



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

**Først skaper du
flammen i ditt
hjerte. Så skaper
du den i ditt liv.**

Mot til å BRENNNE!

Tar du ordet? Når tar du ordet? Når løfter du din røst så vi virkelig hører din stemme? Kanskje er tiden inne for å sette noe på plass i ditt naboskap eller du vil endre en vane i ditt ekteskap? Skaffe deg en ny jobb? Engasjere deg politisk?

En tysk filosof, Karl Jaspers, kom en gang med følgende utsagn: «Hva mennesket er, det er det gjennom den saken det har gjort til sin».

Om dette er sant, kan det være lurt å spørre seg selv: Hvilken sak har jeg gjort til min? Eller sagt på en annen måte: Hva brenner jeg for i min hverdag?

Jeg stilte en gang dette spørsmålet til en gruppe med kvinner og menn jeg skulle trene på et kurs i presentasjonsteknikk. Over halvparten ante ikke hva de brant for eller hva de glødet for i sin hverdag. Det syntes jeg var skremmende. Heldigvis kom alle på noe etter hvert. En av kvinnene tok mot til seg og holdt et innlegg om hvordan det føles å ikke gløde for noe: «Du kjenner det som om et lokk legger seg over gleden i livet og du lurar på hvorfor du skal orke å stå opp om morgenen», sa hun.

For tiden vet jeg hvorfor jeg står opp om morgenen. Jeg gløder for etisk produksjon av bomull. Lenge trodde jeg at vanlig bomull var ren og at arbeiderne som hadde laget klærne mine hadde fått en lønn som de kunne leve av. I mange år levde jeg i villfarelsen at håndklærne jeg tullet meg inn i etter et deilig bad, slett ikke hadde ødelagt noen mennesker på veien til Norge. Det var inntil det gikk opp for meg at den tradisjonelle bomullsdyrkingen som foregår i verden, dreper tusenvis av bønder hvert år. Hvorfor? Fordi sprøytemidler som er så giftige at FN forbanner dem og som er forbudt i 21 land, fortsatt selges og brukes for å sprøyte bomullsåkrene i fattige land.

Visste du dette?

Jeg visste det ikke, men da det gikk opp for meg på denne tiden for et par år siden, tok jeg min flammende vrede og

brant opp en del av klærne mine. Rent bokstavelig. Det skjedde på et skjær på Sørlandet med et par måker som tilskuer, og jeg tror neppe at andre skjønte rekkevidden av hva jeg holdt på med. Dramatisk var det dog. Min indre flamme og det ytre bålet ble for meg en pakt.

–Nå er det nok, hylte jeg utover havet.

Jeg vil ikke lenger bære klær jeg ikke vet hvordan er produsert. Jeg vil gjøre bomull til min hjertesak. Om det er noe jeg skal huskes for når mine barnebarn skal fortelle historien om meg, er dette: Hun satte i gang verdens første produksjon av bærekraftige frottéhåndklær!

Høres det ambisiøst ut? Tror du jeg vil klare det? Er det lurt å sette seg mål i det hele tatt, å brenne for noe i livet?

Jeg har oppdaget at når jeg brenner for noe, om det varer en stund eller bare en kort tid, gir flammen meg øyeblikk av ekstatiske lykke for så å fange meg. Flammen tar over mine hverdager, fletter seg inn i mine gjøremål, slikker seg oppover mine timer og jeg lar meg fange. Det er som en forelskelse på godt og vondt. Det gode er at denne indre flammen, det at jeg faktisk vil og skal noe og er på vei et sted, holder meg borte fra mye snikksnakk jeg nok ellers ville gitt min stemme til. For å si det slik: Gløder du virkelig for noe i livet, er det vanskelig å hisse seg opp over bagateller og du finner lite interesse i sladder om andre mennesker.

Ganske tidlig i mitt voksne liv oppdaget jeg dette på en spesiell måte. Jeg hadde flyttet inn i et naboskap hvor det var en rekke trivelige mennesker, men én av dem, en mann som hadde bodd i firemannsboligen vi flyttet inn i ganske lenge, var av typen som alltid har noe å utsette på andre. Han var ekspert på å være sur og grinete. En vesentlig del av hans livsstrategi var å fortelle andre at ting ikke gikk an. Nå hadde det seg slik at alle som bodde i firemannsboligen delte et felles loftsrom

uten boder. Det var noen streker på loftet som antydte hvor våre respektive grenser gikk. Da skjedde det fatale at jeg kom til å plassere en barnevogn over hans strek. Ikke det at han trengte plassen til noe spesielt, men å tillate seg å sette hjulet av en barnevogn inn på hans område. Det gikk ikke an. Han målte opp med målestokk og viste meg at han hadde retten på sin side. Jeg ble så skremt av hans innbitte, sure vesen at jeg unnskyldte meg med det samme. Jeg drømte vonde drømmer om ham og jeg tok en omvei hvis jeg så at han skulle hente posten eller gå på butikken – alt for å unngå å møte hans grinete blikk. Det hendte til og med i dårlige stunder at min mann og jeg vurderte å flytte fra hele huset på grunn av stemningen hans dårlige «bølger» førte med seg.

