

*En röst om Gun-Britt Österström som coach:*

## **Livet som det har varit och som det just nu är**

Första gången jag blev bekant med Livskompaniet hade jag anmält mig till ett lunchseminarium där temat var hälsa vilket är en liten del i mitt arbete. Gun-Britt var där och presenterade sitt företag.

Jag var då en ensamstående mamma till en son på 11 år, hade ett jobb som jag tyckte dränerade mig mycket. Jag räckte inte alls till. Inte för någon eller för nåt. Jag kände mig alltid trött och blev ledsen varje dag jag skulle till jobbet. Hade inte ork för något och tyckte inget var roligt.

En tid efter att jag hade varit på lunchmötet så ringde Gun-Britt upp mig och berättade lite mer om hennes företag, hon skulle då starta en meditationsgrupp som jag anmälde mig till. Strax före detta så hade jag träffat en man som gärna var tillsammans med sonen de tisdagar som jag var på meditationen. Kursen var uppdelad i två delar, dels så pratade vi om sånt som vi hade behov av med ledning av Gun-Britt och den andra delen av kvällen skulle vi meditera. När turen kom till mig att prata så hade jag inget att säga, tårarna bara rann. Jag var så ofantligt trött att det bara var skönt att få komma från, att sitta där och bara vara tillsammans med de andra. När meditationen startade och alla började andas så somnade jag och sov gott tills meditationen var över. Alla gångerna var det likadant. Så jag kan inte säga att jag var någon duktig elev men jag är idag helt säker på att det var räddningen för mig.

Jag gick på några egna samtal och pratade om jobbet. Fick råd och hjälp hur jag skulle hantera olika saker. Börja lära mig att ta vara på tiden som att andas vid kopian när jag väntade istället för att trumma med fingrarna, den kopierar ju inte fortare för det. Jag lärde mig hur jag ska förhålla mig till människor i min omgivning så att jag blev mera sann och när jag blev det så verkade det som att folk litade mer på mig. Det kändes viktigt då jag jobbar nära några få personer. Framför allt så fick jag ett lugn inom mig.

Det gick ett tag och sedan startades en ny meditationsgrupp och nu kände jag mig inte lägre så trött så nu hade jag bestämt mig för att skulle jag vara mer fokuserad och mera med och sagt och gjort denna gång var jag faktiskt delaktig. Jag både pratade och andades. Kursen var riktigt bra, det var andra människor som också hade jobbigt på olika sätt och som berättade, vi lärde känna varandra och ja... det kändes skönt. Andningen var bra för mig, jag tycker att jag kände mig lugnare och tryggare efteråt.

Det känns svårt att berätta om min resa eftersom det har tagit många år och det är i så olika faser och när jag nu ser tillbaka så är ju allt en helhet. Men jag ska försöka, jag behöver se tillbaka och se var jag var då och var jag är idag.

En enkel skilsmässa har jag ganska långt bakom mig men kanske inte en helt enkel relation efteråt tillsammans med sonens far. Saker vi tyckte olika och inte kunde ens om. Saker jag naturligtvis i många omgångar diskuterade och vände och vred tillsammans med Gun-Britt för att hitta lösningar och försöka förstå. Vi hade ju barn tillsammans så måste vi ju ändå ha med varandra att göra.

Det jag främst har lärt mig är att vart jag än är så kan jag inte ändra på någon annan, det måste börja med mig. På träffarna vi hade så varvades ju naturligtvis ämnena, allt från jobbet, sonen, ex mannen, relationen med mina föräldrar och skolan som sonen gick i.

Gun-Britt och jag har också jobbat mycket med struktur runt sonen. Han har ett funktionshinder som gör att det måste vara tydligt runt honom. Och det var absolut nåt vi inte hade. Så det har varit en stor grej att få ordning på. Rutiner för sovning, ordning på rummet, läxor, hur och på vilket sätt pratar jag med honom. En annan sak var ju skolan, hur ska jag få dem att jobba på ett bra sätt tillsammans med mig och framför allt med honom. Vi har tagit var del för sig. Gått igenom hur jag ska göra och hantera de olika delarna och vilken/vilka jag ska kontakta. Konkreta lösningar nedskrivna på papper för att ta hem och verkställa. Jag måste säga att jag inte vet var vi skulle ha varit idag utan denna precisa hjälp.

Med mitt jobb så var den största delen att lära mig att bli mer sann. Att berätta för de personer jag jobbar med att jag faktiskt är upptagen och har telefonen avstängd vid vissa speciella tillfällen. När jag gjorde det då visste de ju var jag var och när de kunde nå mig igen. Det har gjort att jag har blivit lugnare. Jag har också gått ner lite i arbetstid för att se till att de rutiner vi satt upp hemma sköts och att sonen kommer till skolan i tid och på det sättet så får jag arbetsro och lugn när jag är på jobbet i stället för att sitta i telefonen med hemmet och fungera som pådrivare och hjälpare på håll.

Jag tycker att som jag har det nu så fungerar de flesta delarna i mitt liv ganska bra. Jag har fått struktur på många bitar men sedan händer det ju saker hela tiden så i mitt fall så behöver jag min "livscoach" för att kunna släppa ut mina funderingar och tankar, få råd och stöd när det händer något från en som är utomstående och som inte lägger några värderingar på hur det ska vara. Jag får möjlighet att känna det jag just då känner och sen kanske se på det på något annat sätt som jag inte har tänkt på innan.

En annan del i mitt liv som är stor är relationen till mannen jag träffade som jag skrev om i inledningen som nu är min sambo sedan några år tillbaka. Vi går båda två tillsammans för att prata och stärka vår relation. Vi får vägledning i hur vi ska hantera problem, prata med varandra på ett vuxet sätt och för att må bra. Så just nu går vi en gång i månaden. Jag vet att jag framåt kommer att ta flera ensamma tider för att lära mig mer om andningen som jag känner är det som får mig att verkligen fånga in känslor och släppa taget om alla tankar som rusar runt i huvudet. Det kan låta konstigt om man inte har gjort andningen men jag lovar att efter att provat det ett tag så förstår man vad jag pratar om.

Under tiden som jag har känt Gun-Britt har jag gått olika mycket beroende naturligtvis över hur jag har mått, hur mycket stöd jag har behövt och hur mycket jag har orkat jobba med de olika bitarna i mitt liv. Men en sak är säker, det är inte enkelt att vara människa men det underlättar om man har någon vid sin sida som kan hjälpa till och för mig kan jag säga att detta har varit livsavgörande.