

## [Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Siri Kristiansen

Hei og velkommen til podcasten Ta Kommandoen.

Jeg heter Geir Aker og mange kjenner meg sikkert som Fendriken i kompagnilevelsen på TV2. Så lenge jeg har vært i jobb, så har jeg jobbet med mennesker og vært veldig interessert i å få mennesker til å fungere bra, både som individ og sammen i gruppe.

Jeg har jobbet med ungdom som sliter, med voksne som har vanskeligheter og i forsvarer så jobber jeg både med ledere og soldater.

Det som er felles er at ofte trenger de en annen form for struktur for å få tak i et overskudd i dagens inn.

Mångere kanskje mot å være tydelig, andre strever med å finne forutsigbarhet eller rutine i en hektisk hverdag,

og noen sliter med å slippe kontrollen.

I denne podcasten så inviterer jeg profilerte mennesker som kan kjenne seg i noen av problemstillingene,

og i dag er jeg danne som jeg ble kjent med under første sesong av kompagnilevelsen, nemlig programleder og komiker Siri Kristiansen.

Hun ble så hekta på den militære livsstilen at hun i etterkant har vurderet å verve seg til tjeneste i Norges Lotteforbund,

og det er si og litt.

Velkommen skal du være, Siri.

Tusen takk.

Og sånn er livet om dagen, er du oppe på 100% fornøyd?

Nei, men det er jeg aldri. Jeg er aldri 100% fornøyd hverken med meg selv eller om givelsen. Så jeg ligger stort sett og vakker på en firre.

Ja, men jeg skjeldent nå lavere, men jeg skjeldent veldig mye høyere også.

Er det sånn som du trigges litt da og helt i har litt med å jobbe med?

Jeg er lat anlagt, hvis det er noe som heter det.

Du er anlagt lat, ja.

Så jeg er jo kosrelaterert, derfor jeg ligger og vakker på firre.

Men det er også for å undertrykke mitt enkel jeg som er full av agresjon.

Så hvis jeg slipper ut hund som kan være oppe og nikke på sexeren, så slipper jeg også ut hund som kan være ned og lukte på eneren.

Og det synes jeg er greit å bare late seg sånn mitt på.

Ja, så det er en strategi bak her også?

Ja, ikke som jeg har satt med det med pen og papir og lagt ut.

Men hvordan forholder du dette krav? Hvis du er lat, hva er litt forhold til krav?

Jeg er veldig lite glad i krav.

Jeg er jo trassig på nesten absolutt alle planen i livet, så hvis folk har...

Jeg er kanskje takklig krav bedre enn forventninger.

Forventninger er noe av det aller mest slitsom jeg vet om når folk har forventninger til meg.

For da bruker jeg veldig mye energi på å prøve å gjøre det motsatte.

Ja.

Og det møter jeg på arbeidslivet og som mor og som venner om en gang det kommer noen forventninger.

Så kan jeg bli... kan få drukningsfølelser og bli illsint.

Men krav er kanskje bedre.

Jeg er like bedre at noen sitter meg sånn, gjør dette, eller nå forventer vi at du gjør dette.

Ja, for det er tydelig.

Ja.

Krav er tydeligere enn forventning.

Ja, og det føler som et litt sånn mentalt type revv av det noen har det bare å gjøre det.

Og da har det såkt krav, tror jeg egentlig jeg er like litt.

Ja.

Jeg synes det er kjempespennende, og vi driver med det alltid når det er kompaniet i eleverisen.

Eller om det er i form av det helt hatt for min del, så er det jo krav hele tiden.

Jeg synes det er interessant når jeg hører at arbeidslivet sier at ja, vi forventer at vi kommer på jobb.

Ja, jeg strenker at det er krav, er det ikke det?

Jo.

Så hvorfor sier vi forventning?

Jeg tror chefer, og spesielt mellomledere, prøver en strategi som er å være hyggelig.

Som jeg synes fungerer i særdeles dårlig.

Jeg må si at jeg har møtt få ledere og mellomledere i mitt liv som jeg respekterer sånn som de fordener antagelig.

Før jeg kom i militæret da.

Ja, og da skjedde det nå?

Ja.

Hva skjedde da?

Da møtte man jo en autoritet som stilte krav og som man måtte respektere.

Ja.

Og som ikke første fremst var opptatt av å være hyggelig.

Jeg vet ikke om det sender en i det.

Jo da, det var langt under fokus det å skulle være hyggelig.

Men jeg går ikke på jobb for at chefen skal være hyggelig.

Jeg går ikke på jobb for at chefen skal først og fremst være en jeg gleder meg til å møte på julebordet.

Jeg tenker at chefen leder vei og stiller krav.

Så jeg har fremt i militæret som jeg liker å si at jeg har vært i.

