

Psykiske Uligevægtigheder

- har i udbredt grad præget mit liv

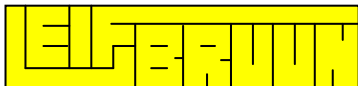
Tæl kun de lyse timer,
siger man.
Det kan man da kalde
kreativ bogføring!

Jeg har aldrig været i kontakt med det officielle behandlersystem med psykiatere og psykologer, så jeg ved meget lidt om deres sprogbrug og behandlingsmetoder. Jeg blev hjulpet i gang med mit psykiske udviklingsforløb af alternative mennesker og forløste derefter mit betrængte sind på egen hånd, så jeg i dag er velfungerende.

Alt dette for at forklare at jeg har mit eget sprogbrug, når det drejer sig om det menneskelige sind. Og det er jeg nødt til at holde fast i, for ellers kommer jeg hurtigt på afveje.

Som jeg har forstået det, bruger psykiaterne bogstavkombinationer, når de skal diagnosticere deres patienter. Jeg gætter på, hvis en psykiater havde fået fingrene i mig, da jeg var længst nede i kulkælderens, havde han/hun nok kunnet klistre de fleste af disse bogstaver på mig.

Venligst
Leif Bruun



Mit livs puslespil

I mine ihærdige forsøg på at samle brikkerne til mit livs puslespil er jeg nu oppe på 4 bøger:

1. [Så vidt jeg husker](#): Jeg har trods alt levet et udfordrende, spændende og rigt liv, så det gør nok de efterfølgende bøger lettere fordøjelige, hvis man begynder med denne.
2. [- at leve livet levende](#): For mit liv indeholder godt nok også en anden side, der ikke er for sarte sjæle, og som krævede et psykisk udviklingsforløb, som ingen andre mig bekendt har gennemført tilsvarende.
3. **Psykiske uligevægtigheder** - har i udbredt grad præget mit liv. Men jeg vandt over dem. Det gør en verden til forskel.
4. [Partnervold og fortællinger](#): I hele mit udviklingsforløb har jeg kæmpet for at komme ud af fortællernes hængedynd. Derfor var det chokerende her sent i livet at finde ud af, at jeg stadig var underlagt fortællersens love.

Mine øvrige skrivelser

Såsom trykte bøger, der kan købes i boghandelsen og/eller lånes på biblioteket, ebøger, artikler og meget andet, finder du i [Skriveri oversigten](#).

[Klik her for at se den!](#)

Leif Bruun - 2025

leifbr@leifbr.dk

www.leifbr.dk

Revideret: 2025-05-31

Mangfoldiggørelse af denne bog eller dele deraf er i henhold til gældende dansk lov om ophavsret ikke tilladt uden forudgående skriftlig aftale.



Indholdsfortegnelse

Indledning	5
Opvækst	6
Skolealderen	20
Ungdomsårene	26
Familieliv	33
Psykisk udvikling.....	38
Livsområder	52
Frit Sind	57
Arbejdsfri	74

For resten ...

Hvis du vil finde ud af dig selv,
må du først finde ind til dig selv!

Indledning

Mit liv væltede allerede inden, jeg blev født. Mit hoved blev deformeret under fødslen - med så voldsomme smerter til følge, at det udviklede sig traumatisk. Det må nærmest have været et mirakel, at jeg overlevede med alle mine sanser og sunde fornufts fulde brug.

Ovenstående er ikke noget, jeg dengang havde nogen anelse om. Det fik jeg først bevidstheden om, da jeg 45 år senere igen var ude i en ny livsrende mission og fik forløst de fortrængte følelser og dermed traumatet.¹

Det må have været en fortunlet måde at komme til verden på - helt uden at vide noget som helst. Jeg er nummer 2 af 4 søskende, og har spurgt min mor om min fødsel, men hun husker ikke noget usædvanligt om den - og mener dermed, at den adskilte sig ikke fra mine søskendes.

Men hun kom med en overraskende nyhed. Ud over min 5 år ældre storesøster har jeg en storesøster mere. Hun er født 2 år før mig, men var død ved fødslen. Kvalt i navlestrengen, var forklaringen!

Det har jeg spekuleret en del over. For mig lyder det, som en døden-skal-have-en-årsag forklaring. Jeg skal ikke kløge mig på det, men jeg har altså den overbevisning, at min navnløse storesøster havde en voldsom fødsel tilsvarende min - blot med den tragiske forskel, at hun ikke overlevede.

Hvorom alting er, blev jeg født med masser af indestængte følelser. De var godt nok gemt væk i det ubevidste sind, men var alligevel reaktive som alle andre data. Så når jeg oplevede noget, der på en eller anden måde mindede om deres ophav, blev de restimuleret. Det medførte i sagens natur voldsomme reaktioner med flashbacks og/eller misfølelser, der krævede nye fortrængninger. Det var med andre ord den traumatiske udvikling, der var i fuld gang.

Det var en opslidende måde at leve på, som tærede på livsoverskuddet. Det oplevede jeg især i sociale sammenhænge - med mindreværdsfølelser, hæmmet adfærd med generthed og forøget sårbarhed til følge.

Det var således noget af den bagage,
jeg fik med på min livsrejse ...

¹ Alt sammen er det beskrevet grundlæggende i bogen ' - at leve livet levende '

Opvækst ¹

Min mor lyder ikke til at være glad for at se mig. Hun kommer med nogle høje, vrede skrig. Hun forbander mig. Hun vil ikke have mig. Jeg er ikke go' nok. Jeg føler ligefrem, hun er bange for mig.

Så allerede på dette tidspunkt var jeg overbevist om, at min mor ikke kunne lide mig, fordi jeg ikke var go' nok. Disse 'kendsgerninger' var alt for barske til, at jeg kunne rumme dem. Så i stedet flygtede jeg fra dem ved at vende situationen til trods mod min mor:

Når hun ikke kan li' mig,
skal hun heller ikke tro,
at jeg kan li' hende!

Efter fødslen

I alle de genkaldelser jeg har fra min barndom, er der ikke en eneste situation, hvor jeg direkte modtager kærlighed. Mine forældre har som sagt altid været gode ved mig og passet mig med masser af omsorg, trøst og forkælelse på alle mulige måder. Men fornemmelsen af bare at blive taget op og få et forløsende kærligt klem og et par kærlige ord, den eksisterer simpelthen ikke for mig.

Jeg tvivler ikke på, at mine forældre har gjort det masser af gange, jeg var bare ikke i stand til at tage imod. De havde ikke en chance for at give mig denne kærlighed, jeg var jo ikke engang i stand til at have kærlighed til mig selv. Jeg vidste, jeg ikke var go' nok, jeg havde besluttet mig allerede inden jeg blev født. De skulle ikke tro, jeg kunne li' dem.

Mor

Min mors og mit forhold blev således fra starten til en magtkamp, hvor jeg gjorde brug af min stædighed og hurtigt opdagede, at jeg var den stærkeste. Kunne jeg ikke opnå hendes kærlighed, så kunne jeg få hendes opmærksomhed ved ikke at gøre det, hun ville have mig til. I begyndelsen foregik det ved, at jeg ikke ville åbne øjnene, spise eller reagere overhovedet. Så kunne jeg mærke, at hun bekymrede sig for mig.



En anden mulighed var at begynde at græde trøstesløst: I en genkaldelse, hvor jeg skrider og er helt ude af mig selv, ligger jeg på stuebordet med fornemmelsen af et kraftigt lys ovenover. Jeg kan se mine bare ben og min ble - og har åben udspilet mund. Mor tager mig op og går frem og tilbage med mig. Jeg kan smage de salte tårer og mærke min mors irritation - men

¹ Hændelserne fra mine første leveår er kommet til min bevidsthed som genkaldte fortrængninger ifm. mit udviklingsforløb som beskrevet i bogen ' - at leve livet levende'

frem for alt også, hvordan hun er bekymret for mig og vil gøre alt, bare jeg vil tie stille.

Således lærte jeg at hævde mig på andres bekostning.

Den opdagelse, at jeg kunne få min vilje ved at bruge min stædighed, blev et trygt holdepunkt for mig i mit forhold til min mor. Hun havde overgivet sig, hende kunne jeg altid gemme mig hos. Hun stillede ikke andre krav, bare jeg lod være med at græde, kunne jeg få det, som jeg ville.

Far

Det er så her, min far begynder at optræde i mine genkaldelser. For mange gange når han var i nærheden - sådan et eller andet sted bag min mor - oplevede jeg ikke den samme tryghed:

I en genkaldelse, hvor jeg græder, går min mor frem og tilbage med mig. Det er min normale måde at suge kærlighed til mig. Men problemet er, at bagved kan jeg høre min far skælde ud, og det påvirker både mor og mig.

-- o --



I en tilsvarende genkaldelse ligger jeg grædende i min seng og kan se far og mor ovenover. De skælder ud på mig og taler om, hvad der er galt med mig.

-- o --

En overvældende genkaldelse er den, hvor jeg ligger på stuebordet med det kraftige lys ovenover og bliver gjort i stand af mor. Det er behageligt, det kan jeg godt lide, men på et tidspunkt sker der et eller andet. Jeg kan mærke, min far går rastløst bagved med små hurtige skridt. Sådan gjorde han altid, når han var vred. Nu bliver også mor vred og ulykkelig, og hendes bevægelser bliver hårde. Jeg bliver bange og begynder at græde. Så begynder de at skændes og råbe efter hinanden.

Det er for meget for mig, for første gang får min stædighed et nederlag. Jeg er overbevist om, at det er min skyld, de er blevet uvenner. Nu tier jeg stille og opfører mig ordentligt. Jeg kan mærke, hvordan kedafthed og følelsen af uretfærdighed skyller ind over mig.

-- o --

Min far var helt anderledes end min mor. Fx føjede han mig ikke, fordi jeg var stædig. Tværtimod, han var mindst lige så stædig selv:

Jeg ligger i min seng og græder. Det har lige været så hyggeligt i stuen sammen med far og mor, men nu har de lagt mig i seng. Mor kommer og siger, jeg skal tie stille og lægge mig til at sove. Jeg fortsætter med at græde, for jeg ved, at hun skal nok komme igen, og så tager hun mig op.

Jeg kan mærke fornemmelsen af, at jeg får det bedre ved at forhindre dem i at hygge sig videre inde i stuen.

Næste gang hun står over mig, skælder hun ud og siger, at jeg skaber mig. Det bliver jeg fornærmet over og græder endnu mere.

Så bliver lyset tændt. Nu er det min far, der står over mig og skælder ud. Det har jeg ikke oplevet før. Han lugter af tobak, og når han viser tænder, kan jeg se hans guldspint. I genkaldelsen gør det også stort indtryk på mig, at han ser så ung ud!

Først bliver jeg tavs, men uretfærdigheden føles hurtigt så stor, at jeg fortsætter med at græde. Lidt senere kommer han igen, tager mig op på en hård måde, giver mig en røvfuld og lægger mig ned i sengen igen - alt imens han skælder ud.

Den første nærkontakt, jeg kan huske, jeg havde med min far var altså en røvfuld. Det var igen for overvældende til, at jeg kunne være i det. Det blev starten på, at jeg blokerede, når andre ikke troede på mine rollespil. Det vil sige, jeg gik ind i mig selv og lukkede af for omverdenen.

-- o --

Jeg opfattede også min far som en konkurrent til min mor: Jeg ligger ved siden af min mor i hendes seng, og har det rart. Jeg kan se sengens endegavl af blankt træ, der skinner. På et tidspunkt kommer far, og begynder at snakke med mor. Så løfter han mig ud af sengen og ned i min egen.

Nu ligger jeg alene i min egen kolde seng og føler uretfærdigheden skylle ned over mig.

Mad

I ingen af mine genkaldelser har jeg nogen fornemmelse af min mors bryster, men derimod tydeligt savnet efter at mærke hende, når jeg til min store skuffelse får en hård glassutteflaske. Hun har senere fortalt, at jeg ved flere lejligheder har slået flasken itu ved at smide den på gulvet.

Jeg har genkaldt adskillige situationer fra mine første levemåneder med følgende magtkamp: Min mor prøver på alle mulige måder at overtale mig til at tage sutteflasken, men jeg skubber den væk igen. Senere er det mad hun propper i munden på mig, men det spytter jeg ud igen.

At jeg ikke ville spise, spillede en central rolle lige fra fødslen og lang tid fremover. Det, at jeg brugte min stædighed til at nægte at tage føde til mig, var en effektiv måde til at opnå min mors 'kærlighed' på. Ikke engang min far kunne forhindre det!

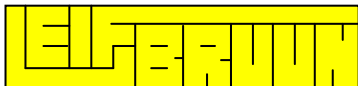
Storesøster

Det var store krav, jeg stillede til min mor. På den ene side brugte jeg enhver lejlighed til at demonstrere, at jeg ikke kunne lide hende, og på den anden side forlangte jeg, at hun altid skulle være indenfor rækkevidde og passe mig op. Jeg tolererede ingen andre mennesker, i så fald blev jeg utryg og græd.

Der var kun én undtagelse, og det var så her, min 5 år ældre søster Lissie kom ind som den tredje person i mit liv. Lissie kunne til nød afløse min mor. Hun stillede heller ikke krav men føjede mig, som jeg ville have det.



-- o --



-- 0 --

De leger med mig og kilder mig. Det er rart, der er slet ingen misfølelser. Jeg kan se min fod. Jeg er glad, men tør ikke vise det, for så vil de lægge mærke til, at jeg ikke er go' nok. Alligevel kommer jeg til at smile. Mor griner glad og siger:

- Jamen, du kan jo smile.

Jeg mærker, hvordan genertheden blusser op i mig.

Efterfølgende skete det ikke ret mange gange, at nogen fik lov til at komme bag på mig. Jeg blev nemlig god til at skjule følelser.

1-årsalderen

Magtkampen med min mor om ikke at spise fortsatte. Min undervægt gjorde hende mere og mere urolig: Jeg kan mærke, hun taler med far, sundhedsplejersken og andre om, hvad der er galt med mig:

Jeg har genkaldt, hvordan det gør indtryk på mig, at hun tager mig med ud til mælkemanden og hans hvide vogn med den store hest foran og begejstret viser mig, at den fløde hun køber af ham, skal jeg have.

-- 0 --

Ved en anden lejlighed er vi et fremmed sted, hvor der er et skarpt (kulbue) lys. Jeg skaber mig, fordi jeg skal sidde alene. Jeg kan mærke mor bliver flov over mig. Det varmer behageligt at sidde under lyset, men jeg har følelsen af, at jeg mangler mor.

-- 0 --

En helt virkelig oplevelse har jeg, hvor vi er ved lægen - ham med den hvide kittel. Han har fået mig til at græde mange gange før, men i dag er det anderledes. Jeg føler han er solidarisk med mig. I dag kan han godt få lov at undersøge mig. Jeg kan mærke, han siger til mor:

- Leif fejler ikke noget, du skal bare gi' ham kærlighed, så vil han spise igen.

Mor bliver mindre og mindre, og mit martyrium vokser helt op over hovedet på mig.

Kommunikation

I det hele taget var kommunikationen med mine forældre fyldt med misforståelser. De forstod ikke, at jeg græd og nægtede at spise, fordi jeg manglede kærlighed, og jeg forstod ikke dem på mange områder:

De troede ikke på, at jeg græd, fordi jeg var ked af det og gerne ville trøstes. De blev irriterede og sagde:

- Ti' stille din lille pjatrøv. Det er ikke noget at pylre for.

Andre gange gjorde de mig tavs med afledninger som:

- Hør! nu kommer der en bil.

-- o --

Mange gange følte jeg, de talte hen over hovedet på mig: Jeg er ude at køre i klapvogn med far og mor. Det er spændende, og jeg er glad. Jeg ønsker at komme i kontakt med dem. De skal se mig, men der må være et eller andet, de er mere optaget af, for de giver mig bare sutten og siger:
- Se den hund derovre!

-- o --

Hvis jeg endelig følte, jeg mødte forståelse, blev det også for meget: Jeg græder trøstesløst fordi mor er væk. Der er kun min storesøster og en anden pige, jeg ikke kender. Pigen tager mig op, holder mig ind til sig og siger:
- Hvad er du ked af, hvorfor græder du?

Jeg bliver tavs og lamslået af bare forbavselse. Hun lytter til mig og taler med mig. Hun tror på, jeg græder, fordi jeg er ked af det!

2-årsalderen

Jeg er med mor på besøg hos tante Kaja, og sidder på gulvet sammen med min jævnaldrende kusine Gunda. På et tidspunkt går tante Kaja hen og løfter Gunda op, kysser hende på munden og siger, hun er sød. Så giver de hinanden et knus og går hver til sit. Jeg er målløs. Det skrigger inden i mig. Så enkelt og naturligt kan man altså udveksle kærlighedstilkendegivelser.

Sådanne oplevelser fyldte mig med mindreværd - især overfor mine fætre og kusiner. Jeg kunne jo se, de fungerede bedre end mig.

-- o --

Jeg sidder på stuegulvet og leger. Mor og far sidder i sofaen. Der er tændt lys bagved dem. Jeg ved, de taler om mig:

- Han er en mærkelig dreng... - Han græder hele tiden... - Han er så mager... - Han er aldrig glad.

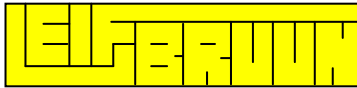
-- o --

For at forebygge at noget kom bag på mig begyndte jeg nu, at blive meget opmærksom på, hvad omgivelserne mente om mig. Men andre måtte ikke vide, at jeg gjorde det. Så på den måde lærte jeg at sidde, som om jeg var fordybet i mine legesager - og alligevel være ude i duet.

Mormor

Genkaldelsen begynder med, at det varmer så dejligt på min mave. Det undrer mig meget, indtil jeg ser en rødgul gummivar-medunk med blankt metalskruelåg. Forklaringen er følgende: Jeg ligger i mors seng og finder tryghed. Mor og far har gjort sig fine: De er gået i byen. Jeg har grædt meget. Det er første gang mormor passer mig. Det var det, der gjorde mig utryg. Så var det, jeg lige





pludselig fik ondt i maven. Den smerte har jeg oplevet mange gange efterfølgende i tilsvarende situationer.

Lige nu er det ikke så meget mavepinen, der trykker mig. Men mere det, at jeg kan mærke, at mormor bliver ked af, at jeg græder. Hende kan jeg godt lide, og hun trøster mig, så godt hun kan.

Hermed fik jeg så introduceret den fjerde person i mit liv. Nemlig mormor. Hun har altid stået for mig som noget fast og trygt, jeg holdt af og havde tillid til.

Far

Det var på det her tidspunkt forholdet til min far ændredes. Han blev et forbillede, jeg så op til, men alligevel en fjern person, jeg ikke kunne nå. Det gjorde mig utryg, at han hele tiden gennemskuede mig:

Jeg bliver passet af far. Det skete yderst sjældent. Han vil ikke lege med mig. Det er jeg skuffet over. I stedet går jeg på opdagelse i lejligheden:

- Du skal blive her og lege med dine legesager, gentager han mere og mere vredt.

-- o --

Far sidder i sofaen. Jeg står på ham og prøver på, at mase mig ind til ham. Jeg kan mærke hans skægstubbe på kinden. Han overser mig og fortsætter med at læse avis, idet han holder mig på afstand med den ene hånd, medens han holder avisen med den anden.

-- o --

Det er skægt, jeg leger med min far. Jeg sidder på hans fod, og han går med mig. Jeg kan mærke hans bukseben og lugte hans sokker. Pludselig går det op for mig, at han slet ikke leger med mig, men er irriteret, og vil skubbe mig væk. Det gør ondt - helt ud på næsen.

-- o --

Jeg sidder meget koncentreret med mine legesager, for jeg kan mærke, at far kigger på mig. Jeg vil gerne gøre indtryk på ham. Men så griner han af mig og siger:

- Din lille pjatrov, du skal da bare gøre sådan her.

-- o --

Når min far var hjemme, sørgede jeg altid for at holde mig i nærheden af ham og helst foran ham, så han kunne se mig - i håbet om, at han ville lege med mig. Jeg spurgte aldrig direkte. Jeg turde ikke tage ansvaret. Tænk, hvis jeg blev afvist.

Vi skal være fine

Jeg begyndte at finde ud af, at når der var noget med andre mennesker, hvad enten vi skulle i byen eller have gæster, skulle alt være anderledes, og vi skulle være fine. Det måtte jo betyde, at mor og far heller ikke var go'e nok:

Det kan begynde lang tid i forvejen, hvor mor får lavet sit fine, ildelugtende hår, og neglene bliver malet røde. Senere kommer hele huset til at stå på den anden ende. Alle skal bades og gøres i stand. Det fine tøj, smykker m.m. bliver taget frem og parfumeduften breder sig. Der opstår en forvirret, vi-når-det-ikke stemning med småskænderier og irritationsudbrud. Jeg kan også høre irritationen på fars fine sko. Efterhånden, som vi bliver fine, ændres også min mors adfærd. Hun er ikke til at kende igen, helt anderledes koket end ellers. Hun skaber sig, synes jeg.



At skulle være fin blev for mig forbundet med noget ubehageligt, der gav misføjelser og blokeringer. Det var bestemt ikke noget, jeg glædede mig til. Dertil kom - eller rettere som konsekvens af dette - så kradsede det fine tøj altid helt forfærdeligt, og jeg tog det kun på under stærke protester.

Der er altid noget galt, når familien skal i skoven, var i alle barneårene for mig indbegrebet af ordet fin.

Mor

Det virkede forkert på mig, at min mor opførte sig anderledes, når der var andre til stede. På en eller anden måde fik jeg det lavet om til, at det var min skyld, fordi jeg ikke var go' nok:

Vi har besøg af fars kammerater. Mor spiller op til dem:

- Jeg taler alt for meget, siger hun højt grinende, og demonstrerer dermed sit mindreværd.

-- o --

Mor taler med en dame. Hun må være finere end os, kan jeg høre. Mor taler og griner meget, uden at det lyder som om, hun synes, det er sjovt. Jeg føler mig tilsidesat. Alt hvad jeg ellers har sammen med min mor, er åbenbart lige meget nu:

- Ti' stille, når de voksne taler.

Jeg skammer mig over, at min mor ikke er go' nok.

-- o --

Mor, far og jeg er i byen sammen. Mor er selskabelig, hun omtaler mig med begejstring:

- Leif er sådan en sød dreng... - Han er så nem at have med at gøre.

Det ved jeg i hvert fald, er uærligt. Jeg ved, hun ikke kan lide mig, fordi jeg ikke er go' nok.

-- o --

Der er én, der viser interesse for mig, men mor trænger sig på og svarer for mig. Hun skammer sig over mig, hun skjuler mig ved at svare for mig, jeg bliver ked af det og tavs.

-- o --

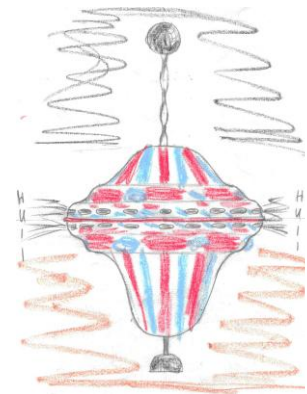
Der er fest. De voksne sidder rundt om bordet med den hvide dug. Der er snaps på bordet og tilrøget i lokalet. Tante Kaja griner højt hele tiden. Det lyder som hornet på en Ford A. Stemmerne lyder mærkelige. Jeg kan høre min mor, hun griner for meget. Hun sidder ved siden af en fremmed mand, han holder om hende. Jeg undrer mig over, at han må være så tæt på hende.

Jeg kan mærke, min far er ked af det. Jeg kan tydeligt se hans guldur på armen. Jeg er også ked af det.

3-årsalderen

Det er min fødselsdag, og jeg har fået en metalsnurretop. Den hviner mere og mere og drejer hurtigere og hurtigere rundt, når man trykker op og ned på stangen i toppen. Den er hvid med røde og blå mønstre, der smelter sammen, når den snurrer. Jeg er meget interesseret i den, men bliver voldsomt irriteret over, at der sidder nogen og kigger ned på mig. Jeg føler de kritiserer mig, og kan ikke rumme al den opmærksomhed.

-- o --



Snurretop

Alle andre taler sammen og har det rart, det får mig til at føle mig isoleret, og jeg bliver ked af det. Jeg sidder ved siden af én, der er mindre end mig. Jeg driller og slår, så vedkommende begynder at græde. Det hjælper på misfølelserne.

