

# BARNDOMMENS INFISERTE BRAKKVANN



*AV Mai CAMILLA MUNKEJORD*

*ILLUSTRERT AV KUNSTNER KARI METTE B. TILLEY*

# Innhold

Forord .....	3
Barndommens infiserte brakkvann .....	4
Min historie .....	4
Hvordan kan du finne din stemme? .....	8
Kort om LA MASKEN FALLE Skrivekurs .....	8
Illustrasjon: Indre storm av Kari Mette B. Tilley .....	10
Tidlige sår .....	11
Foreldreløs? .....	11
Alltid drømt om å ha deg som pappa .....	11
Hymne til mamma .....	11
Er det nå fasaden slår sprekker? .....	15
Er det nå fasaden slår sprekker? .....	15
Jeg vil legge frykten bak meg .....	15
Illustrasjon: Reisen fortsetter av Kari Mette B. Tilley .....	16
Reisen fortsetter inn i parforholdet .....	17
Hvem faen snakket om å danse på røde roser? .....	17
Tapt trygghet .....	17
Så lenge det er tvil, er det håp, sier du .....	18
Omkamp .....	20
Om mirakelet skjer, .....	20
La meg våge .....	20
Illustrasjon: Vulkan av Kari Mette B. Tilley .....	22
Etter ensomhet kommer enhet .....	23
Vulkanutbruddet .....	23
Illustrasjon: Kjærligheten helbreder av Kari Mette B. Tilley .....	24
<b>I overgivelsen finnes kraften .....</b>	<b>25</b>
Jeg laster mitt skip .....	25
Intuitiv skriving .....	26
Kort om bidragsyterne .....	27
Mai Camilla Munkejord .....	27
Kari Mette Brunvatne Tilley .....	27
Illustrasjon: Klar til å hoppe av Kari Mette B. Tilley .....	28

# Forord

Til sammen, danner diktene og maleriene i denne e-boken noen hovedlinjer i min personlige historie. Diktene og øvrig tekst er skrevet av meg, og maleriene er laget av kunstner Kari Mette B. Tilley. Det er ikke lenge siden jeg oppdaget Kari Mette, og da jeg gjorde det kjente jeg umiddelbart på en slags gjenkjennelse – selv om det var første gangen jeg så hennes kunst.

En morgen i begynnelsen av februar 2024 da jeg skrev et innlegg til Instragramkontoen min kom jeg til å tenke på et av maleriene av Kari Mette. Kanskje jeg kunne få bruke det som illustrasjon? Det fikk jeg. Da dette var avklart slo det meg: Kanskje Kari Mette kan tenke seg å samarbeide med meg om noe større en dag? Kanskje en kombinert kunst- og diktutstilling med musikalske innslag og live readinger? Eller kanskje hun kunne tenke seg å illustrere noen av mine fremtidige bøker? Det skulle vise seg at et større konkret samarbeid var enda nærmere i tid, og nå – bare fire uker etter vår første kontakt, har vi sammen laget denne e-boken stort sett bestående av dikt jeg hadde skrevet fra før og illustrasjoner Kari Mette hadde laget fra før og som passer sammen som hånd i hanske, i tillegg til et maleri som er spesiallaget til nettopp denne boken, nemlig forsideillustrasjonen «Barndommens infiserte brakkvann». Kari Mette, jeg elsker din fargebruk og dine livgivende penselstrøk!

Tusen takk for samarbeidet vårt, Kari Mette! Og jeg bare vet allerede nå at det ikke blir lenge til nye fellesprosjekt. For; om vi er sterke hver for oss, så er vi kvinner kraftfulle på en helt annen måte når vi står sammen.

Og for å avslutte;

Jeg skrev en hyllest til søsterskapet her før jul. Det lyder slik:

## **Smaragdgrønt søsterskap**

Kjære søster.

Vi har støttet hverandre før,

nå gjør vi det igjen;

omfavnet hverandre før,

nå gjør vi det igjen,

Sammen får vi lyset til å stråle,

sammen får vi hatet til å smelte,

sammen er vi fredelige krigerinner

som formidler vår sannhet

i et smaragdgrønt søsterskap.

Dette diktet dedikeres herved til deg, Kari Mette, til deg, Ranveig Boge, som jeg har LA MASKEN FALLE Skrivekurs med, og til alle dere kvinner der ute som kjenner at dere ønsker å være en del av LA MASKEN FALLE fellesskapet. Jeg er så takknemlig for dere alle!

*Mai Camilla Munkejord, Bergen, 14. mars 2024*

# Barndommens infiserte brakkvann

## Min historie

Jeg heter Mai Camilla Munkejord. Du kjenner kanskje til meg. Kanskje har du lest noen av postene mine på Instagram under @lamaskenfalle, kanskje har du til og med lest en av bøkene mine. Om du ikke har det, vil jeg gjerne fortelle om en spesiell morgen i mitt liv. For den 20. desember 2021, det var vel etter halvannet års hardt terapeutisk arbeid, våknet jeg grytidlig med en følelse av at det var noe som skulle ut, noe som skulle skrives. Så jeg sto opp, slo på PC-en, og jeg, som inntil da knapt hadde skrevet annet enn fagtekster og artikler, kunne noen minutter senere lese følgende et dikt:

## Barndommens infiserte brakkvann

Mitt hjerte,  
allerede såret og på vakt,  
gikk i dekning  
da jeg som tiåring ble kastet på dyp sjø.  
Et lukket blåskjell  
vernet seg mot en utrygg verden  
med polert skall,  
en blankskurt fasade  
som reflekterte det de voksne ville se.  
Blaff av følelser  
ble raskt børstet bort –  
som uønskede smuler etter kveldsmaten.  
Kun vage ekko  
av den indre uroen  
kom til overflaten,  
som øreverk,  
dårlig syn,  
en løs venstreankel med stadige overtråkk,  
sting i magen,  
likfingre og konstant forstoppelse.  
Men det var ingenting å bry seg med,  
sa mamma.

