

Interview:

Lykken ligger inde i os selv

Forfatter og foredragsholder Pernille Aalund flyttede fra sit hus i Gentofte, sagde en stor stilling op i Aller koncernen, blev gift med den mand hun elsker højt og flyttede ud på landet. Omgivet af natur, fugle og stilhed skriver Pernille Aalund om livet og især om at være kvinde i 50'erne, hvor vidunderligt det er. Beriget af erfaringer, kærlighed og et mere simpelt liv er tiden den taknemmeligheden er rettet til.

Af Anja Olsen

- Jeg sætter så meget pris på min tid. Jeg gør alt for *ikke* at fylde mine dage, tager så få møder og aftaler som muligt i min kalender. Så jeg kan være hjemme, så meget jeg overhovedet kan. Fortæller Pernille Aalund om hvad taknemmeligheden er rettet mod i dag, i telefonen, som vi bliver enige om, at lave interviewet over, en grå vinterdag, hvor solen pludselig bryder frem og kaster søjler af varmt lys ind gennem vinduerne hos os begge, trods den geografiske afstand.



Pernille Aalund har en magisk tiltrækning, hendes stemme, smil, og små perler af latter, men det er hendes energi som er dragende. Jeg har fulgt Pernille Aalund i mange år og de seneste par år på de sociale medier Facebook og Instagram. Jeg vild med hendes ord om kvinder i 50'erne og hendes betragtninger på livet, det levet, det nye og det som kan startedes igen, omlægningen, udfordringerne og mulighederne. Fordi jeg selv er i 50'erne og dybt interesseret i essentielle værdier i kunsten at være menneske, besluttede jeg, at Pernille Aalund skulle være den første i rækken af interviews med mennesker, som jeg er inspireret af.

Tilværelsens ulidelige lethed

Kvindeliv, både det levet og faserne i et kvindeliv, kender Pernille Aalund indgående meget til. Hun har skrevet om det, talt med tusindvis af kvinder i sine magasiner, talkshows og i forretningslivet. Pernille er selv blevet 50 plus og skriver berigende om kvindelivet på sin blog og i sine posts på Instagram og Facebook.

-Når kvinder kommer i 40'erne begynder det at blive kritisk. Pludselig står vi med en krop vi ikke har kontrol over, og det kontroltab er et chok og meget smerteligt for mange kvinder. Vi står med en følelse af utilfredshed og kan ikke rigtig sætte ord på. For faktisk har vi det meste; vi mangler ikke noget i klædeskabet, vi mangler ikke noget i køleskabet, men vi kan ikke sætte ord på, hvorfor vi er ulykkelige. Vi bliver ramt af tilværelsens ulidelige lethed, og der opstår et tomrum, fordi vi pludselig ikke har den samme hast som vi plejer i vores liv. Der kommer flere timer til overs og det fylder vi måske ud med mere arbejde. Mange kvinder kan ikke mærke at de lever og de savner den der længsel, følelse, forelskelsen og den dybe passion.

Pernille fortæller, at en stor gruppe kvinder også har identificeret sig med at være attraktiv og har hentet meget af sin anerkendelse hos det modsatte køn. Den gruppe kvinder bliver ekstra hårdt ramt, for pludselig er de ikke en del af den ungdomskultur, som de har lukreret på i mange år.

-Hvis man har hentet meget af sin anerkendelse på at være en smuk kvinde, en fræk kvinde, en flot kvinde, en sexet kvinde, så er det ekstra svært at komme op i slutningen af fyrrerne, hvor rynkerne begynder at sætte sig, håret bliver tyndere, mundvigene peger lidt nedad og alt det andet, der sker med kroppen. Dette sætter en proces i gang, som er med til at føre kvinden over på den anden side. I processen kommer en erkendelse, en form for selverkendelse op gennem 50'erne, hvor kontrollen slippes og vi finder ud af, at lykken ikke er at erhverve os ting og sager, men at lykken ligger inde i os selv og i de nære relationer.



