

LANGSOMHED I MIDLIVET

FØR OP I GEAR IGEN

EN BERETNING OM PIA LYKKE
INTERVIEWER METTE KOLD

INDHOLD

Første interview 2013

FORHISTORIEN

En kvinde der brænder for at gøre en forskel	4
Arbejdsløshed er fast arbejde	4

OMVÆLTNINGER PÅ ALLE PLANER

En husstand på 5 reduceres til én	5
Langsomhed; værdien ved at lave 'ingenting'	5
Nødvendigheden af alentid og –rum	6
Længslen efter 'noget'	6
Spiritualitet – helhed	7

EN GENNEMGRIBENDE NY LIVSSTIL

Yoga & de 5 tibetanere	8
Kolde bade	9
Følelser i kroppen – og håndteringen af dem	9
Tilbøjeligheden til at overdrive kan give skader	10
Kost	10

BØRNENE, MANDEN, FREMTIDEN

Hvor er børnene i alt det her?	10
Hvad er parforhold, når børnene bliver voksne?	10
Fremtiden – hvad byder den på?	11

Andet interview 2016

En kvinde der stadig brænder for at gøre en forskel	12
Arbejde	12
Passion-baserede aktiviteter i grænselandet mellem arbejde og fritid giver livsbalance ..	13
En husstand på én bliver til 5 igen	14
Hvor er børnene i alt det her?	14
Ligeværdige voksne sammen	15
Hvad med parforholdet?	16
Fundamental fælleshed giver styrke til selvstændighed	16
Ro indeni – næsten... ..	16
Fremtiden – hvad byder den på?	17



Forord

Denne artikel udgør to interviews om livet i 50'erne for kvinder. Det er tiden, hvor det for de fleste gælder, at børnene fylder mindre, måske er flyttet hjemmefra, og man som kvinde skal til at finde sig selv på ny.

Det første interview fra 2013 omhandler perioden omkring at Pia bliver 50 år. Hun er en af dem, der vælger at sætte tempoet helt ned og 'melde sig ud af trædemøllen' i en rum tid. Det medfører både, at hun tager en pause fra arbejdsmarkedet og flytter for sig selv. Læs om hvordan Pia tackler nogle af de mange såvel selvvalgte som omgivelses- og livsfaseskabte forandringer, som hendes liv byder på.

Næste interview fra 2016 er blevet til, fordi mange nye spændende ting er sket siden timeouten. Bl.a. er hele familien flyttet sammen igen, og Pia arbejder igen på fuld skrue. Vi tog en dag til Vesterhavet ligesom sidst, hvor jeg interviewede hende, og vi funderede over livsfasen i 50'erne.

Artiklerne tilsammen viser, at livet er i konstant bevægelse mellem udadvendthed og gang i den, og pause og dvælen – i hvert fald hvis man tør svinge med i pendulets yderpoler. Der er i mit sind ingen tvivl om, at hvis man lader sig flyde med på de indefra strømmende naturlige livsfaser og rytmer, så bliver livet levet allermest fuld og finder ind i sin egen fine balance. Men det kræver mod at flyde med.

Mette Kold



Forhistorien

En kvinde, der brænder for at gøre en forskel

Pia er oprindeligt uddannet HA'er fra Aalborg Universitet. Karrieren startede med en årrække som reklamekonsulent på Nordjyske. Fra 2002 - 2011 var hun selvstændig indenfor markedsføring, debuterede som forfatter i 2006. Gennem de sidste 17 år har hun taget forskellige alternative uddannelser og kurser indenfor personlig udvikling. For godt 8 år siden startede hun et forskningsprojekt med udvikling af en colostrum ingrediens, som blev omsat til plejeprodukter baseret på denne ingrediens. Cremerne anvendes fortrinsvis i forhold til konkrete hudlidelser. Siden har Pia skrevet / været medforfatter til yderligere 2 bøger.

Arbejdsløshed er fast arbejde

Da der ikke kunne skabes tilstrækkelig økonomi i forskningsfirmaet, søgte hun nødtvunget tilbage i avisbranchen, hvor hun igen arbejdede med marketing. Iværksætter trangen meldte sig hurtigt igen og en ny udfordring med at etablere et nyt magasin i Aalborg sammen med Jeppe Søe, blev en realitet. Efter 4 turbulente måneder, blev hun for godt et år siden ledig. Hendes livs første firing og reelle uønskede arbejdsløshedsperiode startede; ja, hendes livs første pause, når man ser bort fra de første 3 år som mor til 2 børn med kun 21 mdr. mellem, og en kort periode med hjemmearbejde da 3. barn kom til verden.

Der er modsatrettede elementer i det at være ledig. Pia siger om det at være arbejdsløs i dagens Danmark:

»At være arbejdsløs, forsørget af det offentlige er meget stressfyldt. Ikke blot føler man sig til last. Derudover udsættes man for en form for overvågning; skal hele tiden gøre noget bestemt på bestemte tidspunkter. F.eks. i forbindelse med flytningen lavede jeg adresseændring til de kommunale instanser, som man bør og skal. På et tidspunkt bliver jeg indkaldt til samtale hos AS3 pr. brev. Brevet sendes til min gamle adresse uden omadressering. De prøvede at ringe til mig i netop de 4 dage, hvor min telefon uheldigvis forsvandt, og jeg var udenfor rækkevidde udover på mail. Da

jeg ikke mødte op hos AS3, som indkaldt, rapporterede de min udeblivelse. Et nyt brev med ny mødetid sendes – igen til gl. adresse, der omadresseres og modtages på min nye adresse dagen efter mødet skulle finde sted. A-kassen fandt paragrafferne frem og en ivrig jurist fik endelig sin berettigelse. I flg. reglerne skulle jeg have meldt adresse ændring til AS3. Jeg blev trukket for 29 dage, hvor man mente jeg ikke stod til rådighed for arbejdsmarkedet.

Selv om jeg i perioden havde været til møde med konsulenten fra LEDERNE. Ihærdighed og en dag i halv-panisk tilstand, utallige telefonopkald og skriftlig redegørelse bragte mig frem til en "synder", jeg kunne give skylden. AS3 kom således til at betale disse dage, fordi deres EDB-system skulle have trukket flytteoplysningerne fra centralt hold, hvilket således udgjorde den lille fejl som reddede mit brød den måned.«

Pia kommer med et andet eksempel omkring de krav, der stilles til aktiv jobsøgning – og den overvågning, som det medfører.

