

# Boken som forandret alt

Har du hatt en helt spesiell leseopplevelse som fikk deg til å se verden i et helt nytt lys? Disse tre kvinnene fikk hver sine vekkerer.

TEKST: VIVIAN SONGE FOTO: JOAKIM KRØVEL

## Boken «THE SECRET» av Rhonda Byrne

Navn: Marthe Kveli Valeberg (30)  
Yrke: Stylist og make-upartist

**M**arthe var gravid i femte måned da hun fikk vite at det var oppdaget en kromosomfeil som var «uforenlig med liv». Boken «The Secret» hjalp henne gjennom og ut av sorgen.

Marthe og mannen hennes hadde sett fram til å ønske sitt første barn velkommen til verden, etter en vellykket assistert befruktning. Men ved en urovekkende ultralyd fortalte legene at barnet enten ville dø i løpet av svangerskapet eller kort tid etter at det var født. Marthe måtte føde barnet hun aldri skulle bli kjent med.

– Det var ubeskrivelig og veldig sterkt. Jeg følte meg nedstemt, tom, følelsesløs og utenfor meg selv. Og selvsagt tenkte jeg «Hvorfor skjer dette meg?» Jeg hadde hørt om flere som mistet ufødte barn, som ble ekstremt deprimerte, ikke orket å gå på jobb og brukte lang, lang tid på å komme over det. Jeg ville ikke havne i en slik ond sirkel. Etter en intens sørgeperiode på rundt to uker visste jeg at jeg måtte gjøre noe aktivt for å komme meg ut av det. Jeg måtte finne en ny måte å reagere på, sier hun.

**ENKELT, MEN VANSKELIG.** Det var da hun så et program om boken «The Secret» på tv-showet Oprah. Den ble raskt en stor snakkis også i Norge. Alle hadde enten lest den, skulle lese den eller nektet å lese den.

– Først syntes jeg det hørt en smule naivt ut, og at det var en veldig amerikansk måte å se ting på. Men etter hvert kjente jeg at selve budskapet i boken talte til meg: Tenk positive tanker, og det positive gror. Det var helt logisk og veldig nyttig, sier hun.

Selv om det kunne virke enkelt og tilsynelatende banalt, oppdaget hun at det både var utfordrende og enormt virkningsfullt i praksis.

– På en måte er det enkelt, på en annen veldig vanskelig. Det krever en kraftanstrengelse å snu mørke tanker til lyse, oppløftende tanker. Det er så lett å bli opphengt i negative impulser og opplevelser. Selv om jeg alltid har vært klar over at det lønner seg å tenke positivt, hadde jeg ikke gjort det så systematisk og fokusert før nå. Det er som karma. Investerer du energien din i gode ting, får du noe godt tilbake – og omvendt. I stedet for å flyte rundt i en ubevisst døs, begynte jeg aktivt å velge tankene mine hver dag, sier hun.

**POSITIV KVELDSLISTE.** I stedet for å tenke på at hun var uheldig som hadde opplevd noe så vondt, fokuserte hun på hvor

heldig hun var som hadde en fantastisk mann som støttet henne på alle måter.

– Jeg ga litt mer F i det negative, lot det ikke ta overhånd. Dette fikk meg til å begynne å føle mening i tilværelsen igjen, sier hun.

Hun startet i det små, ved å velge å gjøre enhver situasjon mest mulig positiv for seg selv. For eksempel laget hun en innbydende frokost om morgenen, pyntet den og hadde det hyggelig rundt seg mens hun spiste.

– Hvis tankene mine sprang over på negative scener i løpet av dagen, stoppet jeg dem og formulerte nye, positive. Og hver kveld laget jeg en liste over fem ting som jeg var fornøyd med i livet mitt – noe godt som gjorde meg glad. Jeg fokuserte på å nyte øyeblikket, alt det gode jeg faktisk hadde. Og det funket. Det høres kanskje litt hippie ut, men jeg ble gradvis gladere og gladere, og jeg fyltes opp med ny energi. Jeg ble roligere og fikk en helt annen utstråling enn da jeg gikk og knuget på vonde tanker og bekymringer. Da var det også lettere å gi god energi til andre, sier hun.

**NY SJANSE.** Den nye tankegangen ga Marthe tryggheten og tilliten tilbake, og i dag er hun gravid på nytt.

– Først ble jeg litt redd. Minnet om det vonde dukket opp i meg. Men så brukte jeg min oppvokste evne til å snu tankene, fokusere på hvor heldige vi var og hvordan vi hadde fått en helt ny sjanse denne gangen. Det kunne jo gå bra! Jeg har lært meg ikke å gruble så mye, ikke overanalysere. Å stole på de gode kreftene i stedet for å være engstelig for det vonde. Uten boka ville jeg ikke vært like bevisst på kraften i tankene mine, sier hun.