Pernille Aalund

Født i 1962

Forfatter og foredragsholder

**Tidligere; Innovations
direktør, magasin direktør,
chefredaktør, studievært**

**Stifter af oestrogen.dk og
idekvinde til
kvindemagasinet Q**

**Arbejdet for Aller koncernen
2003 – 2015**

**Forfatter til en række bøger
blandt andet bogserien "10
taler", "Hvad du ønsker, skal
du få – en succesguide for
kvinder"**

**Gift med Kim Boye og mor til
tre voksne børn**

**Blogger på
www.ernilleaalund.com**



50 plus kvindegruppen er enestående

Flere kvinder træffer radikale ændringer i 50'erne og tager nye valg, accepterer at parforholdet eller ægteskabet er kommet ind i en anden fase, børnene er som regel flyttet hjemmefra og har fået deres egne liv. Eller også bryder kvinderne ud af parforhold og ægteskaber, finder nye partnere, nye job eller kaster sig over en ny hobby.

- Vi kan sige om den gruppe plus 50, indenfor marketing kalder man den gruppe for prime time kvinder, og det er en gruppe kvinder, der er enestående. Vi er de første i verden, i menneskehedens historie, den første generation, der er mere uddannet end vores formødre, mere veluddannet, har større og bedre økonomi end kvinder tidligere, mere fritid, bedre helbred, er stærkere og sundere. Det er en magtfuld størrelse.

Rent biologisk sker der også store ændringer hos kvinderne, og det starter allerede i slutningen af 40'erne, hvor østrogenet langsomt daler. Derfor bliver testosteronet hos kvinder tydeligere, som er forbundet med andre lykkehormoner end dem vi har suget til os, da vi var yngre. Dopamin træder i stedet og det hormon er forbundet med handlekraft, at mestre og udrette noget. Kvinder har alle tænkelige muligheder.

-En kvinde sagde for eksempel til mig, at hun synes det var svært, at mændene ikke kigger efter hende mere. Jeg synes, at der også er en stor grad af frigørelse i det, ved ikke at have dette lille element med i spil, men faktisk gå rundt som det menneske man er. Og ikke gå rundt som noget, der skal erobres eller nedlægges lige om lidt. Det kan der være en kæmpe ro i.

Mens vi taler i telefonen går brændeovnen ud i Pernille Aalunds stue og vi bliver enige om at ringes ved ti minutter efter, så hun

kan få tændt op igen.

Q og spørgsmålet om lykke

Første gang jeg mødte Pernille Aalund, var i foråret 2004, dengang sad hun som chefredaktør for Allers nye magasin til kvinder Q. Jeg havde skrevet til hende om en idé til et portræt af den kontroversielle kunstner Marco Evaristti, der provokerede den danske kunsts scene og den ville hun meget gerne tale med mig om. Helt naturligt afslappet i jeans, smart skjorte og på fødderne hjemmelige støvletøffeler kommer hun mig i møde. Hun byder mig velkommen med en sjov bemærkning til hendes fodtøj, men hun orker ikke sko som klemmer. Solens varme stråler skød som søjler ind gennem vinduerne i hendes kontor, kan jeg huske, men det er smilehullerne i hendes ansigt, som er varmen og gnisten i øjnene, der helt afslappet får mig til at sætte mig i stolen.

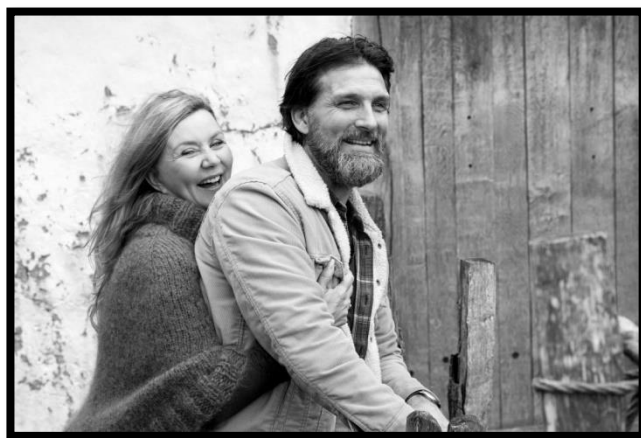
Her fjorten år efter, finder jeg den samme energi dragende hos Pernille Aalund, som skinner igennem i vores telefonsamtale. Det er meget opløftende. Og mens brændeovnen knitrer i baggrunden og Pernille får tygget af munden, hun fik lige tid til en bid mad i mellemtiden, taler vi om dengang hun arbejdede for Aller koncernen, havde et stort ansvarsfuldt kreativt job og frygten ved at vælge direktør jobbet fra.

