

*Sådan får du en*

# GOD JEG-FØLELSE og et stærkt selvværd

*Gnoti seuton* – kend dig selv, sagde de gamle grækere. Og de havde ret. Det er godt at vide, hvem man er – og hvad man står for. Og har man derudover en fast forankret jeg-følelse og et stærkt selvværd, så bliver livet bare endnu bedre. Så hvordan styrker man sit jeg og sit selvværd? Det handler dette tema om.

Af Dorte J. Thorsen

**S**tår du nogensinde foran spejlet og siger ting som *hvor er jeg sød, hvor er jeg klog, hvor er jeg stærk* eller andre roser om dig selv til dig selv? Hvis ikke så er det værd at prøve. For det virker faktisk at gøre tale-til-spejlet eller andre peppe-sig-selv-op-metoder til en daglig vane. Vi bliver som bekendt det, vi tænker og visualiserer.

Men at tale til sig selv om sig selv kan for nogle også føles så fjollet og akavet, at man ikke rigtig kommer i gang. Men så findes der heldigvis andre metoder til at styrke den jeg-følelse, som er så vigtig her i livet.

## NARM-TERAPI

En af dem er NARM-terapien.

Når vi skal have styrket vores jeg-følelse og finde frem til vores "sande selv", kan vi med fordel bruge NARM-terapi, som er en nyudviklet terapeutisk metode, som på rekordtid siden starten i 2012 er blevet udbredt til store dele af verden.

I Danmark er det Tove Mejdahl, som var den første, der begyndte at anvende NARM, som hun stadig praktiserer og også uddanner nye terapeuter i.

Hun siger: "Med NARM ramte vi noget i tiden, hvor mennesker føler sig mødt. Jeg tror, at det hænger sammen med, at krop, følelser og psyke ses som ét samlet system i NARM sådan at forstå, at hvad der sker det ene sted, påvirker også de andre dele. Ja, at krop, følelser og psyke i virkeligheden er en helhed, som vi kun opdeler for forståelighedens skyld."

NARM skal nemlig ses som en proces, hvor kommunikation går fra hjerne til følelse og krop, men også den anden vej fra krop til følelse og hjerne. Det er altså både en top-down- og en bottom-up-metode.

Ifølge Tove Mejdahl er NARM en terapiform, hvor man ikke fejlfinder eller prøver at hæfte en diagnose på den enkelte. Udgangspunktet er, at vi alle har ressourcer, og at vi alle indeholder universelle kerne-evner.

Man kunne kalde dem universelle eller arketyperiske temaer, som alle mennesker



## Psykolog Majken Skjølstrup

Certificeret NARM terapeut og autoriseret psykolog.

Samtaler kan finde sted i min klinik i Odense centrum eller online.

NARM er en rolig og effektiv metode til at arbejde med de indre barrierer, der hindrer os i at opleve selvværd, kontakt, livsglæde og indre ro.

NARM terapi kan være særlig relevant for dig, der oplever stress, depression, udfordringer i relationer, uforklarlige smerter og lavt selvværd, samt for dig der har haft svære oplevelser igennem din opvækst.



[www.psykologmajken.dk](http://www.psykologmajken.dk)  
kontakt@psykologmajken.dk  
Lerchesgade 31 th.,  
5000 Odense C  
Telefon 93 89 50 80



Janne Oreskov Psykoterapeut MPF  
Certificeret NARM terapeut og  
Emotionsfokuseret parterapeut

Lær dig selv at kende  
Find din livskraft og  
dine ressourcer



Se meget mere på

[www.oreskov.dk](http://www.oreskov.dk)

Ring til 5190 5211  
mail til [terapeut@oreskov.dk](mailto:terapeut@oreskov.dk)  
eller book online



har – og bliver præget og udfordret af gennem deres udvikling. Til hvert af udviklingstemaerne hører centrale ressourcer, der er afgørende for evnen til selvregulering og for vores evne til at være autentisk til stede i nuet.

### FEM UDVIKLINGSTEMAER

Vi har også alle udviklingstraumer, da ingen af os kommer igennem de fem udviklingstemaer uden at være nødt til at udvikle overlevelsestrategier i den ene eller anden grad, så vi kan passe ind i den familie, som vi er født ind i.

De fem udviklingstemaer finder nemlig alle sted i vores barndom, og vi tager læren fra dem samt overlevelsestrategierne med i vores voksenliv, hvor vi bruger dem. Fordi det er sådan, at vi har lært at overleve og være i verden.

Men det kan der gøres noget ved. Og med NARM lærer vi så at adskille os fra de overlevelsestrategier, der bundes i vores udviklingstraumer, så vi kommer fri af dem. Men inden vi når dertil, så starter vi med at se på de fem udviklingstemaer/kerneevner, som Tove Mejdahl beskriver sådan her:

- **Kontakt.** Vi hører til i verden. Vi er i kontakt med vores krop og følelser, og vi oplever os forbundne med os selv og andre.
- **Afstemning.** Vi kan afstemme os med vores behov og følelser, og vi kan række ud efter og modtage fysisk og emotionel omsorg.
- **Tillid.** Vi er i stand til at indgå i sund afhængighed og samhørighed.
- **Autonomi.** Vi kan sætte passende grænser, sige nej og åbent udtrykke, hvad vi har på hjerte, uden skyld og frygt.
- **Kærlighed-seksualitet.** Vores hjerte er åbent, og vi er i stand til at integrere et kærligt forhold med en vital seksualitet.

## De fem overlevelsestrategier

Men hvad er det, der sker? Også når det går galt? Her følger en kort beskrivelse af Tove Mejdahl:

### 1: Evnen til kontakt:

Starter faktisk allerede, mens man er i moders liv og instinktivt mærker, om man er ønsket eller ej. Så kommer selve fødslen, som kan være en meget voldsom oplevelse, hvor specielt adskillelse mellem mor og barn kan sætte et voldsomt aftryk i barnets sårbare nervesystem.

Ja, selv en høj lyd eller et skarpt lys kan have indflydelse på, hvordan den nyfødte oplever sig modtaget i verden, og det kan give en vanskelig start på livet, hvor den vigtige tilknytning mellem mor/far og barn bliver kraftigt udfordret.

For nogle børn vil en voldsom start på livet betyde, at de udvikler "**Kontakt-overlevelsestrategien**".