«Jeg ble gradvis gladere og gladere,  
og jeg fyltes opp med ny energi.»



Forrige gang Marthe var gravid, mistet hun sitt ufødte barn. Denne gangen hjelper «The Secret» henne å være trygg og rolig.



Laila kjente seg med en gang igjen i hovedpersonen og forfatteren av boka «Spis, elsk, lev».

virkelig prioritere deretter? Dette har jeg alltid vært opptatt av, men den siste tiden hadde jeg ikke tatt meg ordentlig tid til å være til stede i meg selv. Denne boken ble en påminnelse om hvor viktig det er for meg. Om at det ikke er noen vits i å kaste bort tid på ting som gir negativ energi, sier hun.

**EN INDRE REISE.** Laila kjente seg igjen i hovedpersonen på flere måter. Ikke bare er hun journalist og skribent selv, men hun har hele livet reist og bodd forskjellige steder i verden i kortere og lengre perioder.

– Jeg reiser ofte alene, mye fordi det da er enklere å konsentrere meg fullt og helt om den nye opplevelsen. Selv om det er veldig trivelig å reise sammen med noen, så gir det ikke like mye rom for refleksjon og ro. Av og til kan et reisefølge bli distraherende. Når jeg kun har mitt eget hode å forholde meg til, tar jeg lettere inn nye inntrykk, sier hun.

En reise handler ikke bare om å være på et nytt sted, men også om en mental, indre reise.

– Hver gang jeg har levd hverdagslivet andre steder enn i Norge, har jeg lært noe nytt og viktig om meg selv. Jeg får eliminert en del vante inntrykk utenfra, og ser meg selv litt klarere. Det er som om jeg får korrigert meg selv og får nye referanserammer. Dette utnytter hovedpersonen virkelig til fulle, og det fascinerer meg, sier hun.

**ENORMT FASCINERENDE.** Den delen av boken som inspirerte Laila aller mest, var da Elizabeth tilbrakte fire måneder på en ashram (yoga retreat) i India.

– For ti år siden, da jeg bodde i New York, var jeg en uke på en ashram i Catskills-fjellene utenfor byen, og det var helt fantastisk. Det var et veldig enkelt og asketisk liv, som besto av vegetarmåltider, yoga, chanting og meditasjon fra morgen til kveld. Det ble en skikkelig indre rens, og det er nesten ubeskrivelig hvor godt jeg syntes det var. Kvinnen i boken går selvsagt mye dypere og lykkes faktisk i å oppnå det som alle som driver med yoga og meditasjon higer etter: En tilstand av oppvåkning og fullstendig tilstedeværelse i seg selv og universet rundt.

Hun kjenner at hun virkelig faller på plass i seg selv. Jeg synes dette er enormt fascinerende, at det er mulig å nå et slikt stadium ved å overgi seg helt til sitt indre, sier Laila.

Etter å ha lest boken, fant Laila en ashram utenfor Paris som hun skal være på en uke i sommer.

– Jeg gleder meg virkelig til å spenne av og gå på oppdagelsesferd inn i meg selv igjen. Jeg vet av erfaring at det har enorm verdi, sier Laila.

## Boken «SPIS, ELSK, LEV» av Elizabeth Gilbert

Navn: Laila Madsø (39)

Yrke: Redaktør i magasinet C

En overraskende julegave fikk Laila til å huske hva som egentlig betydde noe for henne. I sommer gjør hun som hovedpersonen i boken: Legger ut på en oppdagelsesreise i seg selv.

For halvannet år siden gikk Laila inn i en bokhandel i Los Angeles på leting etter en bok som kunne inspirere henne i egne skriveprosjekter.

– Ekspeditøren anbefalte meg straks boken «Spis, elsk, lev» av Elizabeth Gilbert, en sann historie om hvordan en kvinne drar ut på reise i ett år for å finne seg selv. Jeg syntes det høstes ut som en god ide, men falt ikke helt for boken da, og valgte ikke å kjøpe den, forteller hun.

Ett år senere, da Lailas hverdag var oppslukt av jobb og travelhet og hun hadde begynt å lengte etter pustehull i tilværelsen, dukket boken plutselig opp igjen – under juletreet.

– Jeg kjente igjen coveret med det samme.

