

Tekst: **KJERSTI BLEHR LÅNKAN**
Foto: **LINE MOLLER, JANNE MOLLER HANSEN** og
PAUL S. AMUNDSEN

Nyttår er høysesong for endringsforsetter. Her forteller en uheldig forretningsmann, en selvkader, en røyker og en skoletaper om hvordan de maktet å legge om kursen på livene sine.

En regntung julfredag i 2004 suser forretningsmannen Rolf Ravne bortover E18 på sin nye motorsykkel. Plutselig bremses bilen foran. Rolf prøver å styre unna, men sykkelen velter, og han sklir over i motsatt kjørebane, mot fronten av en lastebil. Det smeller. Noen minutter senere våkner han i grøfta.

– For meg måtte det en krise til for at jeg skulle åpne øynene. Ellers hadde jeg kanskje fortsatt i mitt tradisjonsbundne A4-liv, sier Rolf.

Nå sitter han barbert i en rød sofa hjemme i Drøbak, iført oransje genser, svarte tøybukser og et gullkjede med tegnene på yogatradisjonens yin og yang: Shiva og Shakti.

Dagen etter ulykken skulle familien på en tre ukers båtturn. Mørket og stiv i kroppen, ble det tre ukers stillesittende refleksjon over livet. I hodet hørte han stemmene til presten, til vennene som snakket i begravelsen hans om hva slags person han hadde vært.

– Der og da gjorde jeg noen viktige beslutninger, blant annet å slutte i jobben og gå vekk fra livet med internasjonal karriere. Jeg skiftet fokus vekk fra det materialistiske, som egentlig betyr veldig lite for meg. Det var tid for forandring.

Kone ble ekskone og bestemte. Han begynte med yoga for å løse opp i en stiv nakke og ble etter hvert vegetarianer og yogainstruktør.

– Det verdensmet jeg fant i yoga var det samme livsnytt jeg reflekterte over etter ulykken. På en yogacamp i Romania traff jeg min nye kjæreste. Jeg følte dette var min retning, det ga meg en annen drivkraft i livet og jeg ble mer harmonisk. Selv om jeg ikke angret på noe, er jeg fornøyd med at jeg har evnen til å forandre meg.

– **Hva ligger i den evnen?**
Han tenker.

Rolfs endringsråd: Vær ærlig mot deg selv, og vær ekte. Tør å ta av masken, vær den personen du er komfortabel med å være, og ikke vær redd for hva omverdenen måtte synes.

– Jeg greier å stoppe opp og reflektere og kan få et slags flysyn, hvor jeg observerer meg selv ovenfra. Og så er jeg ikke opptatt av hva andre synes. Med en gang folk skiller seg ut, er de gjerne redde for å dette utenfor, for å miste forestet. Det spranget tar jeg bare.

Endringer kommer i mange former. For Carine Nilsen (20) innebar det å velge livet og å slutte å skade seg.

Ved familiehytta utenfor Moss er himmelen stor og åpen, og det man hører er rolig skulpting fra Oslofjorden. Siden Carine ble født, dro hun ofte hit med familien.

– Jeg har ingen vonde minner, ingen utrygghet knyttet til dette stedet. Derfor skal jeg tenke at jeg er her før jeg går inn i et anfall og skader meg. Det skal roe meg ned.

– **Virker det?**
– Noen ganger. Men jeg bruker det ikke så mye lenger, jeg har funnet mine egne metoder.

Det er gått fire år siden hun sluttet med selvkadningen hun hadde holdt på med siden tiårsalderen.

– Da jeg begynte å skade meg, var det med små rasp, så med kutt. Men det var ikke alvorlig. Da mormor døde, tok det av. Litt etter ble jeg innlagt på psykiatrik, der jeg har vært fire ganger. I en periode gjorde alt bare vondt. Jeg fikk ikke sove om nettene og fikk aldri fred for stemmene i hodet.

– **Hvordan greide du å snu det?**

Hun sitter på en benk og ser utover vannet mens hun forteller. Den grønne jakken rekker bare til litt under albuen og dekker ikke de hvite, tynne stripen som ligger tett i tett på underarmene. Noen korte, andre lengre.

– En gang hadde jeg kranglet med lillesøsteren min. Jeg kuttet meg og kom ned trappen med



FRA FORRETNINGSMANN TIL YOGAINSTRUKTØR:
Rolf Ravne hadde mørk dressjakke, blanke sko og en lederstilling i et internasjonalt selskap. Nå har han langt hår, yogamatte og er roligere i sinnet.

blod nedover armene. Hun måtte hjelpe meg, ringte mamma, som prøvde å strippe, men jeg måtte på legevakten og sy. Jeg følte meg så hjelpeløs, og følelsen av at lillesøster skulle se meg så sårbar var uutholdelig. På et eller annet tidspunkt kan det ikke bli verre. Da bestemte jeg meg for at nå var det synk eller svøm. Hvis jeg skulle synke, var det greit, for der og da ville jeg uansett ikke leve.