### 3: Tillid:

Når barnet er 2-4 år gammelt, handler det om separationsfasen eller individuationsfasen, også kaldet protestalderen eller trodsalderen. Her begynder barnets "vil selv"/"kan selv"-fase, og det er vigtigt, at forældrene støtter barnets selvstændighed – samtidig med at de skal være den "trygge base", som barnet altid kan vende tilbage til.

Men det handler også om at lære, at alle følelser er i orden, også den vrede, som er et udtryk for livskraft, men som mange lærer er skamfuld og negativ. Men alle følelser er okay, både ens egne og andres, og hvis man bliver "frarøvet" den sunde aggression, så stoler man måske mest på sig selv og tør ikke rigtig tro på, at andre vil én det godt – medmindre altså man arbejder med det senere.

Hvis forældre for eksempel kommer til at gøre deres børn til projekter og har for mange ambitioner på deres vegne (som for eksempel fars fodboldhelt eller mors prinsesse), og/eller hvis barnet ikke udvikler et sundt forhold til aggression, så vil barnet udvikle "**Tillids-overlevelsestrategien**".

For her handler det også om at udvikle evnen til at indgå i sunde relationer med andre, relationer hvor man respekterer både egne og andres grænser – og følelser. Og det starter med, at forældrene respekterer barnets grænser og følelser.

### 2: Afstemning:

Denne periode varer fra barnet er cirka 2-3 måneder, og til det er cirka 1½ år. Her handler det om behovet for at få fysisk og emotionel omsorg fra mor og far, og at mor og far er i stand til at afstemme på en god måde med barnet.

Barnet får en god følelse af sig selv og sin ret til at være i verden, hvis det bliver set og spejlet af forældrene. Er barnet derimod meget overladt til sig selv, bliver det usikkert på sig selv og utryg i sin egen ret til at være i verden, og det er en følelse, som man ubearbejdet kan gå med hele livet igennem.

Bliver barnet i denne fase udsat for en traumatisk adskillelse for eksempel ved sygdom eller død, eller hvis forældrene ikke er i stand til at imødekomme barnets behov godt nok, så vil barnet udvikle "**Afstemnings-overlevelsestrategien**".

### 4: Autonomi:

Denne fase hænger sammen med fase 3, og de to faser overlapper også hinanden, da det her handler om, at man tør stå frem som den, man er – og at man får lov til det, men inden for trygge rammer.

En meget streng opdragelse vil således kunne hindre et barn i at udvikle sin egen autonomi, så mennesket som voksen ikke tør tage initiativ eller en konflikt. Mens en meget løs opdragelse kan betyde, at barnet ikke får rammer og tryghed, som det kan udfolde sig i – og udforske verden i.

Hvis forældre er meget autoritære og altid ved bedst, eller hvis barnet er meget overladt til selv at skulle finde ud af tingene, så vil barnet udvikle "**Autonomi-overlevelsestrategien**".

## 5: Kærlighed og seksualitet:

Det med relationer er i fokus her, hvor barnet danner grundlaget for senere selv at kunne interagere i kærlighedsforhold.

Ser barnet for eksempel forældrene som andet end forældre, for eksempel ved at forældrene krammer og kysser hinanden og helt tydeligt viser, at de elsker hinanden, så bliver forældrene gode rollemodeller. Og barnet lærer instinktivt selv at tro på, at det også en dag – som voksen – vil kunne få et tilsvarende forhold.

Men er forældrene kolde over for hinanden – eller bruger de voksne børnene til følelsesmæssigt at give det, som de skulle have fra hinanden, så skabes der uorden i relationerne, og barnet risikerer at blive inddraget i en usund alliance med den ene forælder mod den anden.

Oplevelse af afvisning og konkurrence om kærlighed er typiske temaer i denne fase.

Barnets seksuelle fornemmelser og lyst begynder også at komme frem i 5-6-årsalderen, og mange forældre bliver usikre på, hvordan de skal tackle, at barnet for eksempel begynder at onanere åbenlyst.

Alt efter hvordan forældrene er i stand til at tackle både deres egen seksualitet og barnets, kan barnet begynde at udvikle følelser af skam i forhold til det seksuelle.

Disse relationelle temaer og vanskeligheder i forhold til det seksuelle kan udvikle sig til en splittelse mellem hjertet og seksualiteten, så det kan blive vanskeligt at have et kærlighedsforhold, hvor seksualiteten er naturligt integreret. På den måde udvikles **”Kærlighed-seksualitets-overlevelsestrategien”**.

### VI KAN SLIPPE FRI

Fælles for alle fem faser i NARM er, at vi lærer af det, vi ser, hører, mærker, ja, lever og sanser. Men den gode nyhed er også, at vi kan dis-identificere os med vores overlevelsestrategier. Det kræver, at vi begynder at genkende dem og arbejde med dem – og det er netop, hvad NARM går ud på.

”Som NARM-terapeut er jeg meget bevidst om at møde klienten åbent og på klientens præmisser. For noget af det værste, som kan ske, når man er i en terapi, er, hvis terapeuten bare overfører sine egne teknikker og tanker til klienten. Det duer ikke. Det er også derfor, at vi i NARM lægger vægt på ligeværdighed i den terapeutiske relation. Vi er ligestillede voksne, der mødes i en fælles udforskning af, hvordan klientens overlevelsestrategier, som en gang følte livsnødvendige, kan spærre for klientens livsudfoldelse her og nu,” siger Tove Mejdahl.

Det, som sker i de vigtige tidlige barndomsår, påvirker nemlig hele vores liv og alle vores relationer, fra ægtefællen over chefen til børn og venner – og til os selv og vores egen sjæl.

”For mange er der en stor skam forbundet med at være i

sine overlevelsestrategier. Skam og en følelse af ’det-er-også-min-egen-skyld-og-jeg-kunne-jo-også-bare’. Men det kan vi ikke. For der er en automatik i overlevelsestrategierne, som kommer til udløsning, når vi er i krise eller føler os pressede i vores liv. Men med en begyndende forståelse og medfølelse med os selv i nuet behøver vores automatiserede mønstre ikke længere at spænde ben for os. Vi kan slippe for de uendelige gentagne-mønstre og for den kernekonflikt, som det udløste i os, dengang vi var nødt til det for at beskytte os selv,” siger Tove Mejdahl.

En af de følelser, som kan være på spil, er den tidligere nævnte vrede/protest, som i bund og grund er en sund reaktion og en naturlig følelse af livskraft, af her-er-noget-på-spil. Men på grund af overlevelsestrategi og sociale koder i samfundet vendes vreden ofte enten udad i form af et ønske om kontrol, skældud eller ligefrem slå ud eller indad i form af selvhad, selvkritik, angst og depression.