-- o --

Far skubber bag på mig - hen mod nogle fremmede - samtidig med, han siger højt:

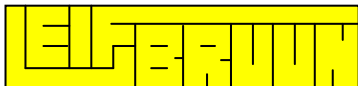
- Gå nu bare hen og hils din lille pjatrøv.

Det gør mig voldsomt genert. Det er også måden, han siger det på. Det er mere henvendt til de andre end til mig. Det er som om, han skjuler sig bag mig. Jeg oplever det, som om han skammer sig over mig.

Kommunikation

Min kommunikation med omverdenen og især med mig selv, bliver et større og større problem. Jeg er fyldt med så mange misfølelser, at uanset hvad der sker, ender det med gråd. Men gråden medfører blot, at mine forældre forsøger at passivisere mig, og det hjælper ikke på min kedafthed - tværtimod:

Jeg græder, fordi jeg er faldet, og har slået mig. Far griner af mig højt oppe fra og siger:



- Din lille pylrerøv!
 - Næste gang det sker, er det mor, der reagerer irriteret:
 - Åh, det er ikke noget, en rask dreng hyler for.
- o --

Mor stikker hovedet ind i stuen og siger:

- Jeg skal lige ned til købmanden, jeg kommer igen med det samme.

Jeg sidder helt opslugt af mine legesager og protesterer ikke. Først da hoveddøren smækker, og jeg kan mærke, at jeg er helt alene hjemme, begynder panikken at brede sig. Jeg sidder helt stivnet, så begynder jeg at skrigesom en stukket gris. 'Lang' tid senere, da jeg kan høre mor ved døren, falder jeg til ro igen og løber lettet ud til hende. Men hun er vred og skælder ud:

- Hvordan er det du skaber dig, bare fordi jeg er væk et øjeblik. Jeg kunne høre dig helt ned på gaden.
- o --

Efterhånden går den mislykkede kommunikation mig så meget på, at jeg det meste af tiden er træt og uoplagt. Jeg gider ingenting - ud over at græde:

Mor giver mig tøj på og siger:

- Du skal ud og have noget frisk luft.
 - Men jeg vil ikke, og hun bliver vred og skælder ud.
- o --

Far og mor taler med en fremmed mand. Jeg kan høre, de taler om, at der er noget galt med mig:

- Han vil ikke noget... - Han siger ikke noget... - Han græder over ingenting.

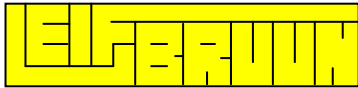
Indadvendthed

Især påvirkede det mig meget, at jeg kunne mærke, mine forældre syntes, jeg var besværlig, og at de blev irriterede på mig. På et tidspunkt blev alt dette for meget, og jeg traf en skelsættende beslutning:

Fra nu af skal jeg fandeme nok klare mig selv.
Jeg vil aldrig græde mere,
og jeg vil aldrig tale med mine forældre.
Kun hvis de direkte spørger mig om noget,
vil jeg svare med ja eller nej.

Hvilke voldsomme konsekvenser det gav - for en lille sårbar dreng at opgive at kommunikere - i form af isolation og følelsesophobninger, kan det være svært at forestille sig. Men det varede rent faktisk flere årtier inden jeg græd igen, hvilket fortæller noget om hvilken vilje og stædighed, der lå bag denne beslutning.

Min måde at overleve dette på, foregik ved bevidst at udnytte den erfaring jeg havde gjort med, at når livet kom for tæt på, kunne jeg flygte ved



at blokere. En sådan blokering følte jeg som en stor muskel rundt om hjernen, der trak sig voldsomt sammen og derved udelukkede alle sanseindtryk. Tankevirksomheden gik på slow motion, og alle bevægelser blev stive og mekaniske. Samtidig forsvandt al udstråling fra ansigtet, kun tristheden blev tilbage.

At jeg var bevidst om, at jeg blokerede, var kun i begyndelsen, for efterhånden blev det min måde at gå til verden på. Uden at jeg forestillede mig, at det kunne være anderledes.

4-årsalderen

Mor bruger meget energi på at fortælle nogen, hvor dygtig far er til sit arbejde, men på grund af nogle andre, der er onde, er det hele alligevel ikke så godt.

På det her tidspunkt skiftede min far fra at være ansat mekaniker og tilidsmand på et stort værksted til at starte sit eget autoværksted. Disse samtaler var lige vand på min mølle, og læresætningen stod klar for mig:

Kan man ikke hævde sig på andre måder,
kan man som regel klare det
ved at nedgøre andre!

Vi er på besøg hos tante Grete og onkel Holger. Jeg kan mærke på mor, at de er finere end os. Blandt andet har De mange fine stuer! Jeg er bange for tante Grete. Hun er anderledes, end jeg er vant til. Hun taler direkte til mig:
- Hvorfor er du så genert Leif? spørger hun.

-- o --

Jeg har fået en lillebror, Jørgen, som er 4,5 år yngre end mig. Lige fra starten opfatter jeg ham som en uovervindelig konkurrent til mine forældres kærlighed og får straks opbygget et misundelsesforhold:

Jeg står og kigger på ham, medens han sover. Jeg kilder og napper ham:
- Bøh, siger jeg.

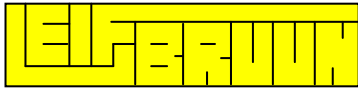
Det irriterer mig, at han virker så veltilfreds.

Arrogance

Min nye indesluttede adfærd lærte mig, at de bedste resultater opnås ved at være stille og medgørlig - og lade andre få øje på mig. Med andre ord ved at dominere på en feminin måde:

- Leif er sådan en sød dreng... - Han er så nem at have med at gøre... - Han er så god til at lege med sig selv, bliver min mors nye måder at omtale mig på. Fremover når jeg er syg, roser hun mig også:

- Det er ingen sag, når du er syg, du klarer dig selv. De andre råber efter mig hele tiden.



Det krævede megen stædighed og disciplin af mig, at jeg altid skulle være afventende og cool. Og ulempen var, at de mange blokeringer medførte isolation og ensomhed. Men

ét er at leve med sit mismod.
Noget helt andet er,
hvis det synliggøres for andre!

Således blev arrogance mit nye våben til at skjule mit blokeringstriste ansigt. Med masker som: Jeg er da ligeglad... - Du kan da se, jeg er optaget lige nu... - Hvor er du dum og fjollet... Med disse og andre betydningsfulde miner, drager jeg nu ud i verden.

Især mine fætre og kusiner fik denne arrogance at mærke, på grund af mit tidligere opnåede mindreværd overfor dem. Jeg lod som om, de var luft for mig, men alligevel sørgede jeg diskret for, de fik øje på noget, jeg kunne vække deres nysgerrighed med. Når de så gik på krogen og snakkede til mig, gjorde jeg dem tavse ved ikke at svare.

De fine sko

At far skulle have de fine sko på, hver gang han blev uvenner med mor, forbedrede heller ikke forståelseskløften mellem os, men det ligger dybt i mig, at sådan var det bare. Mønsteret har gentaget sig med jævne mellemrum gennem hele min barndom, så logikken er klar nok:

Familien er samlet. En eller anden banal hændelse udløser min fars irritation. Vi holder alle vejret af frygt for: Sker det nu igen?

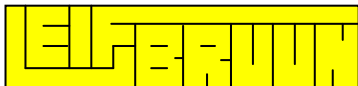
Hvis det skete, så fortsatte min far med at skælde ud på min mor:
- Du er fandeme heller ikke til at holde ud. Nu går jeg.

Så er det, han skal have de fine sko på. Men han går ikke lige med det samme. Først skal han vaskes og klædes om. Da de fine sko larmer meget mere, end dem han plejer at bruge, dominerer han hele lejligheden ved ustandseligt at gå frem og tilbage med små, hurtige, vrede skridt, smækkende med døre, skuffer og skabe. Mere og mere højlydt skælder han ud på alt og alle - men mest min mor. Hun siger ikke ret meget, men synker bare mere og mere modløst sammen.

Endelig. Efter det sidste vredesudbrud bliver yderdøren smækket eftertrykkeligt i, og der bliver stille i huset.

Jeg kigger forsigtigt op på mor og kan se, hun sidder og græder.

På et eller andet tidspunkt midt om natten, bliver freden igen brudt. Far er kommet hjem, men nu er det mest mor, der skælder ud. Jeg synes, det er dumt af hende, det ville været meget bedre at vente til næste dag, hvor han har det dårligt. Lige nu er han nærmest ligeglad. Til sidst går mor ind i stuen og sover. Så bliver der ro igen.



Næste dag bliver far liggende længe i sengen. Han lugter ubehageligt af spiritus. Men det allerværste er alligevel den larmende tavshed, der breder sig i huset de efterfølgende dage.

5-årsalderen

Det er min fødselsdag. Jeg ved, der kommer gæster for at fejre mig. Det er for meget af det gode. Jeg kan ikke overskue det - kan ikke være i det. Det fine tøj kradser også helt forfærdeligt. For at bevare styringen er jeg nødt til at få mavepine og tilbringe resten af dagen i sengen.

-- o --

Jeg er ved at lave en tegning. Dem lavede jeg mange af som barn, både fordi jeg kunne gå ind i min egen verden, uden at der var nogen, der forventede noget selskabeligt af mig, og fordi det gav nogle gode anerkendelser:

- Leif er så dygtig til at tegne.

Blandt andet således gjorde jeg den erfaring, at man skulle præstere noget for at blive anerkendt!

Far

Min beslutning om at især dem, der betød noget for mig, måtte jeg ikke kommunikere med, gjorde hverdagen besværlig med misforståelser, misfølelser og mismod til følge:

Når far spurgte, om jeg ville med på gatur¹, blev jeg glad, men det måtte jeg jo ikke vise, så gjaldt det om at skjule begejstringen og sige:

- Det vil jeg da godt.

Nogle gange tog han mig kun med, fordi mor i forvejen havde skældt ud og sagt, han skulle. Så virkede han irriteret og afvisende.

Når far er inde ved kunderne, venter jeg troligt ude i bilen. Mange gange når det at blive koldt, inden han kommer tilbage. Det sker også, at jeg kommer med ind. Det kan være spændende, men også ubehageligt når opmærksomheden bliver rettet for meget imod mig.

Far og jeg står midt i stuen hos købmanden i Skads. Der sidder en masse mennesker rundt om bordet. Jeg er beklemt ved situationen og gemmer mig bag ved ham. Jeg kan mærke hans bukseben. Han skubber bag på mig og siger:

- Hils nu pænt på dem, din lille pjatrøv... - Gå nu bare over og få den småkage... - Sådan er Leif, han siger ikke så meget.

Ved en bestemt lejlighed står jeg nedenunder hos skomageren sammen med far, umiddelbart før han skal af sted. Det bekymrer mig, at far og mor i de sidste dage har talt meget om penge og noget om, at vi ikke engang

¹ Far havde forhandlingen af Shell Flaskegas



har råd til salt til et æg. Far snakker med skomageren og nogle andre om, hvor hårde tider, det er. I hånden holder han sin prangerpung med en masse mønter i. For at komme min far til undsætning, siger jeg:

- Sikke mange penge du har far, og peger på hans pung.

Hvad det er, han svarer, finder jeg aldrig ud af. Men jeg kan mærke, hvordan de alle sammen griner af mig, og jeg står tilbage med min genert-hed.

Således var mønsteret i det rollespil, der altid foregik imellem min far og mig. Jeg brugte fuldt ud min feminine dominans for at være mest muligt sammen med ham - og alligevel skjule, hvor meget han betød for mig.

Han var, som jeg opfattede det dengang, enten irriteret på mig, lod som om han overså mig eller brugte mig som en ting. Det sidste oplevede jeg ved, at vi kun havde det rart sammen, når det passede ham, og at han ud-stillede mig for at gemme sin egen utilstrækkelighed.

6-årsalderen

Det er min fødselsdag. Jeg er ikke stået op endnu. Jeg har glædet mig så meget, at jeg næsten ikke kunne falde i søvn i aftes. Mor har været inde og kalde på mig flere gange. Jeg har hørt, hun har lavet fint morgenbord. Far og Lissie sidder derinde med gaverne og venter på mig, men jeg kan ikke tage mig sammen til at stå op. Jeg kan ikke holde ud, at tænke på al den opmærksomhed jeg får, når de siger tillykke, og når jeg skal pakke gaver op. At jeg bagefter, skal kigge på dem og sige tak for gaverne, vil være helt utænkeligt. Det bliver jeg nødt til at lade som om, jeg glemmer.

-- o --

Der er én, der prøver på at komme i kontakt med mig. Jeg føler det, som er det første gang et andet menneske interesserer sig for mig. Jeg er helt i panik over, at far og mor vil blande sig og begynde at svare for mig.

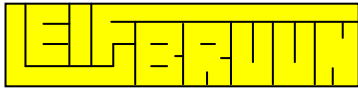
-- o --

Jeg ligger på gulvtæppet. Der er noget, jeg er ked af. Ved siden af mig kan jeg se Jørgens små runde og bløde ben. Jeg slår på dem, så han falder og begynder at græde. Det hjælper lidt på humøret.

Jeg står overfor min far med et spil ludo.

Jeg vil gerne spille med ham,
men han afviser mig
og skubber mig væk.

Min lillesøster Annie er 6 år yngre end mig. Hende accepterede jeg fra starten. Jeg ved ikke hvorfor, men der opstod aldrig det samme misundelsesforhold, som jeg havde til Jørgen:



Jeg kan godt lide at lege med hende. Jeg driller hende, tager sutten, lægger legesagerne så hun lige akkurat ikke kan nå dem og forhindrer hende i at kravle hen til dem.

Skolealderen

Jeg føler mig meget alene i skolen. Der er mig - og så alle de andre. Kun Preben leger jeg med engang imellem. Han bor i det store grimme hus. Det gør Prebens far ikke! Preben bliver let hidsig, så napper han.

-- o --



Min klasselærer hedder Kr. Larsen, men da han også bestyrer skolens materialelager, blev det hurtigt ændret til 'Lager-Larsen'. Han er skrap - og meget missionsk.

Vi skal lære bogstaverne at kende. Jeg kender dem godt, men bliver alligevel usikker, når han skriver et bogstav på tavlen og spørger ud i klassen. Så jeg rækker ikke hånden op.

-- o --

Jeg sidder med mandlen i munden. Det er juleaften, og jeg har vundet mandelgaven! Men nej, det er alligevel for meget af det gode, så for at undgå opmærksomheden spiser jeg mandlen. Det er rigeligt, at jeg lige om lidt bliver nødt til at danse om juletræet.

Jeg er efterladt alene i skolegården,
de har låst mine ben
omkring en af stolperne i regnvejrsskuret.

Lager-Larsen er en tør, træt og alvorlig mand. Hver uge skal vi rokere rundt i klassen efter et bestemt system, han har lavet. Formålet er, at vi ikke skal komme til at kende hinanden for godt, for så snakker vi bare. Det må vi ikke, og så sidder lussingerne løse.

Afstraffelsen foregik som regel ved, at han - meget ophidset og skældende - nev hårdt fat i venstre kind og slog en flad lussing på højre. Sommetider snød han ved lynhurtigt at slippe kinden og slå med højre hånd.

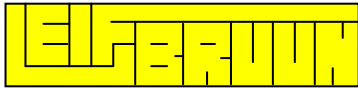
-- o --

Salmer var efter Lager-Larsens mening det vigtigste. Dem sang vi i tide og utide og skulle lære udenad. Og Guds nåde trøste dem, der ikke kunne, for så kogte han over:

Vi har haft salmevers for som lektie. Der er en nervøs stemning i klassen. Jørgen står oppe ved tavlen. Han er gået i stå. Han har helt opgivet ævred. Han prøver ikke engang på at komme i gang igen, men falder helt sammen.

-- o --

Jeg skal også være med til 200 meter løb på spejderlejren. Der er nogen, der siger, jeg er den bedste og vil vinde. Desværre får jeg ondt i maven og



kommer slet ikke til start. I stedet får jeg en sukkerknald med kamferdråber på.

Om aftenen har vi fællessang.
Alle undtagen mig synger
højt og stemningsfyldt.
Jeg sidder med min kedafdedhed
og savner mor og far.

Jeg er rædselsslagen! Lynlåsen i min sovepose er gået i baglås. Jeg føler mig hjælpeløst spærret inde. I løbet af et øjeblik sveder jeg over det hele. Der er en masse larm på sovesalen, og jeg tør ikke sige det til nogen, så vil de bare drille mig. Pludselig åbner lynlåsen alligevel.

-- o --

Jeg går og glæder mig. Jeg har store forventninger til weekenden. Jeg har en aftale med far om, at vi skal hjælpe hinanden med at lave en flisegang af knækfliser i baghaven.

Vi kommer også godt i gang, men det viser sig hurtigt, at han har opfattet det sådan, at det er mig, der skal hjælpe ham. Hent ditten og giv mig lige datten, kommanderer han med mig. Hvis jeg giver mit besyv med, afviser han mig, og begynder jeg på noget af mig selv, er det helt forkert.

I løbet af kort tid, er jeg helt lamslået af afmagtsfølelse. Jeg går min vej uden at sige noget.

-- o --

Naboens Lone kommer meget hos os for tiden. Jeg kan mærke, at hun er interesseret i mig. Men jeg har det ubehageligt med hendes naturlige og ligefremme måde at være på. Hun kommer bare, og er der på en høflig og smilende måde. En dag, jeg er alene i kælderen, kommer hun helt hen og stiller sig foran mig, kigger op på mig og smiler.

Jeg bliver bange og flygter.

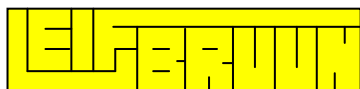
-- o --

Så klarer jeg mig bedre på fodboldbanen. Klodsede Lorte-John i korte bukser og med lange sorte gummistøvler er målmand. Jeg finder ud af, at jo mere jeg ydmyger og griner af ham, des bedre kan jeg snyde ham og lave mål.

-- o --

Sanglærer Toft - en rank, gråhåret, stilfuld, men hidsig, ældre herre - er bestemt ikke begejstret for mig. Han har nemlig fået øje på, at jeg ikke synger med, men bare står og mimer.

Med pegefingern vinker han mig ned ved siden af det store sorte flygel, så han kan holde øje med mig. Men dér, med alle kammeraterne bagved på auditorieopstalterne, tør jeg da slet ikke synge.



På et tidspunkt stopper han op og forlanger, at jeg skal synge alene. Der kommer ikke en lyd over mine læber. Det eneste, jeg opfatter, er den fnisen, der opstår bagved.

Så spiller han blot én tone på flyglet, og hidsigt beordrer han mig til at synge den. Af bare skræk tør jeg ikke andet. Men med alle muskler i strube og nakke snøret sammen, kommer det til at lyde som det angstskrig, det vitterligt også er. Hele klassen griner højt.

Breaking point

Mor kalder på mig ude fra køkkenet:

- Der er brev til dig fra skolen.

Efter sommerferien skal jeg starte i 6. klasse - almen, står der. Det vil med andre ord sige, at jeg ikke er egnet til at komme i boglig klasse. Jeg smider brevet på bordet og går uden at sige noget. Jeg er helt slået ud.

Skriftligt har jeg fået autoriteternes ord for, at jeg ikke er go' nok.

På livets vej møder vi alle brydningspunkter, hvor livsmulighederne pludselig skifter karakter. For mig var det sådan et punkt. Skolen havde besluttet, at jeg var dum - kort og godt. Her skal lige indskydes, at nogle år senere bestod jeg en udvidet maskinmestereksamen med udmærkelse, så det er jeg ikke.¹

Men skolen havde ret alligevel - med den tilføjelse, at det var den, der gjorde mig dum. Jeg indrømmer, at jeg var mere sårbar og stædig end de fleste, så jeg kunne simpelthen ikke begå mig i dette autoritære volds-system. Lager-Larsen som havde været min klasselærer i alle årene, var selvfølgelig hovedårsagen, men de andre lærere fungerede efter samme princip.

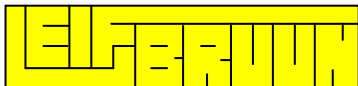
Fx fik vi en engelsklærer, der allerede i første time flittigt delte lussinger ud, hvorefter han frejdigt proklamerede, at hos ham bestemte vi selv, hvordan vi ville have det - bare vi gjorde, som han sagde.

Jeg kan simpelthen ikke huske, jeg i disse år har snakket almindeligt med en lærer. Al kommunikation foregik med kommandoer, konsekvens og øjeblikkelig afstraffelse.

Det er først her i mit livs efterår, det står mig klart, hvor meget det påvirkede mig. Så snart der var en lærer i nærheden, faldt alt sammen inde i mig. Jeg lukkede af. Kom jeg op til tavlen, blev jeg rød i hovedet og kunne ikke sige noget. Skulle jeg læse højt, blev det til grød inde i munden, og jeg snublede over ordene.

Og det var jo ikke kun mig, det skete for. Jeg oplevede det nærmest dagligt, at andre havde det på samme måde. Nogen gjorde modstand, men det medførte bare endnu mere smertefulde afstraffelser. Og endelig var der dem, der tilsyneladende ikke lod sig påvirke og kunne fungere i det.

¹ Hermed gik det op for mig, hvorfor det var så vigtigt for mig at få høje karakterer til maskinmestereksamen!



I det meste af mit arbejdsliv har jeg haft overordnede lederstillinger. Det har jeg altid haft det godt med. På den ene side gjorde jeg mig klart, at jeg skulle holde min sti ren og undgå private venskaber med mine medarbejdere. På den anden side var det vigtigt at opbygge et fortroligt tillidsforhold ved at være åben og imødekommende, snakke, lytte, spørge ind til, inddrage dem i arbejdsprocessen, være motiverede og overlade dem ansvar.

Det var ikke noget, jeg havde lært, det faldt mig bare naturligt. Så på den måde havde jeg måske alligevel fået noget ud af Lager-Larsens 'undervisning'!

I de år jeg læste til maskinmester, boede jeg på et loftsværelse i Grundtvigs Allé 68A, tæt på hvor også Lager-Larsen boede. Så det skete ofte, jeg mødte ham, når jeg skulle hen til mine forældre i Storegade. Høfligt trådte jeg ud i rabatten, hilste på ham med et nik og et goddag.

Dengang var jeg stadig så autoritetstro, at jeg uden tanke for andet gjorde, som jeg havde lært. Efterfølgende har jeg ikke mødt ham. Det er nok godt det samme!

-- o --

Og da jeg nu er i gang med at hive minder frem, kommer jeg til at tænke på, at da jeg gik i 4. klasse, flyttede vi ud på Jagtvej, tæt ved Jerne Skole. Det ville således være naturligt, at jeg skiftede skole, men der spillede min stædighed igen et puds. Jeg vidste, hvad jeg havde og ikke, hvad jeg fik. Så hellere cykle 2 gange 6 kilometer hver dag, Basta!

Det eneste, jeg husker fra min konfirmation,
er, at far trykker mig ned på stolen,
fordi jeg rejser mig op sammen med de øvrige,
da der skal råbes hurra.

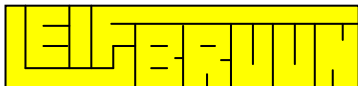
I engelsk skal vi i kor sige *the*.
Det skal jeg ikke nyde noget af.
Jeg tør ikke engang sige noget på dansk
til den nye lærer.

Jeg går og glæder mig. Jeg har store forventninger til weekenden. Jeg har en aftale med far om, at vi skal hjælpe hinanden med at lave en flisegang af knækfliser i baghaven.

Vi kommer også godt i gang, men det viser sig hurtigt, at han har opfattet det sådan, at det er mig, der skal hjælpe ham. Hent ditten og giv mig lige datten, kommanderer han med mig. Hvis jeg giver mit besyv med, afviser han mig, og begynder jeg på noget af mig selv, er det helt forkert.

I løbet af kort tid, er jeg helt lamslået af afmagtsfølelse. Jeg går min vej uden at sige noget.

-- o --



I frikvarteret taler Lars og Tonny om fester og piger. Jeg føler mig helt fortabt og lukker mig inde i min kedafthed.

Far

Jeg kan ikke huske, jeg nogen sinde har talt med min far. Jeg spurgte ham aldrig om noget, og han talte kun til mig og om mig. Vores kommunikation foregik med enstavelserord, og en egentlig samtale, tror jeg aldrig, vi har haft.

Jeg ved, hvor utroligt meget han betød for mig, og jeg tvivler ikke på hans kærlighed til mig. Men det lykkedes os aldrig at gøre os større end vore rollespil og være noget for hinanden. Vores samvær svandt efterhånden ind til ingenting. Førhen kunne det ske, at vi lavede noget sammen. Spillede forskellige spil m.m. Men det døde lige så stille ud. Jeg ville gerne, men kunne jo ikke bare spørge, om han ville være med. Så vi gik bare rundt om hinanden uden at sige noget.

