



Fra sorgen til solen

Sorg har fyldt meget i Ilona Bechsgaards liv, både privat og professionelt, men hun har bevidst valgt glæden og taknemmeligheden og med det vist vej for andre.

Af Helle Kjærulf

Hun er vant til at være der for andre. Det er nemt at mærke varmen, omsorgen og opmærksomheden. Samtidig stråler en vilje og en kraft fra hende, som gør hendes styrke konkret. En ro hviler i de blå øjne.

Nu ligger det ikke til Ilona Bechsgaard at prale. Men hvis hun ville, er der nok at tage fat på. I løbet af sit 57-årige liv har hun fulgt sit hjerte mere end de fleste. Måske fordi hun tidligt opdagede, hvor vigtigt det er at være til stede i nuet og mærke efter, om man er det rigtige sted, eller om det er tid at flytte sig.

Lige nu er hun i gang med at flytte sig.

Ilona Bechsgaard ser sig selv som værende på vej fra en trapez til en anden, højt oppe uden sikkerhedsnet. For at komme over til den anden trapez og dermed videre, bliver hun nødt til at give slip.

»Det stykke tid, når man hænger mellem de to trapezer, kan være så skræmmende, at mange vil undlade at tage springet. Det er så vigtigt nogle gange at tage en timeout, hvor du giver dig selv lov til at ikke at vide, hvad der skal ske som det næste. Det kan være ekstremt svært, men ofte det, der skal til for at flytte sig fra noget, man ved, ikke fungerer«, forklarer Ilona Bechsgaard.

»Vi bliver tit i noget, fordi det er trygt for os. Men vi har selv stor indflydelse på vores egen livskvalitet, og når vi oplever en følelse af frihed, fordi vi har rykket os, er det svært at forstå, at vi ikke har turdet tage springet noget før. Vi har brug for at lære at navigere igennem livets skiftende vejrforhold«.

I efteråret spurgte Ilona sig selv: »Hvis jeg kun har et halvt år tilbage at leve i, er det så sådan her, jeg vil leve mit liv?«. Svaret var nej.

Hun var i gang med at få endnu et hold på vingerne på sin Livspilot-uddannelse, en overbygning for fagfolk, hvor voksne omsorgspersoner, for eksempel pædagoger og sygeplejersker bliver klædt på til at hjælpe andre i livsomvæltende situationer. På grund af Ilonas beslutning om at lukke sit hjertebarn bliver det så også det sidste hold, som afslutter uddannelsen i slutningen af marts.



»Det stykke tid, når man hænger mellem de to trapezer, kan være så skræmmende, at mange vil undlade at tage springet. Det er så vigtigt nogle gange at tage en forebuds, hvor du giver dig selv lov til ikke at vide, hvad der skal ske som det næste. Det kan være ekstremt svært, men ofte det, der skal til for at flytte sig fra noget, man ved ikke fungerer i sig selv og kommer ud af Ilona Bechsgaard.

Fra sorgen til solen

Sorg har fyldt meget i Ilona Bechsgaards liv, både privat og professionelt, men hun har bevidst valgt glæden og taknemmeligheden og med det vist vej for andre. Hun mener, vi må sande, at alt under solen har sin tid. Nogle gange er noget bare slut.

HELLE KJERULF | FOTOS: MICHAEL HANSEN | vha@p.dk



At nå dertil, at være i stand til at tage konsekvensen af sin mavefornemmelse, hænger sammen med Ilonas livsrejse tæt pakket med personlig udvikling. En rejse som ofte har haft sorgen som følgesvend. Når hun i dag ser tilbage på sit liv, har der været mange tab undervejs. Men det var først efter Ilona begyndte at arbejde med sorg, at hun opdagede, hvor mange.

»De "tunge sten" jeg har skullet bære, blandt andet min mors død, min søster død, mit eget breakdown og min skilsmisse, har jeg ikke tilladt skulle få lov til at styre mit liv. Det har været lærerigt og på den måde en inspiration, som har haft stor indflydelse på de valg, jeg har truffet i mit liv. Jeg har jo fået stor erfaring i, hvordan man kommer videre, når livet er svært. Og det har jeg formidlet videre – også i mit arbejde. Nu er jeg så klar til og i gang med at åbne til en helt ny livsperiode«, fortæller Ilona Bechsgaard, der bor i Aarhus og har fire voksne børn.

Det er ikke forkert at kalde Ilona Bechsgaard for en livskunstner. Når hun ikke hænger mellem to trapezer, går hun symbolsk på line og viser andre, hvordan mod er vigtigt for at leve livet fuldt og helt i nuet.