”Det, som sker, er, at aggressionen bliver fraspaltet, og det er naturligt at føle sig svigtet og alene, så man tænker jeg-kan-også-klare-mig-selv-bedre-ale-ne, men samtidig så afskriver man samhørigheden og nærheden og beskytter sig måske fra at kunne blive ramt igen,” forklarer Tove Mejdahl og slår fast, at der kan gøres noget ved det i NARM-terapi.

### AUTENTISK KONTAKT MED SIG SELV

”For ja, man kan lære at få kontakt med den saft og kraft, som der er i den sunde aggression, så man igen kan komme i autentisk kontakt med både sig selv og med ens medmennesker. I NARM arbejder vi nemlig i nuet – og både med ordene og det, som er neden under ordene. For her findes i virkeligheden endnu mere end det, vi verbalt siger. NARM er derfor også en terapiform, hvor man mærker sig selv og sin krop. For som sagt er krop, følelser og hjernen tre sider af samme sag,” siger Tove Mejdahl og slutter:

”Alt, hvad der har brug for at komme op under en session, kommer også op, sådan at vi kan arbejde med det. Det gælder både erindringerne – og de tilhørende overlevelsestrategier, som vi tillærte os. Dem, som nu giver os skam og skyld, også fordi vi gennem dem typisk har udviklet så høje idealer omkring, hvordan vi skal være som mennesker. Idealene baseret på stolthed og skam, men idealer som ingen kan leve op til. For der findes ikke nogen mennesker, som ikke har været udsat for noget i udviklingstemaerne. Så vi er grundlæggende i samme båd, men vi kan hjælpes via NARM.”

## Jeget udvikler sig livet igennem – også som voksen

Men også som voksne udvikler vores jeg sig. Det har en af psykologiens helt store navne, nemlig den amerikanske Harvard-professor Robert Kegan, skrevet flere bøger om, blandt andet den ikoniske *The Evolving Self*, hvor han beskriver sin teori om de fem udviklingsfaser, som vi gennemgår som børn og voksne, og som er beskrevet nedenfor.

### Børnefaserne

Der er to børnefaser, som er:

#### Fase 1: Den impulsive fase

– hvor vi gør, hvad vi har lyst til – og når vi har lyst til det, fordi vi ikke kan andet. Den foregår selvsagt, mens vi er helt små.

#### Fase 2: Den egocentrede fase

– hvor vi nok er bevidste om den ydre verden, men er så optaget af vores egne behov, at vi ikke for alvor kan se andre og i starten heller ikke føle empati med dem. Dækker store dele af barndommen.



At vokse op handler så netop om at se andre mennesker, føle empati og lære at behovsafstemme og indgå i samspil med andre. Når det er sagt, så findes der voksne, som forbliver i børnefaserne – især fase 2, enten på grund af mental sygdom, eller fordi der sker ting i deres opvækst, som bremser deres udvikling.

Det kan for eksempel være, hvis et barn vokser op med narcissistiske forældre og derfor ikke bliver set eller spejlet – og som en konsekvens deraf ikke udvikler evnen til empati og til at indgå i ligeværdige relationer med andre, hvor det handler om både at give og tage – i respekt.

### TRANSITION

Men langt de fleste børn lærer heldigvis at indgå i relationer og samspil med andre, mens de vokser op. Og det er netop, hvad Kegans teori også handler om – nemlig de transitioner, som vi bevæger os igennem, når vi går fra den ene fase til den anden, og som er vigtige for os.

Hvor længe vi er i transition, vil så være forskelligt fra person til person.

Det vigtige er også, at vi tør føle den ubalance og uro, som det giver, når vi er i transition. Dette gælder selvsagt primært, når vi er voksne. For et barn skal helst være tryk i den lange transitionsperiode, som der er mellem fase 2 og fase 3.

Men som voksne er det essentielt, at vi tør være os vores smerte bevidst og også arbejde med den. For på den måde får vi både de nye erkendelser, samtidig med at vi forstår, at vi ikke mister vores grundlæggende identitet, men bliver en større og bedre version af os selv.

Vi ved også i reglen, hvornår det er tid til at udvikle os til en ny fase – hvis altså vi tør være ærlige over for os selv og følge vores fornemmelser. For føles livet trangt for dig, føler du dig lukket inde i dine relationer og dit job og alt det, som du har bygget dit liv på – og ellers har været tilfreds med, ja, måske endda lykkelig i, men som nu føles tomt og begrænsende, ja, så er det tid til at gå videre og skabe en tilværelse, der igen giver mening.

Så det handler i høj grad også om mod. Mod til at turde møde smerten i sig selv og se sig selv udefra, så man forstår, at man aldrig mister sig selv, men at man vokser og bliver en bedre version af sig selv. En version, hvor man kan gå op



## Voksenfaserne

De tre voksenfaser i livet, som kommer efter de to børnefaser, er:

### Fase 3: Det vel-socialiserede jeg,

hvor identiteten hentes i gruppen, fordi gruppen er vigtig, og hvor vi søger identiteten i fællesskaberne som uddannelsesstedet, arbejdspladsen, vennerne, foreningerne og den store familie med tanter, onkler, fætre og kusiner. Her identificerer vi os selv med vores relationer. Vis mig, hvem du omgås – og jeg skal sige dig, hvem du er. Den sætning passer ind her.

Mange voksne stagnerer i fase 3 – og mister dermed meget, især den personlige identitet og autenticitet, som kommer i fase 4, hvor man nok nyder ros og anerkendelse, men hvor det vigtigste er, at man følger sit eget indre kompas. Her har man samtidig en øget styrke og bevidsthed om eget jeg og er bedre til at tage hensyn til andre og rumme forskellighederne, fordi man kan se både sig selv og andre udefra. Fordi man ved, at vi ikke alle behøver at gå klædt på samme måde, se de samme tv-serier, spise det samme, drikke det samme, sige det samme, mene de samme ting og gøre det samme, som mennesker i fase 3 har en tendens til. Fordi mennesker i fase 3 trives bedst i flok.

i helikopteren og se sig selv og sine følelser udefra – og nok vide, at de følelser og tanker er noget, som man besidder, men at man også er andet og mere end sine følelser.

Og det kan måske umiddelbart lyde som en fordel at kunne gå op i helikopteren og få overblikket – og det er det også tit. For man ser sammenhænge i sit liv, som førhen var skjult.