Plutselig en dag begynte mannen å interessere seg for fluefiske. Først så jeg ham komme hjem med fisk til kona. Han hadde faktisk en antydning til smil om munnen. Så begynte naboen å hilse på meg igjen og en dag kom han faktisk innom for å spørre om jeg hadde lyst på ørret til middag. Etter to år med denne oppblomstringen hos mannen, hvor hele hans innbitte vesen fikk et anstrøk av varme, døde han bare 54 år gammel. Kona, en stille og godmodig dame, flyttet.

Inn i leiligheten kom en ung familie, lik oss andre i nabolaget med hensyn til verdier og behov. Vi innførte rødvin på våre pliktige nabomøter fire ganger om året. Sakslisten ble kortere, men samtalerne lengre og muntre. Og jeg tok meg en kveld i å tenke følgende: Lurer på hva som ble sagt i minnetalene i vår eksnabos begravelse. Hvilke ord ble brukt for å betegne livet hans? Var det «vi husker deg som en sur, tverr, innbitt og kald mann med sans for de rette linjer», eller var det hans brennende iver for fluefiske som ble dratt fram?

Ditt liv formes av saken du gjør til din. Hver dag åpner eller lukker du øyne og ører for den modige samtalen hvor du våget å gi ros eller ris, den vakre interessen hvor du endelig tok mot til deg og skjønte hva som virkelig interesserte deg, og det gode fellesskapet hvor du sto i bresjen for å løse opp i fastlåste båser og skott. Din egne indre glød nærer ditt mot. Eller som en vis mann en gang sa: «Først skaper du flammen i ditt hjerte. Så skaper du den i ditt liv». Hva du gjør med det som kommer mot deg av dårlig eller god oppførsel fra andre mennesker, handler mye om mot til å gløde for det som er viktig for deg – uansett hvordan andre handler. Slik sett må jeg gi min gamle nabo skryt. Han var en mester i å sette ting på plass. Og når han virkelig brant for noe, sparte han seg ikke. ●



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

Hjemreisen

Lenge trodde jeg at den beste reisen var å være underveis.

Jeg sa med Ferdinand Finne at veien blir til mens du går. Det gjelder å flyte, ta tingene som de kommer og legge merke til detaljene rundt deg.

Jeg ble forelsket i nye steder. Jeg kunne sove under stjernehimmelen eller i et vakkert, lite hotellrom. Det spilte ingen rolle. Spenningen lå i det nye, det som var annerledes, det som lå der fremme som jeg ennå ikke hadde oppdaget.

På min første togtur gjennom Europa som ung, tenkte jeg at Norge var et molboland, inntil tre uker hadde gått og jeg begynte å savne brunosten og mors hjemmebakke grovbrød. Da jeg og min venninne returnerte fra Hellas og kjørte med toget inn i Sveits, var jeg rent lykkelig fordi jeg kunne kjenne lukten av fuktig jord og se de høye fjellene som minnet meg om Norge. Jeg tenkte: Endelig er jeg på vei hjem!

Så for et par år siden skjedde det noe med min reiselyst.

Jeg har ikke helt klart å sette ord på det før nå. Jeg oppdaget at jeg synes det er heller anstrengende å reise. Reisedager er noen av de verste jeg kan tenke meg: Sitte der på flyet, stå i kø, ut og inn av passkontroller og andre kontroller. Nei, huff! Jeg orker ikke tanken på kø. Den eneste flyplassen som er ok, er Kastrup utenfor København. Jeg vil komme fram slik at jeg kan slå meg ned med mine nye sandaler og mitt glass vin og nyte. Jeg vil slappe av og innrette meg på det nye stedet, ta ting rolig, være i ett med min egen rytme når jeg står opp om morgenen og når jeg legger meg om aftenen. Jeg vil gå langsomt ut av døren hvor jeg har landet og se, lukte og ta inn det stedet hvor jeg har gleden av å være gjest; Venezia, Barcelona, Berlin. Here I am!

