

Kan man dø af en 40-års krise?

KATRINE AXHOLM

Min veninde sagde forleden til mig, at jeg er den eneste af hendes veninder, som med sikkerhed kan sige, at jeg ikke vil have flere børn. Det synes jeg alligevel er bemærkelsesværdigt. Der er vel ikke så mange år at løbe på, når man er meget nær de 40.

Jeg mener: Hvem har lyst til at løbe med prisen som verdens ældste nybagte mor? Har tænkt på, om det handler om angsten for at blive gammel. Hvis man ser sig selv i øjnene og erkender, at tiden med små børn er endegyldigt forbi, så betyder det jo også, at man snart er forbi den alder, hvor det kunne lade sig gøre. Det betyder, man bliver gammel. Sådan for alvor, uden vej tilbage.

40-års krisen kommer buldrende, og jeg ved godt, hvad den kommer til at handle om for mig. Alle de ting, det er slut med.

Det er slut med at være ung og spændstig og appelsinhudsfr, så selvom jeg stadig kan snige mig af sted uden bh, så møder du mig aldrig i en kjole, som stopper over knæet. Jeg går ik-

ke længere til bageren og køber et kanelbrød, som jeg fortærer helt alene uden tanke for konsekvenserne på mavedellen og lårene, og ak oh ak, jeg skal aldrig mere være nyforelsket eller knalde med en anden mand, bare fordi han har et dejligt smil. Jeg er jo både gift, voksen og fornuftig og snart 40.

Og så hjælper det jo ikke, at jeg snart skal til 20-års jubilæum med min gymnasieårgang. Alle de andre i snart-fyrerne med vigende hårgrense og måske lidt mave - og dem har jeg ikke engang set med skæg. Så skal vi stå dér og dunke hinanden i ryggen, danse lidt kikset og stivbenet på dansegulvet og lade som om, vi er 17 år igen.

Faktisk har jeg allerede aftalt med en af mine veninder, at vi skal have en flaske boblevand liggende i busken, som vi kan snige os ud og drikke af og fnise over. Men når man nærmer sig 40, er det ikke sødt.

Sur og pirrelig på snart 40

Det er patetisk at være en af dem, som drikker lidt for meget, kniber onkel Bent i numsen og danser til hun segner på den outdatede måde. Jeg kan have store ambitioner om at gå i byen eller rejse med rygsæk gennem Sydamerika eller bare

bruge en hel dag på at dimse rundt formig selv derhjemme. Ligesom jeg kunne, da jeg var yngre (yeahright!). Men når jeg en sjælden gang går i byen, bliver jeg tidligt træt og tænker på dagen i morgen og børnene, der skal hentes fra pasning.

Rygsækreisen i Sydamerika er jeg både for bekymret og for mangelig til. Behøver vist ikke kommentere yderligere på den lange søndag uden praktiske gøremål. Det er slut, og det har jeg krise over. Derfor kan jeg en gang imellem blive en virkelig sur og pirrelig kost af en kone og mor.

Så sur, at jeg faktisk frygter, man kan dø af en 40-års krise. Selv om døden først indtræffer om yderligere 40 år, så frygter jeg, at livet reelt slutter om lidt.

Derfor har jeg sat mig for at lægge en plan. En plan for hvordan jeg er her nu og de næste 40 år. Det lyder jo rasende klichéfyldt, men jeg har ikke andet end lige nu. Og undersøgelser viser faktisk, at folk i 50'erne oplever, at alt bliver muligt igen. Så jeg vil overleve min krise, nyde mit liv og glæde mig, til jeg bliver 50.

Jeg skal aldrig mere være nyforelsket eller knalde med en anden mand, bare fordi han har et dejligt smil. Jeg er jo både gift, voksen og fornuftig og snart 40.



Katrine Axholm er 38 år, gift og har to børn. Hun er uddannet psykoterapeut og har praksis for individuelle klienter og parterapi på Frederiksberg. Katrine er foredragsholder, aktiv blogger og skribent. Hun er medforfatter til bogen "Gør det noget, jeg støvsuger imens?" og skriver i øjeblikket på to bøger om kærlighed og parforhold.