### SMERTE ER EN DEL AF UDVIKLINGEN

Men det kan også føles smerteligt, ja, sågar traumatiserende at se sig selv og sit liv udefra – også fordi man måske får øje på relationer til sig selv eller andre, som ikke fungerer – og som det kan være nødvendigt at bryde, hvis man vil videre. Eller det kan være, at de værdier og tankerækker, som man har brugt til at skabe mening i sit liv, ikke længere fungerer.

For det er helt normalt undervejs i transitionen at føle både sig selv og ens verdensopfattelse truet gennem de konstante konfrontationer, som opstår konstant, selvom man synes, at man har taget alle mulige forbehold og foranstaltninger – og tænkt på alt. Men så rives man igen omkuld af ting, der sker – eller af sine egne tanker.

Der er intet andet at gøre end at acceptere det – og acceptere tabet af gruppen på den gamle måde, når vi taler om transition fra fase 3 til fase 4, som ofte er en meget smertefuld transition, hvor man forlader gruppen som den sikre havn for i stedet at gå til en tilstand, hvor man hviler i og står op for sig selv.

Det kan derimod være mere befriende at

gå fra fase 4 til fase 5, hvor man for alvor transformeres som menneske, og hvor opmærksomheden vendes væk fra én selv og ens egen udvikling – og ud mod verden og det gode, som man kan gøre dér og for andre.

For ifølge Robert Kegan er meningen med voksenlivet, at vi skal udvikle os fra at være en del af gruppen og finde identiteten i gruppen til en rodfæstet selvstændighed, hvor vi følger vores egen indre vej – og indre værdier – inden vi til sidst er til for andre og for verden.

Det er alt sammen en proces, som kan ske i de tre voksenfaser – hvor det dog kun er et lille fåtal, der når frem til den femte og sidste fase, mens mange mennesker når fase 4.

“Meningen med voksenlivet er, at vi skal udvikle os fra at være en del af gruppen og finde identiteten i gruppen til en rodfæstet selvstændighed, hvor vi følger vores egen indre vej – og indre værdier – inden vi til sidst er til for andre og for verden.”

### Fase 4: Det selvdefinerende, selvstændigt tænkende jeg,

som har et indre værdi-kompas. Der, hvor man har nået en modenhed og et niveau, så man kan se en sag fra flere sider – og samtidig besidder evnen til at se sig selv og egne følelser udefra. Her vi har relationer til andre, som er baseret på frihed og respekt, men hvor vi ikke definerer os selv ud fra de relationer – eller fra andres forventninger til os og vores adfærd. Jeg er sgu min egen. Den sætning passer ind her.

Fase 4 er en god fase at være i, fordi man hviler i sig selv og i sin egen væren. Man får med andre ord noget fra hånden, når vi taler om selvrealisering. Det er også den fase, hvor realiseringen af ens drømme, ønsker og projekter stadig er i fokus – lige indtil dén dag hvor det ikke længere er nok, den dag hvor man finder ud af, at det er på tide at løfte sig ud af og over sig selv og ens egen væren. Det kan lyde flyvsk – og det er også kun nogle få procent, som ifølge Robert Kegan når til fase 5.

Det kan lyde nærmest utopisk at nå en sådan uselvsk tilstand, og der er heller ikke mange, som når fase 5, selvom mange gerne vil være dér. Den store sandhed om fase 5 er nemlig også, at hvis man tror, at man er dér, så er man dér nok ikke. Men er man dér – sådan for alvor, så er man ret ligeglad med det. For så er man markant mere optaget af, hvad man kan gøre for andre – end af hvor man selv er i sin egen udvikling.

En rød tråd her er ydmyghed – og bevidsthed om, at tilværelsen ikke handler om, hvor langt eller kort vi når i vores liv, men at vi lever et liv tro mod os selv og med fokus på at være noget for andre.

Men hvad gør vi så med dette jeg? Dette jeg, som vi skal leve med resten af livet, og som vi vinder alt ved, når vi bliver vores egen allerbedste ven.

### Fase 5: Det integrerede jeg,

den fase hvor vi grundlæggende forandres og tager ansvar for helheden. Hvor vi stadig har et selv, et jeg. For vi er ikke ude i en moderne form for buddhistisk tankegang, hvor jeget skal opløses, så vi har som sagt stadig et selv. Men vi er ikke længere indkroget i selvet og i vores følelser. Vi kan for alvor – og uden bullshit – rumme andre mennesker, andre holdninger, en basal livs-usikkerhed og bevidsthed om de forandringer, som kommer i livet – uanset om de er små eller store. Vi er også i stand til at vurdere, hvad der er det fælles bedste – for alle – og vælge det, vel at mærke uden at tage hensyn til, hvad det vil betyde for os selv.

# Vær din egen bedste ven

”Der er forskel på selvværd og selvtillid,” siger psykolog, spirituel lærer og forfatter Kisser Paludan og uddyber: ”Selvtillid handler om din gøren, altså dine handlinger, mens et højt selvværd viser, hvor meget du er i stand til at elske dig selv som den, du er.”

I den ideelle verden ville alle elske sig selv betingelsesløst, men vi lever ikke i en ideel verden, så vi kæmper alle med selvværdet, især fordi vi lader egostrukturen sidde i førersædet i mange situationer i vores liv.

## DET LYSENDE SLOT

For vi har nemlig ifølge Kisser Paludan to strukturer. En egostruktur, hvor vi er bevidste om vores fejl og mangler, og hvor vi kæmper med selvværdet, fordi vi tror, at vi skal gøre os fortjent til kærlighed. Og så er der den anden struktur, som er vores sjæleplan, dér hvor vi ER ubetinget kærlighed, og hvor det at gøre sig fortjent til kærlighed vil virke som sort tale – fordi vi og alt ER kærlighed.

Det handler så om, at disse to planer skal mødes. Men det er svært for den del af os, som er egostrukturen, og som ikke forstår, at vi er værd at elske – som vi er – og bare fordi vi er. Den del af os, som ikke forstår, at vi aldrig behøver at føle os skyldige og skamfulde.

”Når vi fødes, er vi som et stort slot med tændte lys i alle rum, og alle må gerne kigge ind. Men i takt med at vi bliver ældre, ser vi på vores forældre, som også engang blev født som store lysende slotte, men som nu har slukket og lukket i nogle rum. Dét spotter vi – og så lukker og slukker vi også, for vi spejler os i dem – og vil gerne gøre os fortjent til deres kærlighed,” forklarer Kisser Paludan og siger, at alle mennesker derfor har uforløst bagage med sig.