Som jeg sa til en venninne nylig: –Jeg reiser for å kunne slå opp mitt telt og feste mine teltpugger på nye steder. Men det var før jeg måtte begynne å gå med stokk!

Det heter nordic walking og jeg bruker bare en vandrestav. Den andre har jeg gitt til min mann. Nå går vi tur med hver vår stokk. Det vi liker aller best er å gå

utenfor de vanlige stiene, krype og kravle over svaberg og lyngtuer eller klatre i fjell og heise oss opp langs skråninger.

I går oppdaget jeg at svaberget som befinner seg i nærheten av der jeg har bodd i mange år, men aldri undersøkt så nøye før, ser helt annerledes ut enn jeg trodde. Fjellet har fantastiske farger og fasetter, og det er kun 20 meter bortenfor den vanlige, gamle turstien. Den turen har jeg da tatt minst 100 ganger før, men jeg har ikke lagt merke til dette strålende fargespeilet! Og det morsomme er at når jeg ser rumpa til mannen min der han vandrer med gåstokk foran meg for lik-som å brøyte vei i terrenget på mannlig vis, så synes jeg han ser ganske sexy ut. Hva kommer det av? Kanskje det rett og slett skyldes at han vriker på rumpa ørlite granne annerledes med stokk enn uten?

Det vi lengter etter er følelsen av å høre til – at stedet du bor på skal favne om din sjel.

Mens vi vandret mellom sprekker og fjellrifter i går, tenkte jeg på hva det vil si å ha et hjem du kan kalle ditt. Jeg tror ikke behovet for et hjem kun dreier seg om å søke en fast bopel i byen, på landet eller ved sjøen. Familie, ekteskap, venner, felles minner – alt dette gir oss mennesker den beskyttelse vi trenger. Det vi lengter etter er følelsen av å høre til – at stedet du bor på skal favne om din sjel – i alle fall noe viktig i din sjel. Men det er så rart med oss mennesker: Vi lengter dessverre ofte etter det vi ikke har. Og når vi først har fått det, lengter vi likevel.

Er lengselen vår følgesvenn? Om vi reiser til landet, ønsker vi å være ved sjøen. Om vi er ved sjøen, ville vi gjerne vært i byen. Om vi er i byen, synes vi det blir for støyende over tid og vil dra tilbake til et annet utgangspunkt og bygge opp noe rolig og fredelig et eller annet sted inne i skogen.

Min mann og jeg har funnet ut, der vi for tiden går med hver vår stokk, at det er bra med flere bosteder. Vi trenger ikke eie alle våre bosteder, men vi kan forflytte oss til et sted og være der en stund, for eksempel en liten øy som heter Porto Santo. Der har vi begynt å vandre langsmed stranden hver vinter.

Vi fant stedet fordi vi en gang for mange år siden måtte nødlande der på vei

til Madeira. Så oppdaget vi at vi egentlig trivdes bedre på Porto Santo enn Madeira og tok båten tilbake dit. Senere har vi blitt øyhoppere, for smaken av Porto Santo ga oss en følelse av å være på en øy, og vi har for sikkerhets skyld slått kloa i ei hytte på ei sørlandsøy slik at vi virkelig kan ta for oss av lunhet og fiske, for ikke å snakke om en snekke som tøffer utover fjorden sommerstid.

Jeg får i hvert fall realisert min drøm om en kjøkkenhage på min sørlandsøy, for mer enn ønsket om å kunne bo på ei øy, har nok ønsket om en kjøkkenhage stått sterkt hos meg.

Tidligere beundret jeg kjøkkenhagene på avstand. Helst tittet jeg i blader og lot meg fascinere. Jeg dultet borti min mann og sa: «Åh, sånn skulle jeg ønske vi også hadde det!» Han ble alltid stille når jeg snakket om hvor fint alt ville bli om vi fikk oss kjøkkenhage.

Nå har vi kjøkkenhage, og jeg forsøker så godt jeg kan å la min kjøkkenhage ligne mest mulig på det jeg har sett for meg i drømme. Det vil si, jeg gjorde det i fjor og i forfjor – helt til jeg fant ut at min kjøkkenhage aldri kommer til å ligne slike kjøkkenhager som er avbildet under skyfri himmel på glanspapir. I år sådde jeg bare litt frø her og der og satt noen stiklinger for å se hva som skjer når jeg gjør det på min måte. Av mine barn blir jeg nå kalt for fru Urt personlig.

