DAGENS KRONIKØR

Cecilie Thunem-Saanum:
Foredragsholder og rådgiver med hele landet som arbeidsplass. Jobber med feltene kommunikasjon og tidsbruk i firmaet CecilieTS.no. Hjemvendt sørlending.

NESTE UKE

Pål Friis

En rekke eksterne kronikører vil gjennom dette året ukentlig bidra til **samfunnsdebatt** i Agderposten, med sine **betraktninger** om aktuelle saker, interessante problemstillinger og utfordringer.

Høsten kan for mange være selve nyttårsaften. Nå ligger sommerens stress bak oss, og vi har fått en ny sjanse til å skape oss bedre hverdager. Det er på tide å danse mer! I det minste mentalt. God høst!

Ta deg tid til en ny høst!

KRONIKK

Høsten. Den vakre høsten. Frem med ullgenseren og håpet om solfylte dager, skarp, klar luft. Turer, termos og tøfler. Høsten er for mange en ny start. Det er tampen av året, vår siste sjanse til å redde det: Alt vi lovet oss selv at vi skulle være og gjøre, da 2012 var nytt og skinnende blankt.

For meg er høsten selve nyttårsaften. Jeg takler så dårlig de store dagene. Jeg liker de små. Høsten har mange slike dager. Ja, visst er der mange store; første skoledag, første arbeidsdag etter ferien. Ny jobb for noen, ny kollega for andre, ny hverdag for mange. Men om høsten har vi ikke én dato hvor alt skal ordne seg, slik vi har det ved årsskiftet.

Vi kan lage våre egne tidsfrister, markere våre store og små milepæler i fred og ro. Skape oss en ny hverdag. Høsten er mitt nyttår. En gylden sjanse til å skape meg den hverdagen jeg vil ha.

Så møtes vi alle med forventning etter ferien: På jobben, på trening, i skolegården over hodene på våre små, i barnehagen, på butikken. Vi tar oss mer tid enn vanlig, de ukene mot slutten av august, og et par-tre uker inn i september. Vi har tid. Vi gir oss tid. Tid til å se hverandre, utveksle nikk og fraser om at «ja, det er godt nå når hverdagen kommer», den hverdagen som vi hastet bort ifra ved Sankt Hans-tider.

Bare at nå har vi en ny sjanse, en mulighet til å skape oss bedre hverdager. For i små øyeblikk der blant palmesus, svaberg eller hagekos i sommer – ja, så tok vi oss i å tenke på høsten. Høsten. Hverdagen. Selve lykken. For nå skal vi selvsagt takle hverdagen mye bedre. Ha mer kontroll. Stresse mindre. Nyte mer. Velge bort.

Ukene og månedene går. Om få uker er vi over høstferien og midt i oktober. Da fyker vi atter forbi hverandre i høstregnet, kaver for å rekke alle aktivitetene, nå opp til egne og andres ambisjoner og forventninger, uten tid til å stoppe opp. Hvor ble det av vårt gylne, fint fargede høstbilde av hverdagen?

La meg stresse litt mindre, gi litt mer blaffen. De fleste av oss jubler stille om vi tenker den tanken helt ut. Og så mister vi motet, undres hvor vi skal begynne.

Gi litt oftere blaffen, koble ut, ta fri. Eller jobb hardt med det som er viktig for deg, for bedriften din eller for familien din. Unngå at omverden styrer hvert steg, mens det stritter inni deg, fordi du går på akkord med vilje, verdier og hva du har tro på.

Sist uke kom en vakker, ung dame bort til meg i pausen da jeg holdt foredrag. Det var en slik dame som har alt: Dyktig, pen, ung, fremoverlent og smart. Vi snakket sammen i omtrent 30 sekunder før tårene hennes rant: Hun elsker jobben sin. Men hun klarer ikke å strekke til utenfor jobb. Når samboer, foreldre, venner og nettverk presser en flink pike, smerter det. Hun var fortvilet, ba om hjelp til å våge og velge bort. Det eneste hun drømte om, var å få styre livet selv.

Den unge damens situasjon ser jeg dessverre så altfor ofte, også hos de tøffe gutta, de erfarne lederne, kvinner som menn. Stress påvirker vår dømmekraft og vår evne til å kommunisere: Både hva vi tolker og hva vi selv sender ut preges av hverdagslivets stress.

