CUT AND COACH i ugebladet Søndag uge 21/2025:



CUT AND COACH i ugebladet Søndag uge 21/2025:

HALVANDEN TIMES COACHING MED SAKS

"Men det er ikke dit rigtige problem, vel?"

... siger frisøren, mens hun roder i mit hår og åbner ballet for halvanden times "cut and coach", hvor man får indspark til sit liv, mens lokkerne falder.

AF CHRISTINA BØLLING FOTO STINE CHRISTIANSEN



FØR: Sådan har frisuren set ud i de sidste ti år, det meste af tiden samlet i en knold.

Jeg sidder med lukkede øjne og trækker vejret dybt ned i maven, mens frisørens selvsikre fingerspidser bevæger sig målrettet rundt i min hovedbund. Jeg føler mig som familiens store, tykke labrador, der endelig bliver aet. På mit hoved skummer shampooen, og indeni kører tankerne: "Hvad vil jeg overhovedet gerne coaches i, hvis der er frit valg på alle hylder?".

Jeg er hos "CUT and COACH" på H.C. Ørstedsvej på Frederiksberg, hvor man kan slå to fluer med ét smæk: Få klippet og stylet håret *og* blive coachet samtidig. Det er Helene Polano, der har fundet på konceptet.

Ideen er ikke ny. Man har tit hørt frisører sige, at de er en slags psykologer, og at folk fortæller dem alt muligt. Personligt har jeg af samme grund aldrig sagt noget til en frisør, jeg ikke ville høre igen, for jeg også hørt, at frisører sladrer. Men igen, det er fordomme – og dem har jeg masser af. For eksempel over for behandlere, der breder sig over flere felter på én gang. Jeg vil hellere have en dygtig psykoterapeut end én, der også er clairvoyant og healer. Princippet gælder også en frisør, der coacher. Men det viser sig, at lige dér tager jeg fejl.

– Du gør, hvad du vil med håret. Det her er alligevel én stor tillidsøvelse, siger jeg til Helene Polano, der selv har langt, tykt hår sat op i en mørk hestehale.

Lidt efter ved vasken kan jeg bare alligevel ikke tie stille: "Gør, som du synes, men jeg er altså ikke en frisk korthårstype".

Hvad med dit livshjul?

Håret er i Helenes hænder. Men jeg har svært ved at finde ud af, hvad vi skal tale om, mens hun klipper og føntørrer. Vi skal nemlig tale om et problem, jeg har. Der er nok at tage af, men eftersom jeg skal skrive en artikel om det bagefter, er der grænser for, hvor dybt ned ▸

CUT AND COACH

Er et koncept af Helene Polano, der er frisør med baggrund hos Gun-Britt og Stuhr.

Konceptet går ud på at kombinere behandling, hvor man får rådgivning om frisure, klip og styling med coaching i et relevant emne, man selv vælger.

Pris: 1.800 kr.

Se mere på Polano.com.

Prøv at glemme automattankerne, og skift spor – billedlig talt. Kør væk fra motorvejen og ind på cykelstien.

CUT AND COACH i ugebladet Søndag uge 21/2025:

vores samtale skal. Jeg åbner et tebrev med earl grey fra den lille kasse, Helene har stillet foran mig, og håber, at svaret vil indfinde sig. Hun kigger på mig inde i spejlet foran os og nikker spørgende: Hvad skal vi tale om?

Indtil da har det føltes som at være hos frisøren, på en rar måde. Nu skal vi tale om "livshjulet", forklarer Polano. *Livshjulet?* Jeg aner simpelt hen ikke, hvad hun taler om, men kan regne ud, at det er noget, jeg skulle have læst på derhjemme. Jeg begynder at scrolle mine mails igennem på telefonen efter et spørgeskema, jeg skulle have modtaget. "Hvor er den...?". Den lille stemme sætter i gang som et trykstempel: Typisk mig. Utjekket.

