



”Man kan säga om coachningen att den arbetar i riktningen härifrån och framåt”

– Om man inte jobbar med sig själv, de resurser man är, inifrån och ut, så når man ingen varaktig, bra förändring. Orden kommer från Kristina Fryxell, certifierad coach och NLP-konsult på Hälsoagenturen i Örebro.

NLP är en förkortning av neuro-lingvistisk programmering, vilket kan låta avskräckande, men som förenklat kan förklaras som metoder, framtagna av ledande terapeuter som arbetar med tankarna – hur våra hjärnor fungerar, språket – vår kommunikation och hur vi tar till oss information, samt vårt beteende, våra ”programmeringar”: hur vi kan förändra beteenden och begränsande övertygelser.

Kristina Fryxell säger att hon alltid vill arbeta med hela människan.

Allt utvecklingsarbete som förändrar och för en människa framåt i positiv riktning börjar hos den enskilda individen slår hon fast.

Jag träffar Kristina på SSEAH:s mottagning i Stockholm, där hon även arbetar vissa timmar i veckan som coach och/eller hypnoterapeut. SSEAH är en förkortning för Svenska Skolan för Etisk & Analytisk Hypnoterapi, där Kristina också är utbildad.

– Allmänt kan man säga om coachningen att den arbetar i riktningen härifrån och framåt. Men det finns alltid något som har föregåtts av här och nu. Oavsett om du är ”storfräsare” eller inte har du med dig det lilla barnet du en gång var, det lilla barnet som skriker efter något och det kommer

alltid situationer där det slår igenom.

Kristina arbetar gärna utifrån föreställningen om de fyra benen: arbetet, hemmet och familjen, vänner och hobby.

– Har du endast ett ben som till exempel arbetet, då är du om det inträffar en kritisk situation borta ganska snabbt. Det gäller att skapa balans mellan de olika delarna i ditt liv.

Till Kristina kommer alla sorters människor, gamla, unga, friska eller sjuka. Det gemensamma är oftast att man vill ha en förändring och att man kanske har börjat titta på sig själv, sin egen roll.

Från början bestämmer Kristina tillsammans med sin klient vilken metod man vill arbeta med. Utgångspunkten kan vara arbetet, vardagen eller livsexistensen. Blir det mer djupgående frågeställningar kanske det inte räcker med coachning, då kan en samverkan mellan arbetsmetoderna bli det mest fruktbara.

– Då kan jag plocka in NLP-metoderna eller hypnoterapi.

Den senare omfattas av suggestions-terapi och hjälper framgångsrikt i stressrelaterade situationer, om man vill förändra ett önskat beteende, eller frigöra sig från ett beroende, berättar Kristina.

Hon menar att det är i det hypnotiska tillståndet som det går att utträta mest och med snabbast resultat, eftersom du kommer i kontakt med ditt undermedvetna i riktning mot medvetenhet. Det kan finnas en laddning inför själva ordet hypnos, men Kristina avdramatiserar eventuella fördomar eller rädslor:



”Har du endast ett ben som till exempel arbetet, då är du om det inträffar en kritisk situation borta ganska snabbt. Det gäller att skapa balans mellan de olika delarna i ditt liv.”

– Hypnos är inget annat än att försätta sig i en djupare form av medvetande. Hypnoanalys är att jobba med fria associationer. Och du är hela tiden medveten.

– Vad som sker är att man går in i en avslappning och är koncentrerad inåt. Det tillståndet är fullt normalt och dagligen går vi in i hypnotiska tillstånd, säger Kristina. Tyvärr finns det många felaktiga uppfattningar.

– Du är i ett hypnotiskt tillstånd till exempel mellan vakenhet och sömn, eller när du är ordentligt koncentrerad och fokuserad.

Hon tar fler exempel: när du kör bil rutinemässigt och samtidigt ”befinner dig” någon annanstans. Och mental träning med målbilder är inget annat än hypnos, menar hon.

Kristina är uppväxt i tre olika världsdelar: Korea, Afrika och Sverige. Det har gett en bredare förståelse för olika människor och kulturer, vilket hon upplever som en tillgång i hennes arbete. Hon var fem år när hon blev adopterad av svenska föräldrar. Snabbt togs hon till Kongo-Kinshasa där hennes nya föräldrar blev verksamma som missionärer.

– Jag sprang barfota i fyra års tid! säger hon skämtsamt.

Hennes barndom och erfarenheter i Afrika har betytt väldigt mycket.

– Jag har upplevt glädje där, man lever mer med sina känslor, men jag är också bekant med sorgen, och jag tycker att människor har rätt att få lida säger hon.

Idag när hon tittar tillbaka på sitt liv och sorgen i känslan av att inte höra till, är hon glad över att hon är just den hon är. För det fanns en tid när hon förbannade sina

upplevelser. Idag vet hon att hennes bakgrund givit henne styrka, och erfarenheterna har hon stor nytta av. Kristina har också klienter som precis som hon själv blivit adopterade och vill ha hjälp i vuxen ålder.

– **Coachning i all åra**, fortsätter Kristina, det finns tillfällen när man inte coachar. Det kan gälla krigsoffer eller våldtäktsoffer. Då handlar det om att man måste bearbeta det inträffade.

– Man kanske förstår ett problem med huvudet, men det känns fortfarande i magen.

– Oavsett vilken coach man går till bör det leda till att man kan stå på egna ben, säger hon och ler ända inifrån hjärtat.

Kristina Fryxell håller parallellt på med att skriva en självbiografisk bok om sin uppväxt och vägen fram till hennes nuvarande yrkesliv.

Artikeln hämtad från Smålandsposten, Del C, lördagen den 3 januari, 2009

TINA PERSSON

Redigerat av Katarina Blixt Lindell
Foto: Tina Persson