

## **Mitt eget liv – en resa under ett år**

*Fyra barn. En karriär – eller kanske inte? En make. Fritidsintresse och ideellt engagemang som tar stor plats. Vänner. En vardag som rullar allt fortare. Allt mer flytande gränser mellan jobb och fritid. För lite tid till samtal med barn och man, för lite tid för egen utveckling, för reflektion. Vi är antagligen många som kan relatera till det. Och vi är antagligen många som skulle må bra av att få verktyg att hantera detta. Det fick Jenny Tirén Berg, som under ett år gjorde resan "Mitt eget liv" tillsammans med Annichen Kringstad.*

– Jag fick en hel del sanningar som först sved en del, men som jag är enormt tacksam att ha fått till mig, berättar Jenny Tirén Berg. Som till exempel när jag hävdar att "mina barn betyder allt för mig" och Annichen svarar att: "Ja, men du lever inte så Jenny". Det är klart, att då får man sig en tankeställare som heter duga och går hem och funderar.

– Och kom du ihåg när vi skulle titta på ditt dygn och visserligen tyckte att det var lite väl mycket på dygnets timmar, men att det ju faktiskt ändå fanns ett par timmar över, vilket kändes lite konstigt med tanke på hur du beskrev din vardag, börjar Annichen och skrattar

– Och sen insåg vi att vi tänkt oss att dygnet har 36 timmar, fyller Jenny i och skakar på huvudet. Ja, så levde jag!

### **Världsmästare med prestationsångest**

Annichen Kringstad – namnet är säkert inte obekant. På 80-talet världens absolut främsta orienterare och Sveriges genom tiderna bästa orienterare med sex VM-guld, bragdguld och Jerringpris. Som slutade tidigt, satsade på yrkeskarriären och blev lika framgångsrik där. På meritlistan finns titlar som marknadschef på Milko och Kommunikationschef på LRF. Och bakom medaljerna och de fina titlarna fanns en kvinna som hade prestationsångest, jobbade för mycket och bara värderade sig själv efter sina prestationer – i skogen eller på jobbet.

Till slut blev viljan till utveckling större än rädslan, Annichen berättar:

– Då började min inre resa, jag ville inte längre gå runt och må dåligt. I juni 2013 avslutades min utbildning "Therapist Training" på Osho Risk i Danmark. Nu vill jag hjälpa andra att tidigare än vad jag gjorde hitta sina rätta drivkrafter, hitta balansen mellan att göra och vara och sätta upp visioner för hur man vill att ens eget liv ska vara. Jag jobbar både med enskilda individer i coach- eller mentorsuppdrag, eller med hela organisationer, med processutveckling till exempel.

När Jenny tog kontakt med Annichen var Annichens utbildning inte avslutad, men de beslöt att Jenny skulle vara "försökskanin" under ett år.

### **Karriärrådgivning blev till livsresa**

- Jag tog egentligen kontakt med Annichen för att reda ut mina tankar kring mitt jobb kontra mina ideella uppdrag, jag kände att jag gick runt och funderade mycket på vad jag ville göra, starta eget, satsa mer på karriären, eller tvärtom gå ner i tid för att hinna med bättre hemmavid, berättar Jenny. Jag kände att jag bara funderade runt runt i cirklar och ville prata med någon utomstående. Min man är jätteklok, men just i det här ville jag bolla med någon. Och att det blev Annichen, ja, jag tyckte på något sätt att hon liknade mig – bara mer framgångsrik på alla punkter, säger Jenny med ett leende.

Annichen och Jenny tog ett första möte för att stämma av personkemin och beslöt därefter att de skulle börja arbetet. Sedan har processen "Mitt eget liv" innefattat fem träffar under ett år, vardera omkring fem timmar. Den första träffen bestod i att beskriva hur Jennys liv ser ut nu, vilka personer finns runt omkring henne, hur hon har det med sig själv, men sin familj, sitt arbete och sina vänner. Och Jenny fick också beskriva ett önskat tillstånd för alla fyra områdena, sin vision.