»Der var en søndag, hvor jeg ikke fik tjekket jobs på jobnet. Mandag kom der prompte en mail, om at jeg ikke var regnet som ledig mere, da jeg ikke havde tjekket jobnet rettidigt og dette var sket nu 3 gange indenfor 12 måneder. Igen skulle jeg løse et problem som tog mig nogle timer med opkald og regellæsning. Jeg fik løst mit dilemma lige i tid til ikke at miste dagpenge for 1 dag. De overvågnings-robotter, der tjekker ud, om man har været inde og søge virker. Det vi er oppe i mod er robotter, der er standardiserede indenfor et ufravigeligt regelsæt, ingen hjælp at hente for uerfarne arbejdsløse, ingen mennesker der kan lytte til frustrationerne over dette irrationelle system, der gør os arbejdsløse endnu mere usikre på vores værd, hvis man ikke engang kan finde ud af at være arbejdsløs, hvordan kan man så blive en god medarbejder? Tanker og følelser der kan ramme én, hvis man lige rammer den dag, hvor alt bare vender nedad. Virker lidt som en umyndiggørelse af dine evner som menneske.«

Pia konstaterer, at meget af tiden som arbejdsløs således har været temmelig stressende fordi der er mange regler og gør selv ting, der skal ligges i

kalender og skematiseres for ikke at glemme og komme bagud.

»Altså, det frirum jeg havde brug for efter det sidste job, der havde været psykisk hårdt ved mig, den pause blev ikke til en ægte pause, fordi jeg søgte jobs og atter jobs, forsøgte samtidig at hele sårende, som havde trukket hukommelse fra et psykisk meget hårdt makkerskab med nogle folk fra NOVI Innovation.

Selv vær det falder i sådan en periode, man har altid dårlig samvittighed. Man skal hele tiden præstere. Det lyder underligt, fordi du har for få en ikke noget at lave hele dagen. Men dårlig samvittighed dræner. Og den psykiske ustabilitet gør ikke selv vær det bedre. Jeg turde f.eks. ikke sætte mig med en skønlitterær bog før efter kl. 16. Jeg følte, at jeg skulle lave noget hele tiden mellem 8 og 16. Kigge jobs, lave ansøgninger, reflektere over muligheder for fremtiden, over videreuddannelse etc.«

Pia valgte så, mest af alt for at få ro, men også for at få en form for selverkendelse og faglig oprejsning, en projektlederuddannelse, som det er tvivlsomt, om hun nogensinde får brug for. Men presset blev ikke mindre.

»Så fik jeg taget en uddannelse, der tog 8 uger. Selvom jeg normalvis ikke har eksamens angst, så kunne jeg bare mærke presset for at præstere, vise at jeg var god nok. Det unødige pres på mig selv tog hele fornøjelsen af det spændende emne jeg havde valgt som eksamensopgave, og gav i stedet uro og stress og ødelagde processen. Heldigvis gik det godt, og jeg blev klar på at det ikke var projektlederjobs der skulle søges på og slet ikke hvor PRINCE2 er projektlederredskabet.

Det blev til et pres, fordi det når alt kommer til alt, ikke interesserede mig overhovedet.«

Den oplevelse fik dog Pia op på barrikaderne i forhold til at holde fast i at gøre mere af det, der føles meningsfuldt.

»Efter denne oplevelse havde jeg lært noget jeg kunne bruge fremadrettet. Jeg besluttede, at der i fremtiden skulle føles, mærkes og fornemmes

hvad der er rigtigt og meningsfuldt for mig. Jeg lovede mig selv kun at gøre ting helhjertet.

Jeg tog jo bare projektlederuddannelsen for at vise, at jeg ER dygtig nok, og for at få fred fra systemets pres, som i bund og grund var min egen opfattelse af hvad der krævedes. Men det var bare helt forkert. Men jeg skulle nok derud og føle/mærke for at blive bevist om mine uhensigtsmæssige mønstre.«

Omvæltninger på alle planer

En husstand på fem reduceres til én

Samtidig med den vigtige indre beslutning fik Pia og hendes mand solgt familiens hus gennem 20 år. De to største børn, der er over 20 år, flyttede i samme forbindelse hjemmefra. Pia flyttede efter lang tids overvejelse fra sin mand og yngste datter, foreløbig i sommerhus, der er en mellemstation inden næste endnu ukendte step. De ved endnu ikke, om de vil skilles, eller de vil finde sammen igen, men foreløbig holder de fast i at ses et par gange om ugen – og har ellers ”sat hinanden fri”. Manden flyttede i en vedligeholdelsesfri mindre by-lejlighed med datteren, der startede gymnasium. Flytningen, der skete for tre måneder siden, blev et vendepunkt.

Langsomhed; værdien ved at lave ”ingenting”

»Så fik jeg flyttet hele familien i hver sin retning og endeligt mig selv i sommerhus. Efter 1. uges heftige rengøring og indflytning med krop og sjæl kom jeg i rytme med lang morgentur med hundene, vinterbadning og hjemme igen de 5 tibetanere og Chi Gong. Jeg begyndte for alvor at lave ting, der nærrede mig helt ind i hjertet. Jeg skulle ikke sørge for andre. Kun iscenesætte og udføre min egenomsorg. Begyndte at strikke og sidde og kigge ud, ikke tænke på noget som helst – vist en afkodning om man kan sige sådan. Nu laver jeg noget i kærlighed til mig selv, fylder tiden meningsfuldt ud fra mit hjertecenter, uden et egentligt defineret mål, bare nydelse ved det, jeg gør.

Allerede efter de første uger alene, begyndte noget at vokse frem. En mere moden person. Den modning, der er ved at turde give næring til sig selv, vokse indefra og ud, den mærkes. Jeg gør ting med

og for mig selv, der beriger sjælen. I stedet for at nære den dårlige samvittighed.«

Men hvad er egentlig "at lave ingenting"? Pia uddyber, at hun bruger megen tid på de helt små, nære ting. Hun er mere sansende og kreativ end tænkende. Der puttes nærvær ind i det overhovedet at være i live, og det giver en helt ny måde at være tilstede på.

»Jeg fik sanselig næring og fandt kærlighed i at lave mad. Kreere nye retter, spise meget mere nærende mad. Det er noget, der virkelig beriger mig. Den kreative proces i forbindelse med madlavningen giver så meget.

