

„Der er noget beroligende i at erkende, at ens liv har nået et nulpunkt“

Hun var folketingskandidat for Liberal Alliance og sammen med ham, hun troede var Kærligheden – lige indtil hun ikke var nogen af delene længere. Her skriver Berlingske-bloggeren Anne Sophia Hermansen om at få stress, ramme bunden – og komme op igen.

AF ANNE SOPHIA HERMANSEN. FOTO: FRANNE VOIGT

”Du

forestiller dig nu, at du er en lille blå prik i din bevidstheds uendelige rum,” messer yogi Daviid (med to i'er). Kvinderne omkring mig sukker dybt og slapper heeeelt af til tonerne af tibetanske klokker og lyden af en hånd, der klapper. Men jeg er ingen blå prik. Jeg ligger på gulvet i min egen stressdiagnose og

hører lyden af mig selv, der rammer bunden.

I løbet af de seneste otte uger har jeg prøvet alt, hvad folk har anbefalet mig for at slippe ud af pinen og blive rask igen på rekordtid. Jeg har været til stresscoach, mediteret, læst om mindfulness, abonneret på Kristeligt Dagblad, spist rosenrod, drukket Pukka-te i solide mængder og travet rundt om Søerne i København. Og har det virket? Sådan føles det ikke. Jeg har lige givet afkald på et folketingskandidatur for Liberal Alliance og på ham, jeg troede var Kærligheden.

I menneskeligt nul

Følelsen af at have spillet fallit både privat og professionelt er svær at komme udenom, og da jeg ligger på min yogamatte, forsøger jeg heller ikke længere. Så i stedet for at fræse rundt i min bevidsthed som en blå

prik, åbner jeg øjnene og tænker, at det er her, jeg er. I menneskeligt nul.

Der er noget beroligende i at erkende, at ens liv har nået et nulpunkt. For det er samtidig en oplevelse af, at der ikke er længere at falde. Jeg har længe haft den følelse, at jeg på en eller anden måde var kørt af det forkerte sted på motorvejen og pinedød måtte se at komme tilbage på

Fortsættes næste side

*Anne Sophia
Hermansen, 38*

Pressechef, debattør på
Deadlines „Ugens Værste“ og
P1s Søndagsfrokosten, blogger
(Annesophia.blogs.berlingske.
dk), tidligere Smagsdommer
på DR2 og folketingskandidat
for Liberal Alliance.
Mor til en søn på 6 år.



Anne Sophia travede rundt om Søerne i København, læste Kristeligt Dagblad, drak Pukka-te og gik til stress-coach i håb om at blive mindre stresset. Og helst med det samme.

Fortsat fra forrige side sporet. Men den her dag i januar slår det mig, at det ikke længere er det, det handler om. Jeg skal ikke tilbage til tre jobs og heller ikke til forholdet, for det kan ikke reddes. I stedet skal jeg være her lidt, alene og på bunden af mig selv.

Camino de Sørerne
Måneder før min læge sygemelder mig med

meget bekvem flugt, når man ikke har det godt i sit liv. I stedet for at mærke efter tager jeg til et politisk møde. I stedet for at tage konsekvensen af mit skrantende forhold og få det afsluttet, skriver jeg om kærlighed i 30'erne.

Uden egentlig at være bevidst om det, har jeg kanibaliseret mit liv med arbejde og er på vej lige ind i en menneskelig kernenedsmelting. Da jeg bliver sygemeldt for stress i december, er det hele blevet „All work and no play“, som Jack sagde i „Ondskabens Hotel“, før han totalt slap grebet om sit liv som normalt menneske. Så langt er jeg dog ikke ude.

Jeg påbegynder en mini-udgave af Camino de Santiago og går hver morgen rundt om Sørerne, mens jeg drikker latte to go og tænker lidt over, hvor filmen

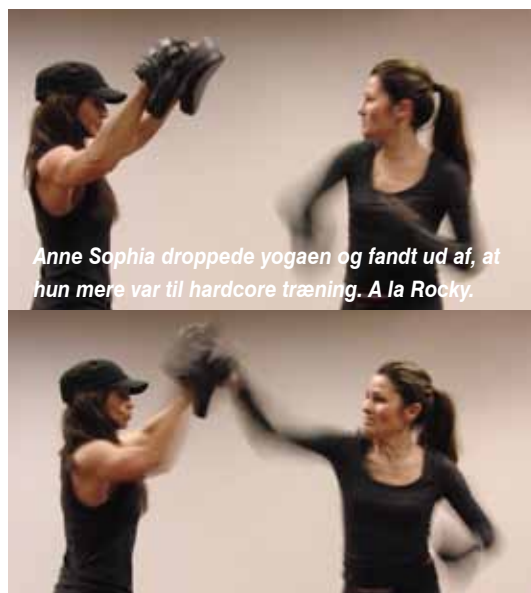
„Det kan anbefales enhver, der er heartbroken og fysisk slatten, at blive hævlet igennem en omgang hård træning“

