

coachen  
hjelper deg

Har du spørsmål til coachen eller forslag til temaer du gjerne vil skal belyses, kan du sende det til

**Bedre Helse 0441 Oslo** eller [bedrehelse@hm-media.no](mailto:bedrehelse@hm-media.no)

# Hva skjedde før

Etterpå. Ordet står der som en støtte til de aller nærmeste og vokter meg med blikket. Stillheten etterpå, heter det i diktet. Kanskje jeg skulle utfylle det med: Tomheten etterpå, suget etterpå eller hva med sødmen etterpå? Det store spørsmålet er: Hva skjedde før etterpå? Hva slags historie utspant seg i mitt liv, forut for etterpå?

**Tekst:** Ragnhild S. Nilsen **Foto:** Margrethe Svedal

**Var det et sjokk, en sykdom, en ulykke, en uventet beskjed som kom og jeg skjønte etterpå at det gikk bra likevel?**

Hvilken enorm lettelse! Etterpå kunne jeg puste lettet ut og si: «Da jeg skjønte at jeg ville overleve, at jeg ville komme meg til hektene, at jeg ville kunne fortsette

livet, kjente jeg en enorm lettelse.»

Men etterpå? Etterpå lettelsen?

Var det da tomheten tok bolig i meg? Jeg trodde lettelsen ville vare og gå over i ren glede. Jeg trodde jeg ville danse og synge og hoppe og le i dagevis. I stedet lot jeg bekymringene snike seg innover meg. Én etter én satt de seg ned foran min hverdagsdør og snakket seg imellom. Jeg hørte deres tisking og hvisking som surr i hodet morgen og kveld: Tenk om... ja, du

vet neste gang... obs... ikke sikkert nei... tja, det kan gå mye verre...

**«Det handler ikke om hvordan du har det**

men hvordan du tar det,» sa min bestemor for liksom å lære meg å leve. Hun likte å slenge om seg med enkle utsagn, min beste-

Sykdommen hjalp meg til å se at jeg ikke skulle holde fast i det gamle, men slippe mer til i mitt liv.

mor, der hun sto i kjøkkenforkleet sitt med melflekker på magen, bredbent og kraftig. Hun vokste opp som den eldste i en søskenflokk på 12 ytterst ute ved havgapet. Livet var ikke noe å syte over. Her gjaldt det å henge i og ta en dag om gangen.

Min bestemor levde til hun ble 92 år, den siste tiden på et sykehjem. En dag mens jeg var på besøk, sov hun. Jeg tuslet inn på rommet hennes og satte meg nederst ved sengekanten. Jeg betraktet hennes ansikt der det lå innhult og slumrende på hodeputen. Gebisset hadde hun tatt ut, det lå i vann i et glass ved siden av sengen. Mens jeg satt der, åpnet hun plutselig øynene og stirret rett på meg,



# «etterpå»?

som om hun ikke hadde forventet å se meg.

Hun sa:

– Er du her?

– Ja, skulle jeg ikke?

– Ahh, jeg trodde jeg endelig var kommet til himmelen, sa hun, – og du skal da ikke dra sammen med meg.

**Så lo vi begge.** Min bestemor lo ofte og gjerne, og det var en befrielse for omgivelsene for hun hadde en saftig replikk som kunne såre. Men når hun lo, forsvant agget og kjøkkenet hennes ble igjen fylt med varme og glede. Bestemor var et arbeidsjern. Hun bakte, hun skurte, hun knadde, hun malte, hun stekte, hun ordnet og fikset.

Fortere ferdig – fortere fri, var hennes motto. Jeg spurte henne av og til:

Fri til hva da? Hva skal du gjøre etterpå?

Det hadde hun ikke svar på. Hun var ikke eslet for å sitte med hendene i fanget. Det lå alltid et strikkeset og ventet, en bukse som skulle sys, en sko som skulle pusses. Jeg tror ikke min bestemor kjente til begrepet ferie. Livsgleden fant hun i dét å gjøre et arbeid ferdig, å vite med seg selv at hun hadde gjort det beste hun kunne hver dag. «Etterpå» var mer et uttrykk for at hun nå var klar til å gå løs på neste oppgave.

**Som coach stiller jeg ofte spørsmålet**

til de som banker på min dør: Hva liker du å gjøre? Hva er din lidenskap? Og jeg fortsetter gjerne med et spørsmål som dette: Om du vant 100 millioner kroner, hva ville du gjøre etterpå? Etter en lengre ferie og kanskje noen reiser og noe innkjøp, hva ville du gjør etter dét? Ingenting? Ville du sitte stille i meditasjonsstillingen din og stirre ut i luften et eller annet vakkert sted på jordkloden? Ville du shoppe rundt som en gal? Ville du reise på første klasse resten av livet og besøke alle verdens spa og luksushoteller? Eller ville du fortsette med det du arbeider med nå? Ville du engasjere deg for

en større sak, som fairtrade? Ville du stå på barrikadene for en mer rettferdig fordeling av arbeidsinnsats og betaling til arbeidere i fattige land? Ville du gi bort noe av dine 100 millioner til miljøbevegelsen? Ville du

– Jeg har reist sammenhengende som en løffer i over to år, fortalte hun. – Nå skal jeg skrive bok om mine opplevelser, og jeg vil engasjere meg for lokalmiljøet der jeg nå bor.

Av og til gir livet deg en oppvåkning.  
Sykdom kan være en slik vekker.  
Den banker på døren din og minner  
deg om at du er her på lånt tid.

skrive en bok, begynne å male, starte et barnehjem? Hva slag drømmer og tanker for ditt liv har du, som du sjelden våger å tenke på fordi det tryggeste er å late som om du ikke har mulighet til å virkeliggjøre dem?

**Av og til gir livet deg en oppvåkning.**

Sykdom kan være en slik vekker. Den banker på døren din og minner deg om at du er her på lånt tid. Med andre ord: Det gjelder å smi mens jernet er varmt. (Enda ett av min bestemors yndlingsuttrykk!)

**Nylig lette jeg etter riktig flyavgang**

på Gatwick i London for å reise videre til Marokko. Jeg fikk hjelp av en reisevant dame til å finne buss til riktig terminal og til å stille meg i riktig kø for å komme fortest mulig gjennom sikkerhetsvakten. Vi kom i snakk. Hun fortalte meg at hun for en tid tilbake hadde fått en alvorlig sykdom som satte henne fullstendig ut av funksjon i mange måneder.

– Da livet vendte tilbake, bestemte jeg meg for å selge det jeg eide og reise verden rundt, fortalte hun.

– Solgte du hus og bil og alt det der? spurte jeg.

Hun nikket.

– Hvor bor du?

– Jeg har funnet meg et billig hjem i Guatemala, det er aldeles herlig der. Landsbykvinnene og jeg arbeider sammen for å ta vare på gamle vevetradisjoner og lage et større miljø for global mikrobusiness.

Jeg lyttet fascinert, kunne ikke dy meg:

– Lengter du tilbake til tiden før du ble syk, spurte jeg.

– Niks, svarte hun og ristet ivrig på hodet. – Nå er det meningsfylt å leve. Sykdommen hjalp meg til å se at jeg ikke skulle holde fast i det gamle, men slippe mer til i mitt liv. Etterpå har jeg tenkt at sykdommen var min vekker og at den hjalp meg til å bli dyktigere i kunsten å leve.

Er det dét etterpå handler om? For hver dag som går å bli dyktigere til å leve! ●