Visst skal vi strekke oss. Visst må vi bite tennene litt sammen for å komme noen vei. Det gjør jeg hver dag. Det gjør alle som ønsker å oppnå nye mål. Hva som er usunt, er når alt blir uoverkommelig. Når vi ikke klarer å gjøre noe fullt og helt, fordi vi mister oversikten. Alle krever en bit av oss, alt ser like viktig ut. Slik har svært mange det og de fleste, vil jeg påstå.

Dét er hva jeg mener vi kan gjøre noe med; velge bort, prioritere, stå fjellstøtt. Utøve mindre press på andre og tolerere mindre press fra deg selv og omgivelsene.

Så er utfordringen: Klarer vi det, vi joviale sørlendinger? Å sette grenser, kommunisere tydelig, velge bort?

Jeg har noen tips på veien. Plukk deg to eller tre av dem, og trene på å utføre tipsene. Jeg lover at de virker, om du har tro på dem, trener og har lyst på endring.

1. Bestem deg
Bestem deg for hva som er viktigst for deg og si det høyt. Så blir det mer realistisk og gjennomførbart.

2. Justere forventninger, ha et tydelig språk
Omgivelsene har forventninger til oss, og det er vårt ansvar å justere: Hvilket budskap sender vi ut? Vi vil så mye, men klarer vi? Vårt «vil» kan skuffe andre når vi ikke klarer å oppfylle. Et «vil» har et forbehold, ikke sikkert mottaker tenker slik.

Apropos vil: «Skal prøve- og vil-mennesker» er ofte vanskelige å forholde seg til. Vi vet ikke om de leverer til avtalt tid, og om de egentlig har svart ja eller nei. «Prøve å få til» kan hos mange gi forventninger, og kan tolkes som ja.

3. Gå for nå
Det er nå som gjelder. Det er nå vi kan gjøre en forskjell, gripe muligheten. Vi dropper for ofte et akkurat nå i håp om en enda større skatt ved neste regnbuefot.

Grip det nuet du har. Nyt de små øyeblikkene. De store dagene husker alle på.
(Da trekker jeg meg bort: Nyttår, bursdag, 17. mai. Er dårlig på de store dagene.)

4. Ha «ish-tid»
Legg mindre press på deg selv enkelte dager. For mange er det lettest i helgene: Ha dager med færre forpliktelser, mindre krav til punktlighet. Møte venner, avtale omtrentlig når og hvor møtes.

Lag rom for å være impulsiv og for å endre planer i takt med dagsform, vær og behov. Den gylne regelen er å være tydelig, slik at de involverte er klar over ish-aspektet.

5. Gjør noe ufornuftig
Det meste vi gjør, kan og vil vi forklare og forsvare som fornuftig og formålstjenlig. Kan du tenke deg et verre ord i privat sammenheng? Formålstjenlig. Når jeg er 80 år, vil jeg tenke tilbake, vite at måten jeg har levd på har større motiver enn formålstjenlig.

Dette kommer fra en som alltid har nye, store, heftige mål og som ikke gir seg før de er nådd. Mine mål nås ved å ta nok fri. Jeg jobber langt mer enn mange andre. Og jeg elsker jobben min, fordi mye av det jeg gjør kommer fra hjertet. Det er langt utover formålstjenlig.

6. «I dag har jeg brukt tida mi godt»
Dette enkle utsagnet er en fin temperaturmåler på hvordan dagen har vært, og på hvor stresset du er eller ikke er. Så enkelt og så vanskelig. Syretesten: Hvor mange slike dager gir du deg selv? Test utsagnet hver eneste kveld, sju dager i uka: Kjenn etter om tiden er brukt rett.

7. Gjør best mulig før mest mulig
Velg hvilke to-tre oppgaver som har størst verdi når dagen går i gang. Prioriter dem.

8. Prioriter
Spør deg selv: Hva får størst konsekvens, dersom jeg ikke gjør dette? Skriv setningen på en lapp, så du ikke glemmer det. Om du trener det inn, blir prioritering enkelt. At vi forveksler presserende med viktig, er vår største prioriteringsfeil.

Alt haster, og vi klarer ikke å skille mellom det som må gjøres, bør gjøres og hva som ikke trenger å gjøres. Så snart vi er trygge på hva vi vil og verdiene vi setter høyest, gjelder det å lære seg forskjellen på presserende og viktig.

Det er på tide å danse mer! I det minste mentalt. God høst!

