

Fant tilbake til drømmen

Ellen (48) var vellykket, men ikke lykkelig. Barndommens drømmer hadde hun nesten glemt. Først da hun ble utbrent, dukket de opp igjen – og viste henne veien til et bedre liv.

TEKST: CHRISTIN LUND
FOTO: BJØRG HEXEBERG

Det sitter en syvåring i skapet. Helt frivillig. Lille Ellen elsker det. Her kan hun drømme og tenke store tanker om hvordan livet muligens henger sammen. Om hvorfor vi er som vi er. Alle tankene kommer så klart frem der inne i skapet, blant lukten av tre og nyvasket tøy som har hengt ute på tørkesnoren.

Lille Ellen drømmer om hvordan hun en dag skal jobbe med å hjelpe mennesker med livene sine. Hun har en sterk fornemmelse for hva menneskene rundt henne egentlig tenker, føler og drømmer om, og det gjør henne litt trist at det ofte ikke er det de sier.

Drømmeverdenen i skapet gir en fantastisk lykkfølelse. Det føles viktig og meningsfylt, som om hun modnes til en misjon i livet. Men hun tør ikke dele det med noen, alt forblir inne i skapet.

Endelig god

Mange år senere hadde Ellen Vahr fått en suksessfull jobb innen finans og forsikring. Men til tross for reiser verden rundt og givende utfordringer, følte hun seg alltid som en hamster i hjulet. Drømmeverdenen fra skapet var langt borte.

Mens de andre kollegaene leste Dagens Næringsliv, leste Ellen selvutviklingsbøker og så på Oprahs talkshow i smug. Hun gikk på spinning

før morgenmøtene for å stille duggfrisk, jaktet på moteklær som matchet jobben og var alltid på en slankekur for å bli like tynn som de andre. Når hun satt på flyet til London, var tankene hennes hos sønnen som spilte fotballkamp eller hos datteren på ridestevne. Når hun kom hjem til familien, var tankene allerede langt inn i neste jobbdag. Som regel var hun den første som sovnet. Av ren utmattelse.

Lysten til å stå opp om morgenen og gå på jobb ble gradvis borte. Hun fikk etter hvert muskelsmerter som fysioterapeuten mente var kroniske. I tre måneder ble hun satt ut av spill med virus på balansenerven.

Møtte veggen

Men Ellen fortsatte. Hun tok ingen signaler. En morgen klarte hun ikke stå opp. Livredd prøvde hun å forklare mannen sin hvordan rommet gikk rundt og at hun ikke engang klarte å sette beina på gulvet. Da ambulansen kom, husker hun bare sønnens store, redde øyne, båret, surstoffmasken og snakket om kritisk lav puls. «Dette har jeg ikke tid til,» tenkte hun mens sirenen ulte i ørene.

Denne dagen var starten på et nytt liv for Ellen. Et liv nærmere den personen hun faktisk var, ikke den Ellen som kunne få anerkjennelse og høy lønn bare hun jobbet hardt nok.

Månedene etter at hun ble

hentet av ambulansen, var hun sykmeldt. Det ga Ellen et ufrivillig, men viktig pusterom. Hun begynte å gå turer i naturen og kontaktet en coach. Han stilte henne spørsmål som tvang henne til å gå inn i kjernen av seg selv. Hvem var hun? Hva ville hun med livet sitt? Hvilke verdier var viktige for henne? Hun oppdaget noe viktig: Følelsen av tomhet og meningsløshet handlet om at hun ikke fikk brukt det som var henne, det talentet hun var født med. Hun brukte kun det hun hadde tilegnet seg av kunnskap gjennom mange år. Hun hadde sluttet å drømme,

sluttet å lytte til seg selv.

Det tok tid før hun turte å hoppe av karusellen. Ellen sluttet i jobben, ble livredd, og gikk tilbake. Hun begynte i det små, og brukte mye tid på å bli kjent med seg selv og hva som egentlig bodde i henne. Barn-domsdrømmene fra skapet var til god hjelp.

Det tok seks år fra hun sa opp jobben til hun startet sin egen bedrift. Nå kommer kvinner fra alle yrker til henne, setter seg ned i den hvite sofaen og får Ellens hjelp til å finne ut hvorfor de er så slitne. De fleste av dem har både gode jobber og en familie de er glade i. Likevel

De viktige spørsmålene

- Hva drømte du om da du var liten? Dette er ofte den beste pekepinnen på hva som bor i deg, og hva ditt talent er.
- Hvilke planer har du de dagene du spretter opp av sengen om morgenen?
- Hva gjør du når du kjenner følelse av mestring?
- Hva roser andre deg for?
- Dersom du måtte bidra med det du var aller best til i en krisesituasjon, hva ville du ha gjort?
- Om du levde i et gammeldags byttesamfunn, hvilke tjenester ville du kunne tilby andre?
- Tegn et epletre med store epler. I hvert eple skriver du noe du drømmer om eller lengter etter, for eksempel finne en kjæreste, gå ned i vekt eller starte en kafé. Hvilket av eplene vil du plukke først?