En snert af ikke at blive set, ikke at blive hørt, ikke at blive elsket som den, man er, ikke at få lov til at fylde og shine – og det gør alt sammen noget ved det grundlæggende selvværd.

## VI MÅ GERNE FYLDE OG SHINE

”Men vi må gerne fylde, vi må gerne shine. Men indtil vi bliver bevidste om det, så får det indre barn ikke lov til at tage den plads, som det skal have. Så vil vi blive marionetdukke af de relationer og de mønstre, som slukkede vores lys som børn,”

siger Kisser Paludan og slår fast:

Vores liv bliver simpelthen et spejl af den kærlighed, som vi har til os selv, uanset om den er stor eller lille, om den er enkel og ligefrem eller mere kompliceret. Og det ses i vores krop, vores relationer og i vores karriere.

”Alt bunder i selvværdet, og når jeg har klienter, der kommer med problemer i deres liv, så kan de altid føres tilbage til selvværdet og ’Jeg-er-god-nok’-problematikken. Så at begynde at reparere på et parforhold eller en karriere eller alt muligt andet vil altid være en lappeløsning. For mangel på succes, gode relationer og alt muligt andet er en konsekvens af dårligt selvværd,” siger hun og fortsætter:

”Men det er tit lettere at placere det, som vi ikke kan lide i os selv og vores liv, uden for os selv. Men det er ikke dér, at det hører hjemme. Det er hos selv, og når vi trækker ansvaret for os selv og vores liv hjem til os selv og begynder at elske os selv, sker der en voldsom empowering.”

Det kan også beskrives som en bevidsthedsgørelse. For vi må godt shine. Vi må godt fylde. Og når vi kan se de mønstre og de reaktioner, som gjorde, at vi ikke fik plads som børn, gentage sig, når vi bliver voksne, så skal vi vide, at vi kan sætte foden ned og sige fra. At det mønster bare er et mønster og ikke sandheden. At det findes uden for os – og at vi kan gøre noget andet.

Det er altså ikke en naturlov, at verden og livet for os skal være sådan. Vi kan ifølge Kisser Paludan ved at være bevidste og nærværende gøre noget ved det – og trække ansvaret hjem til os selv og gøde vores liv med det, som er godt for os og den jord, som vi gror i.

## EN ONGOING PROCES AT TAGE SIG KÆRLIGT AF SIG SELV

”Vi skal så også være klar over, at det at elske os selv og give os selv omsorg og pleje, så vi vokser, er en ongoing proces livet igennem. Vi bliver aldrig færdige med det. For ens bagage fra ens barndom følger med hele tiden, så man kan godt indimellem tro sig fri af den. Men så sker der noget i livet eller i ens tanker, og

**Kisser Paludan** er uddannet cand. psych. og blandt andet efteruddannet i psykoterapi, parterapi, hypnose, mindfulness, meditation og Enneagrammet. Kisser er ekspert i selvværd, personligt lederskab og indre/ydre styrke og forankring.



“ Alt bunder i selvværdet, og når jeg har klienter, der kommer med problemer i deres liv, så kan de altid føres tilbage til selvværdet og ’Jeg-er-god-nok’-problematikken.

så rammes vi igen – og fortsætter det gamle mønster, hvis ikke vi genkender det og bryder med det,” fortæller Kisser Paludan og slår fast:

At møde sig selv og sit mønster, som det er, kræver nærvær og mod – så man tør være i smerten. Det kan derfor umiddelbart måske virke lettere at gemme det væk og prøve at glemme det. For det at møde sig selv, som man er – definere sig selv og sine mønstre, som man er – det kan være svært. Men prøv at lave dette billede: Du har en god ven, der lider, og har brug for at tale om det. Vil du så sige: Lad os spise lidt chokolade og drikke lidt rødvin og glemme det – eller vil du sige: Kom, lad os tale om det – og du skal have en krammer?

”Vi er rigtig gode til at sige det første til os selv, mens vi aldrig ville sige det til en ven. Så opgaven er at lære at behandle sig selv lige så omsorgsfuldt, som vi behandler en god ven. For vores forhold til os selv er det vigtigste i livet. Vi skal være sammen med os selv hele tiden, og vi skal behandle os selv godt og tage os kærligt af os selv – også når vi lider, og livet gør ondt,” forklarer Kisser Paludan og fortsætter:

”Vi skal derfor udvikle nogle selvkærlige praksisser, hvor vi erkender vores egen vigtighed og siger til os selv: Jeg elsker og støtter dig – og tager mig af dig, så du kan gøre det i livet, som du kan lide at gøre.”

## SKAB PLADS – OG VÆR ÅBEN

Det kan være noget af en opgave. For vi er ikke vant til at være selvkærlige, men det kan på det stærkeste anbefales. En måde at være selvkærlig på er at skabe rum til sig selv – og give sig plads. Det kan for eksempel gøres ved at løbe, svømme, meditere, bage eller noget helt femte, hvor du føler, at du giver dig selv tid og plads til at mærke dig selv, mærke, hvor du er, og hvad der sker i dig og dit liv lige nu.

“ *Allerførst handler det om at forstå, at mennesker ikke altid ved, hvad de skal gøre. At de aldrig har lært, at de godt må har lært, at de godt må fylde og elske sig selv.* ”

”For nogle kan det her være meget svært, og mange af os kender en eller flere, som har svært ved at elske sig selv i en grad, så det kan virke ødelæggende på vedkommendes liv. Noget, som det kan gøre ondt at være vidne til, hvis der er tale om en ægtefælle, veninde eller andre tæt på,” fortæller Kisser Paludan.

Men hvad gør man dér som den bekymrede pårørende eller ven på sidelinjen? Kan man gøre noget?

”Allerførst handler det om at forstå, at mennesker ikke altid ved, hvad de skal gøre. At de aldrig har lært, at de godt må fylde og elske sig selv. At de kan føle, at de ikke kan tillade sig at være selvkærlige, ja, at de ikke må være lykkelige. Fordi de føler sig skyldige, og at det at være glad i sit liv er en dødsynd,” siger Kisser Paludan.

Hun anbefaler derfor, at man siger det direkte og med kærlighed til den, som man kan se har svært ved at elske sig selv: Det virker ikke ret selvkærligt den måde, som du behandler dig selv på, du virker lidt off i denne tid.

