



# TRO OG HUMOR GIVER MIG STYRKE

FORFATTEREN OG PSYKOTERAPEUTEN MARIA HIRSE

Som 20-årig var Maria Hirse tæt på at dø af anorexi. Om sin sejr over sygdommen og det lave selvværd, der var årsagen, skrev hun den gribende og tankevækkende bog "Æblekinder". Og mens hun vakte opsigt som den smukke bogstav-vender i tv-programmet "Lykkehjulet" uddannede hun sig til psykoterapeut ud fra et ønske om at hjælpe andre mennesker. Siden fulgte konstatering af en alvorlig hjertefejl, men Maria har hele tiden følt, at en højere magt holder hånden over hende. Til LIV & SJÆL fortæller hun om sin stærke tro og sin taknemmelighed over alt det gode, som også er blevet hende til del.

Af Vibeke Steinthal  
Foto: Lisbeth Holten



len stor, lys lejlighed nord for København bor Maria Hirse, 38, alene med sine to børn, Victoria, 11 og Gabriel, 5. Hun har efter mange vanskeligheder og for meget stress fundet en rolig hverdagsrytme og er p.t. i gang med at skrive to digre bøger. Om henholdsvis anorexi og hjertesygdomme, som hun selv har indgående erfaringer med. Inden da holdt hun en humoristisk pause med romanen "Kan det være mit liv?" om en singlepiges jagt efter sex, stimulanser og shopping. "Det morede mig at opdigte en person, der var så vidt forskellig fra mig selv, men fremover vil jeg nok udelukkende sætse på informative bøger om emner, jeg brænder for," siger Maria, for hvem humor er en uundværlig del af livet.

"Jeg er go' til at grine, ikke mindst af mig selv og også når det hele ligner kaos. Det kan lyde som flugt, men for mig føles latter som en forløsning og gør alle besværligheder nemmere."

Lige så vigtig er Marias tro.

"Troen på at der er noget, der er højere end mig selv, har jeg altid haft, og i svære situationer beder jeg til Gud, ligesom jeg altid beder aftenbøn. Når det virkelig har brændt på, har det hjulpet mig at tro på, at det nok skal gå. Dertil den befrielse det

"Jeg er nok gået fra at være den søde og omgængelige til at være lidt af en skrap moster med meget stærke meninger"

erat komme af med tanker og følelser til én, som er der for at lytte, selv om vi ikke kan vide, om der bliver lyttet. Dog betyder det meget for mig at kunne sige det, jeg føler uden at der nødvendigvis kommer nogen tilbagemelding. Og uanset hvad jeg kommer ud for, tror jeg på, at der må være en mening med det. Lige når det sker, kan det virke meningsløst, men efter et stykke tid, indser jeg, at jeg har lært noget af det. Ofte udsættes man om og om igen for de samme problemer, indtil man får lært lektien, og nogen af os er åbenbart ikke dygtige nok til at lære, så vi skal måske stå endnu mere igennem."

Lavt selvværd

En af de ting, Maria har lært, er at sige fra, noget hun tidligere havde svært ved, hvilket hun tilskriver usikkerhed og lavt selvværd.

"Hvad jeg var værd, og hvad jeg skulle eller ikke skulle, lod jeg i alt for høj grad andre bestemme, men det er jeg heldigvis vokset fra. Det er en af de mange gode ting ved at få børn, at man får en afstand til sig selv, fordi der er noget meget vigtigere. Den afstand har gjort, at jeg kunne se mig selv klarere og følte mig forpligtet til at få mere styr på tingene og lære mine børn en tro på, at de skal have

det godt som dem, de er. Og at det er vigtigere, hvad de selv synes, end hvad andre synes."

Maria fortæller, at det tog hendes mange år at nå så vidt og krævede hårdt arbejde med forholdet til sig selv. Hun var for så vidt aldrig i tvivl om sine evner og sit arbejde, men på grund af usikkerhed stillede hun uhyggeligt store krav til sig selv som menneske.

"Der var meget, jeg havde svært ved at leve op til, og ind imellem følte jeg mig som min egen værste fjende. Andre har haft travlt med at fortælle mig, hvad jeg ikke var god til, men dem lytter jeg ikke til mere efter at have lært at sige fra. Jeg er nok gået fra at være den søde og omgængelige til at være lidt af en skrap moster med meget stærke meninger. Tidligere mente jeg ikke så meget, jeg ville bare gerne have det nemt."

