



Ragnhild S. Nilsen,
CoachTeam AS

Illustrasjonsfoto: Colourbox.com

Vi fikk et brev:

Jeg føler meg som en hamster i bur: Jeg står opp hver dag, lager frokost, går på jobb, kommer hjem, lager middag, ser på TV og legger meg. Hver dag. Uke etter uke. Det verste er at jeg vil ha det sånn! Det merker jeg hver gang det blir snakk om å gjøre noe utenom det oppsatte programmet, som å være sosial, delta på noe med jobben eller jobbe litt ekstra. Dette er nemlig noe som ødelegger rytmen min, som jeg etter hvert er blitt glad i, men som jeg også synes virker veldig begrensende på meg. Derfor er det at jeg nå føler meg som den berømmelige hamstere i buret, som går og går uten at det egentlig skjer noe nytt. Jeg liker det jo, men det gir ingen utfordringer, heller! Det er som å råtne på rot.

Har du noen spørsmål til coachen eller tema du gjerne vil skal belyses, kan du sende til: Bedre Helse 0441 Oslo eller bedrehelse.coach@hm-media.no

Et liv i b

Har du forsøkt å balansere ytterst ute på en fortauskant? En stund går det kanskje meget bra, men plutselig – og særlig når du glemmer å puste og begynner å konsentrere deg for hardt om det du holder på med – sklir du utfor og kroppen kaster deg resolutt tilbake til den andre siden. Så må du atter en gang søke å gjenfinne balansen, for det er jo den du strever etter, eller?

Mange rundt meg snakker om balansen som det store ideal for deres hverdager. Jeg har begynt å tvile på om det er dette ideal jeg skal sette opp for mitt liv. Jeg har nemlig oppdaget at de såkalte balanserte mennesker jeg kjenner, som er svært opptatt av å kunne seg et spa hver uke og går til skjønnhetspleien og hudpleien annenhver dag og tar et par døgnopphold på meditasjonsretreat hver måned, er lite engasjerte mennesker. De farer hverken opp eller ned og lar seg ikke rive med. Som en venninne uttrykte det etter ukens spabehandling, da jeg grep tak i henne og fortvilet forsøkte å få hennes støtte til å bli med på et opprop for etisk handel: –Alt er enklere om man forblir uberørt og objektiv. Mitt mantra er nå kun dette ene, sa hun. –NYT, du fortjener det! Så dessverre, å bli med på et slikt opprop, vil gjøre at jeg kommer ut av det.

En annen av mine balanserte bekjente er en kjedelig fyr som jobber innen skattevesenet. Han har alt i sitt liv sirlig på stell, men han har aldri maktet å komme over stadiet Ungkar, selv om han nå er passert 54. Hvorfor ikke? Fordi han er så redd for at andre skal lage kaos i han balanserte, ryddige liv. Og særlig kvinner. Den eneste gangen jeg har sett ham totalt ubalansert, var da den lille parykken han bærer for å skjule den stadig voksende issen, føyk av ham. Vi sto sammen på en brygge i Ålesund og vinden begynte å leke med både hår og frakk. Å se denne pirkede mannen springe etter sitt eget løshår, ga meg et latteranfall av de sjeldne. Var jeg balansert eller ubalansert da jeg lo så jeg holdt på å falle? Da han endelig klarte å pirke parykken opp av vannet med en stokk, og jeg innimellom latterhikstene fikk spurt om jeg skulle hjelpe

ham med å feste den på, svarte han meget morskt at DETTE er ikke noe å le av!

Siden har vi ikke snakket mer om hendelsen, men det har gått opp for meg at jeg aldri har hørt ham le. Ja, han bærer ofte et distansert Buddha-smil på leppene, et sånt smil som sier: Her har jeg vært før og dette har jeg sett før og dette er ikke interessant og «tjatjajta». Men «hahaha» – når høres den lyden i hans liv?

Er balanse litt kjedelig, rett og slett? Hva med ubalanse? Er det noe mål? Nevrotikeren, alkoholikeren, den manisk depressive – har de det bedre, der de faller og sløser og søler og kliner til og blir liggende en stund og krever oppmerksomhet og vet ikke sin arme råd før de så er oppe igjen og skinner som solen og kjøper både gule og rosa sokker på tilbud som de nok aldri vil få bruk for, men uansett så var nytelsen der, nytelsen i øyeblikkets beruselse og gleden ved å kunne gjøre det som øyeblikket sa?

