

## Den perfekte kvinde

Siden det antikke Grækenland har mennesket været optaget af skønhedsideal og perfekte proportioner. At vi i dag higer efter idealerne bunder ofte i lavt selvværd og skyldes ifølge psykolog Kristina Mølgaard især et massivt samfundspres.

Af Rebekka Andreasen

Foto: Henrik Bjerg

[soendag@soendag.dk](mailto:soendag@soendag.dk)

Hvilken kvinde har ikke på et eller andet tidspunkt drømt om lige at smide et par kilo eller fem? Rigtig, rigtig mange kvinder ifølge en ny undersøgelse, som skønhedsplejefirmaet Dove og psykiater og lektor i medicinsk kvinde- og kønsforskning ved Københavns Universitet Birgit Petersson står bag. Flere end hver anden kvinde mellem 18 og 64 år ville synes bedre om sig selv, hvis hun var tyndere.

- Det er jo helt okay at sige, at hvis jeg taber de her kilo, får jeg et bedre fysisk velvære og føler mig godt tilpas. Men når vi drømmer om at tabe os, ligger der som regel noget andet bag, og der er ofte mange nuancer i det. Der, hvor det begynder at blive problematisk, er, hvis følelserne kommer i klemme. Og der, hvor det ikke bliver for ens egen skyld, man vil tabe sig, men udelukkende for andres, siger psykolog Kristina Mølgaard, der arbejder i psykologfirmaet Kirsten Draiby i hjertet af Århus.

- I mit arbejde møder jeg rigtig mange kvinder, der ikke føler sig respekteret, som ikke føler, de slår til, og som hele tiden kæmper med følelsen af, at de ikke er gode nok. De har svært ved at sætte grænser og sige fra, og så fokuserer de på maden og siger: hvis bare jeg lige tabte de her kilo, og levede op til idealbilledet, så ville det blive meget bedre. I virkeligheden handler det ofte slet ikke om de dér kilo, men om en utilfredshed med noget i deres liv og en følelse af ikke at være god nok, siger hun.

Kristina Mølgaard ser mange kvinder, der tager et stort ansvar på sig og bruger kolossalt meget energi på at gøre andre tilpas – manden, børnene eller kollegerne - men som glemmer at mærke efter, hvad det er, de selv vil med deres liv. På den måde glider de lystbetonede ting ofte i baggrunden, og vi risikerer at blive kvalt i høje krav og idealer. Nogle mønstre ligger dybt i os og er meget knyttet til et lavt selvværd. Som børn har vi måske været vant til at være på en bestemt måde for ” så bliver mor glad.”

## Tarzan og Jane syndrom

Vi bombarderes dagligt med unge, superlækre og slanke modeller i tv og reklamer, og når vi konstant bliver konfronteret med det urealistiske og idealerne, så bliver det pludselig normen. Men vores billede af, hvordan en ideel kvinde ser ud, påvirkes ifølge Kristina Mølgaard af langt mere end reklamer. Hun mener, det i højere grad er vores kultur og det, hun kalder en kraftig samfundstendens, der får danske kvinder i titusindvis til at føle sig utilstrækkelige.

- Der er et massivt pres på os, og vi har det her Tarzan og Jane syndrom med, at vi skal være supermennesker. Der er en kraftig tendens i samfundet til, at vi hele tiden skal gøre tingene bedre, hurtigere og flottere. Vi hører det blandt andet fra politikerne, og vi påvirkes af medie billedet og de mange programmer i tv. Vi skal have et endnu mere perfekt hjem, gøre vores uddannelse færdig hurtigere, og lære at blive endnu bedre mødre. Det kan på sin vis være godt nok, men der skal være en balance, og det er hårdt med den ekstreme konkurrencementalitet og konstante måling, mener Kristina Mølgaard.

I kraft af at der er så meget fokus på at forandre samt optimere tingene og gøre det hele lidt bedre og smartere, mener hun, at det netop også giver os følelsen af at det, vi gør i forvejen, ikke er godt nok. At det aldrig bliver helt godt nok. Og når det bliver svært at leve op til alle kravene om at være en perfekt mor, have en forrygende karriere, være en god elskerinde, bo i et supertjekket hjem og have velopdragne børn, flytter vi nemt frustrationerne over i ydre mål og fokuserer på, at det er vores udseende, det er galt med.

Og mødre giver alt fra spisevaner og utilfredshed med deres egen krop videre til deres døtre, og så kører den onde spiral. De urealistiske billeder om det ideelle forstærker de negative tanker.

- Vi er stadig mennesker, der fejler, og vi kan ikke være perfekte hele tiden. Det er naturligt at føle sig usikker, men det er forbundet med nederlag, og vi er så bange for at udstille vores fejl og fortælle om det, der er svært. Selv kvinder med meget tætte veninder tør ikke fortælle om deres sårbare sider. Måske vi engang imellem skulle reflektere lidt over, hvad der er godt ved det, vi gør. Lige stoppe op og mærke efter, om vi er tilfredse med vores liv, foreslår den århusianske psykolog.

