

Anne Merete
kom gjennom
krisen som en
ny person

VITAMINER: –Farger er som
vitaminer for kroppen, sier
Anne Merete, som her pose-
rer i en av sine egne design.

Nå vet jeg
hvem jeg er
og hva jeg vil

–I ettertid burde jeg sett at det kom. Jeg hadde vært flink pike og kontrollfreak altfor lenge, sier Anne Merete Fjeld (46). For to år siden smalt det skikkelig. Det ga henne en ny sjanse. Nå vil hun inspirere hele verden til å strikke.



HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Ann Britt Hangerås
Foto: Jørn Grønland

Det er sommeren 2013. Junidagene er langt mer regnvåte enn normalt. Anne Merete Fjeld bryr seg ikke. Drammensjenta, med krevende jobb som markedsfører i et globalt firma, lever livet sitt innendørs, sover og gråter og sover enda mer. Hun har kjent lenge at det er noe som er riv ruskende galt. Konsentrasjonsnivået er fraværende. Energi-nivået og humøret på bunnen. Hun aner ikke hvorfor. Hun har bare gjort som alltid, jobbet døgnet rundt og stått på og ordnet opp for alle rundt seg. Det er sånn hun er.

Hun ber legen om bli syk-meldt i to uker sånn at hun kan få hvilt seg litt. Da vil hun sikkert være på topp igjen. Men sånn går det ikke. Etter en halv dag på jobb er det tilbake på sofaen igjen. Og nå siler tårene like trutt som regnet utenfor. Hun er 44 år, og hun har møtt veggen med et voldsomt smell.

De neste ukene ligger hun bare der. For ikke å sove døgnet rundt, prøver hun å strikke litt innimellom. Hun har alltid likt å trylle med farger, skape noe gøyalt og vakkert. Fargene er som vitaminer, gir henne litt solskinn i alt det grå. Men hun trenger også en annen type hjelp skal hun komme seg opp av den dalbunnen hun er i nå, men hun aner ikke hva.

Tøft, men lærerikt

–Det var venner av meg som foreslo at jeg burde oppsøke en gestaltterapeut. Og det er

vel noe av det smarteste jeg har gjort, sier Anne Merete.

Snaue to år etter at hun opplevde at livet raste sammen rundt seg har hun staket ut en helt ny kurs, kastet seg ut på dypt vann uten flytevest og påstår at hun aldri har hatt det bedre.

Ordene ledsages av et strålende smil, som sendes i retning damen som sitter ved siden av henne. Det er Hege Nordahl, gestaltterapeut og coach og Anne Meretes samtalepartner, støttespiller og veileder det siste halvannet året.

–Jeg gråt hos Hege hver mandag i flere måneder. Jeg følte at verden var kjip, at ingenting hadde noen mening, sier Anne Merete.

–Men du var villig til å jobbe med deg selv, til etter hvert å bevege deg ut av komfortsonen din og utfordre din egen personlighet, parerer Hege. Hun har 15 års praksis som gestaltterapeut, og mer enn 30 års erfaring som leder og konsulent innen personlig utvikling og organisasjonsutvikling.

–Det var fryktelig tøft, men også ekstremt lærerikt. Gjennom mange samtaler og en del kreativ oppgaveløsning fikk jeg bearbeidet vanskelige følelser. Jeg lærte å se både meg selv og relasjonene mine på en annen måte og ble kjent med andre sider av meg selv. Og så er det jo ganske fantastisk å kunne sitte uke etter uke å snakke om seg selv med en samtalepartner som ikke blir lei, men som hele tiden utfordrer deg og får deg til å revurdere livet og holdningene dine, sier Anne Merete.

Eksplisiv pakke

Hva det var som forårsaket kollapsen? Som regel er det flere ting, et nett av tråder som har flettet seg sammen til en knute, som til slutt blir så stram at det brister.

Sånn var det for Anne Merete også.

–Jeg tror det handlet om å ikke gjøre seg ferdig med ting som skjer i livet, om å la seg styre av det man tror er andres forventninger og alt man synes man «må» og «bør» for at andre skal ha det bra. Om manglende grensesetting på egne vegne, en underutviklet evne til å si «nei» og et stort behov for å ha full kontroll på alle plan. Og i ettertid er det ikke vanskelig å se at smellet måtte komme.