Nå er blåskjellet dekket  
av rur, tang og tare,  
og jeg åpner meg endelig opp  
for å gi slipp på  
barndommens infiserte brakkvann.

«Barndommens infiserte brakkvann?», gjentok jeg høyt etter å ha lest gjennom diktet for første gang den desembermåneden. Jeg smakte på ordene. Jeg hadde aldri tenkt på egen barndom på den måten før. Og så kom tanken: «Dette er første siden av en personlig bok – din bok, Mai Camilla – som skal handle om å gi slipp på barndomstraumer!» Jeg begynte straks å diskutere med meg selv. Jeg hadde da slett ikke tid til å skrive noen personlig bok om å gi slipp på barndomstraumer. Det var fire dager til jul, jeg hadde akkurat begynt å få kreftene tilbake, jeg skulle vaske og bake, være julemamma, hadde da annet å gjøre enn å sitte foran PC-skjermen, og ikke hadde jeg lyst til å skrive om mine barndomstraumer heller! Men jeg har jo alltid elsket å skrive, og lett å overtale er jeg også. Så, etter litt intern diskusjon frem og tilbake, ga jeg etter. Jeg mediterte litt, åpnet meg bevisst opp og sa at «greit – jeg kan stå opp tidlig og sette av fire timer til skriving hver morgen fremover nå i juleferien. Men, om det virkelig er meningen at jeg skal skrive en bok – noe jeg frem til denne dagen ikke hadde hatt den fjerneste tanke om, så må jeg få hjelp!»

Og så begynte jeg å skrive, først fire timer daglig som avtalt. Så kom to-tre dager i romjulen hvor jeg vel var mer eller mindre manisk og ikke klarte å gjøre noe annet enn å skrive. Og så, etter to uker, var, til min store overraskelse, og til min frykt og fryd, et personlig og sårbart bokmanus i boks!

Det følte som en gave jeg hadde fått – en gave som jeg følte at jeg skulle gi videre. Men skulle jeg virkelig våge å sende manuset til et forlag og prøve å få det utgitt? Og i så fall som under pseudonym? Eller i mitt navn, forkledd som en «roman»? Eller som en selvbiografisk fortelling utgitt i mitt eget navn, når min største frykt var at mine nærmeste skulle se hvem jeg egentlig var, hva jeg egentlig bar på, bak masken? Jeg valgte å legge frykten til side, og utga boken, først ved Calidris Forlag høsten 2022, og halvannet år senere, våren 2024, i revidert utgave ved Manuskript forlag.

### **Hvem er jeg, egentlig?**

Men, før vi går videre. Hvem er jeg? Når jeg skal presentere meg selv nå i dag – så vil jeg si at jeg heter Mai Camilla Munkejord; jeg er i skrivende stund 46 år, jeg er gift for andre gang og jeg er mamma til tre barn i alderen ti til sytten. Som person er jeg omsorgsfull, engasjert, modig og ærlig. Intens. Kanskje litt kompromissløs i enkelte sammenhenger. Ellers kan jeg nevne at jeg elsker både å lese og å skrive. Jeg elsker å starte dagen med litt sitronvann, meditasjon og smørkaffe – og flere dager i uken, bader jeg i sjøen. Uansett vær og vind. Dette er en ny hobby som jeg begynte med desember 2022, og som har fått meg til å forstå at jeg er mye tøffere enn jeg tror. Før badet jeg knapt i det hele tatt. Etter at du har lest min bok *La masken falle*, vil du forstå hvorfor.

Frem til jeg møtte veggen sommeren 2020, ville jeg derimot lagt vekt på helt andre markører om jeg skulle presentere meg selv: jeg var nemlig først og fremst *professor i samfunnsvitenskap*, må vite! Samtidig var jeg altså trebarnsmor som lagde all maten fra bunn, jeg trente regelmessig, og var stolt over at jeg mestret mange baller i luften og et høyt tempo både hjemme og på jobb! Dette inntil jeg gikk til fastlegen 31. juli 2020, etter ganske kraftig press fra flere venner som over tid hadde fortalt meg at jeg trengte en pause, en sykemelding for å finne tilbake til meg

selv. Det syntes jeg var fryktelig vanskelig å innse, for jeg hadde jo på det tidspunktet knapt hatt en eneste sykedag i hele mitt liv!

Men, litt nedstemt og sliten, det måtte jeg innrømme at jeg var. Og så sov jeg dårlig. Og, om jeg skulle være helt ærlig, så hadde jeg nok både konsentrasjonsvansker og hukommelsesvansker, også. Og ustabil humor. Og så ble jeg så lett stresset!

Jeg og min mann gikk forresten til flere parterapeuter over flere år før dette – der min hovedhensikt var å få parterapeuten til å hjelpe meg å få min mann til å forstå at om bare han kunne skjerpe seg litt – så ville både jeg og vi helt sikkert fått det *så* mye bedre. Det var en av disse parterapeutene som spurte om det kanskje kunne være slik at utfordringene mine kunne ha noe med min barndom å gjøre. Men, nei, det trodde jeg så absolutt ikke! Nei, om det var noen som hadde en barndom i ryggsekken, så var det min mann, ikke meg. Jeg googlet litt likevel, etter dette innspillet fra denne parterapeuten, og bestilte meg en time hos en psykolog som jeg møtte i april 2020, i starten av Corona-nedstengingen, nesten litt flau for å be om hjelp, og ganske sikker på at jeg antageligvis ikke bar på noe som helst av betydning. Men noe bar jeg visst på, likevel. Og det var da – hos denne psykologen våren 2020 at jeg gradvis og motvillig fikk noen nye innsikter om meg selv, hvorav de tre viktigste nok var:

