

Viva

Utroskab bør i følge sexolog opdeles i tre zoner: Grønt lys, gult lys eller rødt lys. Rødt betyder stop!

Side 2

Lederskab i det 21. århundrede er mere feminint end maskulint, viser **syv nye spilleregler**.

Side 8

Ny klumme om **den svære balance** mellem familie- og arbejdsliv: »Jeg er jaloux på min veninde«.

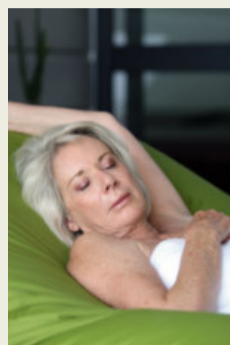
Side 15



Kærlighed uden grænser

Teateranmelder Anne Middelboe har valgt at rive sine egne og tre teenagebørns rødder op fra København og flytte til Hjørring. Årsagen er, at hun – midt i sin skilsmisse for tre år siden – forelskede sig i en sindig nordjyde. **Side 4**

Ekspert advarer mod at snooze



Lige ni minutter mere ... Hvis du også er en af dem, der bliver ligegode om morgenen, når vækkeruret ringer, gør du kloget i at genoverveje dine snooze-vaner. For noget tyder på, at det kan gøre mere skade at massere snooze-knappen, end vi lige går og tror. Ifølge søvnekspert Michael Rasmussen fra Lehman og Partners og medforfatter til bogen "Sov godt hele natten", er det noget »rigtig skidt« at snooze i stedet for at stå op, når alarmer ringer.

»Du får en dårligere søvn af at snooze. Det første, du vil mærke det på, er din følelsesmæssige tilstand. Når du kommer på arbejde eller i skole, har du nedsat dit kognitive potentiale – dvs. din hukommelse, koncentration og overvågenhed,« lyder det fra Michael Rasmussen. På den måde kan vores såkaldte søvneve på længere sigt blive beskadiget.

»Hvis du vænner dit nervesystem til, at det skal vække nogle gange, før du står op, kan det godt få betydning, hvis du på et tidspunkt får søvnbesvær pga. stress eller andre ting,« siger søvneksperter. Han peger samtidig på, at undersøgelser har vist, at mellem 40 og 60 pct. af de 16-24-årige oplever, at de jævnligt ikke føler sig friske og veludhvilede om morgenen. Det er især op igennem 00'erne, at andelen er steget.

Jeg er jaloux på min fraskilte veninde

Men jeg siger det ikke. For skilsmisse er jo ikke noget, man stræber efter. Skilsmisse er den barske virkelighed, som vi alle håber ikke rammer os. På højde med alvorlig sygdom og dødsfald i vores omgangskreds. Skilsmisseemnet får os alle til at lægge ansigtet i alvorlige folder og tale om, hvor synd det er, især for børnene. Og så er der jo skylden, der skal placeres et sted. Både af omverdenen og af os selv.

Derfor siger jeg ikke, at jeg i mit stille sind – set fra mit far, mor og børn-liv – er helt vildt misundelig på min fraskilte veninde, som nu, hvor hun er kommet sig over det værste chok, ser skidegodt ud, fordi hun har tabt sig syv kilo og træner regelmæssigt. Fordi hun er i gang med endnu en spændende videreuddannelse, og fordi hun har fået et nyt fedt lederjob, hvor hun har indflydelse og tænker nyt og udviklende hver dag. Fordi hun er fleksibel, kan blive til de sene møder, give sig i kast med de akutte, uforudsigelige sager og bare skippe madlavningen og vente med vasketøjet. I hvert fald hver anden uge. Fordi hun er en misundelsesværdig mor med overskud, energi og nærvær, der helliker sine sønner. For hun får det optimale af mange verdener: karrieren, moderskabet og tiden til sig selv. Godt nok ikke samtidig, men alligevel.

Hvorfor siger jeg så ikke noget? Fordi jeg – ligesom alle andre – nogle gange falder i og lader mig styre af normen om det gode liv: den gode "work life-balance". Normen om, at vi er mest lykkelige, når vi dyrker familieliv og karriere samtidig, non-stop – og helst lige meget – sådan at arbejdsliv og familie får 50/50. Derudover skal timerne placeres rigtigt: Arbejde skal foregå fra 8-9 stykker og til ved 15 (maks. 16)-tiden på hverdage – undgå helst aftener, weekender og for guds skyld ferier (for de, der tjekker deres indbakke under ferie, er jo usunde, forstyrrede og i højrisikogruppen for at udvikle alvorlig stress). Alt det har jeg lige nu: den dejlige mand, de søde børn, karrieren uden krav om urimeligt mange timer og uden krav om at skulle arbejde aften og weekend.