Jeg teller på knappene. Speil, speil på veggen der...

Jeg sier: Kjære coach. Hva er best, å være balansert eller å være ubalansert? Jeg spør litt filosofisk i dag fordi jeg jakter på det gode liv og lurere på om dette er å finne i kunsten å være balansert eller i kunsten å være ubalansert? Om jeg er balansert kan jeg makte å gå på stram line, men om jeg er ubalansert faller jeg ned, kommer meg opp igjen, faller ned igjen og kommer meg opp igjen. Jeg får en annen nytelse, for å si det slik, nemlig nytelsen av å falle ned og komme meg på beina igjen.

Coachen kikker på meg gjennom viskvinnens øyne og setter i gang følgende samtale:

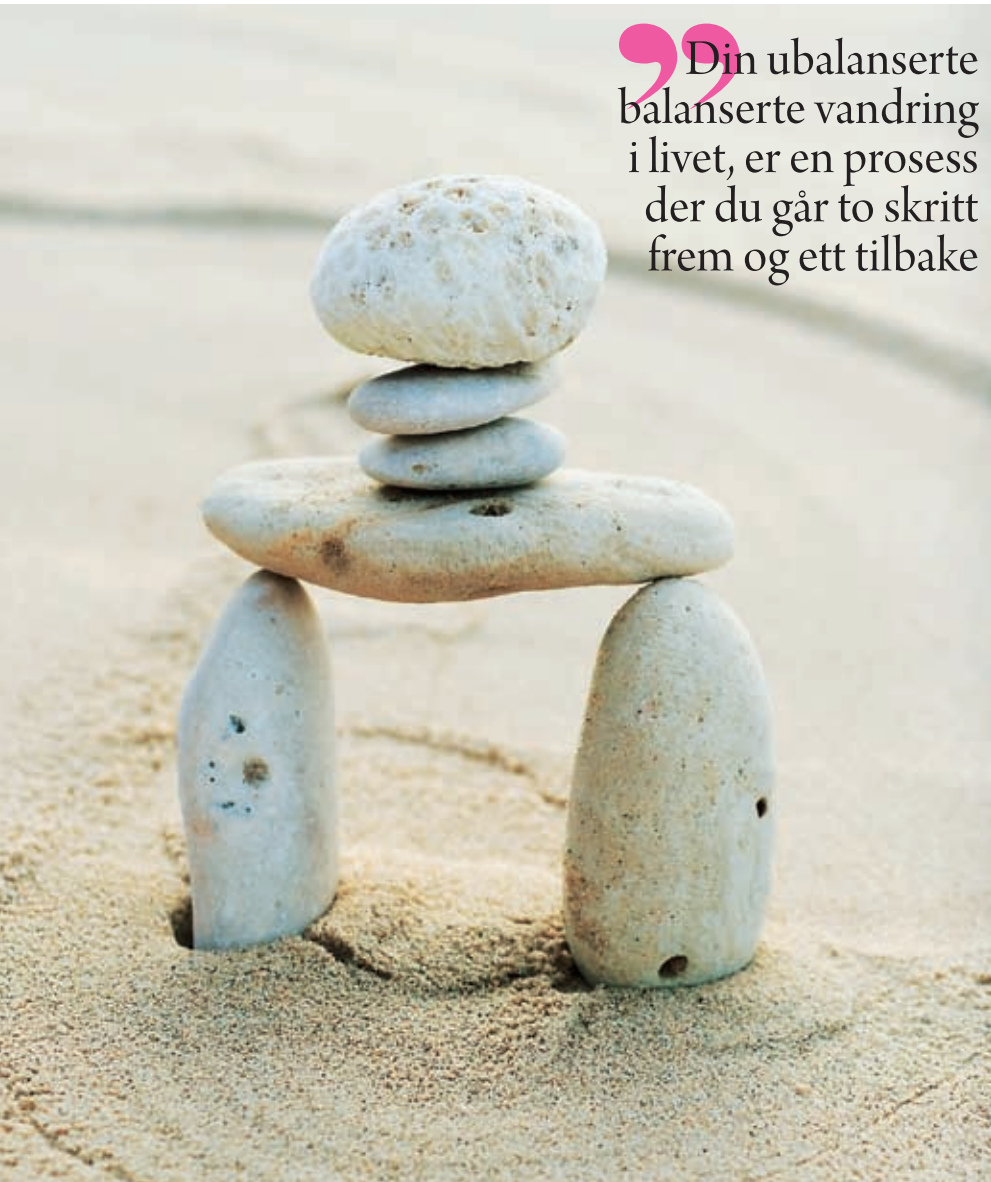
–Vil du si at å gå bortover en vei er å være i balanse eller i ubalanse?