Det viser sig senere, at det er en fejl i mailadressen. Jeg *har* ikke fået noget på forhånd, og så er det jo svært at komme og være forberedt. Helene har fået galt fat i min mail, og det, at hun har begået fejlen, ikke mig, er faktisk noget af det, jeg tager med hjem fra frisøren halvanden time senere. Det lyder banalt, men føles dejligt: *Jeg er okay, du er okay.*

"Pyt, vi tager der, som det kommer", siger Helene.

Hun har haft salon på Frederiksberg siden 2003 og de sidste 10 år delt salon med kendis- og teaterfrisørerne på H. C. Ørstedsvej. Det er selvfølgelig derfor, der hænger portrætter af kendte mennesker i rammer over hele salonen.

> **Mit lange hår er en page, der stopper ved kæbebenet. Ikke dårligt. Jeg bliver mere snakkesaglig, jo pænere håret bliver.**

Autoritet i saksen

Helene har autoritet, og det er det bedste, en frisør kan have. Hun ved, hvordan jeg kan komme til at se ud, hvor meget pandehåret kryber, når det tørrer, at den ene side af ansigtet er pænere end den anden og alt det der, man ikke altid kan se i sit eget ansigt, fordi man heller ikke ser det fra alle vinkler eller som en helhed med kroppen og – ikke mindst – med éns personlighed. Polano har klippet i 30 år hos Gun-Britt og Stuhr og haft egen salon siden. Hun blev enke i en meget tidlig alder, da hendes mand døde af kræft, og i den forbindelse begyndte hun at interessere sig for psykoterapi, coaching og selvudvikling. Hun tog en life coaching-uddannelse hos Sofia Manning og tog bagefter til USA og læste skyggearbejde hos Debbie Ford, der begge er velrenommerede inden for feltet.

Helene har sat halvanden time af. På den relativt korte tid kan hun ifølge sig selv både nå at lave stor ydre og indre forvandling.

– Vi har allesammen typisk et livsområde, der trænger til ny energi – det kan være inden for karriere, kærlighed, økonomi, fritid, selvudvikling, sociale relationer, sundhed eller helbred. Det er det, livshjulet handler om.

Vi finder det rigtige emne

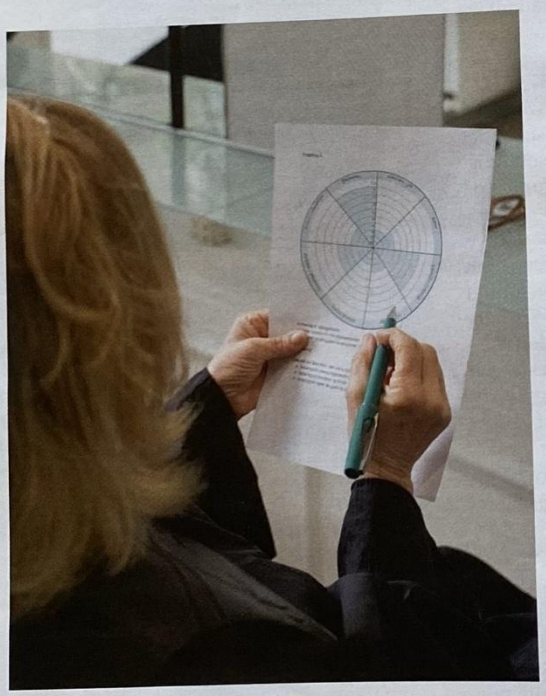
– Jeg tænkte faktisk, at det skulle være så konkret et emne som muligt, starter jeg.

– Jeg har en uvane med at komme for sent, ikke meget, men bare lige nok til, at dem, der går meget op i den slags, bliver irriterede over det, og dermed nok til at jeg skal sige undskyld, hvilket jeg er dødtræt af. Jeg gider simpelthen ikke komme krybende og starte med at undskylde, når jeg kommer frem. Jeg vil bare gerne komme til tiden, så jeg slipper for at blive irettesat, forklarer jeg Helene og får tilføjet noget med, at de mennesker, der går så meget op i tid, ikke når en brøkdel af, "hvad vi med store armbevægelser" kan sætte flueben ved.

