ÅBN DØREN TIL DIG SELV

– OG TIL VERDEN

IBEN DAM

Åben døren til dig selv – og til verden
2020 Iben Dam
www.ibendam.dk
Saxo Publish
Layout: Mette Monrad Pedersen
Trykt hos: Saxo Publish

Kopiring fra denne bog må kun finde sted på institutioner,
der har indgået aftale med CopyDan og kun inden for de i aftalen nævnte rammer

Tak til alle de fantastiske og dejlige mennesker, der har støttet mig til og i at blive den, jeg er. Tak også til de, der har lagt hindringer i vejen, for netop gennem jer har jeg fået den dybeste indsigt og udvikling. Tak til alle jer, der har haft en inderlig tro på mig og det, jeg er her for at give. Tak af hjertet – det er i høj grad jeres fortjeneste, at denne bog er blevet skrevet.

Iben Dam

Uddrag fra bogen:

"Hvad er det, der får mange af os mennesker i dag til at kæmpe indtil en grad af udmattelse og stress? Hvad er det, der stækker vores livsglæde? Hvad er det, der gør, at vi ikke evner eller har lært at sige stop, at tage vare på og drage omsorg for os selv (og for en dels vedkommende først og fremmest for andre)? Hvad er det i virkeligheden, der styrer os bag denne adfærd? Og ikke mindst: Hvordan bliver vi bevidste om dette, så vi evner at gå en anden vej til glæde for os selv, andre og samfundet? Så længe døren er lukket, evner vi ikke at se vejen. Jeg så det heller ikke, men da jeg først fik vejen anvist, viste det sig, at grebet var ret enkelt."

Prolog

Tell the story of the mountain you climbed. Your words could become a page in someone else's survival guide.
MORGAN HARPER NICHOLS

Enhver tilstand er midlertidig. Det lærer man, når man har levet i nogle år. Det er godt at vide, især i perioder, hvor livet ikke arter sig, som man selv umiddelbart kunne ønske. På den anden side er det måske mindre godt at vide, når det går storartet. Eller også kan det bidrage til, at man nyder det ekstra meget i disse perioder. For århundreder siden sagde man "Memento mori", når man mødte hinanden på gaden. Det kan oversættes til "Husk, at du skal dø." Det var bestemt ikke for at gøre den anden nedslået, at man sagde det, men netop for at udtrykke: "Nyd nu livet, mens du har det." I dag ved vi, at netop fokus på taknemlighed og de gode ting, vi allerede *har* i vores liv, er noget af det, der er allermest transformerende for hjernen og bidrager til at skabe vedvarende livsglæde. Som Mindfulness-guruen Jon Kabat Zinn formulerer det: "The little things…they aren't little."

Men enhver tilstand er midlertidig og livet består af kontraster af medgang og modgang. Min klare fornemmelse er, at de kontraster kommer med forhøjet hast i dag. Af og til har jeg hørt jævnaldrende sige: "Det føles som om, det var i et andet liv" – netop for at indikere, at vi i vores enkelte liv kan have mange livsfaser at gå igennem, og at man kan "genopfinde" sig selv på ny.

Kontrasterne – eller den eksistentielle omskiftelighed om man vil – møder os med nærmest eksplosiv hast i dag:

En langt højere rate af projektansættelser, jobskifte, omskiftelige vilkår både professionelt og privat, brudte parforhold, nye konstellationer af familier, et etisk samfundsmæssigt vakuum og meget andet gør, at vi ganske enkelt ikke kan forlade os på at finde trygheden og stabiliteten i de ydre forhold længere. Samtidig oplever jeg gennem mit møde med mennesker både professionelt og privat, at vi i dag er langt mere "ude af os selv," end vi nogensinde har været før. Hvad det betyder, skal jeg nok komme tilbage til.

Støt stigende kurver for afhængighed, angst, depression, stress og ADHD på samfundsplan taler desværre deres eget sprog. Det er derfor på tide, og på sin vis også tvingende nødvendigt, at vi begynder at orientere os mod et paradigmeskift: At vi i stedet for primært at søge trygheden og stabiliteten i den ydre verden, også begynder at åbne op for at lede et helt andet sted: Nemlig i os selv. Det må, i vores omskiftelige livsepoke, være ethvert menneske forundt at finde et stabilt, roligt, kærligt, fredfyldt, trygt og uforanderligt anker. Lige præcis dét er min motivation for at skrive denne bog. Jeg opdagede selv, hvor let og helt ufatteligt befriende det var at finde det anker, da jeg først fik anvist en vej. Samtidig har jeg set, hvilken transformerende proces det har været for andre mennesker.

Ønsker nogen derfor at kalde denne bog en selvhjælpsbog, så lad det være en selvhjælpsbog på både individ- og samfundsplan. Og lad det samtidig være en bog, som ikke behandler symptomer men dykker ned i de bagvedliggende årsager, hvorfra transformationerne virkelig kan ske.
Jeg er ved at blive klar over, hvad det handler om, hvis vi i vores livs-epoke skal kunne skabe et bedre liv for os selv og dermed for vores omgivelser og verden i det hele taget – nemlig:

Bevidstgørelsesprocesser og Selvkærlighed

Igen og igen har de indsigter, jeg har fået eller rettere måttet arbejde mig til undervejs i livet, haft rod i disse to begreber – og vil efter al sandsynlighed have det fremadrettet også. Og det er bestemt ikke bare mit anliggende. Ser jeg mig omkring er det lige præcis, hvad jeg ser og møder hos rigtigt mange mennesker: Manglende bevidstgørelse og manglende selvkærlighed og dermed et liv, der ikke er i balance hverken indadtil eller udadtil. Disse to ovenstående begreber vil derfor løbe som en rød tråd gennem denne bog. Undervejs vil begreberne blive foldet ud i forhold til vores levede liv.

Når jeg i denne bog har valgt at fortælle min historie, er det for at illustrere de livsomvæltende hændelser og erkendelser, den førte med sig. Det var en transformerende proces, hvor jeg lærte at "åbne døren" til en virkelighed, som jeg slet ikke vidste eksisterede. Det ironiske er vel, at jeg på et bevidst plan ikke var klar over, at min dør var lukket. Men det stod helt klart for mig bagefter, at det havde den været!

Hos mange af de mennesker, jeg har mødt og møder på min vej, kan jeg se, at deres dør er lukket. Frygt og mindreværd styrer deres adfærd og holder deres dør lukket, og de er dermed i overhængende fare for at ende med stress, helbredsproblemer, angst og/eller depression eller blot almindelig udmattelse eller manglende livsglæde. Disse tilstande eksploderer i vores samfund i dag. Vi er så vant til, at vi skal kæmpe og stræbe hårdt for at opnå noget. Men den dør, jeg taler om, skal hverken skubbes eller sparkes ind. Jeg opdagede at blot ved at *give slip*, gik den op – helt af sig selv.

Jeg ønsker dig rigtig god læselyst!