Han gjorde mig utryg. Det var, som om han kunne se lige igennem mig og gennemskue mine rollespil. Hvilket ikke var så mærkeligt, eftersom jeg havde kopieret de fleste af dem fra ham. Det værste, jeg kunne komme ud for, var, når han gik imod mine rollespil. Så følte jeg mig fanget og blev helt desperat:

Familien er samlet i køkkenet. Der har i lang tid været noget, hvor min far og jeg, som hund og kat har gået og luret på hinanden. På et tidspunkt bryder far tavsheden og taler direkte til mig. Jeg husker hverken, hvad han siger, eller hvad det drejer sig om, men kun at han giver udtryk for, at han ikke tror på noget, som jeg lige har fortalt. Dette udløser samtlige de inde-stængte energier, jeg i perioden har opsamlet. Jeg bliver så voldsomt op-hidset, som jeg aldrig nogen sinde har været, hverken før eller siden.

Som sagt er vi lige stædige, så han trækker sig ikke tilbage, og vi står som to kampklare haner og råber og skriger til hinanden. Heldigvis redder mor situationen ved at gå imellem, skubbe far væk og sige:

- Lad ham nu være, du kan da se, han er gået helt ud af sit gode skind.

På en eller anden måde fik jeg dette opgør vendt, så jeg opfattede det som en sejr. De stærke bånd han hidtil havde kunnet styre mig med, snæ-rede ikke nær så meget mere. Jeg blev ham mere jævnbyrdig.

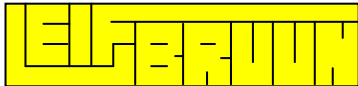
-- o --

-- o --

Der er startet en mælkepub inde i byen. Kammeraterne i gaden har været derinde og taler begejstret om deres oplevelser. Jeg står og drukner mig i kedafthed.

-- o --

Jeg står udenfor på trappen og snakker med Svend fra klassen. Han er kommet for at besøge mig. Jeg kan godt lide at være sammen med ham og har



været med ham hjemme flere gange. Hjemme hos Svend bruger vi hele huset, og hans mor smører franskbrødsadder og laver kakao til os.

Vores mælk står ved siden af døren i glasflasker. De ser kridhvide ud og har farvede sølvpapirslåg. Dem får vi meget tid til at gå med at snakke om.

Jeg kan mærke, han synes, det er mærkeligt, at jeg ikke inviterer ham indenfor. Men jeg tør ikke. Hvad vil de andre tænke, hvis de hører, hvor meget jeg kan snakke? Eller hvad vil Svend tænke, hvis jeg bliver lige så mut, som jeg plejer at være, når jeg er hjemme?

Jeg tilbringer meget tid derhjemme med at stå og kigge ud på gaden, i håb om at der er nogen, der vil kalde på mig. Hellere det end selv starte på noget. Tænk, hvis jeg bliver afvist!

Ungdomsårene

Min tidligt erhvervede opfattelse af, at kan man ikke hævde sig på andre måder, kan man som regel klare det ved at nedgøre andre, fik jeg yderligere grundfæstet på min nye læreplads hos Autoforum:

Luften er dagen igennem tyk af intriger, stort set alle taler nedsættende om hinanden. Alle er de små bange mænd med et stort behov for at retfærdiggøre sig selv.

-- o --

Jeg sidder med armen om den flotteste pige i hele danserestauranten. Vi holder svendegilde. Pigen er den nye elev fra kontoret. Ret meget andet husker jeg ikke. Næste arbejdsdag bliver jeg heller ikke klogere, de andre griner bare så underfundigt af mig.

Her fandt jeg mit nye værktøj, som jeg brugte flittigt de næste mange år. Hver gang, der var optræk til fest og dans, druknede jeg mig i øl og sprut. Det er ikke meget, jeg husker fra de forskellige fester, jeg har deltaget i.

Det afgørende tidspunkt i enhver fest var for mig, når man begyndte at danse. Hvis jeg ikke var fuld nok, turde jeg hverken byde en pige op eller at danse. I stedet druknede jeg min kedafthed i mere sprut. Blev jeg for fuld, blev jeg syg, og festen var forbi. Blev jeg tilpas fuld og kom i gang med at danse, kunne det blive en god fest.

Dagen efter var det meste, som sagt, glemt igen.

-- o --

Jeg havde svært ved at klare omgangstonen på mit arbejde. Lærlinge, svende, lagerfolk og værkførere brugte hinanden indbyrdes og på tværs til at komme af med deres frustrationer:

Jeg har været uheldig at lave en bule i en bil. Ekmann kalder mig op på værkførerkontoret og skælder ud, som er jeg en forbryder.

-- o --

Jeg hjælper Erling med at hovedreparere en Fiat 600. Jeg gør mig meget umage, men han er sur og skælder ud alligevel. Alt hvad jeg gør er forkeret.

Når jeg hjalp ham, sad jeg det meste af tiden på wc og røg pipe.

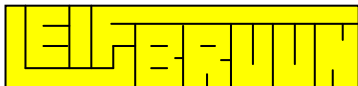
-- o --

Laila ringer og siger, jeg skal komme ned på banegården, hvis jeg har lyst til at være sammen med hende. Jeg skynder mig at køre ned til hende for at fortælle, at det har jeg ikke.

- Det kunne du bare have sagt i telefonen, siger hun skuffet.

Men hun ved jo heller ikke noget om, at jeg ikke kan tale i telefon, når de andre er hjemme. For øvrigt vil jeg gerne være sammen med hende, jeg tør bare ikke vise det.

-- o --



I den her måned er det Tom, jeg skal hjælpe. Det er den af svendene, jeg bryder mig mindst om, fordi han er så utilregnelig. Han kan være flink - ja nærmest slesk, hvis der er noget sladder, han gerne vil have fat i - for så i næste øjeblik at eksplodere i vrede og fornærmethed. Jeg kan tydeligt se for mig hans hvide fregnede hænder med de brede fingre begravet i et bagtøjsdifferentiale, mens han fnyser af andre.

-- o --

Jeg bliver også god til denne adfærd. Jeg står nede under en bil og skælder ud på Johannes. Vi er ved at lufte bremsen ud. Johannes sidder inde i bilen, og skal pumpe med pedalen. Men han gør det ikke godt nok.

Johannes er yngre i lære end mig!

Jens Erik
en yngre læredreng
er meget interesseret i, hvad det er,
jeg arbejder med.
Jeg viser min overlegenhed
ved ikke at svare.

Værkfører Ekmann skælder mig igen voldsomt ud. Han kan ikke forstå, hvordan det kan tage 4 timer at skifte en kølerslange.

-- o --

Jeg er med Esserik på mælkepub. Straks vi kommer ind, går han hen til nogle piger og snakker med dem. Jeg har ellers forberedt forskellige ting, jeg vil sige og gøre, men der er ikke noget af det, der gør indtryk. I stedet drukner jeg mig i kedafthed og går alene hjem.

-- o --

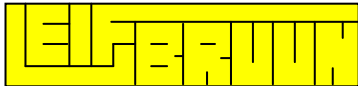
I begyndelsen går det godt på teknisk skole. Først fileskolen med Millimeter-Petersen, hvor jeg får meget ros og når at lave alle ekstraopgaverne. Også de teoretiske fag med blandt andet teknisk tegning interesserer mig, og det går fint. Senere går det stik modsat. Jeg kan ikke med lærerne og demonstrerer ligefrem min uvilje mod at lære noget ved at lave fis og balade ud af det hele.

-- o --

For anden gang i mit liv, er jeg på direktør Pedersens fine kontor. Denne gang med et glas sherry i hånden. Jeg er blevet udlært. Han tilbyder mig ikke ansættelse, som han har gjort ved de andre ungsvende. I stedet anbefaler han mig at være mere åben og imødekommende fremover.

Jeg tager imod hans råd med dyb tavshed!

-- o --



Jeg havde alt for lidt selvtillid til at begå mig på så rå en arbejdsplads. Mit fødselstraume havde gjort mig mere sårbar end normalt og folkeskolen havde på effektiv vis fået mig til at forstå, at jeg var dum (se [Breaking point](#)

), og det blev yderligere cementeret de 4 gange jeg var på teknisk skole i læretiden.

Mønsteret var hver gang det sammen: Jeg begyndte som lyn og torden og kom hurtigt foran alle de andre. Så skete der et eller andet koks, der gjorde at jeg nærmest ikke gennemførte forløbene. Ja, faktisk endte det med, at det kun var med nød og næppe, jeg bestod svendeprøven.

Det er først mange år senere, jeg fandt ud af, hvad det var, der skete. Det har jeg forklaret i denne artikel:

Intelligens som handicap

Jeg er handikappet. Min hjerne arbejder for hurtigt. Det lyder måske ikke som et handicap, men det er det. For mig er det en ret ny erkendelse:

Første delerkendelse kom, da jeg overværede en politisk diskussion, hvor Uffe Ellemann-Jensen blev irettesat af mødelederen, fordi han hele tiden afbrød Keld Albrechtsen. Hvorefter Uffe Ellemann irriteret svarede:

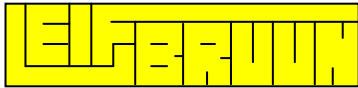
- Jamen, jeg kan ikke tænke så langsomt, som Keld taler.

Normalt sympatiserer jeg ikke særligt med Uffe Ellemann, men lige dér kunne jeg leve mig helt ind i det, han reagerede på. For hvor har jeg ofte siddet helt desperat sammen med andre, fordi de blev ved med at tale om noget, jeg var færdig med.

Hjernen kan ikke hastighedsreguleres. Den arbejder i sit eget tempo. Den kan heller ikke gå i tomgang. Når noget er afsluttet, er det færdigt, og så begynder den på noget nyt. Det er her konflikten og desperationen opstår. Fordi høfligheden kræver, at man lytter til det, andre siger. Enten kan jeg så som Uffe Ellemann blive energisk og prøve på at overtage og styre samtalen. Eller også kan jeg lade hjernen vinde kampen og føre mig tankemæssigt på afveje, med det resultat at andre opfatter mig som fraværende og distræt. Hvad jeg vitterlig også er.

Min endelige erkendelse kom, da jeg tilfældigvis så en tv-udsendelse om superintelligente børn. Umiddelbart tænkte jeg, at det handlede nok om forældre, der har ambitioner på deres børns vegne. Men det var langt fra tilfældet. I udsendelsen var der nogle skolebørn, der fortalte om, hvordan de oplevede, at de blev bremset i skolen og derfor blev frustrerede over at være anderledes og følte sig udenfor.

Uden varsel hoppede jeg et halvt århundrede tilbage og blev pludselig klar over, at der var sådan, jeg havde oplevet min egen skolegang. I uendeligheder har jeg siddet pænt ved skolepulten - for det gjorde man jo dengang - og desperat prøvet på at lytte til noget læreren var i gang med at forklare for 3. gang, for at vi alle skulle kunne forstå det. Jeg havde forstået det første gang. Men det var vigtigt, at jeg fortsat lyttede efter. For lige pludselig kunne læreren vende sig mod mig og spørge om noget. Var jeg



driftet væk, ville jeg ikke ane, hvad det var, det drejede sig om. Og når jeg så ikke kunne svare, måtte læreren til at forklare sig for 4. gang - bare for min skyld!

Jeg tror ikke andre har mulighed for at forstå, hvilket kaos det giver i et barn, sådan den ene gang efter den anden at blive gjort dum. I længden ender det med, at man føler sig dum, og profetien bliver uvægerligt selvopfyldende. I mit tilfælde gik skolegangen på den måde, at jeg efter 5. klasse fik at vide, at jeg ikke var tilstrækkeligt boglig begavet til at komme i mellemskolen og dermed realen. I stedet fik jeg betegnelsen 'udpræget praktisk begavet', for nu at udtrykke det med Niels Hausgaards ord. I 9. klasse blev jeg så erklæret skoletræt og fik beskeden med hjem om, at det nok ikke ville være en god idé, at jeg søgte optagelse til 10. klasse.

Få år senere gennemførte og bestod jeg en udvidet maskinmesteruddannelse med udmærkelse. Så om ikke andet, må det da bevise, at min boglige begavelse ikke fejler noget.

Mennesker med ovennævnte handicap bliver uvægerligt individualister. Når først de går ind i deres eget univers, er der ingen problemer med at få tid og hastighed til at passe sammen. Så bliver de uhyre effektive og dygtige til det, de beskæftiger sig med. Men så snart de skal tilpasse sig andre mennesker, opstår samkøringsproblemerne. Så kommer konflikterne og nederlagene, hvor andre opfatter dem som mærkelige. Og har man så også indkodet fra barndommen, at man er kronisk dum, gør mindreværdet, at man bliver nærtagende, kantet og sårbar, og livsspiralen kommer overvejende til at bevæge sig i den negative retning med ensomhed og depression til følge.

-- o --

-- o --

Automekaniker blev jeg som sagt, men længe forinden havde jeg afgjort, at det ikke var det fag, jeg ville bruge mit liv på. Gennem en kammerat blev jeg opmærksom på, at jeg kunne bruge mit svendebrev til at blive optaget på Maskinmesterskolen. Det var der så andre velmenende mennesker, der frarådede mig at gøre, for det var en omfattende rederistyretdannelse, som mange måtte opgive efter kort tid, så det havde jeg slet ikke evnerne til.

Hvad disse velmenende mennesker, så ikke vidste, var, at det netop var disse ord til skulle til for at vække min stædighed:

- Nu skal jeg fandme vise dem, var den indstilling, jeg mødte op på maskinmesterskolen med.

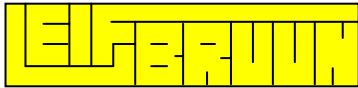
-- o --

Jens kigger på mig oppe fra tavlen og siger bebrejdende:

- Vi kan ikke alle sammen være lige så kloge som dig.

Jeg havde lige fyret en smart bemærkning af, som andre grinede af.

-- o --



Nu er det mig selv, der står ved tavlen og kan mærke hele klassen i ryggen. Jeg havde løsningen på det hele derhjemme i aftes, men nu sidder ordene fast i halsen, og det hele er tåget for mig. Jeg bliver enig med mig selv om, at det er også lige meget, og sætter mig ned på plads igen.

Det har nu ikke været helt lige meget, for jeg er meget tung i hovedet.

-- o --

Jeg er hjemme ved Bjørn. Han har det svært på skolen. Han vil have mig til at hjælpe med lektierne, men jeg vil ikke give ham løsningen uden videre. Pludselig bliver han sur og pakker sammen.

-- o --

Jeg besøger en pige på seminariet i Jelling. Vi er på danserestaurant i Vejle og bagefter hjemme hos hende. Det går meget trægt, og jeg bliver tungere og tungere. Jeg kører hjem i utide og bliver enig med mig selv om, at hun heller ikke er noget for mig.

Læreren kigger fornærmet på mig.

Det er lige efter jeg har sagt:

Var det ikke bedre, at gøre det på en anden måde.

Min kusine Karin kommer på uanmeldt besøg sammen med sin kæreste. Der er ikke andre hjemme end mig. Jeg aner ikke, hvad jeg skal stille op med dem. Jeg lukker dem ind i stuen og går selv ud i køkkenet. Da mor kommer hjem fra arbejde, stikker jeg af.

-- o --

Jeg er hjemme ved Bjørn. Vi drikker påske øl. Jeg drikker mange, for vi skal i byen bagefter. Så mange at jeg bliver syg og kaster op. Bjørn siger bebrejdende:

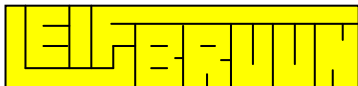
- Det er for dårligt, du behøver at drikke dig mod til for at gå i byen.

Julen holder vi hos min storesøster og hendes familie,
hvor jeg føler mig tung, tavs og trist det meste af tiden.

Hvorfor er det sådan?

I timerne spiller jeg skak med Svend - min største konkurrent på skolen. Vi er begyndt på udvidet maskinmester og går nu i klasse sammen. Tidligere så jeg ham kun på afstand i parallelklassen og hørte om, hvor dygtig han er. Han fik de højeste karakterer i sin klasse, og jeg fik det i min.

-- o --



Jeg har inviteret en pige med hjem til Henning og Margit. Vi får stegte fasaner. Jeg synes, det går godt, er glad og prøver på at holde om hende, men hun bliver vred og siger:

- Hvad er du ude på?

Hun var heller ikke noget for mig!

-- o --

Jeg sidder på mit lille loftsværelse med den ophængte skrivepult, det sløjd-lavede sofabord og sovebriksen, og drukner mig i selvmedlidenhed. Alle andre har kærester og venner. Jeg går altid alene. Hverdagen er trivielt: skole om dagen, hjem og spise til aften og lektier til det er sengetid - dag ud og dag ind. I weekenden går jeg måske i byen og drikker bajere. For det meste alene, nogle gange med min nabo.

Blokeringer

Vi sidder på Palmehaven og drikker øl. Vi er lige kommet fra afslutnings-højtideligheden som færdiguddannede maskinmestre og snakker om, hvor hårdt det har været. Jeg fik den højeste karakter og udmærkelse, men ingen flidspræmie. Jeg prøver at forklare de andre, hvor flittig jeg har været derhjemme, men bliver affærdiget med:

- Du har haft så let ved det hele!

Det kom fuldstændig bag på mig, at mine klassekammerater havde den opfattelse. Hvilket det egentlig ikke burde gøre, for jeg havde aldrig fortalt nogen, hvor meget jeg havde knoklet hjemme på værelset om aftenen og i weekenderne. På skolen derimod havde jeg ikke været særlig aktiv, og havde for det meste slet ikke fulgt med i, hvad der foregik.

Jeg forstod det ikke dengang, men i dag ved jeg, at i skoletiden sammen med alle dem, jeg skulle gøre indtryk på, var mit hoved så fyldt med traumereaktioner, at det var blokeret for indlæring. Faktisk var 90 % af min skoletid spildt. Det eneste nyttige jeg fik ud af den, var de notater, jeg samlede til brug derhjemme.

Først efter jeg var kommet hjem, og havde ligget 20 minutter på maven, kunne jeg komme ud af den blytunge træthed og blive mig selv igen. Først da kunne jeg begynde at samle op på, hvad nyt der skete på skolen, og hvad jeg skulle forberede til dagen efter.

-- o --

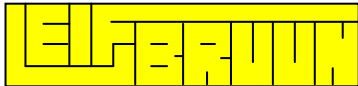
-- o --

De kan ikke li' mig! Det eneste maskinchefen siger, er:

- Det er fandeme heller ikke for tidligt, du kommer, og viser mig døren til maskinrummet.

2. mester er færing og siger ikke noget. 1. mester er så skeløjet, at jeg ikke kan finde ud af, hvem det er, han taler til. Maskinassistenter og motormand er berusede, så dem har jeg ikke lyst til at tale med.

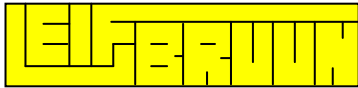
-- o --



Det passer mig meget dårligt at være i Søværnet.
Sergent Knudsen på 18 år kommanderer med os,
og matrostøjet kradser.

Det allerværste er, at jeg har fået brev fra Gurli.
Hun vil ikke komme sammen med mig mere!

Jeg tænker på ferskvandsgenerator, styremaskine og radar og føler at ansvaret tynger. Jeg er på Grønland med rednings- og inspektionsskibet *Vædderen*. Der er mit ansvar at alt, hvad der har med strøm at gøre, fungerer.



Familieliv

Jeg har mødt Gurli aftenen i forvejen. Nu har hun taget mig med til havefest hos nogle venner. Jeg kan slet ikke klare at være der med alle de nye mennesker. Jeg sætter mig i stedet ud i hendes bil og sover.

-- o --

De trækker turisterne ud på dansegulvet for at danse zorba. Gurli og jeg er på Rhodos sammen. Jeg tør ikke være med, men sidder bare og bliver trist. På vej hjem til hotellet bliver vi uvenner for første gang. Vi sidder på trappen foran og skændes det meste af natten.

-- o --

Næste aften er vi igen til fest. Jeg kan ikke holde det ud og sætter mig til at sove. Gurli taler med en dame om, at der er noget galt med mig.

-- o --

Jeg står og skyller stegepanden under vandhanen. Det er første gang, vi skal have gæster. Jeg aner ikke, hvad jeg skal stille op med mig selv.

Gurli vil have mig til at svare på,
om jeg elsker hende.
Ellers havde jeg vel ikke giftet mig med dig,
er det nærmeste, jeg kommer et svar.

Jeg er straks i forsvarsposition. Gurli står foran mig. Hun har købt en ny bluse:

- Hvad synes du om den, siger hun.

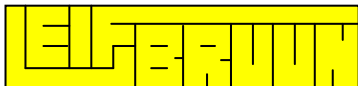
Jeg ved, at hvis jeg ikke lyder begejstret nok, så tror hun ikke, jeg kan lide den. Men hun ved jo ikke, at jeg har svært ved at vise begejstring. I første omgang lader jeg som om, jeg overhører spørgsmålet og læser videre i avisen. Så nemt går det ikke. Hun spørger igen. Så prøver jeg at snakke udenom og sige noget sjovt.

Nu er hun vred på mig og skælder ud.

-- o --

Allerede inden jeg begyndte at arbejde på sygehuset, fik jeg af min forgænger at vide, at Pallesen ikke er sin opgave voksen. Han er også kun blikkenslager, blev vi enige om.

Nu kan jeg selv gå rundt og konstatere, at han er utrolig vægelsindet, nervøs og handlingslammet, så tingene flyder af sted, som de bedst kan. Utilfredsheden med forholdene bliver jeg hele tiden konfronteret med, når jeg kommer rundt og taler med håndværkere, portører, sygeplejersker og andre. Jeg taler meget med Pallesen om disse ting. Han virker også meget



forstående og nogle gange lykkes det ligefrem at få lavet aftaler om konkrete ændringer, men næste dag har han som regel fortrudt det igen. Han tager det meget fortrydeligt op, da jeg beskylder ham for at have skræk for titler. Men det er tydeligvis kun direktøren og overlægerne, der kan få ham til at handle.

Efterhånden fylder utilfredsheden mig så meget, at det præger hele min arbejdsdag, fordi jeg går rundt og gør mig til skraldespand for alle andres frustrationer. Når jeg taler med kolleger fra andre sygehuse, siger de, at jeg kan da bare passe mit arbejde og være ligeglad med Pallesen, men jeg er alt for meget i affekt til at forholde mig så passivt.

I stedet laver jeg en omfattende rapport om forholdene i teknisk afdeling og fremlægger den på et værkstedsmøde. Da jeg i forvejen ved, at jeg har håndværkernes opbakning, har jeg fuld tillid til, at nu må Pallesen da blive overbevist om, at han skal til at have skeen i den anden hånd.

Jeg har aldrig tvivlet på, at min handlemåde var helt idealistisk i tillid til, at jeg kunne bedre forholdene for os alle. Hvad jeg ikke var klar over, var, at det jeg egentlig reagerede på, var Pallesens hjælpeløshed. Det var den, jeg ikke kunne holde ud og som tvang mig til at handle.

Jeg er på kursus i køleanlæg i Odense.

Jeg tør ikke sige noget.

Hverken i pauserne eller om aftenen.

- I aften skal vi rigtig hygge os, siger Gurli.

Det gør vi så. Først en drink og så en god middag med rødvin. Men hyggen forsvinder sammen med børnene, da de er færdige med at spise, og Gurli og jeg sidder alene tilbage.

- Hvorfor siger du ikke noget, spørger hun.

Det hjælper ikke på min tristhed. Nu ved jeg, hun synes, jeg ser trist ud. Jeg overhører hendes spørgsmål og fortsætter tavsheden, der nu føles endnu tungere. Gurli bliver fornærmet:

- Det er ikke til at holde ud. Nu har jeg lavet en god middag, gjort mig i stand og klædt om. Men du bemærker ingenting. Du sidder bare der og hænger.

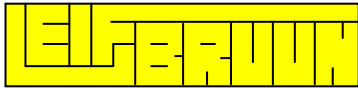
Vinen og ordene har gjort hende varm. Utilfredsheden vælter ud af hende. Jeg føler, hun bebrejder mig stort set alt mellem himmel og jord. Jeg kan ikke holde det ud og sidder bare og kigger ud af vinduet og lader som om, at det hun siger slet ikke gør indtryk på mig. Det bliver det ikke bedre af:

- Du kan i det mindste se på mig, når jeg taler til dig, siger hun vredt.