- a) det jeg frem til da hadde kalt kjæresteforhold da jeg selv var ni år og «kjærestene» var tenåringer, det år var overgrep. Overgrepene var etterfulgt av en voldsepisode som hadde satt dype sår i meg;
- b) det jeg frem til da hadde kalt en rosenrød barndom i et bedre middelklassehjem var samtidig en barndom preget av mye frykt, kjefting, hånende ord om trusler om ris, bank, om å bli slått både gul og blå fra en regelorientert, lydighetsorientert pappa – og en bortvendt mamma som bagatelliserte det pappa sa – «for ikke bry deg om pappa, Mai, han sier så mye dumt»;
- c) og så skjønnte jeg at det ikke var sant at jeg var frisk som en fisk, aldri en sykedag. Jeg var på randen, og det var like før luften gikk ut av ballongen.

Etter tre-fire måneder hos psykolog hadde jeg ikke bare fått kognitiv bevissthet rundt dette. I tillegg hadde jeg lært meg noen nye begreper som denne gangen ikke bare var teoretiske begreper som handlet om noen andre. Dissosiasjon. At jeg hadde mistet kontakten med mitt indre barn. Parentifisering. Emosjonell omsorgssvikt. Verbal vold. Overgrep. Hva? Handlet disse begrepene virkelig om meg?

Jeg var i sjokk.  
Så inderlig sliten.

«Mamma er syk», konkluderte jeg, da sommerferien kom, og la meg på sofaen. Nedstemt, uten energi. «Heldigvis at det kom i ferien», la jeg til, optimistisk.

Og det var altså da sommerferien var slutt at jeg motvillig gikk til min fastlege, og fikk denne sykemeldingen, noe jeg umiddelbart protesterte på. «Vet du hvor viktig jobb jeg har?» spurte jeg

legen, fortørnet. For hvordan ville det vel gå om jeg la meg ned og var syk? Legen ble ikke så veldig imponert, og insisterte på sitt. Vel hjemme googlet jeg både insomnia, depresjon og utbrenthet, og landet på at legen nok hadde rett, likevel. Og da jeg først forsto det, gikk jeg helhjertet inn for tilfriskning. Løsningsorientert har jeg alltid vært!

Det neste halvannet året brukte jeg mye tid på å gå innover i kroppen, for å få øye på eget grums, og for å gi slipp på det jeg fant der inne som jeg ikke lenger hadde behov for å bære på, og for å omfavne og akseptere det som var meg og mitt. Noe av det første jeg gjorde var å si fra meg et verv som leder av et doktorgradsprogram og eksternfinansiert forskningsprosjekt for på den måten å lette litt på trykket. Få måneder senere valgte jeg dertil å si opp jobben som professor – jeg som til de grader hadde identifisert meg med min tittel, slettet «professor» fra min CV, fra LinkedIn og fra min signatur på de neste artiklene jeg leverte inn til ulike tidsskrift. Det var både frydefullt og fryktinngytende, skamfullt og frigjørende. For om jeg ikke var professor, men bare Mai Camilla, så måtte jeg jo finne ut hvem Mai Camilla var, og hva hun likte å gjøre!

For å finne ut av det, dro jeg på en lang terapeutiske reise hvor jeg fikk hjelp av psykolog, psykiater, psykodramaterapeuter og ikke minst; en hypnoterapeut. Jeg fikk også god hjelp av en spirituell lærer, jeg tok ulike selvutviklingskurs, begynte å meditere hver dag, jeg la om kosten, og jeg begynte å hvile og ta pauser gjennom dagen, fokusere litt mer på å få pusten ned i magen, og så leste jeg litt opp på den siste forskningen på felt som utviklingspsykologi, nevropsykologi, traumeteori, kvantemekanikk, og litteratur om spirituell oppvåkning, og om å finne sin livsoppgave.

Og så begynte jeg altså å sjekke inn med meg selv. Hver eneste dag. Jeg møtte, forsøksvis raust og vennlig, det som måtte dukke opp av tanker, følelser, lydfiler og bilder. Tok imot det, var sammen med det jeg fant, noen ganger kort tid, andre ganger i lengre tid, og når jeg var klar, så ga jeg slipp på det som ikke lenger var mitt å bære. Det var lag på lag på lag. Emosjonelt eller mentalt var det tidvis svært tøft, Stadige opp- og nedturer. Det var dager hvor alt var lyst og fryd og gammen. Og det var dager hvor alt var mørkt, og jeg helst ville slippe fri. For om det skulle være så tøft å leve, ville jeg heller la være. Og det var ikke bare jeg som hadde det tøft. Parforholdet hadde det tøft. Ja, parforholdet har på mange måter vært hovedarenaen hvor mine traumer har spilt seg ut, slik det også vil komme frem i denne boken.

Det var altså etter halvannet år på en slik reise, at jeg våknet grytidlig den morgenen rett før jul i 2021, med en følelse av at noe skulle skrives. Og det var bare et par uker senere at råutkastet til denne boken var i boks, og det var i de påfølgende ukene og månedene at jeg om igjen og om igjen vurderte hvorvidt jeg skulle velge å utgi manuset, og i så fall, under pseudonym for å «verne mine nærmeste», som en «roman», eller som en selvbiografisk (fag)bok i mitt eget navn, som det jo var.

Jeg brukte mye tid på å tenke og meditere på dette.

Utgivelse eller ei.

I mitt navn eller ei.

Inntil jeg en dag bare visste det.

Og kontrakten med et lite forlag ble signert.

