



ALLE FANTASTISKE TING!

Intimscenen 30. JANUAR - 30. MARS 2019

Av: DUNCAN MACMILLAN med JONNY DONAHOE

Oversatt av: HANS MORTEN HANSEN

Regissør: SIMON LAY

Scenograf & kostymedesigner: NORA FURUHOLMEN

Lysdesigner: KARL OSKAR SØRDAL

Maskør: JILL TONJE HOLTER

Dramaturg: MICHAEL EVANS

Medvirkende: ESPEN HANA

foto: STIG HÅVAED DIRDAL

Forlag COLOMBINE

VÅG Å BRY DEG!

Det er tøft når noen du kjenner ikke vil leve lenger. En slik situasjon er ofte vanskelig å takle. Hos Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging får du råd og vink om hva du kan si og gjøre. www.nssfinfo.no

Mål med lista

A. Ingen gjentakelser

B. Alle ting må være genuint fantastiske og ha en oppløftende effekt

C. Ikke for mange materielle ting

1. Iskrem
2. Vannkrig
3. Være oppe etter leggetid og få lov til å se på TV
4. Alt som er GULT!!
5. Ting med striper
6. Berg og dalbaner
7. Folk som snubler og faller
8. Super Mario
9. Iskrem
10. Vannkrig
11. Juice
12. Sjokolade
13. Skikkelig gamle mennesker som er snille og ikke er merkelige og ikke lukter rart.
23. Pusur
24. Spaghetti Bolognaise
25. Ha på seg en cape/poncho
26. Tisse i havet, og uten at noen vet det
313. Ha et piano på kjøkkenet
314. Måten Ray Charles synger ordet «You»
315. Lukten av gamle bøker
316. Andre Agassi
317. Star Trek filmene med partall
318. Å brenne ting
319. Le så hardt at det kommer melk ut av nesen
320. Å gjøre opp etter en krammel
516. Å vinne noe
517. Å kjenne noen så godt at du kan få dem til å sjekke tennene dine for brokkolirester.
518. Når idiomer sammenfaller med virkelige hendelser, for eksempel; våkne, innse noe, og samtidig kjenne lukten av kaffe.
519. Ordet «Braffa»
575. Grisunger
654. Marlon Brando
324. Nina Simone's stemme
761. Bestemme at du ikke er for gammel til å klatre i trær
823. Nakenbading
994. Frisører som faktisk lytter til hvordan du vil ha håret
995. Bobleplast
996. Skikkelige gode appelsiner
997. Sykle nedoverbakke
998. Aromatiske ande-pannekaker med hoi-sin saus
999. Sollys
- 1000 Når noen låner deg en bok
- 1001 Når noen faktisk leser boken du har lånt dem
- 1002 Når du finner ut noe om noen som overrasker deg, men som faktisk er helt innlysende
- 1003 Når du for første gang i livet innser at det er noen som opptar alle tankene dine og gjør det vanskelig å spise og sove og konsentrere seg, og at det føles som du har kjent dem lenge, selv om du nettopp har møtt dem
- 1004 Finne en måte å si dette til vedkommende, som ikke innebærer å være i det samme rommet samtidig, siden vi begge er livredde for å bli avvist, og hvis jeg ikke sier noe nå så kommer det aldri til å skje
- 1005 Skrive om seg selv i tredje person

- 1006 Overraskelser
- 1007 Det at det faktisk finnes en sang som handler om det du føler
- 1008 Danse på privaten
- 1009 Danse offentlig uten frykt
- 1010 Lese noe som uttrykker nøyaktig det du føler, men som du selv mangler ord for å få sagt
- 1427 Ikke tenke på hvor mye penger du bruker på ferie, siden all utenlandsk valuta ser ut som Monopolpenger
- 1654 Christopher Walken's stemme
- 1655 Christopher Walken's hår
- 1857 Planlegge fremførelsen av en kjærlighetserklæring
- 2000 Kaffe
- 2001 Filmer som er bedre enn bøkene de er basert på
- 2002 Det å se noen som kommer om bord på toget akkurat i det dørene går igjen, får øyekontakt og deler denne lille seieren
- 2003 Denne sangen. Særlig trommene. Singel-versjonen varer cirka 4 minutter, men LP-versjonen holder det gående i 5 minutter til, og har de sykeste trommene.
- Faktisk....
- 2004 Enhver sang med et langt trommeparti som involverer hele pakken med bongotrommer og kubjeller, har du hørt «I'm a Man» med Chicago?
- 2005 «I'm a Man» med Chicago.
- 2389 Grevlinger
- 2390 Folk som ikke kan synge, men som enten ikke vet det eller driter i det
- 4997 Gaver som du faktisk vil ha, men ikke ba om
- 4998 Det å sovne så snart du setter deg ned på et fly, og våkne når du lander og føler deg som en tidsreisende
- 9993 Drømmer om å kunne fly
- 9994 Vennligsinne katter
- 9995 Forelske seg
- 9996 - Sex -
- 9997 At noen lager mat til meg
- 9998 Se på noen som ser på DIN favorittfilm
- 9999 Å være våken hele natten og bare prate
- 10.000 Å våkne seint sammen med noen du elsker
- 123.321 Palindromer
- 253.263 Følelsen av ro som oppstår når du innser at selv om du befinner deg i en pinlig eller lite ønskelig situasjon, ikke kan gjøre noe med det
- 525.924 Spor 7 på alle store album
- 777.777 Tanken på å kle seg ut som en meksikansk fribryter
- 826.979 Beyonce er 8-menningen til Gustaf Mahler, sånn omtrent.
- 999.997 Alfabetet
- 999.998 upassende sanger spilt ved emosjonelle øyeblikk
- 999.999 Å fullføre en oppgave
- 1.000.000 Å høre en plate for første gang. Snu den mellom hendene dine, legge den på platespilleren, flytte nålen bort til første rille, høre den svake lyden av en metallspiss mot voks før musikken begynner. Og så sitte og lytte mens du leser all teksten på coveret.

