

Presentasjon på engelsk

av Anne-Kristin Imenes

- Hei du, fint å se deg. Jeg var redd du droppet treningen i dag siden du ikke var på skolen. Er alt bra, eller?

Trener Hilde har et granskende blikk. Jeg ser vekk og drar på det. Dagen har vært skikkelig dritt. Men gårsdagen var verre. Den framføringen på engelsk, på toppen av alt annet, ble bare for mye. Jeg var så stressa, sliten og på gråten i går ettermiddag at alt bare ble kaos. I natt sov jeg ingen ting, og endte med å late som jeg var syk og bli hjemme. Så slapp jeg hele greia. Det var den enkleste løsningen, på kort sikt. Å unngå. Det gjorde jeg forrige gang også. Og gangen før der.

- Vil du snakke om det eller? Etterpå? Jeg ser at det er noe.

Hilde er utrolig grei. Tenk at hun klarer å se ting. Som om hun gjetteser følelser. Tankeleser nesten.

- Skal tenke på det. Kanskje etterpå, svarer jeg.

Det er deilig å trene, selv om konsentrasjonen ikke er topp. Deilig å slippe å tenke, bare være. Laget funker ganske bra. Hilde passer på at vi spiller med "lave skuldre", som hun sier, og ikke tar ting for seriøst. Hun fleiper og tuller med oss hele tiden, og får teknikk-øvelsene til å fremstå som lek.

Etter treningen er hun der igjen.

- Nå, har du tenkt ferdig?
- Ja vel. OK, sier jeg, og buser ut med det: - Jeg sliter med engelsk... Jeg hater fremføringer. Får så vondt i magen. Jeg vil så gjerne gjøre det bra, ikke sant? Jeg orker ikke å få 2 liksom, eller drite meg ut foran klassen.

Hilde ser på meg og smiler.



- Høres kjent ut. Jeg kjenner minst 20 til som har det sånn. Det er skikkelig ubehagelig å være usikker foran masse mennesker. Rødme, stamme, glemme ord, kjenne seg dum. Bare tanken er grusom. Og så tar frykten helt overhånd.

Så fint å høre Hilde si det. Det er akkurat som hun forstår. Høres nesten ut som hun har hatt det sånn selv.

- Men du, forsetter Hilde og setter seg ned på gulvet i gymsalen. - Hvorfor ikke bare akseptere at noe er vanskelig, og så ta det rolig fra der? Jeg øver meg på å gi litt mer blaffen. Jeg øver meg på å tåle å være stressa. Jeg vil ikke at frykten skal styre meg. Noe er bare dritvanskelig. Det går over. Jeg gruer meg til mange ting; som møter på jobben, å kjøre bil, å drive med regnskap. Men jeg er ikke så redd for å snakke om det lenger, og jeg ber ofte om hjelp. Alt går over, og i morgen er det glemt. Det er ganske morsomt faktisk, å være litt mer avslappet – og mindre flink hele tiden.
- Det høres deilig ut, å gi mer F... , sier jeg.
- Du burde prøve. Jeg sier ikke at du skal slutte å gjøre ting som er vanskelig. Men jeg mener, du tåler mer enn du tror. Og når du øver på det ubehagelige, når du står i det, så prøv å være litt sånn "careless". Sånn "jeg syns dette er dritskummelt, men jeg blåser i det. Jeg dør jo ikke, jeg kan bare late som det er en lek, og vips så er det over, og jeg kan gjøre noe hyggelig".
- Late som om foredraget er en lek? Litt drøyt kanskje, det vet jeg ikke om jeg klarer. Men jeg liker innstillingen. Ikke ta ting så alvorlig. Være mer avslappet.
- Ja, og så gjorde du noe veldig riktig når du kom på treningen i dag, selv om du ikke hadde vært på skolen. I tillegg turte du å fortelle til meg, det var en tillitserklæring, tusen takk. Jeg syns du skal ta en prat med engelsklæreren din også. Vær modig.
- Kanskje det, svarer jeg.

