LYKKE RIX

SLIP DIN EKS

- SÅDAN SÆTTER DU DIG SELV FRI EFTER SKILSMISSE

Copyright 2016

Har du et ønske om, at din skilsmisse skal give mening? At det ikke kun skal være sorg og smerte? Så må du sørge for, at nissen ikke flytter med.

Du må med andre ord lave det indre arbejde, og ikke kun det ydre og praktiske. Du må kigge på din andel i det brud, som er en realitet. Du må kigge på dine reaktioner, på din kommunikation og ikke mindst på intentionerne for dine handlinger og din kommunikation. Du må lære dine egne mønstre at kende, hvis du ønsker, at nissen bliver en del af skilsmissen og ikke af dit nye liv efter. Først ved selv at være følelsesmæssig autentisk i skilsmissen, kan du hjælpe dine børn til at navigere deres sorg og omvæltning. Først når du viser vejen, kan de trygt læne sig ind i de svære følelser. For det kan børn nemlig godt. Det er ofte os voksne, som har svært ved det.

Og hvordan gør du så det? Tager et bevidst ansvar? Er følelsesmæssig autentisk i dine relationer, både den til dig selv (så du giver sorgen plads), den til dine børn (så de får en rollemodel at navigere ud fra) og den til din eks (så I skaber de bedste forudsætninger for samarbejde og en ny slags familie)?

Copyright 2016

AT GIVE BEVIDST SLIP

I min kommende bog beskriver jeg de seks faser, som du kommer igennem, hvis du vil efterlade nissen på det gamle dørtrin og træde ind ad en ny dør fri af gamle mønstre og reaktioner.

Den første fase handler om at give slip på det gamle. På ham eller hende, som ikke længere er din intime partner. På de drømme I havde sammen. På den bolig, som engang var fælles. På den hverdag, I delte. For de fleste er det en ubevidst proces. Derfor bliver følelserne, som ligger i det arbejde, også ubevidste. I bedste fald. Fortrængt i værste fald. Og for fleste i hvert fald dulmet.

Om du dulmer med arbejde, tv-serier, sex, mad eller snak er - i første omgang - sagen uvedkommende.

For det handler om at holde op. Stoppe med at dulme og fortrænge alle de svære følelser. Sorgen. Vreden. Fortvivlelsen. Skammen. Magtesløsheden. Tvivlen. Tabet. Smerten.

Alle de følelser, du synes er svære og derfor går i en stor bue udenom. Problemet er nemlig, at så længe du går uden om de svære følelser, så slipper du ikke det gamle. Det skal have lov at passere gennem dig. Det er ikke en nem proces. For det kræver en vis grad af kontroltab. Og det er vi mange, der ikke bryder os om.

Copyright 2016

BØLGEN DU IKKE SURFER PÅ, MEN OVERGIVER DIG TIL

Det allerførste, du kan gøre for at tage ansvar for din skilsmisse og sørge for, at nissen, ikke flytter med, er at tillade alle følelser. Også glæden, som faktisk dukker op, fordi følelser i min optik blot er energi, og hvis vi tillader al energi at passere frit i vores system, så vil der også i din mørkeste time være minutter, hvor glæde eller taknemmelighed kigger frem.

Men det sker kun, hvis du slipper kontrollen og tillader alle følelser. Det er nemlig sådan, at hvis du ikke vil føle smerten, får du heller ikke adgang til glæden. Når du lukker ned, lukker du ned for det hele.

Når vi ikke vil føle det, vi føler i det givne øjeblik, så har vi modstand på virkeligheden. Og når vi kæmper med virkeligheden, taber vi. Ikke bare en gang imellem. Men hver evig eneste gang. I den kamp sker der også det, at vi transformerer den rene, rå - og nogle gange fuldstændigt opslugende smerte, som vi ikke tror, vi kan overleve - til lidelse. Og lidelse kan vi være foruden.

Men smerten - i alle dens former - må vi tage i de bølger, som den naturligt kommer i.

Copyright 2016

Langt de fleste svømmer febrilsk fra bølgen. Så længe de overhovedet kan slippe fra den. De dulmer. Løber hurtigere på arbejde. Løber en tur. Beskæftiger sig, så de ikke skal mærke, det som kommer mod dem. Men bølgen har ikke travlt. Snarere tværtimod. Den samler blot saft og kraft. Og kommer rullende med endnu større styrke.