Resten af hyggeaftenen går med at glo ind i fjernsynet.

-- o --

Humøret er højt. Jeg fyrer en masse sjove kommentarer af og bruger min ironi til at stikke til Gurli. Vi hjælper hinanden i køkkenet. Det er hygge-



ligt. Lige indtil jeg opdager, at Gurli er vred over det, jeg siger. Nu er vi uvenner. Jeg føler uretfærdigheden hamre inde i kroppen.

-- o --

- Jeg kan ikke holde det ud, når de alle sammen kommer hen til mig og spørger, hvorfor du er så tavs og indesluttet, siger Gurli.

Det er dagen efter en fest, der er gået lige som så mange andre fester. Jeg har været trist, og Gurli er blevet vred på mig. Senere på natten har jeg åbenbart skabt mig fuld og tovlige. Det kan hun sagtens bilde mig ind, for jeg kan ikke huske noget. Efter tømmermændene at mærke skal det nok passe.

-- o --

- Jeg kunne se det på dig, allerede da du kom ude i indkørslen, siger Gurli skuffet. Vi sidder og drikker kaffe, lige efter jeg er kommet hjem fra arbejde. Gurli har fortalt forskellige ting fra sin dag, medens jeg fraværende og tungt sidder over for hende. Det eneste jeg har i hovedet, er at få lejlighed til at gå ned og lægge mig på sofaen. Bare 20 minutter på maven, så vil alle de tunge energier være dampet af igen.

-- o --

- Hvad står der? spørger Rikke deltagende.

Hun er lige kommet ned i stuen, hvor jeg ser fodbold i fjernsynet.

- Kan det ikke være lige meget, du ved jo ikke en gang, hvem der spiller? siger jeg irriteret.

Så spurgte hun ikke om mere!

-- o --

Jeg er helt lammet. Der er én der vil sælge mig rustopløser. Jeg står i problemer til op over begge ører, men de har ikke noget med rust at gøre. Jeg kan ikke slippe af med ham, han forfølger mig gennem hele slagteriet. Midt i opskæringen stopper jeg op og lytter til ham. Han har kun én arm, alligevel lykkes det ham, at få pakket hele sit demonstrationsudstyr ud.

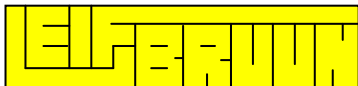
-- o --

Festen forløb for mit vedkommende, som den slags plejer at gøre: Under spisningen er jeg stiv og trist. Da de begynder at danse, tør jeg ikke, og Gurli bliver vred på mig. Senere er jeg verdensmester og kan det hele. Gurli kan ikke få mig med hjem, og i dagene efter er vi uvenner.

-- o --

Mandagssygen bliver mere og mere udbredt. Faktisk burde den efterhånden hedde søndag-til-tirsdagssyge. Når jeg har været i byen om lørdagen, har jeg tømmermænd om søndagen og sover brandert ud hele dagen. Men hvad værre er, om mandagen hænger nerverne så meget uden på tøjet, at jeg ikke kan foretage mig noget som helst fornuftigt.

-- o --



Vores hyggemiddage bliver mindre og mindre hyggelige. Er vi ikke uvenner i forvejen, bliver vi det her, det er næsten sikkert. Lige pludselig revner den skrøbelige hygge.

- Begynder I nu igen, siger børnene samstemmende og flygter fra bordet.

Så udvikler skænderiet sig. Mange gange med det resultat at Gurli reagerer voldsomt. Først bliver hun vred. Senere ked af det og går grædende i seng.

Endnu værre er næsten de efterfølgende dage, hvor vi ikke taler sammen, men går skulende rundt om hinanden uden at sige et ord:

Der var ikke noget så dræbende for hele familien, som de perioder hvor denne trykkende tavshed stod på. Gurli kaldte det psykisk terror fra min side. Ret beset havde jeg nok også nemmere ved at give mig hen med andre sysler, mens det stod på. Jeg havde jo også et helt livs erfaringer i indesluttethed. Men også jeg oplevede den tiltagende desperation perioden igennem - ventende på, at Gurli skulle sige det første ord. Og så den utrolige lettelse det var, når vi endelig begyndte at tale sammen igen og lod vores gensidige kærlighed komme til udtryk.

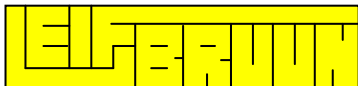
Det er nemt nok bagefter, at have den indstilling at vi burde have været så fornuftige og ansvarlige, at vi undgik disse perioder. Men så enkelt er det ikke. Når først 2 personers rollespilsmønstre på den måde griber ind i hinanden, er det meget større kræfter, der har fat. Så er der nødt til at gå en vis tid, inden de er dampet så meget af, at fornuften kan få overtaget.

Jeg føler mig omklamret,
og at det ikke nytter noget.
Gurli og jeg er begyndt at gå til psykolog.

Min nye arbejdsplads FDB-virksomheden bliver opkøbt af Royal Dane Quality, og min nye chef bliver Lauge. Jeg sidder overfor ham i hans kontor. Igen har jeg fået en af disse hjælpeløse og vægelsindede cheftyper, jeg ikke kan holde ud. Jeg får myrekryb, bare han er i nærheden. Han nærmest tigger mig om, at komme frem med mine synspunkter. Når jeg så gør det, argumenterer han mig enten imod, eller lader være med at tage stilling til det, jeg siger.

Jeg går rundt på golfbanen i Gyttegård.
Jeg mangler én at spille med.
Jeg er ikke meget for at spørge nogen af de andre.

Så sidder jeg igen på mit lille værelse i Tranbjerg og har medlidenhed med mig selv. Der bor jeg 5 dage i ugen og er kun hjemme ved familien i weekenden. Men oftere og oftere når Gurli og jeg bliver uvenner, tager jeg tilbage hertil og holder weekend.



-- o --

At gå på toilettet og slå personsøgeren fra, er det eneste fristed jeg har. Så det sker flere gange om dagen. Jeg kan næsten ikke holde ud at være der. Der er en rå tone af slagteriarbejdere, storby, akkordræs og faglige konflikter. Indenfor mit arbejdsområde er det umuligt at få besluttet noget som helst. Resultatet bliver, at alle blander sig og kritiserer mit arbejde. Kun ved at gå rundt på værkstedet og deltage i den sladder og bagtalen der i rigt mål huserer der, lykkes det mig at opnå lidt sympatitilkendegivelser.

-- o --

Den periode, jeg oplever her, er absolut den mest deprimerende og opslidende i mit liv. Ægteskabet er gensidigt opgivet. Børnene har jeg næsten ingen kontakt med. Jeg bor alene på et lille værelse i en by, hvor jeg ingen kender. Mit arbejde er et rent mareridt. Jeg får det ene afslag efter det andet på jobs, jeg søger. Alligevel er jeg af økonomiske grunde nødt til at fortsætte, fordi vi ejer et hus, der viser sig at være usælgeligt.

Depressionen føles som dryssende tørke inde i hovedet, opgivelsen ligger som en tung dyne omkring mig, og cigaretforbruget når ekstreme højder. Det eneste lyspunkt jeg har, er, når jeg tager ud på golfbanen. Men golf er en psykisk krævende sport, så også her lider jeg mange nederlag.

-- o --

Jeg går rundt på restaurant Kammerslusen sammen med en masse landmænd. Der afholdes orienteringsmøde for det nye Ribe Biogas, som er min nye arbejdsplads. Jeg er lidt betuttet ved situationen. Jeg kan ikke finde ud af, hvad min rolle er. Jeg er blevet ansat som driftsleder, men anlægget er først i projekteringsfasen, og der er så mange forskellige involverede parter. På den anden side er jeg utrolig lettet over, at jeg er sluppet væk fra Århus.

I tillid til mit nye arbejde beslutter jeg mig for at flytte fra familien. Bare jeg kommer væk fra alt det gamle, skal jeg hurtigt få lagt min livsudvikling ind i andre positive baner, er den tanke, der er drivkraften.

Psykisk udvikling

Jeg har efterhånden vænnet mig til at opfatte mit liv som 2 livsafsnit med skæringspunkt i 1990. I 1. livsafsnit kæmpede jeg mig frem til at blive en del af borgerskabet. Gjorde karriere med ægtefælle, børn, hus, bil og god økonomi. Og med succes må man sige, jeg havde bare ikke taget højde for, at jeg indeholdt nogle tunge traumatiske oplevelser, der gjorde, at jeg følelsesmæssigt og dermed socialt var handikappet. Det medførte, da jeg mødte nogle problemer med større modstand end normalt, at mit psykiske korthus brød sammen.

Min livssituation ændrede sig drastisk - til at bo alene i en lille lejlighed i en fremmed by, arbejdsløs og økonomisk ruineret. Mit konkrete erindringsbillede af skæringspunktet er, at jeg sidder dybt deprimeret i sofaen og stirrer apatisk ud i luften med fornemmelsen af, at det støver inde i hovedet. Jeg havde lige gjort den erfaring, at i min situation var der følgende muligheder: alkohol, narkotika, psykiatrisk svingdørspatient og/eller selvmord.

Men jeg snød døden - helt på min egen måde. Det blev starten på 2. livsafsnit:

Ensom, depressiv og arbejdsløs.
Kan ikke vise følelser.

Ovennævnte havde jeg skrevet på en seddel, som jeg lagde foran lægen, da jeg konsulterede ham. Jeg var bange for, at jeg ikke kunne få ordene ud af munden, derfor havde jeg skrevet dem ned. Dengang opfattede jeg mig selv som 'den tavse dansker', og det var altså min ordknappe mulighed for at videregive en vigtig besked.

Lægebøget ligger mange år tilbage. I den mellemliggende tid har jeg i årevis arbejdet med psykisk udvikling og forløst indestængte følelser i læssevis. Sedlen har jeg stadig. Den er ét af de beviser, jeg har på, at jeg har rykket mig. Alt andet lige må man da medgive mig, at min kommunikation er blevet langt mere levende og ordrig end dengang. Sikkert også for ordrig vil nogen mene, men dem om det.

For øvrigt havde jeg en god samtale med lægen, som med emnets alvor taget i betragtning havde udvidet konsultationen med 10 minutter. Han var meget interesseret i, om der var andre i min familie, der havde psykiske problemer. Og det kunne jeg da i den grad bekræfte ham i, at der var. Så han rundede konsultationen af med at konstatere, at jeg led af endogen depression.

Ellers skete der ikke andet. Ingen medicin, ingen henvisninger, ingen nye aftaler. Det var altså den hjælp, det offentlige havde at tilbyde mig. Da jeg kom hjem, var jeg stærkt i tvivl om, hvad det egentlig var, lægen havde fortalt mig. Men jeg opfattede det som et stempel i panden: Endogen



depression! Alle kunne se det på mig. Jeg havde nogle genetiske defekter, som jeg måtte hutle mig gennem tilværelsen med - helt alene!

Da den forståelse havde bundfældet sig, var det, at jeg faldt helt ned i bunden af det sorte hul. I lange perioder sad jeg i hjørnet af min sofa og stirrede tomt ud i luften, mens det 'støvede' inde i hovedet. Det var mit helle, når det gjorde mest ondt. Jeg anede ikke, hvad jeg skulle stille op med mig selv.

Den hurtigste sejr,
man kan vinde,
er at blive ikke-ryger!

Men jeg kan ikke anbefale nogen at tage kampen i deres livs krise: Nyskilt, arbejdsløs, økonomisk ruineret, boende i en fremmed by og kørt helt ned til sokkeholderne. Alligevel var det den første beslutning jeg tog - at kvitte 40 daglige grønne Cecil. Jeg vandt, men det tog 7 måneder at komme over abstinenserne.

Forhistorien til mit rygestop er, at jeg som alle andre raske drenge dengang begyndte at ryge som 14-årig. Det blev for mig hurtigt en nærmest ubrydelig afhængighed, fordi nikotinen dulmede mit sarte sind. Efterhånden som livskriserne udviklede sig, gjorde mit tobaksforbrug det også. Så efter 30 år som nikotinnarkoman, hvor jeg som sagt var kørt helt ned til sokkeholderne, var jeg simpelthen blevet kæderyger. På det tidspunkt var jeg overladt helt til mig selv i min lille lejlighed, og det eneste jeg kunne tage mig sammen til efterhånden, var at tænde en ny grøn Cecil.

Da den skinbarlige sandhed var gået op for mig, blev jeg simpelthen så træt af mig selv, at jeg for første gang i lange tider tog en skæbnesvanger beslutning. Nu skal det være slut med tobak. Basta!

Jeg tømte mit tobaksskab, cigaretter og pibetobak blev smidt ud, piberne samlet i en plasticpose og smidt op på loftet, så kørte jeg ned på apoteket og købte nikotintyggegummi af stærkeste slags, og derfra hen til fitnesscentret og købte et medlemskort.

I de næste dage meddelte jeg bombastisk familie og venner, at jeg var blevet ikke ryger. Den sidste cigaret i mit liv var røget. Ja, ja, tøv nu lidt, var tilbagemeldingerne typisk. Det kan jo være, du falder i igen.

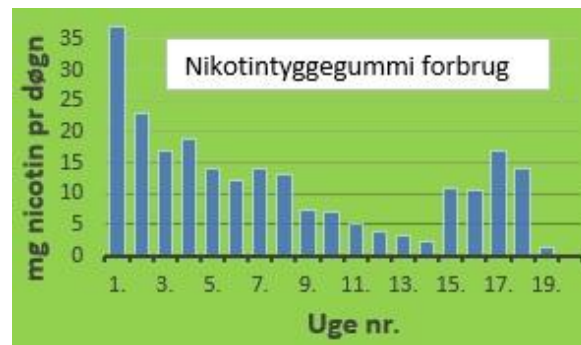
Det kunne jeg selvfølgelig godt risikere, at de fik ret i, men jeg er i dag overbevist om, at det var nogle rigtig gode beslutninger, jeg tog. Mit praleri forseglede simpelthen den kontrakt, jeg havde lavet med mig selv. Fitnesscentret sammen med mit golfspil, gjorde, at jeg fik andre adspredelser og oplevelser, og at min fysiske form var i hurtig fremgang. Og nikotintyggegummiet var det, der gjorde det muligt for mig at udholde abstinenserne af den kolde tyrker.

Nikotintyggegummiet var i første omgang ved at tage livet af mig. Dengang kunne det fås med 2 eller 4 mg nikotin. Jeg købte det stærkeste, og så gnaskede jeg ellers bare løs for at få depotet fyldt godt op, så jeg ikke skulle lide.

Men lige pludselig sortnede det for øjnene, og hele den indvendige side af mit fordøjelsessystem var total lammet. Stemmen var væk, men heldigvis fungerede lungerne sådan rimeligvis. Så jeg led ikke nogen egentlig skade.

Efterfølgende gav jeg mig tid til at læse brugsanvisningen, og kom frem til at det egentlig gjaldt om at lade tyggegummiet ligge utyget i munden, så længe som muligt. Herved sivede nikotinen i meget mildere doser ind i organismen.

Herefter blev jeg rigtig glad for 'tyggegummiet', for det afhjalp virkelig min nikotintrang. Nu var det kun vanen med at håndtere tobak, jeg skulle af med.



Som diagrammet viser, spiste jeg nikotintyggegummi i 19 uger. Gradvist reducerede jeg nikotinindtaget. I første omgang ved at skifte til det mildere med 2 mg nikotin. Da tyggegummiet var formet i nogle små firkantede plader, skar jeg dem på et tidspunkt over i 2 dele. Så i 3 dele, 4, 6 og til sidst i 9 dele. Herefter var jeg ude af nikotinafhængigheden, og gik over til Stimorol tyggegummi. Efter 7 måneder var jeg så træt af tyggegummi, at jeg helt droppede det og har ikke tygget det siden.

Hvis man undrer sig over mit forøgede forbrug at nikotintyggegummi i ugerne 15 til 18, hænger det sammen med en kortvarig forelskelse i uge 15. Men det varede altså 4 uger, inden mit tyndslidte sind faldt til ro igen.

Her kom nikotintyggegummiet virkelig til at stå sin prøve. Hvis jeg ikke havde haft det, var jeg simpelthen begyndt at ryge igen.

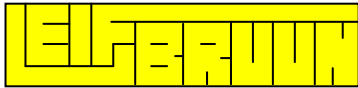
-- 0 --

- Hvorfor er du så tavs, spurgte jeg min mor en dag jeg var sammen med hende.

- Jeg tør ikke sige noget, for du farer op over ingenting, faldt svaret prompte.

Det er først her efterfølgende, jeg er kommet til at tænke over denne samtale, og dermed er blevet klar over, hvor dybt deprimeret og hvor langt ude jeg var i denne afvænningsperiode.

-- 0 --



Efterfølgende viser jeg nogle notater, jeg gjorde i de første dage af rygestoppet:

1. dag: Trækker vejret helt frit – lungerne og næsen / alting lugter: kaffe, affald m.m. / mad smager bedre / nemmere: ingen cigaretter, pibe, tobak, stopper, lighter / ingen fyldte askebægre, aske overalt, gule farver / ukoncentreret, rastløs / bliver skuffet når jeg rækker ud efter cigaretter.

2. dag: Øm i gummerne / sværere end 1. dag / panik / ukoncentreret, rastløs / men også initiativrig og beslutsom

3. dag: Har for første gang i mit liv smagt, hvordan vin smager / drikker kaffe i spandervis / overskruet / tænderne føles rene helt op i gummerne.

4. dag: Tyggegummi smager godt sammen med kaffe / slikker.

5. dag: Et meget svært døgn / dur ikke at spare på tyggegummiet.

6. dag: Har ondt og er tør i halsen

7. dag: Tyggegummiet skal hvile i munden / hjælper på halsen / tænker ikke ret meget på cigaretter.

8. dag: Stemmen bliver svagere / stadigvæk tør i halsen.

Efter de 7 måneder var jeg helt fri for trangen til både nikotin og tobak, og jeg har aldrig haft lysten til lige at prøve igen. Heller ikke når jeg er sammen med andre, der ryger. Faktisk kan jeg godt lide duften af god tobak. Og jeg åbner sommetider mit gamle tobaksskab for at indsnuse duften.

Men hvor er jeg glad for, at det er lykkedes. Den eneste ulempe er, at jeg er blevet mindst 10 kg tungere. Men om det skyldes rygestoppet, skal jeg lade være usagt.

Mine tanker begyndte at tænke fremad

Jeg skrev tidligere, at jeg var nyskilt. Men i virkeligheden var det noget mere kompliceret. Vi havde ikke haft samliv i 3 år. Men da vi havde et hus, der ikke kunne sælges, havde vi stadig fælles økonomi.

I de 3 år boede jeg rundt på værelser og i små primitive lejligheder, hvor det nu var muligt. Det var ensomt og trist, og flere gange var jeg ved at opgive. Men fra alle sider blev jeg rådet til at passe mit arbejde og betale terminen, for ellers ville jeg blive erklæret økonomisk konkurs, komme i Ribers og mange andre ulykker ville ske.

Men efter 3 år kunne jeg ikke mere. Jeg mistede mit arbejde og meddelte dette rundt, og at jeg havde stoppet alle betalinger. Lynhurtigt medførte dette, at kreditforeningen, banken og ejendomsmægleren fandt sammen og satte en realistisk pris på huset - og 1 måned efter var det solgt!

Det var egentlig ikke noget, der ændrede min økonomi. Den var stadig lige sølle. Men jeg skal da lige love for, at det ændrede noget inde i mit 'støvende' hoved. Jeg fik sat et punktum for alt det gamle. Min situation var stadig lige fortvivlet, men nu vidste jeg, hvor jeg stod. Så når jeg sad hjemme i hjørnet af sofaen, begyndte mine tanker at tænke fremad.

Jeg kom frem til, at en stor del af mit sociale liv var gået mig forbi. Jeg besluttede derfor, at min nyvundne frihed (arbejdsløs og alene) skulle udnyttes til at indhente det forsømte. Jeg søgte altså efter noget, som jeg ikke

vidste, hvad var. Men jeg kunne jo se, at andre mennesker hyggede sig med det - alt det, som jeg var bange for.

Jeg besluttede derfor at kaste mig ud i forskellige bevidsthedsudvidende muligheder. Længerevarende og korte højskoleophold - hvor jeg hele tiden valgte de fag, som lå mig mest fjernt: Drama, musik, filosofi og lignende. Jeg havde aldrig lært at danse - så tog jeg danseundervisning og meldte mig til folkedans. Jeg havde aldrig sunget - så tog jeg sangundervisning og meldte mig til korsang.

Vitafakta

Jeg var på et weekendkursus i livskvalitet. Kurset i sig selv gjorde ikke det store indtryk på mig. Men det gjorde kursuslederen. Hun hed Pernille og havde en utrolig udstråling - og nærvær samtidig med.



I en pause talte jeg med hende. Og da hun havde hørt min historie om tristhed og indesluttethed, sagde hun, at hun ikke troede på, at jeg havde genetiske defekter, men at jeg tidligere i mit liv måtte have været udsat for noget traumatisk, og at det var de inde-stængte følelser fra dengang, der igen og igen kom op og væltede min nu-tid.

Hun fortalte også, at hun arbejdede for et livskvalitetscenter i Nordsjælland, der hed Vitafakta, og at de havde nogle effektive værktøjer til at forløse indestængte følelser.

Det valgte jeg at tro på, og få dage efter var jeg på mit første Intensivkursus i forløsning af indestængte følelser.

Vitafaktafolkene står jeg i evig taknemmelighedsgæld til. De har kort og godt reddet mit liv. At det var sandt, hvad Pernille havde fortalt mig, blev jeg overbevist om allerede på de første dage af Intensivkurset. Kurset strakte sig over 8 dage, hvor man fra tidlig morgen til sen aften arbejdede koncentreret med sig selv. Dagene var inddelt i 1,5 timers forløb med korte pauser imellem. Flere gange dagligt foregik det som enetimer, andre gange som gruppeundervisning, tilstedeværelsesøvelser hvor kursisterne arbejdede parvis og med læse- og skriveopgaver.

Det helt afgørende for mig var når jeg havde enetime med forløsning af indestængte følelser. Det foregår med en simpel proces, hvor man er i stand til at arbejde sig baglæns ned ad sit tidsspor til det tidspunkt, hvor de indestængte følelser opstod, og derved bliver i stand til at forløse dem. Det er en ubeskrivelig lettelse, når det sker. Som at blive født på ny, er vel det nærmeste, jeg kan komme det.

Og det er altså ikke mirakler, jeg taler om. Jeg var blevet forklaret, at psykisk udvikling er en længerevarende proces med hårdt tålmodighedsarbejde. Men bare det at opleve lettelsen og få vished for, at hvis jeg ville gøre indsatsen, var der er lys forude, giver kæmpekræfter i sig selv.

Så de næste år opholdt jeg mig så meget som det overhovedet var muligt i Vedbæk. I begyndelsen arbejdede jeg udelukkende med mig selv, men efterhånden gled jeg over i en uddannelse, hvor jeg også arbejdede med andre. Simplethen ud fra den filosofi, at om man er instruktør i sit eget liv eller i andres, er i princippet det samme. Og at opleve udviklingen fra begge sider er en effektiv måde at arbejde på.

Alene det at opdage, at man ikke er det eneste menneske i verden, der har uligevægtigheder, gør en stor forskel.

Den smukkeste oplevelse havde jeg den dag,
jeg fik lov til at følge en ældre dame
så langt ind i sig selv,
som hun aldrig havde været før!

I Vitafaktaårene blev det efterhånden mange gange, jeg meddelte familie og venner, at nu tog jeg på Intensivkursus i Vedbæk. Det lød som noget vældig fornemt. Det var det ikke:

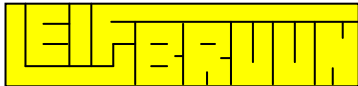
Det nærmeste jeg kom Vedbæk, var, når jeg stod af toget på Vedbæk Banegård. Derfra tog jeg bussen til forstaden Trørød. Her havde Vitafakta et parcelhus med en tilhørende stor grund. På den lå der i spredt forvirring cirka 15 små træhuse og campingvogne af forskellige størrelser og kvalitet.

