



"LIVET ER EN GAVE"

SKUESPILLER OG SANGER PERNILLE HØJMARK:

"Sej" og "ukuelig" er de adjektiver, der umiddelbart passer bedst til festlige Pernille Højmark. Hun gjorde stærkt indtryk på os bl.a. i tv-serien "Taxa" som enlig mor og senere som den oprørske arbejderkvinde Karen i "Krøniken". Og vi var mange, der heppede på hendes humor og energi i "Vild med dans". Humøret og ukueligheden kalder hun en viljesakt ud fra en overbevisning om, at vi har en hellig pligt til at elske livet og få det bedste ud af det.

Af Vibeke Steinthal
Foto: Lisbeth Holten

"Jeg er født med meget stor optimisme og livsglæde, og jeg synes, at vi har pligt til at elske livet og sende det gode ud"



Hvaderhemmeligheden bag den råstyrke, der stråler ud af krudtuglen Pernille Højmark?

"Jeg er født med meget stor optimisme og livsglæde, og jeg synes, at vi har pligt til at elske livet og sende det gode ud. Den indstilling ville jeg ønske, at flere mennesker havde. Jeg tror på karma loven; hvis vis ender god energi og overskud af sted, så får vi også noget godt tilbage," siger Pernille og fortsætter:

"Deter på den måde, jeg har overlevet sværeting, jeg har været igennem. Jeg har simpelthen sagt til mig selv, at det skal gå godt, og at jeg ikke må give op."

Pernille understreger, at vi ikke må forvente, at det lyse og gode skal komme udefra, vi må selv handle.

"Foreksempel kan jeg godt blive sur, hvis folk møder optil en fest, sætter sig i et hjørne og så hurtigt går igen, fordi de ikke rigtig synes, der sker noget. Vi må jo selv komme med den glade energi og bidrage aktivt til festen. Noget vil så påstå, at det er de for gerner til, men mine øjne er generthed ugenerøst! Nu skal det ikke lyde som om, jeg bare klarer det hele. Der har da været ting, jeg har måtte søge hjælp til hos en psykolog. Det var klart mere udbytterigt for mig end bare at lukke mig inde, som jeg har forvane at gøre, når jeg har det skidt. Jeg kan varmt

anbefale at indgå i dialog om problemerne med et kloget menneske."

En højere kraft

Pernille tror ikke på en Gud, men er overbevist om, at der findes noget større end os mennesker - en uendelig kraft. Personligt oplever hun især den kraft, når hun færdes i naturen og frydes og undres over hver eneste mirakuløse detalje, hun får øje på.

"De to gange, jeg har været gennem stor sorg efter min fars og min mors død, fandt jeg styrke og lindring ved den kraft og storhed, naturen rummer. Jeg talte netop om de oplevelser med en veninde, der bor på landet og har været gennem svær sygdom. Også hun følte sig styrket ved at bevæge sig rundt i naturen. Selv lægger jeg vægt på at gå en lang tur med mine to hundehverdag - ikke bare for deres skyld, mens andelig også for min egen, så jeg nøje kan følge med i årstiderne og i alle de fantastiske ting, der findes i naturen. Mens sorgen er en lang proces, og i den periode ville jeg ønske, at det blev accepteret at gå rundt med et sort armbånd. Det gjorde man vist i gamle dage, så omgivelserne - uden nødvendigvis at tale om det - blev mindet op, at den sørgende indimellem kan være uberegnelig. I sydens år kvinderne jo i sort hele fire år efter tab af et nært familiemedlem.

At runde år

Her i maj måned rundede Pernille Højmark de 50. Hun er fast besluttet på ikke at markere det nye tiår med en krise. Tværtimod bruger hun sine erfaringer positivt og konstruktivt og har derfor kastet sig ud i et par nye spændende projekter:

"For ti år siden var jeg igennem en klassisk 40 års krise med skilsmisse og flere andres væreting. Alt var op til revision. Jeg så i øjnene, at nogle ting var gået min næse forbi, men at der også havde været mange gode oplevelser, og stadig en masse jeg kunne nå. Så efter at været kommet ud på den anden side stak jeg en retning ud for fremtiden, og frem for alt smed jeg enhver bitterhed ud. Den æder én op indefra og opstår af den fejlagtige idé om, at det er de andres skyld alt sammen. Vi må selv tage ansvar og gøre noget ved det, der ikke fungerer godt nok. Nogen kommer fint forbi de 40, mens andre desværre begiver sig ud på den dér bitterhedsrejse. Selv har jeg taget den faste beslutning om ikke mere at have det skidt."

