



Vi fikk et brev:

Jeg er så lei av å høre på kollegaene mine som terper om og om igjen på alt det negative i livene sine. Ikke får de nok lønn, ikke blir de forfremmet og ikke får de den oppmerksomheten de fortjener. Kos med misnøye, kaller jeg dette i mitt stille sinn, for jeg ser jo at misnøyen fører disse menneskene sammen – og, utrolig nok, ser ingen av dem ut til å ville ta tak i å gjøre noe med det. Hvordan skal man få øynene opp for denne farlige misnøyespiralen, som går fortere og fortere og derfor blir vanskeligere å hoppe av...?

Tekst Ragnhild S. Nilsen,
Foto: Margrethe Svedal
Illustrasjonsfoto: Colourbox.com

Endringens pris

Hvorfor ser noen kvinner eldre ut når de er yngre og yngre ut når de blir eldre? Ta min venninne på 55 år, for eksempel: Hun ser mye yngre ut nå enn da hun var 35. Huden hennes har kanskje fått et par ekstra rynker, men hun stråler liksom og har det overskuddet som gjør henne vakker. Hun sier det kommer av at hun leker mer og elsker oftere!

Jeg vet ikke hva jeg skal tro. Men da hun sa dét kom jeg til å tenke på et av mine første kurs i selvtillitstrening for kvinner. Året var 1989. Kurset het «Fra tanke til handling.» Vi var samlet en gjeng med damer på Gol. Storefjell høyfjellshotell var vertskap og jeg en kursleder med stor iver. Selv om jeg var den yngste av dem alle, knapt 31 år, mente jeg å vite noe som kunne føre disse sekretærene – for det var det de fleste av dem arbeidet som – videre i livet.

En av de eldste i flokken, en dame jeg syntes var fryktelig gammel den gangen, knapt 52, fortalte oss at hun var på kurset fordi hun ville utforske villkvinnen i seg. Jeg applauderte utsagnet, selvfølgelig. Man må da ta kursdeltagernes behov på alvor. Men damen så ikke ut som hun hadde vært i nærheten av et villdyr av noe slag i sitt liv. Hun var av den stille sorten som gjerne satt pent antrukket med hendene i fanget og smilte dannet til oss alle. Hun hadde håret oppsatt i en rull i nakken, husker jeg.

Villkvinnen på Golsfjellet deltok i øvelsene på kurset og gjorde det hun ble pålagt, men dagene gikk og jeg kunne ikke se fnugg av at hun var i ferd med å bli en kvinne som danser med ulver. Da hun den siste dagen kom bort til meg og diskre hvasket til meg at hun dessverre måtte dra fra kurset litt tidlig, bestemte jeg meg for å strekke ut en hånd. Jeg ba de andre kursdeltagerne i hui og hast om å lage en sang til henne. Det ble gjort, og med mye fynd og klem og i samlet flokk marsjerte vi opp til rommet hvor hun bodde for å synge vår avskjedssang.

Vi banket på døren, og jeg husker at vi måtte vente et øyeblikk før hun åpnet. Forandringen var åpenbar. Vårt sjokk likedan! For der sto damen, halvnaken, vakker og vill med håret utslått. Det hang i kåte, gråsvarte lokker nedover ryggen. I sengen kunne vi skimte en naken, kjekk og fyrig mann som jeg mente å gjenkjenne fra et annet kurs på hotellet.

«Men han er jo mye yngre enn henne!» rakk jeg å tenke, før damene rundt meg satte i et hyl! I stedet for å synge sangen vi hadde skrevet, la de på sprang den veien vi var kommet mens de hikstet og lo om hverandre. Til slutt var det bare jeg som sto der måpende med sangteksten foran meg sirlig nedtegnet på en gul lapp.

– Vi ville bare ønske deg god tur hjemover og gi deg denne teksten, stotret jeg.

– Takk, sa damen og blunket skjelmst til meg idet hun tok imot lappen og lukket døren.

Jeg tuslet etter de andre kursdeltagerne mens jeg hørte hvordan latteren boblet fra rommet jeg forlot. Villdyrslatter. Hva skal man si? At de eldre er yngst eller at de yngre er eldst? Og jeg som trodde jeg kunne lære henne noe om å slippe seg løs!

Eller kunne jeg?