Barndommens tab

Da Ilona var fire- fem år, havde hun en legekammerat, som blev syg og døde.

»Mine forældre fortalte, at hun var død af en meget sjælden blodsygdom, der hed leukæmi. Mere blev der ikke snakket om det. Og så var hun jo bare væk. Jeg gik i mange år med en forestilling om, at jeg som ganske ung ville dø af en sjælden blodsygdom. Da jeg var 24 år og havde fået barn nummer to, slog det mig pludselig; jeg er ikke død, jeg er her endnu. Først derefter slap jeg tanken«.

Hun forklarer, at når vi ikke får ordentlig information, så laver vi vores egne versioner. De versioner kan ofte være langt mere farverige end virkeligheden. Derfor er det så vigtigt, at man giver så meget information som overhovedet muligt, for eksempel når børn mister en far eller mor. Men selvfølgelig skal børn have informationen i mindre doser, understreger Ilona Bechsgaard.

Det er en viden, som hun har haft brug for rigtig mange gange i de syv år, hun havde sorggrupper for børn i alderen 3-12 år.

Som otteårig oplevede Ilona, at genboen Kesse, som hun holdt meget af og betragtede som en kær onkel, døde.

»De voksne sagde, at det var ærgerligt, at han ikke lyttede til, hvad lægerne sagde; at hans lever ikke kunne holde til det. Jeg var ikke med til bisættelsen, men min forældre var opmærksomme på, at der skulle sendes en buket fra mig. En lille ting, men den har betydet noget«.

Da hun var ni år, blev hun kørt over og kom en uge på hospitalet med et brækket ben.

Som barn var Ilona 'fars pige'. Han smilede veltilfreds, da hun som 4-årig solgte hans drengébøger i porten. "Hun har forretningstalant", var hans kommentar.

»Helt til jeg blev voksen, troede både han og jeg, at jeg engang skulle overtage familiefirmaet. Fra min far har jeg handlekraft, udholdenhed og en stærk tiltro til, at alt er muligt. Han har vist mig, at man kan "flytte bjerge"».

»Min mor har lært mig at værdsætte skønheden både i naturen og i kunsten. Hun havde også en veludviklet indlevelsessevne, og i min opvækst oplevede jeg ofte, at mennesker kom til hende for at lette deres byrder«.

Ilona Bechsgaard (Song)

Født 1955, fraskilt, har fire voksne børn. Desuden en ekspartner gennem ti år, der stadig er aktiv bonusfar.

Børn: Børnene: Anders 34, Lina 32, Hanna 28, Johannes 26.

Uddannet Psykoterapeut fra ID -Terapeutisk Institut.

Andre uddannelser: Chok-traumeterapi (SE), Tankefeltterapi, Terapeutisk Hypnose, NLP, Konfliktløsning, Konfliktmægling, Ikke-Voldelig Kommunikation (Girafsprøget) og en 4-årig danseuddannelse.

Psykoterapeut og forfatter med speciale i sorg, forandring og livskvalitet – med egen virksomhed, Ilumia -Institut for nærvær og forvandling. At skabe de bedste mulige vilkår for børn og familier i sorg har siden Ilumias grundlæggelse i 2001 haft høj prioritet.

Har blandt andet udgivet bogen "Højtider og mærkedage med børn i sorg".

Har siden 1994 haft en omfattende foredrags- og kursusvirksomhed, som kan rummes i en fælles betegnelse: JA til Livet.

Leder af sorggrupper for børn i alderen 3-12 år gennem syv år. Etablerede i 2006 SorgPilot-uddannelsen, der i 2011 skiftede navn til LivsPilot-uddannelsen. Det sidste hold går på vingerne i marts 2013. Boet i Sydafrika fra 1999 til 2000.

Afholder 7.-9. juni 2013 en Time out Retreat for kvinder, der har brug for en pause til at lade op og få nyt perspektiv på livet.

www.livsboost.nu

Ubearbejdet sorg

Som syttenårig flyttede Ilona fra barndomsbyen i Vestjylland til Aarhus, og et år efter fik hun en opringning fra sin far. Hendes søster på 23 år var død.

»Først da jeg kom hjem til mine forældre, fik jeg at vide, at hun havde begået selvmord«.

»Det var et kolossalt chok for os alle og en hård måde at miste en af sine allerkæreste på«, fortæller Ilona med lidt knæk på stemmen – og det er ikke sidste gang, hun bliver rørt under interviewet.

»I familien talte vi om det, men det var naturligvis også meget sårbart. Jeg husker i særdeleshed, hvor smertelig den første jul efter min søster død var. Det er tit ved højtider, mærkedage, fødselsdage osv., at savnet står ekstra stærkt«.

