

JEG LEVEDE DET GODE LIV – men havde det ad helvede til

Skam og angst fulgte Elisabeth Aarup i mange år. Udadtil var hun en ung, fremadstormende fotograf, der havde gået på elitecollege i Italien og hiket over Himalaya. Men det gode liv var slet ikke så godt. I dag hjælper hun andre ved hjælp af tankefeltterapi.

AF HELLE KJÆRULF. FOTO: JANE H/DEVELOPSTILLS.COM

Ingen skulle komme og sige, at hun fejlede noget. Hun havde jo gået på college i Italien som teenager, rejst jorden rundt og talte fem sprog. Da hun var 22 år, og hendes mor foreslog hende at opsøge en psykolog, kom det som et chok for hende. – De første mange år af mit liv troede jeg, at sådan var livet, og

at alle havde det ligesom mig. Måske fordi jeg var for angst til at se angsten i øjnene, eller bare fordi det slet ikke faldt mig ind, at jeg var så langt ude, fortæller Elisabeth Aarup, 39 år. Det var først, da hun kom i 30'erne, at hun begyndte at blive angsten kvit. I dag er hun vel på den anden side af sin angst.

Hun bor sammen med sin kæreste Erik, datteren Kille på 2 år og sønnen Emil på 5 i Mørkøv på Vestsjælland, hvor hun har praksis som psykoterapeut og tankefeltpædagog i Callahan Techniques. Men det har været en lang og sej vej dertil, forklarer hun. Egentlig gik Elisabeth efter en

karriere som kunstner og fotograf. Samtidig med, at hun var i terapi, tog hun en uddannelse i fotografiske studier på Derby Universitetet i England og bosatte sig i London med sin kæreste. – Vi var en kunstnergruppe, der udstillede meget sammen. Jeg ville være hotshot-fotograf, det kunne ikke blive stort nok.





Da forholdet til min kæreste gik i stykker efter et års tid, flyttede jeg tilbage til Danmark efter fire år i England.

En lidt tilfældig, men stor oplevelse med åndedrætsterapi fik Elisabeth til at kaste sig over en treårig alternativ uddannelse som åndedrætsтерапевт. Senere fulgte en uddannelse til tanke-

feltterapeut (TFT) i Norge.

– Af sind følte jeg mig meget som kunstner stadigvæk. Der var jo ikke noget prestige i at være terapeut.

Men når jeg ser tilbage, har alt det med billedkunst altid været op ad bakke for mig – i modsætning til terapi, som ligger naturligt for mig.

– Da jeg begyndte at arbejde med psykoterapi, kørte alt på skinner. Der var *flow*. I dag er jeg med tankefeltterapi i mit rette element, og jeg behandler blandt andet folk for lidelser som stress, depression, fobier, angst, traumer, mindreværd og mange andre ting. Angst og mindreværd kender jeg jo fra mig selv.

Følte mig forkert

Hun taler ivrigt og intenst. De mange dreadlocks i det lange brune hår danser. Hun indskyder, at den uregerlige frisur var noget, hun bare måtte prøve. – Det har taget mig lang tid at give slip på, at jeg ville være en verdensberømt stjernefotograf.

Fortsættes næste side

Når du giver slip på kontrollen og møder den

Fortsat fra forrige side

Jeg havde brug for prestigen ved faget i den periode, hvor jeg gik og var meget lille og ulykkelig indvendig. Det var nødvendigt for mig at blive bekræftet på en anden måde.

– Åndedrætsterapien brugte jeg til at få bugt med noget af al den angst, som jeg havde. Jeg havde mindreværd og manglende selvtillid. Og jeg havde følelsen af at være forkert. Jeg følte, at folk kunne se helt ind i mig. Jeg havde ikke den tryghed i mig selv og i min krop, som man har, hvis man er psykisk sund.

Det betød, at Elisabeth var meget usikker i sociale sammenhænge. I dag tror hun, at det, hun led af, var en kraftig social angst.

– Jeg kaldte det „mit hul“, men gennem terapien gik det op for mig, at det var en skamfølelse. Da jeg fandt ud af det, kunne jeg lige pludselig forholde mig til følelsen. Det blev genkendeligt for mig, og dermed var det muligt for mig at ændre følelsen. Elisabeth erfarede, at også andre følte skam.

– Jeg har altid tænkt, at jeg var speciel, fordi ingen andre havde de følelser, jeg havde. Det gjorde det nemmere at komme videre, når jeg ikke var den eneste, siger hun.

– Meget af min angst har handlet om, at jeg har været bange for, at folk skulle se den skam. Og angsten for angsten havde jeg hele tiden.

Hun forklarer, at angsten måske dukkede op én gang om ugen eller om måneden.

Men hun gik hele tiden og var bange for, hvornår hun igen blev angst.

– Skammen hænger sammen med følelsen af at være forkert. Jeg skammede mig over, at folk kunne se, hvor forkert jeg var, og hvor stort mit mindreværd var.

Ville ikke give op

Når Elisabeth var angst, blev hun paralyseret. Hun kunne ikke handle. Hun kunne ikke svare på spørgsmål eller gå på toilettet. Hun sad bare – fast.

Problemerne startede for alvor, da hun som 16-årig var på gymnasiecollege i Italien.

– Den dag i dag spørger jeg mig selv om, hvad jeg lavede der. Det var et elitecollege, United World Colleges, og meget svært at komme ind på. Jeg ringede hjem og græd i telefonen, men der var ingen, der skulle sige, at jeg skulle tage hjem. For give op ville jeg ikke.

Elisabeth husker, hvordan hun bare sad og blev mere og mere rød i hovedet og ude af stand til at handle, når angsten overmandede hende.

– Dyr har tre adfærdsmønstre. De enten kæmper, flygter eller bliver paralyseret. Mennesker gør det samme. At sidde der og ikke kunne gøre noget var med til at forstærke skamfølelsen. Det var så pinligt. Dengang blev følelsen af at være anderledes tydelig.

Jeg følte mig udenfor. For selv om man har venner, klarer sig godt i skolen og på mange måder har et godt liv, kan man godt gå rundt og have det forbandet skidt.

Det er ikke nok at have et godt liv, hvis man har det ad helvede til.

Forkert indeni

Elisabeth Aarup tror, at hun forsøgte at lukke døren til sin skam ved at gøre en masse ting. Jo mere hun var og kunne, jo mere ville folk kunne lide hende, og jo mindre anderledes ville hun føle sig, troede hun.

– Indtil jeg var i midten af 20'erne, gjorde jeg alt for at være interessant. Jeg blev uddannet dykker, tog motorcykelkørekort, blev aerobycinstruktør, rejste jorden rundt, fløj i ballon tværs over Australien, hikede over Himalaya osv. – Det duede bare ikke. For folk holder jo ikke af dig for det, du gør, men for det du er. Men dengang handlede det for mig om at konstruere en identitet. Jeg var ikke god nok, før jeg havde en master eller en doktorgrad i dit eller dat. Fordi jeg følte mig så forkert indeni, måtte jeg gøre et eller andet for at være rigtig. Og fordi jeg havde så lidt kontakt med mig selv, måtte det alt sammen komme udefra. Jeg kunne jo ikke mærke mig selv. Det er oplagt at spørge, hvad der i første omgang vakte angsten til live. Men Elisabeth kan