### **Har min fortelling noen verdi?**

Mine tekster, og da særlig manuset til min første bok *La masken falle* er skrevet med vekslende mot. En tilbakevendende tvil gjorde at jeg stadig spurte meg selv: Har min fortelling noen verdi? Hva er konsekvensene ved å publisere den? Er det nå jeg blir foreldreløs og bortvist fra barndomsfamilien? Er det nå jeg blir skilt for andre gang? Hva med mine barn? Vil de tåle teksten og konsekvensene av den, eller vil de møte fordømmelse, miste sine besteforeldre, kanskje også resten av morslekten, og som et resultat vende seg mot meg, slik at jeg ender opp som barnløs attpåtil?

Men, så kjente jeg samtidig, i neste nå, ja, det kjenner jeg fortsatt; at min motivasjon for å *skrive* er å skape sammenheng i en hittil brokete livshistorie. Og så kjenner jeg stadig tydeligere, at min motivasjon for å dele det jeg skriver, det er at jeg *håper og tror* at mine erfaringer og refleksjoner kan være til hjelp for andre. At noen vil kjenne seg igjen i teksten, føle seg sett, kanskje til og med omfavnet. Det er også denne motivasjonen som gjorde at jeg i februar 2024 gikk ut av akademia etter tjue år med fast inntekt, for å være entreprenør, kursholder, forfatter og formidler – jeg vet ikke helt hva jeg skal kalle det; men jeg skal i alle fall skrive bøker og lage podcaster på heltid, og ikke minst, så skal jeg, sammen med Ranveig Boge som plutselig kom min vei høsten 2023, tilby skrivekurs for andre kvinner som ønsker å finne sin stemme og som ønsker å våge å begynne å uttrykke den.

### **Hvordan kan du finne din stemme?**

#### **Kort om LA MASKEN FALLE Skrivekurs**

Hvordan du kan finne din stemme, ja, hvordan du kan begynne å skrive intuitivt, rett fra kroppen, det er det vi jobber med på LA MASKEN FALLE Skrivekurs som etter planen vil tilbys både høst og vår fremover – i første omgang i 2024, men antagelig flere ganger også etter dette. Dette er et online kurs som går over et par måneder. Dette kurset kan være riktig for deg enten du ønsker ...

- å bli forfatter, men trenger kunnskap og tips til hvordan du kan bevege deg fra en løs bokidé til publisert bok
- å få verktøy og inspirasjon til å skrive mer intuitivt, sant og sårbart i sosiale medier, og samtidig er interessert i å lære litt om hvordan man kan skrive en bok
- eller du egentlig bare ønsker et støttende fellesskap som kan hjelpe deg til å våge å skrive din historie – kanskje primært for din egen del, samtidig som at du tenker at det ikke kan skade å lære om hvordan man kan skrive en bok om det...

#### **I løpet av kurset vil du lære om:**

- sakprosa som sjanger,
- konkrete verktøy som hjelper deg å skape rom for å skrive frem din bok,



- om råmanus, revideringsprosessen, førsteutkast, ulike publiseringsmuligheter og presentasjon
- hvordan konkretisere tittel, innholdsfortegnelse og baksidetekst, og ikke minst: hvordan visualisere hvordan akkurat din bok kan se ut
- hvordan du, når boken er utgitt, kan nå ut til dine lesere
- hvordan det vil føles å være deg dersom du lykkes med å realisere bokdrømmen din

#### Du får:

- Ukentlige LIVE seminarer på Zoom med undervisning, visualiseringer, arbeid i mindre grupper i break-out rooms, deling i plenum, skrivefellesskap, hjemmearbeid, osv.
- Om du ikke kan delta LIVE vil du kunne se på opptakene i etterkant.
- Det gis øvelser og oppgaver som deltakerne kan jobbe med mellom mandagsseminarene.

I tillegg vil du som ønsker det få aktiveringer som vil koble deg tettere på ditt høyere selv, eventuelt også direkte på din skriveguide, slik at du lettere kan gi egoets begrensende stemmer en pause og i stedet skrive rett fra kroppen, hjertet, ditt høyere selv eller sjelen (bruk det ordet som resonnerer med deg).

LA MASKEN FALLE Skrivekurs vil hjelpe deg til å begynne å praktisere intuitiv skriving, noe som i neste omgang vil kunne transformere din videre livsvei. For, i løpet av den prosessen du setter i gang ved å melde deg på dette kurset, vil du ikke bare få aktiveringer som setter deg i kontakt med din kjerne. Du vil også bli bedre kjent med den menneskelige siden ved deg selv og med hovedbudskapet til den boken du bærer på. Videre vil du bli kjent med andre kvinner som har den samme drømmen som deg, og oppleve det fellesskapet som kan oppstå når kvinner sårbart deler, og støttende heier hverandre frem. Søsterskapet.

I løpet av kurset vil vi se for oss hvordan fremtiden din blir dersom du faktisk får utgitt boken din. Da blir du samtidig bevisst de tause stemmene som holder deg tilbake, og som ubevisst sår tvil om at du har det som trengs for å bli den forfatteren du allerede er – om du bare tillater det. Sammen møter vi de indre tause stemmene. Sammen lar vi masken falle. Sammen skriver vi oss sterke og frie.

Men, nå er det tid for dikt og bilder – diktene er skrevet av meg, og de vakre kunstverkene er laget av Kari Mette B. Tilley. Igjen; tusen, tusen takk til deg, Kari Mette for at du ville bidra med håp, og frigjørende energier formidlet gjennom både farger og penselstrøk! Jeg har aldri møtt deg. Vi har bare sendt hverandre meldinger og snakket på telefonen, og likevel føler jeg meg tett forbundet til deg på et sjelelig plan. Takk for at du driftet i min retning.



*Illustrasjon: Indre storm av Kari Mette B. Tilley*

# Tidlige sår

## **Foreldreløs?**

Siden jeg var et barn  
har jeg følt meg  
foreldreløs.

