

Er jeg NORMAL?

... ja, du er. Du er nemlig langt fra alene om at tænke 'hjælp, jeg har giftet mig med den forkerte' eller 'mine sex-fantasier er godt nok blevet mærkelige'. Mød fem gamle kendinger som (næsten) alle kvinder bekymrer sig om.

TEKST Knirke Egede

Du er fuldstændig normal. Også selv om du googler dine gamle flammer i smug, drømmer om at blive taget hårdt af fire mænd i en varevogn, bliver akut bekymret over din ellers så gode økonomi, tænker over, om din chef er god i sengen, spiser et helt glas Nutella med en teske og overvejer, om du i virkeligheden burde være løbet bort med en Crocodile Dundee-lignende mand for at leve det vilde eventyrliv.

Nova har sat psykologerne Emilie Jahnnie Sigård og Mette Holm i stævne for at tale om, hvilke tanker vi går og rumsterer med – og som vi nødtigt deler med andre. Begge psykologer arbejder med disse problemstillinger til daglig og har årelang erfaring med at tale med kvinder, der blandt andet går og rumler med den slags tanker.

Så læs med og vid, at uanset hvad du tænker om dit liv, så er du ikke alene om det.

Jeg får ikke dyrket motion og spiser ikke sundt nok

Jeg kan ikke tage mig sammen til at passe bedre på mig selv og min krop. Jeg føler heller ikke, at jeg er pæn nok. Jeg har et stresset job, men jeg kunne godt tænke mig at meditere, motionere mere og spise sundere. Jeg kommer bare aldrig for alvor i gang, og det irriterer mig virkelig.

Iben 37 år, København

Opstil realistiske mål

Det problem er noget, jeg møder rigtig meget i min praksis. Det er især veluddannede kvinder helt fra 20-års-alderen og frem, der døjer med, at de ikke synes, at de er pæne nok eller gør nok for at holde sig pæne. Vi lever i en kultur, hvor der en forestilling om, at vi skal være perfekte. Og i forsøget på at nå derhen, er der rigtig mange af os, der glemmer at nyde nuet og livet og bliver ved med at fokusere på alle de ting, som vi *ikke* har.

I min praksis arbejder jeg med visualisering, og det er et meget effektivt redskab til at få vendt de negative tanker. De ting, man fokuserer på, vokser. Så hvis man hele tiden fokuserer på manglerne ved sit udseende, vil det vokse så meget, at man har svært ved at få øje på andet. Jeg er helt klar over, at det kræver en del træning at vende de gamle, negative tanker til noget positivt. Men det kan lade sig gøre – man skal blive ved og blive ved, og gradvis vil man mærke, at fokus flytter sig. Det er en form for mentaltræning.

Det nytter ikke noget at ærgre sig over, at man ikke får løbet og trænet og spist sundt, hvis man ganske enkelt ikke har tiden eller overskuddet. Man må opstille nogle realistiske mål og så arbejde hen imod dem. Faktisk findes der en

opskrift på succes. Og den hedder: Dan positive billeder af det, som du gerne vil opnå. Bliv ved med at have dit mål for øje. Tro på, at det vil lykkes. Og bliv ved ...

Emilie Jahnnie Sigård

Har du overhovedet lyst til at dyrke motion?

Selvkritik og dårlig samvittighed er uhyre almindelige følelser, som de fleste af os kan nikke genkendende til. Selv om vi gør det godt, går mange af os rundt med en følelse af, at vi kan gøre det endnu bedre.

Men lige i dette tilfælde er det meget vigtigt, at spørgeren gør sig helt klart, for hvis skyld, hun ønsker at gøre det her? Er det fordi hun føler, at hun *burde*? I så fald er projektet dømt til at mislykkes. En gammel vending siger: 'Det er lysten, der driver værket.' Og det er sandt, selv om det lyder som en kliché.