»Det har ganske enkelt gjort en stor forandring, at jeg har kunnet tage dage, hvor jeg kun nærer mig selv. Tid til at lave mad, være i naturen, dyrke min spiritualitet, min krop og sjæl. Og ikke præstere og være noget for andre. En form for meditation hele dagen igennem.«

»Tidligere når jeg satte mig ned, så faldt jeg bare i søvn. Nu har jeg fået et andet overskud. Ved at eliminere den der dårlige samvittighed og burde/skulle tankeprogrammet, så har jeg fået en helt ny energi, jeg ikke kan huske jeg har haft i mange år.«

Pia ler og siger, »det er utroligt hvilken indre energi der spirer ved ikke at lave noget. Den største præstation på en uge er, at man har strikket et par sokker. Lige nu kan jeg nok slet ikke præstere på det niveau, jeg kunne tidligere. Og det er skønt! Ikke mindst at turde sig det højt.«

»Når tankerne bare får lov at strømme igennem uden at jeg skal forholde mig til dem eller agere på dem, det giver altså næring til sjælen. Jeg føler, at jeg er menneske igen. Når man ikke har det godt, så bliver alting man gør så robotagtigt eller mekanisk.«

Nødvendigheden af alenetid og –rum

Pia er sig meget bevidst, at den oplevelse af levendehed, som hun føler i eget selskab, den forudsætter megen alene-tid. Hvad er det med

andre menneskers selskab – er det en form for "forurening"?

»Altså, jeg oplever ofte sammen med andre mennesker, især nu, at jeg føler mig drænet. Jeg får behov for et koldt brusebad bagefter samvær for at genskabe min egen energi. Så ja, andres samvær og energier kan føles som en forurening af mit system. Og det har jo ikke noget med andre mennesker at gøre, men handler mere om mig selv i en personlig udviklings proces.«

»Jeg kan mærke en kæmpe forskel mellem at være sammen med andre mennesker i en ægte renhed til hinanden, og så samvær i bekendtskaber hvor begge parter drænes. Venskaber hvor man bare kan være sig selv og være stille, de giver energi. Når det at give og tage tager sit udgangspunkt i kærligheden mellem os, så næres vi begge. Så jeg føler næring ved samvær i kort tid med børn, de tætteste venner, med min mand. Men derudover skærmer jeg mig p.t.«

Pia smiler og siger: »Jeg har det også godt med hundene. De forventer ikke noget. De giver bare ren kærlighed hele tiden, uanset om man gider snakke med dem eller ej. Men det er sjældent man møder mennesker, hvor renheden er ren nok til ikke at belaste ens system. Jeg tror vi har en tendens til at måle os mod hinanden, bedømme og analysere, hvilket ikke altid er hensigtsmæssigt rent energimæssigt.«

Længsel efter "noget"...

Pia taler tilbagevendende under interviewet om længsel. En diffus længsel efter "noget". Hun henviser på et tidspunkt til Majbritte Ulrikkeholm, der netop har skrevet en ny bog med titlen "Pilgrim i hjertet." Om hvordan hun kom ud af et parforhold og blev smask-forelsket. Og at det på en måde honorerede dette "noget" – og så alligevel ikke. Ulrikkeholm siger, at det at blive forelsket jo selv sprogligt handler om at falde – "FALL in love". Men at det bestemt ikke er det sundeste for én, fordi man ligger der passivt og venter på at blive samlet op. Så efter endt forhold siger Ulrikkeholm, at

næste gang hun møder en mand, så bliver hun altså stående. Hun vil ikke falde – og vente på måske, måske ikke, at blive samlet op.

Pia reflekterer og konkluderer at hun ligesom Majbritte Ulrikkeholm, efter 30 års søgen efter kærlighed i form af en mand, fandt kærligheden til sig selv i sig selv, hvilket ikke udelukker at der kan være kærlighed til en anden, men kærligheden til sig selv er grundstenen til et ærligt kærlighedsforhold til en anden person.

Pia filosoferer over dette her med forelskelse, kærlighed, længsel.

»Jeg har i de sidste 5 år haft en spirende længsel dybt nede og present til stede i min krop. Er ikke helt klar over, hvilken slags længsel og til hvad. Er det en længsel efter kærlighed på en anderledes måde, end jeg har i mit parforhold i dag? Længsel efter samvær på en bestemt måde? Sex der rammer dybere ind?«

»Her og nu kan det bedst beskrives som et rum dybt inde, hvor sjælen bor. Længslen har ændret form i de sidste par måneder fra at være en længsel efter noget diffust til at være en dyb tilstand at indre ro og egenkærlighed og omsorg, som ikke kan næres af noget udefra kommende, men kun kan mærkes når jeg er elskelig overfor mig selv, ved at være kreativ og nære mit ”barn”.«

»Når jeg ikke skal noget og der kommer fred indeni, så bliver jeg ét med sig selv. Jeg bliver selvopfyldt. Det kan måske lyde egoistisk, men sådan mærkes det alligevel ikke.«

Den tid hvor man bare ér – der bliver man opfyldt med alt det, man troede man skulle længes efter at få tilfredsstillet udenfor sig.

Det er dejligt når man oplever den der selvopfyldthed længere tid ad gangen.«

»Nu er der gået 5 ½ år, hvor jeg har haft en konkret længsel efter noget, jeg troede jeg længtes efter. Den er aldrig blevet næret andet af min egen længsel efter længslen. Det tærer på kroppen, og det tærede mig mentalt.«

»Mens nu - det føles som en meditation der er vedvarende, også når jeg laver

forskellige ting. Jeg sidder ikke stille for at meditere, jeg ER bare stille. Eller fredfyldt.