Likevel har jeg fortsatt å  
svikte den jeg er,  
i frykt for å bli  
foreldreløs.

## **Alltid drømt om å ha deg som pappa**

Nå er du død, pappa,  
og jeg er ikke så lei meg,  
for jeg føler liksom ikke  
at jeg har mistet en pappa.

Likevel er jeg  
inderlig lei meg  
fordi jeg alltid har  
drømt om å ha  
deg  
som min pappa.

## **Hymne til mamma**

Kjæreste Moder Jord,  
du som omslutter oss med nærvær og næring.  
Hjelp meg å identifisere grumset inni meg i relasjon til min mor,  
og hjelp meg å identifisere det jeg trenger for å helbrede relasjonen,  
for å tilgi henne og sette meg selv fri.

Mamma; du skulle vært  
min beskyttelse, styrke, stabilitet og trygghet.  
Du skulle gitt meg tro på meg selv.  
Selvrespekt.  
Men du var selv redd, vaklende og skjelvende redd for å ikke være god nok.  
Du hadde vokst opp med en  
fasade

som med stor innsats ble opprettholdt  
selv da din far gikk konkurs og mange av familiens venner forsvant.  
Du ble en mester på å være  
den glade, spreke, søte, flinke og hjelpsomme datteren  
som muntert dekket over  
alt som ikke lenger var som det skulle.

Kjære Mamma,  
som 17-åring ble du sammen med Svein,  
han som etter hvert ble min far,  
en sjarmerende og intelligent ung mann,  
som aldri hadde spist av annet enn «fattigmannssølv»  
noe du i alle år yndet å minne ham på.  
Du merket snart at Svein var hissig og oppfarende,  
foraktfull mot alt som luktet av usikkerhet.  
Ofte skulle han komme til å  
skryte av egne bragder,  
hvordan han hadde gitt lærepenger til folk  
som de sent ville glemme -  
Helas!

To lukkede hjerter fant hverandre.

Du var nok usikker,  
men valgte å bli,  
pyntet med leppestift, pene plagg og et tappert smil.  
Stadig nye graviditeter  
reparerte noe av skaden  
for en stakket stund.

Du var stolt av hvor sprek du var,  
hvor ung du holdt deg.  
Fikk ting unna i en fei,  
var aldri syk -  
løp bare videre i hamsterhjulet,  
mens pappa var på stadige utenlandsreiser.  
I flere år var han hjemme kun i helgene,  
han hadde da en viktig karriere å skjøtte.

Det var i disse årene  
at jeg ble tappet.  
Engstelig for å gjøre feil,  
engstelig for å være feil.  
Så mange oppgaver å ivareta,

så altfor mye ansvar  
på mine skuldre.

Jeg følte mang en gang at jeg hadde havnet på feil sted,  
i feil familie.

Er det derfor jeg gråter nå?

Mamma;  
Som barn var jeg lei meg, men du trøstet ikke.  
Jeg var redd, men du merket det ikke.  
Jeg hadde kronisk forstoppelse,  
sting i magen,  
slet sosialt, og med stadige overtråkk.  
Så kom overgrepene, volden og ikke minst  
episoden der jeg ble kastet på sjøen fra en bryggekant  
som en livredd, sprellende blekksprut.  
Og du så meg fortsatt ikke.

Det var som om jeg ikke fantes.

Plutselig kom raseriet veltende over meg.  
Jeg hatet deg! Hatet pappa! Ville bare flytte bort og vekk! Men hvor?  
Ingen steder å dra.  
Jeg følte meg foreldreløs i eget hjem.

Nå er jeg voksen.  
Jeg vil gi slipp på arven,  
vil våge å omfavne hele meg.

Moder Jord,  
Hjelp meg å identifisere grumset inni meg i relasjon til min mor,  
og hjelp meg å identifisere det jeg trenger for å helbrede relasjonen,  
for å tilgi henne og sette meg selv fri,  
fri fra  
usikkerheten, forvirringen,  
frykten for å ikke være god nok og  
sorgen over å være feil.

La meg falle til ro og sove godt,  
en dyp, regenererende søvn.  
La meg utvikle  
stødighet, forståelse, trygghet og selvrespekt.  
Lær meg å se det større bildet.

Gi meg mot til å våge å bli elsket.

Sett mine ønsker i bevegelse,  
og la dem bli virkelighet.

## Er det nå fasaden slår sprekker?

### Er det nå fasaden slår sprekker?

Er det nå folk forstår at min far ikke bare er den gode velgjøreren  
han ønsker å fremstå som,

eller at min mor ikke bare er den hjertevarme terapeuten  
som med et blendende smil støtter alt og alle?

Er det nå folk forstår at også jeg har vært  
svikefull, arrogant og nedlatende som min far,  
og feig, ute av stand til å stå opp for meg selv, som min mor?

Er det nå folk forstår at  
bak den glitrende fasaden  
stinker flere generasjoners  
frykt og selvforakt?

### Jeg vil legge frykten bak meg

Jeg vil legge frykten bak meg,  
kaste den på bålet,  
og la den brenne opp.

Jeg vil ikke lenger svikte meg selv  
av frykt for å bli sveket.

Late som at noe er greit  
av frykt for å skape dårlig stemning.

Mitt mål er  
å tåle dem som ikke er enig med meg,  
eller ikke liker meg,  
eller til og med dem som vender meg ryggen.

Stå stødig.

For min verdi avhenger ikke lenger av  
andres applaus.



*Illustrasjon: Reisen fortsetter av Kari Mette B. Tilley*



# Reisen fortsetter inn i parforholdet

## Hvem faen snakket om å danse på røde roser?

Det er så jævla komplisert, dette parforholdet

håp og tvil

beundring og forakt

tiltrekning og avvisning

lykke og desperasjon

kjærlighet og hat

Hvem faen snakket om å danse på røde roser?

