

Hur tränar du?

LENA FORSELL

Samtalsterapeut, handledare och författare.

ÅLDER: 46.

BOR: Nacka.

FAMILJ: Sambo och två döttrar.

YRKE: Samtalsterapeut, handledare och författare.

TRÄNAR: Med PT en gång i veckan och gillar också Shape, Cykling och Pilates.

DET BÄSTA MED MITT JOBB: Att uppleva när en klient börjar följa sin vilja.

»Många av mina klienter har blivit utbrända eller genomgår en förändring i livet. Jag arbetar med metoden psykosyntes, där man fokuserar på människans potential och innersta vilja. Min PT och jag har pratat om likheterna mellan träning och terapi. Utmaningen är att hitta viljan inom sig och det är spännande att jobba med sig själv såväl fysiskt som psykiskt. En av mina klienter som hade blivit misshandlad tränade styrketräning parallellt med terapin och det hjälpte henne att bli starkare mentalt.

Jag sitter still mycket i mitt jobb och får höra en hel del tunga saker. Träningen gör mig starkare och mer samlad och är också ett sätt att få utlopp för frustration och andra känslor så att jag kan möta klienterna sedan.

Jag har tränat sedan 1981 och på den tiden handlade det mer om deffade kroppar och tvättbrädor, nu upplever jag att man utgår mer från människors förmåga. Ett tips till människor som till exempel har varit utbrända och vill komma igång och träna är att börja med något lugnt som har fokus på andning, som yoga, och att gå promenader. När man väl börjar träna igen känner kroppen igen rörelserna, det har jag själv upplevt.«

»Träningen är ett sätt att få utlopp för frustration och andra känslor så att jag kan möta klienterna«