(Forkortet eksempel fra «Drømmekraft» av Ellen Vahr. Se også www.ellenvahr.no)

Oppdag
dine
talenter!



FORFATTER: Ellen Vahr har skrevet boken «Drømmekraften» om å «følge hjertet, leve sunt og lykkes med drømmer».



NY JOBB SOM «DRØMMEFANGER»: Ellen Vahr har fått et helt nytt liv fylt med glede, ro og energi etter at hun fanget sin opprinnelige drøm. Nå hjelper hun andre.
– Alle mennesker er født med en drøm som skal vise oss hvorfor vi er her. Dessverre slutter for mange av oss å drømme på grunn av alt det vi tror vi «må» gjøre, sier Ellen.



SAMMENSVEISET GJENG: – Vi er stolte av hva mamma har fått til. Hun ble en gladere mamma etter at hun byttet jobb, og er full av energi igjen. Det kommer jo oss til gode også, forteller barna Kristen (17), Thea Marie (19) og ektemannen Henning. Her fra frokostbordet hjemme i Asker.

føler de denne enorme tomheten. Ellen hjelper dem med å finne tilbake til drømmen sin, til hjertets vei, og ikke minst til å gjennomføre en forandring. Å drømme er viktig, men man kommer ingen steder uten handling.

Dårligere råd

– Det er veldig viktig at det ikke bare blir sjevende prat om drømmer og selvrealisering. For mange er det å «finne seg selv» bare blitt enda en ting de føler de må ha på «gjøre-listen» for å være vellykket. Så løper de på selvrealiseringskurs og yoga. Det funker ikke så lenge det kun er noe de «må» gjøre. Det handler først og fremst om å finne ut hva vi allerede er og å forstå at dette er godt nok, sier Ellen alvorlig.

Hun tror grunnen til at vi blir så lite bevisste på hva vi egentlig vil med livene våre, er fordi vi ønsker å være gode mennesker som gjør det beste vi kan på jobben, i familien og sosialt. Det blir fort for mye, og til slutt blir det fullt. Hun tror også at

alle er født med et eller flere unike talenter. Får vi ikke brukt disse, vil både glede og mening smuldre bort.

– Ikke alle trenger å si opp jobben og starte for seg selv for å nå drømmen; for noen kan det å dyrke en hobby være nok. Det viktigste er å finne tilbake til drømmen, og så handle. Frykten vil alltid komme, men det er kun når vi er redde at vi kan vokse som mennesker, sier Ellen.

Alt har sin pris. Prisen for å være på topp i den gamle jobben var tap av tilstedeværelse i livet. Prisen for å satse på hjertets vei er kun økonomisk.

– Vi måtte kutte ut det meste vi kunne klare oss uten. Jeg kjente på skyldfølelsen, men barna ble ikke lei seg over at Disneyland måtte ofres. De viste at de var stolte av meg. Jeg har ennå brevet der sønnen min, den gang ni år, skrev til meg: «Alt du gjør er bra – så lenge mamma er glad!», forteller Ellen rørt.

Mange «snille piker» og «flinke piker»

Mange klienter kommer til psykolog Anne Selvik (bildet) fordi de er utbrent. De faller ofte inn i en av to grupper, og de trenger ulike tiltak:



Den snille piken: Hun ønsker å gjøre alt for alle, og følger heller andres ønsker enn sine egne. Dermed kan hun ende opp med å angre bittert senere i livet fordi hun føler at hun har valgt feil. Dette kan føre til slitenhet og utbrenthet.

Hun må lære seg å sette grenser og hevde egne behov. Hun må tørre å ta ansvar for egne avgjørelser, uavhengig av hva hun tror andre vil mene. Hun må rett og slett lytte til seg selv og våge å sette egne ønsker foran andres.

Den flinke piken: Hun er perfektionist, presterer og presterer og brenner ofte lyset i begge ender. Hun kan oppleve at arbeidslivet ikke belønner alt strevet hennes. Hun kan etter hvert bli desillusjonert, negativ, kynisk og rett og slett fysisk syk av å være på en dårlig fungerende arbeidsplass.

Den flinke piken må bli mindre streng med seg selv, og kanskje akseptere at arbeidsplasser ofte fungerer dårlig. Ofte er det behov for å endre rammene på arbeidsplassen, slik at den utbrente igjen kan fungere der. Tilrettelegging og dialog med arbeidsgiver er et viktig ledd for å få utbrente tilbake i arbeid. Her hviler det også et stort ansvar på arbeidsgivere, sier psykologen.

Det er kun når vi er redde at vi kan vokse som mennesker