Var det tilfeldig at noen hadde kjøpt akkurat denne boken? Nå kjente jeg at den talte til meg, forteller hun.

**BOKEN BLE EN PÅMINNELSE.** Hun begynte å lese boken allerede på julaften, mens hun satt høyt over Atlanterhavet på vei til L.A. – dit hun reiser med jevne mellomrom for å få input og inspirasjon.

– Jeg ble helt oppslukt av den. Elizabeths reise bort fra det vante og trygge, på søken etter de virkelige verdiene i livet, klang veldig i meg, sier hun.

Hovedpersonen reiser først til Italia for å bli flinkere til å spise, nyte og bade i ekte appetitt på livet. Så reiser hun til India for å søke sinnsro, meditere og gå dypt inn i seg selv. Til slutt reiser hun til Indonesia, for å lære kunsten å finne balansen – både å være til stede i livet, leve og elske til fulle, samtidig som hun bevarer roen og gleden hun har funnet i seg selv.

– Jeg hadde virkelig sans for ideen om å oppsøke tre ulike steder som representerte kvaliteter hun ville finne i eget liv. Dette handler egentlig om de store spørsmålene i livet. Hvordan kan vi, i kakofonien av inntrykk og meninger vi hele tiden er omgitt av, kjenne på hva som er viktig for oss – og

«Elizabeths reise bort fra det vante og trygge, på søken etter de virkelige verdiene i livet, klang veldig i meg.»

**Boken «EN BØNN FOR OWEN MEANY» av John Irving**

**Navn:** Anne Læhren (32)  
**Yrke:** prosjektkoordinator  
i Music Export Norway

**D**a Anne leste «En bønn for Owen Meany» første gang, føltes det som om hun ble løftet opp fra bakken, slik at hun så verden ovenfra som i en film – der også hun hadde sin spesielle rolle. Etterpå ble alt litt mer storslått, og mindre høytidelig.

Hun var 13 år og ble forelsket, overveldet og slått i bakken. Ikke av den kjekkeste gutten i klassen eller en av 80-tallsheltene i Hollywood. Men av en liten nerdete antihelt signert John Irving, med utstående ører og ekstremt spesiell stemme.

– For en bok! Jeg gråt i 20 minutter da jeg hadde lest den ferdig. Jeg var rystet og imponert. Jeg husker at jeg leste fortere og fortere mot slutten. Jeg ville vite hva som kom til å skje, samtidig som jeg ikke ville at den skulle ende. Jeg er sikker på at gåsehuden varte i en uke etterpå. Jeg skrev «I LOVE OWEN MEANY» med sprittusj på skolesekken.