Det er ofte frustration, der får os til at ændre vores måde at leve på. Og hvis frustrationen er stor nok, så gør man noget ved det.

Man skal passe på, at man ikke pålægger sig selv for meget. Én ting ad gangen er rigeligt – ofte går det sådan, at den ene gode ting lige så stille og roligt trækker andre gode ting med sig.

Mette Holm



“ Det er ofte frustration, der får os til at ændre vores måde at leve på.

Og hvis frustrationen er stor nok, så gør man noget ved det. ”

Jeg er ikke rigtig glad for mit job

Jeg arbejder som områdechef i en større detailkæde og er dygtig til mit arbejde. Jeg har siden min læretid været så heldig kun at arbejde med søde kollegaer – ja, jeg kan faktisk ikke sætte en finger på noget. Alligevel bliver jeg hurtigt træt af mine job. Lige så snart det begynder at køre rigtig godt, går jeg i gang med at læse stillingsannoncer igen, og mit cv bærer præg af denne 'rastløshed'. Er det normalt, eller er jeg forkælet?

Line, 37 år

Gør noget: Skab selv forandring

Vi er prægede af tanken om, at vi nødvendig vil gå glip af noget. Samtidig er mange af os også opfostret med idéen om, at vi kan skabe vores eget liv. Men sandheden er ofte, at vores fornemmelse af muligheder er fiktiv. Vi kan *ikke* alt. Vi har begrænsninger. Og de kan være af alskens art – lige fra vores arv og miljø, til vores intellektuelle kapacitet, og hvordan vi er skabt. Man bliver ikke hurtigløber, hvis man er født med korte ben!

Samtidig har vi ofte også en tendens til at forvente, at hvis vi udskifter det, som vi er trætte af, så bliver alt bedre. Men sådan er det sjældent. Nissen flytter jo med.

Livet – og jobbet – består ikke altid af det, man gør, men den glæde, man lægger i det, som man gør. Så i stedet for at tænke: 'Hvad kan jobbet gøre for mig?', så kunne man vende det om og spørge: 'Hvad kan jeg bibringe mit arbejde, så det bliver sjovere, bedre og mere interessant?'

Og så vil jeg tilføje, at hvis man virkelig er træt af sit job, så

skal man da skifte til noget andet. Man snyder sig selv, hvis man går rundt og er kronisk utilfreds.

Emilie Jahnnie Sigård

Dyrk det gode

En gang imellem bliver vi alle sammen ramt af tilværelsens ulidelige lethed. At vi egentlig har det okay, men alligevel drømmer om noget andet. Og det er fuldstændig normalt. Men hvis spørgeren hele tiden befinder sig i sådan et mellemstadium af utilfredshed, bliver det surt for hende på længere sigt. For de ting, vi siger og tænker, ender med at blive vores virkelighed. Hvis vi hele tiden går rundt og småbrokker os og aldrig synes, at noget er helt godt, så bliver livet noget gråt mismask. Der er ikke noget, der blomstrer, medmindre man ønsker, at det skal blomstre. Så man bliver altså nødt til at tage skeen i den anden hånd og fokusere på alle de gode ting, der er ved netop dét arbejde. Hvis man retter energien mod de gode ting og dyrker dem, så vil man også opdage, at man pludselig kan få små stik af glæde og lykke.

Mette Holm

“ Sandheden er ofte, at vores fornemmelse af, at vi har mange muligheder, er fiktiv. Vi kan ikke alt. ”

» Mine sexfantasier er for mærkelige

Jeg har en vidunderlig kæreste. Vi har et barn på tre år sammen og lever et liv, jeg på alle måder er tilfreds med. Vores sexliv fungerer godt, om end det selvfølgelig ikke er det samme, som da vi mødtes. Men jeg fantasierer rigtig meget om sex. Blandt andet om at være sammen med andre mænd og ting, som jeg synes, er perverse. Er det normalt? Jeg vil lige tilføje, at jeg ikke gør noget for at få affærer med andre mænd – det fylder bare meget i mit hoved.