Ilonas lærer på handelsskolen var dengang en kæmpe støtte for hende.

»Hendes nærvær og kærlige omsorg i en meget svær tid har haft afgørende betydning for mig og har været til inspiration, da jeg i sin tid udviklede SorgPilot-uddannelsen«.

Ilona var 30 år og havde tre børn, da hendes mor også valgte livet fra.

»Min mor fik ikke den hjælp, hun havde brug for, da hun mistede sin datter. Det kom hun sig aldrig over. Der er meget tabu omkring selvmord. De efterladte kommer nemt til at bebrejde sig selv. Min mors død aktiverede en masse ubearbejdet sorg fra tabet af min søster, som jeg ikke var klar over lå og ventede på en anledning til at komme frem og blive forløst. Det var som en tsunami, der væltede ind over mig. Der var ingen flugtmulighed. Jeg valgte at bruge tid på at få bearbejdet begge dele. Siden jeg var helt ung, har jeg været overbevist om, at der er mere mellem himmel og jord – og for mig er døden ikke en afslutning. Det er en forvandling og en forandring af relationen«.

Ilone Bechsgaard er meget bevidst om, at vi alle sammen er ansvarlige for vores eget liv og de valg, vi træffer for vores eget liv.

»Så jeg tog ikke noget skyld på mig. Og selv om spørgsmålet: Kunne jeg have gjort noget anderledes, uvægerligt dukker op, så er svaret, nej, det kunne jeg ikke, for så havde jeg gjort det. Jeg tror, vi alle sammen gør det absolut bedste, vi kan ud fra de forudsætninger, vi har på et givet tidspunkt«.

»Min søsters og min mors død blev en del af min historie, som jeg kunne have ladet styre mit liv. Det var jeg meget bevidst om, at det skulle det ikke få lov til«, siger Ilona, der har et meget nært forhold til sin anden storesøster og til sin far. »Vi tre har løftet meget i fællesskab«.

»Man kan hente identitet i det sørgelige, der er sket, og det er der en del, der gør. Man får opmærksomhed, men det er en kedelig måde at få opmærksomhed på. Så spiller man en rolle og bliver ved at være hende, der har mistet sit barn eller ham, hvis kone forlod ham«.

At acceptere virkeligheden

Ilona holder en af de pauser, hvor det virker som om, man næsten kan høre hende tænke.

»Når gamle mennesker dør, vil vi stadig sørge, men det er måske nemmere at acceptere. Når børn eller unge dør, kan det være sværere at give slip. Ligegyldigt om det er dødsfald, skilsmisse, at man har mistet sit job eller sin førlighed, kan følelsen være: Jeg vil ikke have det sådan, jeg vil tilbage til mit gamle liv«.

Der vil være en naturlig periode, hvor man sørger over at have mistet noget eller nogen, man holdt af. Sådan en sorgproces har ikke en bestemt længde. Sorgen går man ind og ud af hele livet, og den kan blive aktiveret på særlige tidspunkter«.

»Jeg nævnte den første svære jul uden min søster. Sorgen bliver meget mærkbar, når man ikke kan dele de store øjeblikke med de mennesker, man føler, burde tage del i glæden«.

Med sin rolige stemme fortæller Ilona, hvordan man kan opleve en periode i starten, hvor man er rystet. Sorgen har slået benene væk under en. Alligevel begynder man langsomt at justere til den nye virkelighed og tilpasse sig den forandrede hverdag. Ofte mærker man også, hold da op, der er en masse liv til mig endnu – jeg er videre, det kører godt igen. Og så kan man pludselig blive overvældet – den del kan man ikke kontrollere sig ud af.

Taknemmelighed

Ilona citerer frihedskæmperen Kim Malte Bruun, der sagde: ”Efter smerte kommer dybde, og efter dybde kommer frugt”.

»Uanset hvad der sker, kan vi bruge det til at vokse af. I mit eget liv har jeg oplevet, at der altid har været en gave gemt i det, der har været tungt og svært. Også selvom jeg ikke kunne se det i begyndelsen. Hvis du efter et tab stadig er i en masse smerte efter meget lang tid, er det sandsynligvis, fordi du stadig er låst fast i fortiden. Jeg har kunnet bevæge mig igennem de tab, der har været i mit liv, fordi jeg tidligt opdagede, at det hele ikke kun er sørgeligt. Ofte skaber et tab nye åbninger. Der hvor noget slutter, er også altid lige der, hvor det nye begynder. Men det at overgive sig til det ukendte kan være svært. Det er der, man kan føle sig i frit fald, fordi der ikke er noget sikkerhedsnet. Det har jeg oplevet flere gange – og også nu med min beslutning om at lukke min uddannelse,« pointerer Ilona.