På grund af de mange enetimeforløb måtte vi nødvendigvis bo hver for sig. Derimod var køkken, bad og toilet fælles. Disse faciliteter var uden dørs - godt nok under et halvtag, men alligevel. Så om vinteren gjorde varmt tøj, tæpper og griselamper underværker. Kun når frosten umuliggjorde vandforsyning, blev vi inviteret indenfor i parcelhuset til det mest fornødne. Maden stod vi selv for. Provianteringen foregik ved hver 4. dag at spadsere op til Trørød Brugs og købe det mest nødvendige. Da vi havde forskudte arbejdsplaner, lavede vi mad hver for sig.



Jeg boede ofte i 'Det hvide Hus', når jeg var i Trørød. Hvorfor det hed sådan, fandt jeg aldrig ud af. Det var lige stort nok til en seng, et lille arbejdsbord og 2 stole.

Jeg benyttede alle lejligheder til at komme til Trørød. Det normale var 8 dage ad gangen. Men det kunne også være en forlænget weekend, måske udvidet med helligdage, og i ferien i op til 3 uger. Nogen gange var vi op til 20 kursister ad gangen, oftest færre, og ikke sjældent var jeg der helt alene.



Vi arbejdede fra kl. 8 til kl. 23, kun afbrudt af få korte pauser hver dag. Og jeg skal gerne indrømme, at de første dage efter jeg kom hjem efter et længere ophold, følte jeg mig helt skæv i kraniet og havde svært ved at tale med 'almindelige' mennesker.

I dag ser jeg anderledes på det: De første dage efter et ophold var jeg for første gang i mit liv ikke skæv i kraniet. Mit problem var bare, at jeg ikke var vant til at være mig selv!

Knuderne i min krop og i mit sind
er minsæl forvandlet til
blomstrende knopper i min sjæl!

Godt 2 år inde i mit Vitafaktaforløb mistede jeg atter engang mit arbejde med anstrengt økonomi til følge. Det skrev jeg til Vitafakta, som det var, aflyste alle aftaler, og at jeg blev nødt til at holde en pause.

Dagen efter ringede Inger Marie Haut (ejereren af Vitafakta) til mig og fortalte, at de stod for at skulle 5 uger til Sydspanien for at lave Intensivkurser. Hvis jeg var interesseret, var der en plads til mig. Kvit og frit - bare jeg ind imellem ville hjælpe med lidt praktisk arbejde, var det det hele.

Sådan! Det var typisk for Inger Marie. Når hun havde besluttet sig for at hjælpe nogen - i det her tilfælde mig - så var det dét, det drejede sig om. Penge var bare noget fysisk, som hun sagde!

Så i stedet for lediggang fik jeg 5 begivenhedsrige uger i Sydspanien - uden kontakt med hverken familie, venner, Arbejdsformidling eller Danmark i det hele taget. Kun en enkelt gang sendte jeg et fællesbrev hjem til familien. Det følger der et uddrag af her:

Nu har jeg været hjemmefra i 3 uger. Det har været spændende, vejret er behageligt, og jeg nyder det meget. Det første hold kursister rejste hjem i fredags, og nu er vi flyttet til Tapia, hvor der er ankommet 6 nye kursister.

Først boede vi i Competa, som er en sydspansk bjerglandsby. Den er særpræget på mange måder. Alle veje går enten stejlt op eller ned. Vejene er så smalle, at kun heste, knallerter og gående kan færdes der. Alle husene er bygget efter knopskydningsmetoden. Og har der ikke været plads til siden, har man bygget en etage ovenpå. Det er gamle huse, men de er meget velholdte og facaden er hvidkalket, så det skærer i øjnene. Fliserne er farvede med masser af blomster. Beboerne er meget venlige, smiler og siger "Olah", når man møder dem. Det hele foregik i et spændende gammelt hus i 5 etager med soltag øverst.

Udover at være på kursus, er jeg også altmuligmand, gør rent, kalker, handler ind, laver mad, udfører reparationer med mere.

Her i weekenden er vi så flyttet til et andet sted, 2 timers kørsel fra Competa. Det er en 400 år gammel ødegård, der ligger helt isoleret i en bjergdal med olivenlunde på den ene side og bevoksning til den anden side og bagved kan man se bjerg-

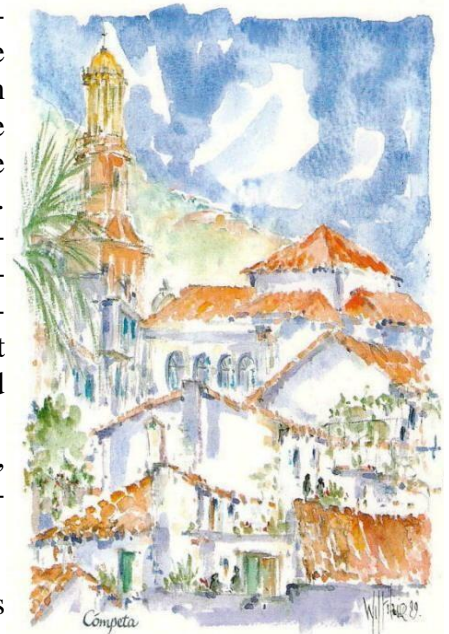


toppene. I det fjerne kan man også lige skimte den eneste nabo, der er. Alt er meget primitivt, ingen elektricitet og kun vand når vi går ned i dalen og starter en benzinmotor og pumper vand op i nogle beholdere på taget. Men der gik 2 dage, inden vi fik det til at virke.

Fælles for begge de steder, vi har boet, er, at de har stået tomme i et helt år, inden vi kom, så der var meget at ordne, inden det fungerede. Mit værelse er en tidligere kostald forsynet med seng, bord og stol.

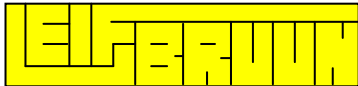
Livskvalitetscentret lukkede

Mit Vitafaktaforløb varede 5 år. Vitafaktafolkene var meget alternative, og arbejdede på mange forskellige fronter. Til glæde for en masse mennesker for øvrigt. Men praktisk planlægning og økonomisk styring var de knap så gode til. Så langsomt, men sikkert gik det hele i opløsning, centret lukkede, og vi spredtes for alle vinde.



Postkort fra bjerglandsbyen Competa





Der stod jeg med min nye uddannelse som tidslinjeterapeut. Det er en rigtig god uddannelse. Men da den hverken er anerkendt eller nu havde noget bagland, er den som sådan ikke meget bevendt.

Jeg var kommet langt med min egen udvikling, men der var stadig indestængte følelser, der kunne restimuleres og vælte min hverdag – med tristhed til følge.

Jeg var fast besluttet på, at jeg ville videre med mit udviklingsforløb. Men hverken dengang eller nu kender jeg til andre, der arbejder med tilsvarende teknikker. Så hvad gør man så?

Min egen sofa

Der var reelt kun én mulighed. Jeg lagde mig ned på min egen sofa og brugte min nye uddannelse som tidslinjeterapeut på mig selv.

Hold da fast hvor jeg kom på arbejde. Da jeg først havde fået omstillet teknikken til, at jeg selv var både kursist og instruktør, begyndte de indestængte energier at vælte ud.

Og ikke nok med det, det var også i den periode, jeg gjorde nogle grundlæggende opdagelser. Kort fortalt, fandt jeg ud af, hvordan følelser indestænges i det menneskelige sind. Og hvad der er nok så væsentligt, hvordan man bliver dem kvit igen.

Med den nye viden tilrettede jeg min teknik, så den blev langt mere effektiv. I dagevis, nogen gange fra tidlig morgen til sen aften, har jeg ligget sådan. I 5 år stod det på. Det var helt ufatteligt så mange indestængte energier, jeg indeholdt. Heldigvis trappede intensiteten af med årene, men alligevel.

Det var også i den periode, det gik op for mig, hvor traumatiseret jeg i virkeligheden har været. Og hvor var det godt, at jeg ikke vidste det i forvejen - og især, at jeg ikke vidste hvilket kæmpe udviklingsarbejde, jeg skulle igennem for at blive de indestængte følelser kvit. For så havde jeg opgivet længe forinden.

Men jeg stod det igennem, således at jeg i dag er traumatisk fri.

Palle alene i verden

Først blev jeg skilt og mistede de sociale sammenhænge, der er i et ægteskab. Så blev jeg arbejdsløs og mistede mine arbejdskammerater. I de 5 år jeg var hos Vitafakta meldte jeg mig ud af stort set alle andre familiemæssige relationer. Efterfølgende, da jeg arbejdede med forløsning af indestængte følelser hjemme på min egen sofa, var jeg stort set isoleret fra alt og alle - i hvert fald de første år.

Ikke fordi jeg ville det sådan. Men min tid var simpelthen booket op med mit private projekt. I den situation kan man godt være glad for, at man bor alene og er arbejdsløs, for ellers havde det ikke kunnet lade sig gøre. I perioder hvor følelserne trængte sig mest på, var jeg ikke i kontakt med andre mennesker i dagevis. Når ensomheden blev for ulidelig, gik jeg en

tur rundt ved banegården bare for at fornemme noget liv. Bagefter gik jeg hjem til sofaen igen og fortsatte.

Jeg vil på det kraftigste advare andre mod at gøre tilsvarende på egen hånd. Men jeg havde ikke nogen at rådføre mig med. Vitafaktafolkene var for længst stået af. De havde ingen erfaringer med forløsning af indestængte følelser - i en grad, som jeg gjorde det. Hver gang jeg prøvede at snakke med dem eller andre om det, kom jeg galt af sted. Folk kiggede på mig som en sindssyg og skyndte sig at snakke udenom. Jeg forstod det jo heller ikke selv. Jeg var bange. Kørte jeg ikke bare i ring i kroniske smerter? Var der slet ingen ende på det? Egentlig var jeg vel ved at blive sindssyg - hvad det så end indebærer.

Heldigvis havde jeg mine noter at støtte mig til. Lige fra den første dag hos Vitafakta, havde jeg noteret alt ned: Hvad jeg genkaldte af hændelser, hvor smertefuldt var det, hvor lang tidsforbruget var, og hvad det gjorde ved mig. Hvilke nye opdagelser gjorde jeg, og hvad lærte jeg af nyt om mig selv. Gennem årene blev det en omfattende samling noter, kan jeg godt hilse at sige.

Disse noter var altafgørende. For ved at bladre tilbage i dem kunne jeg konstatere, at jeg ikke kørte i ring. Jeg var på vej igennem. De indestængte følelser var ikke nær så påtrængende mere. Men hvor var vejen dog lang. Og hvor var det dog godt, at jeg ikke vidste det i forvejen!

En anden og ligeså afgørende ting noterne overbeviste mig om, var, at jeg med tiden fungerede bedre og bedre som menneske: Vel kunne jeg stadig blive trist, men det var kun kortvarigt. Jeg var ikke depressiv mere og heller ikke nær så hæmmet. Jeg kunne frit være sammen med andre og sige, hvad jeg mente - eller lade være. Men jeg var begrænset af, at jeg ind imellem skulle hjem og ligge på sofaen.

Status

Jeg har aldrig lagt skjul på, at jeg har brugt forfærdelig mange år på at arbejde med psykisk udvikling, og at jeg har forløst indestængte følelser i læssevis. Det har så medført, at jeg mange gange er blevet stillet spørgsmålet, om det har været al det besvær værd?

Første gang jeg blev stillet spørgsmålet, blev jeg mundlam. For jeg havde end ikke overvejet det. Det har jeg så gjort efterfølgende, og svaret er enkelt: Jeg har ikke haft noget valg!

Jeg har nemlig heller aldrig lagt skjul på, at da jeg var længst nede i kulkælderen, var der ikke andre løsninger end alkohol, narkotika, psykiatrisk svingdørspatient og / eller selvmord. Det var for mig ikke valgmuligheder, og mit held var, at jeg lærte at forløse indestængte følelser på et tidspunkt, hvor jeg var klar til det. Det var den mulighed jeg havde, som jeg har grebet og ført igennem, så jeg i dag er traumatisk fri.

Hverken dengang eller i dag kender jeg til andre, der har gennemført et tilsvarende udviklingsforløb. Jeg kender således heller ikke nogen, der

forstår, hvad det er, jeg taler om. For der er ikke nogen, der har villet gøre sig den ulejlighed at prøve på at forstå det.

For øvrigt har jeg slet ikke opfattelsen af, at jeg har brugt så meget tid på psykisk udvikling. For den tid jeg tidligere brugte på at kigge tomt ud i luften, hvad enten det var hjemme i stuen, eller når jeg sad blandt andre og var trist og ensom. Det er den tid, der i stedet er blevet brugt til forløsning af indestængte følelser. Og det gjorde mig ikke trist og ensom, tværtimod oplevede jeg en lettelsestilstand, der gav mig livslyst og mod på at komme ud og bruge mit liv.

Jeg *anerkender* mig *selv*, som den jeg *er*.
 Jeg *anerkender* mine tanker og følelser.
 De opstår ikke altid lige belejligt.
 Det er heller ikke altid, jeg forstår dem,
 men jeg *erkender*, de er mine.
 Jeg ved, de kommer igen i en ny sammenhæng.
 En skønne dag kommer de i den rigtige.
 Det *ender* med, jeg *kender* mig selv.

selvanerkender
selverkender
anerkender
erkender
kender
ender
er

Min store læremester er død



Inger Marie Haut

Jeg tilslutter mig hermed koret af alle dem, der synes, at Inger Marie var noget helt specielt. På godt og ondt! Det sidste fordi det brændte hendes lys så tidligt ud. Det første fordi hun hjalp livskraften tilbage til så utrolig mange - inklusive mig selv, og det er jeg dybt taknemmelig for.

Alkoholiker, narkoman, psykiatrisk svingdørspatient og eller selvmord. Det var de muligheder, der stod tilbage, indtil Inger Marie tog sig kærligt af mig. Hun fik mig til at indse, at selve livet absolut også er en mulighed. Ikke fra den ene dag til den anden, så fra 1991 til 1996 var jeg nærmest fast inventar på livskvalitetscentret Vitafakta. Først og fremmest for at arbejde med min egen psykes udvikling, men efterhånden også for at uddanne mig til tidslinjeterapeut. For som Inger Marie sagde, er det i princippet det samme, om man vil være instruktør i sit eget eller i andres liv.

For udenforstående må jeg hellere forklare, at når en forknyt, vestjysk maskinmester letter på låget for at forløse indestængte følelser, så sker der

altså ting og sager, som ligger langt ud over, hvad instruktørinstrukserne i almindelighed giver anvisning på at håndtere. Jeg havde enormt meget vrede, der skulle lukkes ud. Til det skulle jeg bruge en syndebuk. Det blev Inger Marie. Og hun stillede sig villigt til rådighed. Hun kunne rumme det. Helt uden at kny eller forsvare sig:

- Bare kom med det, Leif. Det er godt for dig at komme af med det. Bare du nøjes med at gøre det hos Vitafakta. Andre steder vil du komme galt af sted med det.

Men det nøjedes jeg ikke med. På min arbejdsplads på Lego, hvor jeg havde til opgave at stå for vedligeholdelsen af støbemaskiner, havde jeg fået rodet mig ud i at lave rapporter, hvor jeg havde til hensigt at omorganisere hele Lego-koncernen. Da det kom Inger Marie for øre, skal jeg love for at jeg fik besked:

- Du er det mest selvforherligende, jeg nogensinde har oplevet, sagde hun. Og så holdt hun ellers en tre timer lang enetale for mig. Det foregik en søndag aften i Bevtøft. Den grønne Herregårds Volvo holdt ellers færdigpakket ude i gården med alle instruktørerne, der skulle hjem til Trørød. Men de måtte vente. For Inger Marie kæmpede for, at jeg ikke skulle miste mit arbejde, og så var det det, det drejede sig om.

Nu mistede jeg så - også af forskellige andre årsager - mit arbejde alligevel. Dermed også mine økonomiske muligheder. Da Inger Marie hørte det, fik jeg at vide, at de stod for at skulle holde kurser i 5 uger i Sydspanien. Og hvis jeg blot ind imellem ville virke som altmuligmand, var jeg velkommen med - kvit og frit. Sådan!

Nej, det var ikke penge, der var Inger Maries drivkraft. Ikke desto mindre, ved jeg, at mange opfattede det sådan. Men selv med mine evner for hovedregning er det nemt at regne ud, at udgifterne må have været langt større end indtægterne.

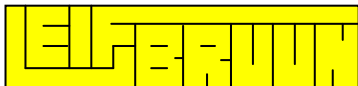
At mange andre kursister havde en ret så negativ opfattelse af Inger Marie, hænger sammen med, at hun var 'usynlig'. Mange havde aldrig set hende. Hun deltog ikke i de daglige gøremål, men holdt sig i baggrunden. Men hendes ånd var overalt, så alle vidste, at hun var der. Alle beslutninger blev taget af hende. Hvorefter de loyalt blev udført af hendes instruktører. De gjorde det, der skulle gøres - uden at forklare noget. Det er virkelig noget, der giver grobund for den fri fantasi og sladder. Hun er kanaliseret, hed det sig. Men sådan havde Inger Marie besluttet, at det skulle være, og så var det sådan:

- Der er snak nok i verden, sagde hun. Det er ikke det, jeg vil bidrage med.

Det var i den grad noget, der tændte mig af. Jeg ville ikke bare følge med. Jeg ville forstå, hvad det var, der foregik. Kontrolmenneske som jeg var. Eller pænere formuleret med Inger Maries ord:

- Vi er jo nogen, der vil have praksis på alle livets forhold.

Det var så nok også det eneste punkt, hvorpå vi kunne sammenlignes. Og der blev ikke lagt fingre imellem, når vi konfronterede hinanden. En dag mødte jeg hende på gaden udenfor huset i Trørød. Det regnede, og da jeg havde paraply med, holdt jeg den høfligt hen over hovedet på hende. Men hun skubbede den væk igen og sagde, at det bare var noget fysisk. Igen blev jeg vred, holdt paraplyen tilbage til hende og svarede: Ja, og det



fysiske univers er også vigtigt. Så fik jeg lov til at stå sådan - i den næste halve time, mens jeg fik afløb for mine frustrationer.

Mine mange aggressioner medførte ofte, at jeg kørte sur i det på centret. Så masser af gange har jeg i vrede besluttet, at nu er det slut. Aldrig mere vil jeg have med dem at gøre. Men hurtigt efter kom tanken: Hvad så med mit udviklingsforløb? Og så meldte jeg mig under fanerne igen. Den hurtigste cyklus oplevede jeg en dag i Trørød, hvor jeg pludselig besluttede, at nu er det nok. Pakkede mine sager og tog bussen ind til banegården i Vedbæk. Her holdt Bente med den grønne Herregårds Volvo. Den steg jeg ind i, og så kørte vi tilbage til Trørød igen.

En anden gang meddelte jeg Inger Marie, at jeg ikke brød mig om, at hun talte ned til mig. Svaret faldt prompte:

- Om man bliver talt op eller ned til, er et spørgsmål om, hvor man placerer sig selv.

Så var det ligesom sat på plads.

Savnet af Inger Maries fysiske tilstedeværelse fandt jeg hurtig ud at kompensere for ved at skrive til hende. I begyndelsen var det små papirlapper vi udvekslede. Nogen gange føg de frem og tilbage i en hurtig strøm. Senere tog vi postvæsnet i brug og skrev masser af alenlange breve. Det medførte så også en mere lødig kommunikation om alt mellem himmel og jord. Endvidere fandt jeg ud af, hvor berejst Inger Marie var. Ustandselig kom hendes breve fra forskellige steder både i Danmark og rundt om i verden.

For mig var det enormt vigtigt at have denne kommunikation. Helt elementært lærte jeg, at man godt kan være uenige uden at blive uvenner. Ja, man kan sågar udvide sin forståelse og tolerance overfor anderledestenkende. Det lyder måske indlysende, men det var det ikke for mig.

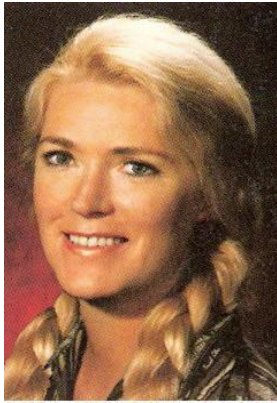
- Vi har stor affinitet, som hun sagde det.

- Men, kære Inger Marie, din historie om sjælecentralerne i himlen vil jeg stadigvæk ikke købe. Men nu er du der jo selv og har måske fået nye detaljer. Så en dag kommer der måske endnu et brev til mig. Men husk at skrive 'Denmark' uden på kuverten!

Det sidste skriver jeg, fordi hun engang sendte et brev til mig fra Californien. Der glemte hun at skrive det. Dengang boede jeg til alt held i Danmarksgade, men det gør jeg ikke mere.

- Hvor der er vilje, er der vej, sagde Inger Marie blot efterfølgende.

Det var egentlig typisk for hende, at bringe livets store spørgsmål ned på jorden på den måde. Spurgte man fx om, hvorfor vi er her? Var svaret: - Vi er her vel for at gøre det, vi gør, ellers gjorde vi da forhåbentlig noget andet.



Oprindeligt var det min hensigt med ovennævnte selvran-sagelser, at de skulle være indledningen til en nekrolog. Den kom jeg aldrig i nærheden af, må jeg indrømme. Den kan jeg ikke skrive. Bedst som jeg tænker på en konkret egenskab ved Inger Marie, popper der andre oplevelser op, som modsiger dette. Faktisk tror jeg slet ikke, den skal skrives. Inger Marie hverken kan eller skal sættes i bås. Det var hun alt for vidtfavnende til. Som skrevet indledningsvis vil jeg holde mig til, at Inger Marie var noget helt specielt, som jeg i al evighed står i dyb taknemmeligheds-gæld til.

Vejen ud er vejen igennem,
som Inger Marie Haut, sagde det.

Livsområder

De sidste 5 år af min psykiske udviklingsperiode kalder jeg ovennævnt for min Palle-alene-i-verden periode, men det er ikke helt rigtigt, for det var i den periode, jeg fik et dejligt, fortroligt forhold til min mor. Ikke sådan at hun forstod, hvad jeg lavede, men hun bekymrede sig for mig, fordi jeg havde isoleret mig. På den anden side kunne hun også mærke, at jeg var blevet mere ligevægtig og udadvendt interesseret, det havde hun aldrig oplevet før.

Det var ret grotesk, når mor ringede til mig, og jeg lå på sofaen dybt begravet i voldsomme smerter, som hun ikke var skyld i, men trods alt 50 år tidligere var årsagen til:

- Hvad laver du, spurgte hun uden indledning.

- Ik' noget særligt, svarede jeg fortunlet og sikkert med grødet stemme.

Det lyder selvfølgelig ikke særlig fortroligt. Men hun vidste godt, hvad jeg lavede. Det havde jeg forklaret flere gang, det kunne der ligesom ikke sættes flere ord på. I stedet fik jeg drejet samtalen ind på, hvordan hun havde det, og hvad hun havde at berette.

Det var også, hvad jeg havde behov for at høre om, for jeg var dødtræt af mit eget egocentrerede projekt. I et udviklingsforløb betyder det, at man er klar til at gå videre med næste livsområde: Familien! Den vidste jeg ikke ret meget om. Det havde jeg kun deltaget i som en fraværende person.

Det var så det næste jeg havde behov for at samle op på. Og da min mor var familiens database med hensyn til navne, fødselsdage, fødesteder og ikke mindst historier, var det oplagt, at vi havde fået en fællesinteresse, der rakte mange år frem.

Resultatet blev dette projekt: [Familiedata!](#)

Jow, jow

Kære alle familiemedlemmer - eller i hvert fald dem af jer, der er efterkommere af Edeline Kristine Dorthea Christensen (min farmor). Sagen er nemlig den, at jeg har fundet ud af, hvorfor vi alle sammen er så kloge!

Som det måske er bekendt, har jeg tidligere skrevet bogen [Mine Spangsbørgske rødder](#). Den er fremkommet ved, at jeg har brugt oplysningerne i 2 gamle slægtsbøger, der beskriver 2 Spangsbørgslægter, som vi begge gennem Edeline Dorthea Kristine Christensen er efterkommere af. Samtidig rækker den tilbage og fortæller historien om Strandby (cirka der, hvor Esbjergs store rundkørsel ligger i dag) frem til Esbjergs nærmest eksplosive start i slutningen af 1800'tallet.

Gennem slægtsforsker Kaj Schmidt, Billund, der har forsket videre i de gamle Spangsbørgere, har jeg fået en masse nye oplysninger, der gør, at jeg har kunnet opstille flere slægtslinjer på både 14 og 15 generationer helt

tilbage til middelalderen eller i hvert fald tilbage til midten af 1500'tallet og frem til vores yngste og yndigste medlemmer.