Om barndommens og den tidlige ungdoms lave selvværd følte Maria, at hun nok ville føles ig anderledes og mere værd, hvis hun opnåede succes. Det kom bag på hende, at når hun oplevede noget succesfuldt, kunne det alligevel ikke fylde tomrummet ud. Så hun blev klar over, at det handlede om hendes egen accept, ikke så meget om andres.





IMaria Hirses forfatterskab:  
 "Æblekinder" (om anorexi)  
 2001. "Den 13." (om mobning)  
 2002. "Få lidt stil, Maria!" (roman)  
 2003. "Bag facaden" (om selvværd)  
 2004. "Kærlighedens pris" (roman)  
 2006. "Samleren" (krimi)  
 2008. "Kan det være mit liv?" (roman)  
 2009.

"Jeg har mange gange stået på kanten, men takket være min tro på Gud føler jeg stort set altid, at nogen holder hånden over mig"

#### Vendepunkter

Som de mest markante vendepunkter nævner hun det at få børn og at skrive sine tre første bøger om henholdsvis anorexi, mobning og lavt selvværd. Personlige oplevelser og erfaringer, hun gemte på inde i sit hoved og ikke havde fortalt nogen, så det blev stor forløsning at få skrevet dem ned.

"Nu var der ikke mere at gemme på, det var meget befriende. Nogle i min omgangskreds var forundrede over, hvad jeg gjorde, men det var det eneste rigtige for mig, fordi jeg ikke kunne sætte ord på det, når jeg sad over for andre. Derfor frygtede jeg, at jeg ikke ville få noget ud af at gå i terapi. På et tidligt tidspunkt prøvede jeg det, men indså, at jeg sad og snød mig selv, fordi det var alt for svært for mig at tale om. Måske hang det også sammen med en manglende tro på, at nogen kunne

hjælpe mig. Jeg nåede til, at det var mig selv, der skulle hjælpe mig.

Jeg har mange gange stået på kanten, men takket være min tro på Gud føler jeg stort set altid, at nogen holder hånden over mig. For det kan næppe kaldes det rene held, at jeg er kommet igennem så meget. Nedturen kan ingen undgå, sådan er livet, det er jo en udviklingsproces."

Maria lægger megen vægt på at være taknemmelig for alt det gode, der også er. Taknemmelighed indprenter hun også sine børn, for hun er sikker på, at de har det godt og på mange måder er meget privilegerede.

I dag lægger hun meget vægt på at fokusere på det positive og har læst mange spirituelt selvhjælpsbøger om vigtigheden af positive tanker.

"Jeg stopper op mange gange om dagen for at prøve at styre mine tanker, for selv om det er svært at have fuld kontrol med, er jeg overbevist om, at det vi tænker er det, vi får."

#### Alvorlig sygdom

Da Maria for nogle år siden fik konstateret en alvorlig hjertefejl og måtte igennem operation og et længere sygeleje, var hun mere bekymret for sine børn end for sig selv. Takket være sit fokus på dem, brød hun ikke sammen, men troede fuldt og fast på, at hun ville overleve.

"Jeg havde en dårlig pumpe, men den fungerer helt fint nu. Jeg går til kontrol på Rigshospitalet og er afhængig af medicin. Men det har jeg vænnet mig til, og at jeg har fået det tusind gange bedre betragter jeg som en fantastisk gave. Jeg er taknemmelig over at have en fremragende hjertelæge og over at bo i et land, hvor sundhedssystemet fungerer

så godt som det gør, i hvert fald inden for hjerteområdet."

I de helt unge år var det Marias ønske at blive enten læge eller psykolog.

"Det skulle være noget med at hjælpe andre mennesker, men dybest set handlede det nok både om andre og om mig selv. Jeg fik dog først gjort noget ved en uddannelse efter et par på TV2's "Lykehjulet", da jeg indså, at der sagtens kunne blive tid til det. Mit valg blev fire års studier i psykoterapi, og gennem det forløb håbede jeg samtidig at kunne finde svar på mine egne problemer.

#### Givende og krævende arbejde

Jeg er meget glad for arbejdet, og det glæder mig hver eneste gang, der går et lys op for folk om, at de kan vælge en anden vej. Det er fantastisk at se en deprimeret klient blomstre op.