–Interessant spørsmål. Kanskje kunne man si at det å gå er å være i kontrollert ubalanse?

Coachen nikker.

–Så vi kan altså slå fast at det å sette den ene foten fremfor den andre, er en krevende ubalansert øvelse og det tar et barn rundt ett år å forstå hvordan. Et spørsmål til: Mennesker som virkelig har

balanse



„Din ubalanserte balanserte vandring i livet, er en prosess der du går to skritt frem og ett tilbake

gangen! Hun kjente til kunsten å være kontrollert ubalansert.

Coachen bøyer seg frem og ser meg dypt inn i øynene:

–*Din ubalanserte balanserte vandring i livet, er en prosess der du går to skritt frem og ett tilbake. Husk det og døm deg ikke for hardt når du faller. Ofte vil en uke med innsikt og ro følges av en uke med uro og bardere tak. Maratonløpere sier gjerne at for hver raske mil følger to langsomme.*

Coachens gode råd får meg til å tenke på min bestemor som sa at jeg ikke måtte lefle med lykken. Det fikk meg til å tro at det var avsatt en viss porsjon lykke til meg. Jeg måtte med andre ord ikke bruke opp mitt hell. Jeg måtte heller begrense mitt liv hver dag og ydmykt forvente at summen ville bli en rettferdig balanse mellom det gode og det vonde i mitt liv. Om noen ga meg et kompliment og påpekte hvor godt jeg så ut, passet jeg på å svare slik: –Åh, jeg har da hatt mine tunge stunder. Og sa de: –Så heldig du er som har to skjønne barn. Så ville jeg skynde meg å svare: –Det ene holdt på å dø under fødselen.

Men etter hvert som årene har laget små furer i mitt ansikt, har jeg kommet til at dette forsøket på å gå på stram line, ikke gir meg det jeg jakter på. Jeg blir for opphengt, skuldrene mine går opp i stedet for ned, og jeg tviholder på en balansert livsinnstilling som gjør meg redd i stedet for å gjøre meg glad. Jeg har innsett at når vinden tar tak og «blåser parykken av meg», så er det illusjoner som brister og redningsplanker som forsvinner så jeg atter en gang kan kjenne på spenningen ved det å være i vekst.

Idet jeg går ut av coachens rom, legger jeg merke til at hun har skrevet følgende ord i kontrollert ubalansert skrift bak glass og ramme: Til alle de glemte hverdagsheltene. Til alle dem som tok en sjanse, som prøvde og fikk noe til. Ta imot vår hyllest. Om det ikke var for dårene som forsøkte å få til det umulige, om det ikke var for drømmerne som viste veier flere kunne bruke, ville vi alle levd på steingrunn. ○

forandret verdens gang, kjempet mot nød og undertrykking, veltet despoter eller startet humanitære initiativ, var de balanserte mennesker eller ubalanserte?

–Tenker du på skikkelser á la Desmond Tutu, Gandhi, Margaret Thatcher, Obama og dess like?

–*Ja. Men særlig naboer og venner som har tatt mot til seg og endret urett og uvaner og skapt gode lokale initiativ. Har du noe eksempel fra der du bor?*

–Jeg tenker spesielt på en kvinne i nabolaget som i perioder var nede for telling i forbindelse med at mannen hennes døde og hun satt igjen med tre små barn, men som «reiste kjerringa» og bygget barnehage og lekeplasser og sto på overfor myndigheter og byråkrati. Hadde det ikke vært for henne, ville mye vært ugjort i vårt nabolag.

Hun hadde altså lært seg å falle, reise seg igjen og å gå videre, et skritt om