Bølgen vil indhente dig. Det gør den altid. For du kan sætte prop i følelserne. Men de forsvinder ikke. De bygger blot op. Du kan vælge at byde bølgen "velkommen". Og ellers er der stor sandsynlighed for, at følelserne viser sig i form af en reaktion, som slet intet har med den rene, rå smerte at gøre, men i stedet er et vredesudbrud mod en ekspedient i en butik, eller endnu værre mod børnene. Fordi der til sidst opstår et overtryk i den energi, som følelser er. Det kan også opleves, som et såkaldt "overløb". Særligt kvinder taler om, at de begynder at græde ud af det blå sammen med fremmede og i helt uforklarlige situationer. Simpelthen fordi smerten eller sorgen nu har bygget sig op så længe, at den løber over.

Bølgen er måske nok voldsom, men der er mere organisk og naturlig end både eksplosionen eller overløbet.

Og det er lige her, når du står overfor bølgen, at du har et valg.

Du kan vælge, om du vil lade dig tage med under af bølgen. Eller om du vil kæmpe for at komme op til overfladen. Vælger du det sidste, mærker du virkelig bølgens kraft. Den trækker dig ned og hen over revene, den hvirvler dig rundt, så du ikke ved, hvad der er op og ned. Du føler det, som om du skal drukne. Og du sluger vand. Mange liter. Fordi du kæmper.

Copyright 2016

Eller. Du giver dig over til den bølge af smerte eller svære følelser, som kommer rullende mod dig. Du beslutter dig for bevidst at svømme med. Du bliver stadig taget med under. Men når du ikke kæmper, kommer du hurtigere op til overfladen. Uden helt så mange knubs. Og vandet har holdt dig, fører dig med op til overfladen igen.

Det er bølgens indbyggede naturlighed. Du vil stadig, i et kort øjeblik, overveje om du drukner, det er smertens lod. Men jo flere gange du oplever, at du kommer med op til overfladen igen, jo mere tillid kan du overgive dig med.

Copyright 2016

GIV FØLELSERNE NAVN

Det første skridt til at give slip er at blive bevidst om alle følelser. Blot mærke dem. Uden at skulle fikse dem eller forstå dem. Du skal blot give dem navn. Tænde lys i dit indre hav af følelser, så du kan begynde at kende de forskellige arter fra hinanden. Når du har givet dem navn, kan du trække vejret ind i dem. Se bølgen for dig. Eller minde dig selv om, at de er energi, der bare vil have lov at passere.

Når følelsen passerer, eller raser i dit indre, er du alligevel ikke i stand til at træffe sunde beslutninger for dig selv, dine børn eller i din relation til din eks. Mens bølgerne går højt, er vejrtrækningen din bedste ven. Vejrtrækning og evnen til at navngive følelsen, for når den ikke er fremmed, kan du bedre rumme den; "det føles som vrede". Og sekundet efter "hvorfor er jeg vred?" Fordi vi så gerne vil forstå. Men det svar får vi ikke midt i bølgen. Det kan vi måske få med øvelse. Men hvis vi ikke kan navngive følelsen, kan vi i hvert fald heller ikke forklare den.

På bagsiden af følelsen, når energien har lagt sig, vil jeg anbefale dig at bruge spørgsmålet: Hvad har jeg brug for nu?

Fordi den energiudladning ofte også fungerer som en renselse. Så der kan være en usædvanlig klarhed, når bølgen tager dig med op. Og når du kan begynde at møde dine egne behov, så har du allerede taget et stort skridt i retning af ansvar for din skilsmisse og for det liv, du gerne vil leve på den anden side.

Og det her med behov, behøver altså ikke at være stort og forkromet. Det er ofte det modsatte. Jeg har brug for et kram. Jeg har brug for at sidde helt stille. Jeg har brug for at ringe til en ven. Jeg har brug for frisk luft.

Copyright 2016

TAG ANSVAR FOR DINE EGNE BEHOV

Kort sagt: Du behøver slet ikke at fikse følelser. De er som børn. De vil blot ses og anerkendes. I langt de fleste tilfælde. Nogle gange skal vi handle på dem. Men ikke nær så ofte, som vi gør det.

Ofte er vores handlinger nemlig ikke et udtryk for, at vi går gennem følelsen, men at vi forsøger at komme udenom den ved netop at handle. Og når det sker, har handlingen sjældent en effekt.

Så i dit arbejde med at give slip på det, der var, kan jeg varmt anbefale at skrue ned for handlingerne. Vi kommer til at gøre mange ting, vi fortryder, i affekt. Særligt i de indledende runder af skilsmissen. Fordi vi bare så gerne vil op til overfladen i en fart.

Men en sorg-proces kan ikke forceres. Den kan effektiviseres, men kun hvis du går gennem smerten. I stedet for udenom. Og kun hvis du lader bølgerne føre dig med under og tage dig med op igen. Uden nødvendigvis at handle på hver eneste følelse.