## Tapt trygghet

Jeg er så lei meg

over tapt trygghet

tapt sammensmelting

tapt lekenhet og lykke.

Hvor ble det av, alt det lette, det gode?

Når ble alt så tungt, seigt og grått?

Jeg vil gi slipp på det som tynger.

Olav, kan vi møtes igjen og

starte på nytt?

Frykten sier

at en ny start er umulig,

at alt allerede er over.

Der er da jeg ber deg, kjære fakkell,

smelt isen rundt mitt hjerte,

hjelp meg å tilgi

det som så lenge har klebet seg fast til mitt hjerte.

For vi er bare mennesker som gjør så godt vi kan.

Og så lenge vi er villige til å lære,

så skylder vi å gi hverandre en

ny sjanse.

## **Så lenge det er tvil, er det håp, sier du**

Noen ganger tenker jeg at ekstasen vi opplevde  
i seg selv er nok for å gi dette livet mening.  
Følelsen av enhet, tilhørighet og sammensmeltning  
var så intens.  
Takknemligheten over å ha møtt kjærligheten var grenseløs.  
Vi ble en annen i møte med hverandre:  
Strålende, kraftfulle versjoner av oss selv.

Nedturen kom etter to år,  
og siden har den vedvart.  
Noen perioder med bedringer, endringer,  
håp, fellesskap,  
intimitet og vennskap, ja.  
Men følelsene av utrygghet, frykt, sorg, sinne og hat  
har stadig skylt over oss som en  
brotsjø.

Vi vandret i ørkenen sammen,  
og du ville forlate meg  
for å sette meg fri.  
Smerten min har i etterkant av dette noen ganger vært  
så dyp at jeg har vært  
bitter  
på at du lot være.  
Andre ganger har jeg i selvmedlidenhet  
vært den som selv helst vil  
forlate alt.  
Hvorfor er vi her?

Jeg henger fast  
i fortidens grums  
Strever med å tilgi både meg selv og andre.  
Det vonde kleber seg fast i meg.

Kjæresten min,  
Jeg elsker deg av hele mitt hjerte,  
Du er den vakreste, fineste, og beste mannen jeg vet om.  
Men så hender det at jeg hater deg av all min kraft  
fordi du såret meg og sviktet meg når jeg trengte deg som mest.  
Jeg beundrer deg og forakter deg,  
er trygg på deg og livredd for deg  
Vet du vil gjøre alt for meg, men  
er likevel engstelig for at du når som helst

vender meg ryggen.

Må vi ha så mye mørke?

Så lenge det er tvil, er det håp, sier du.

# Omkamp

## **Om mirakelet skjer,**

og mine foreldre velger å se innover i seg selv,  
da ønsker jeg,  
da håper jeg,  
da tror jeg  
at deres frykt vil forvandles til kraft,  
at deres tvil vil forvandles til trygghet,  
og at lokalsamfunnets umiddelbare hovering og selvtilfredshet  
vil forvandles til omsorg,  
toleranse og  
aksept.

For vi er bare mennesker  
som gjør så godt vi kan.

## **La meg våge**

Jeg har vært så redd,  
Jeg har hatt det så vondt i dette forholdet,  
og jeg strever fortsatt med  
frykt for at det vonde skal komme tilbake.

Jeg ber, kjære helbredende kraft:  
Sett parforholdets infiserte brakkvann i bevegelse,  
hjelp meg nå å puste inn frisk luft,  
hjelp meg å ta til meg den næringen jeg trenger,  
hjelp meg å åpne mitt hjerte,  
la meg våge å la Webjørn  
igjen bli min elskede,

Jeg lengter etter å finne balansen.

Parforholdet med Webjørn  
har alt som skal til  
for å kunne være en kilde til  
kraft og glede,  
anerkjennelse og respekt,  
vennlighet og støtte,  
intimitet og nærhet,  
nytelse og ekstase

Takk for at vi kan skape et rom  
hvor det er plass for oss begge  
både sammen  
og hver for seg.  
Jeg har så lenge savnet meg selv.  
Jeg har så lenge savnet et trygt oss.

Kjære skaperkraft,  
Gi meg din kampkraft,  
kom med din rensende ild,  
hjelp meg å tilgi meg selv,  
hjelp oss å tilgi Webjørn,  
hjelp meg å stole på at vi virkelig er i stand til å  
skape et parforhold  
som minner om det gode vi en gang hadde

La oss i møte med hverandre  
finne tilbake  
til den vi egentlig er.

La meg våge.



*Illustrasjon: Vulkan av Kari Mette B. Tilley*

# Etter ensomhet kommer enhet

## Vulkanutbruddet

Brystet presser

Halsen trykker

Uroen. Forvirringen. Hva skjer?

Så ser jeg dem: tankene som sleskt hvisker til meg at

Jeg er udugelig, feil,

at alt er min feil,

at jeg skulle ønske at jeg hadde sluppet å være til...

Jeg blir desperat.

Vil ikke ha slike tanker! Vil bare trampe på dem, holde dem nede!

Men så bestemmer jeg meg.

Igjen.

Modig åpner jeg opp,

lar min indre vulkan få spy ut de glødende, sviende tankene.

Etter vulkanutbruddet verker det i mage, bryst og hals.

Er det verste over nå?

Etter ensomhet kommer enhet,

om vi tør tilgi sviket.

Over avgrunnen bygges en bro,

om vi tør velge å ha tillit.

Det var derfor vi kom hit;

For at vi, etter lang vandring i ødemarkens golde landskap,

for å føle fellesskap, kjærlighet og enhet.

Og størst av alt er

Enheten;

Innsikten om at alt henger sammen,

At alt er del av en større helhet,

At du er meg og jeg er deg.

