

Mette Fuglsang

# En fri fugl

mellemsgaard

*En fri fugl*

© 2015 Mette Fuglsang og Forlaget mellemsgaard

Redaktør: Louise Trankjær

Grafisk produktion: KWG Design, Odense

Grafiker: Sabine Puk Sørensen

Omslag efter forlæg af Nikoline Lauritzen

ISBN 978-87-93366-22-0

*Kopiering af denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med Copy-Dan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at bringe korte uddrag i forbindelse med anmeldelser.*

[www.mellemsgaard.dk](http://www.mellemsgaard.dk)

# FORORD

*Don't forget to fall in love with yourself first.*

Carrie Bradshaw, *Sex and the City*

Dette er en kærlighedshistorie. Ikke en kærlighedshistorie i traditionel forstand, hvor prinsessen får prinsen på den hvide hest (eller staldknægten) og det halve kongerige, og de lever lykkeligt til deres dages ende. Men mere en kærlighedshistorie, der beretter om prinsessen, der til trods for, at hun havde alt, hvad hun kunne ønske sig i sit liv – inklusive prinsen på den hvide hest – ikke kunne glæde sig fuldt ud over det, fordi hun inderst inde ikke følte, hun var god nok. Hun var nemlig besat indeni – besat af en indre kritiker og et monster, der fik hende til at gøre grimme ting ved sig selv. Den indre kritiker fik hende til at tænke grimme tanker om sig selv, og monstret fik hende til at proppe sig med mad, hun slet ikke havde lyst til.

En dag overtalte de endda prinsessen til at sende den smukke prins langt, langt bort, og på det tidspunkt havde de begge fået så meget magt over prinsessen, at hun fulgte ordren, selvom hun elskede prinsen.

Prinsessen sørgede over tabet af sin store kærlighed i mange år og var igennem en meget turbulent tid, før hun fandt kærligheden igen – denne gang kærligheden til sig selv. Først da forsvandt den indre kritiker og monsteret fra hendes indre, og hun følte sig nu langt om længe som den prinsesse, hun i virkeligheden var.

Som det kommer til udtryk i ovenstående indledning, handler denne bog i stor grad om en mistet og en genvundet kærlighed. Men store dele af den omhandler også den indre kritiker og monsteret inden i prinsessen, nemlig det ædemonster, der fik mig til at tvangsoverspise i mange år. Det var en meget lang og sej proces for mig at komme af med både den indre kritiker og ædemonsteret – meget sværere end forventet, da jeg gik i gang med at bekæmpe dem.

Det samme gjorde sig gældende for min vej ind til kærligheden til mig selv. Det var også en overraskende sej kamp, som indimellem følte uoverkommelig. Men jeg kæmpede heldigvis det bedste, jeg havde lært, for jeg ville finde vejen tilbage til livet. Og det lykkedes!

Du vil i løbet af bogen støde på en hel del citater, digte og sangtekster. Disse har været brugbare for mig i forskellige faser i mit liv, og jeg har derfor valgt at drage dem med ind i min historie, der hvor de giver mening for mig. Jeg håber, du også kan få gavn af dem.

Det er vigtigt for mig at pointere, at den historie, du læser, blot er min oplevede virkelighed. Der kan sagtens være andre, der har været til stede ved de omtalte begivenheder, der har en an-

den oplevelse af situationen, for der vil altid være flere sider af samme sag. Selv om vi har oplevet den samme begivenhed, kan den have fået forskellig betydning for os, da vi har tolket situationen forskelligt ud fra de oplevelser, vi havde med i bagagen.

Det er ikke min hensigt at støde eller såre nogen, men blot at fortælle, hvordan jeg har oplevet mit liv, og forklare, hvordan disse oplevelser har fået betydning for, hvordan jeg udviklede min spiseforstyrrelse, hvad der fik mig til at gå fra mit livs kærlighed, og hvad der i sidste ende hjalp mig til at komme ovenpå igen efter disse to livskriser – kort sagt hvordan disse oplevelser har været med til at forme den person, jeg er i dag.

*Livet leves forlæns, men forstås baglæns.*

Søren Kierkegaard

Bogen har to primære formål. Det ene er allerede opfyldt, nemlig at hjælpe mig selv til at bearbejde processen. Det er uden tvivl lykkedes. At skrive denne bog har været noget af det bedste, jeg nogensinde har gjort for mig selv. Det har været ren selvterapi. Sikke en rejse, jeg har været på undervejs. Derudover er det selvfølgelig også mit håb, at jeg med denne bog kan være med til at hjælpe andre, der skal ud på den samme rejse, hvad enten det er frigørelsen fra den indre kritiker og monstret, afskeden med den store kærlighed eller rejsen ind til selvkærligheden.

Må du få en fantastisk rejse tilbage til livet!

*At rejse er at leve.*

H.C. Andersen