stress, har jeg løbet spidsrod mellem tre meget forskellige jobs. Bortset fra at være spidskandidat for Liberal Alliance er jeg pressechef i en finansiel koncern og blogger for Berlingske Tidende. Jeg er også mor til en søn på seks år, og jeg forsøger at holde telefonen lukket, fra jeg henter ham og til han er puttet. Jeg forsøger også at holde fri i weekenden, men... Hvad vil det egentlig sige at have fri? Det er jo sjovt og lystfuldt at debattere samfundsforhold, så arbejde er der da ikke tale om, når jeg lige bruger et par timer på et blogindlæg om lørdagen eller er i Deadline på DR2 søndag aften. Men jo, det er der selvfølgelig. Det er bare mig, der har fået det hele sovset sammen, og arbejde kan også være en

knækkede. Og hvorfor jeg ikke standsede mig selv, længe før jeg endte der, hvor en blodprop eller hjerne-skade kunne have været næste stop på den deroute.

Velkommen til 2011?

Noget af det, jeg kommer frem til, er, at arbejde i vores kultur er en væsentlig identitetsmarkør, et opium for det engagerede menneske. Jeg er som så mange andre kvinder i min generation veluddannet og ambitiøs, men jeg ønsker derudover at være 100 procent mor,



Anne Sophia droppede yogaen og fandt ud af, at hun mere var til hardcore træning. A la Rocky.



100 procent kæreste og elskerinde og har dårlig samvittighed over, at jeg ikke også er 100 procent veninde eller har ordentlig tid til at træne, shoppe, gå på museer, læse og tage på forlængede weekender til europæiske hovedstæder. Jordan kalder nu kvinden med de totalt urealistiske forestillinger. De første mange uger lytter jeg til P1 om natten, fordi jeg ikke kan sove for de tanker, der bare kværner rundt. Og fordi

„Det er ingen fest at ligge i ske med en stressdiagnose, når man mest af alt trænger til en kærestes omhed“



På Anne Sophias gåture er der bl.a. blevet tid til at tænke over, hvorfor hun ikke standsede sig selv, før hun var der, hvor en blodprop eller hjerneskade kunne være næste stop.

det er enormt angstprovokerende pludselig at have ingenting at stå op til, når man er vant til at have alt for meget. Det er heller ingen fest at ligge i ske med en stressdiagnose, når man mest af alt trænger til en kærestes omhed. Men sådan er virkeligheden ikke. Kort efter jul er det endegyldigt forbi med mit forhold, og nytåret kan virkelig rende mig. Følelsen af personlig fiasko er uomgængelig. Velkommen til 2011.

F* * * It

Det er her, et par uger efter på gulvet hos yogi Daviid, at jeg beslutter mig for at holde op med at piske mig selv med skorpioner og selvbebrejdelser. Jeg lægger hænderne bag nakken og tænker F*** It til regenerativ yoga, røgelse, mindfulness og det eklatante nederlag i kærlighed, som nu har indkasseret mig et unødvendigt væggtab på fem-seks kg og et hav af søvnløse nætter. Jeg er 38 år og nyslået single, jeg har

været serielt monogam i to dekader – det slår mig, at det måske var det en idé, at jeg tilbragte lidt tid med mig selv. Måske var det også en idé, at jeg holdt op med at halse efter alle mulige *quick fixes* på min stress og begyndte at mærke lidt efter, hvad jeg egentlig har behov for. Og handler efter det.

To ting har jeg behov for: At få genrejst mig selv og genopbygget min krop. Jeg ønsker alle, der elsker regenerativ yoga,

tillykke med det, men det virker ikke for mig. Jeg trænger til en mere svedig og mindre speltagtig udgave af fysisk træning, så den begynder jeg at søge efter. Og med hensyn til at genrejse mig selv, ja, så forekommer udtrykket „vær tro mod dig selv“ at være et godt sted at starte. Sidste år var der en kvinde fra Taiwan, der giftede sig med sig selv – *you may kiss yourself* – godt nok en lidt absurd gestus, men alligevel fascinerende, for hun lover jo at være sig selv og sine værdier tro.

Fra mig til mig

Jeg går i slutningen af januar ind i Figaros Bryllup og køber en ring med hvide diamanter og en med sorte til den nette sum af en udbetalt månedsløn. En meget *self-loving gesture*, men jeg tænker også, at de skal minde mig om aldrig igen at glemme mine drømme om Et Godt Liv. Jeg skriver efterfølgende på

Fortsættes næste side

Fortsat fra forrige side min Facebook, at jeg har giftet mig med mig selv. Forinden har jeg fjernet det lille hjerte, der indikerede, at jeg var i et forhold, og jeg sletter det fra min væg, når Facebook skriver: Anne Sophia Hermansen er ikke længere i et forhold. Tak, det har jeg bemærket. Kærligheden er død, kærligheden længe leve – til os selv. Sikkert ret narcissistisk, men ikke desto mindre et plaster på et stort parforholdssår, der stadig står og gaber, fordi vores drømme om den store kærlighed ikke bliver mindre med årene.