Nogle dage får jeg kun snakket med hundene. Og det nyder jeg. Orker ikke engang at tage telefonen, ikke ringe tilbage. Fordi jeg bare har lyst til at være i min egen energi. Ikke fordi den er fantastisk. Men fordi den er ”mit hjem”. Det er nødvendigt at have den der ro i kroppen, hvis man skal vokse indefra. Man kan ikke vokse ud af ingenting. Jeg har jo puttet mange positive input på over årene, med alle de kurser jeg har været på og alle de spændende bøger, jeg har læst. Det er blevet til depoter, der er dem, der trækkes på nu, hvor jeg har tid og hvor jeg bygger mig selv op.«

Spiritualitet - helhed

»Når man ønsker at højne sin frekvens, så starter det jo mest af alt med intentionen om at gøre det. Men den intention kan man ikke forfølge, hvis man er fyldt af mange praktikker. Frekvenshøjnelse vil for mig helt konkret sige, at det der næres, er det, der kommer indefra. Man vokser indefra og ud. Når man hele tiden skal næres udefra, så mærker man ikke, hvem man selv er. Man bliver nødt til at starte med at gøre det indefra. Jeg har så længe længtes efter at få ro til at vokse indefra, har længe følt mig bombarderet udefra.

Min sjæl har savnet ”noget”, jeg ikke kunne sætte ord på, og når man ikke har tid nok, så bliver det en ydre samlen ind, der imidlertid ikke mætter længslen. Det eneste, der kan mætte, er at synke ind, at komme hjem i sig selv.«

EN GENNEMGRIBENDE NY LIVSSTIL

Pia har et spirituelt livsfundament, har bl.a. nogle år tilbage taget en healer-uddannelse. I forbindelse med udøvelse af yoga arbejder hun meget med energiaspektet. Hun sætter ord på, hvad at ”højne sin frekvens” og ”putte på depoterne” betyder, og hvad forudsætningen er for at kunne det.

Yoga & de 5 tibetanere

»Ingen tvivl om, at det at dyrke yoga betyder rigtig meget for den psykiske stabilitet. Da jeg var allermest nede, da kunne jeg mærke, at når jeg dyrkede yoga hver dag, så brød jeg ikke helt ned. Yogaen gjorde, at jeg "holdt mig over muddret."«

»Jeg laver de 5 tibetanere om morgenen 5 gange om ugen. De har haft stor indflydelse på frekvenshøjnelsen. Det giver et kick at lave dem, så jeg føler mig på det nærmeste afhængig af dem. Jeg føler også, at de gør noget for hormonerne og det mentale velbefindende, nu hvor jeg nærmer mig overgangsalderen.«





Kolde bade

»Ligesom når jeg bader i det kolde vand om morgenen. Det er ligesom om vandet råber på mig. Det giver det kick, som f.eks. løbeturen giver andre. Det er bare glædeshormoner, der springer.«

»Det samme med de kolde brusebade. Koldt bad inden man går i seng, eller efter arbejde, det renser kroppen energimæssigt. Hvis man tager dagens dårlige energier med sig i seng, så drømmer man mere og får derved en forstyrrende søvn. Mit

morgenbad i havet gør, at jeg nogle gange glemmer aften-badet, og så samler dagtankerne sig som dagsrestdrømme – så jeg SKAL bare tage mit natbad. Det letter mine skuldre.«

Følelser i kroppen – og håndtering af dem

»Jeg har lige nu en låsthed i min højre skulder. De 5 tibetanere har ikke lettet det, så det må være noget psykisk, der skal låses op for. Jeg mærker godt efter, hvad skulderen vil fortælle mig.

Da jeg startede den spirituelle udvikling for 16 år siden, var det ikke en bevidst beslutning. Jeg havde ikke gået og ønsket mig det. Men det har stille og roligt over tid gjort, at jeg har fået ryddet op i nogle af mine ubalancer. Fået set på mit forhold til mine forældre, fået genkendt mine mønstre og de ubalancer, jeg typisk falder i.

Tilbøjeligheden til at overdrive kan give skader

»Engang løb jeg i 4 måneder, med dårlig hæl til følge. Selv to år efter, der skal ikke overbelastning til. Det var et kick, jeg fik lov at snuse til – jeg løb jo to gange om dagen. Jeg skal jo altid overdrive, jeg skal have den der fornemmelse af, hvad det kan gøre. Men paradokset er jo, at jeg kommer til at gøre det så meget, så jeg skader mig selv.«

»Tidligere har jeg også lavet fitness, men det er bare som om, at jeg skal gøre det hver dag, jeg bliver afhængig af det. Kroppen kræver det. Men jeg skal jo ikke slide på kroppen for meget, og derfor virker tibetanerne for mig i disse år. De slider ikke, men de giver lige nøjagtig nok til, at de styrker musklerne, og de giver noget sjæleligt. De styrker energierne og er dermed næring til spiritualiteten. De udgør og giver en fantastisk stabilitet.«

Kost

Mht. kost, da besluttede Pia sig for ikke at spise gris og ko for nogle år siden. Det gav en større lethed i kroppen. Pia har også taget livtag med sukkertrangen, og hun kører p.t. et stramt kost-program for at få fjernet candida-svampen i kroppen.

»Jeg har i mine unge dage spist meget sukker og sødt. Den candida, der altid har givet irriterende symptomer i min krop, den skal jeg nu have bugt med. Jeg har for et par måneder siden været gennem en 1 måneds med udrensning af mine celler, også en striks måned med hensyn til kosten. Også nu er jeg i gang med at holde mig til en yderst striks kost, som candida ikke kan lide. Det betyder også meget for psyken, kan jeg mærke at få rettet op på ubalancen i kroppens celler.«

Børnene, manden, fremtiden

Hvor er børnene i alt det her?

Pia har været familiens faste holdepunkt altid, dvs. et kvart århundrede. Det ældste barn er 24 år og forvirret omkring, hvad hun vil uddannelsesmæssigt. Manden, der i de første mange år af ægteskabet drev en succesrig selvstændig virksomhed, var i en periode efter salg af virksomheden nede med stress og depression. I dag er han ovenpå igen, blev ansat i en solid virksomhed og glad for hverdagen og sit liv. Den mellemste, en søn, står også midt imellem og ved ikke helt, hvad han vil læse. Det er med andre ord en helt almindelig familie, der i de sidste åringer har haft nogle overgangsfase-udfordringer. Pia brugte i mange år meget af sin tid på at være der for familiens medlemmer, stillede ikke spørgsmålstejn ved det, men der kom et tidspunkt, hvor hun ikke havde kræfterne til det. Hun beskriver befrielsen ved at være på afstand.

»Bare det ikke at stå midt i suppedasen, ikke at skulle være problemløser for de voksne børn, det er en lettelse! Det er ikke mig, der står med problemløsningskompetencen og -pligten. F.eks. i forhold til den ældste; det at give slip på at samle hende op og vise hende tilliden til, at jeg tror godt, at hun selv kan, det er en kæmpe lettelse.«

Hvad er parforhold, når børnene bliver voksne?...

