



Ragnhild S. Nilsen,
CoachTeam AS

Illustrasjonsfoto: Colourbox.com

Vi fikk et brev:

Etter at yngstemann også har forlatt redet, er det blitt så stille og rolig her hjemme. Ikke det at det gjør meg så mye, for jeg har lengtet etter å få tid til å gjøre mine egne ting, som å lese mer, være sammen med mine venner og, ikke minst, at jeg og mannen min har fått tid til å dyrke hverandre litt igjen. Så langt så vel. Men så kommer denne tanken snikende, denne tanken som sier at dette er for godt til å være sant, at det bare er midlertidig, før det virkelig bryter løs igjen. Jeg vet ikke hva dette «virkelig bryter løs» skulle være, men det er selvsagt mye bekymring for mine utflyttede barn som trolig ligger til grunn. Hvordan skal jeg jage bort disse tankene – og lære meg til å godta at heretter skal det være bare slik som jeg vil ha det?

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

Å være

Jeg sitter med en slik underlig tom følelse i aften, som om jeg har vært gjennom et maraton og nå er fullstendig fysisk utslitt, eller at jeg har skjelt ut en person og er utkjørt av den emosjonelle påkjenningen. Men jeg aner ikke hvilket maraton jeg har løpt eller hvem jeg har skjelt ut.

Mine nattdrømmer denne uken har handlet om opprør og om at jeg måtte sloss for min rett, men i virkeligheten gled uken av seg selv i et rolig tempo. Jeg fikk den underskriften jeg skulle få i tide, naboen hadde gjort det man kunne forvente og mer til med hensyn til snømåkingen. Ja, sønnen min hadde til og med vasket gulvet i stuen uten at jeg måtte be to ganger. Er mitt liv blitt for bra? Klarer jeg å gjøre meg selv sliten ved å gjennomleve så mange innbilte farer både i nattdrømmer og dagdrømmer hvor jeg forbereder meg på det verste som kan skje? Endelig godt at han som vedlikeholder det tekniske rundt min PC hadde gjort en feil sånn at jeg i alle fall kunne få et sjokk der og klare å hisse meg opp over at han hadde gjort en dårlig jobb! Ellers hadde helgen rett og slett vært for god.

For tiden bor en venninne hos meg. Hun er både doktor psykolog og doktor lege! Jeg legger merke til at hver gang hun lander hos meg – fordi hun skal undervise på universitetet, men ikke lenger liker å bo på hotell og foretrekker å bo i kjellerstuen min – så skjer det noe som gjør at jeg trenger hennes hjelp, enten som psykolog eller som lege. Denne gangen var det psykologen som måtte gi meg en hjelpende hånd. Vi satte oss til rette med hver vår tekopp og tente et stearinlys:

–Du ser så sliten ut, sa hun. –Hva er det du bærer på?

–Jeg har begynt å legge merke til en stemme som aldri ville gi seg inni hodet mitt, sa jeg. –Som om den har hengt seg opp i meg med en «reply-knapp» for å gi meg smerte.

–Interessant, sa hun. –Fortell mer.

–Den stemmen er manisk på jakt etter ulike irritasjoner. Hvis jeg har hatt det for

godt en ukes tid, blir jeg veldig stresset. Det er som om kroppen er vant til å være under press. Og når jeg ikke har det presset, søker jeg automatisk etter det.

–Hvordan gjør du det? Hva er teknikken for å holde ved like presset?

–Jeg lager altså denne stemmen inni holdet mitt som irriterer seg over alt mulig. Den irriterer seg over en klinkende lyd på trikken, at folk ser sure ut på gata, at jeg blir svett under kåpen... og dermed krymper hele magen seg, og jeg føler en tyngde i kroppen og er etter hvert helt utmattet!

–Pust dypt, sa min psykolog venninne. –Ta et godt magedrag. Jeg ser du puster heller overfladisk når du snakker om dette.

–Jeg er redd for å få for mange gode tanker om jeg puster dypt, sa jeg og undret meg over det utsagnet. Min venninne trakk på smilebåndet:

–Tror du at dersom du slapper av og puster dypt ned i magen, så mister du kontrollen? Hva bekymrer du deg mest for nå?

–For å bli gammel, svarte jeg. Svaret kom rett ut av sekken, som om det ville ut.

–Så det er den kontrollen du ikke har, sa hun. –Du kan ikke lenger styre ditt liv, fullt ut. Du ledes av krefter som er sterkere enn deg og det gjør deg sliten.

–Og så leser jeg i ulike blader om hvordan kjendiser på min alder blir kvitt både hår og flekker og rynker ved å «ta den pillen eller smøre seg med den kremen» – og det stresser meg.