Min mann slår gjerne gresset når jeg luker i hagen. Jeg kan ikke høre så mye fuglesang som jeg hadde forestilt meg, for gressklipperen hans støyer, men jeg forsøker å nyte mitt urteliv på tross av støyen fra hans gressklipper.

Når jeg titter opp fra lukingen, ser jeg at mannen min har dette uttrykket i ansiktet som av og til kommer når han er tilfreds. Min mann er en heller kritisk mann som sjelden får røde roser i kinnene av noe som helst, men når han slår gressplen og ser på meg bakom det gamle loslitte skuret som en gang var et sauefjøs og nå rammer inne min urtehage, så virker det som om noe faller på plass i ham også. Jeg har aldri sagt det høyt til mannen min, men mer konstatert det som en deilig visdom jeg vet vi begge av og til klarer å praktisere: «For mange tusen år siden sa guden Shiva til gudinnen Parvati: «Glem aldri å se en person eller gjenstand som om det var for første gang – hver dag. Bare slik finner du lykken.»



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

Sporene av et liv

Elskede. Dine rynker er for meg som vakre stier i ditt ansikt. La oss vandre dem sammen.

Croissantene er nybakte. Kaffen er rykende varm. Sansene griper begjærlig om formiddagen med et ømt trykk inn-til jeg ser det usminkede, nakne ansiktet mitt i det støvete speilet fra kafévinduet og måper. Jeg ser jo ut som en innskrumpet gammel appelsin. Rynkene er tydelige rundt munn og øyne. Panikken setter i gang med sine pirrende undersøkelser: Hvilken rynkekrem bør jeg bruke for å få bukt med dette? Hvor mye Botox må til for å få meg ung igjen?

Jeg drikker av kaffen, kjenner den deilige varmen mot ganen, puster aromaen inn. Så «rekker jeg tunge» til det rynkede ansiktet mitt i vindusspeilet (bare veldig diskret så ingen andre ser det) før jeg begjærlig gir meg i kast med nytelsen av croissanten med masse smør og rennende bringebærsyltetøy til. Når smulene endelig er fortært, rusler jeg ut av kafeen og nedover gaten som er full av lyder, travle mennesker og pasteller i vinduene. Det er så mye vakre klær å beruse seg i, stoffer å kjenne på. Men modellene i vinduet og min egen kropp som jeg oppdager i det fordømte vindusspeilet, matcher ikke. Jeg har for små pupper. Jeg har for utstående mage. Jeg har for tykke lår. Jeg har for lite av for mye og for mye av for lite.

I iveren etter å studere alt som mangler i mitt liv, holder jeg på å snuble over en tigger som sitter på fortauet. En ungdom. Han har et skilt foran seg som forteller at han står i metadonkø og tigger for å slippe å stjele. Jeg roter i jakkelommene mine og finner tilfeldigvis en liten klinkekule som hånden nå griper tak i. Jeg slipper den nedi boksen han holder fram sammen med 20 kroner.

–Takk. Den er vakker, sier den uflidde ungdommen og smiler vennlig mot meg. Han løfter klinkekulen ut av boksen, snur den rundt noen ganger som om han ser inn i et kaleidoskop og sier: –Den ligner på en stjerne. Bringer den lykke tror du?

Jeg nikker:

–Jo visst bringer den lykke, den er en lykkestjerne utkledd som en klinkekule, smiler jeg lett og rusler videre.

Musikken fra et par gatemusikanter når kroppen min og jeg lar den bevege meg inn i en vuggende rytme som griper begjærlig om hoftene. En mann kommer mot meg på fortauet og smiler flørtende i forbifarten. Så han ikke rynkene mine? Han må da vel minst være 20 år yngre enn meg? Jeg snur meg for å se litt nøyere på ham og oppdager at han gjør det samme. Han har snudd seg og ser ertende

på meg. Nå møtes våre blikk én gang til. Han vinker lett med hånden og plystrer. Jeg smiler ungpikaktig tilbake og tenker på kvelden før da jeg uheldigvis klarte å punktere, men ble reddet av en hjulskiftende ung ridder:

–Fordi du har så vakkert smil, sa han og gikk ned på kne, tok opp jekken, skrudde opp noen skruer, fikk av det gamle hjulet, ble skitten på fingrene og la seg ned på kne igjen.

–Det er øynene hos en kvinne det kommer an på.

–Øynene?

