

Lær å le av deg selv

Det er sunt å le, men det er enda sunnere å le av seg selv! Jeanette (35) har lært seg kunsten.

Hårløs, ikke humorløs:

Gjennom hele oppveksten ble Jeanette omtalt som «hun med håret».

– Jeg går ikke lenger rundt og drømmer om et lykkelig liv. Jeg fokuserer heller på å leve ut drømmen, og på å lage meg gode dager med mye latter.





Alle jenters drøm: Jeanettes to døtre, Chantelle (10) og Xenia (3) har langt og tjukt hår, akkurat som mamma hadde før.

Jeg tror ikke livskvalitet nødvendigvis handler om opplevelser, reiser, barn eller jobb og karrieremuligheter. Jeg tror livskvalitet handler om å se humor i flest mulige situasjoner, og ikke ta seg selv så forbasket høytidelig.

For fem år siden rammet hudsykdommen alopecia, og Jeanette Sleveland (35) mistet håret. Hun, som alltid hadde hatt nydelig, tjukt hår – håret var selve kjennemerket hennes.

– Jeg går selvsagt ikke rundt hele tiden og skratter av at jeg er skallet. Jeg har tunge stunder jeg, som alle andre. Men framfor å dyrke nedstemtheten, forsøker jeg heller å snu fokuset. På sånne dager kan selvironi være et nyttig hjelpemiddel.

LITT ANNERLEDES

Jeg har tross alt ingen bad hairdays, ler Jeanette, som på et tidlig tidspunkt bestemte seg for å gå rakrygget uten parykk. Hun øver seg på å avvæpne vanskelige situasjoner, nettopp ved å bruke humor.

”Midt i en salto skjedde det fatale. Badehetta falt av!”

– Som her forleden da jeg gikk forbi ei liten jente som med ett sa: «Se, en skallet dame! Hvorfor er du skallet?» Det sto en hel gjeng forventningsfulle barn omkring henne da jeg bøyd meg ned og smilte: «Jo, det er fordi jeg er en ekte heks og alle vet jo at hekser ikke har hår, ikke sant?» Dermed var isen brutt, og jeg fikk en veldig fin samtale med disse små om det faktum at noen av oss ikke er som «alle» andre, sier Jeanette.

VILLE VÆRE PERFEKT

Gjennom hele oppveksten var jeg innmari redd for å dumme meg ut, eller si og gjøre noe teit. Jeg ble aldri med på ting hvis jeg visste at jeg ikke kom til å være blant de aller beste. Jeg led sterkt under flink pike-syndromet, og trodde den eneste måten å bli likt på var å

framstå som mest mulig perfekt, sier Jeanette, og stryker hånden over det bare hodet sitt.

På skolen var hun den pene jenta med knallbrune øyne og lange, lokker ned til midjen. Hun ble omtalt som «hun med håret». Det var kjennemerket og Jeanettes stolthet helt fram til i voksen alder da hudsykdommen alopecia med ett rammet. Det er godt og vel fem år siden nå.

– Plutselig var jeg ikke bare en i mengden lenger. Jeg var annerledes, og folk snudde seg og stirret. Klart det var tøft, sier hun, og forteller at håret først forsvant flekkvis, men at hun etter en stund kunne rive det ut i store tuster.

Alle spørsmålene og utfordringene som meldte seg som følge av hårtapet, var mange. Hvordan kom folk rundt henne til å reagere? Kom hun til å gå fra å bli omtalt som «hun med håret», til «hun uten hår»? Eller enda verre, «hun skalla»?

– Med hodet fullt av tanker dro jeg i svømmehallen en dag for å være med på barnas stupetrening. Jeg treddet den knallrosa badehetta godt nedover øra sånn at ingen skulle stirre. Det var liksom litt tryggere. Men så – midt i en salto skjedde det fatale. Badehetta falt av! Det føltes som det ble helt stille i hallen. Jeg ble fullstendig paralisert, sier Jeanette.

– En reddende engel i bassenget reagerte lynraskt og grep badehetta som lå og fløt et godt stykke unna. Det var fortsatt stille i hallen da han rakte den til meg. «Tror du egentlig jeg trenger den hetta mer nå?» sa jeg, og vi lo godt begge to. Det var ubeskrivelig herlig å kunne slippe latteren løs. Framfor å skynde meg skamfull ned i garderoben, runget latteren min i hele svømmehallen. Frykten slapp taket. Og vet du? Jeg var for alltid ferdig med den badehetta, forteller hun.

– VI BITER IKKE

Selv er Jeanette mor til fire, og yngstesønnen Zeth på tre år er født med bare én arm. Ved å tørre å vise egne feil og mangler, ikke bare overfor ham, men også overfor familie, venner og mennesker som hun møter på sin vei, håper hun å kunne uførliggjøre det som er annerledes, og gjøre det unormale mer akseptert.

– Da Zeth og tvillingsøsteren hans Xenia var babyer, opplevde jeg mange ganger at varme øyne fant veien til vognene de satt i. Når folk oppdaget at armen til Zeth manglet, kikket de forskrekket på meg, kun for å oppdage at der manglet det noe der også. Da pleide jeg



å si noe sånt som at: «Ja, vi er kanskje litt rare, men jeg lover at vi ikke biter, altså». Dette skapte mange gode øyeblikk og mye latter, forteller Jeanette.

– Hvorfor tror du at du er blitt flinkere til å le av deg selv etter at du fikk alopecia?