For jeg kan love dig én ting. Der bliver længere mellem bølgerne. Også selv om det er svært at tro på, når de tager dig med under. Resultatet er en følelsesmæssig autenticitet, som gør, at du kan genkende dine egne grænser og sætte dem, inden de overskrides, at du kan passe på dig selv, så du ikke bliver følelsesmæssigt afhængig af en ny partner, eller den du ikke længere er sammen med, og at du kan italesætte behov i dine relationer, så du bliver mødt, set og anerkendt, som du har brug for.

Copyright 2016

TÆND LYSET, INGEN QUICK FIXES

Det kræver bevidsthed over længere tid, at være villig til at overgive sig til bølgen, hver gang den kommer. Og begynde at kende de strategier, du har for at dulme. Spiser du en halv plade Marabou uden overhovedet at ænse, hvordan den smager, er det måske din måde at svømme fra bølgen på. Tager du straks løbeskoene på, når noget bliver uroligt indeni, så er det selvfølgelig bedre end chokoladen, men det kan stadig være en flugt. Bogstavelig talt at løbe fra bølgen. Går du i byen, drikker masser af sjusser og flirter dig til ny og mere anerkendelse, fordi savnet og smerten er for slem, hvis du sidder hjemme en aften? Din dulmen kan tage mange former, men vi har alle favoritter. Og når du kan genkende din flugt, kan du vælge at gøre noget andet.

Og husk, når du først har tændt lyset og set, hvordan du dulmer. Når du først har overgivet dig til bølgen og givet følelsen navn, er der stadig stor sandsynlighed for, at du glemmer ansvaret næste gang. Og dulmer igen. Og svømmer fra bølgen det bedste du har lært. Men i modsætning til tidligere, er det ikke længere ubevidst. For du har tændt lyset og set mekanismen. Du ser nu, at du dulmer. Du ser nu, at du svømmer.

Vi vil falde i vores gamle mønstre. De har vanens magt i modsætning til det nye, vi forsøger at sætte i stedet. Men det betyder, at vi nu kan lære af den smutter. Fordi vi nu kan se, hvad det var vi gjorde. Vi famler ikke længere i mørke. Først når vi kan se, hvad der gemmer sig i mørket, kan vi gøre noget ved det.

Det gør hele forskellen. For du skal ikke fikses. Du er ok, præcis som du er. Du er bare i en følelsesmæssig rutsjebane. Det kan være udmattende, så selvfølgelig falder du i. Men du kan lære af faldet. Og rejse dig igen. Det er den proces, du må være villig til.

Sådan ser ansvaret ud. Og du vil blive transformeret i processen. Det vil din skilsmisse også. Det lover jeg.

Copyright 2016

HER ER SPØRGSMÅLENE DU KAN STILLE DIG SELV

HVAD KAN JEG GIVE SLIP PÅ I DAG?
Sig bevidst farvel til det, der var.

BØLGEN: REN, RÅ OVERGIVELSE.
Ingen spørgsmål.

HVAD ER DET JEG FØLER?
Giv følelsen navn uden at forstå.

HVAD HAR JEG BRUG FOR LIGE NU?
Mød dine egne behov.

Copyright 2016

LYKKE RIX

- VIL DU ARBEJDE VIDERE MED AT SKABE MENING I OG UD AF DIN SKILSMISSE?
- VIL DU HAVE STØTTE TIL AT OPBYGGE EN GOD RELATION TIL DIN EKS?
- VIL DU VÆRE EN GOD ROLLEMODEL FOR DINE BØRN?
- VIL DU OPLEVE KÆRLIGHED PÅNY UDEN AT GENTAGE DINE DESTRUKTIVE MØNSTRE?
- VIL DU LÆRE AT ELSKE, GIVE DIG HEN OG ÅBNE DIT HJERTE FOR MERE OG STØRRE KÆRLIGHED?

JEG TILBYDER SKILSMISSEGRUPPER OG WORKSHOPS, SOM HJÆLPER DIG TIL AT TAGE ANSVAR FOR DIN SKILSMISSE SAMT RETREATS FOR KVINDER, SOM VIL LÆRE AT GIVE SIG HEN OG ÅBNE DERES HJERTER (OG HOFTER) FOR MERE OG STØRRE KÆRLIGHED.

Jeg ønsker dig, dine børn, dine eks og dine nye relationer alt det bedste. Må din skilsmisse komme til at give mening og folde sig ud gennem det ansvar, du tager.

Kærligst

lykke

Copyright 2016