### **Også godt med idealer**

Skønhedsideal vil altid eksistere, mener Kristina Mølgaard, og hun understreger, at det også kan være meget positivt med idealer. Netop idealer kan være dem, der giver os drivkraft, inspirerer os og gør, at vi opnår noget og forbedrer os. Dem, der skubber drømme i gang.

- Tænk bare på den lille dreng, der ser på sin fodboldstjerne og bliver motiveret til at begynde at spille fodbold, pointerer Kristina Mølgaard.

Hun mener, at vi kvinder skal blive bedre til at give os selv en del af den omsorg og tid, vi er så gode til at give andre for på den måde at tage os selv alvorligt og åbne muligheder for at bemærke vores eget værd. At vi skal overtage styringen med vores eget liv frem for at lade os forme af skønhedsideal og andres krav og forventninger. Vi selv skal definere, hvordan vi vil være kvinder, og hvad der fungerer for os. Godt selvværd hænger ikke nødvendigvis sammen med vores størrelse.

- Man kan simpelthen ikke holde til følelsesmæssigt belastende oplevelser igen og igen. Derfor er det afgørende, at man begynder at ændre de situationer, der ikke er god for en og flytter fokus hen på det, der gør en glad og giver energi, siger Kristina Mølgaard.

Til faktaboks:

10 gode råd:

1. Du kan ikke gætte andre menneskers tanker om dig, så brug ikke din psykiske energi på det. Brug din energi på dig selv.
2. Øv dig i at mærke og forfølge dine ønsker og behov, så du bliver bedre til at træffe valg og gøre det, du har lyst til. Vær bevidst om dine indgroede mønstre, og ændre dem, der ikke er gode for dig.
3. Forsøg at blive bevidst om, hvad der driver dig til ændringer i dit liv, så de ting, du ønsker at ændre, er for din egen skyld og ikke styret af andres krav.
4. Lær at blive din egen hjælper frem for at være din egen hårde dommer, der ikke ser de gode sider.
5. Find dig ikke i at andre tramper på dig og dine følelser. Du kan lære at sige fra overfor mennesker der giver dig sådanne oplevelser.
6. Affind dig ikke med negative eller irriterende ting i dit liv, men forsøg derimod at ændre det til noget bedre.
7. Bliv klar over, hvad der gør dig trist, og hvad der gør dig tilpas, så du bedre opnår en god følelsesmæssig balance i dit liv.
8. Du behøver ikke at deltage i konkurrencen om det pæneste hjem, det smarteste hår, det bedste job. Fokuser på at nyde den tilværelse, du har.
9. Vælg selv, hvordan du ønsker at agere i dit liv, så du ikke behøver ride med på de store medie- eller tidsaktuelle bølger. Vælg det, der passer dig uafhængigt af andres holdninger eller mediernes idealbilleder.
10. Vil du tabe dig, så gør det for din egen skyld og find en metode, hvor du opnår fysisk og psykisk velvære, frem for den blotte "kalorie- og madkamp".

Kilde: Psykolog Kristina Mølgaard.

**- Nyd da for pokker chokoladen**

Slankekur? Glem det. 38-årige Mette Laumann Poulsen føler sig ikke hæmmet af at være en størrelse 50, og hun kunne ikke drømme om at nægte sig selv et stykke chokolade – eller en hel plade, hvis det var det, hun havde lyst til.

97 kilo. Svaret kommer bramfrit, prompte og uden usikkerhed. Hvor meget hun vejer, har Mette Laumann Poulsen ikke det mindste imod at fortælle, og stemmen er fast. Det er straks værre, da hun skal svare på hvor høj, hun er. Hun tøver en smule og forsøger at komme i tanke om, hvad der står i hendes pas. Og forklarer leende, at det vistnok er 169 centimeter.

I det hele taget har Mette nemt til smil, latter og en lille selvironisk bemærkning, og over brød og kaffe – med kaffefløde og ikke skummetmælk, som køleskabet også indeholder, for ”kaffen bliver nemt så grumset med skummetmælk” - i rækkehuset i Foldby nordvest for Århus, fornemmer man hurtigt, at her er en kvinde, der har det rigtig godt med at være den, hun er. At selvverdet er i orden, og at hun nyder livet for fuld udblæsning.

Hun er tjekket klædt på i sorte bukser og matchende kjole med broche og små broderier fra Boutique Marie: den specialbutik med tøj i store størrelser i centrum af Århus, som hun ejer sammen med sin mor. Øjnene er fremhævet med sirlig, mørk make up, og det mørke, lange hår er sat løst op i nakken. Og så er hun ærlig.

