

DET PERFEKTE LIV VAR TOMT INDENI

Når livet med kæresten skal være perfekt iscenesat med de helt rigtige møbler, det rigtige tøj og den rigtige bil, risikerer man at fjerne sig følelsesmæssigt fra hinanden. Det er især par i 30'erne, der ender med at konstatere, at det netop kun er ting, der binder dem sammen, advarer samlivsrådgiver. Lise er i dag 34 år, og hun brugte 12 år på at opbygge det helt rigtige liv sammen med sin kæreste. Men en dag ramlede luftkastellerne af læder, silke og mursten. For hun var tom, helt tom, indeni.

AF ANNE KATRINE R. OKHOLM. FOTO: GETTY OG TORBEN NIELSEN.



Umiddelbart lignede det lykken. De var det lækre par i smart tøj, havde en dejlig søn og en skøn lejlighed spækket med designermøbler. Lise og Mads var et flot par, og i weekenderne holdt de parrådage eller større sammenkomster med venner på deres egen alder, der også vidste hvilken stil, der ville blive moderne i foråret. Men livet var ikke idyl for parret, selv om det så sådan ud. Vennerne kunne ikke se hakkerne og nætterne på sofaen. I deres iver efter at være om-

Fortsættes næste side

Modelfoto.

JEG KUNNE IKKE LÆNGERE MÆRKE MIG SELV

Fortsat fra forrige side
givet af de rigtige ting, på den rigtige måde, var Lise og Mads havnet i et overfladisk samliv, der skubbede dem længere og længere væk fra hinanden.

Efter 12 års samliv kapitulerede Lise og erkendte, at værdierne i hendes liv klingede hult.
– Jeg var dybt forvirret og for-tabt. Egentlig var alting så rigtigt og pletfrit. Og det var noget, jeg havde arbejdet for, fordi jeg troede, at det bragte mig lykke. Men jeg kunne ikke længere mærke mig selv. Indeni var jeg tom og trist. Det eneste, jeg rigtigt følte noget for, var min søn og mit arbejde, fortæller Lise, der selv er uddannet indenfor design og er 34 år.

– Men det var faktisk først, da jeg havde prikket min mand direkte ind i øjnene og kradset hele hans overkrop til blods med ordene: „Nu går jeg på arbejde, og når jeg kommer tilbage, så skal du ikke være her mere!“ at det gik op for mig, hvor grelt det reelt stod til i mit liv, og at jeg måtte gøre noget. Om ikke andet for min søns skyld.

Franske velhavere

Det lå faktisk slet ikke i kortene, at Lise skulle stræbe efter det såkaldt perfekte hjem og en rigtig livsstil. Hendes barndoms-hjem var meget afslappet og frisindet. Hun husker det som et

trygt hjem, men også et hjem, der var meget fattigt.
– Når vi spurgte om noget, var det altid: „Nej, det har vi ikke råd til.“ Jeg kan stadig huske fornemmelsen af den panik, der var omkring det at skaffe penge. Men samtidig var mine forældre meget kreative og byggede alting selv. De var gode til at få meget ud af lidt, og vores hjem var godt nok hippie-agtigt, men med et twist af datidens Bo Bedre.

Som 18-årig nybagt student tog Lise til Paris. Og selv om det var hårdt at forlade den nyvundne kærlighed i kæresten Mads, så var det noget, hun stod fast på, at hun skulle. Og her mødte hun alle de ting, der skabte drømmeværdierne:

– Jeg var aupair hos en utrolig velhavende fransk familie. En dejlig, kærlig familie, som havde en fed boligstil og en rar omgangstone. Jeg kan så tydeligt huske, hvordan jeg tænkte: „Sådan skal jeg også have det!“ Efter et år vendte hun hjem til kæresten og en lillebitte, meget brun lejlighed, som han i mellem-tiden havde skaffet:

– Jeg kunne næsten ikke holde ud at være der og brugte alle midler for at skabe et hjem ud af ting, som var til at leve med. Men vi havde jo ikke ret mange penge. Alligevel formåede de to i en al-

Er du for perfektionistisk?

Stil dig selv nogle kritiske spørgsmål:

● **Hvordan er dit behov for kontrol?**

Gør du rent oftere end en gang om ugen?

Ligger alt, håndklæder og tøj, i snorlige rækker?

Er det vigtigt for dig at holde orden?

● **Hvordan er dit behov for nærhed?**

Har du et stort behov for at få gæster?

Har du mistet lysten til sex med din kæreste?

Har du lyst til at fortælle om dig selv og din hverdag?

● **Har du stress?**

Skal du arbejde meget? Hvordan er din lyst til at holde fri?

Hvordan ville du have det med at tage på ferie alene med din kæreste?