Pia er jo flyttet fra sin mand. Hun har tvunget denne ”timeout” ned over dem, uden at hun har fundet en anden eller direkte ønsker at blive skilt. Hun forklarer:

»Selvom vi føler, at vi er i forhold, der ikke slider på os, så kan vi alligevel drive rovdrift på hinanden, fordi vi indgår i nogle systemer, hvor vi påvirker hinandens energier. Vi ved ikke altid, hvordan vi påvirker andre og påvirkes af dem, før man gør sig fra af deres energier. Min måde at være på, f.eks. det at jeg siger tingene ligefrem, kan påvirke andre. Og så gør det mere skade, end hvis man havde sagt det på en anden måde – som jo i bund og grund kan være uærligt, men det andre helst vil høre.«

»Vi lever mange i parforhold og venskaber, hvor vi påvirker hinanden negativt; vi føler os drænede i

hinandens selskab. Vi kommer med hver vores opdragelse og tror, at det er den rigtige. F.eks. har min mand jo tit gjort ting lige som hans far gjorde det. Det er, som om det ligger præget i hans celler. I mit ægteskab har jeg ikke følt, at jeg er blevet behandlet grimt; min mand elsker mig og udtrykker det på alle mulige måder.«

»Men det der med at leve op ad hinandens og være i hinandens energier hver dag, det kan dræne. Da manden gik ned med stress – fra at have været på arbejde altid, direktør mm., til at han sad i en kælder med en kasket vendt den forkerte vej, det ændrede på noget mellem os. Det var starten på en ubalance, der sikkert var kommet på et tidspunkt i en anden forklædning. Det var starten på, at vi skulle gå hver sin vej, i hvert fald lige nu.«

»Hvis man skal vokse ind i at være sig selv, så kan man ikke være omgivet af andre mennesker hele tiden. Hvis man endelig skal bo sammen, så kan det være, at man skal have sit eget soveværelse. Man skal have et frirum, hvor man kan være HELT sig selv. Hvis vi skal vokse, så skal det ikke være med andres energier henover os hele tiden. Vi skal finde ind i os selv, kunne mærke essensen af, hvorfor vi er her. Det kan vi ikke, hvis vi hele tiden er i andres energier.«

»Ideelt set så skal man hverken forhindre hinandens udvikling eller skubbe for hårdt på den anden. Vi har tilbøjelighed til at lægge beslag på den andens frihed, men det har man jo i bund og grund ikke ret til.«

»Når man har levet sammen i mange år, så har man stadig mange fællesmængder, især omkring børnene. Lige nu har vi fundet ind i en balance, hvor vi kan være sammen om det at være forældre. Og være sammen om at have et venskab. Fordi man har kendt hinanden indefra og ud – og udefra og ind. De stunder er vigtige at bibeholde, både for børnenes skyld, og for ens egen skyld.«

»Og når man lever hver sit sted, så er der ingen fordømmelser. Man behøver ikke irriteres over de klassiske ting som toiletbræt, opdragelse af børn etc. I et ægteskab får man nemt hinandens holdninger, de sniger sig ind, fordi man orker ikke de konflikter. Men det er jo heller ikke rigtigt. Som det er nu, så kan vi hygge os sammen – og så gå hver til sit. Det er en kæmpe gave!«

»Men jeg tænker da over, om det her er ”den nye tids parforhold” efter midtlivet, eller det er en mellemfase på vej ud af forholdet. Så på den måde kan jeg ikke rigtig se fremtiden for mig parforholdsmæssigt endnu.«



Fremtiden - vad byder den på?

Jeg spørger forsigtigt til fremtiden i generel forstand; det føles næsten forkert at spørge til den, fordi nutiden er så ”hel” og fin - men Pia må jo have gjort sig tanker. Hun svarer hvad angår arbejde. »Hvad der manifesteres, det ved jeg ikke. Jeg har fået 40 uger i en etableringsordning med egen virksomhed, så jeg vil starte egen virksomhed igen, og har altså en tid, hvor jeg kan få etableret konceptet. Hvor det fører hen, det ved jeg ikke, men et sted SKAL det føre hen, et sted, hvor der er en løn i det for mig, så jeg kan komme videre og arbejde med det jeg brænder for.«

Hvordan går det 3 år senere?

Jeg skrev en artikel om Pia Lykke 'Langsomhed i midtlivet' for næsten 3 år siden. Der er siden sket så meget, så jeg bliver nødt til at interviewe hende igen. Efter en stemplen ud og væren på pause, er Pia tilbage på fuld skrue. Vi tog en dag til Vesterhavet ligesom sidst, denne gang en iskold aprilsøndag i strid blæst, hvor jeg interviewede hende, og vi funderede over livsfasen i 50'erne.



Artiklerne tilsammen viser, at livet er i konstant bevægelse mellem udadvendthed og gang i den, og pause og dvælen – i hvert fald hvis man tør svinge med i pendulets yderpoler. Men ingen tvivl om, at hvis man lader sig flyde med på de indefra strømmende naturlige livsfaser og rytmer, så bliver livet levet allermest fuldt og finder ind i sin egen fine balance.

En kvinde, der stadig brænder for at gøre en forskel

Pia laver stadig cremer, der er baseret på råmælk. Hun perfektionerer opskrifter og gør produkterne stadig mere økologiske for hver gang, hun producerer en ny portion. Hun sælger også i udlandet nu – Kina, Tyskland, Sverige, Norge. Hun omsætter dog ikke nok til at kunne leve af det økonomisk set.

Derudover er Pia passioneret omkring produktion af kefir-drik og kombucha til eget forbrug. I det hele taget går hun meget op i sund madlavning, og deler flere gange om ugen lækre opskrifter på Facebook og Instagram. Pia har på egen krop mærket de positive konsekvenser af et livsstilsskifte, især hvad angår de sunde mad- og drikkevarer, og derfor deler hun gerne sine erfaringer og opskrifter.

Og når jeg så har fri fra det, så er jeg en stor del af tiden i gang med cremerne. Formidle om dem, tale med brugerne, udvikle nye.»