Læs mere på: www.axholm.dk

Foto: Line Thit Klein

Kærligheden skal plejes og passes - ellers dør den

KATRINE AXHOLM

Jeg har skrevet en tale til min mor og hendes mand i anledning af deres sølvbryllup. Det var ikke særlig svært, faktisk meget hyggeligt, og jeg fik hverken trang til at græde eller noget, mens jeg holdt den. Talen handlede om deres kærlighed til hinanden, som er så stærk, fordi de er enige om, hvordan de gerne vil leve deres liv. Fundamentet er på plads, fordi de i det store hele har samme billede af, hvordan et godt liv skal se ud. De har fælles interesser men giver også plads til, at de begge kan gøre det, de har lyst til hver især.

Hele processen omkring tale-skrivningen satte en masse tanker i gang omkring, hvad kærlighed egentlig handler om.

Er der nogen, som ved mere om kærlighed end andre, og er der en facitliste, så man ved, at hvis bare man følger den, så har man kærligheden i sin hule hånd resten af livet? Det er der vist næppe, men hvad er kærligheden egentlig også for en størrelse?

Nu har jeg som parterapeut både en faglig men selvfølgelig også en personlig vinkel på, hvad kærlighed er, og jeg bliver dagligt overrasket. Jeg har ægtepar siddende i min konsultation, som har været gift i 20 år, og som siger, at de elsker hinanden, men hvor kærligheds erklæringen altid er fuldt af et "men..." og så kommer al kritikken, og til sidst er det svært at huske og tro på det der med: Jeg elsker dig.

Det interessante er, at når de gennem terapien får øje på hinandens sårbarhed, når de får hjælp til at se ind bag forsvaret og skænderierne og får et indblik i hinandens mangfoldige følsomhed, så kan de mærke kærligheden til hinanden igen, og så er det ikke længere så vigtigt, hvem der støvsuger, eller om carporten trænger

til at blive malet, for de løser det sammen, af kærlighed.

Har de fundet kærligheden?

Kærlighed er individuel, har jeg erfaret. Hvad der er kærlighed for den ene behøver langt fra at være kærlighed for den anden. Man kan jo undre sig over, hvorfor nogle kvinder bliver i et forhold med en voldelig ægtemand, fordi de alligevel elsker ham. Hvorfor mon nogle mænd er gift med en kone, som konstant er på nakken af dem med kritik og bebrejdelser, men som bliver, fordi det gør man jo, når først man har sagt ja i kirken eller pga. børnene. Hvad med alle dem, som lever sammen med misbrugere, følelseskolde, egoistiske eller afstumpede mennesker? Mon ikke de synes, de fortjener mere kærlighed, end der er i det forhold, de lever i? Måske synes de, at de har fundet selve kærlighedens væsen, selvom det kan virke helt uforståeligt for os andre.

Vi lærer af vores forældre

Jeg tror, vi lærer rigtig meget om, hvad kærlighed er, af vores forældre. De er på godt og ondt vores forbilleder for, hvordan vi selv vælger at skabe kærligheden som voksne. Hvis vores forældre har levet i et kærlighedsløst, men tålt samvær, så vil vi med stor sandsynlighed ubevidst og måske uønsket gøre det samme. Eller vi vil hele livet søge den nærhed, som vi ikke kender, men så brændende instinktivt ønsker.

Hvis vores forældre har levet i et varmt og nært forhold fyldt med livslang kærlighed, respekt og rummelighed, så ved vi, at sådan skal kærligheden være, og den vil vi selv søge, fordi

den gør os lykkelige.

Måske leder vi efter det, som er godt for os, og det, vi udvikler os af, også selvom det kan være svært at få øje på, når vi står midt i det. Det er vores kærligheds erklæring til os selv, at vi vil udvikle os som mennesker. Jeg tror, der er rigtig meget sandhed i, at det er svært at elske og lade sig elske, hvis ikke man elsker sig selv. Gør man ikke det, føler man ikke, at man fortjener kærlighed. Så er det svært at lede efter den og mærke, når den er der.

Moden kærlighed

Jeg kan også se, at der er mange mennesker, som ikke aner, at når de endelig har fundet kærligheden, så skal den plejes og passes, for ellers dør den. Det handler kort sagt om at tage sig selv og sin elskede alvorligt, for kun på den måde kan vi holde liv i kærligheden. Til gengæld er de færreste af os i tvivl, når kærligheden en dag er forsvundet.

Moden kærlighed er vel, som min mor og hendes mand har formået det, at være i stand til at udvikle sig sammen og livet igennem regulere forventningerne og behovene på en sådan måde, at kærligheden kan bestå.