– Foruten det at jeg er blitt mer moden med årene og sånn sett mer trygg på meg selv, har sykdommen hjulpet meg til å slippe den perfekte fasaden som jeg var så opptatt av før. Nå er det enklere å dele hverdagslige historier og tabber som vi ler godt av. Før ville jeg aldri våget å fortelle at jeg nylig kjørte forbi barnehagen på vei til jobb mens barna fortsatt satt i baksetet, eller hvordan jeg i vinter rett og slett «parkerte» bilen i husveggen til naboen. Slike historier bruker jeg nå ofte i innledning til foredrag jeg holder. Da blir det latter i salen og gjør det så mye enklere å håndtere min ufeilbarlighet, forteller Jeanette, som i dag jobber som kursleder og coach i Coach-Team AS House of Leadership.

Hun er stor fan av det velkjente ordtak: «Du får det ikke morsommere enn du gjør det til selv», men har likevel valgt å lage sin egen vri:

– Du får det ikke morsommere enn det du velger å se humor i, sier Jeanette, og smiler.

Bryllup i 2005:

Frisøren hadde aldri jobbet med så mye hår før, og hun hadde store problemer med å sette opp alt, minnes Jeanette. Her med ektemannen Karl-Petter Ulriksen (40).

”Sykdommen har hjulpet meg til å slippe den perfekte fasaden.”

Nyhet! Perfekte i vesken.



Libresse Normal i designede enkeltpakninger
– pene og enkle å ta med seg i vesken

E-POST: kamille@egmonthm.no



We know the feeling



Vil være et forbilde:

Mamma Jeanette har valgt å ikke bruke parykk for å vise barna at det ikke er farlig å være annerledes.



Jeanettes tips:

Øv deg i trygge omgivelser. Planlegg en liten historie om deg selv du vil fortelle til dine nærmeste under middagen eller i familieselskapet. Fortell med et smil og engasjement, og vær stolt av deg selv som våget å gjøre det, selv om det var flaut.

Tenk på: Hva vil det gjøre for deg å kunne le mer av deg selv? Hvordan vil det berike livet ditt? Gjør det livet ditt til en fest å skulle dekke over alle feil og mangler? Tidligere ville jeg blåst av dette spørsmålet, men nå ser jeg tydelig hvor mye humor og latter påvirker min egen livskvalitet, og også hvordan det smitter på menneskene rundt meg. Jeg er også blitt så mye flinkere til å ta imot tilbakemeldinger fra andre, fordi jeg er så trygg på meg selv at jeg kan velge hva jeg tar til etterretning og hva jeg velger at bare skal prelle av.

Våg å være ærlig mot deg selv.

Før hadde jeg aldri innrømmet, verken for meg selv eller andre, akkurat hvor mye godteri jeg spiste. (Vi hadde jo delt skålen, og de andre spiste vel mye mer enn meg?). Nå kan jeg gjerne fortelle at jeg sovnet på sofaen og våknet seint på natt for å innse at jeg hadde sovnet fra alt godteriet, og at jeg i ren desperasjon dyttet i meg fem sjokolader på vei opp for å legge meg. Noe som resulterte i at jeg ble stående og tygge ferdig sjokoladen med tannbørsten i hånden.

Kjenn etter hvordan du har det

etterpå. Hva gjør det med deg? Blir du letta? Glad til sinns? Lattermild? Sprudlende? Hvordan blir stemningen rundt deg? Det er utrolig hvor mye som kan bli annerledes når noen begynner å by på seg selv.

Kutt ut flinkheten, vær deg selv og våg å drite deg ut!

Det er Svein Torgeir Dales klare oppfordring. Han er klinisk sosionom ved sykehuset Telemark. I 2008 ga han ut boka *Humor og psykiatri*.

– Vel, bok og bok. Det er vel mer en pamphlett. Jeg tror ikke jeg skal prøve meg på en Ari Behn altså, humrer Dale.

På kontoret sitt har han en plakat med påskriften «latterrommet».

Latter er en del av medisinen, ofte bedre enn skolemedisin, om den brukes på en klok måte, mener terapeuten.

– Livet er fullt av utfordringer, slag, spark, rifter og sår. Og sånn skal det være. Men hvordan vi takler alt dette, varierer selvsagt. De som fatter evnen til å le av seg selv og situasjoner, opplever at latter kan være en støtdemper. Latter gir tilgang til noe som er fint i deg. Noe frigjørende. Og så har latter selvsagt en fysiologisk effekt. Den forløser positive tanker og følelser. Det vet vi fra forskningen, forteller Dale.

Evnen til å kunne le er viktig, men evnen til å kunne le av seg selv uten at det blir overflattisk, er enda viktigere.

– Da skaper eller forløser man en energi som er større enn selve situasjonen og utfordringene som møter en, sier Dale.

– Kan du utdype?

– Jeg har fulgt en pasient med post psykologisk depresjon i mange år. «Du Svein», sa han en gang. «Jeg er så deprimerert at jeg makter ikke å gjøre en eneste



Svein Torgeir Dale er klinisk sosionom ved psykiatrisk poliklinikk ved Sykehuset Telemark.

ting. Og så gråt han. Hvorfor gråter du, spurte jeg? Jo, fordi jeg ikke en gang har krefter til å tørke meg selv i rumpa», svarte han da. Det ble stille, og så begynte jeg å le. Jeg lo kraftig. Og så begynte pasienten min og le han også. Vi skoggerlo begge to. Dette er den beste timen jeg noen gang har hatt, sier vedkommende til meg den dag i dag.

– For å skape kontakt med pasienter eller de jeg holder foredrag for bruker jeg gjerne egne pinlige episoder, og de er det mange av, ler Dale.

– Da erfarer jeg at de jeg henvender meg til også våger å åpne seg. For ved å åpne og synliggjøre vår sårbarhet, blir livet mer enn oss selv, mye større enn oss selv. Man blir rett og slett noe levende. Er det ikke flott, sier terapeuten. Og så ler han – igjen ...

E-POST: kamille@egmonthm.no