- Min daværende chef spurgte mig, "Hvornår er du lykkelig?" Og det spørgsmål havde jeg ikke stillet mig selv i rigtig mange år. Derfor var det slet ikke svært at forlade Aller. Og man kan sige, at jeg måske nok skulle have gjort det før, fordi jeg var meget træt. Jeg havde stillet mig selv på øretævernes holdeplads med innovationsafdelingen, hvor det handlede om at arbejde med nye måder at arbejde på, med nye produkter, som huset ikke har haft før, i et hus, der måske slet ikke var klar til det. Det gjorde at alt var en kamp. Jeg var sindssyg træt og lå også med et stressniveau, som var langt ud over det sædvanlige.

Forfatterdrømme og en elsket mand

Pernille Aalunds jobsituation ændrede sig fuldstændigt, da hun for tre år siden blev tilbudt en stor stilling i udlandet, som hun nåede at sige ja til. Det betød at hun havde en lang proces med sin daværende chef om hvor vidt hun skulle blive i Aller eller om Pernille skulle tage jobbet i udlandet. Og det var meget svært for hende at træffe den rigtige beslutning, som tog et månedstid, men hun kunne ikke skrive under på kontrakten. På det tidspunkt stod Aller lige midt i SE&HØR krisen og som en af konsekvenserne af de økonomiske problemer som Aller koncernen stod med, så skulle Pernilles innovationsafdeling lukke. Pernille takkede nej til jobbet i udlandet og blev i Aller et år mere. Men tingene var pludseligt sat på spidsen med alle spørgsmålene om jobbet i udlandet, eller en ny velbetalt stilling i Aller.

- Derfor var det ikke svært at forlade. Min drøm var at blive forfatter og jeg ville gerne flytte sammen med den mand jeg havde lært at kende, og så ville jeg gerne leve lidt isoleret og skrive på fuld tid, og få et foredrag engang imellem, så der kunne komme lidt penge i kassen. Det, der var svært var at tage konsekvensen af valget. Konsekvensen af valget var jo, at hvis jeg skulle holde op med at arbejde. Det betød at jeg skulle tilpasse mit liv. Jeg kunne ikke blive boende i Gentofte, fordi det var et relativt stort og dyrt hus, og jeg kunne ikke leve, som jeg havde gjort før. Jeg måtte lave det hele om. Også på de vaner jeg havde tillagt mig, for jeg købte det jeg havde lyst til. Det med at



forlade huset i Gentofte, forlade at der kom en fast sum penge ind på ens konto, hver måned, det har været svært for mig.



Hvad var din største frygt ved det?

-Penge. Angsten for at mangle penge, men det er en naturlig angst. Jeg har vist, hvad jeg ville, hvad der var godt for mig, sundt for mig, og hvad der var rigtigt i den store sammenhæng. Hver gang vi gør op med noget vi har gjort i mange år, er der en naturlig modstand og angst indeni os. Den angst og modstand bremser rigtig mange mennesker i at føre deres drømme ud i livet. Vi er nødt til at anerkende den angst og den modstand, vi er nødt til at forstå, at det er ur-hjernen der bare gerne vil have at tingene fortsætter, som det altid har været. Vi er nødt til at fortælle os selv, at der også er et andet liv, jeg mister ikke mit værd. Derfor er det alligevel en proces. Det let nok bare at sige "det gør vi", og jeg bliver ved med at sige "det gør vi bare", og så er der en kæmpe kamp nedenunder, siger Pernille og bryder ud i en trillende latter.

-Vi må anerkende at rejsen er hård. Siger hun mere alvorligt bagefter.

Jeg har tit talt meget med mine veninder omkring, at være over 50 år og tanken om at blive fyret, for der er en berøringsangst i erhvervslivet ved at ansætte kvinder over 50 år, hvorfor tror du?