– Just det brukar inte vara så jättesvårt, säger Annichen. När man funderat lite vet de flesta hur de vill att livet ska vara. Det kan vara att arbetet ska vara stimulerande och utvecklande, att relationerna till make och barn ska vara nära och öppna, att det ska finnas tid för att ta hand om sig själv på det sättet man tycker om; kanske ägna sig åt sin körsång eller vad det kan vara som man tycker mycket om att göra. Utan det svåra kommer sedan; arbetet med att titta på vad i mitt liv måste jag förändra för att nå min vision? Kanske måste jag välja bort något? Och sedan hela tiden fortsätta arbetet.

För Jennys del handlade det en hel del om att dra ner på alla sidoprojekt och ideella engagemang och aktiviteter som tog mycket tid.

– Jag är sådan; tycker det mesta är roligt, har mycket idéer och energi och blir, kanske just därför, ofta tillfrågad om att fixa det ena eller andra, ställa upp i kommittéer, fixa sponsorer till tävlingar, eller vad det nu kan vara, och mitt svar är reflexmässigt "Javisst!"

Eller, svaret var reflexmässigt Javisst, ska vi säga. För efter ett år med Annichen har Jenny idag av sagt sig alla ideella uppdrag. Hon sover på saken och konsulterar familj när nya frågor kommer. Funderar på vilken del som i så fall måste bort om något ska in.

### **Verktyg för konflikthantering**

– Men det som jag kanske är mest tacksam för är att jag fått verktyg att hantera relationen till min dotter, säger Jenny. Hon är på väg in i tonåren, en högpresterade, rätt privat av sig och dessutom gillar hon helt andra saker än jag. Där jag vill fjällvandera vill hon semestra i storstad, där jag vill vara ute och grilla korv vill hon shoppa. Och jag hanterade konflikter dåligt.

Utifrån sin utbildning och inte minst egna erfarenheter så kunde Annichen lyssna, handleda och berätta om vad som fungerat för henne. För så är det ju, att det aldrig går att ge en människa precisa direktiv hur de ska hantera sig själva eller sina relationer. Inget facit som går att ladda hem.

– Det tycker jag Annichen varit jättebra på, säger Jenny. Att aldrig säga: "Så här är det Jenny, så här känner du och det gör du därför att det är så här". Utan bara "Skulle det kunna vara så här?" och så har du lagt fram en tanke och hela tiden poängterat att du talar helt utifrån din egen erfarenhet och din egen person. Och när jag sedan kom hem och, tja, faktiskt praktiserade tankesättet hemma – tog ett steg tillbaka och tog tag i mig själv "varför irriterar det här mig så fruktansvärt?" så har jag blivit en mycket bättre konflikthanterare.

- Konflikter med nära och kära handlar väldigt ofta om gamla upplevelser och erfarenheter vi bär med oss, säger Annichen. Om vi lär oss mer om oss själva, vad som präglat oss i livet kan vi också lättare acceptera oss själva som vi är och stanna med de känslor som vi har utan att lägga ut dem på andra.

### **Ingen quick fix**

Att återberätta en ett år lång process som innefattat ungefär 30 timmars samtal i en artikel går

självkärlart inte att göra och både Annichen och Jenny är rädda att deras återberättelse låter som en "quick fix" med förenklade lösningar. Så är det absolut inte.

– Jag är inte alls klar med alla punkter för att uppnå min vision, säger Jenny. Men jag har tagit några rejäla kliv på vägen, är mycket mer medveten och de val jag gör. Jag känner mig helt enkelt väldigt privilegierad som fått göra det här, avslutar Jenny.

– Och jag i min tur har fått "öva" på Jenny, fått feedback på träffarna och också lärt mig en hel del, säger Annichen.