Ved hjelp av noen «ufattelig gode» psykologer, en forståelsesfull kjæreste, nære venner, en omsorgsfull familie og egen vilje begynte hun å svømme. Gjennom samtaler lærte hun å sette ord på følelsene, ikke å glemme seg bak kutting og blod. Ved å føre skjemaer så hun mønstrene i det hun holdt på med og ble bedre kjent med seg selv.

Carines endringsråd: Kjenn deg selv. Innse at du kan trenge hjelp. Tenk at du om ti år gir råd til deg selv: Hva vil du si? Og når endringen kommer: Ikke kjemp imot.

– Etterhvert ble jeg nervøs for å kutte meg, og en dag greide jeg å bli lei meg uten å kutte meg. Da tenkte jeg: Nå har jeg klart det.

Et annet avgjørende øyeblikk var da hun konstaterte at hun ikke lenger følte noe, som følge av stabiliserende medisiner.

– Jeg ville jo føle meg både lykkelig og lei meg.

I dag har hun flyttet hjemmefra, blitt samboer og funnet yrket hun vil jobbe med – lærer. Hun blir glad for gode karakterer, for fiskeboller til middag og for venner som sier de savner henne hvis hun er borte fra skolen. Selv om hun fortsatt kan føle trang til å kutte seg, gjør hun det aldri lenger.

– Det er bare tanker, som skyer som svever på himmelen. Jeg tenker at jeg ligger på toppen av et fjell og lar skyene gli forbi, for de er ikke farlige.

Nyttår er høysesong for innringere til Røyketelefonen, en offentlig, gratis hjelpefonen, for folk som vil slutte å røyke. Terje Brekke (43) var en av dem som ringte i januar for ett år siden. Da satt han på Ullevål for å sjekke et mulig hjerteinfarkt. ➤

TRYGT STED: På hytta utenfor Moss har Carine Nilsen sitt «safe place», et sted hun kan gå til mentalt hvis hun kjenner angst. Hun ønsker å fortelle historien sin for å hjelpe andre som kan være i lignende situasjoner som hun selv var. – Når du virkelig vil endre deg, gjør du det på din måte. Du finner den ekstra energien du har – som du alltid har, sier hun.

Hva skal til?

Hanne Weie Oddli er psykologspesialist og avslutter for tiden sitt doktorgradsarbeid ved psykologisk institutt, UiO. Hun fremhever noen prinsipper som går igjen i all form for endring.

– Troen på at du kan greie det, at endringen er praktisk mulig, at målene er konkrete og realistiske og at de er positivt formulert. Sjansen for å lykkes er større hvis du tenker: Jeg vil begynne med noe, eller jeg vil gjøre mer av noe, enn jeg vil slutte med, eller unngå, noe.

– **Er det lurt å ha frister, som nyttårsforsetter?**

– En frist kan fungere som en markør for starten på endringen og gi deg tid og mentalt rom til forberedelser. Men tenk etter om fristen i praksis er en utsettelse av noe du egentlig ikke orker å gå igang med. Tenk heller: Hva er jeg villig til å gjøre i dag?

– **Hvordan kan man motivere seg selv?**

– Tenk gjennom: Hva vil du, og hva skal til for å oppnå det? Vær konkret. Vurder realistisk hva du har fått til, hva du er god til og hva andre sier du er god til. Lytt også til den stemmen som ikke vil, da blir det kanskje mer kraft i stemmen som vil. Eller kanskje du er mer ambivalent enn du liker å tenke på. Da kan det hende endringsarbeidet ikke er riktig akkurat nå.

Oddli har i sin doktoravhandling sett på alliansen mellom terapeut og klient.

– Forskning viser at et godt grunnlag for vellykket endring med terapeut er en allianse som består av tillit, respekt og varme, og begge bør ha en opplevd enighet om at det vi jobber med vil virke for det klienten strever med.

– **Kan vi komme dit at vi ikke ønsker å forandre noe som helst ved oss selv?**

– Her berører vi grunnleggende spørsmål om hvordan vi kan forstå endring. Noen ønsker å gjøre noe aktivt for å endre på tingenes tilstand. Andre ting er det klokest å forsone seg med slik de er.