Men det som ikke tar livet av deg, gjør deg som kjent sterkere. Det har jeg også erfart. For i dag er jeg en mye bedre utgave av meg selv, en tryggere og sterkere person, som i mye større grad vet hvem jeg er og hva jeg vil. Når du lærer deg å si nei, skjer det noe med hele hverdagen din. Da vet du også at når du sier ja, er det fordi du har lyst, ikke fordi du tror andre forventer det av deg, sier Anne Merete.

Ved en korsvei

Mens hun var sykmeldt fikk hun beskjed om at bedriften hun jobbet i, skulle omorganiseres og at jobben hennes ville bli flyttet til Tyskland.

–Hadde det ikke vært for Hege, ville jeg neppe sittet her i dag, som gründer med egen bedrift. Mens jeg var på mitt sykeste, forsto jeg hvor mye det å skape noe, betydde for meg. Men kunne jeg leve av det? Det å starte egen bedrift var altfor skummelt. Men Hege utfordret meg nok en gang, og ga meg den tuppen bak som jeg trengte, sier Anne Merete.

–Det er altfor mange kvinner som kvier seg for å satse og lever med urealiserte drømmer, sier Hege.

I jobben sin møter hun mange som Anne Merete, damer som har glemt seg selv, og som har lagt en drøm på hylla.

–Men det å lykkes er ikke bare forbeholdt noen få. Mange kan klare det. Visst byr det på utfordringer, men problemer er til for å løses, sier coachen.

Vil spre strikkeglede

–Ja, nikker Anne Merete. –Det er like utfordrende som å bestige en fjelltopp. Men opplevelsen når du er i mål, er også minst like stor, sier hun og slår begeistret ut med armene der hun sitter på sitt eget kontor i Drammen omgitt av fargesterke strikkeplagg. For selvsagt var det sånn det gikk. Godt støttet av sin gestaltterapeut og coach hoppet hun ut i det ukjente for et snaut år siden og etablerte Varm Design — en nettbasert bedrift, som i dag selger både ferdige strikkeplagg og pakker av garn og oppskrifter både i inn- og utland.

Anne Merete er overbevist om at farger fungerer som vitaminer for hjernen, og at det å strikke fargerike plagg derfor setter i gang positive bølger i hjernen som bidrar til å holde oss friske.

–Så det å strikke er ikke bare morsomt, det er også terapi — ren medisin, sier hun.

To år etter at hun møtte den berømmelige veggen, konkluderer hun på følgende måte:

–Jeg er takknemlig for at det skjedde, for uten den fryktelige opplevelsen og den hjelpen jeg fikk i ettertid, ville jeg ikke vært den jeg er i dag. Nå vet jeg hvem jeg er og hva jeg vil, og jeg lever veldig bra med å være «bra nok» i min nye verden av garn og farger. Det kjennes fantastisk. ♦

ann-britt.hangeraas@egmont.com

Strikk genser

På side 69 finner du oppskrift på Anne Meretes lekre sommergenser.

Heges beste råd

Slik unngår du å brenne deg ut:

- Gjør mer av de gode tingene, de som fyller deg med ro, glede og positiv energi og harmoni.
- Lær deg ordet NEI og øv deg på å sette tydelige grenser.
- Bli enig med deg selv om at alt ikke må være perfekt og at det duger med «bra nok».
- Snakk om dine drømmer og mål med venner som støtter deg, som vil deg godt og som gir deg energi.
- Lær deg selv å kjenne og hvordan du påvirkes av andre. Ved større grad av bevissthet vil du bli mer klar over hva som kanskje ikke er bra for deg.
- Søk hjelp om du sliter med tanker som ikke er bra for deg

Dette er gestaltterapi

Gestaltterapi er en samtaleterapi hvor terapeuten er opp-tatt av hele mennesket: tanker, følelser og kroppsuttrykk. Terapiformen kan brukes til bearbeidelse av tidligere uferdige opplevelser, kriser, og i egenutvikling.

Grunnleggende ideer i gestaltterapi er at hvert menneske er ansvarlig for sine valg og handlinger innenfor de begrensninger omgivelsene gir. Gestaltterapi er en terapeutisk retning som har spredning over hele verden, og er i dag en av de mest utbredte psykoterapeutiske retninger i Europa.

Du kan lese mer om gestaltterapi på blant annet: www.liergestaltsenter.no