Mod avler mod

Hendes nye projekt nr. 1 er foredragsvirksomhed. Det er foredrag hedder "Mod avler mod" og handler om, at vi må lægge frygt fra os og begive os ud

Pernille tror ikke på en Gud, men er overbevist om, at der findes noget større end os mennesker - en uendelig kraft





”Vi må selv tage ansvar og gøre noget ved det, der ikke fungerer godt nok”



i det uviste. Ellers lever vi ikke livet fuldt ud.

”Jeg er blandt andet inspireret af de gamle ord: ”Modig er den, som er bange, men som alligevel træder ind på slagmarken for at sejre.” Også kan jeg selv øse af en masse erfaringer med at kaste mig ud i noget uden sikkerhedsnet. Moderikken noget, vier født med, men noget vi kan lære, og det er vigtigt at starte med at turde stå ved sig selv, hvor besværligt det end måtte være, og vristesig fri af andres forventninger.

Pernille nævner som eksempel, at du måske ikke tør rejse til Østen, fordi du fokuserer på, at der er kæmpe store insekter. Her mener hun, at vi skal forholde os rationelt til vores frygt. I dette tilfælde vidner jagtig, i hvor høj grad det stemmer, hvilke insekter, der er farlige og hvilke ufarlige, og så må vi beslutte os for at tage en edderkop i hånden og betragte den stille og roligt.

”Manglende modskyldesoftelavt selvsærd, især hos kvinder. Og helt ærligt synes jeg, at vi kvinder skal bruge ho-

vedet noget mere og ikke bære lade os styre af irrationel frygt, der forhindrer os i at leve livet. Spørg dig selv, om der nogen reel grund til at være bange? Svaret vil i reglen være ”Nej”. Det kan også hjælpe at erkende, at frygten er der og derpå beslutte, at du ikke vil ligge under for den.

Pernilles egen største overvindelse af frygt skete efter nogle svære år som teenager, hvor hun besluttede sig for at tage alene til Paris for at lære fransk. ”Dér pressede jeg både min ensomhedsfølelse og mit mod til dyderste. Jeg har altid været bange for at være bange og måske netop derfor gjort rigtig mange hasarderede ting. Mod er helt givet en af de ting, der har flyttet mig, men jeg oplever, at mangemennesker, især kvinder, lader sig kue af frygt. Jeg indrømmer da også gerne, at jeg var stiv af skræk, før jeg skulle holde foredrag første gang, men jeg forsikrede mig selv om, at jeg ikke ville dø af det. At det værste, der kunne ske, var, at det blev en fiasko, mens så havde jeg i det mindste prøvet.”

Med hensyn til mod, når det gælder nære relationer, inklusive mod til at sige fra og sætte grænser, mener Pernille, at her skal kvinder lære sig selv at være direkte, ikke mindst fordi mænd vil have det bedst med, at kvinder klart melder ud, frem for at han skal gætte sig til hendes behov og ønsker.

Kvindens åg
Et andet foredrag på Pernilles program hedder ”Kun for kvinder” og fokuserer på den kendsgerning, at kvindeoprøret i 70'erne langt fra løftede det åg, kvinder har båret i årtusinder, fordi de ikke har været det toneangivende køn. ”Når man så længe har måttet bøje nakken, tager det virkelig lang tid at rejse sig for fuld styrke og have det samme grundlæggende selv værd som mænd, der tager det for givet, at verden tilhører dem. Da jeg var yngre, mærkede jeg ofte, at folk havde en enormt svært ved at forstå, at sådan en frembrusende, vred ung pige måske dybest set var ensom og

hamrende ked af det. På det tidspunkt hvor punkvarihøjsædet, kunne drenge – f.eks. mine kolleger Thomas Bo Larsen og Kim Bodnia – gå direkte ind og krænge desperationen ud. Det kunne jeg ikke som pige, jeg skulle bare makke ret og fik tilbudt roller som sød og naturlig pige, og det gad jeg altså ikke.”

Når Pernille holder sine kvindeforedrag, kan hun rigtig godt lide at sidde dér blandt lutter kvinder og tillade sig at blive lidt chauvinistisk. Men når det kommer til den efterfølgende debat der stadig kvinder, der mangler mod til at stille spørgsmål.

”Så må jeg skrue bissen på og sige, at nu må de altså finde det lille bitte mod, det kræver. Det gælder jo om at være sig selv og udfordre sig selv.”