Arbejde

Pia har siden sidst fået job, har helt skiftet branche: »Jeg startede som handicap-medhjælper i januar sidste år. Det er et arbejde, der er midlertidigt, indtil mit eget firma giver nok. Men det giver en basisløn, så jeg ikke er afhængig af hverken det offentlige eller Søren. Jeg er selvansvarlig og selvforvaltende. Det giver ro på og muligheder for at kunne eksperimentere med ting, lade nye muligheder spire. Alting koster jo penge. Mit handicap-medhjælper-arbejde fylder 40 timer om ugen.

Passion-baserede aktiviteter i grænselandet mellem arbejde og fritid giver livsbalance

»I den sparsomme fritid lader jeg op ved at være i køkkenet. Det er især det med forarbejdning af maden, det med at kreere. Jeg laver hele tiden nye vegetariske opskrifter. Fermentering bruger jeg meget tid på; udvikler forskellige smagskombinationer, bruger tid på at forstå gæringsprocesserne helt til bunds. Jeg vil også gerne begynde at sælge af de fermenterede safter på et tidspunkt, for mange orker jo ikke selv at lave sådan noget hjemme.«

På billedet ses fermenteret rødkål, hvidkål, remoulade.



»Hvad angår fermenterede drikkevarer, da laver jeg såvel kefir som kombucha. Produktionen er jo så levende en proces, at man henover tid får erfaring omkring, hvornår drikken er klar.«

»Kefir er den mest vilde og sværeste at få styr på. Det er også derfor, at man ikke kan købe den på markedet. Det særlige om kefir er, at det er en drik, der har en energimæssig lethed. Man kan drikke kefir lige så tosset, man vil. Kombucha er mere langsom, både at producere, men den har også en tungere energi; den renser via leveren. Kombucha skal man kun drikke i moderate mængder.«

Kefir og kombucha er fremragende til drinks. Man får den letteste og dejligste form for rus, måske den endda kan betegnes som sund ☺ Her er lidt forslag, efter egen erfaring. Der kan bruges neutral kefir, eller man kan bruge kefir lavet på solbær, hindbær, ananas eller andre frugter, kun fantasien sætter grænserne:

SVAMPE-BOB

1 del gin
1 del malibu
3 dele kefir

HINDBÆR-SKUM

Frys hindbær hele, put ca. 5 i et glas.
1 del malibu
3 dele kefir

BLOBBER-DRINKEN

Friske blåbær, glasset fyldes ca. halvt dermed
1 del Ouzo
Et drys lakridspulver
Et drys vanille
3 dele kefir

DEN EKSOTISKE

Ananas i små tern, glasset fyldes ca. halvt dermed
1 del malibu
3 dele kombucha



»Det at komme ind og mærke, hvad man arbejder med, levende processer, som kræver årvågenhed, erfaring og tålmodig, og hvor man skal lære produktet at kende i nuancen, er spændende. I denne her anden halvdel af livet skal tingene være dybe, føler jeg. Den hurtige energi fra før jeg flyttede hjemmefra er ligesom væk. Jeg elsker da stadig at være spontan og gå i gang med nye ting. Men det giver dybde at være engageret i fermentering. Det er også en lang proces. En udviklingsproces på 3-4 uger. Den tålmodighed, jeg har fået ind i livet er rigtig dejlig. Ting skal modne organisk.«



»Det er jo også det, livet handler om. At komme helt ind under huden og ikke bare leve overfladisk. Også derfor passer det godt med handicapmedhjælperjobbet, det er ikke kun et 'rugbrødsjob'. Man er i dybden, fordi man står

med et andet menneskes liv i hænderne. Man er så tæt på. Hvis man er uopmærksom, så kan man gøre skade.«

»Cremerne er lidt det samme. I grænselandet mellem privat passion, og så et produkt, jeg sælger. Og hvor jeg arbejder dybtgående med at få dem udviklet.«

»Sammensætningen af stabilt og sikkert lønnet arbejde, cremerne der sælges fra min private virksomhed, og så min foreløbige helt private passion for fermentering, udgør tilsammen en helstøbt livsbalance mæssigt set. Jeg har ingen utryghed omkring, om cremerne bliver til noget kommercielt set. Jeg ligger ikke vågen over, om jeg kommer til at leve af dem. Det, der er min passion, fundamentet, er mad, især fermentering, og det gør mig urokløkelig. Men cremen, der er jeg jo afhængig af andres beslutning om, om de vil købe den.«

En husstand på én bliver til 5 igen

Da Pia og jeg talte sammen sidst, var familien spredt for alle vinde. Pia fortæller:

»Nu er vi samlet igen. Jeg flyttede sammen med Søren igen i en lejlighed midt i Aalborg for godt et år siden, i januar. Og næsten hele familien er hjemmeboende igen. Julie bor stadig hjemme, og hendes kæreste er der næsten hele tiden. Cecilie bor hjemme for en tid igen. Sebastian har sin egen lejlighed men kommer her meget. Og Søren og jeg har hver vores mængde af liv, og en mindre fællesmængde. Vi har fællesskab om børnene og en tryk og varm tosamhed. Men vores fritidsliv og arbejdsliv fylder vel tilsammen 80% af tiden, og det gør vi hver for sig. Vores samvær er fortrinsvis hjemmelivet med hvile, hygge og fælles måltider, samt vi sover sammen, når jeg ikke har natarbejde.«

Hvor er børnene alt det her?

»Det er bare så dejligt at være mor i det her ligeværdige voksenfællesskab! Hold op hvor jeg nyder at have dem omkring mig. Julie vil gerne flytte hjemmefra efter gymnasium samt ud og arbejde. Men at få denne second chance og have dagligdag og spontan livsglæde sammen, holde da op, hvor er det privilegeret. Vi har fået rensat ud i vanskelighederne fra især Cecilies

pubertet. Nu baserer det meste samvær sig på forståelse, omsorg, kærlighed. Det er utrolig rart og livgivende. Samtidig med, at det er meget frit. F.eks. kan jeg være væk i flere dage, på arbejde og sådan. Og når vi så ses, så er det bare dejligt. At man kan stemple ud og ind i hinandens liv, har fået et slags klippekort til ligeværdigt samvær, er bare en kæmpe gave. Tidligere var man jo base og altid den der var der, og det sled mig altså op til sidst.«