Helene kigger på mig. Hun er i gang med at klippe – og stiller et par meget enkle hv-spørgsmål og siger så med en vis skepsis:

– Er det virkelig det, vi skal tale om? Det er jo egentlig ikke et problem, vel? Det lyder, som om du prioriterer det, der er vigtigt for dig, din familie og dit barnebarn, og de minutter, du måtte komme for sent, vælter ingenting.

Jeg vågner lidt op og retter mig i sædet. Mit lange hår er i



Helene bruger Livshjulet til sin coaching. Vi gennemgår otte livsområder fra familie og venner til kærlighed, sundhed og karriere.

CUT AND COACH i ugebladet Søndag uge 21/2025:



En omvendt skeptiker – håret er ikke langt eller kort, faktisk er godt ramt.

mellemtiden forvandlet til en page, der stopper ved kæbebenet. Ikke dårligt. Jeg bliver mere snakkesaglig, jo pænere håret bliver.

- Jeg er bange for, at mit liv er ved at gå i stå, siger jeg så.

Til min egen forbavselse.

- Børnene er flyttet hjemmefra, jeg bliver ikke længere automatisk udsat for deres perspektiv på tingene, som jeg gjorde før. Samtidig er der mange omkring mig, der er syge og har det dårligt, og det påvirker mig. Selv om jeg kun er 62, bliver jeg bange for, at min alderdom allerede er i gang.

- Hvad betyder alder for dig? spørger Helene fast og klipper ind i håret.

Jeg nævner en masse ting, der lyder virkeligt nederen – sygdom, kedsomhed, stilstand, fravær af passion og generel begejstring.

- De ting, du nævner, har ikke kun noget med alder at gøre. Sådan kan man føle i alle aldre. Negative fremtidsscenarier – du er ikke alene om dem – er udtryk for vores frygt og meget ofte en automatreaktion. Vi kan jo ikke vide, om der er hold i dem. Prøv at glemme automattankerne, og skift spor – billedlig talt. Kør væk fra motorvejen og ind på cykelstien. Det kan godt være, at du er mere sårbar derinde, men du kan bruge alle dine sanser og øve dig i at se verden som et sted, hvor alt kan lade sig gøre. Vær åben for magi, siger Helene Polano.

Hun kan godt lide at tale i billeder.

Jeg kan se det for mig: Mig med vind i mit nye, korte hår på cykel i en ny, magisk verden, hvor der venter masser af glæder.

Ud af starthullet

– Du brugte ordet passion før, siger Helene.

– Er det sådan noget, du forventer kommer udefra i form af en eller anden skøn partner, du møder tilfældigt på vejen? Eller kunne det måske komme indefra?, spørger hun ledende, men jo også rigtigt:

– Måske skal du begynde med passionen i dig selv. Kan du begynde at finde og dyrke følelsen lidt i dig selv? Kærlighed er meget andet end den romantiske kærlighed mellem to mennesker, som man er så fokuseret på som ung. Der er kærlighed og passion overalt, så bare gå kom i gang med at leve.

Jeg har gået i psykoanalyse i flere år, hvor det handler om at gå dybt og skrælle lagene af. Coaching handler tydeligvis om at komme ud af starthullerne.

– Jeg tørrer lige håret med en rundbørste bagud, det letter ansigtet, siger Helene.

– Du ser helt sexet ud.

Jeg kan godt se, at jeg ser anderledes ud. Men det handler mere om selvtillid end om noget andet. Jeg er i godt humør, da jeg træder ud i solen på H.C. Ørstedsvej og spejler mig i butiksvinduet med det korte hår. For én, der *hader* smalltalk, som ikke gider at fortælle om egne ferier eller høre om andres, og som ikke kan sidde to timer i samme stol uden at lave noget fornuftigt, er "cut and coach" ret smart.

Helene og jeg skal ses igen om tre måneder, så trænger både håret og jeg nok til en studsning. •