



Ragnhild S. Nilsen,
CoachTeam AS

Har du noen spørsmål til coachen eller tema du gjerne vil belyse, kan du sende spørsmålet til: Bedre Helse 0441 Oslo eller bedrehelse.coach@egmonthm.no

Vi fikk et brev:

Hverdagen spiser meg opp. Det er jobb, det er alt som skal gjøres i huset, det dårlig samvittighet for stakkars svigermor på sykehjemmet som jeg besøker altfor sjelden, det er oppussingsprosjekt og 1000 andre ting som må fikses. Jeg oppdaget til min store forferdelse at jeg ikke har gitt mannen min en flik av oppmersomhet på lenge. Vi snakker ikke lenger sammen, vi bare deler et hjem. Hvordan kan vi få tilbake de gode stundene – de fine øyeblikkene, vi to?

Hver morgen kjente du varmen fra en solstråle leke over ansiktet.
Men du snudde deg bort og fant skyggen under en rosa parasoll som lignet på et mandeltre

Hver aften fikk du myke markblomster lagt i hendene.
Men du kastet bukettene fra deg og så etter en karnevalsballong som hang i en solvtråd.

Hver dag danset du gjennom flyktig gnistregn mot et lovet land du aldri kom til inntil tåken en morgen la sin hvilende hånd på din skulder;
Og omhetens sendebud kunne endelig kysse dine lepper.

Sommerfugl- effekten

En natt drømte jeg at Wenche Foss døde. Kvelden før hadde jeg lest i en avis at hun hadde sunget i sin egen begravelse. Kanskje var det derfor hun dukket opp i drømmen min. Men jeg tror egentlig min drøm handlet om noe annet, for dette skjedde: Jeg sto på en høyde og tittet utover havet. Like nedenfor der jeg befant meg, var det en bukt. Bølgene slo mot stranden. Plutselig ble jeg klar over at en skikkelse fløt i vannkanten. Det var en kvinne. Hun lå på magen med ansiktet ned som om hun tittet på havbunnen. Hun var kledd i en blå og veldig vakker gallakjole. Det lyse håret bølget langs ansiktet. Med ett forsto jeg at kvinnen lå slik ikke fordi hun studerte tang og tare, men fordi hun var i ferd med å drukne. Jeg kjente en smerte og løp nedover fjellskråningen for om mulig å redde kvinnen fra døden, men i drømmen var det som om usynlige krefter holdt meg tilbake og ville hindre meg fra å komme frem i tide.

Endelig nådde jeg vannkanten. Jeg plasket uti og fikk snudd skikkelsen, bare for å oppdage at det var selveste teaterdiva Wenche Foss jeg holdt i mine armer.

–Å, hjelpe meg! Hva gjør hun her, helt alene? tenkte jeg. Jeg trakk henne med meg opp på stranden, irritert på meg selv for at jeg ikke fulgte bedre med i timen sist jeg tok et livredningskurs.

Hva er nå oppskriften på å redde liv? Jeg forsøkte å tømme vannet ut av munn og svelg og hev meg ned ved siden av henne. I det jeg skulle til å legge munnen min mot hennes, trakk Wenche Foss pusten helt av seg selv og så på meg med et strålende blick. Hun sa: –Takk for at du reddet akkurat dette øyeblikket!

Så gikk det en skjelving gjennom den gamle skikkelsen og hun døde i armene mine med et fredfullt smil om munnen. Jeg hørte meg selv si: –Takk i like måte.

Drømmen var over. Idet jeg våknet, ble jeg liggende litt under dyna for å fordøye det hele. Jeg tenkte på utallige bilder jeg har sett av Wenche Foss i aviser og ukeblader, og småhistorier som verserer om henne. Noen av dem er kanskje sanne, som denne: En gang hun var på vei til teateret, kom hun forbi et kumlokk som sto åpent. Hun syntes dette var litt nifst og ville sjekke hva dette var. Hun bøyd seg ned og ropte innover i mørket: –Hallo, er det noen der?

Etter en stund dukket en mann opp fra kloakken, forundret over å se selveste Wenche Foss. Hun, på sin side, trakk

Jeg nikket samtykkende. Hva kunne jeg ellers gjøre? En ulv møter en sommerfugl. Hva har sommerfuglen å stille opp med?

impulsivt fram en champagneflaske fra kurven hun bar på og ga den til den måpende mannen med disse ordene:

–Til deg som spar unna møkka fra folk flest! Du fortjener å feires!