»Vi kan nemt komme til at sidde fast, hvis vi glemmer at være taknemmelige for det, vi har. Jeg bruger i undervisningen nogle gange billedet af en prik på et stykke papir. Prikken er det, vi ser som vores problem. Alt fokus bliver på den prik, og vi glemmer alt det udenom, alle ressourcerne, som vi skal have kontakt med for, at vores sår kan heles bedst muligt«.

»Jeg mødte min mand kort, før jeg blev 18 år, og vi fik fire børn. I årene op til skilsmissen havde jeg et breakdown i mit personlige liv og gik ned både psykisk og fysisk. I dag var det nok blevet diagnosticeret som en depression. Men der var en kraft i mig, som gjorde, jeg kom ud af sengen hver morgen og fik taget mig af børnene. Jeg kom til at forstå, hvad det vil sige at være udbrændt. Jeg var nødt til at tage skridtet til at blive skilt, før jeg kunne vende endeligt tilbage til livet. Da vi blev skilt, var børnene 2, 4, 9 og 11 år«.

Ilona fortæller om en dag, da hun sad på sin altan, en meget smuk og varm sommerdag – og kiggede ud på træerne og himlen. Solen skinnede. Hun var helt salig og taknemmelig. Pludselige begyndte hun at græde. Hun blev klar over, at hun i det øjeblik sad og sørgede over sin tabte kernefamilie 15 år efter sin skilsmisse.

»Taknemmeligheden hænger tit sammen med sorgen. Der var også en taknemmelighed over at få fire skønne børn. Jeg havde haft en hel klar forestilling og intension om, at jeg skulle være sammen med min mand, og at vi skulle opdrage vores børn sammen. Det gjorde ondt, da det gik op for mig, at det ikke kunne lade sig gøre. Da jeg blev skilt, tænkte jeg, at det var det værste, der kunne overgå mig. To år efter tænkte jeg, at det var det bedste, der var sket for mig personligt. Ikke fordi jeg synes, min mand var dum, det var bare en erkendelse af, at vi ikke kunne vokse sammen mere«.

»Vi må sande, at alt under solen har sin tid. Nogle gange er noget bare slut. Når et æg er kogt, så er det kogt. Jeg tror på, at vi er sammen så længe, vi kan vokse i hinandens selskab. Så kan det i første omgang være sorgfuldt at skilles, men ofte vil det vise sig – hvis det er den rigtige beslutning – at der åbner sig nye muligheder for alle parter«.

Overlevelseskursus

»Nogle gange kan livet opleves som et overlevelseskursus – eller et spændende eventyr. Vi har hver eneste dag mange muligheder for at vælge den tunge eller den lettere vej. Hvis jeg vælger at se mit liv som et eventyr, forventer jeg ikke, at alt skal være en dans på roser. Der vil, som i alle rigtige eventyr, være opgaver, der skal løses, forhindringer der skal overvindes, bjerge der skal bestiges undervejs. Vi kan lære at nyde hvert skridt på rejsen – også de vanskeligste – når vi ændrer vores perspektiv. Så længe vi tror, at vores lykke afhænger af nogen eller noget uden for os selv, er vi på den. Når vi tager hundrede procent ansvar for vores egen livsoplevelse, henter vi vores power hjem, og så vil vi se livet udfolde sig på de mest fantastiske måder. Vi har ingen garantier. Intet i livet er sikkert, det er det eneste, der er helt sikkert. Hvis der er liv, er der hele tiden forandring«, lyder de vise ord fra Ilona.

»Jeg har oplevet mange smertelige tab. Og jeg har ved gud også nogle gange tænkt, at det her klarer jeg ikke, jeg har bare lyst til at dø, og alligevel har livet åbnet sig igen med en masse lys, glæde og skønne oplevelser«.



»En periode med sorg kan ses som en dans med livet. Sorgen er en del af livet. Nogle gange kommer sorgen til at få så meget plads, at vi tror, at den er større end livet, men det er den ikke. Livet er altid størst«.

En lillesøster på 15 år

Med sin beslutning om at fjerne fokus fra det tunge og få mere lys og lethed ind i sit liv, kommer der også et nyt navn ind i Ilonas livspuslespil.

Hun sprudler af glæde, da hun fortæller om sin lillesøster Mei, der er 15 år i dag.