Gry, 33 år

☞ Der findes ingen sexfantasier, der er for vilde. ☛

Sexfantasier er aldrig forkerte

Der findes ingen sexfantasier, der er for vilde. Og rigtig mange af de fantasier, som kvinder har, ville de aldrig udleve i den virkelige verden. Min erfaring er, at kvinder overordnet har to spor i deres seksualitet. Der er det ene spor, hvor de fantasierer om nærheden fra en, som de elsker.

Og så er der det andet spor – skal vi kalde det driften? Der er sex meget mere beskidt og lige på og hårdt. Kvinder har ofte meget voldsomme fantasier, og nogle kvinder kan ligefrem have en plagsom, indre dialog, hvor de hele tiden forsøger at dømmе eller censurere sig selv, fordi deres fantasier ikke stemmer overens med deres moral. Lad det i stedet flyde igennem dig. Accepter alle følelser, tanker og fantasier.

Emilie Jahnnie Sigård

Sexfantasier er et sundhedstegn

Selvfulgelig fantasierer vi. Det er et sundhedstegn, at vi kan slå det indre liv til i perioder, hvor det ydre liv er lidt rutinepræget og stillestående. I stedet for at slå os selv i hovedet, synes jeg, at vi skal nyde, at vi har evnen til at fantasere. Der findes ingen grænser i fantasiens verden. Der må man alt. Og alt er okay. Derfor er der ingen grund til at blive rystet. Perversio-ner – hvis vi kan kalde det det – er en almenmenneskelig tilbøjelighed. Nogle fantasier, som er mere realiserbare, kan man forsøge at integrere i sit sexliv. Det giver meget at turde noget.

Mette Holm

7 gode grunde til at glæde sig over sin bekymring og usikkerhed

- 1 Det er tegn på en veludviklet fantasi. Tvivl og bekymring er forestillinger om fortiden eller fremtiden. Vi forestiller os, hvad der ville ske, 'hvis nu ...' eller husker tilbage på noget med gru.
- 2 Det er en måde at finde ud af, hvad man vil være med til og ikke vil være med til.
- 3 Det er en måde at reflektere over livets store spørgsmål: Hvad sker der når jeg dør, og findes der mon engle?
- 4 Det skaber spænding i en triviell hverdag: Hvad hvis nu jeg flyttede til en sydhavsø og levede et helt andet liv?
- 5 Det er tegn på omsorg for vores omgivelser: Vi forestiller os konsekvenserne af vores valg, og om de vil gøre ondt på andre end os selv.
- 6 Det er udtryk for vore drømme og længsler. Bag enhver tvivl er en længsel. Noget, vi har brug for og mangler i vores liv.
- 7 Uden tvivl ville vi ikke udvikle os som mennesker. Hver gang vi stiller et spørgsmål, får vi flere svar, som alle rummer mulighed for, at vi gør tingene på nye måder.

Kilde: Sofie Kragh-Muller, ID-lifecoach

☞ Det er fint nok at drømme om andre mænd. Det kan give et pift og lidt ekstra energi i hverdagen. ☞

Har jeg fundet den rigtige?

Jeg er i tvivl, om jeg har gittet mig med den rigtige. Selv om vi har det godt sammen, så tænker jeg tit på gamle kærester og bliver tiltrukket af andre mænd.

Camilla, 37 år

Det skal også være kedsommeligt

I perioder tænker alle over den slags ting. Forhold er intense i perioder. Og med intens mener jeg det både negativt og positivt. Et forhold bliver mere intenst, når der sker noget nyt. Hvis man får et barn sammen eksempelvis. Det kan også være, at man opnår nogle fælles mål og drømme sammen. Som for eksempel at flytte ind i et nyt hus.