Stort ønske opfyldt
Tilbage til de 50. Pernille ser fortrøstningsfuldt på fremtiden, selv om arbejdsløshed inden for skuespillerfaget er skræmmende. 60% af de kvindelige skuespillere over 40 er arbejdsløse, og

procenten stiger så yderligere det næste tiår.

”Jeg har ingen planer om at trappe ned. Dog regner jeg ikke med, at det bliver roller, der skal bære mig igennem, men at min sang og mine foredrag får hovedvægten. Jeg er stadig i fuld gang som forsanger i festorkestret Sweethearts, og så gjorde jeg sidste år alvor af at opfylde mit store ønske om at skabe et soloprogram, som jeg kalder ”Solitudevej”. Med orkester ledsagelse synger jeg heret mere intimt repertoire, revyviser og sange med tekster af bl.a. Benny Andersen, PH og Dan Turéll. Alle teksterne rummer en masse humor og galskab, og jeg kommer tættere på publikum, end når jeg er ude med Sweethearts. Det er dejligt, at folk sidder stille og lytter til minesange, og vi oplever hver gang stående ovationer. Til efteråret skal vi igen ud på turné, det glæder jeg mig vildt meget til.”

Pernille Højmark gør en ihærdig indsats for at bekæmpe stress. Desuden er hun taget væk i to måneder fra



Blå Bog

Pernille Højmark
Født 21. maj 1960 i København. Uddannet på Skuespillerskolen ved Århus Teater 1983. Teaterroller som bl.a. Eliza i ”Pygmalion”, Maggie i ”Kat på et varmt bliktag”, musicalen ”Chicago” og ”Miraklet”. Film som bl.a. ”Flamberede hjerter”, ”Sort høst” (Bodil-pris for bedste birolle i 1993), ”Villa Paranoia”. TV som bl.a. ”Taxa”, ”Bryggeren” og ”Kroniken”. Pernille skrev i 1993 romanen ”Sande løgne”. Dannede i 1988 festorkestret Sweethearts, hvor hun er forsanger. Har siden 2009 også givet visekonserter under titlen ”Solitudevej”.

Når Pernille holder sine kvindeforedrag, kan hun rigtig godt lide at sidde dér blandt lutter kvinder og tillade sig at blive lidt chauvinistisk.



"Jeg gjorde sidste år alvor af at opfylde mit store ønske om at skabe et soloprogram, som jeg kalder "Solitudevej"



den danske vinter for at koble af og søge nye inspirationer. I årgikrejsen til Brasilien.

"I mine øjne lever vi i en utrolig spændende tid med globalisering og en verden, der hele tiden rykker tættere og tættere på. Faktisk synes jeg, at virkeligheden er endnumere interessant end fiktionen – teater, film, litteratur, og jeg haren lille drøm om en dag at lave dokumentarfilm om netop virkeligheden."

Vil i gang med meditation
Herhjemme i Danmark lader Pernille indimellem opiets kønt sommerhus, hundelermedsinsøster, og hvor hun bruger en masse tid på havearbejde. "Jeg vil meget gerne i gang med meditation og yoga så snart som muligt, for jeg er ikke i tvivl om, at det er en stor mental hjælp. De havde vel ikke dyrket det så intenst i 5000 år i Østen, hvis det ikke var virkelig gavnligt. Samtidig lægger jeg meget vægt på samvær med positive mennesker og finder det inspirerende, når jeg møder nye måder at se tingene på, ligesom jeg går ind for, at ven-

ner og familie hjælper hinanden, ikke bare med kærlig støtte, men også ved at prikke lidt til hinandens sårheder, før det tager overhånd. Jeg værdsætter selv at blive prikket til!"

Af ønsker for fremtiden nævner Pernille, at hun gerne så danskernes slippe selv tilfredsheden og være mere åbne for inspiration udefra:

"Der er så dan lidt fætter-kusine-fest over os. Hvis man f.eks. bliver syg i udlandet, skal man sandelig skynde sig hjem til et dansk hospital! Hvor sandhedener, at hospitalerne mange steder i verden er langt bedre end vores. Jeg har selv været ude for utrolig stor kyndighed på et indisk hospital midt ude en jungle... Jeg ønsker, at danskerne bliver glade og mere generøse over for fremmede. For mig at se er globaliseringen en meget positiv udvikling."



Kur mod forkølelse

Som sanger er Pernille Højmark aldeles afhængig af en klar stemme, og hun tackler ethvert tilløb til forkølelse med følgende drik:

3 citroner og en skrabet ingefær på størrelse med en finger blendes til saft og tilsættes godt med honning.

Drikkes kold eller varm flere gange om dagen.