Rigtigt! Det fortæller ikke noget om, hvorfor vi er så kloge, men det er så det, jeg kommer til nu:

Én af de gamle Spangsbergere fra midten af 1700'tallet hed Ide Sophie Rodriguez. Hun var indlysende nok ikke af dansk afstamning. Det hænger sammen med, at hendes oldefar Don Carlos Rodriguez, var spanier. Født i Madrid, men flyttede til København, hvor han var sprogprofessor. Han giftede sig med en borgmesterdatter og gennem dem, opstod der et væld af præster, en magister, en kapellan, sågar en justitsråd og en overkommandør ud i krigskunst.

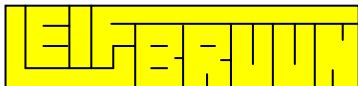
Derimod fortæller historien ikke noget om, hvorfor den lille Ide Sophie endte som kromutter i det gudsforladte Strandby. Men det gjorde hun altså. Og gennem 2 Spangsbergægteskaber fødte hun helt alene 8 nye Spangsbergere. Tilførte således nyt blod til slægten og var stærkt medvirkende til at føre den frem til Edeline Kristine Dorthea Christensens forældre, Else Spangsberg Christensen og Niels Peder Christensen (se billedet) og dermed Edeline Kristine Dorthea Christensen samt alle os andre.



At så Edeline Kristine Dorthea Christensen livet igennem var plaget af sindsforstyrrelser og døde på et sindssygehospital i 1949, er for så vidt en hel anden historie. Og den fortæller vel blot noget om, at der er grænser for, hvor megen klogskab, man kan putte ind i hovedet på selv de bedste mennesker!

Se, det var en rigtig historie.

Og sand, såmænd!
Jow, jow,
kære familie'lem!



3. livsområde

Som en anden Nils Malmros begyndte jeg at spekulere over min skoletid, 38 år efter jeg var gået ud af skolen. Gennem billeder, Internet, folkeregister og samtaler fandt jeg frem til at jeg fra 1. til 9. klasse havde gået i klasse med 48 forskellige på Rørkjær Skole. 9 af dem kunne jeg ikke finde frem til, 4 af dem var døde, og de resterende 35 ringede jeg til og snakkede med.

Det krævede stor overvindelse, at ringe til mennesker jeg ikke havde haft forbindelse med i så mange år. Og fra den anden ende af telefonledningen blev der da også reageret fra direkte negativitet til overvældende begejstring. Men jeg er glad for, at jeg gjorde det, for det var en utrolig berigende proces at komme igennem. Mange brikker faldt på plads, mange hængepartier blev bragt ud af verden og alt i alt var det positivt at opfriske de gamle minder.

Det blev til dette projekt: [Skolekammerater!](#)

-- o --

Mig selv, min familie og mine venner hører til på de indre livsområder. De ydre livsområder breder sig som ringe ud i den store verden. Der havde jeg også store savn, der skulle indhentes. Godt nok har jeg det meste af mit liv været under uddannelse, men det har altid været af faglig karakter. Folkeskolen var en katastrofe for mig. Jeg havde en tør, kontant klasselærer, der slet ikke kunne rumme en følsom person som mig. Det betød, at jeg stort set intet lærte, blev erklæret ikke boglig egnet og strittet ud af 9. klasse med betegnelsen 'skoletræt'.

I mine sidste år inden pensionen var jeg arbejdsløs det meste af tiden. Det er ikke noget, jeg er stolt af, men sådan faldt det altså bare ud. At det så passede sammen med den periode, hvor jeg havde brug for meget tid til mit psykiske udviklingsforløb, er jeg meget taknemmelig for.

Når man er arbejdsløs, skal man periodevis aktiveres. Det betød, at jeg blev indkaldt af min sagsbehandler hos Arbejdsformidlingen. Det var en ældre flink dame, som jeg efterhånden kom til at kende rigtig godt:

- Jamen, hvad skal vi da stille op med dig, Leif, sagde hun - efter at have gransket i mine papirer.

- Ved du hvad, nu går jeg ned på VUC og får lavet en studieplan, og så afleverer jeg den til dig, svarede jeg.

Det synes hun, var en god idé, og således klarede jeg min aktivering hele 5 gange.

Jeg blev således også en kendt person på VUC - eller miskendt, er nok et rettere ord, hvis sandheden skal frem - og det skal den jo somme tider.

Nu fik jeg så muligheden for at lære om de gymnasiale fag, som jeg havde hørt så meget om. Det tog jeg imod med begejstring. Og jeg skulle undervises af universitetsuddannede lærer. Sådan nogle havde jeg aldrig kendt, men kun hørt udtale sig i medierne - i et sprog som jeg kun forstod meget lidt af. Det så jeg virkelig frem til.

Vor Herre til hest, som min mor ville have sagt det. Hvor blev jeg skuffet. De var virkelighedsfjerne, uengagerede, upædagogiske og nærmest barnligt hjælpeløse til at tackle konkrete, praktiske problemer. Jeg skal ikke have nogen mening om universitetsuddannede mennesker i almindelighed, men det var i hvert fald det indtryk, jeg stod tilbage med – med dem, jeg lærte at kende.

Nu blev undervisningsforløbet heller ikke bedre af, at sammensætningen af elever var helt tåbelig. Den ene halvdel var Det Grå Guld, hvis eneste formål med studiet var, Fordi vi skal aktiveres, som de sagde, når nogen spurgte. Den anden halvdel var unge mennesker, der af den ene eller anden grund ikke havde fået nogen uddannelse, og som nu fik en chance for at få en hf-eksamen – og dermed komme videre.

Jeg må sige, jeg skammer mig på samfundets vegne. For i det undervisningsmiljø fik de unge nærmest ingen chance. Det eneste de stort set lærte, var at regne fraværsprocenter ud og at beregne, hvor mange af de krævede opgaver, de havde fået afleveret. Men det var spildt ulejlighed, for langt de fleste droppede ud, længe inden de nåede frem til eksamen.

Jeg må indrømme, at når denne pseudoundervisning var værst, kunne jeg heller ikke holde det ud. Jeg mødte altid til tiden - til forskel til både lærere og de fleste andre elever. Og blev der - til jeg havde fået mit kryds i protokollen. Det var nødvendigt af hensyn til mine dagpenge og dermed mit eksistensgrundlag. Og når så seancen blev for pinlig, gik jeg hen på værkstedet.

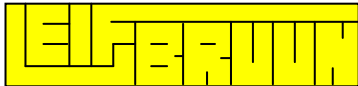
Værkstedet var et stort rum fyldt med spændende bøger, opslagsværker af enhver art og computere tilkoblet Internettet – som var helt nyt dengang. Der var også seminarieuddannede lærere, som jeg kom til at kende godt, og som jeg fik stor gavn af. Det var således i høj grad et selvstudium, jeg gennemførte. Og jeg lærte virkelig meget i de år.



Sideløbende med VUC havde jeg som sagt travlt med mit psykiske udviklingsforløb. Og på det her tidspunkt var jeg kommet så langt, at jeg det meste af tiden havde lagt de depressive tåger bag mig og kom til at kende mig selv bedre og bedre. Det betød, at jeg fik en voldsom trang til også at forstå omverdenen og dens mennesker, og hvorfor det alt sammen så ud, som det gjorde. Det var denne trang, der var min drivkraft i de år, jeg gik på VUC.

Til selve studiet, mødte jeg altid op - velforberedt med hensyn til lektierne, og afleverede altid opgaverne til tiden. At jeg så næsten altid fik dem tilbage igen udelukkende med kommentaren ”Det er svært at kommentere din opgave, når du ikke har besvaret spørgsmålene!”, er en anden sag. Men det lod jeg mig ikke slå ud af – og fortsatte med at følge min egen intuition.

Det blev til afsnittet ’Dengang jeg var student’, som kan findes i bogen: [Så vidt jeg husker!](#)



Lige fra begyndelsen af mit psykiske udviklingsforløb erfarede jeg, hvor vigtigt det er, at cementere den nye viden man tilegner sig ved at beskrive den. Det har været et mantra for mig lige siden, og er uden tvivl det, jeg bruger mest tid på i dag. Hvor det i første omgang drejede sig om mit eget ego, spreder det sig i dag ud i alle livsområderne.

Du kan se eksempler på det her: [Skriverier!](#)

Frit Sind

Jeg har tidligere forklaret,

- at jeg i 40' års alderen var på selvmordets rand på grund af traumatisk forårsagede hæmninger og depressioner.
- at jeg gennem Livskvalitetscentret Vitafakta lærte at forløse inde-stængte følelser.
- at da Vitafakta lukkede, lagde jeg mig hjem på min egen sofa og fortsatte arbejdet med at forløse indestængte følelser.
- at dette årelange arbejde har medført, at jeg i dag er traumatisk fri og hverken lider af hæmninger eller depressioner.

Hvad jeg ikke tidligere har forklaret, er, at den helt afgørende faktor for, at jeg kom hele vejen igennem og blev traumatisk fri, var, at jeg gjorde en epokegørende opdagelse i den lange periode, hvor jeg arbejdede hjemme på sofaen.

Helt kort fortalt opdagede jeg, hvad det er, der sker, når følelser inde-stænges i det menneskelige sind. Og - hvad der er nok så vigtigt - hvad man skal gøre for at blive dem kvit igen.

Det var den viden, sammen med det jeg havde lært hos Vitafakta, der gjorde, at jeg kunne tilrette den traumeforløsende teknik, så den blev langt mere effektiv.

Den første tanke jeg gjorde, efter at ovenstående stod mig klart, var:

- Hold fast, hvor er der mange, der vil kunne have glæde af dette!

Den næste tanke var:

- Hvordan får jeg nogensinde overbevist andre om rigtigheden af dette?

Nu opholdt jeg mig på det tidspunkt - og lang tid fremover - hjemme hos mig selv, så jeg havde masser af tid til at få disse tanker til at modnes. Jeg var i forvejen begyndt at skrive meget. Både om det jeg oplevede om mig selv, og om de opdagelser jeg gjorde. Fordi det at skrive er en uhyre effektiv måde at få cementeret den nye viden, man opnår.

Tanken om at skrive en bog var således nærliggende. Da jeg gik i gang med det, blev det hurtigt til 2 bøger. Den ene er en selvbiografi over den traumatiske del af mit liv, og om hvordan jeg har arbejdet med mig selv ([- at leve livet levende](#)). Den anden blev til en lærebog om den menneskelige psyke, og hvor jeg grundlæggende beskriver de opdagelser, jeg har gjort ([Det menneskelige væsen](#)).

Da jeg var færdig med bøgerne, regnede jeg med, at nu skulle jeg bare have dem udgivet, så ville jeg hurtigt blive rig og berømt - med mulighed for at få et livskvalitetscenter op at stå. For der var også hurtigt blevet mit mål at komme videre med mit eget.

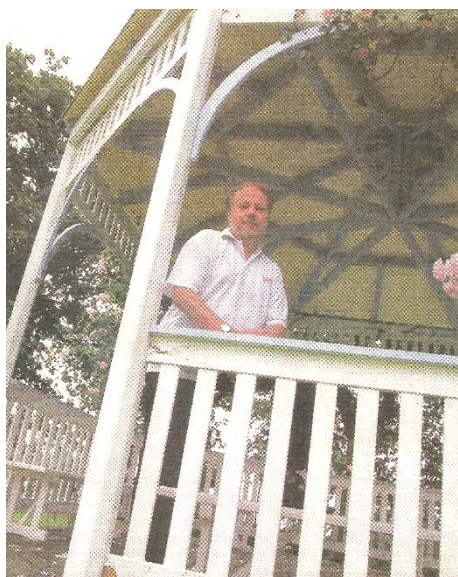
Så jeg gik i gang med at kontakte bogforlag i massevis. Nogen af dem sendte jeg prøveafsnit til andre fik bøgerne sendt til gennemlæsning.

Hele molevitten fik jeg tilbage igen. Den typiske tilbagemelding var: Desværre, bøgerne er spændende og velskrevne, men de er ikke egnede til

at blive udgivet i tilstrækkelig omfang. Der mangler lige nogle pikante udleveringer af kendte mennesker, er min egen tilføjelse.

Så må jeg gå den anden vej rundt, tænkte jeg, og lavede en introduktions-skrivelse, som jeg rundsendte til en lang række mennesker lige fra sundhedsministeren til andre politikere, både på landsplan og lokalt. Tilsvarende med fagfolk, og flere kendte personligheder, som jeg havde opfattelsen af, kunne være interesserede.

Det fik jeg en masse spændende skriverier og samtaler ud af, men der var ingen, der ønskede at involvere sig yderligere.



Traume-knuser søger center

Få dage efter lavede jeg en pressemeddelelse og sendte ud til landsaviser, lokalaviser, ugeblade m. m. Det blev til en stor opsat artikel i Vejle Ugeavis med billede på forsiden, *Traume-knuser*, blev jeg kaldt!

- Nu må der da være nogen, der får øjnene op for, hvad der er jeg vil, tænkte jeg.

Det var der ikke, der var ingen, der henvendte sig for at hjælpe mig med mit center. Og så alligevel. Jeg fik mange henvendelser fra private, der interesseret spurgte til mine planer og håbde, jeg snart kom i gang, for de ville gerne være kursister.

Det var så der, jeg fik tanken, om det ikke kunne lade sig gøre, at arbejde med de her ting uden at have et center, og det blev så til idéen til *Frit Sind – gennem forløsning af indestængte følelser*.

Leif den (u)lykkelige af journalist Jens Østergaard

Der er en sær tomhed i luften. Som om Leif Bruuns bemærkning har suget luften ud af mange timers skænderi. De sidder i bilen sammen. Selv sidder han ved rattet. Konen ved siden af. Hun snakker om planer, der rækker nogle år ud i fremtiden.

- Til den tid kender vi sgu ikke hinanden, svarer Leif.

Over dem er himlen mørkegrå. Blæsten rusker op i efterårslandskabet. Der er ikke mere at sige.

Indtil videre har denne dag ikke adskilt sig synderligt fra alle andre i de seneste år af deres ægteskab. Sidst på eftermiddagen er Leif Bruun og hans kone begge kommet hjem fra arbejde. De har siddet lidt i køkkenet. Og de har skændtes.

Som sædvanligt starter skænderiet i samme øjeblik de ser hinanden. Leif er ofte deprimeret og indelukket. Faktisk er han kun i stand til at gå til fest

og more sig, hvis han drikker sig en ordentlig kæp i øret. Han er også dårlig til at vise følelser. Da han var fire år gammel lovede han sig selv, at han aldrig mere ville græde. Det løfte har han holdt.

Leifs kone er derimod er livlig kvinde. Selskabelig og følsom, men også temperamentsfuld. Det går hende på, når han bare sidder dér og surmuler.

- Jeg kunne se det på dig allerede da jeg kom op ad indkørslen, er én af de kommentarer, hun ofte møder ham med.

Eller: - Du kan i det mindste kigge på mig, når jeg taler til dig.

Leif siger ingenting. Kigger heller ikke. Han går bare ind og lægger sig på sofaen. Han er ret god til at få folk til at føle sig som det rene luft.

Men i dag kan Leif ikke bare lægge sig og lade som ingenting. Ægteparret skal til forældresamtale på deres søns skole, så de skal koncentrere sig for ikke at skændes. Prøve at ligne det normale ægtepar, de udadtil også ser ud til at være. Leif tjener godt som teknisk chef, parret har investeret i en rød Toyota Corolla og de bor i et stort, arkitekttegnet hus med forskudte planer. Huset er godt nok sat til salg, men det er meningen at familien skal flytte sammen ind i et nyt hus.

Ingen i familien ved dog, at Leif i sit stille sind har haft andre tanker.

De tager bilen op til skolen, selvom den kun ligger få hundrede meter op ad ringvejen midt i Give by. Og mens de sidder der i bilen bruger de køreturens fem minutter på at forberede sig mentalt til samtalen. For en gangs skyld skændes de ikke. Skolen må ikke mærke, at noget er galt.

Hun sidder og snakker om fremtiden. Om hvad de skal lave om et par år.

- Til den tid kender vi sgu ikke hinanden, siger han.

Og så den utrolige tomhed.

Leif Bruun er genert. Det mener han i hvert fald selv er grunden til alle de problemer, der har mødt ham gennem livet. Genertheden gælder ikke kun, hvis han skal møde nye mennesker eller holde taler til fester. Den plager ham i ekstrem grad i hvert øjeblik af hans private liv.

De sidste mange år har Leif set sit liv gå i opløsning. Han har svært ved at snakke med andre mennesker. Han ser stort set ikke sin familie. Og han føler, at det er alle andres skyld, at han har det så elendigt.

Derfor beslutter han sig i starten af 90'erne for at starte forfra. Bemærkningen i bilen skal være startskuddet til et helt nyt og langt bedre liv. Hvis alle andre mennesker er onde, kan han da bare flytte væk fra dem. Hvad han endnu ikke ved er, at han aldrig bliver i stand til at flytte væk fra sine problemer. Og at genertheden blot er et symptom på noget langt dunklere, der lurder lige under overfladen. Et problem, som han må tage kampen op mod for at vinde sit liv tilbage.

Et år efter samtalen i bilen flytter Leif alene til en lejlighed i Ribe. Det er i efteråret 1991. Den er noget mindre end det dyre, arkitekttegnede hus. Der er skråvægge og bad på gangen. Lugten af mug breder sig i alle rum, loftet er utæt, og om aftenen skal han huske at gå i seng fra en bestemt side, fordi gulvet på den anden side af sengen altid er gennemblødt.

Til gengæld er der et skråvindue lige over sengen, hvor han kan ligge og kigge op i himlen. Hvis han rejser sig op kan han se domkirken til den ene side og rådhuset til den anden. Det er der storken holder til om sommeren.

For første gang i lang tid mærker Leif en enorm fred. En behagelig stilhed efter mange års skænderier. Men freden har en skyggeside: Ensomhed. Han ligger alene i sin seng om natten. Og hvis han smider en skjorte på en stol om morgenen, så hænger den stadig på samme måde, når han kommer hjem om aftenen.

Leif får også nyt job. I Ribe har man planer om at lave verdens største Biogasanlæg, der skal forsyne det meste af byen med varme. Landmændene i området skal arbejde sammen for at levere gylle til anlægget. Det er her Leif kommer ind. Hans job bliver at organisere landmændene og sørge for, at byggeriet af det store projekt går som det skal. Han får oven i købet eget kontor. Godt nok i en skurvogn. På en bar mark. Alene. Men det er kun for en kort tid. Biogasanlægget begynder at skyde op rundt omkring skurvognen. Store reaktortanke, bygninger og maskiner er de fysiske beviser for, at Leif endnu engang har succes på sit arbejde.

Den sparsomme fritid bliver brugt på golfbanen, hvor han træffer nogle nye venner. En ny kæreste bliver det også til i løbet af det år han arbejder på biogasanlægget.

Igen er overfladen pudset op og alting ser ud til at gå godt. Men sandheden er, at det var begyndt at gå galt allerede fra den første dag i hans nye liv. Men ligesom tidligere har Leif ikke opdaget revnerne endnu.

1. maj 1992. Det er knap et år siden Leif fik kontor i skurvognen på den bare mark. Anlægget er næsten bygget færdig og normalt ville pladsen summe af aktivitet. Men i dag holder alle fri. Det vil sige alle på nær Leif Bruun. Han går rundt mellem de store gylletanke, bygninger og tavse maskiner. Rundt omkring ham står toiletvogne og mandskabsvogne tomme hen. Over ham danner store højspændingsledninger et elektrisk spindelvæv i luften. Hvis det er fugtigt i vejret, kan man høre en svag knitren fra ledningerne.

Men ikke i dag. I dag står alting stille. Undtagen i Leifs hoved. Her koger alting. Arbejdet er et utroligt pres. Han har næsten ingen fritid og selvom han har knoklet et halvt år for at få det hele til at lykkes, må han sande, at han har det lige så dårligt i sit nye liv, som han havde det i sit gamle. Han er ikke rigtig tæt på nogen af de nye venner i golfklubben. Forholdet til den nye kæreste ligner forholdet til ekskonen til forveksling. Han føler sig dybt ulykkelig. Selvom han er flygtet fra alle de onde mennesker, bliver problemerne ved med at hobe sig op. Og så gør han noget, han ikke har gjort siden han var fire. Han græder.

I samråd med en af de landmænd, han har lært at kende gennem jobbet, beslutter han sig for at skrive et brev til den bestyrelse, som han er ansat under. Han vil forklare, hvordan han har det med jobbet. En uge efter bliver han fyret.

Skyerne svæver forbi på himlen. Leif kan se dem gennem skråvinduet fra sin plads på sengen. Der lugter af gammelt mug, ligesom der altid gør i lejligheden i Ribe. Det er tidligt om morgenen, den første dag efter, at han er blevet fyret. Han er lysvågen. Ligger og venter på, at vækkeuret skal ringe. Men så går det op for ham: Vækkeuret er slet ikke slået til. For første gang i sit liv har han ikke nogen grund til at stå op. Sørgmodigt tænker han, at han bare kan blive liggende i sengen hele dagen, hvis det skulle være. Ingen vil savne ham.

For Leif er det et hårdt slag at miste sit job, for selvom privatlivet har fejlet, så har han altid haft succes med sin karriere. I ægteskabet var det ham, der tjente de fleste penge. I familien var han den første, der tog en videregående uddannelse. Han har haft flere chefstillinger. Men nu bryder også den historie sammen om ørerne på ham.

Han har haft på fornemmelsen, at han ville blive fyret, så han har forsøgt at forberede sig til dagen. Han har fundet gamle fotografier frem, der skal sættes i mapper. Så har han da noget at give sig til, tænker han. Men nu orker han end ikke at kigge på dem.

- Holder du fri fra arbejde?

Spørgsmålet kommer fra en frisør, han er gået til en formiddag.

- Nej, jeg er arbejdsløs.

Tavshed. Det er utroligt, som den sætning kan slå samtaler ihjel.

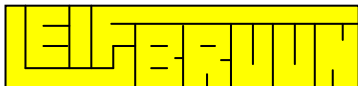
Leif har lært en læge at kende gennem golfklubben. I efteråret 1992 sidder han i hans konsultation. Det er en helt almindelig lægekonsultation med en briks, en computer, bunker af papir og en læge placeret omme bag et stort skrivebord. Også lægen er ganske almindelig. Høje tindinger og et venligt smil. Han er god at snakke med og de snakker længe.

Leif fortæller ham om alle de problemer, som han har forsøgt at flygte fra. Om forholdet til den nye kæreste, der ligner hans tidligere forhold. Om arbejdspresset og om de mange problemer, der møder ham. Selvom han er flyttet, er aben flyttet med.

Lægen giver ham en lang og venlig forklaring. Men Leif bider sig især fast i to af de ord, der kommer ud af lægens mund: Endogen depression. Det betyder groft sagt en depression, der ikke er påvirket af ydre omstændigheder, men som kommer indefra. Leif lider af det og lægen vil give ham nogle piller, der kan hjælpe ham til at leve med det. For tilstanden kan ikke kureres.

På sin vis passer beskeden godt ind i Leifs forestillinger. Han er for længst gået væk fra at give alle andre skylden for sine problemer. Nu bebrejder han kun sig selv. Og han kommer til at tænke på, at det vist også er noget med, at flere andre i hans familie har haft depressioner. Blandt andet hans far.

Alligevel nægter Leif at tage de piller, som lægen tilbyder ham. Han vil ikke hutle sig gennem livet med en psykisk defekt, som han udtrykker det. Han føler, at lægens ord er en dødsdom og den næste periode af hans liv er den værste nogensinde. Ofte sidder han blot i en krog i sofaen og trækker dynen op over sig. Hvis han sidder helt stille kan han få tankerne til at fryse inde i hovedet. Så kan han mærke, hvordan det hele bare støver til.



Når han besøger sine forældre har han sit vasketøj med. Når han går rundt med vennerne på golfbanen, så går han ikke sammen med dem - han går ved siden af.

Uden at vide hvor han får overskuddet fra, begynder Leif dog selv at ændre sit liv. Fast besluttet på at tage kampen op mod de dæmoner, som lægen mener skal følge ham gennem hele livet. Han overvinder sin enorme generthed og tager på nogle højskoleophold. Han forsøger sig også med nogle kurser i psykisk udvikling. Først et weekendkursus. Og siden hen, i december 1994, et ugekursus, der arrangeres af en gruppe mennesker, der kalder sig Vitafakta.

Især det sidste får stor betydning for ham.

Det kommer til at betyde en kolossal ændring i hans liv.