Mens jeg lå slik og humret over historien, ble jeg fylt av takknemlighet over alle øyeblikkene jeg har fått lov til å redde – for å bruke Wenche Foss' uttrykk. Har du tenkt på hvor mange hverdagsøyeblikk som venter på å bli reddet av deg. Og har du tenkt på at ingen andre enn deg kan skape disse øyeblikkene, og at ingen kan erstatte deg i akkurat din måte å redde disse stundene på?

Øyeblikkene, møtene, samtalene, måltidene – hvis du ikke skaper dem, vil de for alltid forbli ugjort. Men hvis du lager dem, vil ingen noensinne klare å tilintetgjøre dem. Du redder et vakker øyeblikk ved å gjøre det til virkelighet, og det vil for alltid være gjemt som en utsøkt skimmerende tråd i din bildevev. La meg spørre deg: Hvilke vakre øyeblikk vil du redde fra døden i dag?

Min beste venninne mener at ethvert menneske har en sjelevenn i et dyr. Hennes sjeledyr er snilen. Noen ganger ser hun på meg med snilens blick og spør: –Hvordan elsker du med dine hverdager, kjære venn? Er det mye hvile i dine timer? Må du være pålogget andres krav og forventninger døgnet rundt, eller kan du ta deg tid til å kjøre ditt eget tempo?

Jeg tør ikke si det til min venninne, men i går viste jeg finger'n til en snile i trafikken. Det var lite «hvile» over den finger'n, for å si det mildt. En eldre mann i snilefart på vei til Gardermoen, ville ikke vike for meg der jeg kom farende i ytterste bane og skulle nå siste fly. Å ligge under fartsgrensen i ytterste bane på en motorve!, Det får da være måte på! Og når du forsøker å blinke og tute og han etter et laaangsomt blick i sladrespeilet endelig ser meg, og så enda laaagsommere sveiver over i annen kjørebane, ja hva kunne han forvente annet enn min irritasjon og en løftet finger i bakspeilet! Men da irritasjonen var over og jeg freste fremover, ble jeg med ett så merkelig skamfull – over meg selv. Jeg som

har sommerfuglen som mitt sjelsdyr! Hva slags oppførsel er det jeg tillater meg?

Forleden møtte jeg en topplerer i næringslivet som kanskje har en ulv eller en sulten rottweiler som sitt sjeledyr. Han går ikke ut av sitt gode skinn, selv om han nok ville ha godt av det. Jeg tviler på om han er i stand til det. Han var min bordkavaler i et større selskap ute på en vakker øy ved havet for en stund siden. Han snakket så innbitt at jeg knapt forsto hva han sa. Det eneste jeg la merke til var tennene. Og mens vi andre ruslet en liten tur før middagen, hadde han og kona allerede løpt øya rundt to ganger.

–Blodsmak i munnen..., sa han til meg mens vi konverserte hverandre ved bordet, ...det er topp. Det gir meg følelsen av å leve.

Han smilte avmålt med stålblikket og lo litt mellom kjevene. Middagen slukte han før jeg hadde tatt to biter. Alt gikk ned i et stort jafs. Kona føk rundt og tok bilder av begivenhetene. Knips. Registrert. Dokumenterte øyeblikk. Trenger de å nytes? Så lenge de er registrert og loggført holder det vel? Han ga henne et flir mens han hevet glasset. Hun virket ensom, eller litt redd. Et dådyr, kanskje?

–Når elsket du siste med henne, tenkte jeg. –Virkelig elsket med henne slik at hun opplevde at det var det dere gjorde før det var over. En ulv som elsker med et dådyr. Merkelig ekteskap. Kanskje de synes det er spennende?

Fantasien fikk meg til å smile for meg selv der jeg konsentrerte meg om å nyte maten. Forrett. Hovedrett. Dessert. Ulven ved siden av meg ble ikke beruset selv om han tømte vinglasset som om det skulle være kildevann.

–Folk snakker om at det er så viktig å like hverandre for å gjøre en god jobb, sa han. –Det er jeg uenig i. Business handler om å nå mål. Vi er ikke til for å like hverandre, men for å oppnå resultater.

Jeg nikket samtykkende. Hva kunne jeg ellers gjøre? En ulv møter en sommerfugl. Hva har sommerfuglen å stille opp med? Tja. Det måtte være det knapt hørbare, men berømte og fatale vingslaget. ○