Den slags begivenheder rykker os rundt og skærper intensiteten. Men vi har brug for, at vores forhold også er en tryk base. Når vi begynder at spekulere på, om det nu er godt nok at have det rart og trygt, så tror jeg, det er fordi, vi er præget med, at det 'kedelige' – læs: rolige – liv er uacceptabelt. Men det er altså en nødvendighed for, at vi kan fungere og udvikle vores liv på andre planer. Selvfølgelig vil der være situationer, hvor vi bliver tiltrukket af andre. Men så længe det ikke forgifter ens forhold, er det fuldstændig harmløst.

Emilie Jahnnie Sigård

Drømmene giver et ekstra pift

Forhold bliver hverdag. Heldigvis! Når vi vælger at være en del af et forhold, så fravælger vi også at være sammen med andre mænd. Og for rigtig mange er det selve tanken om, at man har afskåret sig fra nogle ting, som virker frustrerende.

Det er fint nok at drømme om andre mænd. Det kan sagtens give et pift og lidt ekstra energi i hverdagen at tænke på, hvordan det var gået, hvis man havde gittet sig med eks-kæresten. Men det må ikke gå over i den grøft, hvor det flytter os fra at være til stede i nuet.

Mette Holm

Jeg frygter at blive for forgældet

Jeg er bange for, at jeg en dag bliver så forgældet, at mit liv braser sammen. Lige nu har jeg kreditforeningslån, billån og studielån. Det hele løber rundt, og vi har råd til gæster, ferie og nyt tøj, men jeg kan ikke lade være med at frygte, hvis nu ... et eller andet skulle ske. Det lyder måske tåbeligt, men selv om min frygt er ukonkret, så er jeg bange alligevel. Er det normalt?

Anna, 36 år

Penge er tryghed

Økonomi er et meget følelsesladet område for de fleste af os. Det er ofte dybt forbundet med tryghed. Den angst, Anna beskriver, ligger inden for det, som kaldes for en eksistentiel angst. For mange er tanken om at mangle penge lig med en social deroute – en nedtur – og det trykker virkelig på noget af den eksistentielle angst, som vi alle bærer rundt på.

Det kan også være, at det med penge og mangel på samme er en frygt, vi bærer rundt på, hvis vi eksempelvis har haft forældre, der måtte gå fra hus og hjem. Men følelsen er normal. Hvis man ellers har det godt og ikke bærer på en angst for, at det hele måske går galt, skal man kigge efter, hvad der ellers sker i ens liv. Få et realistisk syn på bekymringen. Hvad handler den om? Hvorfor opstod den? Fordi fornemmelsen af tryghed og økonomi ofte hænger sammen, så kan denne følelse ofte opstå, når vi skifter spor i vores liv eller laver nye rutiner.

Emilie Jahnnie Sigård

Gå i banken: Skab et overblik

Alle skylder penge væk. Og hvis man ellers har en god økonomi, er det heller ikke noget problem. Men hvis man døjer med angstprægede forestillinger om at miste det hele, så kan det forpuste ens hverdag. Disse tanker melder sig ofte, når man har ændret vaner. Det kan være, at man har købt en ny bil eller er flyttet,

og så kan denne utryghed godt dukke op.

Jeg må sige, at i dette tilfælde er der ikke andet at gøre, end at se uhyret i øjnene. Simpelthen gennemtænke *worst-case-scenariet*. Hvad sker der, hvis jeg ikke længere tjener lige så mange penge? Jamen, så må man sælge huset og flytte til et mindre sted. Og så videre. Der er altid en løsning på tingene. Altid. Og det er vigtigt, at man finder roen i det. Hvis man er utryg, fordi man mangler overblik, så er det meget vigtigt, at man får overblik. Tal med banken, læg et budget – det vil give en fornemmelse af, at man har kontrol over tingene. ●

Mette Holm

☞ Se uhyret i øjnene: Gennemtænk *worst-case-scenariet*. ☞