Min venninne nikket rolig og tok seg en slurk av tekoppen. Jeg fortsatte med min klagesang. –For eksempel kjøpte jeg nylig en svært dyr krem som skulle ta bort rynker fra damer på min alder. Halvveis i kuren, mens det ennå ikke var tegn til forbedring, kommer jeg inn på badet og der står min mann og smører seg inn i sitt skjeggansikt med resten av kuren min. «Der gikk 1200 kroner,» skrek jeg til ham. «Du smurte deg nettopp med den kremen som skal få bort alle rynkene mine!» Og vet du hva han svarte? «Hvorfor

«føre var»



FOR BRA? Er livet mitt blitt så bra som jeg vil ha det, eller klarer jeg å gjøre meg sliten ved å tenke på innbilte farer, som rynker og aldring?

trenger du å få bort rynkene dine?» Da begynte jeg å gråte. «Jeg har ikke sagt noe til deg», fortalte jeg ham. «Når jeg i smug forsøker å forynge meg. Men jeg synes det er forferdelig vanskelig å ikke ha full kontroll på rynkene mine», nærmest ropte jeg ut. «Kan du elske meg når jeg blir gammel», hulket jeg. «Ja visst», sa ham. «Bare ikke klipp håpet. Forstår ikke hvorfor så mange eldre kvinner klipper håret og legger an en sånn forferdelig kjerringsveis!»

Der sto vi da på badet, min mann og jeg, med rynkene foran oss. Jeg forsøkte å skrape av ham restene av den dyre kremen og gni det tilbake i krukken, men kremen så ikke ut, den var full av skjeggvekst. «Nå er det min skyld om du får skjeggvekst i ansiktet i stedet for rynker», lo han og ga meg et kyss!

Min psykologvenninne humret over historien. Og jeg med.

–Du er midt i livet, sa hun. Du er på plass. Du har hus og hjem og katt og unger og det meste av det du en gang ønsket deg. Du har fått det til! Du har nådd dine drømmer. Hvordan føles det?

–Veldig godt!

–Hvordan ser veldig godt ut?

–Ser ut? Hva mener du?

–Beskriv hva du ser når du har det veldig godt.

–Veldig godt ser ut akkurat sånn som jeg har det. Jeg kan bare lukke øynene og se alt jeg har rundt meg av familie, venner, hus og hjem, og jeg har det godt.

–Hvordan høres veldig godt ut?

–Høres ut? Det har jeg ikke tenkt over.

–Tenk over det nå. Du har gitt deg selv en irriterende stemme som har hengt seg opp inni deg. Hva med å lage en tilsvarende stemme, som er vennlig og mild og varm, som forteller deg om alt som er veldig godt? Så: Hvordan høres veldig godt ut?

–Veldig godt høres ut som gode samtaler med min mann rundt kveldsmåltidet eller samtaler med minstejenta mi når hun spør om vi kan bake en kake eller når jeg hører katten male når hun legger seg i armkroken min eller når jeg setter på noe musikk som får skuldrene mine til å gå ned i stedet for opp.

–Pust dypt. Hvordan har du det nå?

–Veldig godt!

–Bra, sa min venninne og dro til universitetet for å holde et foredrag om verdighet. Om å eldes med verdighet, som er hennes spesialfelt. Jeg ble sittende litt med tekoppen i hånden etter at hun dro og lot tanker om verdighet fylle sinnet.

Hva er verdighet? Å eldes med verdighet? Det første svaret som dukker opp forbindes med bilder av konger og dronninger, fordi verdighet er et slikt ord som leder i retning av noe opphøyet, noe overjordisk, nesten, i alle fall noe som krever respekt for den man er og det man gjør. Jeg får en fornemmelse av at det ikke er særlig verdig å være manisk bekymret for en aldringsprosess man likevel ikke kan styre. Verdighet. Jeg smatter på ordet, lar det ligge og godgjøre seg hos meg en stund. Jeg merker at bare å ta selve ordet i min munn, skaper en ro. Verdighet har en egen ro over seg, sier jeg til meg selv. Når du leder deg selv med verdighet, har du tiden på din side. Du kan si med frimodig verdighet: «Jeg har det godt i mitt liv akkurat nå! Jeg er der jeg skal være. Jeg trenger ikke reise noe sted, akkurat nå har jeg det best her hjemme i min egen stue. Jeg har ikke tenkt meg en ny jobb, akkurat nå er det meningsfylt det jeg holder på med. Mannen min er trygg og solid. Jeg har noen gode venninner og barna skikker seg vel».

Jeg reiser meg fra stolen og tekoppen og henter frem en diktbok jeg skriver i av og til om jeg sitter på kafé og sammenligner mitt liv med det jeg innbiller meg at andre lever, eller når jeg er på mitt klokeste og anerkjenner med verdighet mitt levde liv. Blikket faller på et dikt jeg skrev dagen etter at jeg fikk min manns skjeggvekst i rynkekremen min:

*Jeg legger meg tett inntil deg
hviler i ditt åndedrett
i le for de urolige drømmene
og månens lengsel.*

*I det første glimtet av morgen
hører jeg løvet ditt rasle nær meg.
Jeg stryker deg forsiktig over huden
og åpner min takk for det nære.*