

RELATIONER Slår hjärtat ibland en stressvolt i avspänningsexpertens inre? Har privatekonomen betalningsanmärkningar i bagaget? Ger psykoterapeuten sin fru mentala tjuvnyp? Titta in bakom fasaden på tre personer som är vana vid att ge andra råd.

TEXT CAJSA HÖGBERG FOTO URBAN JÖRÉN

Leva som man jobbar

”Jag brukar säga: Det är inte alltid hur man har det som är avgörande, utan hur man tar det.”

Stressexperten

Lisa Danåsen Wikström, 36, sjukgymnast, gift, fyra barn: 10, 8, 6 och 3 år.

Lär ut: Andning, avspänning och stresshantering.

Bästa råd: Försök vara här och nu.

Känn efter hur du mår just nu:

Andas jag med magen? Är jag spänd i axlarna?

Lågprioriterat område: Städning.

Vara klassförälder.

Lisa Danåsen Wikström har massor att göra men är inte det minsta stressad. Fyra barn mellan 10 och 3 år, halvtidsjobb som sjukgymnast plus föreläsningar och undervisning på kvällar och helger samt en hel del ideella engagemang.

Så många åtaganden borde väl få stressvägorna att gå höga även på den lugnaste av fillunkar?

Men nej.

– Konsten är att hitta balansen. Det som är balans för mig är inte det för någon annan. Jag brukar säga: Det är inte alltid hur man har det som är avgörande, utan hur man tar det.

Lisa Danåsen Wikström tar det bra.

Å ENA SIDAN beskriver hon sig som aktiv och energisk. Samtidigt har hon lätt för att koppla av och hushålla med sina krafter. **SID 18** ▶



◀ SID 16 Hennes föräldrar var hälsomedvetna vegetarianer, och arrangerade sommarkurser på temat hälsa.

Långt innan ordet "stress" var uppfunnet visste hon därför vad avspänning och rätt andning innebar.

DE OMRÅDENA HAR hon specialiserat sig på som sjukgymnast. Till hennes mottagning kommer folk med mycket omkring sig och spänningar i musklerna. Lisa Danåsen Wikström hjälper dem att få igång kroppens lugn och ro-system igen.

Hon lär patienterna att lyssna på sina kroppar, spänna av genom olika rörelser och andas med magen. Det är också detta hon brukar föreläsa om.

Och visst lever hon som hon lär. Hon är inte den som stressar upp sig i kön på ICA. I stället tar hon några djupa andetag, sänker axlarna och låter kroppsvikten sjunka ner ordentligt mot fötterna. Landar. I stället för att stå spänd som på luftkuddar, redo till språng.

– I och med att jag arbetar med kroppskännedom så känner jag igen varningssignalerna, som stressbarometern spända axlar, på ett tidigt stadium. För någon annan skulle det kunna ta år att upptäcka samma sak, fortsätter hon.

Att ta pauser i vardagen är något annat Lisa Danåsen Wikström brukar lära ut. Det kan handla om något så enkelt som att inte kasta sig med matkassarna från hallen till spisen, utan att sitta ner en stund. Själv tar hon oftast sitt andrum på morgonen, ibland genom att sova ut, läsa eller träna qi gong.

Hon och mannen, som är läkare, har medvetet valt en livsstil som ger kraft och glädje. Han har nyligen sagt upp sig från stressen på en vårdcentral för att bli sin egen. Hon har länge varit hemma med barnen.

Ambitionen är att ingen av makarna ska arbeta mer än 50 procent utanför hemmet, vilket gör att det stora hushållets vardag flyter bra. Den underlättas också av att de har släkt som bor i närheten. Familjerna hjälps åt med lämning och hämtning på dagis, skola och ett minimum av aktiviteter.

HON HAR OCKSÅ lärt sig att hon just nu inte kan göra allt hon vill. Men datorn avstår hon ogärna ifrån. När barnen lagt sig ägnar hon sig åt administrativt pyssel eller sitt nya stora intresse: göra hemsidor. Ofta kommer hon i säng alldeles för sent. Därför har familjen bestämt att söndagarna ska vara helt arbetsfria.

– Inga datorer får då heller slås på. Det är nog värst för mig. *

KARRIÄRKONSULT: VIKTIGT ATT LEVA SOM MAN LÄR

Man bör absolut leva som man jobbar, tycker karriärkonsulten Cecilia Frank.

– I synnerhet om man arbetar med rådgivning och konsultation åt andra. Men självklart går det inte att vara exemplarisk ...

När Cecilia Frank möter folk för karriärkonsultationer säger påfallande många att deras yrkesval beror på slumpen.

– Min erfarenhet är att det väldigt sällan beror på det. Vi gör olika val, mer eller mindre medvetet. Man nosar upp något som man känner sig attraherad av, och ser inte de andra alternativen, menar hon.

VILKET YRKE och vilken position man har är resultat av ett komplext samspel mellan ens bakgrund, erfarenheter och personlighet. Vissa följer i sina föräldrars spår, andra gör det rakt motsatta.

Själv började hon med att arbeta med ungdomar inom socialtjänsten. Hennes intresse för spelet mellan människor ledde till att hon började läsa pedagogik. I drygt tio år har hon nu hållit på med ledarskap, organisations- och karriärutveckling.

– Mitt yrkesval beror nog mest på mitt intresse för människor och utvecklingsfrågor, tror hon.

Att man väljer en viss kultur har också betydelse. Den som är verksam inom omsorgen har helt andra bevekelsegrunder än den som söker sig till exempelvis finansvärlden. Den förre bryr sig mer om mänsklig omvårdnad, den senare mer om hårda fakta.

INOM KARRIÄRUTVECKLINGEN brukar man också tala om hur man vill jobba. Cecilia Frank beskriver fyra grundläggande karriärstilar: "expertkarriären" som betyder att man fördjupar sig; den "linjära karriären" där man hela tiden avancerar; "den utvidgande" som går ut på att det ena leder till det andra och "den episodiska" som innebär att man kan tänka sig att släppa allt för att hoppa på något nytt med jämna mellanrum.

– Min fasta övertygelse är att alla har någon plats. Det gäller bara att hitta den. Bottnar man och har hittat sitt, då lever man nog ofta som man lär. //CAISA HÖGBERG

Spänn av Lisa Danönn Wikström
för människor att känna efter vad
kroppen behöver.