- Det kommer til at ændre sig. Vi hører det ikke så meget, men det er det samme med mændene. Hvis du spørger mændene, vil de sige præcis det samme. Jeg har haft meget med mænd at gøre på direktionsgangene, de år jeg var på Aller koncernen og talt med dem om angsten om at miste deres job, og hvad der skulle ske bagefter. Mændene har de samme udfordringer som kvinderne. Jeg har en tro på det vil ændre sig. Fordi vi er sådan en stor og stærk gruppe, som bliver ældre og ældre og mange af os kommer til at blive over hundrede år. Mange af os er arbejdsdygtige. Jeg har en far, han er 78 år og i august 2017, havde han allerede roet de første 700 kilometer i sin kajak. Han rejser rundt i verden, han er ikke nogen velhavende mand, men han rejser og tager på vandreture og afbudsrejser med sin kone, med rygsæk på, ned i kløfter, op i bjerge og ned i kajak. Han er dyrlæge og indimellem tager han ud på dyrehospitalet og arbejder en dag eller to. Han har jo en viden som er helt unik, og som man kun kan have, hvis man har været dyrlæge siden midten af 20'erne. Fortæller Pernille med stolthed i stemmen.

-I gamle dage kaldte man de mennesker, de vise mænd og gamle kloge koner. I vores samfund i dag, har vi brug for den gamle kloge kone og den vise mand. Enhver arbejdsplads har brug for begge dele af den energi. Vi har brug for den maskuline og feminine energi, ligesom vi har brug for den unge og gamle energi. Jeg havde besøg af en tømmer forleden dag og jeg siger til ham, at jeg laver så lidt som muligt, og sørger for ikke at have så mange aftaler i kalenderen.

-Sådan kunne jeg slet ikke leve, siger han.

-Jeg elsker den her energi, med at have travlt. Og han fortæller mig alt det han har gang i.

-I mit firma var vi for kort tid siden 15 ansatte, nu er vi 70 og det synes jeg er fantastisk, siger han.

-Hvor gammel er du? Spørger jeg ham.

-Jeg er 34 år.

-Da jeg var 34 år, var jeg som du. Sagde jeg til ham.

-Derfor er den unge gruppe enorm attraktiv for en arbejdsplads. Jeg har slet ikke lyst til at være der, hvor ham eller hende på 34 år er og min datter på 17, der brager derud af og bygger egne firmaer op og er skuespiller og alt muligt andet, men jeg kan noget andet. Jeg kan samle summen af erfaringer og erindringer og kan koge det ned til en bouillonterning, der kan gøre en kæmpe stor forskel i en hvilken som helst beslutning.

Det er en fantastisk balance!

-Ja. Det er den vi skal have. Siger Pernille engageret og kraftfuldt.

-Hvis jeg skulle ansætte en PA (personlig assistent) i dag, så vil jeg til enhver tid ansætte en, der minimum er i halvtresserne. Og de kvinder jeg har haft ansat, har været voksne kvinder, jeg har aldrig haft unge piger. Jeg vil have kvinder med voksne børn, også fordi når man er kvinde med voksne børn, er der færre børnesygedage, mere ro og mindre eksaltation. Der er saft og kraft i både den voksne energi som i den unge energi. Jeg er slet ikke bekymret, for det er den vej det går.

Ilden, revolution og helikopterblikket

Vi taler om det store helikopterblik og de vigtige værdier i livet. Hvor meget vi, både mænd og kvinder, har fået forærende i kraft af større sundhed, bedre levestandard og teknologi. Min tese er vi har fået 10 år forærende i kraft af dette, i forhold til vores formødre, der ofte så gamle ud, når de var fyldt 50 år. Det er første gang i verdenshistorien at alle generationer er på de samme platforme (SoMe) og med den bevidste livskvalitet vi har fået, taler vi om hvilke egenskaber vi hver især sætter pris på i dag i forhold til for 20 år siden.