Måske er det kun dig, som ved, hvad kærlighed er for dig, og jeg ved det for mig. Kærligheden er en følelse, som ikke kan beskrives med ord, men som sidder i hjertet, og som vi alle vil søge hele livet, fordi ingen af os kan undvære den.



Katrine Axholm er 38 år, gift og har to børn. Hun er uddannet psykoterapeut og har praksis på Frederiksberg. Katrine er foredragsholder, aktiv blogger og skribent. Hun er medforfatter til bogen "Gør det noget, jeg støvsuger imens?" og skriver i øjeblikket på to bøger om kærlighed og parforhold. Læs mere på blog: katrineaxholm.dk. Foto:

Lise Thit Klein

Katrine
Axholm

Har finanskrisen ramt dig i hjertet?

KATRINE AXHOLM

Jeg har en veninde, som på det ondeste er ramt af finanskrisen. Hun er skolelærer, hendes mand er selvstændig, og hans firma er så hårdt ramt på økonomien, at han har været nødt til at lukke ned og søge fast arbejde. De klarede sig ellers godt, de to. Både økonomisk og med kærligheden. Men det faktum, at manden måtte lukke sin forretning, og at de har været nødt til at skære ned på forbruget og stramme livremmen betydeligt ind, har betydet, at de er røget ud i en ægteskabelig krise af de større.

Nu tænker du måske, at finanskrisen jo kun handler om penge, så

Vi må skære ned på forbruget, og det betyder, at vi skal være mere sammen og finde på billigere ting at foretage os. Man kan sige, at vi i højere grad er nødt til at se hinanden, som dem vi er, fordi vi ikke kan lægge et lag sukker af luksusliv hen over realiteterne.

parforholdet burde jo være det samme. Eller måske har du på egen krop mærket, at når de fysiske rammer ikke længere er, som de var, så har det en stor indflydelse på dit personlige liv. Det er nemlig sådan, at når krisen kradser, så rykker vi enten tættere på hinanden i parforholdet, eller også bliver vi skilt. Så selv om det er to år siden, det hele kollapsede, så kan efterdønningerne stadig mærkes i kærlighedslivet flere steder.

Vi har ikke længere råd til at bygge til, at købe ny bil eller tage på en fantastisk eksotisk rejse og på den måde forsøde hverdagens trummerum. Vi må skære ned på forbruget, og det betyder, at vi skal være mere sammen og finde på billigere ting at foretage os. Man kan sige, at vi i højere grad er nødt til at se hinanden, som dem vi er, fordi vi ikke kan lægge et lag sukker af luksusliv hen over realiteterne.

På én eller anden kosmisk måde, så er nok bare nok, både på verdensplan og i det indre liv. Den økonomiske krise har tvun-

get os til at se os selv og hinanden i øjnene og finde ud af, hvad indholdet og essensen er i vores liv.

Vi er nødt til for alvor at få øje på, hvad vi har sammen, eller måske rettere, hvad vi ikke har sammen, og så handle på det. Livet er gået hop i galop med en høj grad af underholdning og afledning, og nu sidder vi sammen i køkkenet og bliver nødt til at se efter, hvem den anden rent faktisk er, og måske allervigtigst, hvem vi selv er.

Så måske bliver tilværelsen mere kedelig, og du spørger dig selv: Er det sådan, mit liv skal se ud? Er det ham her, jeg vil tilbringe resten af mine dage sammen med? Det er slut med flødeskummet. Der er kun rugbrødsmaden tilbage, og er det nok?

Måske opdager du, at I hører til dem, som rykker tættere sammen efter krisen og finder et nyt indhold, som måske endda har mere substans end udseende. Måske hører I til i samme båd, som min veninde, og opdager, at I ikke kunne stå igennem den hårde tid. Så dukker spørgsmålet op: Hvor meget kærlighed er der i det? Det bestemmer du.



Katrine Axholm er parterapeut, forfatter og foredragsholder. Hun hjælper par med at genfinde kærligheden og afholder desuden udviklingsgrupper for singler. Katrine er en flittig skribent, bl.a. for Jyllands-Posten og på sin blog, www.axholm.com, hvor hun skriver om parforholdets svære kunst. Hun er 39 år, er gift på 15. år og har to børn.

Foto Line Thit Klein