For, som Hermes sa;

Som over, så under.

Som inni, så utenpå.

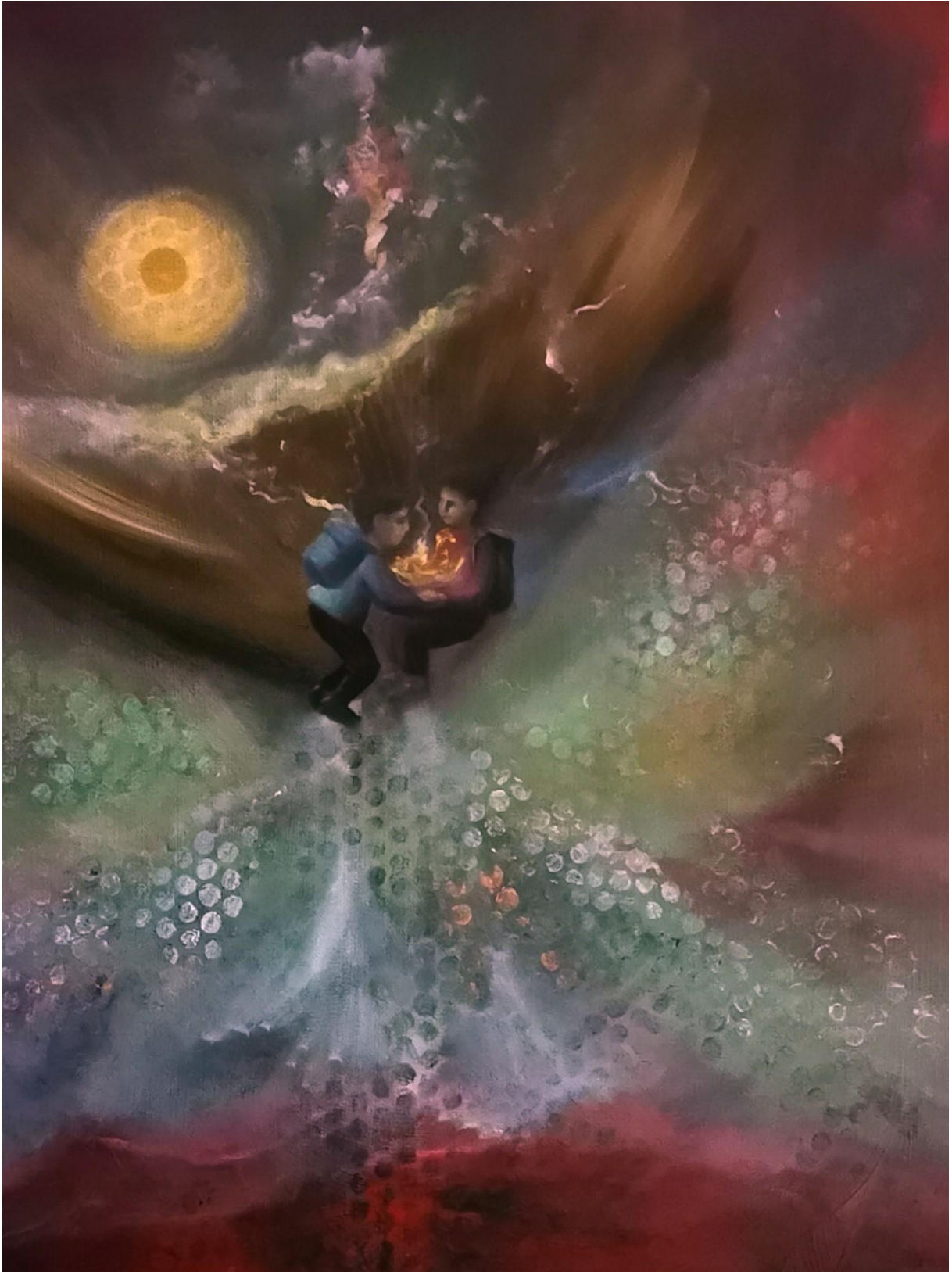
Og jeg innser endelig at det først er

når jeg tør å elske meg selv

at jeg kan være i stand til å elske min mann

ikke bare i de gode dagene,

men også i de vonde.



*Illustrasjon: Kjærligheten helbreder av Kari Mette B. Tilley*



# I overgivelsen finnes kraften

## Jeg laster mitt skip

Jeg laster av pappas stemme  
den som i min emosjonelle kropp  
fortsatt fremholder  
at jeg farer med vrøvl og pølsevev,  
at jeg er korka, dum som et naut.

Jeg laster av ekkoet av pappas stemme,  
stemmen til min spirituelle lærer fra 2020-2022,  
den som, kanskje ubevisst,  
prøvde å innordne meg i en avhengighetsrelasjon,  
stemmen utga seg for å være min frelser,  
- for hvordan kunne jeg tro at jeg ville klare meg uten ham?

Jeg laster av fryktstyrte ideologier,  
maskulin styring og kontroll,  
laster av min egen underordning og innynding,  
guruenes tid er over.

Jeg kobler meg på mitt indre kompass  
og laster nå mitt skip med  
det jeg lengter etter;

fløyelsmyk kjærighet,  
søsterskap og støtte,  
alkymiens magi,  
overflod og flyt,  
lar min visdom stødig vokse frem.

For visdommen,  
den finner vi inni oss,  
når vi våger å gi slipp på  
neste lag av  
løgnenes tause stemmer.

## Intuitiv skriving

Noen ord om intuitiv skriving, eller automatskriving, som noen kaller det helt til sist. På en måte handler hele denne boken om dette. Den er et eksempel på intuitiv skriving. For å forklare kort hva det er, så handler intuitiv skriving om det å legge egoet til side, i alle fall for en liten stund, og så bare la komme det som kommer.