- Jeg ikke er så detaljeorienteret længere. Jeg har altid været rummelig, ellers har jeg ikke kunne lave de talkshows, jeg har lavet, men jeg er blevet endnu mere rummelig. Jeg har haft en ild inden i mig. Når folk hidser sig op om Donald Trump eller Pia Kjaersgaard, førhen ville jeg tænke, "vi må gøre noget", i dag tænker jeg "hvorfor tænker de det?" Når jeg ser på den politiske scene, er det et vink med en vognstang om, at der er nogle ting, som ikke har været håndteret ordentligt, så vi er nødt til at lytte til alle parter. Jeg har ikke brug for at revolutionere mere. Jeg tror det er meget få mennesker, der grundlæggende er ondskabsfulde, dumme og afstumpede. Den grønne bølge, dyrevelfærd og menneskeheden er de store bølger jeg interesserer mig for i samfundet.

På hvilken måde er du kommet frem til det?



Pernille Aalund om de
vigtigste egenskaber i
kunsten at være menneske;

Generøsitet

Kærlighed

Tolerance

Åbenhed

"Vi behøver nogle af de
kvaliteter for at overleve som
art, have en større grad af
åbenhed overfor andre
kulturer og religioner,
overfor mennesker, der
tænker anderledes end os og
har andre politiske
holdninger. Række hånden
ud, dele penge, dele ud af
tjenester, ord, kærlighed, dele
ud af opmærksomhed, dele
det man har i stedet for at
rage til sig."



-Det er gået op for mig, set i bakspejlet på alle de mennesker jeg gennem tiden har interviewet, hvor enestående menneskeheden er. Hvordan vi hver især gennem livet, kan ændre betingelserne for os selv. Vores følelser er ikke nogle vi skal slås med, men nogle vi selv skaber. De kommer fra vores tanker, hvis vi målrettet går ind og ændre vores tanker kan vi ændre vores helbred. Nogle mener, at vi kan skrue på vores alder fordi alt stort set er styret fra vores tanker. Der er nogle, der mener, at en af grundene til at vi ser meget yngre ud den dag i dag og lever et anderledes liv, ikke bare handler om, at vi spiser godt, men at vi tænker anderledes om alderen. Med den viden kan vi ændre vores liv hele vejen igennem livet. Det giver håb til alle. Og faktisk kan de mennesker, der er udsat for den største smerte og de største nederlag, hvis de formår at løfte sig op og gøre dem selv til en del af det fundament de står på, i stedet for at leve i skyggen, kan de vise sig, at komme ud på den anden side, endnu mere rige, end folk der suser gennem livet med en guldske i munden. Alle mine tekster handler også om, at se det hele højt oppe fra.

Hvis du tænker på din sårbarhed, da du var yngre og i dag, hvilken forskel er der så?

- På nogen måder er jeg mere sårbar, fordi jeg har set så meget. Fordi jeg har mistet mennesker, jeg har elsket, og set folk blive syge i løbet af få måneder og dø. Jeg tror mange mennesker bliver sårbare med alderen, fordi vi husker alt det vi har oplevet. Det er også derfor der kommer en vis grad af forsigtighed, men jeg er mere sårbar. Jeg ved godt mange siger, at de er mindre sårbare, men det tror jeg ikke på. Jeg tror på de fleste mennesker, finder ud af at man er dødelig, noget man troede var utænkelig er pludselig en realitet. Jeg har haft flere veninder, der har haft brystkræft og nogle er døde af det, og efterladt små børn bag sig. Jeg kender soldater, der er draget i krig og aldrig kommet hjem igen. Alt det giver tiden os. Og det gør os sårbare, det gør os også stærke på andre måder, fordi det gør os i stand til at værdsætte noget af det vi har. Det er den halvtresåriges rejse.

Hvad er du taknemmelig for i dag, som du ikke skænkende en tanke for 20 år siden?

-Tiden. Jeg er så taknemmelig for min tid. Jeg står tidligt op om morgen, typisk kl. 05.30, tænder stearinlys og ild i brændeovnen, tænder for P2, hvor der er pragtfuldt klassisk musik, og så sidder jeg og skriver, lægger en tekst op på min blog. Så læser jeg avisen fra weekenden, læser en bog og kigger ud på naturen. Nogen gange går jeg op i seng til min mand, og putter mig ind til ham og ligger bag hans brede ryg, og holder rundt om ham, snuser til ham. Jeg sætter så meget pris på tid.



Billederne i artiklen er taget af fotograferne; Thomas Wilhelm, Henrik Adamsen og Elona Sjøgren.