Jeg ser at jeg får mye motstand på det.

Kjør på.

Så jeg tenkte at jeg har autoritetsproblemer.

For jeg har vært mye konflikt med ledere og chefer og lærer og enklere al voksenpersonell som jeg kaller det.

Voksenpersonell faktisk er jeg i en kategori.

Ja det er det.

Men så kjønte jeg militæret at det er jo bare mangel på autoritetet jeg har problem med.

Det er aldri et problem med politi eller folk som har ekt autoritet.

Men så er det så mye autoritets som er sånn at jeg er leder bare fordi jeg jobber her lenge.

Ja.

Så du er ikke god eller noe?

Nei det er ikke god ansinnighet.

Ja det respekterer jeg ikke.

Nei for det er jo stadigvæk noen som får en ledereposisjon som nærmest belønning fordi at man har holdt ut lenge.

Og det er jo ikke det samme som å bli en god leder.

Og da blir det ikke seriøst så fornøyd.

Det liker jeg ikke så godt.

Nei.

Nei.

Eller jeg...

Det trigger trassigheten min mer enn den plikte oppfyllende meg.

Og den trassigheten...

Du er ganske tydelig på å si at den finnes hos deg.

Når ble den født?

Den ble født 15 juni 1978.

Ja.

For den har jo hatt det hele livet.

Ja jeg tror det.

Ja.

Jeg har alltid oppfattet meg selv sånn trassighet. Jeg tror det kommer fra veldig opptatt å klare meg selv.

Veldig opptatt å være selvstendig.

Veldig opptatt av rettferdighet og urettferdighet.

Ja.

Så for meg så handler det ikke om...

Jeg kan ligge seg til sifra til chefen som til nye ansatte.

Jeg skiller ikke på noe da.

Hvis jeg kjenner at her er noe så mye stemmer.

Ja.

Så har jeg følget behov for å si fra.

Og du er ikke redd for å si fra?

Jo, jo, jo. Jeg sier nesten aldri fra.

Nei.

Det er svare.

Det betyr at du liker ikke konflikt?

Nei, jeg liker ikke konflikt. Det er jo derfor jeg ligger og vaker på firren.

Jeg tør ikke å bevege meg rundt i andre øynene på tarlingen.

Så jeg er veldig mange som oppfatter meg som ikke konflikt sky.

Jeg tar det hvis jeg må.

Ja.

Jeg tar det store.

Altså jeg er sånn...

Jeg pleier å samle inn med at hvis jeg er på hyttetur så er jeg så flinkt å dekke av og på sammen de

andre jævne.

Men jeg kan tømme ut i det.

Og sånn er jeg litt i livet. Sånn jeg rikker ikke sånn små konflikter.

Det hever jeg meg litt over.

Tror jeg, men det er jo at jeg bare legger det i glaset og imploderer så at jeg en eller anden dag eksploderer på noe helt til ferdige.

Ja, exakt.

Men de store, viktig konfliktene i livet.

De tar jeg av og til.

De tar du av og til?

Ja.

Ja, for det er jo interessant å så ha den trassen i seg.

Og ikke få ut utløp for den.

Du har den trass i deg.

Du er veldig opptatt av rett ferdighet.

Og du ser ikke frem.

Nei.

Det er en bra kombo.

En enorm forventning til at folk rundt man skal forstå.

Ja, exakt.

Og det er jo ingen som er, for jeg holder det jo hemmelig.

Og da er det veldig lett at jeg syns alle rundt man til en hvert tid er idiot.

Idiotere.

Som ikke forstår det jeg ikke ser.

Det gjør det vanskelig for meg selv.

Ja, men jeg tror ikke du er helt alene.

Nei, da.

Jeg tror folk har tendens å drive litt med akkurat det der, altså spesielt med forventninger.

Det er jo forventninger som ikke det har satt ord på.

Det er så godt som mulig å vite at det finnes da.

Så når vi driver med forventninger, og så kommer jo en skuffelse.

Kommer veldig fort når forventninger blir infridd.

Og den skuffelsen, den er jo noen litt ansvarlig for selv da.

Når det ikke var satt ord på forventninger.

Ja.

Folk er ikke tankeligere heller.

Ikke alle i hvert fall.

Og da er det vanskelig å få grei på å bare si det jeg ønsker å si at det skulle skje noe.

Nei, det var helt gresk. Det var ingen som visste.

Men hvordan ble det skuffet i hvert fall?

Og hvertfall har man ganske mye energi på å utstroll det motsatte.

Av hva man egentlig hadde lyst til å si.

Ja.

Så da dykker det opp en del domende ting som forakt og mye sånne ting.

Og sype greier.

Så i hvilken grad er Siri medspilleren til Siri?

Nei, jeg liker at du omtaler Siri som om det er flere personer.