»Jeg mistede en storesøster, men har fået en lillesøster. Min far giftede sig, da jeg var 41 med sin forretningsforbindelse fra Kina, og det bragte en fantastisk guldklump af en lillesøster ind i mit liv. Min far og hendes mor er blevet skilt igen. Men med det asiatiske islæt i familien kom der også et rigtig skønt navn, Song, som jeg var vild med helt fra starten. Før i tiden sang jeg altid. Det var først nogle år efter, jeg var blevet skilt, at det gik op for mig, at jeg var holdt op med at synge. Det var ret sorgfuldt at konstatere, fordi jeg godt var klar over, at jeg havde lukket ned for noget glæde. Jeg har altid vidst, at sangen skulle tilbage i mit liv. I forbindelse med oversættelsen af min bog til engelsk, besluttede jeg at tage Song-navnet til mig, så jeg i den engelske udgave hedder Ilona B. Song. I udlandet er der alligevel ingen, der kan sige Bechsgaard«.

Hun oplever, at Song-navnet balancerer noget i hendes liv. I Bechsgaard ligger en dynamik og handlekraft, som hun har med fra sin opvækst. Song symboliserer for hende, at hun både skal handle og nyde bare at være til.

Det, Ilona Bechsgaard allermest ønsker at bidrage med, er ikke mindst en tro på, at der er en gave i alt, hvad vi oplever, og at vi selv har stor indflydelse på, hvordan vi kommer igennem de forskellige overgange, som livet nu bringer.

»Man kan blive hængende for længe i sorgen – for eksempel i en sorggruppe, i terapi eller i en forening. Jeg sagde engang til en klient: vi sætter os i en båd sammen og sejler over til det nye sted, og det er egentlig meningen, du skal bliver derovre. Du skal ikke sejle med tilbage i båden, så vi næste gang bare starter forfra. Det er spild af dine penge og min tid, det vil jeg ikke være med til. Hun fik et gennembrud. Det er ligesom kapitler i en bog. Man bliver jo heller ikke ved med at læse det samme kapitel igen«.

»Vi er ikke bare ofre for omstændighederne. Det hører med til at være menneske at komme igennem noget, der er svært og smertefuldt. Vi kommer alle til at miste nogen, vi holder af i løbet af et livsforløb. Og vi kommer alle til at dø engang – vi fik returbilletten ved ankomsten«, siger Ilona, der lytter til sig selv og sin krop. Midt i arbejdet kan hun finde på at holde en dansepause, hvis hun trænger til ny energi. Og meditation har hun praktiseret hele sit voksne liv.

Kurser i personlig udvikling og retreats med særligt fokus på mindfulness har været en væsentlig del af Ilonas livsrejse. Hun var på sit første mindfulness-kursus, da hun var nitten år, længe før ordet mindfulness blev almindeligt på dansk.

»Jeg grundlagde SorgPilot-uddannelsen og siden LivsPilot-uddannelsen, for at det, jeg havde at bidrage med, kunne spredes. At jeg kunne lære fra mig, så andre kunne gå ud i verden og gøre en forskel, og det er jo sådan set sket. Godt 100 SorgPiloter og 30 LivsPiloter er lettet eller er på vej«, siger hun, ikke uden en vis stolthed.

Ilona Bechsgaard runder den del af sit liv af og står klar til at åbne endnu en af de mange åbne døre, hun kan se.

»I mit fremtidige arbejde kommer jeg ikke til at underkende det sorgfulde og smertelige, som livet nu engang bringer med, tværtimod er jeg endnu bedre rustet til at guide mennesker igennem livsforanderende situationer. Jeg vil fokusere på, hvor stor indflydelse vi selv har på at skabe forandringer. Vi kan ikke kontrollere alt omkring os, men vi har meget stor indflydelse, både på at skabe vores egen livkvalitet og på at bruge de forskellige forhindringer på vejen til at gøre livet større og mere meningsfuldt. Sådan er livet. Det fortsætter«, siger Ilona med et af sine varme smil.

»I mit nye liv er der meget mere plads til afslapning og nydelse. Derfor handler mit nye koncept også om nærvær og nydelse. Et livsboost med ro til at mærke livet. Der er mange ud over mig selv, der trænger til et pusterum fra en travl hverdag«.

»Nu får jeg endelig tid til at skrive de bøger, som har presset sig på i årevis. Bare tanken om det, får mine celler til at danse«.



Mere information:

www.livsboost.dk

info@livsboost.dk

Original fotos på side 1 og 2 er fra VIVA Jyllands-Posten og taget af fotograf Michael Hansen

Øvrige fotos er taget af fotograf Lina Bjørnø.