

Stop dig selv

Anne Hermansen om en sætning, der er nyttig i mange situationer.



"STOP dig selv!" Det udbrud hører jeg nogle gange fra et af teenageværelserne herhjemme. De første gange stak jeg hovedet ind. Man vil godt vide, hvis der foregår noget, der skal bremses. Eller bare er jævnt hen interessant.

Det gjorde der ikke. Den udløsende faktor var altid fnysende forargelse over et andet ungt hankønsvæsen, som var så betaget af sit eget spejlbillede, at vedkommende havde postet netop dét på Facebook: selvportrætter med James Dean-attitude og krusede mundvige tenderende til trutmund taget med iPhone foran spejlet hjemme på fars og mors badeværelse. Efterfulgt af ordlyden "For sød til dig!". Hvis nogen skulle være i tvivl. For eksempel de 43 noget yngre piger fra 7.-8. klassetrin, som øjeblikkelig like'de udmeldingen.

For sød til dig!

Aj, men stop nu jer selv.

Det er en go' sætning. Den har sådan en fin allround advarselskvalitet over sig, der kan anvendes i alle livets sammenhænge, hvor vi selv har en vis indflydelse på vores adfærd.

Jeg burde for eksempel montere sætningen med neonskrift over badeværelses-spejlet, så den kunne stå og blinke, hver gang jeg spotter mig selv knoklet helt i knæ med hjerteflimmer og andet utøj af stress. Bare som en reminder om, at

kroppen ikke nødvendigvis er en evighedsmaskine, der kan køre på kaffe og kortisol... så STOP nu dig selv, o.k.!

Og så er der alle de gange, hvor man - selv efter puberteten - kommer mere eller mindre uheldigt fra start. Det bliver man nok aldrig for gammel til. At være kikset, klodset, ikke alt for klog og *just a little to much*. Måske ikke lige på

**"Måske kender du det?
Når man lige får sendt den sms, man hellere skulle have sovet på"**

Facebook... selvom jeg faktisk her har set billeder af ellers fornuftige, voksne mennesker, der trækker op i blusen og flasher deres radiatorrille af en sixpack. 12-pack, mere præcist. Imponerende. Og måske uimodståeligt, når man nu har det vildeste vaskebræt. Men jeg hvisker alligevel inde i mig mig selv: "Ajii, sku' du ikke stoppe nu, eller altså...nå okay".

Til gengæld kunne jeg godt bruge en 110-decibels sirene alle de gange, hvor jeg selv har for lidt bremsevæske på den mentale motor, der gasser op i overbevisningen om, at spontanitet *kun* er godt. Måske kender du det? Når man lige får sendt den sms, man hellere skulle have

sovet på. En tre uger. Svaret lidt for kækt, frækt, surt, kontant, uldent eller (k)ærligt på en mail. Sagt ubetænksomme ord. Er sjov uden at være det. Og nok godt ved det. Lige i dét øjeblik, hvor man trykker send eller åbner munden. I hvert fald splitsekundet efter.

Hér vil jeg gerne vil have installeret en indre voice-funktion, der aktiveres ved optræk til potentiel pinlig og/eller problematisk adfærd og siger: "Stop dig selv". Den vil også være handy på dage, hvor man er ekstra pjevset p.g.a. hormonel-søvnmangel-lovesick-tømmermænds-blodsukkerubalance. Altså i halvdårligt humør. For her opstår oftere det spændende valg: Skal jeg gå helt ned i kulkælderer? Eller forsøge at hale mig op på etagen over? Og jeg konstaterer, at der tit faktisk er et valg. Eller var. For det meste opdager jeg det nemlig først, når jeg er drønet i kælderer og ser sort. Men spolet tilbage og spillet i slowmotion kan jeg på den indre film se, at en (tilsyneladende) konflikt kunne være tolket 180 grader modsat. At nogen muligvis havde en anden (mere positiv) intention, end jeg opfattede. Og at det egentlig var okay vejr den dag. Måske er det for meget at forlange, at man altid kan stoppe sig selv. Men lige at sætte mig ned på trappen og tænke mig om, det gad jeg godt.



Anne Hermansen, 45 år, journalist, mor til to, bor i lejlighed nord for København.



Annika Lillelund Fauli, 33 år, skribent og tekstforfatter, gift, mor til to børn samt papmor for tre. Bor på Østerbro i København.



Louise Gade Sig, 29 år, journalist, bor i lejlighed på Frederiksberg med sin kæreste.



Maise Njor, 45 år, journalist og forfatter. Har tre døtre og en hund og bor i Ordrup.

**BLAND DIG!
Fortæl os, hvad du mener på
ALTFordamerne.
dk/klummen**