



LEVA TILLSAMMANS
Ingemar Gens
beteendevetare

DITT INRE CENTRUM
Marta Cullberg Weston
psykoanalytiker

NÅ DINA MÅL
Catarina Enholm
karriärcoach

LEVA MED FAMILJ
Malin Alfvén
barnpsykiolog

JOBDET & LIVET
Lena Nevander Friström
psykiater

LIVSÅSKÄDNING
Olle Carlsson
präst

leva! livscoacher

Skriv till oss och fråga om relationer, jobb, familj, livsåskådning, personlig utveckling – ja, om livet! fraga@leva.nu Fråga Leva, Box 45100, 104 30 Stockholm

GÄSTCOACHER!
Skriv till Leva och föreslå
nya gästcoacher!
fraga@leva.nu

Catarina: "Hitta dina drivkrafter"

KARRIÄR

Signaturen Snurran känner att hennes yrke som ekonom är meningslöst. Gör ett tankeexperiment, tipsar Catarina.

JAG VILL HA ETT MENINGSFULLT ARBETE

Jag har precis börjat jobba igen efter min mamaledighet (jag har fött två pojkar ganska tätt och inte jobbat emellan). Nu är jag tillbaka på mitt jobb som jag alltid trivts med, som ekonom på ett stort företag. Jag har kommit långt i karriären, min chef har varit förstående när det gäller föräldraledighet och nu är det bara att fortsätta klättra på karriärstegen. Det är bara det att nu känner jag mig inte alls motiverad.

Åren med barnen har väckt andra tankar (el-

ler kanske bara det att jag har varit borta under en längre tid från mitt arbete och hunnit tänka andra tankar?). Det känns ganska meningslöst att dra in pengar åt ett redan rikt företag. Jag skulle vilja göra något mer meningsfullt. Eller kanske är jag bara alldeles snurrig efter att ha varit hemma så länge? Hur vet jag vad jag egentligen vill? Dessutom sitter vi med bostadslån och omkostnader. Det känns inte som att det är läge att säga upp sig? Hur ska jag tänka? undrar

Snurran

Hej! Din fråga är en av de vanligaste jag får och den är väldigt komplex att svara på. Jag ska försöka ge dig ett par nycklar för att hjälpa dig i din tankegång.

De flesta människor "hastar igenom" sitt yrkesliv utan att ställa sig frågor, ofta "bara blev det så". Ofta ändras svaren med tiden, så man måste ställa frågorna då och då.

Tankarna kan dyka upp efter större förändringar eller efter tid för reflektion, så jag blir glad av att du ställer dig dessa frågor. Hur länge har du jobbat efter föräldrarledigheten? Även efter kortare bortavaro kan det kännas jobbigt att vara tillbaka, det tar ett tag att aklimatisera sig.

Jag föreslår att du skriver ned vad du tycker kännetecknar ditt nuvarande arbete. Allt du upplever väsentligt, praktiskt och emotionellt.

Catarina Enholm är karriärcoach och ledarskapskonsult. Skriv till Catarina på fragacatarina@leva.nu

Alltså vad du gör, inte gör, vad som är roligt och mindre kul, vad som är stimulerande,

utvecklande och vad som inte är det.

Därefter finns två centrala frågor att ställa sig och besvara i alla karriärval.

Den första frågan handlar om vilka egenskaper du vill utnyttja i ditt yrkesliv, vilka karaktärsdrag kännetecknar dig som yrkesmänniska? Bra är att ställa upp dessa som motpoler för att ta ställning till vilken egenskap som dominerar din personlighet. Exempelvis förvaltande/nyskapande, självförverkligande/ utvecklande, noggrann/snabb, introvert/extrovert, emotionell/analytisk. Rita upp motpoler på var sida på diametern i en cirkel. Mittpunkten är noll och utkanterna är 100. Dra sedan ett streck och stanna där du upplever hur mycket du har av egenskapen. Fyll sedan i "tårtbitarna". Det är ett sätt att visualisera sina personliga egenskaper i det jag kallar "egenskapshjulet".

Den andra frågan handlar om underliggande drivkrafter och värderingar som styr uppfattningen om vad som är "meningsfullt" att jobba med. Vad vill du få ut av ditt yrkesliv på sikt? Det kan vara materiella områden, att hjälpa andra, få bekräftelse, uttrycka känslor eller kreativitet, uttrycka en viss talang eller känna att du ständigt ut-

vecklas. Skriv vad du tycker är meningsfullt, litet som stort. Ibland kan det hjälpa att förflytta sig framåt i tid och titta tillbaka. Föreställ dig själv i "gungstolen" på ålderdomshemmet, hur skulle du vilja summera ditt yrkesliv? Vad skulle du vilja berätta? Skriv ned det, gärna med några dagars mellanrum för ytterligare reflexion. Var noga med att inte "snegla" på vad som står på första lappen om ditt nuvarande arbete!