For ikke så lenge siden fikk jeg følgende e-post fra en annen, tidligere kursdeltager fra den tiden. Her er hva hun skrev til meg: "... en hilsen fra en «gammel» ekssekretær, som aldri har glemt deg. Det du gjorde meg til – det vil ikke du tru, vennen. Halte den lille grå musen her frem fra skammekroken sin gang på gang til jeg kunne stå på føttene sjøl. Og **jeg** var i stand til å stå støtt etter som tiden gikk, det kan jeg love deg! Jeg fikk svært attraktive jobbtillbud etter at jeg var passert 50, hvor jeg virkelig kunne få brukt det du lærte meg. Og vet du, jeg var i arbeid «tiden ut» – beit meg ikke fast i bordplata heller; jeg var faktisk ønsket! Snakk om å kunne gå ned med flagget til topps! Før jeg avslutter nå, må jeg fortelle deg om den siste sekretærsamlingen jeg var med på da jeg



SETTER ÅRENE SPOR? Ja, noen spor får vi alle – for vi har tross alt levd – men vårt «indre» liv kan være avgjørende for hvordan årene setter sine spor og avtrykk!

hadde fylt 67 år. Kan du tenke deg...; Oslo Plaza – leder Hilde Hummelvoll – og jeg opp på scenen og snakket til flere hundre sekretærer om hvordan det hadde vært «å ikke ta imot førtidspensjon». Jeg nøøøt å stå der!! Trampeklapp – blomster og kjempeflaske champagne! Men det som også gjorde innmari godt..., Hummelvolls kommentar: «Har du ikke levd da??!! Årene har ikke satt spor...!!!» Søøøt musikk og godt for selvtilliten det også, sant vel?»

Nå er hun altså 70 og blir tydelig yngre og yngre. Lever hun baklengs?

La meg spørre deg: Er du medlem av foreningen *Forandringens Venner*? Eller trives du best i *Vanens Glans*?

Jeg mottok for ikke lenge siden et merkelig brev i postkassen som fikk meg til å stusse. Selv om navnet mitt sto på forsiden, tenkte jeg da jeg åpnet det at det nok egentlig var skrevet til en annen. «Kjære Vanedanner», sto det. Altså var det ikke skrevet til meg. Eller var det?

«La det bli mye luft og lite konkret ut av forandringsplanene», leste jeg. «Denne evnen til vyer på den ene siden og praktisk lamelse på den andre siden, er et av våre mest anerkjente triks for å få folk til å bli der de alltid har vært. Vi kaller det for «Hvis bare-regelen»... og den kjenner du nok fra våre håndbøker: Hvis bare jeg hadde mer tid... Hvis bare jeg hadde mer penger... Hvis bare jeg hadde en annen partner...»

Jeg må innrømme at ordene i brevet traff en streng inni meg. Jeg ble en smule nysgjerrig og klarte ikke å holde meg fra å lese videre: «Jeg hører at du vurderer å bli med på et av møtene våre i foreningen *Vanens Glans* som holdes i din region. For tiden går man der gjennom hele livet og minner hverandre om «alt det triste fra vi er små». Det er svært oppbyggelig og medlemstallet øker fra dag til dag. Etter hovedtalen som fokuserer på at alle andre har skylden for at du ikke kommer videre i livet ditt, slipper man til med frie vitnesbyrd. Et av vitnesbyrdene sist onsdag dreide seg om hvordan et av våre medlemmer gang på gang var blitt satt til side på jobben. Som hun sa:

– Det fører til at jeg røyker for mye, jeg sover dårlig, og jeg føler ikke at jeg kan stole på noen av mine kollegaer lenger.

Flere av medlemmene applauderte denne mistroen og oppmuntret henne til å holde fast på det verste som kan skje. De fleste mennesker tror jo at lykke ikke skapes, men er et resultat av heldige sammentreff. La meg introdusere deg for følgende utsøkte morgenritual som mange vanedannere anbefaler og som gjerne kan inntas sammen med frokosten:

1. Sammenlign deg med mennesker som får til mye.
2. Se hvor udugelig du selv er.
3. Snakk om at det ikke nytter å gjøre end-

ringer, at du ikke har tid, at du er for gammel, at du nok ikke har den rette spirten for å komme i gang, at det blir vanskelig eller at det er for sent.

4. La deg ikke oppsluke av solskinnshistorier eller små oppmuntringsdikt av typen: «Når alt synes å gå mot deg, husk da at flyet tar av mot vinden og ikke med den.»
5. Og for all del. Ta ikke imot hjelp fra andre.

Ved hjelp av slike enkle triks, morgen og kveld, blir folk lite skapende, energiske og glade, og bruker energien sin i stedet på flaskehals, bekymringer, fornærmelser og ergrelser.

Med vennlig hilsen Gammel Vane.»

Da våknet jeg. Selvfølgelig våknet jeg. Det hele var jo bare en drøm. Man sender da ikke slike brev til folk i virkeligheten!! Vanedannere finnes ikke og slike brev skrives ikke – med mindre det er reklame for et eller annet ...Hvorfor rimer Gammel Vane på Gammel Dame? 

Har du spørsmål til coachen eller forslag til temaer du gjerne vil skal belyses, kan du sende det til

Bedre Helse 0441 Oslo eller
bedrehelse.coach@hm-media.no