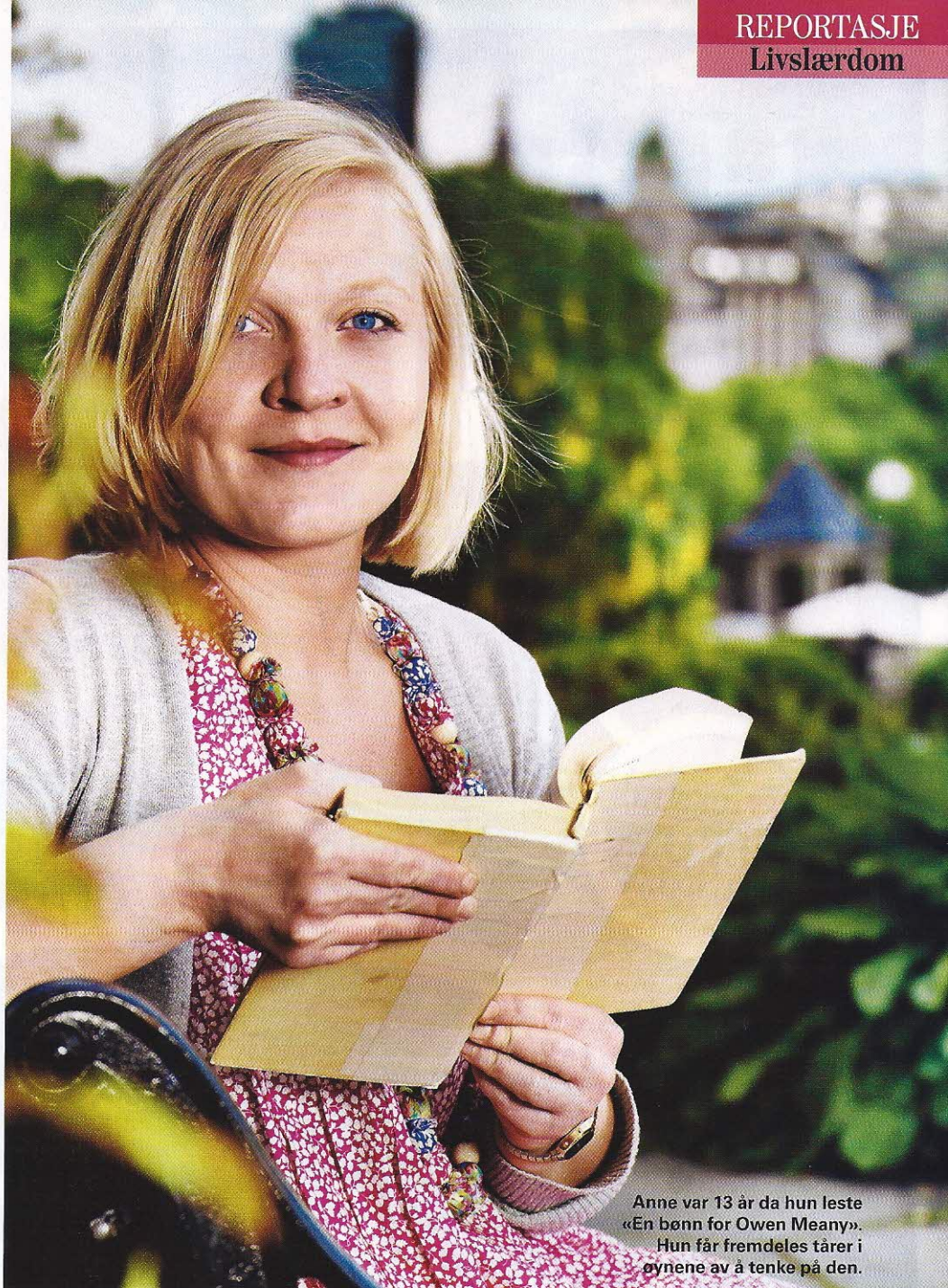
**VAKRERE RELIGION.** Hun fant boken i morens bokhylle og leste den mens hun spiste frokost, gikk til skolen eller lå i hengekøya om ettermiddagen.

– Jeg har nok en hemmelig, sentimental og pompøs side. Jeg liker det storslagne, episke, som virkelig runger. Dette er en intenst rørende bok. Den er overveldende, amerikansk og original. Den gjorde noe med hele livssynet mitt. Jeg begynte å tenke på livsløp, religion og skjebne på en helt ny måte, sier hun.

Omvendt ble hun strengt tatt ikke, selv om karakterene i boken er dypt kristne.

– Jeg vil kalle meg ateist, jeg er vel en agnostiker og jeg snakker lett med Gud hvis det skulle være. Det boken gjorde, var å løfte religionen opp fra de snusfornuftige, blodfattige kristendomstimene på skolen og gjøre den til noe langt mer, noe mye større. Den ble mye vakrere for meg, sier hun.

**RØRENDE OVERBEVISNING.** Historien om den veslevoksne, underlige gutten som treffer bestevennsens mor med en ball i hodet og dreper henne, men som er overbevist om at alt er del av hans skjebne, gjorde dypt inntrykk.



Anne var 13 år da hun leste «En bønn for Owen Meany». Hun får fremdeles tårer i øynene av å tenke på den.

## «Jeg så mer komikk i livet og ble mindre selvhøytidelig.»

– Owen Meany har så stor tro på sin egen plass på jorden, sin skjebne, at man ikke kan unngå å la seg berøre. Han føler sterkt at han er blitt satt til en oppgave og har et veldig intenst forhold til Gud. Han ser symbolikk i alt og tror at det er en grunn til alt som skjer. Selv om det hender mye fælt i boken, er denne ideen så fin. Jeg får helt tårer i øynene av å tenke på enkelte scener i boken, sier hun.

**MER KOMIKK I LIVET.** Hvis hun har hatt en stusslig og kjip uke, trekker

Anne fram storhetsfølelsen fra Irvings bok.

– Før jeg leste boken, hadde jeg et mer konkret syn på livet og virkeligheten. Nå tenker jeg at også jeg har en skjebne, en grunn til å være akkurat der jeg er. Livet ble mer som en film, der alle har sin spesielle rolle, sier hun.

Resultatet var at hun ble mindre streng mot seg selv, mindre dømmende.

– Jeg så mer komikk i livet og ble mindre selvhøytidelig. Det fikk meg til å tenke at hvilke feil jeg enn gjør, hvilke dumme valg og tabber, så er det greit.