Motivasjonen kan være erkjennelse. Det å få en dypere forståelse av hvem vi er, hva vi har erfart, og kanskje også hvorfor. Det handler om å få en dypere forståelse av vår egen historie, våre relasjoner, kanskje hva det vil si å være menneske og hvorfor vi er her. Intuitiv skriving må ikke dreie seg om de dypeste eksistensielle spørsmålene, men kan også handle om å forstå oss selv i de relasjonene og erfaringene vi gjør oss i det daglige. Kanskje blir vi, gjennom intuitiv skriving, kjent med hva som foregår inni oss; tanker, følelser, fornemmelser. Kanskje trer våre underliggende tause stemmer frem. Kanskje ser vi våre egne kompensatoriske atferdsmønstre som vi stadig tyr til.

Det som har vært viktig for meg de siste årene, har vært å dykke ned i barndommens infiserte brakkvann, og se nærmere på mine sår, ja, kjenne på emosjonene som ligger fastlåst i kroppen, og skrive frem det jeg fant der inne. For det er der inne i vår egen kjerne, bakenfor sårene, at vi finner vår indre visdom.

Det å begynne å skrive intuitivt har for meg personlig vært livsendrende. Men jeg har i det siste fått en dypere forståelse av hvordan det foregår. At jeg rent faktisk kobler meg på mitt høyere selv og min skriveguide. At jeg noen ganger skriver, ikke bare uten en plan, men også ting jeg ikke var kognitivt bevisst, ting jeg frem til jeg skrev det – rett og slett ikke visste.

Det å takke ja til å skrive frem sin stemme kan nok kreve en viss porsjon mot. For vi er bare mennesker som gjør så godt vi kan. Da kan mot til å legge bort fordømmelsen av egne svakheter og tabber være en god egenskap, og heller skrive frem sin egen sannhet fra et ærlig og sårbart sted. Det vil du få hjelp og støtte til på vårt kurs i form av både ord, inspirasjon og aktiveringer for den som er åpen for det.

Så velkommen på kurs om du kjenner at dette er noe for deg.

Det vil bli latter på LA MASKEN FALLE Skrivekursene våre. Kanskje tårer.

Trolig vil en del deltakere føle på både motstand, skyld og skam. Typ: «Kan jeg skrive dette da? I mitt navn? Eller vil det å justere litt og kalle det en «roman» passe bedre akkurat her?»

Dette vil vi finne ut av, sammen. For LA MASKEN FALLE Skrivekurs er kanskje først og fremst et støttende fellesskap.

Velkommen på kurs!

For mer informasjon: sjekk ut lamaskenfalle.com, eller send en DM til @lamaskenfalle på Instagram.

## Kort om bidragsyterne

### Mai Camilla Munkejord



**Jeg er 46 år, har tre barn og er gift med Webjørn som er far til den yngste og stefar til de eldste.** Jeg har lang erfaring med skriving, undervisning og veiledning fra høgskole- og universitetssektoren, hvor jeg startet min karriere som 26-åring, og hvor jeg 12 år senere nådde mitt hårete mål om å bli *professor før fylte 40*. Lenge trodde jeg at min verdi var avhengig av prestasjon inntil jeg i 2020, i en alder av 43 år, gikk på veggen med merkelappene utbrenthet, insomni og depresjon. Det var da jeg begynte å huske det jeg så lenge hadde fortrenget. Utbrentheten skulle bli den dytten jeg trengte for å komme tilbake til meg selv, tilbake til mitt indre kompass, tilbake til den jeg er, bakenfor prestasjoner og diplomer, bakenfor kompenserende atferdsmønstre, bakenfor fasaden. Nå har jeg sluttet i akademia, startet for meg selv, og driver med skriving, formidling (blant annet gjennom LA MASKEN FALLE Podcast), og med ulike kurs og workshops for å inspirere andre til å finne sin stemme og gradvis våge å uttrykke den. Følg meg gjerne på @lamaskenfalle på Instagram.

Dersom du kunne tenke deg å delta på LA MASKEN FALLE Skrivekurs, så meld deg på kurs (eller venteliste) på lamaskenfalle.com. Du kan også kontakte meg på [lamaskenfalle@outlook.com](mailto:lamaskenfalle@outlook.com) eller på DM på Instagram til @lamaskenfalle.

### Kari Mette Brunvatne Tilley



Jeg er fra Oslo, er gift og har to sønner. Opprinnelig utdannet jeg meg og arbeidet i flere år som samfunnsøkonom i privat og offentlig sektor. Livet mitt ble mer og mer stressende, med fokus på prestasjoner og strenge indre og ytre krav. Strikken ble strukket for langt og for lenge, og til

slutt møte jeg veggen. Møtet med veggen var smertefullt. Samtidig var det en gave i forkledning som åpnet meg opp for det åndelige, den jeg egentlig er og det jeg interesserer meg for.

Jeg tok kunstutdanning og begynte på en dyp indre reise med å heale meg selv og å fordype meg i det som ga gjenklang for meg. I tillegg til å utdanne meg til kunstner har jeg fokusert på å utvikle mine evner innen klarsyn, kanalisering, reading og healing. Min visjon med min kunst er å inspirere og berøre. Og å formidle kontraster, håp og muligheter. Gavene i reisen innover. Kjærlighet til oss selv og hverandre. Indre frigjøring og healing fra det i oss som kritiserer, demper og begrenser våre liv. Jeg maler på bestilling. Jeg gjør også readings og illustrasjonsoppdrag mv. For mer informasjon, se min hjemmeside [www.karimette.com](http://www.karimette.com) Følg meg også gjerne på Instagram og Facebook.



*Illustrasjon: Klar til å hoppe av Kari Mette B. Tilley*