"Jeg stopper op mange gange om dagen for at prøve at styre mine tanker, for selv om det er svært at have fuld kontrol med, er jeg overbevist om, at det vi tænker er det, vi får"

På den måde er det et meget givende arbejde, dog også krævende at blive konfronteret med virkelig store problemer uden selv at tabe humøret. I dag har jeg skruet ned for psykoterapien, så jeg kun har en-to klienter om dagen, hvor svært det end er at måtte sige nej til nogen, der har stærkt behov for hjælp. Men dels har jeg brug for en pause, dels vil jeg gerne have mere tid til at skrive. Som alenemor til to er det mit ansvar, at min base fungerer. Derfor må jeg for enhver pris undgå stress."

I det psykoterapeutiske arbejde var specialet for Maria i nogle år spiseforstyrrelser, men hun nåede til et punkt, hvor hun måtte skubbe den lidelse lidt fra sig. Ikke desto mindre er hun nu som nævnt i gang med en bog om sygdommen, fordi hun ikke finder behandlingen i Danmark god nok og må konstatere, at antallet af patienter vokser. "Min første bog "Æblekinder" kom til at hjælpe utrolig mange med



"I mine øjne skal man ikke gå sin vej, før man for alvor har kæmpet. Det skylder vi børnene"

spiseforstyrrelser. Derfor føler jeg, at jeg må gøre noget igen. Den væsentligste årsag til lidelsen mener jeg er, at børnene får deres følelsesmæssige behov dækket og dermed mister selv-værd. Så er de i risikogruppen. De bilder sig ind, at hvis de er tilpas kønne og superslanke, bliver de hele noknemere. Hvis fundamentet derhjemme er i orden, ryger piger ikke ind i den tankegang. Der er et meget stort pres på unge i dag om alt det, de skal leve op til. Man skal se fantastisk ud, være dygtig i skolen og helst også til en eller anden idræt. Det er rigtig ærgerligt, at vi, der har så meget, stræber efter mere og mere i stedet for at bruge tid på det, vi har. Børn lider under stressede forældre, der går for meget op i materielle goder og ikke giver sig tid nok til samvær og oplevelser med børnene. Netoplevelser er det, vi som voksne husker, når vi tænker tilbage."

#### Skilsmissetrussel

På det seneste er Maria begyndt at

holde foredrag om, at parforhold med små børn ofte ruses af skilsmisse. Hun mener, at det skyldes, at parret ikke giver sig tid nok til at gennemtænke og tale sammen om den hverdag, der venter dem med et barn. "At være forældre er lig med en konstant indsats, som det er uhyre vigtigt at være enige om. Nok er det naturligt at få børn, men tingene går altså ikke af sig selv. Et af de tilbagevendende problemer er kvindens skepsis over for mandens evner som far. Hun mener ofte, at hun gør tingene bedre. I et parforhold skal man give hinanden lov til at være den, man er. Det piner mig, når jeg møder par, der har alle forudsætninger for at lykkes, men som bliver kørt ned af småting. Årsagen er i reglen, at kommunikationen går galt. Og i dag er det ulykkeligvis sådan, at når tingene bliver svære, så gider vi ikke mere. Det er jo helt naivt at tro, at det skulle gå bedre i et nyt parforhold. Konflikter kan ikke undgås, når to mennesker bor under samme tag. For mit eget vedkommende kan jeg

nu bagefter se, at jeg i mit forhold til Victorias far gav for hurtigt op. I dag ved jeg, at det kræver noget at få et forhold til at fungere. I mine øjne skal man ikke gå sin vej, før man for alvor har kæmpet. Det skylder vi børnene." Udover arbejdet som forfatter og psykoterapeut skriver Maria indimellem artikler til ugebladet Ude & Hjemme baseret på samtaler med læsere, der fortæller om deres liv. Det morer hende at komme ud og møde vidt forskellige mennesker og lytte til ofte helt utrolige beretninger. Samtidig er hun stoppet som bladets brevkasseredaktør. Maria slutter samtalen med at understrege, hvilke værdier, der er vigtigst for hende: "At være tro mod mig selv. At behandle andre med respekt og næstekærlighed. At være et godt og ærligt menneske og være taknemmelig. At lære mine børn, at de skal gøre det, der gør dem glade."