»Erfaringerne med både at bo adskilt og nu bo sammen som ligeværdige voksne, det har gjort, at jeg tænker, at jeg kommer ikke til at sidde alene på et plejehjem. Jeg kommer til at bo ved dem. De overtager rollen, når de får et sted, hvor vi kan være. Cecilie snakker om, at hun gerne vil have, at vi alle bliver ved med at bo sammen, er en del af hinandens liv.«

Jeg spørger Pia, om det her ikke må betegnes som en tilbagevendende til et temmelig gammeldags livsmønster? Hun svarer kækt:

»Hvad er der galt i det? Jeg glæder mig da helt vildt til, at jeg kan være noget for nogle børnebørn. Det er da for dem den sundeste opvækst at kunne belave sig på flere voksne. Folk lever længst, der hvor man praktiserer de gamle dyder, hvor familierne er tæt på hinanden. Bor sammen, arbejder sammen, samt hvert køn står for hver deres sfære, samtidig med at der er en fin gensidig respekt.«

»Jeg kan se nu, at den periode, hvor jeg boede selv, den selvnursing har været forarbejdet for, hvordan jeg kan være med til at skabe noget godt for familien nu – og måske også for andre på længere sigt. Det er vigtigt det med at være walk the talk agtig med hensyn til de ting, jeg brænder mest for. At være forbillede for ungerne. Både billedligt og konkret talt, at hvis man har tør hud, så skal man ikke bare finde sig i det. Det jeg hviler allerbedst i, er at være den der walk the talk energi. Man gør hele tiden noget for at få livet til at fungere endnu bedre.«

Ligeværdige voksne sammen

Jeg må lufte en fordom, som jeg sidste gang, jeg talte med Pia, havde svært ved at ryste af mig. Jeg spørger direkte: »Jeg syntes, da vi

talte sammen sidst, at du var lige vel nok fanget i dine følelser og fortællinger; at du var noget selvoptaget og med en måske for stor og egoistisk selvrealiseringstrang? Nu lever du mere op til mine ideal-forestillinger om 'en rigtig kvinde' – eller skulle jeg sige 'et værdigt og midaldrende menneske, der kan kigge ud over egen næsetip', for min værdi og holdning gælder også mændene, at jeg ikke synes, at det ser kønt ud, når de bliver for selvoptagede omkring egne præstationer og for afhængige af bekræftelserne udefra. Så nu spørger jeg fra et beundringssted i mig: Hvorfor tror du, at du igen er blevet så fællesskabsagtig og mindre selvoptaget?«

Pia har ingen begrædelser eller fortrydelse over tiden, hvor hun stemplede ud af alting. Hun ser det som et naturligt gensvar på en ubalance, der var tidligere: »Jeg tror, at grunden til at jeg på det tidspunkt havde brug for en timeout fra at være familiens lim og midtpunkt, den er den simple, at jeg var udslidt. Jeg gjorde for meget, jeg ikke skulle have gjort. Var curlingmor. Da Søren gik ned med stress prøvede at jeg at kompensere for hans mentale fravær i ét væk. Det blev opslidende.«

»I dag hvor både børnene og vi voksne er selvkørende, der er vi blevet ligeværdige på et helt nyt plan. Vi har et virkelig dejligt fællesskab. Vi har jo også vores fortid sammen. Der er ikke nogen, man kan være tættere med og leve mere ukompliceret med end sine egne børn og den mand, man har skabt familie med.«

Jeg spørger: »Nogle ville måske spørge, om det ikke er lige vel omklamrende / klaustrofobisk?«

Pia svarer notorisk nej til det spørgsmål. »Vi har så meget plads, at vi ikke går hinanden på nerverne. På 240 kvm har man plads til at være sig selv. Man sidder ikke på hinanden. Hver laver vi vores ting. Der er dage, hvor vi ikke taler sammen. Eller dage hvor jeg ikke er del af deres liv. Så der er stor selvstændighed og integritet.

Og de tager også ind imellem praktiske initiativer; gør terrassen ren sammen, laver sushi, spiller matador mm. Alt imens jeg kan stemple ud og ind. Nu kan jeg tage tid ud til mine gøremål uden at have ansvar.«

Hvad med parforholdet?

Jeg spørger: »Hvad er lykkedes jer som par at vende, så det går godt nu?«

»Jeg tror, at noget af det vigtigste paradoksalt nok er, at vi ikke er afhængige af hinanden. Vi er utroligt selvstændige. Søren forventer ikke aftensmad, når han kommer hjem. Han har ikke dagligdags forventninger om, at jeg gør noget for ham. Vi bor på en måde hver for sig sammen. Vi går ikke og annoncerer for hinanden, hvad vi skal. Vi lever hver vores liv. Men så har vi en fællesmængde af ting sammen, og vi har vigtigst af alt trygheden sammen og i hinanden. Vi har kendt hinanden så mange år og kender hinanden ud og ind. Vi er vores børns forældre. Vi har det fælles ansvar for at være en Familie. Vi stoler på hinanden. Vi deler vores bekymringer, vi taler sammen om hver vores liv. Støtter hinanden i vores hverdagsliv. Vi sover sammen. Vi har dejlig erotik sammen. Så den store selvstændighed, vi hver især har, er på mange måder funderet i tætheden og trygheden, der gør os stærke.«

»Men altså, derhjemme, vi sidder ikke i hver sin ende af sofaen hver aften. Hvis han f.eks. ser tv i den ene ende, så sidder jeg med mine ting i den anden ende af stuen. Og det er jo adskilthed men samhørighed. Jeg har jo så mange ting, som jeg laver 'i fritiden'. I praksis bruger jeg måske 18 timer i døgnet på at arbejde, fordi jeg brænder for cremerne.«

Fundamental fælleshed giver styrke til selvstændighed

Jeg borer lidt mere i det med pausen kontra at være tilbage i familiens skød. Jeg spørger: »Kan man sige, at for tre år siden havde du en nødvendig selvcentreret periode for at blive tanket op igen?«

Pia svar: »Jeg havde bare brug for kun at være mig og hele de sår, der dels var fra en hård arbejdsperiode, dels fra at have været alt for meget 'på' som mor. Jeg brugte pausen til at nå ind til kernen i mig.«

Jeg opsummerer: »Men nu er det at være udviklingsorienteret funderet i fælleshed og et fællesskab familiært set. Du er stadig fuldstændig fri, men med udgangspunkt fra et fællesskab. Frihed behøver ikke være alenehed. Eller måske endda: Den form for frihed, du har nu, er en frihed under ansvar – men som er en større frihed, end da du var alene og skulle være selvforvaltende om alting.«

Pia konkluderer: *»Ja, den der nærhed med de nærmeste, den fylder rigtig meget med hensyn til at være lykkelig. Med min egen kerne som fundament.«*



Ro indeni – næsten...