Fortsett liste her:

Hva gir deg glede?

Dette fantastiske stykket "Alle fantastiske ting" er... nettopp: fantastisk! Hvorfor? Fordi den rører ved noe av det såreste du kan tenke deg, nemlig et fortvilet barn på et venterom som vet at mamma ikke ville leve lenger.

Og i sin desperasjon etter å få henne til å få det bedre, lager han en liste over det fine i livet. Fordi det er vel noe bra her også, mamma? Det er vel noe av det "vanlige" i livet som gjør det verdt å leve? Det er altså så rørende og sterkt, og samtidig så optimistisk og håpefullt, fordi vi ønsker jo alle å gjøre det bedre for noen vi er glad i som ligger nede. Og da er det gutten gjør så gjenkjennelig. Det er så vondt å ikke kunne redde en annen, trylle vekk smerten og fikse problemet! Men hva med en klem? En hånd? Et måltid? Eller hva med en liste over ting du kan sette pris på, som vi kanskje tar for gitt? En lydløs fis, for eksempel?

Nettopp det at et barn, som ikke har penger eller mulighet til å gjøre så mye, kommer på denne listen er kanskje noe av det fineste med dette stykket. For det minner oss om at dette er noe vi alle kan gjøre - og bli mer klar over. Det gode, snåle og morsomme som vi alle har i hverdagen, men som ofte glemmes når livet går oss i mot. Når det blir for mange like hverdager og fokuset er frykten for alt som kanskje kan gå galt. Da er det ikke så mye på en liste over fine ting i livet som merkes. Det handler om takknemlighet, egentlig, som faktisk er en følelse som fjerner frykt. Det er fysisk ikke mulig å kjenne på frykt og takknemlighet på samme tid! Er ikke det interessant? At hvis du kverner rundt på bekymringer og problemer og så tenker du f.eks på tre ting du er takknemlig for, da roer du frykten. Et bra tips for de som sliter med å sove på grunn av alt som kan gå galt: skift fokus til hva du er glad for her i livet. Trenger ikke være store ting. Akkurat som listen til gutten, så er det de små tingene. Og den listen blir jo lengre og lengre etterhvert som han blir eldre. Heldigvis er det alltid noe å glede seg over, noe å være takknemlig for.

Jeg tenker at dette er en kjempefin påminnelse for oss alle, å sette ankeret i uet og verdsette alt det nydelige vi har rundt oss i det daglige. Og det er ikke **LITT** viktig, det er faktisk **KJEMPEVIKTIG**. I boka "De fem vanligste tingene folk angret på før de dør", skrevet av Bronnie Ware i 2012, som hadde jobbet med døende mennesker i over 30 år, vet du hva som var på femte plass? Jo, det er "jeg angret på at jeg ikke valgte å ha mer glede i livet". Mennesker som ligger for døden får visstnok ofte denne innsikten helt på slutten av livet: at glede er noe du velger. Du **VELGER** å gjøre ting som gir deg glede. Eller velger å fokusere på det som er fint, det som gir gode følelser. Denne forestillingen er rett og slett en innmari sterk historie, med et tydelig budskap om viktigheten av å se etter det fine og gode i livet. Sette mer pris på de små ting. Og huske å velge gleden når vi kan. Som for eksempel når du promper, og ingen vet at det var deg. Det setter en 7-åring pris på, men gjelder så absolutt oss voksne også. Ikke sant?

Hvilke andre ting vil du ha på din liste?

Dora Thorhallsdottir

Relasjonsterapeut og komiker