Officielt tyndfed

Fordi jeg fysisk er så langt ude på Lars Tyndskids marker, står jeg snart i et fitnesscenter med en personlig træner, en lille smuk kvinde, som taler om, at „styrke

„Jeg kan godt se, at jeg frådende har kastet mig over det store kolde arbejdsbord“

kommer indefra“. Det nikker jeg til med samme glasagtige blik, som kendetegner en torsk, mens hun måler min fedtprocent og spørger ind til min kost. Den sidste del er hurtigt overstået, for jeg spiser ikke rigtig noget. Der er dem, der overspiser under kriser, jeg udvikler en slags anoreksi og må tvinge mig selv til at spise. Derfor ligger min fedtprocent også på 17,5 procent – ikke noget af prale af, når



Bare en uge efter, hun trak sig som folketingskandidat mødte Anne Sophia en ny mand.

man er tyndfed og overlever på caffelatte. Jeg har ikke før prøvet at have en personlig træner, og det lyder både luksuriøst og celebrityagtigt. Men det er nu ret svedigt, og jeg er så vat-armet, at selv en stang uden vægte indledningsvis føles som ja, vægte uden en stang. Når jeg kommer hjem, kollapser jeg på sengen og får dermed lidt af den søvn, jeg ikke rigtig har fået i månedsvis.

Ekskæreste-ekscorcisme

Min træner Krisztina Maria, som jeg hemmeligt omdøber til B.S. Krisztina, bliver også en mental sparringspartner og tilrettelægger træningen, så den bliver en fysisk og psykisk genrejsning iblandet ekskæreste-ekscorcisme. Jeg bliver i de kommende uger boksetrænet og vægttrænet, og jeg sipper Rocky style. Næsten.

Mens Sylvester Stallone i boksefilmen „Rocky“ vist var oppe på flere tusinde, kan jeg efterhånden tage 30-50-70 og så 100+ uden at kludre rundt i sjippetovet. Stress-fedt bliver til muskler, og de søvnløse nætter erstattes med særdeles sød og langvarig søvn – særligt os, der ikke kan finde roen i yoga og har sværere ved at meditere end at lave høje knæløft hele vejen rundt om jorden. Det har jeg, men jeg anerkender til fulde, at der er noget lækkert og livsstilsfotogent over yoga, mens træning med boksehandsker og vægte virker... noget maskulint.

Blandt andet derfor var jeg til at begynde med en smule skeptisk og frygtede at få kæmpe lår og overarme, som ganske vist var uden mormoreffekt, men ikke desto mindre af samme omfang som en middelsvør flæskesteg. Det skete ikke. Jeg begynder også at spise regelmæssigt og dropper efterhånden sundae-isen

fra McDonald's, som jeg ellers har labbet i mig for at standse mit grasserende væggtab.

Om at få selvrespekt

Men mere væsentligt giver træningen mig et fokus på mig selv, som jeg nok må erkende, at jeg ikke havde, da jeg særligt i efteråret fløj rundt og arbejdede mig længere og længere væk fra, hvad der egentlig var godt for mig. Selvfølgelig er der noget vanvittigt tilfredsstillende i at opbygge en solid fysisk form og ikke være ved at knække armene på et par overfyldte Nettoposer, men det handler også om selvrespekt. B. S. Krisztina indprenter mig, at enhver genrejsning er betinget af, at vi bliver i stand til at sige, at det der – det gider jeg sgu ikke byde mig selv. Og så derefter lever efter det, hvilket både gælder i forhold til kærlighed og andre mennesker og med hensyn til arbejdsopgaver, som jo har det med at søge derhen, hvor de bliver

løst. Jeg kan godt se, at jeg frådende har kastet mig over det store kolde arbejdsbord, og i mit privatliv har ydet aktiv dødsbærelse til et forhold, som for længst havde overskredet sidste holdbarhedsdato.

Men *c'est la vie*. Et eller andet sted er det meget livsbekræftende, at vi ikke bliver for gamle til eksistentielle *fuck ups* eller til at tage livtag med kærligheden og karrieren. Og naturligvis sker det, at vi kommer på for dybt vand. Det er nok bare meget smart, at vi standser os selv, før vi kommer derud, hvor færgerne sejler.

Trods løfte om selvægteskab og ringe fra Figaros Bryllup har jeg mødt en ny mand. Som man siger: Kærligheden dukker op, når du holder op med at lede efter den. Det skete kun en uge efter, jeg havde trukket mig officielt som spidskandidat og forinden ligget på yogi Davids gulv og tænkt F*** It. Jeg tror på happy endings, og måske er det her en af dem. Vi får se.



Krisztina Maria er Anne Sophias personlige træner. Hun hjalp Anne Sophia med at træne sig ud af krisen. Krisztina Maria er uddannet ernærings- og livsstilsrådgiver. Læs mere på Krisztinamaria.com.