December 1994. I nat har Leif sovet uroligt. Han har ikke været ordentligt på toilet i flere dage. Hans mave er gået i stå. Nu sidder han i sin bil og er hundeanngst. Han er kørt hjemmefra i god tid, fordi han ikke er helt klar over, hvor det ligger. Han ved kun, at det er et kursuscenter indrettet i en gammel lærerbygning nær en skole i den lille sønderjyske by Bevtoft.

For nogle uger siden var han på et weekendkursus om livskvalitet. Der traf han en kvindelig læge. Pernille hedder hun. Hun er ung, sprudlende og charmerende. Og så arbejder hun på et center, der kalder sig Vitafakta. De afholder ugelange kurser, hvor kursisterne udelukkende skal beskæftige sig med deres egen, psykiske udvikling.

Leif er skeptisk. Han er teknisk uddannet og tror ikke på hokuspokus. Når han alligevel siger ja til at deltage i kurset er det fordi han føler, at han ikke har andre chancer for at komme videre med livet.

Det er derfor han er så angst, da han sidder i bilen. Han føler, at hans liv står på spil. Fordi han er taget tidligt af sted, finder han kursuscenteret over en halv time for tidligt og kører rundt på må og få i byen for at kunne ankomme præcis til tiden.

Pernille tager imod ham og viser ham ind i bygningen, hvor han bliver placeret rundt om et bord sammen med seks andre kursister og tre instruktører. De får ikke ret meget at vide om, hvad der skal foregå på stedet. Blot at de kommer til at arbejde meget med sig selv. Og så skal de i øvrigt ikke være i kontakt med andre mennesker de næste syv dage.

Derfor bliver de alle sammen sendt til den lokale købmand. Her skal de købe alt det, de får brug for. Mad, barbergrej, toiletsager. Det hele skal samles sammen på tyve minutter. Og så af sted igen.

Tidspresset viser sig at være symptomatisk for opholdet. Instruktørerne er venlige, men effektive. Alle er i gang fra otte om morgenen til elleve om aftenen. Uden pauser. Der er hele tiden nye øvelser, der skal laves. Nye spørgsmål, der skal besvares. Ind til det hele kulminerer på tredjedagen.

Leif sidder på det værelse, han er blevet tildelt. Der lugter gammelt og muggent, men der er rent. Det er et forholdsvis stort værelse med plads til både klædeskab, sofabord og et par stole. Der er sågar to senge på værelset, selvom han ikke deler det med nogen.

Han har fået at vide, at dagens program byder på noget, som instruktørerne kalder Karmaudkørsel. Leifs tekniske hjerne bryder sig ikke om det udtryk. Det lugter for meget af hokusfokus. Alligevel er han spændt, da Bente træder ind på værelset. Bente er instruktør på stedet. Hun er en tavs dame, der ikke besidder Pernilles sprudlende charme, men hun formår alligevel at få folk til at åbne sig.

De sætter sig på hver deres stol i rummet. Bente finder en papskærm på størrelse med et A4-ark frem og sætter den på bordet. Bag skærmen holder hun nogle papirer og en kuglepen, som Leif ikke kan se. Han skal ikke distraheres af, hvad hun sidder og skriver ned.

- Er du klar til at modtage en enetime? Spørger hun.

- Ja, svarer Leif.

- Har du fået mad nok?

- Ja.

Leif har fået at vide, at det er vigtigt, at have spist før en enetime. Hvis man er sulten, kan hjernen kun koncentrere sig om mad.

- Har du fået drugs eller alkohol inden for de sidste 24 timer?

- Nej.

Bente skriver Leifs svar ned, efterhånden som hun gennemgår spørgsmålene.

- Så starter vi enetimen, siger hun til sidst.

Leif får besked på at lægge sig på sengen. Han følger trygt hendes anmodning. Spændingen inde i ham stiger. Hovedet falder langt tilbage, da han lægger sig ned. Der er ingen hovedpude at støtte det på. Hun fortæller ham, at han skal lukke øjnene. Og det gør han.

Med lukkede øjne skal Leif fortælle om den sidste gang han har mærket de depressive tanker presse sig på. Det er nemt. Dagen i forvejen har han haft et sammenstød med nogle af de andre kursister. Han fortæller om det til den intenst lyttende instruktør. Følelserne vælter op i ham og han fortæller om dem, efterhånden som de dukker op til overfladen. Dernæst går de et skridt længere tilbage i tiden.

- Kan du huske et tidspunkt tidligere i dit liv, hvor du har haft den samme følelse? Spørger Bente.

Leif dykker længere ned i hukommelsen. Dybere og dybere endnu. Hans krop reagerer på følelserne. Når han bliver vred spændes den som en flitsbue. Når angsten vælder op i ham kryber han sammen i fosterstilling. I små scener når han ned gennem sit liv. Fra den ene dårlige følelse til den anden.

Til sidst sidder han på gulvet hjemme ved sin mormor. Han er fire år gammel. Billedet af situationen er knivskarp. Selv hans sprog bliver som en fireåriges. Han *er* dér. I sin mormors stue. Gulvet under ham er glat linoleum, som er blevet lagt fordi stuen til daglig bruges som frisørsalon.

Men denne søndag eftermiddag er kunderne i butikken skiftet ud med onkler, mostre, fætre, kusiner og forældre. De sidder alle rundt om bordet lige bag ham. De snakker sammen og hygger sig. Spiser boller med smør og æblekage med flødeskum. For Leif har mormoren altid været hans et og alt. Det er hende, der står klarest i erindringen. Hendes blågrå, blomstrede kittelkjole og kommodeben. Hun er selve indbegrebet af trykthed.

Alligevel har han det ikke godt. For han sidder på gulvet væk fra de andre. Han er for genert til at åbne sig og sidde ved bordet. Hvis bare alle de andre ikke havde været der og han havde haft sin mormor for sig selv. I stedet leger han med sin mormors sorte hund Money. Selv mange år efter kan han mærke dens våde snude mod sin hud. Han føler sig udenfor. Ved siden af. Sur. Men han siger ingenting.

Til sidst dør følelsen ud. Han vender igen tilbage til værelset i den gamle lærerbolig. Bente sidder stadig bag skærmen. Hun beder Leif om at sætte sig op i stolen over for sig. Han følger hendes anmodning. De taler kort sammen. Runder enetimen af uden at snakke om, hvad Leif har oplevet. Hun fortæller ham, at han ikke skal tænke mere over, hvad han har været igennem. Da hun forlader ham er han dybt chokeret. Men samtidig skyller en utrolig lettelse ind over ham og for første gang i meget lang tid føler han, at han har været i kontakt med sig selv.

Onsdag den 6. august 2005 har Leif lejet foredragssalen på biblioteket i Vejle. Det er nu ti år siden hans første kursus hos Vitafakta. Han blev ugen ud. Senere vendte han tilbage så mange gange, at han til sidst selv blev instruktør. Da folkene fra Vitafakta flyttede deres kurser til udlandet, flyttede Leif til Vejle og fortsatte med at praktisere. Han startede *FRIT SIND – gennem forløsning af indestængte følelser*, begyndte selv at tage kursister ind og udføre *traumeforløsninger* tilsvarende dem, han selv var igennem. Han begyndte også at skrive bøger om psykisk udvikling.

Gang på gang understreger han i dag, at psykisk udvikling er en lang og besværlig kamp. Selv tog det ham flere år og mange udkørsler at komme af med genertheden og blive kvit med den depression, som lægen mente skulle følge ham gennem hele livet.

Han mistede sit gamle liv og sin omgangskreds. I dag bor han ikke i en smart, arkitekttegnet villa, men i en mindre lejlighed i Vejle. Og han er stadig arbejdsløs. Set udefra kan Leifs liv ligne én lang nedtur. Men Leif ved bedre. Han er så tæt på at være lykkelig, som man kan komme. For han er endelig fri af de psykiske problemer, der har hæmmet ham hele livet.

Det er derfor han har lejet salen denne dag. For at fortælle om sit livssyn og for at få andre mennesker i gang med den udvikling, som han selv har gennemgået.

Op til denne dag har han været nervøs. Sommeren 2005 har vist sig fra sin mest gavmilde side og en hedeølge har lagt sig døsig over landet. Det gavner måske solbaderne og iskioskerne, men ikke en mand, der vil holde et foredrag indenfor i en indelukket konferencesal klokken syv en onsdag aften.

Der er plads til hundrede mand i salen, men den kan heldigvis deles op i to halvdele af nogle store skillevægge. Leif har valgt at sætte skillevæggene op. Han frygter, at komme til at stå i en helt tom sal. Hans værste frygt bliver dog hurtigt afkræftet.

Han ankommer i god tid og bliver overrasket over at se, at der allerede står omkring tyve mennesker i forhallen og venter på, at han skal komme. Han går rundt og giver hånd til dem alle. Tænker at det er temmelig godt

klaret, at lokke tyve mennesker væk fra solskinnet. Men det bliver ikke ved de tyve. Stadigt flere mennesker siver ind i forhallen. Han fortsætter med at give hånd til dem alle. Det skal gå lidt hurtigere nu, hvis han skal nå det.

Fem minutter før han skal gå i gang vælter det pludselig ind med mennesker. Forhallen fyldes og Leif må opgive at hilse på dem alle sammen. Han har også fået andet at tænke på: Der er for mange folk. De kan ikke være i salen. Skillevæggene bliver fjernet, men selv da er der problemer med at få dem alle sammen ind på plads.

Den tætpakkede sal summer af uro og småsnakken, da Leif træder op foran sit publikum. Han når knapt at få præsenteret sig selv, før han bliver afbrudt af én blandt publikum.

- Vi kan ikke høre, hvad du siger, bliver der råbt.

Leif bevarer fatningen og i kulissen drøner en bibliotekar af sted for at skaffe en mikrofon.

- Sikke mange mennesker, tænker han, mens han står der og venter på at hans stemme får assistance.

Så kommer bibliotekaren tilbage og Leif kan begynde sit foredrag. Med mikrofonens hjælp taler han tydeligt og med klar stemme. Helt uden spor af generthed. Helt uden spor af symptomet på de psykiske problemer, der har gjort deres bedste for at ødelægge hans liv.

-- 0 --

Helt fra starten med Frit Sind, var jeg klar over, at den bedste og billigste måde at markedsføre det på, var ved at holde foredrag. Afhængig af hvor jeg holdt det, og hvor meget foromtale, jeg kunne få de lokale aviser til at lave, kunne jeg samle op til 100 mennesker. Andre gange kom der færre. I de 4 år jeg kæmpede for Frit Sind, holdt jeg foredraget cirka 20 gange i Vejle og omegn.

FRIT SIND

- gennem forløsning af indestængte følelser

Foredrag: Med udgangspunkt i sit eget liv med psykiske hæmninger vil Leif Bruun fortælle om, hvordan han fandt en vej ud, hvilke opdagelser han gjorde undervejs, og om hvordan han i dag hjælper andre på vej.

Alt sammen ud fra den opfattelse, at mindreværd, angst, aggressioner, stress, nedstemthed m.m. er uligevægtigheder, der opstår som følge af indestængte følelser. Forløsning af disse er således den direkte vej til at fjerne problemernes årsag.

Fælleshuset, Storegårdsvej 24 Vejle: Torsdag den 22. november kl.19.00 - Entré 30 kr.



*For ganske almindelige mennesker
med ganske almindelige uligevægtigheder!*

Leif Bruun, 75 82 72 80, www.fritsind.dk

Folk ville se giraffen. Så jeg var nødt til at fortælle min egen traumatiske historie, og om hvordan jeg havde kæmpet mig igennem. Først derefter kunne jeg fortælle om indestængte følelser, hvordan de opstod og hvad de gjorde ved os. Alt sammen med det formål at komme til at tale om, hvordan jeg hjalp andre med at forløse indestængte følelser.

At fortælle om indestængte følelser bliver jeg aldrig træt af, men min egen livshistorie hang mig efterhånden ud af halsen. Hermed forsvinder intensiteten i foredraget, det mærker tilhørerne straks, og jeg erkendte, at det var på tide at stoppe.

Markedsførings initiativer:

- Foredrag som tidligere omtalt.
- Hjemmesiden fritsind.dk blev oprettet og udbygget.
- Den efterfølgende annonce blev med faste mellemrum indrykket i de lokale aviser.
- Jeg lavede en flyers (brochure), som jeg uddelte med rund hånd og kørte rundt og hængte op på byens opslagstavler.
- Den lokale presse blev stopfodret med artikler, selv-interviews og meget andet.
- Jeg samlede på e-mail adresser og udsendte Nyhedsbreve til alle.

FRIT SIND 

- gennem forløsning af indestængte følelser

Mindreværd, angst, aggressioner, stress, nedstemthed m.m. Alt sammen er det uligevægtigheder, der opstår som følge af indestængte følelser. Forløsning af disse er således den direkte vej til at fjerne problemernes årsag.



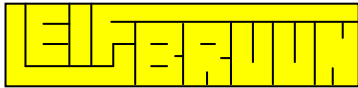
*For ganske almindelige mennesker
med ganske almindelige uligevægtigheder!*

Leif Bruun, 75 82 72 80, www.fritsind.dk

Hvor meget det egentlig hjalp, er jeg stadig i tvivl om. Interesserede mennesker begyndte at kontakte mig, og nye kursister kom til. Desværre tror jeg bare ikke, det var de rigtige kursister, jeg tiltrak.

I Frit Sind arbejdede jeg med et *Intensivkursus* og et *Grundkursus*. På intensivkurset sad jeg med kursisterne enkeltvis. Det var her, man arbejdede med sine helt personlige ting, som blandt andet traumeforløsning. På grundkurset kunne jeg have op til 6 kursister ad gangen. Her arbejdede man ikke med sine personlige ting, men mere teoretisk med kursus og øvelser.

Populært kan man sige, at på intensivkurset gravede man ned og fjernede hæmninger. Det vil sige, man fik nogle nye sider af sig selv stillet til rådighed. Og da man typisk har levet med sine hæmninger, det meste af livet, kender man stort set ikke disse sider. Det lærer man så på



grundkurset. Der begynder man så at sige i livets skoles første klasse, og træner disse sider op.

Allerede da jeg havde gjort mig de første erfaringer med Frit Sind og havde fået afprøvet og færdigudviklet konceptet, oversteg resultaterne langt mine forventninger. Alene det - at hvor jeg har været vant til at afsætte dage og uger til at opholde mig i Nordsjælland, når Vitafakta havde tid og plads - så arbejdede mine kursister kun i korte forløb, og bestemte selv tempoet, idet det var dem, der afgjorde, hvornår de igen havde tid og lyst.

På den måde kunne de fortsætte deres liv i egne trygge omgivelser med både familie, venner og arbejde - med det overskud, som det giver.

Kursisterne kom ikke af sig selv. Mund til øre metoden virker ikke, når det drejer sig om psykiske uligevægtigheder. Det er kun de færreste, der har lyst til at videregive dette. Så jeg måtte bruge mange ressourcer på at indrykke annoncer, holde foredrag og sende artikler til de lokale aviser. På den måde lykkedes det at opnå et rimeligt og stigende antal kursister til at melde sig.

Medvirkende til dette var også, at jeg satte min timeløn meget lavt. Den kunne jeg jo altid hæve, når kursisterne begyndte at stå i kø, tænkte jeg. Og heldigvis havde jeg dagpengene at supplere op med. Det havde så den ulempe, at Arbejdsformidlingen hele tiden indkaldte mig til samtaler, kurser og aktiveringer. Men der måtte jeg så leve med.

Kursistudtalelse

Jeg har deltaget i kurset i 3-4 måneder, og gik ind i det for at få styr på min generthed og nogle meget generende følelser af mindreværd. Jeg er blevet meget overrasket over hvorledes hændelser helt tilbage fra barndommen har indflydelse på nogle af de uhensigtsmæssige reaktioner, som jeg gerne vil væk fra.

Jeg er især meget imponeret af hvordan det med forholdsvis simple teknikker er muligt at løsne op for de knuder i sindet, jeg ikke ved egen hjælp har kunnet få has på.

Det bedste af det hele er at de uhensigtsmæssige reaktioner er blevet færre - og især, at når de optræder, har jeg meget bedre overblik over hvad der foregår.

Til slut vil jeg lige sige at det er vanskeligt at forklare hvad der sker - det er faktisk nødvendigt at prøve det for at få en klar fornemmelse af det. Jeg havde læst Leif Bruuns bøger på forhånd, men alligevel er det helt anderledes, end jeg havde forestillet mig.

Med venlig hilsen En tilfreds kursist

Charmerende og fyldt med livsmod

- skrev jeg i min interne journal om min nye kursist, Rita, der er blind. Det var de ord, der umiddelbart faldt mig ind. Og så tilføjede jeg: "Hun skal være min nye hjælpeinstruktør."

Jeg har i al beskedenhed en lille kursusvirksomhed, Frit Sind, hvor jeg hjælper mennesker med psykiske uligevægtigheder med at forløse inde-stængte følelser. Rita opsøgte mig, fordi hun har det med at gå og blive vred på sig selv.

- Jeg har set din artikel i avisen, sagde hun, da hun ringede.

Jeg fandt det pudsigt, at Rita havde set noget, for hun havde lige fortalt mig, at hun var totalt blind. Men det var det første, hun lærte mig. Rita ser mindst lige så meget, som vi andre. Hun gør det bare på sin egen måde.

- Jeg har lige set den amerikanske præsident i tv, sagde hun, da hun kom. Det er stemmen, der afslører ham, forklarede hun uddybende.

Tilsvarende fandt jeg hurtigt ud af, da jeg begyndte at forklare om inde-stængte følelser, at jeg skulle fortsætte med at bruge mit kropssprog, for det kunne Rita godt fornemme. Selv da jeg kiggede på mit armbåndsur, bemærkede hun dette.

- Jeg kan også mærke, når min kæreste kigger efter andre piger, forklarede hun grinende.

Kæresten hedder John, og de har kendt hinanden i mange år. John er Ritas øjne i hverdagen og er uden tvivl den vigtigste person i Ritas liv. Omvendt, med deres lange forhold taget i betragtning, tager jeg det desuden for givet, at John også har øjnene åbne for Ritas charmerende sider.

Det var i hvert fald ovennævnte betragtninger og iagttagelser, der fik mig til at tænke, at Rita kan udvikle sig til en fremragende instruktør.

- Har du altid været blind? spurgte jeg.

- Nej, det blev jeg først som 23-årig. På en nat!

- Kender du årsagen?

- Nej, men måske har det noget at gøre med, at jeg fik sukkersyge som barn.

- Tror du, det er den sygdom, der ligger til grund for dine problemer?

- Nej, de startede da jeg som 3-årig lige pludselig fik psoriasis. Senere kom der nyresvigt til, så jeg er løbende i dialysebehandling.

Senere i samtalen kom det frem, at Rita også lider af leddegigt med store smerter døgnet rundt. Flere af leddene er udskiftet, rygsøjlen er stiv, hænder og fingre er krummede og kraftsløse.

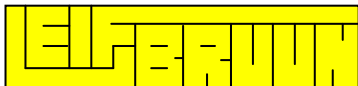
Det var noget af en sygebulletin at lægge ører til, og jeg blev da helt ærligt også noget betænkelig. Men Rita var ved frisk mod:

- Jeg bliver aldrig træt i hovedet, sagde hun smilende og indikerede dermed, at hun var klar til at gå i gang med det, hun var kommet for, nemlig at forløse indestængte følelser.

Det gjorde vi så. Og det viste sig hurtigt, at Rita livet igennem har været nærmest verdensmester i at vende følelserne indad ved at bebrejde og skælde ud på sig selv. Fx brugte Rita i sin barndom at gemme sig væk i kælderen, når hun var meget ked af det. For som hun sagde:

- Der var for ikke også at gøre de andre kede af det!

I Ritas hoved er det således blevet til, at det er hendes skyld, når andre reagerer negativt. Det er noget af en kamel at sluge, vil jeg nok mene.



Mens Rita forløste indestængte følelser, lagde jeg mærke til, hvordan det sitrede i hendes spændte krop og ud gennem armene og fingrene. Bagefter fortalte hun, at hun for første gang i lang tid var uden smerter og følte sig afslappet.

Nu er det ikke mirakler, jeg arbejder med, og Ritas lettelsestilstand er kun en stakket frist, så bryder hverdagen ud igen. Jeg har heller ikke lovet Rita noget. Ikke andet end hårdt arbejde i hvert fald! Men jeg har efterhånden god erfaring med, at det nytter noget. Bare man har overskuddet og tålmodigheden til at fortsætte, kommer resultaterne.

Desværre siger erfaringen mig også, at modet ofte svigter. Så det er ikke sikkert, jeg ser Rita igen. Men jeg krydser fingre for og tror på, hun kommer. Jeg har jo oplevet hendes livsmod.

Desuden skal jeg bruge hende til instruktør i mit nye livskvalitetscenter!

NB: Navnet er selvfølgelig opdigtet, og selv om det efterhånden er en del år siden, er historien sand. Desværre har jeg ikke set noget til 'Rita' sidenhen.

Kursistudtalelse

Jeg har det godt med at komme her - der er en god stemning. Men samtidig føles det også lidt underligt, at være i dit private hjem. Det samme gælder med, at der opstår en venskabelighed - der er dejligt - men uvant fra andre behandlingsformer.

Det eneste negative er, når du bruger ordet misfølelse. Det blokerer et eller andet i mig. Men ved nærmere eftertænkning, er det muligvis helt tilbage fra min skolegang - hvor jeg ikke turde stille spørgsmål til noget, jeg ikke forstod.

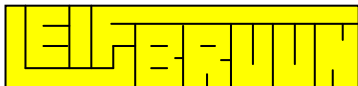
Grundkursusaftenerne har virkelig været en prøvelse. Det, at være så tæt på hinanden, er meget svært for mig. Når jeg selv er her, har jeg det fint. Men lige så snart de andre kommer ind ad døren, føler jeg, at der bliver lagt en kappe, noget tungt ned over mig. Jeg kan mærke, hvordan jeg trækker mig ind i mig selv. Jeg har svært ved at sidde ordentligt ind til bordet, når der er andre. Sidste gang blev jeg så ked af det. Da kom følelsen af lille skolepige, at være dum, kan ikke finde ud af det. Men i aften, havde jeg det helt anderledes. Jeg havde ikke følelsen af, at det var svært. Jeg kunne uden videre sætte mig ind til bordet.

Både min mand og min søn siger, jeg er blevet gladere. Jeg tror også, jeg er blevet mere nærværende. Jeg ser også på min mand med nye øjne.

Stemmeafgivelse

80 mennesker mødte forgæves op på Vejle bibliotek, fordi jeg måtte aflyse mit foredrag på grund af stemmesvigt. Det var således en trist opgave umiddelbart forinden at tage opstilling i bibliotekets forhal. Med svag stemme måtte jeg igen og igen meddele:

- Desværre, jeg beklager meget, men foredraget er aflyst.



Det medførte flere knortede ord (og jeg kunne hverken forklare eller forsvare mig!) Men de fleste tog det nu pænt, og en ”God bedring” blev det til flere gange. I al hast havde jeg fået lavet en ny aftale med biblioteket.

- at se skoven for bare træer

Op til sit 5. Intensivkursus indleder Ove med at sige:

- Jeg kan altså stadigvæk ikke mærke, at det har hjulpet noget.

Som med alle andre har jeg også, inden Ove startede forklaret, at et udviklingsforløb er en langstrakt proces med hårdt tålmodighedsarbejde. Det positive er så, at man allerede efter 3 til 4 gange, kan mærke, at det letter i hverdagen.

Derfor kommer det bag på mig, at Ove siger sådan, for han har virkelig arbejdet hårdt de foregående 4 gange og er kommet igennem nogle hårde knaster. Men jeg kan jo ikke bare sige, at jeg ikke tror jeg på ham. For det vil ødelægge den tillid, vi har opbygget.

Så kommer jeg til at tænke på, at Ove første gang forklarede, at det var hans kæreste, der havde overværet mit foredrag, og som havde skubbet på ham, for at få ham til at opsøge mig.

Som ren nødforanstaltning spurgte jeg derfor:

- Hvad siger din kæreste?

- Nåh, jamen hun er vildt begejstret for, at jeg kommer her, svarede Ove.

Jeg sagde ikke noget, men fortsatte bare med at kigge på ham.

Så begyndte han at grine, og kunne pludselig se, hvordan det hang sammen. At det selvfølgelig var hende, der opdagede det først. Han var selv for tæt på til at kunne skelne. Det var jo en udvikling, der var sket over 2 til 3 måneder.

Maveforløsning

- Jeg kan da godt forstå, at du har ondt i maven, afbrød jeg Else!