Jämför vad som står på de två lapparna: Dina karaktäristiska egenskaper som du vill uttrycka i yrket, dina yrkesmässiga drivkrafter och värderingar, med det som kännetecknar ditt nuvarande arbete. Stämmer de överens? Om inte behövs en handlingsplan med konsekvenser. Vad blir konsekvenserna om du fortsätter med ditt nuvarande jobb? Vilka yrken och arbetsplatser motsvarar dina första två listor bäst? Vad måste du göra för att få ett jobb där? Vad måste du försaka under resans gång som lön och komplementering utbildning?

Jag vill också säga att din bas som ekonom är bra. Det finns många möjligheter att använda din kompetens och erfarenhet. Hur skulle det exempelvis vara att jobba som ekonom på Sida? Då din arbetsgivare tror på dig tror jag att du har många värdefulla egenskaper.

Eftersom frågan är komplex råder jag dig att träffa en karriärcoach. Också att du gör ett personlighetstest, typ Mayers-Briggs, för att än mer tydliggöra dina karaktärsdrag. Det är bra om du byter yrke eller bransch.

Jag hoppas att mitt svar hjälper dig. Hälsningar

Catarina Enholm

AVSLUT Anneli har inte sex med sin man. Kärlek bygger på närhet, säger Ingemar.

Ingemar: "Du bör lämna honom"

VI HAR ALDRIG SEX

Hej, Anneli heter jag och lever i ett särboförhållande sedan sju år. Min man är väldigt lättsam att umgås med och vi gör mycket tillsammans. MEN vi har inte haft någon sexuell kontakt på cirka fyra år på grund av att förhållandet känns mer som en kompisrelation från min sida. Jag klarar heller inte av att ligga med honom. Plus att jag börjar reta mig på olika saker hos honom.

Vi blev tillsammans precis efter att mitt tidigare förhållande tog slut och eftersom jag

mådde väldigt dåligt var det skönt att ha honom. Men nu vet jag inte om jag klarar det här längre. Det fattas något, tycker jag, som är 49 år, men min man, som är 57 år, tycker det är helt ok. Jag har nyligen tagit upp detta med honom, men han vill fortsätta. Jag mådde så dåligt efter min förra separation, så jag vet inte om jag klarar mig ur detta med hälsan i behåll. Jag har lätt för att gå ner mig. Jag skulle så gärna vilja känna äkta närhet med mycket kramar. Snälla svara mig. Jag grubblar mycket på detta. Hälsningar, Anneli

Hej Anneli. Jag kan inte se att du har så många val och i praktiken är det nog bara ett enda som är tänkbart. Du och din man kan inte gärna ge varandra mer frihet om ni vill fortsätta att betraktas som ett par. Status quo är troligen inte heller möjligt, då hade du nog inte skrivit brevet. Vad som återstår är att ni blir mer nära eller att ni separerar helt.

Den enda anledning till att inte gå skilda vägar är din dåliga erfarenhet från en tidigare separation. Visst, att göra slut är plågsamt, men frågan

är om det inte är mer smärtsamt att leva kvar i en relation där du "inte klarar av att ligga med honom". Utifrån det drar jag slutsatsen att mer intimitet inte är att tänka på. Du säger heller inte något om vad som skulle behöva hända för att ni ska kunna ha sex.

Det låter som om ni redan nu knappt har ett vänskapsförhållande och att då växla ned från partners till kamrater är inte möjligt och jag har som sagt svårt att se vad ni ska bygga ett mer kärleksfullt förhållande på. Du säger ingenting om utvecklingen under de sju åren ni varit tillsammans. Var det sex i början eller har ni alltid haft ett mer eller mindre platoniskt förhållande?

Du skriver att din man är lätt att umgås med och att ni gör mycket tillsammans, men att du allt mer börjar reta dig på olika saker. Det låter helt enkelt inte som om du har några särskilda känslor för din särbo och då är det svårt att se någon ljus framtid för er.

Kanske känner du skuld för att du tog din tillflykt hos honom när ditt förra förhållande tog slut? Men hur som helst är det mest rakryggade i det här läget att förklara för din man att du inte älskar honom och att du vill avsluta ert förhållande.

Plågsamt kanske – men definitivt det mest ärliga och uppriktiga.

Ingemar

