



Kunsten at mærke efter

”Jeg skiftede fra høje hæle til joggingbukser”

Egentlig opsøgte Pia Jeppesen en psykoterapeut for at komme videre efter sin skilsmisse. Men undervejs opdagede hun, at hun var en anden, end hun troede, og at profit og præstationer ikke var vigtigt for hende.

Pia sidder med albuerne på knæene og vipper utålmodigt med fødderne. Bevægelsen sender rastløse vibrationer gennem hele hendes krop. Hun kan næsten ikke holde det her ud. Rundt omkring sidder hendes medstuderende, i løst joggingtøj, mens de med lukkede øjne mærker og er. Der er madrasser over det hele. Også underviseren sidder musestille med lukkede øjne.

– Det var fuldstændigt grænseoverskridende, husker Pia Jeppesen.

– I mit job som økonomidirektør befandt jeg mig udelukkende oppe i mit hoved, som var toptrænet i at tænke i systemer, planlægning, kontrol, overblik, løsninger. Nu var det eneste, jeg skulle, at være.

Efter selv at have været i terapi for at bearbejde en hård skilsmisse havde Pia kastet sig ud i noget. Mens kollegerne i

hendes daværende virksomhed finpusede cv'er og værdi på arbejdsmarkedet ved at studere akademisk ledelse, gik Pia i gang med en fireårig psykoterapeutuddannelse sideløbende med jobbet som økonomidirektør.

– Efter skilsmissen stod jeg første gang

Jeg var toptrænet i at tænke i systemer, planlægning, kontrol, overblik, løsninger

i mit liv i noget, jeg ikke kunne håndtere – jeg sad og stirrede ud i luften og kunne hverken arbejde eller noget andet, fortæller hun.

– Derfor opsøgte jeg en psykoterapeut og fik kigget på skyld, skam, relationer og så videre, og fik det bedre med mig selv.

Det var Pias terapeut, der opfordrede hende til selv at tage en uddannelse i organisk psykoterapi, som kombinerer samtaleterapi og kropsbevidsthed.

PARKERET I GRØFTEKANTEN

At foreslå Pia at blive psykoterapeut kunne på det tidspunkt sammenlignes med at bede en Le Mans-racerkører om at tage regionaltoget, der standser ved alle stationer. Pia havde kørt i overhalingsbanen hele sit liv, og nu forventedes hun at slukke motoren og langtidsparkere i grøftekanten uden noget andet formål end at holde der. Sådan føltes det.

– Det var så svært for mig. Min krop var helt spændt op. Den var vant til at performe, og jeg blev utålmodig, fortæl-



Pia Jeppesen, 59 år

Tidligere økonomidirektør, nu psykoterapeut og formand for Dansk Psykoterapeutforening. Gift, mor til tre voksne børn, stedmor til én samt bedstemor til to. Bor i Rågeleje.

ler Pia om sine første lektioner i organisk psykoterapi.

– Lad os nu komme videre, der skal ligesom ske noget her! Sådan tænkte jeg. Vi sad jo bare og *var*, griner hun.

I én af pauserne mellem lektionerne, som i sig selv føltes alt for lange og som rent tidsspilde for den effektive karriere-kvinde, blev hun spurgt, om hun ville med ud at gå en tur.

– Normalt ville jeg automatisk svare ”ja”, men nu skulle jeg lære at sige ”det skal jeg lige mærke”, fortæller Pia.

– Jeg syntes, det var latterligt, og havde i begyndelsen mere travlt med at finde ud af, hvor der var netforbindelse, så jeg kunne tjekke mails. Men efterhånden gik det op for mig, at jeg havde rigtig svært ved at mærke mig selv og mine egne behov.

PROVOKERENDE LANGSOMMELIGHED

Pias to verdner var så langt fra hinanden, som noget kan komme. Direktørjobbet indebar utallige udlandsrejser på *top business class*, med stilletter på fødderne og brillanter på fingrene. Når hun var på

Efter skilsmissen stod jeg for første gang i noget, jeg ikke kunne håndtere

internat med psykoterapeutuddannelsen, var det i sutsko og joggingbukser, uden internet og med laaange pauser.

