

Astrid gjennomgikk et skreddersydd tre-månedes-coachingprogram i 2020/21

Da jeg møtte Susanne for snart 3 år siden, var jeg 38 år, utbrent, deprimert, følte meg gammel og ubrukkelig. Jeg mestret ikke jobben og følte meg som en elendig mor. Jeg kunne ikke engang svare, da hun spurte meg tilsynelatende enkelt, "Astrid, hva liker du?"

Nå, som 41-åring, føler jeg meg vibrerende levende, er nysgjerrig i alle retninger, håpefull og gjør ting jeg liker hver dag. Og så føler jeg meg ung.

I vårt første møte gikk det knapt noen sekunder før jeg brøt ut i gråt og sa at "Jeg føler meg oppbrukt!" Susanne så på meg med vennlige øyne og jeg fikk fortelle hvordan jeg hadde det, uten å få umiddelbare, gode råd og løsninger, -jeg fikk lov til bare å være.

For meg var det av betydning at jeg i begynnelsen kunne tenke på relasjonen til Susanne som profesjonell, med klare roller. Jeg hadde på denne tiden en tendens til å føle meg som en byrde og plage for andre om jeg fortalte hvordan jeg hadde det. Jeg følte meg sytete, negativ og en som suger energien ut av andre.

Jeg fikk umiddelbart tillit til Susanne, bestemte meg for å planlegge for 10 turer, og det var en fantastisk investering.

Å gå turer med Susanne i dagslys, en grå og kald vinter, var min begynnelse ut av en håpløs følelse av stress og nederlag. Jeg orket ingen form for mosjon, så kombinasjonen av samtaler, frisk luft, og rusling i naturen, var perfekt.

Hun åpnet øynene mine for min manglende egenomsorg, gav meg trygghet i kjenne etter og i å stole på mine egne følelser, viste meg naturen og at vi mennesker tross alt er en del av den. Hun har mye og god kunnskap om mange temaer, formulerer seg i fine metaforer, har et godt smil og en veldig god evne til å være et medmenneske.

Jeg røykte på kveldstid på denne tiden, sammen med et glass vin eller to. Jeg trodde jeg trengte denne formen for "avslapning", men satt ofte igjen med dårlig samvittighet neste morgen eller til og med med sigaretten i hånden. Jeg lovet meg selv stadig å slutte med det og strevde mye med både motstridende og negative følelser rundt dette ritualet. Jeg snakket

med Susanne om det, alle følelsene rundt vin og sigaretter. Jeg ble utfordret til å kjenne etter, og kun røyke dem jeg nyter. Det ble færre og færre, til slutt forstod jeg at jeg faktisk ikke nyter dem. Så jeg sluttet. Det er over to år siden nå.

Jeg var utbrent, hadde et firma som var i krise, jeg vurderte å legge det hele ned og følte meg for gammel til å kunne lære noe nytt. Jeg pratet stadig om manglende digital kompetanse innen min profesjon. Hvor sjanseløst det var å være inkompetent. Jeg var overbevist om at jeg var forbi mulighetene for å lære. Susanne utfordret meg også her. Hva om det nettopp er dette jeg skulle være nysgjerrig på? Det som virket aller mest uopnåelig? Nå studerer jeg, hever min digitale kompetanse, går på kurs, lærer, synes det er gøy, firmaet er opp og går igjen og jeg er evig takknemlig for at jeg fikk denne muligheten.

Å gå til Susanne er en av flere tiltak jeg har satt igang for å komme ovenpå igjen. Ulike former for terapi har vært nyttig for å heale gamle, tunge traumer. Jeg har lest mange bøker om ulike temaer jeg har ønsket å få bedre innsikt i. Turene og samtalene med Susanne var et veldig godt sted å starte. Hun hjalp meg med selvutviklingen min og karrieren min. Fortsatt kan jeg gå de samme turene vi gikk sammen, se på et tre eller et vann, bli minnet om det vi snakket om. Noen ganger endrer min opplevelse seg. Som her om dagen, da vi hadde en oppsummerende og avsluttende tur.

Vi så utover en liten dam, som for et par år siden var, for meg, en grumsete, trist pytt, et tynt lag med frost noen steder, med råtnende planter rundt. I går stod vi med den samme dammen. Det var to hvite vannliljer der, med mange grønne blader over hele dammen. Og plutselig får jeg øye på store oransje fisker. Det var en karpedam. Jeg ble så overrasket og glad. Og det var så rart å tenke på at det var akkurat den samme dammen, med sitt mørke grumsete vann, der fiskene lå urørlig på bunnen og ventet på våren.

Ha en nydelig dag.

(Mottatt på post@getoutcoaching.com 30.08.23)