Træerne vokser ikke ind i himlen, iboende styrker har også iboende skygger, der skal boksens bevidst med. Jeg borer lidt i, hvor udfordringerne er i Pias liv for nuværende, hvor hun er i fuld turbo igen:

»Skyggen af alt det, jeg gerne vil er, at jeg har gang i for meget. Jeg laver igen for meget, sætter for mange ting i gang. Lige nu oplever jeg det ved, at jeg har et forhøjet blodtryk. Det er ikke stationært, men det kommer i stressede perioder. Jeg tror hele tiden, at jeg skal skabe en ny virksomhed. Hvis der er noget, der er godt og fungerer for mig, så vil jeg så gerne skabe en

virksomhed, så alle kan få gavn af det. I stedet for at hvile i, at det er godt for min familie og jeg, så er jeg hele tiden på vej ud og skabe en ny forretning.«

»Men jeg skal være omhyggeligt. Hvad får det til at stige? Bevidst om, at jeg skal på pause ind imellem. Have noget tid, hvor jeg regenererer. Tid hvor jeg laver ingenting, dvæler. Altså, jeg laver jo aldrig ingenting som sådan, men jeg skal lave nogle ting, der nærer kroppen i stedet for at tære. Og jeg skal mest af alt give hjernen pauser, så jeg mere er i nuet og i væren frem for i planlægning og gøren. De små sysler i køkkenet er faktisk dem, der allermest hjælper til det. Og så yoga og de fem tibetanere. Og ikke mindst gåturene med Micki.«

Jeg spørger lidt mere til det med at skabe forretning: »Det ikke forretning for profittens skyld?«

»Nej, desværre ikke ☹ Det er fordi jeg vil redde verden. Jeg ville ønske, at jeg kunne koncentrere mig mere om at skabe også en økonomisk set lukrativ forretning. Så jeg kan godt blive lidt irriteret på mig selv. Har altså bare meget mere behov for at skabe, ikke for at høste.«

Jeg reflekterer: »Der er du måske inde ved sagens kerne af det, du skal holde øje med ikke ryger i ubalance hele tiden. Fordi selvfølgelig skal man jo også nyde høsten af alt det, man har sået.«

Jeg skifter til et andet sted, hvor der var noget, der murrede, sidst vi talte sammen: »Længslen efter 'noget'? Måske en ny mand. Måske, måske... Noget hvor græsset forekommer at være grønnere hos naboen, fornemmede jeg sidst, uden vi borede så dybt i det. Hvordan går det med dén længsel?«

»Jamen jeg tror, at det var en mangel på egenkærlighed. Det at jeg fik plejet mig selv i en periode, det fik ligesom stilnet den der udefinerlige, 'Jeg må ud og... Nogen skal give mig...' Hvis man ikke får plejet sig selv, giver sig selv rum, så kan man jo heller ikke elske andre. Den der hvilen i at være den, jeg er, uden at

skulle se sig rundt efter at være som de andre, det er da en fornøjelse.«

Jeg uddyber, hvad angår familie: »Så med psykolog-ord, så projicerede du noget af det, du manglede selv at tage vare på, ud på parforhold og familie i nogle år. Med nogle fortællinger om, at de var ditten og datten forkerte, så nu skulle du altså på pause fra det og måske endda ud af det...?«

»Ja, alt var jo vendt udad tidligere, jeg manglede at mærke indad. Men det er faktisk meget enkelt: Jeg manglede at give mig selv tid, rum og omsorg.«

Jeg spørger: »Er der andre steder, hvor skoen trykker og du er udfordret, hvad angår at opretholde balancen?«

»Ja, natarbejdet! Det påvirker min søvn. Og overgangsalder. Ved ikke om det påvirker blodtryk. Der er i hvert fald hedeture at tage højde for. Det er i øjeblikket som at have en mindre brændeovn i soveværelset ☺ Og om det er det ene eller det andet, der er grunden, så døjer jeg jævnligt med hovedpine. Jeg skal klart passe på med, hvad jeg udsætter min krop for. Min krop er blevet mere sårbar. Får ondt i håndleddene, når jeg strikker for meget. Får ondt i knæ, når jeg bruger kroppen til ting, som jeg kunne holde til, da jeg var 20. Jeg skal med andre ord tage hensyn til, at jeg er midaldrende. Det har jeg svært ved at acceptere, fordi jeg er vant til at gå forud. Jeg føler, at jeg er moderen, der skal tage det tunge slæb. Men tiden er altså til, at jeg trækker lidt i håndbremsen og lader børnene tage et større ryk.«

Fremtiden - hvad byder den på?

»Jeg er netop gået i gang med at få mere indblik i permakultur, det er da den bedste pensionsopsparing, man kan gøre for sig. Det er som om alle de ting, jeg tror på og står for, de går op i en højere enhed. Det at kunne forsørge sig selv med noget godt mad, en sund, bæredygtig og billig bolig, det er da det allervigtigste. Det er en bæredygtig levevis, hvor man ikke blive slave af dyre lån til bolig og ligesom fanges i indtjeningsfælden, men i

stedet bruge sin primære tid på at skabe egen mad mm. Det fundament, at have det i orden, det er utrolig dejligt, og det vokser stadig mere i betydning i mit liv.«

»Men altså fremtiden overordnet set; da skal der være mere plads til at lave ingenting. Og forhåbentlig blive bedstemor. Jeg vil også så gerne lave nogle kurser. Fermenteringskurser. Rådgivning omkring hudpleje. Ordentlig næring. Endnu mere tilbage til det simple liv sammen med dem, jeg holder af.«

Jeg spørger til allersidst: »Pia, er der noget, der mangler at blive sagt opsummerende?«

»Det kan vel opsummeres med en oplevelse. Den anden dag, hvor jeg sad i stuen fordybet i mit eget, mærkede jeg pludselig bagfra to sæt arme omkring halsen. Det var Julie og Cecilie. De sagde: 'Du er bare den bedste mor!' - Så kan man ikke blive lykkeligere. For så er der da noget, der er lykkedes for én.«