Hvordan ville du have det med at tage på ferie alene med din kæreste?

der af 20 år at få skrabet sammen til et spisestel til 12 og deres første designede stol.

– Vores forældre rystede på hovedet af os. De undrede sig virkelig over, hvad vi skulle med det – og hvorfor det var vigtigt for os.

Men det var vigtigt. For Mads og Lise ville være et godt par. Og det var de – „et lækkert par“, som Lise beskriver det.

– Vi var strømlineede. Armani-sweaters og franske nederdele. For mig var det mit eget lille Paris, og det gjaldt vel også for Mads, men for ham var det nok også en modreaktion på det rød, han kom fra.

Vi var jo et godt par

Men snorlige Armani-striber og designermøbler holdt ikke det indre rod fra døren. Allerede et par måneder efter at Mads og Lise havde mødt hinanden, gik det galt første gang, da Mads gik alene til fest. Lise så ham ikke i flere uger efter. Han blev simpelt-hen væk, og ingen vidste, hvor han var. Og sådan gik det tit, når han festede.

Men Lise var ung og meget forelsket og overbeviste sig selv om, at det nok ville ændre sig.

– Han var jo ellers så sød og galant, forklarer hun.

Så derfor sagde hun ikke noget til nogen.

Lise var meget ambitiøs og fast



– Egentlig var alting så rigtigt og pletfrit. Og det var noget, jeg havde arbejdet for, fordi jeg troede, at det bragte mig lykke, fortæller Lise.

besluttet på, at hun ville ind på Danmarks Designskole efter hjemkomsten fra Paris. Hun arbejdede om aftenen og tog ekstra kurser om dagen, og hendes målrettedhed trak Mads i samme retning. Han passede sin skole meget omhyggeligt i ugens fem hverdage, men i weekenden skulle den fyres af.
– En aften var vi inviteret hjem hos nogle bekendte. Og for mig var det stort. Han var salgschef, tjente mange penge og var noget ældre end hende, som var uddannet designer. Jeg havde det, som var jeg inviteret til te hos Dronningen.

Mads og Lise havde aftalt at mødes hos parret, fordi Mads lige skulle sige hej til et par venner først.

Men Mads dukkede aldrig op. På et tidspunkt undskyldte Lise over for værterne, at hun blev nødt til at gå ud efter cigaretter. Hun strøg lige ned på byens hotteste café og fandt Mads plakatfuld. Lise bad ham blive væk fra middagen, hvor hun i stedet deltog alene. Og hun tog aldrig kontakt til parret igen. Da hun kom hjem, havde Mads øjensynlig været i lejligheden.

Telefonledningen var skåret over. Billeder og tallerkener var smadret. Og han var væk igen.

– Jeg tog en whisky. Jeg kan overhovedet ikke lide whisky, men jeg anede ikke mine levende råd. Egentlig vidste jeg godt, at jeg burde gå, inden han kom tilbage, men det gjorde jeg ikke. Underligt nok, for jeg var så ydmyget, at det ikke kan have været dyb kærlighed, der fik mig til at blive.

Tidligt næste morgen ringede telefonen. Mads var på skadestuen, fortalte hans moster. Han havde kørt på cykel efter en natbus, syngende fuld og på rulle-skojter.

– Jeg brugte mine sidste penge på at tage op til ham, men fik meldingen: „Han er taget hjem sammen med sin mor“. Jeg gik hjem gennem parken. Jeg kunne være blevet slået ned, voldtaget, og det ville ikke have gjort nogen forskel. Jeg kunne ikke mærke noget alligevel.

Lise passede Mads, indtil hans knæ var i orden.

– Jeg fik både mit martyrium og min hævn på den måde, for saftvand og spaghetti med kødsovs blev ikke serveret uden nederdrægtige og ondskabsfulde bemærkninger. Men jeg gik ikke. Vi var jo et godt par. Jeg dækkede over ham, så jeg på den måde også dækkede over mig selv

Fortsættes næste side

JEG TRUEDE MADS MED EN GLOBALKNIV

Fortsat fra forrige side
og vores pletfri liv. Vi havde jo mange fælles værdier og var ved at bygge noget op.

Ro, renlighed og orden

Da deres søn blev født, tog alting en drejning. Selv om Mads ikke havde kunnet forholde sig til graviditeten, trådte han i karakter i det øjeblik, han så sin søn. Han skulle give ham det bedste liv og al den trykthed, han selv havde manglet. Faktisk tog han fuld- stændig over.

– Der var ikke længere skyggen af party-uartig eller druk over ham. Til gengæld skulle alt være klinisk rent hele tiden og meget ordentligt.

Fødslen havde været meget hård, og på et tidspunkt var både Lise og sønnen i fare for at miste livet. Lise havde været meget bange undervejs, og bagefter var hun meget trist og havde slet ikke lyst til sex.