– Det var provokerende på hele mit system. Jeg var så vant til lynhurtigt at komme med svar og løsninger, men kroppens sprog er langsommere, og jeg måtte lære fra bunden, hvad det vil sige at mærke efter husker Pia.

Efter et år på psykoterapeutuddannelsen bar Pias vedvarende træning i tålmodighed, vejtrækning og stilhed dog frugt. Langsomt, langsomt lærte hun at *være* uden at *præstere*.

– Jeg opdagede, at jeg blev en langt bedre leder, siger hun.

– Ja, for det var jo ikke for at blive terapeut, at jeg uddannede mig, men for at blive bedre til mit job. Troede jeg.

Undervejs i forløbet fik Pia det nemlig sværere og sværere med den verden, som handlede om økonomi, jura, strategi og resultater. En verden, hvor ingen ”kigger indad”, som hun siger. På jobbet klarede hun det, der skulle klares, men sjælen var ikke længere med. ”Det begyndte at blive tomt at arbejde for, at nogle aktionærer kunne tjene en masse penge,” som hun siger. Samtidig begyndte hun at træne kunsten at have klienter i psykoterapi.

– Jeg så, hvordan jeg kunne forandre noget hos mennesker; hjælpe dem gennem skilsmisser, ud af selvmordstanker, tilbage til et godt liv. Og jeg opdagede, at det gjorde mig høj, siger hun.

– Tidligere var det et fedt *drive* at få et budget færdigt eller en strategi videre. Men jeg mistede energien. Jeg havde fået et andet livsfokus og opdagede, at jeg glædede mig til at tale med den mand, hvis kone var dødssyg af kræft.

FARVEL TIL ELITEN

På et tidspunkt blev Pias direktør og nærmeste samarbejdspartner fyret, og det fik hende til at tænke: ”Hvis det skal være, skal det være nu!”

– Og så jeg sagde op. Jeg anede ikke, hvad der ville ske, når de penge, der normalt strømmede ind på kontoen, slap op. Men jeg gjorde det! siger hun.

På det tidspunkt var Pia 55 år og havde ingen ide om, hvordan hun skulle begynde

som selvstændig psykoterapeut. Men hun ønskede at lægge sin tidligere verden bag sig og starte forfra, og det tog hende et halvt år at få lavet hjemmeside, finde lokaler og annoncere efter klienter. Desuden brugte hun lang tid på at ændre sit selvbillede som del af eliten til begynder i en ny verden, forklarer hun.

I dag er Pia selvstændig psykoterapeut med booket kalender. Sidste forår blev hun formand for Dansk Psykoterapeutfor-

Jeg opdagede, at jeg glædede mig til at tale med den mand, hvis kone var dødssyg af kræft

ening, hvilket betyder, at hun tre dage om ugen vender blikket indad som terapeut og to dage udad som formand. På den måde kombinerer hun de to sider af sin person.

– I formandsjobbet trækker jeg ofte på min erfaring som direktør. Jeg nyder, at der er kort afstand fra idé til handling, og jeg håber en dag at kunne sige, at jeg har været med til, at rigtigt mange mennesker kan få psykoterapi, siger hun.

Utålmodigheden, når det hele går for langsomt, kan stadig ramme. Men nu ved Pia, hvordan hun kommer tilbage i kroppen.

– Det er et typisk stressstegn. Jo mere stress, jo mere er man oppe i hovedet. Så trækker jeg mig tilbage, går måske ud på toilettet, tager nogle dybe vejtrækninger og mærker mig selv igen. ●

Kunsten at være – prøv selv!



* Sæt dig godt til rette på en stol.

* Luk øjnene, træk vejret dybt ned i maven, ånd langsomt ud.

* Fortsæt med dybe vejtrækninger.

* Skan din krop fra top til tå: Mærk dine fødder

mod underlaget. Mærk lårene mod sædet. Slap af i skuldre, ryg, mave, brystkasse, nakke og ansigtets muskler.

* Mærk, hvordan krop, puls og vejtrækning er helt i ro.

* Åbn øjnene.