”Det kan godt være, at budskabet bliver afvist – i hvert fald i første omgang. Men man har alligevel plantet et frø, som måske senere kan åbne op for en dialog, især hvis man også er bevidst om, at et menneske som mangler selvkærlighed i stor grad også kan føle åh-nej-det-kan-jeg-så-heller-ikke-finde-ud-af. Så man skal give tid og plads – og så skal man vide, at det er modigt og kærligt at sige det – og at være der for sine nærmeste,” siger Kisser Paludan.

## SELVKÆRLIGHED ER EN LIVSBERIGENDE KUNST – OG EN LIVSLANG PROCES

Men man skal også huske at være dér for sig selv og give sig selv kærlighed, også selvom ingen af os magter den totale selvkærlighed. Tror man det, så stikker man blå i øjnene på sig selv, selvom det er et stort og naturligt ønske at kunne elske sig selv altid og hele vejen.

Men en god øvelse udi selvkærlighedens livsberigende kunst er ifølge Kisser Paludan at spørge sig selv: Hvis mit liv var et spejl på den totale kærlighed til mig selv, hvordan ville det så se ud? Altså hvis jeg elskede mig selv totalt: Hvordan ville jeg så bo? Hvordan ville mit arbejdsliv se ud? Hvordan ville min krop være? Hvordan ville mit liv være?

Når man laver den øvelse, skal man også huske på, at tingene ændrer sig. At livet forandres undervejs, og at vi ændrer os selv. Så der er også et tidsperspektiv her, hvor vi selvkærligt skal følge med i udviklingerne og give os selv pleje og omsorg.

”For nok kan vi hjælpe hinanden, og især i parforholdet forventer mange, at de skal have meget af ægtefællen. Og vi kan sagtens sparre sammen og vide, at vi altid kan få en skulder at læne os op ad, en favn at samle kræfter i. Men ansvaret for os selv er vores eget, og vi skal gøre os umage. Vi skal huske at sige til vores indre barn: Jeg er med dig alle dage, og jeg forlader dig aldrig. Det virker. Det gør os bedre i stand til at modtage den

kærlighed og det lys, som vi får fra andre. For der skal nemlig være en grund indeni os, som lyset kan lande på,” forklarer Kisser Paludan.

Men vi skal vide, at det er en livslang proces at lære at elske sig selv og få et højt selvværd.

”Vi skal også vide, at vi ikke er alene – men at alle de andre har det på samme måde. Vi går tit rundt og tror, at alle andre har styr på alting, men det har de ikke. Vi er derfor også så dygtige til at dømmе både os selv eller andre – eller føle os selv dømt. Men skyld og skam kan man ikke bruge til noget andet end at slå sig selv i hovedet, og hvorfor skulle man det? Det gør ingenting ud over at slukke endnu flere lys i slottet, hvorimod vi ved at lære at elske os selv kan tænde nogle af de lys, som ellers var slukkede,” siger Kisser Paludan.

## GRUPPER OG FORTROLIGHED

Og det starter med den ærlighed, som er meget forløsende, når man åbent fortæller, hvordan man har det, og hvad der sker inden i én. Man bliver også spejlet – for alle roder med det samme.

Kisser Paludan har således grupper, hvor man sidder og taler sammen om sit liv. Her kan én for eksempel sige noget i retning af jeg fik kaldt mit barn lorteunge her forleden, og det har jeg det dårligt over. Nå, siger en anden, jeg fik nevet mit barn i armen – og så er kontakten etableret, og man tør sige de ting, som man ellers holder helt for sig selv.

Ja, de mere advanced grupper, som Kisser Paludan har, og som har været sammen i flere år, kender hinanden så godt, at de ved ting om hinanden, som end ikke nære venner og familie ved. Og der er hos dem en fortrolighed med både sig selv og hinanden, som har den effekt, at de føler sig mere hjemme i eget liv, mere modige, mere lykkelige og mere meningsfuldhed.

”Og de oplevelser, de erfaringer, de kærlige livspraksisser kan vi alle få del i. Det kræver mod til at møde sig selv og se de mønstre, som holder én tilbage – men det er i den grad arbejdet værd, selvom det er hårdt og kan gøre ondt. For ved at trække ansvaret tilbage til én selv og vælge selvkærligheden og dermed selvværdet, så bliver man så meget lykkeligere og føler livet så meget mere rigt og dybt,” slutter Kisser Paludan.

# Selvværdsøvelse: ”Du er fej”

En af de øvelser, som man ifølge psykolog, spirituel lærer og forfatter Kisser Paludan kan lave undervejs i processen med at trække ansvaret tilbage til én selv og vælge selvkærligheden og dermed selvværdet, så man bliver lykkeligere og føler livet så meget mere rigt og dybt, handler om mod.

Dette temas skribent lavede øvelsen sammen med Kisser Paludan.

Metoden gik ud på at spørge: *Hvad siger mit superego om mig?* Altså det superego, den del af os, der virkelig dømmе – og dømmе hårdt.

## SÆTTE ORD PÅ – OG VÆLGE DEN RETTE INDRE COACH

Jeg kan hilse og sige, at der virkelig sker noget med én, når man selv sætter ord på det – og endnu mere, når man hører andre sige den indre tanke højt, som man har rendt rundt med i årevis. Det er voldsomt – og samtidig så befriende, men inden forløsningen kommer, så skal det lige gøre nas, rigtig nas.

Mit superego var således meget hurtigt og meget klar i mælet, da det blev spurgt om, hvad det havde at sige om mig: *Du har nu i 20 år haft en erhvervsmæssig drøm, som du ikke har udlevet, fordi du ikke tør. Fordi du er fej.* Og det blev vel at mærke sagt med stor foragt. For et superego er skråsikker i sin dom og mener sig åbenbart i sin gode ret til at dømmе. *Jeg siger det jo bare, som det er,* fortsatte superegoet sin argumentation.