- Når jeg spiser chokolade, nøjes jeg ikke med at spise et enkelt stykke. Jeg spiser resten af pakken. Og ikke en eneste gang får jeg dårlig samvittighed eller tænker, at jeg ikke burde spise det. Jeg elsker mad og under mig selv at spise det, jeg har lyst til.

Ej heller hvis Mette er til fest, sidder hun og stikker til maden eller forsøger at holde øje med, hvor meget de andre gæster spiser.

- Jeg vil have lov til at nyde maden og gider ikke sidde og have mundvand over noget, jeg ikke må spise. Og så spiser jeg lige så meget og lige så hurtigt, som jeg har lyst til.

En af Mettes veninder bød engang velkommen til en middag med ordene ”Nu skal I bare spise, som hvis I var alene”, og de ord har Mette taget til sig som sine egne.

- Jeg har prøvet at være tyndere, men jeg er jo stadigvæk mig, siger Mette der bestemt ikke har nogen planer om slankeure. Det har hun prøvet to gange i sit liv. Hver gang tabte hun 17 kilo, men hun mener, at livet er for kort til konstant at være opmærksom på, hvad man putter i munden. Mette pointerer, at man godt kan være stor og have en okay kondi. Hun står meget op på arbejdet, og der er gang i den i fritiden med to energiske unger: Mikkel på to og Clara på ni år.

- Når vi er til fest, danser jeg helt vildt, og jeg stopper ikke, før skoene er slidt op. Jeg er ikke hæmmet af min størrelse, og det er ikke noget, der fylder i bevidstheden. Jeg tænker ikke over min vægt, forklarer Mette med et fast blik og fortsætter.

- Det er vigtigere at bruge kræfter på de ting, der betyder noget. Jeg kan rigtig godt lide at være kreativ og sidde ved mit hobbybord og lave små ikoner og være sammen med min mand og mine børn. Jeg er ikke nogen superkvinde, og der er kun 24 timer i døgnet. Og jeg bruger ikke energi på at tænke: ”Åh nej, jeg burde..”

### **Hiver op i blusen**

Slanke kvinder, der får betydelig dårlig samvittighed, når de er ved at proppe et enkelt stykke chokolade i munden, snyder sig selv, mener Mette, og hun får lyst til at skrive til dem, at de enten skal lade helt være eller for pokker nyde chokoladen.

Lige så langsomt har vægten sneget sig op ad. Som barn og helt ung var Mette ikke kraftig. I barndomshjemmet fik de almindelig sund mad, og de brugte ferierne aktivt på eksempelvis cykelture. Mette var omkring 22 år, da hun begyndte at være for stor til stangtøjet i de almindelige strøgbutikker. Problemer med at finde smart tøj, der passer, har hun dog aldrig haft. I 27 år har hendes mor nemlig drevet den butik med tøj i store størrelser, som Mette i dag er medejer af. Arbejdet med at rådgive andre store kvinder og gøre dem glade, når de får det helt rigtige stykke tøj med hjem, er Mette vild med, og hun er ikke bange for at være personlig i butikken. Ofte siger kunderne til hende, at hun da ikke selv er særlig stor.

- Så hiver jeg lige op i blusen og viser dem min mave. Jeg er stor, men jeg er god til at klæde mig. Jeg føler velvære og er tilfreds med mig selv, når jeg tager noget lækkert tøj på, som klæder mig,

har make up på og måske sætter en rose i håret. Jeg kan godt lide såkaldt luksusflipper tøj og feminint tøj, og jeg er vild med at lege med de forskellige stilarter, forklarer Mette, der sværger til sort, hvidt og rosa.

Aldrig har Mette oplevet ubehageligheder på grund af sin størrelse, selvom hun leende fortæller, at hun mere end én gang er blevet spurgt, om hun venter sig. Der er heller ikke ting, hun ikke gør, fordi hendes vægt er tæt på 100 kilo. Om sommeren tager hun til stranden og bader med familien. Og hendes mand Kuno, der i øvrigt er slank, synes, hun er lækker og smuk, som hun er.

- Hvis han er irriteret over noget, er det vist mest mit temperament, men så lister han lige så stille ud i haven, smiler hun.

### **Dejlige bolsjekinder**

Mette understreger, at hun altid er blevet bakket op af sine forældre, som hun har et godt og nært forhold til, og at hun altid har fået støtte, er blevet elsket og lyttet til. Aldrig har hun hørt sin mor, der er en størrelse 44, brokke sig over sin vægt, ligesom Mettes 9-årige datter heller aldrig har hørt hverken sin mor eller mormor beklage sig over den vægt, de nu engang har.

At succes og skønhed ofte forbindes med det at være tynd i stedet for at være stærk og handlekraftig, bliver Mette harm over. Og nævner Kelly Osbourne med "de dejligste bolsjekinder" og Maria Carmen Koppel "med hendes kvindelig figur" som eksempler på store kvinder, hun ser som meget smukke og stærke.