– Jeg prøvede at undgå ethvert forsøg på nærhed fra Mads' side, og da vi skulle på ferie, sørgede jeg for, at der var venner på besøg konstant i de tre uger, vi var af sted. Men det er svært at tage sine venner med i seng, og en nat var der ikke noget at gøre. Mildt sagt foregreb han sig på mig, og jeg var ude af stand til at gøre fra eller til. Men bagefter tabte jeg alt for ham, og derefter var der kun foragt tilbage. – Men foragten blev med tiden

også rettet mod mig selv. Og loyaliteten over for „det perfekte liv med den eneste ene“ gjorde, at heller ikke det fik mig til at gå. – Der gik rigtig, rigtig, lang tid, før det gik op for mig, hvad det var, jeg var i gang med at gøre. Mod mig selv, mod et andet menneske og mod min søn. Det var til vores bryllup. Mads' familie tog fuldstændig over, og in- genting var egentlig, som vi gerne ville have det. Men jeg var jo så ordentlig og så perfekt, så jeg forstillede mig. Jeg undgik de uundgåelige konflikter for at holde facaden, men konsekvensen var bare, at jeg blev trist og fors- kansede mig både fysisk og fø- lelsesmæssigt. Og endelig projicerede jeg al min foragt for mig selv over på Mads.

Folk troede, vi havde overskud

Mads vidste før Lise, at slaget var tabt. Han sagde til hende: „Du har ingen respekt for mig mere. Du går fra mig, så snart jeg er færdig med min uddannel- se“. I takt med at flere og flere ord blev sagt, eskalerede hans behov for orden og renlighed. – Knivene skulle ordnes efter størrelse, gryderne i skabet måt- te ikke stå på skrå. Håndklæder og tøj lå på snorlige rækker. Mads opfattede mine interesser i den henseende som et billede på min respekt for ham. Og folk udefra så os som et par med

overskud og et hjem med stil, siger Lise og fortsætter: – Jeg tror, det er de færreste, der har været i vores hjem på det tidspunkt, der forestillede sig, at jeg havde truet Mads med en globalkniv for at få ham til at tie stille. Da Lise ved et uheld blev gravid, og hun og Mads var enige om en abort, brød helvede løs. – Da først vi havde sagt, „vi skal ikke have det barn, vi har ingen- ting sammen mere,“ så kom de store skænderier og derefter slåskampene. Hun meddelte Mads, at hun ville skilles. Derefter kom turen til om- verdenen, venner, familie, foræl- dre og søskende, som overho- vedet ikke anede uråd. – Mit behov for, at alting skulle se ordentligt ud, havde blandt andet gjort, at jeg ikke rigtig snakkede med nogen mere. Så afslører man jo i hvert fald ingen- ting. Skilsmisken varede trekvart år. Ni måneder hvor Lise var helt udmarvet. – En del af at være perfekt er jo at bevise, at man kan. Så jeg fortsatte i samme spor med at bevise, at jeg i hvert fald godt kunne alene. Det gik o.k. – men så kom den dybe og fuldstæn- digt uundgåelige depression ef- terfulgt af måneders terapi og selvransagelse. Møblementet i Lises lejlighed be- står i dag af en hjemmedesignet

briks, et par lakerede hylder på væggen og et spisebord, hun har arvet fra sine forældre.

Vi brød det ned sammen

– Jeg har stadig et behov for, at mit hjem er lyst, let og farverigt, og jeg kan stadig godt lide ting. Men om kartoffelskrælleren er fra Føtex eller Alessi, det er un- derordnet. Det er ikke dér, mine grænser går. Jeg er begyndt at synes om mig selv igen, og det at gå i terapi hos en uvildig er en stor del af årsagen. Der var in- gen fordømmelse af mine valg, ingen forventninger til, hvad Lise plejer at gøre eller burde gøre. Jeg er oven i købet begyndt at holde af min eksmand igen. Vi hidsede hinanden op til ting og overflade, og vi var på den måde også sammen om at bryde det gode ned, som det egentlig dre- jede sig om. Lise har fundet ud af, hvor hen- des grænser går. Men det er ik- ke det allerbedste. – Nu ved jeg også, hvor min be- grænsning er. At jeg ikke er de- fekt, fordi jeg er et meget følsomt menneske, og at det be- tyder, at nogle gange må tinge- ne flyde lidt omkring mig, fordi jeg har noget andet og vigtigere at arbejde med.

Lise og Mads er opdigtede navne. Men deres rigtige iden- titet er redaktionen bekendt.