Det føltes ikke rart – ikke lige først. Men så skete der noget. For bare det at sige *du er fej* højt til Kisser Paludan gjorde noget. Der blev ligesom sået et modstandsfrø. Men så at høre Kisser Paludan sige de samme ord højt tilbage til mig, skabte med det samme en reaktion i mig. En reaktion,

der handlede om: *Det passer ikke! Jeg er modig – og jeg er ved at samle mod, er jeg.*

Det sagde jeg også til Kisser Paludan, som svarede: *Tænk, hvis du havde en coach, som hele livet igennem hviskede til dig, du er fej, du kan aldrig tage dig sammen, det bliver alligevel heller ikke til noget, du tør jo ikke.*

Og hun fortsatte: *Sådan en coach er ikke værd at samle på, så hvorfor sige det til dig selv. Fyr den coach, fyr det superego – de vil dig ikke noget godt. Og ansæt i stedet en coach, der siger: Du er supermodig, respekt til dig selv, jeg tror på dig, det skal nok gå.*

## DET SØDE SUPEREGO

Nemlig. Sådan en coach, sådan et superego er værd at ansætte. Hun er mægtig sød, kan jeg hilse og sige – og hende har jeg nu i mit hjørne i stedet for hende den negative, som jeg fyrede den dag, jeg talte med Kisser Paludan – og som trods at hun havde været hos mig i 50 år ikke fik noget guldur i afskedsgave. Men hun fik dog et kram med på vejen, for hun har det jo værst med sig selv sandsynligvis, og at bære nag er ligesom ikke at kunne tilgive spild af energi og tid.

Desuden får jeg nu masser af kram dagligt af hende det nye superego. Hun er nemlig rigtig god til det med kram og roser, og vi går tit og hygger os i timevis, selvom jeg indimel-

lem lige skal kalde på hende, når jeg får forvildet mig ud i den mørke skov, dér hvor de selv-negative tanker og mønstre findes.

For de negative superego-tanker er virkelige, og de er ligesom ukrudt og nullermænd. De kommer bare, men de må ikke få overtaget. For så giver de uanset om de handler om at være fej, doven, hidsig, manglende evne til det ene eller andet dårlig samvittighed og får os til at føle massive mængder af skyld og skam. Og det er der ingen grund til. For vi ER kærlighed.

## Så ødelæggende

**L**avt selvværd kan derfor give et menneske en tomhedsfølelse, en manglende evne til at føle glæde, en manglende lykkefølelse, en følelse af tristhed og konstante nederlag, hvis man overhovedet tør gøre noget. For manglende selvværd kan også betyde, at man ikke har noget initiativ eller tør involvere sig i noget, der kræver, at man skal sige sin mening og stå ved sig selv. Man kan også have en følelse af, at verden er et farligt sted, og livet er fuldt af trusler.

Specialpsykolog og ekspert i kognitiv adfærdsterapi Irene Oestrich har i mange år arbejdet med og skrevet flere bøger om selvværd, og hun er overbevist om, at vi kan ændre vores måder at tænke på, så vi kan forbedre vores selvværd.

Vi kan altså lære at lade være med at bekymre os om, hvad andre tænker om os.

Vi kan stoppe med at være angste for ikke at slå til. Vi kan lære ikke at være bange for ikke at kunne leve op til andres og egne forventninger om, hvem vi er, og hvad vi gør og præsterer.

Vi kan med andre ord lære at føle os gode nok. Men hvordan lærer vi det?

Ifølge artiklen "Det kan du gøre ved lavt selvværd" fra DR februar 2018 siger Irene Oestrich følgende:

*"Selvtillid handler mest om færdigheder, som at sige fra og ikke finde sig i noget. Når man har lavt selvværd, kan der let opstå en række destruktive tanker som "jeg er ikke god nok", "jeg er et dårligt menneske", "jeg er ikke til at elske og skal være alene resten af mit liv", "andre er ligeglade med mig eller tænker dårligt om mig, de kan se mine fejl", "jeg er ikke lige så smuk som andre". Men de negative automatiske tanker kan for eksempel omstruktureres fra "jeg er ikke god nok, fordi..." til "jeg er stadig god nok og gør det bedste, jeg kan..."* Citat slut.

Hun råder derfor i artiklen fra DR.dk mennesker, der mangler selvværd, til at:

## er et lavt selvværd – og 10 gode råd

For det er vigtigt med et godt selvværd. Det modsatte – nemlig et lavt selvværd – kan i værste fald føre til både depression og angst. Men et lavt selvværd vil også i en almindelig hverdag betyde en negativ indflydelse på, hvordan vi fungerer og generelt har det.

### Tre gode ting

Så her er en øvelse, som kan hjælpe:

1. Bliv bevidst om, hvad du siger til dig selv om dig selv, som er negativt og dårligt – og skriv det ned. Vi taler om alt, hvad der gør dig ked af det, modløs og alle mulige andre negative følelser.
2. Rul så filmen tilbage til, hvor det startede. Det kan være dine forældre, din skole, en arbejdsplads, venner, en kæreste ... og vær helt ærlig med, hvad der skete, hvem der gjorde og sagde hvad – og tag den så derfra ...
3. Vær din egen bedste ven. Elsk dig selv og sig til dig selv: Ja, det skete sådan, og det betød, at jeg siden har gjort eller sagt sådan. Men det er kun et mønster, ikke en sandhed, så jeg kan gøre noget andet. Noget, der gør mig glad og lykkelig. For ja, jeg må gerne være glad og lykkelig. Jeg er værd at elske – og jeg må hjertens gerne elske mig selv. Og husk det lille barn, som mentalt skal krammes og have at vide, at du er hos det hele livet, at du tager dig af det – og elsker det, som det er. At du ikke skal gøre noget for at fortjene kærlighed, men at du ER elsket, fordi du er, som du er.

1. **Give sig selv et konstruktivt eftersyn.** Har du for mange negative tanker om dig selv? I så fald drop dem og byg positive tanker op i stedet.
2. **Tænke på, hvad du kan sige til dig selv, som støtter og gavner dig.** Finde beviser på, at det er sandt. Lav for eksempel en liste over dine gode egenskaber.
3. **Fange de ødelæggende katastrofetanker** som for eksempel "jeg er ikke god nok" og de lige så skadelige falske trusler som for eksempel "det bliver en fiasko" – altså her hvor du på forhånd hopper til konklusionen uden at have prøvet, om du kunne. Lav i stedet dine egne tanker om til "jeg er god nok, fordi".
4. **Møde de nye og udfordrende situationer med en mental forestilling om "det bedste, der kan ske".** For når du er angst, så overdrives truslen inde i dit hoved.
5. **Gøre det, som du har lyst til,** i stedet for at undgå det, som du er bange for.
6. **Være den bedste udgave af dig selv.** Brug dine gode egenskaber – og brug energi på at opbygge nye gode egenskaber.
7. **Nyde alt det, der går godt** – og hjælpe dig selv med at holde fokus på alt, der opmuntrer, glæder og styrker dig.
8. **Arbejde på at skabe et godt forhold til andre.** Og husk: De fleste tænker ikke noget dårligt. De ønsker dig kun alt godt.
9. **Lære at beskytte dig selv som for eksempel ved at sætte grænser og sige fra.**
10. **Søg altid professionel hjælp,** hvis du ikke selv kan komme af med de nedbrydende tanker og den ødelæggende adfærd.