Fordi jeg er det jo.

Det føles naturlig å si.

Ja, hende som dere møter, stort sett.

Og så er det hun som står i bur bak her.

Som jeg bruker ganske mye energi på å hysche på.

Ja.

Og som jeg er litt nøsjerrig på om kanskje når det er til å hilse på av til.

Men jeg jobber med dem, men hun har ikke fått komme ut av bur siden.

Jeg tenker de som lutrer nå får ganske tydelige bilder i hovedet.

Når vi sitter her i studiet, så peker du fysisk på et bur bak deg.

Bak deg.

Står du da et imaginert bur, men det er ikke så imaginert allikevel.

Fordi det er en faktisk en del av Siri som hadde vært spennende å få ut.

Jeg er livredd for hende, men jeg har vel fått informasjon om,

i det siste, fra mennesker som har klokket den meg.

Og at du skal slippe ut i buret snart.

Grunnen til at hun er skummelig, fordi hun er full av følelser.

Det driver ikke du med på utsiden der.

Så når hun kommer ut, så kan det bli riktig så bra.

Da kan det være hende at jeg kan bare opp og lukte på sexen av og til.

Og være helt trygg på at jeg av til å mone på henderen.

For per nå er det å ha kontroll.

Det kan virke veldig, veldig behagelig, fordi da vet man hva som skjer.

Men så er det ofte at vi har kontroll innanfor det området som vi allerede kjenner til.

Og så er det da spørsmålet.

5 eller 6 siden på terningen, hvordan skal vi få tak i den?

Nei, det vet jeg ikke.

Men man må få prøve.

Jeg må prøve å gjøre noe annet enn det som gjør at jeg har kontroll på mitten der.

Og som jeg tørrer å risikere at man må må litt ned.

Og at man belunner som må kanskje flott å komme litt opp.

Ja, for det kan jo være at når vi når fulle potensiala, at vi får til alle svingningene.

Og når vi tror det de høye toppene, så tror det vi kanskje også de dyrpe dalene.

For at det svinger, men så er det jo krevende å være helt på topp og helt ned i bond.

Og hvertfaldig hvis det svinger fort, så tendensen er å la tent i det å skulle begrense ok.

Jeg beveger meg mellom to og fire. Det er greit.

Det er litt oppholdt og litt nedre, men det er ikke noe mer enn det.

Men må innholde at når jeg møter folk som er veldig sånn som svinger fra 1-6 i et imponerende tempo,

så synes jeg det er slitt som en mennesker å ha med å gjøre.

Samtale mennesker jeg har faldt for i mitt liv er stødige firre.

Det er det jeg har tilfelles.

Jeg kunne aldri vært sammen med en med svingninger.

Jeg må innholde at jeg prøver å unge og folk med for mye svingninger.

Du trenger et samlebd, du som går på sinner.

Absolutt, jeg er sammen med lokfører.

Perfekt.

Det er hundren perfekt for meg.

Det måtte jo bli en lokfører.

Men vi er ikke et par som er oppe å unnskyldte lokførerne,

oppe å lukte på sexeren på noe som helst tidspunkt, men vi er heller ikke noen som står skrikt og kranger ned og sier at vi skal gå fra hverandre.

Så vi kommer til å ha det helt behagelig vi hele veien ut.

Ja, og det tenker jeg.

Det må være greit for at det er hver og en i seg selv,

men også sammen med noen andre som de har lyst til å være kjære med.

Så det gjelder å finne en land for balanse som funker for begge to,

som er levelig og som også byr på livets gode

og ikke bare streves av motbakker.

Jeg synes veldig synd på han som snart skal bli kjent med begge sirene.

Ja.

Det kommer til å bli spennende for oss begge.

Det blir spennende.

Hva visste du nå skulle gjette på?

Hva sire i bur kunne gi deg?

Hva hadde det vært?

Jeg tror at det jeg kommer til å lære av henne er først og fremst at jeg ikke er skummelt med følelser.

At jeg er lov å snakke om følelser.

At ikke følelsene dvendevise er at man er hysterisk,

eller at man er uintligent fordi man ikke klarer å ta seg sammen.

Det gleder meg til å lære.

Det blir veldig nytt for meg.

Det tror jeg ikke jeg har gjort siden jeg bare bytte lite barn.

Nei.

Og så tror jeg at jeg kommer til å lære at man ikke trenger å ha et bur eller bygge en mur.

Det er rimte.

Men at hvis man bare har lite tydelige grenser,

så respekterer folk de grensen uten at du må lage deres bur

for at det skal være så synlig at folk ikke går bort og stikker fingeren inn og prøver å matte.

Ja, for det er jo en uting da.