Jeg havde ringet til hende, for at ændre aftalen om hendes næste Intensivkursus. Det var i den forbindelse, hun fortalte mig, at hendes mave havde været løbsk de sidste dage, og at hun havde stærke smerter, nærmest som fødselsveer. Hun havde talt med lægen, der havde sagt, at det måske var en madforgiftning, og at hvis hun ikke snart fik det bedre, skulle hun undersøges nærmere.

Det var her jeg afbrød Else. For under hendes kursus 4 dage i forvejen, havde hun gennemlevet nogle angstfyldte situationer med kraftige spændinger i maven og underlivet.

Under mit eget udviklingsforløb har jeg masser af gange oplevet tilsvarende. Ikke at jeg kender til fødselsveer, men smerter i testikler og endetarm var hyppigt forekommende. Samtidig med var der en utrolig sammenhæng med min maves tilstand, om jeg rent psykisk sad fast i noget, og når det lettede. Og ikke nok med det, så har jeg gennem andre kursister

efterhånden stor erfaring med, at maven er det organ, der er tættest knyttet til psyken.

Dette forklarede jeg Else og opfordrede hende til at betragte det som et godt tegn på, at hun nu var nået et skridt videre i sit udviklingsforløb. Derudover anbefalede jeg hende for øvrigt at følge lægens anvisninger - efterfulgt af ønsket om en god bedring.

Da Else en uge senere kom til det næste Intensivkursus, spurgte jeg indledningsvis, hvordan det var gået:

- Nåh, jamen, det var hurtigt gået over, svarede hun. Hvorefter hun fabulerede over, at hun egentlig ikke kunne huske, hvornår det var gået over.

- Det kan jeg da godt fortælle dig, afbrød jeg hende for anden gang. - Det gik vel over umiddelbart efter, du havde talt med mig?

- Ja! Nu du siger det. Det er rigtigt, svarede Else undrende.

Som jeg ser sammenhængen, er forklaringen den, at Else havde været angst på grund af de kraftige mavesmerter. Denne angst var blevet forstærket af lægens tvivlen og opremsning af alle mulige ubehagelige sygdomme. Under telefonsamtalen kunne jeg mærke hvordan Else blev lettet, da jeg opfattede mavebesværet som noget naturligt og satte det ind i en positiv sammenhæng. Herefter kunne Else slippe angsten og tage imod smerterne / være i dem / rumme dem / forløse dem - og den velsignede lettelsestilstand indtrådte.

- Å' ved du hva'

- blev jeg ringet op en af juledagene? Det vidste jeg af gode grunde ikke noget om. Men sagen er den, at en af mine kursister ville fortælle mig, at hun i lang tid, havde døjet med ufrivillig vandladning. Det havde hun ikke fortalt mig om før, da jeg jo var en mand, og fordi det havde ikke noget med det andet at gøre.

Men efter hendes sidste og meget intense traumeforløsning i begyndelsen af december, var hun nu pludselig kommet i tanke om, at hun slet ikke havde dryppet siden.

- Synes du ikke, det er fantastisk? fortsatte hun.

Det kunne jeg så til gengæld uden videre bifalde. For det er fantastisk, den måde vores fysiske krop hænger sammen med psyken. Og det bedste er - her flere måneder senere:

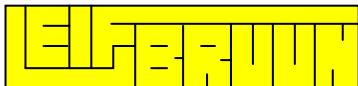
- Det holder vand endnu!

-- o --

Efter 4 år med Frit Sind, fyldte jeg 60 år. Det betød at Arbejdsformidlingen flyttede mig på efterløn, og som de sagde, at så behøvede jeg ikke at slås med deres indblanding mere. Så det var jeg helt med på.

Det vil sige, jeg kom ikke andet end lige over 60-års dagen, førend min fagforening meddelte mig, at når man er på efterløn, må man ikke samtidig være selvstændig erhvervsdrivende.

Ja, ja, tænkte jeg og skrev under på den tilsendte formular, om at jeg ville overholde dette. Så sker der vel ikke mere i den sag.



Det gjorde der. Fredag eftermiddag ringede en meget skrap fagforeringsdame og fortalte, at når hun googlede 'Frit Sind', kunne hun se, at jeg både havde hjemmeside, holdt foredrag og annoncerede forskellige steder. Og hvis ikke alt dette var fjernet, når hun kom på arbejde mandag morgen, ville hun ikke bare stoppe udbetalingen af min efterløn, hun ville også kræve det tidligere udbetalte tilbagebetalt.

Det var Frit Sinds dødsdom, der blev afsagt i løbet af den telefonsamtale. Det var jeg ikke i tvivl om. Alternativet var, at hele mit eksistensgrundlag faldt bort.

De næste dage havde jeg det underligt. Til min egen overraskelse var jeg mere lettet end nedtrykt. Det havde været en meget større belastning at drive Frit Sind, end jeg havde gjort mig klart.

På den anden side havde jeg ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at jeg allerede nu skulle overgå til en passiv pensionisttilværelse. Men gennem årene med Arbejdsformidlingen vidste jeg godt, at min maskinmesteruddannelse var forældet, jeg var en del af Det Grå Guld og skulle ikke regne med, at jeg kunne finde noget job.

I stedet gik jeg ud og meldte mig ind i Jelling Golfklub. Tænk sig, der kunne jeg gå rundt i den dejlige natur og hygge mig med golfspillet's finesser og en masse hyggelige mennesker. Helt uden at jeg skulle bekymre mig om noget som helst. Sikke et samfund vi har. Alle de sunde og raske mennesker, der går rundt på den måde. Der er ikke nogen, der har noget fornuftigt at bruge os til.

Helt ærligt! Jeg holdt hurtigt op med at gøre mig den slags tanker. Jeg hyggede mig med golfspillet og tænkte, de kan da rende mig et vist sted!

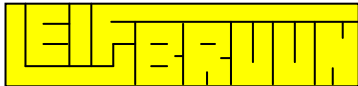
Med hensyn til at gøre status over Frit Sind, må jeg erkende, at projektet lykkedes ikke. Det er ikke produktet, der er noget galt med. Jeg har aldrig tvivlet på, at jeg har gjort en epokegørende opdagelse, som ufattelig mange mennesker ville kunne have fået glæde af.

Det var mit markedsføringstalant, der svigtede. Det lykkedes mig aldrig at få solgt idéen. I dag ved jeg, at når en autodidakt stiller sig op og siger, at han ved noget nyt om den menneskelige psyke. Så bliver der lukket af hele vejen rundt i de kredse, der har muligheden for at hjælpe idéen videre. De lytter kun til de fagfolk, der i forvejen er en del af kredsene.

Hold fast, hvor må der være mange gode idéer, der på den konto bliver kvalt i fødslen.

Det næste jeg erfarede, var, at når man som privatperson stiller sig op i den lokale presse og siger, at man har noget nyt at tilbyde med hensyn til psykisk udvikling, er det især 2 typer personer, man får kontakt med:

Tordenskjolds soldater kalder jeg den ene type. Det er dem, der villigt stiller op, hver gang der tilbydes noget nyt. Så kan de bagefter gå rundt og fortælle, at det har jeg også prøvet, det hjalp mig heller ikke. I virkeligheden er det bare en måde at bruge sit liv på – uden at man helhjertet har prøvet noget som helst.



Den anden type er de mennesker, der virkelig har det dårligt. De har bare ikke overskuddet til at arbejde med sig selv. Hvor ville jeg gerne have hjulpet dem. Men det kræver altså langt større resurser, end jeg som privatperson havde mulighed for at yde.

I Frit Sinds 4 årige levetid havde jeg besøg af godt 100 kursister. Godt halvdelen af dem kan puttes ind under ovennævnte 2 kategorier. Det var dem, der gjorde livet mest surt for mig. For det krævede enormt meget arbejde at få dem gjort klar og motiverede til at begynde at arbejde med forløsning af indestængte følelser. Men de kom kun en enkelt eller få gange, så havde de alle mulige undskyldninger for ikke at komme mere. Eller også blev de bare væk. Jeg må indrømme, at det gjorde mig ked af det og sugede energierne ud af mig.

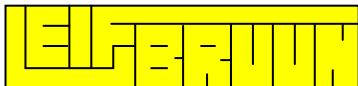
De resterende var det til gengæld en stor glæde at arbejde med. De nærmest tilførte mig mod og energi til at komme videre. Dog var der den hurdle, at selv om jeg grundigt havde fortalt, at et psykisk udviklingsforløb er en langvarig proces med benhårdt arbejde, så var der altså en stor del af dem, der også sprang for hurtigt fra igen.

Det er igen det her med, at når en autodidakt person uden diplomer og guldrandede papirer stiller sig op og siger noget, så har det ikke rigtig vægt i det lange løb. Så bliver det pludselig mere attraktivt at opsøge mirakelmagerne, som lover guld og grønne skove på rekordtid.

Cirka 20 kursister gennemførte et længerevarende udviklingsforløb, der virkelig har givet dem gevinster til at leve et bedre og mere indholdsrigt liv. Det har jeg fået masser af tilbagemeldinger på er tilfældet. Så det arbejde er jeg både glad for og stolt af.

Samlet set står jeg tilbage med, at der var ingen af kursisterne, der blev grebet af det i samme grad, som jeg selv gjorde i sin tid. Det var jo det, der var mit egentlige mål - at andre også skulle være instruktører - ud i det at forløse indestængte følelser. Det skulle så sprede sig som ringe i vandet, så det kunne ende med at blive til glæde for rigtig mange mennesker.

Sådan gik det ikke. Hermed blev min epokegørende opdagelse kun til et lille plask i mit lokalområde. Og når jeg engang lukker øjnene for sidste gang, er Frit Sind blot historie.



Arbejdsfri

Hos lægen

- Og du har det godt?
- Ja!
- Ingen smerter eller skavanker?
- Nej!
- Sover godt og spiser fornuftigt?
- Ja!
- Får du motion nok, er konditionen i orden?
- Ja, det går rigtig godt!
- Så burde du være en lykkelig mand. Der er ikke mange på din alder, der har så godt et helbred.

Med disse rosende ord slutter mit helbredstjek, der bliver gennemført hvert år, fordi jeg får blodtrykssænkende medicin. Rosen burde jeg være glad for, men det er jeg ikke, for jeg sidder og lyver over for lægen. Jeg har vedvarende smerter i hovedet, der gør, at jeg må hvile mig 1 til 2 timer ekstra hver dag. Det har jeg tidligere sagt til ham, og at det hænger sammen med, jeg har haft en hård fødsel. Det kommenterer han ikke på, men jeg kan se, han nærmest får et lille sammenbrud og skynder sig at snakke om noget andet.

Alt andet jeg siger bliver omhyggeligt skrevet ind i computeren, men ikke dette. Så når jeg siger det, lader han som om, han aldrig har hørt det før. Og nu var jeg åbenbart helt holdt op med at nævne det. Det skulle være slut fremover, besluttede jeg:

- Og du har det godt?
- Ja!
- Ingen smerter eller skavanker?
- Joh, jeg har stadig smerterne i hovedet, som jeg tidligere har forklaret dig om.
- Har du kronisk hovedpine?
- Nej, det ændrer sig hele tiden, efterhånden som jeg kommer igennem de indestængte smerter.
- Hvad vil det sige?
- Det er eftervirkningerne af, at jeg tidligere har haft mit hoved kraftigt i klemme.
- Hvad er der da sket?
- Det var under min fødsel.
- Hvordan ved du det?
- Fordi jeg har været ført tilbage på mit tidsspor og har genoplevet det i alle detaljer.
- Det kan man ikke, fortsatte lægen.



- Jeg kender heller ikke andre, der har gjort tilsvarende, men ikke desto mindre, har jeg gjort det. Det tog også 10 års intensivt udviklingsarbejde at komme tilbage og forløse følelserne.

- Har du gjort det alene?

- Nej, der var nogle alternative mennesker, der lærte mig om forløsning af indestængte følelser. Men det var kun i de første år, det lange seje træk har jeg gennemført helt alene.

- Hvorfor begyndte du på det?

- Fordi mit liv var kørt helt i smadder. Jeg var indesluttet og dybt deprime-ret, havde mistet alt, var arbejdsløs og boede i en lille lejlighed i en fremme egn af landet. Jeg havde ingen overskud til at komme videre med livet. Hvordan jeg fik det til at komme videre med mig selv, er mig stadig en gåde.

- Søgte du ikke hjælp hos din læge?

- Joh, han henviste mig til amtspsykiatrien, men de havde ingen hjælp at tilbyde.

- Du brugte 10 år på det, kunne det virkelig svare sig?

- Jeg er overbevist om, at det har reddet mit liv. Som jeg kender til det, findes der ellers kun disse udveje: alkohol, narkotika, psykiatrisk svingdørspatient og eller selvmord. For mig er det 4 forskellige måder at dø på.

Det er 20 år siden, jeg blev traumatisk fri. Det er det største, der er sket i mit liv. For mig var det fantastisk at opleve at være i psykisk balance, at jeg kunne bruge mig selv og have modet til at leve livet. Jeg har haft et rigt liv lige siden. Jeg har som sagt, stadig nogle indestængte smerter i hovedet, der gør, at jeg må hvile mig ind imellem. Med årene går det tydeligvis bedre og bedre. Om jeg nogensinde kommer helt igennem dem, er jeg holdt op med at spekulere over.

- Har du tænkt på, at når du har gået så meget alene med det, kan det godt være svært at skelne mellem, om det er noget du virkelig har oplevet, eller om det er noget, du bilder dig ind?

- Ja, det har jeg tænkt meget over. Og jeg indrømmer også gerne, at i de mest kritiske situationer af forløbet, var det så intenst, at jeg stort set ikke vidste, hvad der var op, og hvad der var ned. Hvor ville det dog have været rart i den situation at have nogle kompetente mennesker at snakke med. Og jeg vil kraftigt fraråde andre at gøre tilsvarende.

Men det der for mig gjorde forskellen, var, at jeg lige fra starten har ført dagbog over alt, hvad jeg foretog mig, hvad der skete inde i mig, og hvilke tanker det medførte efterfølgende. Så når jeg var længst nede og mest forvirret og tænke, at det bare er noget, jeg bilder mig ind, tog jeg dagbogen frem og bladrede i den. Så var forvirringen hurtigt fejlet til side, og jeg vidste, hvor jeg stod, og hvad det drejede sig om.

Her må jeg hellere bryde sammen og tilstå, at ovenstående samtale med lægen er det pure opspind. Jeg har holdt mit løfte til mig selv, så når lægen kommer til spørgsmålet om smerter og skavanker, svarer jeg:

- Jeg har stadig de vedvarende smerter i hovedet, som jeg tidligere har forklaret om.

Så får han sit lille sammenbrud, snakker lidt og går videre med det næste spørgsmål.

Som sagt har jeg levet med det i over 25 år, og har egentlig ikke behov for at snakke med andre om det - eller rettere, jeg har nærmest opgivet at komme til det. På den anden side er jeg overbevist om, at jeg har afgørende ny viden om, hvordan indestængte følelser opstå, hvordan de udvikler sig på traumatisk vis og ødelægger menneskers livsmuligheder, hvordan man forløser disse indestængte følelser og dermed traumerne, og for den sags skyld har jeg også en plausibel forklaring på, hvorfor vi er så forfærdelig mange, det bliver traumatisk ramt.

Ovenstående har jeg skrevet bøger og artikler om, jeg har holdt foredrag, og jeg har henvendt mig direkte til alle de mennesker, jeg kunne forestille mig, der har interesse i dette. Hvordan andre har modtaget det, kan jeg ikke vide, for tavshedens mur har været uigennemtrængelig.

Ikke at dette overrasker mig, for jeg husker godt fra min ungdom som automekanikerlærling, hvor jeg hovedsagelig omgikkes ligesindede, og hvis der så kom en ikke-mekaniker og udtalte sig om biler, ville han højst kunne opnå en afvisende hovedrysten. Ikke for at undsige fagfolk, for de har bestemt deres berettigelse, men det medfører nemt tunnelsyn, der gør, at man ikke kan se skoven for bare træer.

-- 0 --

Efterfølgende artikel sendte jeg til professor Peter Krøjgaard:

- Vi er mange, der er traumatiseret fra livets start. For så vidt rækker hukommelsen helt tilbage til fødslen, sagde du i radioprogrammet Hjerne-kassen den 11. april 2023.

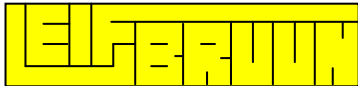
Jeg tror ikke, andre kan forestille sig, hvor glad og lettet jeg blev over at høre disse ord. For hermed blev jeg bekræftet i den viden, jeg har haft de sidste 30 år. Ved samme lejlighed fandt jeg i al beskedenhed også frem til et par nye brikker, der kan føjes til puslespillet om forståelsen af den menneskelige psyke.

Lige siden har jeg derfor benyttet enhver lejlighed til at videregive denne viden. Men enten bliver jeg tiet ihjel, eller også bliver jeg uden videre affærdiget - og ofte med begrundelsen, at hukommelsen først bliver udviklet i 2 til 3 års alderen.

For mig er det elementært, at hukommelsen allerede virker under fødslen. Men når man intet sprog har, erfaringslageret er tomt, og man er helt i sin egen verden, giver det oplevede ingen forståelse. Men det gør det uden problemer, når man bevidstgør sig om det oplevede i voksenlivet (herom senere).



Peter Krøjgaard er professor ved Århus Universitet med speciale i hukommelsens udvikling og spædbarnets første minder



I al korthed er min historie den, at jeg har haft en voldsom fødsel, hvor mit hoved kom i klemme med kraftige læderinger til følge. Og da fødslen stod på i flere timer, er jeg således i den tilstand blevet presset frem og tilbage adskillige gange med voldsom kraft i den alt for snævre fødselskanal. Det medførte, at jeg har været dybt traumatiseret lige fra livets start. Intelligens- og fornuftsmæssigt fungerede jeg fint, men socialt var jeg en katastrofe, tavs, indesluttet, genert og trist.

I 1990 oplevede jeg kriser på så mange fronter, at mit psykiske korthus brød sammen med en dyb depression til følge. Jeg blev skilt, mistede mit arbejde, blev økonomisk ruineret og endte med at bo alene i en lille lejlighed i en fremmed by. Det eneste jeg husker derfra, er, at jeg sad i sofahjørnet stirrende tomt ud i luften og havde opfattelsen af, at det støvede inde i hovedet.

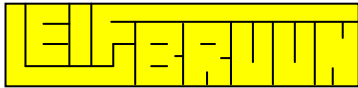
Hvordan jeg fandt kræfterne til at arbejde med min psykes udvikling, er mig stadig en gåde, men det gjorde jeg. Mit held var, at jeg kom i kontakt med nogle mennesker, der lærte mig om forløsning af indestængte følelser.

Kort fortalt går det ud på, at 'fange' de misfølelser man som traumatiseret har i dagligdagen og lade sig føre derhen, hvor de udspringer fra. Så spænder kroppen op, det er forløsningen af følelser, der forårsager dette. På et tidspunkt slapper kroppen af igen og så kommer erkendelsen af den hændelse man er tilbage i. Den slags ubevidste hændelser hænger sammen som perler på en snor ned ad tidslinjen. Så umiddelbart efter erkendelsen kommer misfølelserne fra den tidligere hændelse, og så kan man fortsætte tilsvarende med denne. På den måde kan man trin for trin arbejde sig baglæns ned ad tidssporet.

Det er rent faktisk så enkelt, som jeg beskriver det, men det er ikke det samme som at det er let, for det er det bestemt ikke. For mit eget vedkommende arbejdede jeg intensivt med forløsning af indestængte følelser i 10 år - oftest fra tidlig morgen til sen aften. Det tog mig 5 år at komme baglæns ned ad tidslinjen til primærhændelsen, min fødsel. De næste 5 år brugte jeg på at forløse følelser fra denne, således at jeg i dag er traumatisk fri.

Langt det meste af forløbet har jeg gjort alene på min egen sofa - uden at have nogen at støtte mig til. Det har været ufattelig ensomt, og jeg må bestemt fraråde andre at gøre tilsvarende. Men jeg havde ikke andre muligheder, og er i dag overbevist om, at jeg på den måde har reddet mit liv.

Det farlige ved at være alene i et sådant forløb er, at der uvægerligt kommer nedture, hvor man tænker, hvad er det da, jeg har rodet mig ud i, og er det da ikke bare noget, jeg bilder mig ind. For mig har det været afgørende, at jeg lige fra den første dag og hele vejen igennem har ført journal over alt, hvad jeg oplevede. Med alle faktuelle data, følelsesmæssigt, hvilke hændelser og erkendelser jeg gjorde, og hvilke tanker jeg havde i forløbet. Så når jeg havde mine nedture, tog jeg disse data frem og kunne hurtigt overbevise mig om, at det var ikke bare noget, jeg bildte mig ind. Dertil kom, og at jeg med tiden kunne mærke, at jeg rent psykisk fik det bedre og bedre.



Det er således også journalen, der bevidner, hvilke ufattelige smertefølelser, jeg har gennemlevet under min fødsel. Og under erkendelserne er der dukket masser af konkrete hændelser op, der bevidner, at det er min fødsel, det drejer sig om. Under fødslen kunne jeg selvfølgelig ikke sætte ord på, men det kunne jeg da i den grad, da jeg i voksenlivet bevidstgjorde mig om det.

Journalen har jeg også været kilden til at skrive en bog om mit udviklingsforløb, og efterfølgende en bog om den viden jeg har tilegnet mig i forløbet og i det hele taget om den menneskelige psyke i almindelighed. Alt dette - og mig selv inklusive - stiller jeg til rådighed, hvis nogen er interesseret i at kigge mig nærmere i kortene.

Venligst
Leif Bruun

NB: Peter Krøjsgaard svarede ikke på denne henvendelse!

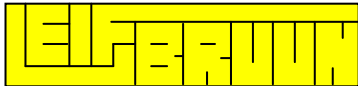
Indestængte følelser og deres forløsning

Det er almindelig kendt, at der kan opstå tunnelsyn for fagfolk og andre specialister, så de - så at sige - ikke kan se skoven for bare træer. Jeg skal ikke beskyldes nogen for at have tunnelsyn, men blot konstatere, at det er sådan, jeg oplever det, når jeg forklarer om ovenstående emne.

Jeg er ikke fagmand, men jeg har beskæftiget mig intenst med det menneskelige sind siden 1990. Først og fremmest for at få bragt mit eget liv på fode og efterfølgende har jeg også bidraget til, at andre har fået forøget livskvalitet. Helt kort forklaret kan det område jeg beskæftiger mig med afgrænses til fødselstraumer og andre traumer i sammenhæng med indestængte følelser og deres forløsning.

Sagt i al beskedenhed har jeg opdaget nogle sammenhænge, som ingen andre - mig bekendt - er opmærksomme på. Det er på den baggrund, jeg har udviklet nogle værktøjer, der har vist sig effektive til at afhjælpe psykiske uligevægtigheder. Gennem alle årene har jeg på alle mulige måder forsøgt at gøre fagfolk, og andre, der kan have interesse, opmærksom på dette. Hvad de har fået ud af mine henvendelser, kan jeg ikke sige noget om, for jeg har stort set ikke fået nogen tilbagemeldinger.

Nu kunne det sådan set også være ligegyldigt, hvilke værktøjer jeg mener at være i besiddelse af for at hjælpe psykisk uligevægtige mennesker, hvis vi havde et velfungerende sundhedsvæsen. Men det har vi jo ikke - med hensyn til det menneskelige sind i hvert fald. Med det resultat at der til stadighed bliver flere og flere mennesker, der mistrives. Og mange af dem ender op med at opfatte hele vores omhyggeligt opbyggede sundheds- og socialvæsen som deres værste fjender.



Oprindelig er jeg en vestjysk maskinmester med begge ben solidt plantet på jorden. Det overnaturlige har aldrig haft min interesse, og jeg er stor tilhænger af videnskabelige metoder. Men lige netop med det menneskelige sind er der nogle begrænsninger, hvor videnskaben kommer til kort. Populært sagt, svarer det til at prøve på at forstå en computers virkemåde ved at dissekere dens mikrochips.

Alt dette blot for at gøre opmærksom på, at mine forklaringer bygger på mit livs erfaringer og sund fornuft ud fra min teknisk trænet hjernes logiske og systematiske tænkemåde.

Min viden om 'Indestængte følelser' kan du læse om [her!](#)

Derudover er du selvfølgelig velkommen til at kontakte mig.

Venligst
Leif Bruun

NB: Udsendt vidt og bredt - uden tilbagemeldinger!