Læs mere i bogen *Bedre selvværd: 10 trin til at styrke din indre GPS* af Irene Oestrich.

# Jeg og mine ting

**A**t sige, at vores selvværd hænger sammen med de ting, som vi har, spiser eller på anden måde nyder, er i reglen at gå for langt. Men der er alligevel en sammenhæng mellem selvværd og at føle sig godt tilpas. Og de fleste af os har en eller flere særlige ting, som vi bare må have i vores liv. Ting, som giver os en indre tilfredshed, en oplevelse af lykke, ting, som gør livet lidt bedre, lidt mere boblende.

Vi har spurgt nogle danske kvinder, hvad deres særlige ting er. Og det er et spændende udvalg.

**Lotte:** Svensk læbepomade: Försvarets hudsalva. Den, jeg bruger, er med solfilter, og jeg har opdaget, at den nu også kan købes i Føtex. Det synes jeg er lidt snyd. Altså, jeg har godt nok reklameret vidt og bredt for den og også taget nogle stykker med hjem til venner. Men jeg har jo alligevel gået og følt mig som en lidt eksklusiv pomadepusher, og så er det bare lidt nederen at blive overhalet indenom af Dansk Supermarked.

Heldigvis har de svenske apoteker så produktudviklet på læbepomaden, og den kan nu fås i flere forskellige varianter hinsidan. Så jeg kan stadig brillere med mine eksotiske pomader.

**Ida:** Italienske skrivehæfter kaldet Pigna Nature, som jeg bruger til at notere alt ned i – fra børnenes ønskelister til opskrifter og ting, som jeg gerne vil huske som for eksempel ferie-oplevelser.

Man kan købe de fine hæfter hos nogle papirlagre her i Danmark. Men ellers finder jeg dem, når jeg er i Italien, hvad jeg er et par gange om året. Min svigerfamilie har nemlig en ferieejendom i Toscana, og dér kan man få Pigna Nature i alle boghandlere og papirbutikker – og især ved skolestart er udbuddet enormt.

Ud over hæfterne kan man få Pigna Nature som mapper og meget andet. Men uanset hvad er Pigna Nature et lille mesterværk, der med kunstfærdigt

tegnede billeder af alverdens blomster i alle mulige smukke farver hylder naturen. Og hvert år kommer der nye motiver, for eksempel med blomstrende kirsebærgrene, solsikker og roser, men også andet som for eksempel sommerfugle og bær.

Det er ren fryd for øjet – og sjælen, især en grå vinterdag i Danmark.

**Bente:** Jeg rejser en del til Tyskland med mit arbejde og skal ærligt indrømme, at jeg holder meget af tung, tysk mad og måske især af pretzler og karrypølser. Dem spiser jeg så dernede, så de gælder nok ikke.

Men når jeg er i nærheden af Lübeck, Hamborg eller andre steder, hvor man kan købe Niedereggers marcipan og nougat, så fylder jeg kufferten op til bristepunktet og tager med hjem til lageret – og til gaver til familie og venner.

For Niedereggers marcipan og nougat er simpelthen så lækkert, hvad mange danskere også ved fra diverse juleture til det berømte julemarked i Lübeck.

**Dorte:** Ja, dette temas skribent kan også være med. Tro mod mit erhverv handler det om kuglepenne. Kuglepenne fra British Museum, som jeg køber på den gode side af 20, hvis ikke 30 af, når jeg er i London. De koster så heldigvis også kun et pund stykket og er ofte mit eneste køb, da jeg ikke gider souvenirs og kun sjældent bruger kostbar ferietid på at shoppe.

Men de røde kuglepenne med British Museum-logoet og skriften fra Rosetta-stenen – dem pusher jeg i stor stil, når jeg besøger British Museum, hvad jeg altid gør, når jeg er i London.

For det er verdens bedste museum, som endda også har verdens bedste kuglepenne, som jeg hver eneste dag føler en indre, kriblende og meget nørdagtig glæde over at skrive med.



Gyldendal  
235 sider  
kr. 249,95

## VISDOM FRA DINE GUIDER

Sådan kontakter du din sjæls læremestre

**Af James Van Praagh**

Det kendte åndelige medium James Van Praagh mener, at vi – uanset om vi er bevidste om det eller ej – altid står i forbindelse med spirituelle guider, som konstant tilbyder deres vejledning, visdom og kærlighed til os. I sin nye bog, Visdom fra dine guider, vejleder han os i, hvordan vi kan genkende de forskellige guider, som både kan have fysiske kroppe og udelukkende være åndelige væsener, og han beskriver de mange fordele, der er, ved at få et bevidst forhold til dem.

## HJERTESORG

En fortælling om at være til

**Af Anna Mejlhede**

”De største begivenheder i vores liv er kun sjældent forbundet med det, som er let. Tværtimod ligger livets dybe glæde ofte i alt det, som også kan være svært og tungt at bære.”

Hjertesorg rammer os ikke kun, når et menneske, vi holder af, forlader os eller dør fra os. Hjertesorgen er ikke kun forbundet med den romantiske kærlighed, men er et grundvilkår, der følger os hele livet – på godt og ondt.

Med udgangspunkt i et væld af eksempler fra både litterære og religiøse tekster samt episoder fra sit eget liv beskriver sognepræst Anna Mejlhede, hvordan og hvornår hjertesorgen rammer os: når vi føler os svigtede; når ensomheden rammer os; når vi føler, at vi er forkerte eller ligefrem mister os selv. Med andre ord: Når vores sårbarhed og skrøbelighed står allermost tydeligt for os.

Akademisk Forlag / 200 sider / kr. 299,95

## LYT TIL KROPPENS STÆREFLOK

**Af Ole Kåre Føli**

I denne bog fortæller Ole Kåre Føli om sit eget sygdomsforløb og forsøger at guide læseren frem til, hvad kroppen og psyken har brug for. En afgørende pointe er, at vi ikke kun skal behandle og dulme sygdomssymptomer, som man gør i det etablerede sundhedssystem, men gå dybere og finde årsagerne til, at en ubalance eller sygdom i første omgang er opstået i kroppen.

Denne bog er baseret på journalist Dorte Kvists interviews med Ole Kåre Føli, der fandt sted op til få dage før hans død i april 2018.

People's Press / 265 sider / kr. 299,95