–Ja, smilet hos kvinner sitter i øynene, sa han og dro av det gamle hjulet, fikk et nytt på plass, forklarte meg om hvordan man lettest skrur i noen skruer og vips var han ferdig. Han takket nei da jeg ville gi ham 50 kroner for jobben.

–Kan jeg gi deg en klem da, spurte jeg.

Den ville han ha.

–You made my day, nynnet han da han gikk fra meg.

Hvor han bor? Aner ikke. Hvem han var? Aner ikke. Jeg trenger ikke vite det. Jeg har allerede en deilig mann jeg kan legge meg inntil om aftenen og som hvisker meg i øret: –Elskede. Dine rynker er for meg som vakre stier i ditt ansikt. La oss vandre dem sammen.

Er jeg takknemlig for disse ordene? Vel- dig! Det stiller et indre sug i meg. Men det går ikke lenge før jeg er tilbake i samme maniske spørsmålsstilling: Speil! fortell meg at jeg fortsatt er attraktiv selv om jeg får en slappere mage. Eller si meg at jeg er elskverdig selv om jeg får grått hår. Eller lille speil, si meg at jeg stadig vekker kan være lykkelig selv om lårene mine ikke er fullt så stramme som min datters.

Av og til får jeg pusteproblemer når jeg skjønner at jeg ikke lenger er ung og lovende. Jeg er i ferd med å være den kvinnen jeg skulle bli. Jeg er i ferd med å fylle de skoene jeg fikk i morgengave fra skaperen. Jeg er i ferd med å bli vis på erfaring. Selvfølgelig bare *glimtvis*, for det er akkurat det jeg øver på: Å få med meg det behagelige glimt som finnes i alt. Kanskje det er derfor mine rynker på nesen og rundt munnen kalles smilerynker? Vil jeg kvitte meg med dem? Dempe mine smilerynker med gift og kniv slik at jeg avsløpet kan se inn i et støvet vindu og knapt åpne munnen min til en geip fordi den er strammet slik at jeg vanskelig får den helt opp?

En gang skrev jeg dette diktet fordi jeg ville minne meg selv om det jeg vet:

Innovover

*Har du fulgt trekkene i ditt ansikt over tid?
Vandret langs gjenkjennelsens stier?
Hvilt i furene av rispet gråt?
Gått videre varsomt?
Tråkket over grenser?
Kikket utfor stup?
Oppdaget stille avkroker?
Gått deg vill i dype spor?*

Da har du elsket.

Nå spør jeg meg selv mens jeg vandrer gatelangs og hungeren er stor etter nye skjønnhetsprodukter: Våger du å elske deg selv nok til å anerkjenne rynkene du har rundt munnen? Våger du å vandre hånd i hånd med den delen av deg som er i stand til å oppdage skjønnheten som kommer innenfra? Eller vil du fortsette å gå deg vill i dine tankers irrganger hvor du stadig vekker tror at det å være ung er avhengig av ditt glatte ansikt? Hvor ofte vil du gjør deg selv ulykkelig fordi furene i ansiktet er blitt dypere?

Mine føtter tar meg nedover mot bryggene. Den svale vinden fra sjøen rusker lett i håret og blåser det bort fra pan- nen. Jeg suger inn den friske, salte luften, hører skrikene fra måkene og den dumpe motoren fra en båt utover fjorden. Jeg lar blikket hvile mot horisonten der ute hvor solen treffer havet med et glitrende spill, der blått blir hvitt og hvitt blir grått og grått går over til et skjær av rosa.

Sjøen forvandles med ett til en gyllen ild gjennom solstrålenes dans med bøl- gene før den skyggelegges og blir grå igjen av mørke skyer. Jeg står der på bryg- gen og vet at naturen forsøker å fortelle meg noe. Sol- og skyggespillet der ute på havet er et stykke teater, en lekende fore- stilling som forteller om forandringens magiske møte med alt som lever og er til. Jeg kan velge hva jeg vil gi meg over til; det tapte eller dét som er og kommer. Som en klok seidkvinne maner jeg min visdom fram der jeg står på bryggen midt i livet: –Våkne opp du som er redd for å bli gammel! Legg et teppe over gongon- gen som ustanselig kaller deg til å teste ut neste skjønnhetsprodukt. Vend hjem til deg selv og til din sjels rytme i tide. Legg merke til hvor livfull du føler deg og puss støvet av dine sanser. Le mot det ansiktet som åpenbarer seg i hverdagens støvete vindusrute og la din bønn denne vinteren være: Herre, bevar mitt hjertes mykhet, så jeg hver dag kan se gjenskinnet av ditt lys i mine øyne. ●