Hurtigt tilføjer hun, at hun ikke har det mindste imod slanke kvinder – hun har selv et par slanke veninder, og de ved, at hun har det rigtig godt med sin krop. Også store veninder har hun, og der kan hun sagtens finde på at fortælle at "i aftes spiste jeg lige hele posen med forårsruller."

At det kan belaste helbredet at være overvægtig, er ikke noget Mette spekulerer over.

- Jeg har det jo rigtig godt, og jeg må indrømme, at det aldrig rigtig har strejft mig, at jeg kunne blive meget syg. Jeg ved dog godt, at jeg har en større risiko for at få sukkersyge, men det er ikke noget, jeg spekulerer meget over.

**Billedtekster:** Livet skal nydes, mener Mette, og derfor er det vigtigt for hende, at hun får tid til de ting, der er sjove. Kreativ har hun altid været, og i øjeblikket er det små ikoner med gamle billeder, hun har kastet sig over. Ikoner, der pynter i hendes tøjbutik.

- Man kan godt bruge faconsyet tøj, når man er stor, bare det har den rigtige pasform, forklarer Mette, der sælger unikt, anderledes og håndmalet tøj i størrelse 44-58.

Til faktaboks:

### **Svært at føle sig smuk:**

Kvinder er så utilfredse med deres udseende, at de i stort omfang lader være med at dyrke sport, købe tøj og tage på stranden. Det viser en repræsentativ undersøgelse blandt 425 kvinder, som skønhedsplejefirmaet Dove og psykiater og lektor i medicinsk kvinde- og kønsforskning ved Københavns Universitet Birgit Petersson står bag. Flere end hver anden (55 pct.) kvinde mellem 18 og 64 år ville synes bedre om sig selv, hvis hun var tyndere. Tallet for de 15-17-årige er 40 pct. Halvdelen af kvinder mellem 15 og 64 år mener, at det er svært at føle sig smuk med de skønhedsidealiser, der er i dag. I Danmark arbejder Dove i øjeblikket sammen med Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser om en kampagne om selvværd.

Til faktabox:

### **Skønhedsidealiser gennem 100 år:**

1890-1909: Kvinderne skal have frodige hofter og numser – samtidig med, at de viser en hvepsetalje og en svulmende barm frem. For at leve op til idealet snører kvinder sig ind, og mens korsettet måske giver en attraktiv talje på under 50 cm, får kvinderne også deforme ribben og

indvolde. En reformbevægelse kæmper for at befri kvindekroppen fra korsettets snærende bånd, men det er alligevel højeste mode med tilsnørede bryster.

1910-1929: Slut med kvindelige former. Tyvernes kvindeideal er drenget og nærmest anorektisk, og nu skal kvinder skjule talje, bryst og hofter og helst være flade som et strygebræt. Til gengæld er der fokus på benene, og kjolerne bliver ultrakorte. Skuespillerne Greta Garbo og Asta Nielsen, der er dansk, er nogle af de drengede kvinder, der lever op til idealet med kort hår og drengede kroppe.

1930-1946: Det drengede kvindeideal varer kun så længe, der er overflod og gode tider. Da arbejdsløsheden og depressionen kommer, skal kvinderne igen være fyldige, og større bryster og runde former bliver igen attraktivt. Bortset fra en kort periode i 40'erne, hvor 2. Verdenskrig igen gør kvinderne udearbejdende, og moden mere maskulin.

1947 – 1964: Da 2. verdenskrig er slut, bliver de kvindelige og mere fyldige former populære. Pludselig skal kvinderne have en fyldig barm, der i særdeleshed skal vises frem. Nu fremhæves, løftes og understøttes brysterne. Marilyn Monroe er et billede på tidens skønhed og det meget feminine look.

1965-1978: Lillepige-looket og det drengede bliver atter in. Vestlige kvinder sulter sig i hobetal og higer efter at komme til at ligne stilikonet - den kolossalt mager engelske model Twiggy, der knap har bryster. Dog formår kvindebevægelsen i 70'erne at skabe et mere realistisk og naturligt ideal for, hvordan kvinder skal se ud.

1979-1990: Fitnessbølgen slår for alvor igennem med især amerikanske Jane Fonda i front. Kvinderne skal være veltrænede, sporty og selv forme deres idealkrop. Langsomt bliver der flere og flere kvinder, der tyr til plastikkirurgi for at få perfekte proportioner.

1991- Brysterne er tilbage og får en renæssance i halvfemserne. Jo større jo bedre. Mange kvinder får skudt silikone i brysterne for at gøre dem fyldigere. I dag er det stadig idealet med den høje, slanke, veltrænede og unge kvinde med store bryster og flad mave, der eftertragtes.