

Kvinde, kom ud af hverdagens hamsterhjul

I en tid, hvor stress nærmest er mere normalt hos kvinder end menstruationssmerter, går Daisy Løvendahl imod strømmen med en ny bog, der gør op med forestillingen om, at man ikke både kan have succes med familie-, karriere- og kærlighedsliv.

ANNA KRONBORG HAAR | w@jp.dk

Din påstand er, at man som kvinde sagtens kan få tid til både familie, karriere og kærlighed - hvordan hænger det sammen?

»Der er ingen tvivl om, at der er mange, der er pressede og stressede. Men hvad er det, der gør, at man har det sådan? I rigtig mange samtaler med klienter kommer emnet "tid" op. Rigtig mange siger, at de ikke har tid. Når man udforsker det med tiden, er der én ud af 100, der ikke har tid. Jeg har en klient, hvis mand ligger på sofaen på andet år efter en alvorlig trafikulykke. Hvis du er i den situation, er der ikke noget at gøre. Det er benhårdt, og du må træffe en masse hårde valg. De 99 andre finder ud af, at de rent faktisk godt kan gøre noget for at få det, de vil. Når man træffer nogle andre valg, kan det også gøre at følelsen af pres bliver mindre.«

Hvordan skal man få tid til at få mere tid, hvis man er presset?

»Der er tid, der er godt brugt, og der er det modsatte. Tid er en forunderlig størrelse - i virkeligheden er tid magisk. Mange har for lidt tid, men der er også nogen, der har for meget - f.eks. hvis de er arbejdsløse. Det er for mig tåbeligt, at når man oplever noget som et problem så ikke at sætte sig ned og bruge noget tid på en fornuftig måde og reflektere over, hvad der er vigtigt for en, og hvad man kan gøre for at få mere af det. Det er noget af den bedste tid, du kan bruge. Så spring lige ud af det hamsterhjul, du løber rundt i, og find to timer, hvor du kan forholde dig til dig selv og træffe nogle bedre valg.«

Handler det så ikke bare om, at folk skal tage sig lidt mere sammen?

»Nej, jeg synes det handler om, at folk skal tage sig selv alvorligt. Det handler om at tage sig selv alvorligt og rent faktisk erkende, at man er i verden som den, man er. Jeg tror på, at du skal kende dig selv, og ud fra, hvad der giver mening for dig, så skal du sætte det i spil i verden. Meget stress i eksistentiel forstand handler om magtesløshed. Det handler om at føle, at man ikke magter kravene. I stedet kan man sige: "Det er mit liv. Mange andre må gerne have idéer om det, og jeg lytter gerne, men jeg reflekterer over, hvad der virker for mig og lever efter det. Så må resten af verden gøre, hvad der er godt for dem. Det kræver også nogle gange modet til at tage nogle atypiske valg, og at man nogle gange kommer til at skuffe nogle mennesker. Det må man tage med. Find ud af, hvem du er, og lev derfra.«

Men det er jo ikke sikkert, at der er noget let svar på, hvem man er?

»Nej, men fordi der ikke er et let svar, betyder det ikke, at vi ikke skal stille spørgsmålet. Som jeg også siger til folk: Det er ikke sjovt, og du skal ikke betale mig for at stille spørgsmål, du kan svare på. Det interessante er at få nogle svære spørgsmål, fordi det får os et sted hen, vi ikke plejer at være. Jeg har stor respekt for, at det er svært at være børnefamilie. Jeg har selv to små børn. Jeg ved godt, at det nogle gange er mega hårdt. Jeg arbejder med, hvad man kan gøre med sig selv.



FOTO: RUNE LUNDØ

Min mand arbejder f.eks. altid om aftenen, men det betyder også, at han går tidligere end mange af sine kollegaer. Han har prioriteret at være nærværende med sine børn fra fem til halv ni.«

Du snakker om, at mange ikke er rigtigt tilstede der, hvor de er. Hvordan bliver man bedre mentalt tilstede?

