedet at drage omsorg for sig selv og blive sin egen bedste ven.

- Er der én, du kan være sikker på at skulle følges med hele livet, er det dig selv. Er det forhold ikke godt, bliver det godt nok op ad bakke.

ANNONCE

“

Jeg skulle være den perfekte mor, den perfekte medarbejder, den perfekte alt muligt. Ubevidst følte jeg, at jeg hele tiden skulle have travlt for at være en succes og for i bund og grund at være elsket.

Det indre kompas

Sagt lidt forenklet opdagede Iben Dam, at livet først blev perfekt, da hun selv lærte at blive uperfekt.

- Jeg har skrevet bogen, fordi jeg gerne vil hjælpe andre til at åbne deres hjerter og give slip, uden at de først behøver gå gennem en stor krise, som jeg gjorde.

Hun oplever, at mange mennesker, som hun også selv gjorde, lader sig styre af en diffus forestilling om, hvad der forventes af dem. I stedet for at navigere efter deres eget, indre kompas.

- Der hersker en perfektionisme og en bagvedliggende frygt, som bidrager til, at folk vælter udover kanten med sygdomme som stress, angst og depression. Vi ser tit på symptomerne. Jeg synes mere, det er de bagvedliggende årsager, der er spændende. Det fortæller jeg om i bogen. I den vestlige kultur lærer vi at være gode ved andre. Det er også vigtigt, men trivsel står på to ben, og vi lærer ikke automatisk også at være opmærksom på forholdet til os selv. Tværtimod stiller vi urimeligt høje perfektionskrav til os selv i forhold til, hvad vi ville nænne at gøre over for andre.

Den store sorg

Iben Dams store sorg og krise indtraf, da hun for år tilbage måtte slippe relationen til en, hun gennem mange år havde betegnet som sin sjæleven.

- Jeg kan kun beskrive det sådan, at den sorg var så overvældende, at jeg for første gang blev nødt til at give slip på enhver kontrol. Jeg kunne ikke tænke frem i tiden. Jeg kunne heller ikke tænke tilbage, fordi jeg så ville blive konfronteret med en masse minder om vedkommende. Der var kun ét sted, hvor jeg kunne være. Det var i nuet. Andre steder var for smertefulde. Alle lag var skrællet af. Der var kun mig. Jeg blev nødt til at give slip og forstå, at jeg ikke kunne håndtere og kontrollere situationen, men for første gang i mit liv bare måtte "følge med". Og så skete transformationen.

Iben Dam beskriver det ikke som et bevidst valg, at hun den sommer endte med at gå rundt i bare tæer ude i haven og være ved at græde af glæde.

- Jeg ved godt, at det lyder som en eller anden latterlig kliché, men jeg havde givet fuldstændig slip på den strenge kontrol over mit liv og følte en ubeskrivelig kærlighed ved bare at være til stede i nuet og være i stand til at nyde ganske små ting.

Kærlighedens paradigme

I bogen kalder Iben Dam det at gå fra frygtens paradigme til kærlighedens paradigme.

- Ved at "give slip" og ved hjælp af mindfulness-træning blev jeg i stand til give mig selv omsorg. Jeg gav mig lov til at have følelser. Det var ligesom et låg, der blev løftet af. Ud væltede også sorg og smerte - og det var også okay. Den måtte gerne være der. Og idet, jeg konstaterede det, landede jeg også fuldstændig i mig selv. Jeg landede i den dybeste fred i mig selv.

- Jeg havde læst bøger om, hvad det ville sige at få åbnet sit hjerte. Og nu oplevede jeg det selv. Vi har alle den strøm af kærlighed i os. Desværre er vi så mega styret af frygt, at døren til den strøm ofte er lukket. Perfektionisme er en udløber af den frygt og det modsatte af selvkærlighed. Men lærer vi at give os selv omsorg, ændrer både vi og verden sig også.

Der er måske nogen, som vil replicere, at deres liv, tvunget af praktiske omstændigheder, ikke levner plads til, at de kan bruge en sommer på at mærke efter, hvordan de har det og så ellers løbende dyrke mindfulness?

- Det forstår jeg fuldt ud. Jeg har selv job, børn og hus. Og ja, det skal selvfølgelig passes. Men når vi går fra ubevidst at være styret af frygt til bevidst at lade os styre af kærlighed, vil vi også begynde at træffe valg for os selv, som er radikalt anderledes. Valg, som er mere selvkærlige.

Det er over fire år siden, at Iben Dam besluttede sig for at ville skrive bogen, der nu er udkommet i papirudgave, som e-bog og som lydbog.



Iben Dam på Ditlevsdal Bison Farm i Morud med sin bog, "Åbn døren til dig selv - og til verden". Naturen er et af de steder, hvor hun i dag finder ro og glæde. Foto: Henrik Larsen

Kort om Iben Dam

Iben Dam, 46 år.

Har to drenge, på 17 og 20 år.

Bor i Morud.

Født i Grenå, flyttede til Odense i 1993 i forbindelse med uddannelse og har siden boet på Fyn.

Forfatter til bogen "Åbn døren til dig selv - og til verden". Kan købes hos saxo.com og via hendes hjemmeside.

Cand.mag. og religionshistoriker.

Har læst pædagogik og psykologi på både læreruddannelsen og på Aalborg Universitet samt flere moduler på Diplomuddannelsen i ledelse.

Lærebogsforfatter til forskningsbaserede trivselsmaterialer i undervisningssektoren. Udvikler og implementerer projekter inden for læring, pædagogik og psykologi.

Har gennem mange år arbejdet som lærer og leder i privatskoleregi, blandt andet 10 år på Otterup Realskole.

Arbejder i dag med ledelse, undervisning og kursus- og konsulentvirksomhed.