Tre basale psykologiske behov

Så hvorfor er jeg jaloux på min fraskilte veninde? Hvorfor føler jeg mig indimellem uforløst og fanget? Fordi det gode liv og den gode "work life-balance" handler om meget mere end at leve i en kernefamilie, hvor vi begge har karrierer, der løber side om side – og gerne har lige meget karriere fordelt imellem os. Det handler om meget mere end antal timer brugt på arbejdsliv og familieliv, og hvornår disse timer er placeret i døgnet. Det handler om meget mere end flekstidsordninger og antallet af frugtkurve på ens arbejde. Det handler i lige så høj grad om basale psykologiske behov: et basalt psykologisk behov om at have en vis grad af frihed og følelse af indflydelse på ens eget liv. Et basalt psykologisk behov for at føle sig kompetent og værdifuld; at bidrage til noget meningsfuldt. Og til sidst: et basalt psykologisk behov for at høre til, for at føle sig som en del af et fællesskab (jf. det engelske begreb relatedness). Tre basale psykologiske behov, som vi alle har, og som vi – ideelt set – har brug for at få mødt på tværs af livets sammenhænge: i familielivet, i arbejdslivet, i vores sociale liv, i parforholdet osv.

Derfor er vi nødt til at nuancere debatten om, hvad der skaber det gode liv – den gode "work-life-balance". Lad os begynde at tale om, hvordan de strukturer og livsvilkår, vi lever under, både indeholder muligheder og begrænsninger. For der er indbyggede uoverensstemmelser og ambivalente følelser i ethvert setup og i de forskellige roller, som vi indtager. Faktum er, at nogle gange

Hun får det optimale af mange verdener: karrieren, moderskabet og tiden til sig selv.

kan disse behov ikke indfries på én gang. Og nogle gange kan indfrielsen i én sammenhæng udelukke behovstilfredsstillelsen i en anden. Som min kæreste vovede at spørge den anden dag: Er du sikker på, at det er vigtigst, at du laver hokkaidosuppen fra bunden, når du har en deadline på din klumme i morgen? Skulle du ikke hellere bruge tiden på at skrive? Stakkels ham, det skulle han ikke have sagt.

Drop bare hokkaidosuppen

Men han havde jo ret. Og det er et vigtigt budskab til os alle, nemlig at vi i et moderne, fleksibelt arbejds- og familieliv er nødt til at træffe valg og være skarpe i forhold til, hvad vi gør. Og ikke mindst hvorfor vi gør det, som vi gør. For det er så let at falde i en "copy-paste"-version af normerne, der hersker i vores samfund og i den samfundsgruppe, som vi er en del af. Normerne for, hvordan vi gør karriere, hvordan vi holder liv i vores parforhold, hvordan vi er forældre osv. På den anden side har vi så normerne, som vi har med os fra vores egen familie og opvækst, og som vi pr. automatik kan forledes til at tro, er vores egne. Eksempelvis at rigtig mad er varm mad (hver aften), der er lavet fra bunden, som jeg er opdraget med. Og det er helt fint, hvis det er vigtigt for mig og udgør en værdi. Men det er afgørende, at jeg forholder mig til det, lige fra karrierevalg til hokkaidosuppen en søndag eftermiddag.

Jeg møder ofte klienter i min praksis, som ikke har været bevidste om de valg, de har taget, og det går op for dem, at det også er et valg ikke at vælge og gøre som de andre. Det kan være en øjenåbner at gøre sig det klart og prøve at gå sine valg igennem. Hvor mange af dem har du aktivt truffet? Og er det så det, du vil? Desværre skal mange af os tilte, før vi bliver opmærksomme på, hvor vigtigt det er. Når man står i en skilsmisse eller anden personlig krise, bliver det pludselig meget nærværende at finde ud af, hvorfor man lever, som man gør.

Tidsforbruget skal føles meningsfuldt

Så lad det være enden: Der findes ikke "one-size-fits-all"-løsninger på vejen til det gode liv, den gode "work-life-balance". Det kan ikke reduceres til et spørgsmål om antal arbejdstimer, arbejdstidens placering eller mængden af flekstidsordninger. Det handler også om, hvordan vi bruger vores tid, og om den føles meningsfuld. Om den opfylder vores basale psykologiske behov for at have indflydelse, føle os kompetente og føle, at vi hører til. Prøv at lægge det perspektiv ind, næste gang du mærker, at noget ikke fungerer. For mit eget vedkommende må jeg hellere se at få talt med min fraskilte veninde og forstå, hvad det er, jeg selv mangler (og hvad det er, hun må give afkald på) og finde ud af, hvad jeg skal have justeret.



DEN SVÆRE BALANCE

Der er blæs på danskernes hverdag, og det kan være en udfordring at få arbejds- og familieliv til at hænge sammen. Vores klummepanel giver stof til eftertanke og konkrete råd til, hvordan man finder sin egen balance imellem børn, karriere og familieliv – som kvinde og som par. I panelet sidder psykolog Vivi Bach, parterapeut Martin Østergaard samt familieterapeut og coach Anna Rip.

BLÅ BOG VIVI BACH

temasektion@jp.dk

Vivi Bach, 35 år, psykolog og ph.d. i krydsfeltet mellem karriere og privatliv. Egen praksis og speciale i "high performers". Hun vil i klummen i Viva skrive om det gode liv og dets dilemmaer.