

IBEN DAM (49)

- er konsulent og pædagogisk leder af en læringsportal. Har derudover skrevet flere bøger og er uddannet cand.-mag. og religionshistoriker. lbendam.dk
- er single og mor til to sønner på 23 og 20 år.

NU HAR JEG ENDELIG LÆRT ...

At leve er at lære, ikke? Vi bliver hele tiden udsat for noget, der ikke er en del af planen. Som ryster os, ændrer vores selvbilleder og kan vælte vores tilværelse. Og hvordan rejser vi os så? Mød Lise, Mirjam og Iben, som har gjort netop det.

Af Maj Bjerring Sørensen

“Pludselig var jeg fucking ligeglad med, om det rodede derhjemme”

Iben Dam ønskede at shine på alle områder, men da en personlig krise ramte, skete der noget. Hun slap alle tankerne om hele tiden at skulle præstere – og var bare. Her og nu.

Det var en aften lige før sommerferien. Iben Dam havde været hjemme hos sin kæreste, men nu sad hun i bilen i garagen hjemme i Morud på Fyn. Og vidste, at hun aldrig ville komme til at se ham igen. At hun måtte sige farvel til drømmene om en fælles fremtid. Bare give slip på den forbindelse til ham, hun ellers havde troet, var hendes sjæleven.

“I det øjeblik jeg sad der og tænkte, nu giver jeg slip, tænkte jeg også, at nu dør jeg. Men jeg tænkte også, at så måtte jeg dø.”

Iben får stadig tårer i øjnene her flere år efter, når hun tænker på det. For fordi smerten var så stor, skete det modsatte.

“Det er svært at forklare, men det var, som om den dybeste fred og kærlighed strømmede gennem hele mit system. Det var en fred, som jeg ikke anede fandtes. Og det var vildt at opleve at gå fra at være martret af frygt til sådan en fuldstændig ro.”

Iben tænker et øjeblik.

“Det lyder som en kliché, men den somer, når jeg stod op om morgenen og gik ud i haven i bare tæer, fornemmede jeg græsset under fødderne gange tusinde. Det føltes, som om jeg var et med elementerne. Jeg tror, det handlede om, at da jeg endelig gav slip, gik jeg fra at have levet i totalt overload af stress og frygt til at vade rundt i en tilstand af fred.”

ET MUDRET HUL

Iben er et barn af sin tid. Født i midten af 70'erne er hun vokset op i det, hun kalder “frygtens paradigme”. Hvor alt skulle være hurtigere, højere, stærkere. Hvor det handlede om at præstere på alle parametre.

Også for Iben. Hun ville det hele. Være den perfekte, fraskilte mor med styr på madpakker og husholdning. Være den ambitiøse karrierkvinde med job som pri-

vatskolelærer og -leder. Være veninden, der stod til rådighed. Være cykelrytteren, der gik efter færre minutter på en enkeltstart. Og selvfølgelig også være den perfekte kæreste. I en relation, der var dybere, end hun nogensinde før havde oplevet. Men som også blev mere og mere krævende.

“Han havde meget svært ved at håndtere sine følelser. Men jeg har arbejdet meget med forskningsbaseret trivsel, så jeg tænkte, at hvis nogen kunne hjælpe ham, så var det mig. Så jeg overskred konstant mine egne grænser for, hvad jeg kunne klare.”

Iben holder en kort pause. Hun begyndte at få en brændende fornemmelse op ad armene. Som et overophedet ledningsnet. Hendes veninder sagde, hun skulle passe på sig selv, men Iben kørte videre. Lige indtil en dag, hvor hun kom hjem fra arbejde. Og det var, som om hun intet kunne mærke.

“Mine børn kom hjem, og jeg var tom indeni. Og pludselig så jeg et billede for mit indre blik. Som om jeg hang på kanten af et stejlt, mudret hul, og hvis jeg gav slip, ville jeg ikke kunne komme op igen.”

HANGEN TIL PERFEKTION

Så Iben gik til sin læge og sin arbejdsgiver. Ryddede sin fritidskalender for alle aftaler. Fik ro på. Og så alligevel ikke. For relationen til kæresten blev hun i.

“Jeg ville ikke se det, for vi var sjælevenner og havde en dyb, dyb forbindelse. Men efterhånden gik det op for mig, at hans adfærd var afvigende. Og på et tidspunkt læste jeg om personlighedsforstyrrelser og kunne se, at han tjekkede alle boksene for psykopati. Der vidste jeg, at jeg blev nødt til at komme ud af det.”

Iben understreger, at han aldrig har været fysisk. Men den aften, hvor hun

endte med at sidde i bilen i garagen, var første gang, hvor hun havde været besluttet bange for ham. Og derfor var der ingen vej udenom. Så hun skrev en sms, hvor hun bad ham om ikke at kontakte hende igen.

“Men selv om jeg var i den her tilstand af fred, var der naturligvis også en sorg, der skulle bearbejdes. Jeg har aldrig rigtigt grædt før. Lige pludselig kunne jeg græde.”

Så de næste tre uger græd Iben. Hver aften, når drengene var lagt i seng, sad hun inde på kontoret og tude. Indtil hendes veninder sagde, hun måske skulle søge noget hjælp. Og hun til sidst lyttede. Og fandt en psykoterapeut.

“Da jeg lå på hendes briks, og hun lagde hånden på mit bryst og min nakke, kunne hun fortælle mig alt, hvad der var sket.”

Hun kunne også fortælle Iben, at hun skulle lære at elske sig selv og give sig selv den samme omsorg, som hun altid havde givet til alle andre.

Så tre gange om ugen lavede Iben mindfulnessøvelser om selvkærlighed og oplevede over det næste halve år forandring.

“Jeg nåede ligesom ind til mit indre barn. Det barn, der var blevet gjort fortræd ved at blive kørt så hårdt. Frygtens paradigme er en udmattende måde at være i verden på, fordi man hele tiden skal bekræftes udefra i kraft af det, man præsterer. På det halve år gik jeg fra at være ydrestyret til at være indrestyret. Pludselig var jeg fucking ligeglad med, om det rodede derhjemme, og jeg kunne bare nyde nærværet, når jeg legede med mine børn. Det gik op for mig, at vores hang til perfektion er det diamtalt modsatte af selvkærlighed. For hvorfor skal jeg ikke tillade mig selv, at det roder, at spise to is eller at være ligeglad med, om jeg vinder det ligeegyldige cykelløb?”