»En øvelse, jeg bruger meget, er døre. En dør er en overgang - du går ind og ud af noget. Prøv lige at tænke over, hvad du vil efterlade i det rum, du går ud af. Har du for eksempel haft en dårlig oplevelse, så lad den blive der. Omvendt kan du også bruge det at komme ind - i stedet for at have en telefon ved øret eller en masse ting i hovedet, så prøv, inden du går ind, at sige: Hvem venter bag døren, og hvordan vil jeg være her? Hvis du lige skal have svaret på en mail, er det måske bedre at stå ti minutter foran døren og få svaret på mailen eller skrive tanken ned, så du kan være sammen med mennesker på en ordentlig måde og ikke vælte bevidstløs fra det ene sted til det andet. Hvis man vil være mere til-

BLÅ BOG

DAISY LØVENDAHL

Er 37 år og bor sammen med sin mand Ingvar - som også er 37 år - og deres to børn, Valentin på fem år og Luciana på to år, i en lejlighed i København.

Er uddannet cand.comm i filosofi og kommunikation fra Roskilde Universitet. Er herudover certificeret i coaching og styrkebaseret udvikling.

Har skrevet bogen "LEV- kunsten at mestre både kærlighed, familie og karriere", som udkommer 19. marts på forlaget Indblik. 298 sider, 249 kr.

stede, så vær bevidst om, hvad du tager med ind i situationer, og hvad du tager med dig ud af situationer, og det kan du så gøre hver gang, du går ind og ud af en dør. Det betyder utrolig meget, hvordan vi er sammen med mennesker, når vi er sammen med dem.«

På din hjemmeside sælger du dig selv til en kop kaffe eller en gåtur. Kan man ikke bare drikke en kop kaffe eller gå en tur med en ven?

»Sagtens. Det er en vildt god idé - og det er der også mange mennesker, der gør. Dem, der gør det med mig, gør det, fordi jeg ikke er deres ven eller veninde. Deres venner har en forestilling om, hvem de er, og hvad de har brug for. Det har jeg ikke, for jeg kender dem ikke. Jeg kan give mennesker et rum til at tage sig selv alvorligt og komme ned i nogle spørgsmål, som de måske ikke besøger så tit.

I en af dine videoer siger du, at du gerne vil væk fra den stereotype forestilling om den gode mor, der henter tidligt hver dag. Hvorfor det?

»Fordi jeg synes, at forestillingen holder mange kvinder fast i et billede, der ikke gør dem noget godt. Det, at være god forælder, handler om mange ting. Hvis det eneste, man måler sig på, er, hvor tidligt man henter, er der mange, der er meget engagerede i deres arbejde, som vil falde udenfor. Det avler den der sammenligningssyge. Vi går alle sammen og er mere optagede af, hvad de andre gør, end hvad vi selv synes, og så dømmes vi os selv som forkerte, fordi vi ikke kan det samme. Hvis du har et arbejde, hvor det at hente - og være glad - klokken 14 ikke er en mulighed, så synes jeg, du skal give dig selv lov til at hente klokken 16.30, hvis du så er en glad mor. Måske henter du ikke tidligst, men måske er du bedst til at lege. Vi er forskellige, og det skal der være plads til.«

Hvis du skulle opsummere det hele, hvad vil dit overordnede budskab så være?

»Giv dig 100 pct. i det, du gør. Nogle gange er det også at tage sig 100 pct. fri fra verden - smid telefonen ad helvede til og gå en lang tur. Det er der også plads til. Det er også okay at spise cookies til aftensmad og se tegnefilm en gang imellem, når man gør det godt alle de andre dage. Ligesom det er okay at arbejde i gennem, når der er brug for det.«

FEM GODE RÅD

SÅDAN FÅR DU MERE TID I HVERDAGEN

Træf aktive valg.

Vær tilstede der, hvor du er.

Læg en strategi og følg op på den.

Vær bevidst om, hvad der er vigtigst for dig.

Begynd hver uge med at bruge 20 minutter på at reflektere.