Cecilie Thunem-Saanum

Kan du tenke deg et verre ord i levd på har større motiver enn privat sammenheng enn ordet formålstjenlig? Når jeg er 80 år vil jeg tenke tilbake og vite at måten jeg har formålstjenlig, skriver Cecilie Thunem-Saanum. **FOTO: PAUL MJAALAND**

Ragnvald Orknøyjarl var ingen pasifist

TILSVAR

I Agderposten 13. september har Stephan Fiedler kommentarer til årets St. Ragnvalddager i Fjære og det oratoriet som ble fremført under disse dagene. I motsetning til andre innlegg i denne debatten, har Fiedler flere positive og konstruktive vurderinger av St. Ragnvald-dagene og det anliggendet som ligger bak.

Men han har kritiske synspunkter på min oratorietekst, og jeg nøyer meg her med å kommentere dette.

Fiedler gjør et poeng av at teksten er en fiksjon. Og jeg sier: Selvfølgelig! Hva annet kan et oratorium være?

Et oratorium er en skjønnlitterær tekst, og som alle skjønnlitterære tekster vil den i prinsippet være en fiksjon.

Det innebærer en utvelgelse og tolking av historiske fakta, begivenheter, personer og livsskjebner der et subjektivt skjønn er umulig å unngå, og der et dramatiserende anliggende er nødvendig for å gi teksten liv.

Hvis Fiedler tror at man sette toner til en historisk avhandling, skjønner han lite av hva et oratorium er. Og han forholder seg til min oratorietekst som om den var en historisk avhandling.

Når det er sagt, må det samtidig understrekes at heller ikke skjønnlitterære tekster kan være fri spekulasjon, så sant de dreier seg om historiske personer og mener å tolke historiske begivenheter.

De må forholde seg til historiske fakta, og la fiksjonen bli bestemt av hva som er realistisk og sannsynlig historisk sett. Og her er det Fiedler retter den hardeste kritikken mot min tekst.

Han mener at jeg systematisk og selektivt tegner et feilaktig bilde av Ragnvald Orknøyjarl, ved å gjøre ham til pasifist og tillegge ham et «pasifistisk livssyn».

Men her gjør Fiedler det samme som han anklager meg for å gjøre i forhold til de historiske kildene: han leser inn i oratorieteksten langt mer enn det som faktisk ligger der.

Jeg har aldri brukt kategorien pasifist om Ragnvald, verken skriftlig eller muntlig, og langt fra i oratorieteksten.

Det kunne aldri falle meg inn å forsøke å beskrive og tolke en 1100-tallsskikkelse ved hjelp av en moderne kategori som dette.

Her leser han teksten som en viss mann leser Bibelen. Når Fiedler leser min tekst med slike briller og en slik forutinntatthet, er det ikke rart at han stusser over det han synes å se.

Men ikke å se forskjellen på det bildet jeg tegner av Ragnvald og pasifisme, vitner om alvorlig mangel på nyanseringsevne.

Ragnvald Orknøyjarl kan bare forstås og vurderes ut fra det som var samtidens forutsetninger og betingelser. Og det var et brutalt voldssamfunn, hvor en ond sirkel av rivalisering, maktkamp og hevnaksjoner hadde plaget dette øysamfunnet i generasjoner.

Som jarl, hvis posisjon hele tiden var truet, var det ikke mulig å sette seg utenfor denne virkeligheten – i en slags pasifistisk uskyldstilstand.

Jeg underslår ikke at han svingte sverdet, blant annet på sin Jorsal-ferd.

Selvfølgelig var Ragnvald realist, og ingen pasifist! Og selvfølgelig måtte han bruke makt, blant annet for å fjerne notoriske konfliktskapere.

Men midt oppe i dette mener jeg likevel at det er mulig å se en vilje til å søke kompromisser og unngå fortsatte konflikter.

De konkrete eksemplene som Fiedler nevner, er det fullt mulig å tolke på andre måter enn det han selv gjør. Det vil imidlertid føre for langt å gå grundig inn i slike detaljer i en avisdebatt.

I et overordnet og helhetlig perspektiv, og med de begrensninger som samtidssamfunnet satte, mener jeg fortsatt at det er mulig å se Ragnvald Orknøyjarl som en person som søkte fredelige løsninger fremfor fortsatt konflikt, selv om han absolutt ikke var noen Gandhi.

Hans ettermæle og helgenstatus mener jeg er uttrykk for dette.

Harald Olsen

Harald Olsen og Wolfgang Plagge i Fjære kirke under markeringen av St. Ragnvalds-dagene i mai i år. **FOTO: STEIN HARALD ØIGÅRD**