FINT SKAL DET VÆRE

Den nye forældregeneration søger ofte lykken gennem ting. Men pas på med at pakke følelserne væk i det rigtige køleskab, advarer sam- livsrådgiver Maj-Britt Helvang. Den store stræben efter det perfekte er i dag den hyppigste årsag til, at unge forældre har problemer med deres samliv, vurderer hun.

De kommer væltende ind på hendes klinik. Parrene er unge mellem 25 og 35, som ikke længere ved, hvad de vil. De ved ikke, hvem de er. De ved ikke, hvad de kan lide og ikke lide og værst af alt, de er ikke længere sikre på, om de overhovedet kan lide sig selv. – De kommer fra alle samfundslag, og de har én ting tilfælles: De har hjulpet hinanden med at bygge facader op af håndgribelige ting. Bi- ler, huse, møbler, børn og orden og pludselig må de så konstatere, at det er det eneste, de har sammen, fortæller Maj-Britt Helvang. Hun er sammen med tre andre indehaver af Livsstilsklinikken i Roskilde, hvor hun funge- rer som samlivsrådgiver og sexolog. I Danmark er det ikke længere et problem at få tilfredsstillet den nederste del af behovspy- ramiden, som handler om mad, tøj og noget at bo i. – Den forrige generation, 68'erne, har været

med til at sørge for, at vi er steget i graderne, og derfor stiler vi nu noget højere. Vi går efter lykken, forklarer Maj-Britt Helvang. Samtidig er vores mulighed for at starte tidligt med at bygge et hjem op betydeligt forbed- ret. – De fleste teenagere arbejder, inden de flyt- ter hjemmefra, derefter er der mulighed for SU, studiejob eller kontanthjælp. Endelig er 68'erne også kommet til penge og hjælper til på vej. Man kan altså være meget ung i dag, når man begynder at bygge sit liv op. Men risikoen ved det kan være, at de unge voksne, lidt ligesom børn, tænker meget kon- kret og derfor griber til materialisme i stedet for at kigge på det, der er noget sværere og kræver lidt mere erfaring, nemlig følelserne, påpeger Maj-Britt Helvang. – Endelig er det en fuldstændig uundgåelig del af vores udvikling, at en ny generation re- agerer modsat den forrige. 68'erne smed bh'en, kylede mågestellet væk og levede i frie forhold uden fordomme. De solbadede nøgne, gik på toiletlet for åben dør og møble- rede med gamle træolkasser. Det er klart, at 68'ernes børn i stedet måtte have ordentlige møbler, tro på den eneste ene og få børn af kærlighed og overskud og ikke af tilfældighe- der. De måtte ud af kaos og hurtigt ind i en stabil familie. **Forkælede unge** Det, Maj-Britt Helvang kan se blandt sine kli- enter, er en slags forkælethed. De unge ud- trykker en forventning om evig kærlighed og forelskelse. Men forelskelsen og kærligheden skal bare ligesom være der – uden at nogen af parterne behøver arbejde for den. – De fiser og farer rundt for at opretholde hus, bil og båd og forsøger at gabe over langt mere, end det er noget menneske mu-



Maj-Britt Helvang.

ligt. De skal passe deres arbejde, deres ven- ner, gøre rent, besøge familie, og så har de tid til hinanden klokken to om natten. Ingen kan være noget for hinanden på det tids- punkt. Og så undrer de sig alligevel over, at dét, de har, smuldrer. Men man kan altså ikke holde et forhold sammen med møbler, ven- ner og tøj. Et par år senere sidder de og kigger på hin- anden og har måske ikke mere at sige til hin- anden. De dybe følelser er blevet til dyb for- agt og misforståelse. – Hvem har lyst til at sidde dér? Så begynder tiden at gå med meget arbejde, mange ven- nesammenkomster og meget rengøring. Alt hvad der kan fjerne nærhed og tilstedeværel- se.

Find tilbage

Maj-Britt Helvang fortæller, at den slags sag- tens kan stå på i kortere perioder. Men hvis det er sådan, ens liv generelt er, så er risiko- en for, at man selv forsvinder, meget stor. – Fortabelsen i det dybe betyder ofte, at ens selvværd forsvinder. At den gode kontakt med, hvad der betyder noget for én, forsvin- der, og at ens grænser udviskes. Det er det, der er starten til en depression. At du ikke har det godt, dér hvor du er, i dig selv. Maj-Britt Helvang beder ofte sine klienter om at finde tilbage til dengang, de mødte hinan- den: – Når man lever så længe sammen med mis- forståelser og manglende nærhed, holder man op med at føle. Jeg prøver at få dem til at genopleve følelsen af at være forelsket. De skal huske episoder fra dengang, det var godt, og jeg prøver at få dem til at gå ind i, hvorfor det var godt. Simpelthen for at lukke op for følelserne, som er helt pakket ind i det rigtige køleskab og fem børn.