Når folk da ikke respekterer grenser,

vi ser jo det som du har før,

når vi skulle betikke,

og så stod den ikke på utsiden der i bånd og ventet på hjern sin,

så lært vi hjemme at det ikke går bort til klappen,  
fordi du må spørre først om det skal være greit og så videre.  
Og sånn kan det være litt med følelseslivet,  
at vi trenger en liten varske på at du er lure på disse følelsene.  
Det må adresseres da.

Så ikke man bare, som du sier, stikker fingeren inn i buret,  
og så blir det greffet til,  
for det kommer ikke til å forvarsle.

Nei.

Så den er det store sekken med følelser når den er uvant.

Ja, så kan det være lurt å trene på det, va?

Ja.

Jeg skjønner ikke hva det er.

Jeg har fått beskjed om at jeg ikke snakker om følelsene,  
men jeg skjønner ikke helt hva det er.

Jeg tenkte at jeg har en jobb,  
og jeg driver å hjelpe folk blant annet.

Det er ikke det. Følelser.

Jeg er ikke minnesverligere,  
men jeg vet faktisk ikke hvor jeg skal begynne,  
hvis jeg i morgen skal gåttet til å snakke om følelser.

Jeg skal gråte til at det finnes veldig andre følelser også.

Jeg har tenkt de jeg har rundt med som jeg har oppfatt,  
som er veldig følelse av meg,

og de som jeg er oss som er innom at jeg tenker at sutterer.

Så jeg må avkode meg på at det er veldig leisere å sutterer.

Det er å si fra hva det er.

Jeg må skjønne følelser.

Ja, exakt.

Og da er du veldig heldig som har en som du har gifte med.

Det er ofte det er hvor man er trygg,

og hvor man tør å åpne opp litt grannet for følelser.

Og så synes jeg det er interessant,

fordi at ofte når folk snakker om følelser,

og er litt redd for følelser,

så er det de kjippe.

Ja.

Hva med de fine følelser nå?

Ja, jeg bare vet ikke, er det godkjent,

hvis jeg kommer i kontakt med de fine følelsene,

eller må jeg møte alle?

Jo, men når jeg treffer mennesker med dem,

og veldig kontakt med følelsene sine,

så tenker jeg ikke på de jeg har møtt som snakket pen,

om de er rundt seg.  
Jeg føler meg rettselig dum når det kommer til følelser.  
Men jeg vil jo komme i kontakt med hele spektret.  
Hvilke situasjoner trenger du å oppsøke, da?  
Nei, jeg tror hvertfall de ganger vi har sender,  
at vi blir som butter litt imot,  
eller det er et land som plager meg,  
så er jo min strategi å gå,  
og dette sier jeg høyt også til fornøyd meg,  
nå går jeg inn i hule av meg,  
og så kommer jeg ut når jeg er ferdig.  
Ikke plager meg så snell,  
der inne.  
Hva blir du ferdig med der inne?  
Nei, det blir jeg ikke ferdig med da.  
Det jeg blir er jo bare at jeg får trekk det godt nok ned i glaset,  
sånn at jeg litter denne plass på toppen  
til å omgås andre mennesker.  
Det er jeg er kjempegod på,  
og det er jeg setter på som en sånn,  
jeg har sett det,  
helt eilig om at jeg har sett meg selv som en ekstremt sterk person,  
som er sånn dette neglig jeg,  
og det er ingen av dere andre som gjør.  
Og så har jeg desvaret å ha skjønt,  
kanskje siste året,  
at sånn, det er den verdenstårligste strategi,  
det er jo de andre som har skjønt det,  
som er utblandt folk og å være liksom rukke i rommet,  
er uvant.  
Og det er glitterende at vi snakker sammen,  
fordi jeg har jo loads med forslag til hva som kan gjøres,  
og en av de er jo da å utfordre deg på  
når du blir skuffa,  
når noen skuffer deg.  
Jeg har jo sett skuffelse,  
det er jo lett å annet kjenne som en følelse,  
skuffa, det er en følelse.  
Hvordan kunne du sakte deg til noen når det skjedde?  
Jeg må si akkurat det,  
nå ble jeg en skuffa,  
jeg hadde sett for meg noe annet,  
eller jeg hadde gledet meg til dette,  
og nå blir det ikke sånn.



Og da er du på vei allerede,  
bare at du har sett det,  
fordi de følelsen er jo gjerne noe som skjer på innsiden,  
og når vi klarer å komme det ord på det,  
da flytter det seg litt lenger frem med bevisstigheten,  
og bare å være undefinert i følelser,  
det er så klare å finne de ordet som hører hjemme med følelsen,  
som er precis beskrivelse av det du kjente.  
Så du sier at nå blir jeg skuffa,  
jeg får venta noe annet,  
nå kommer det her,  
ikke det jeg hadde lyst på det hele tatt,  
der får jeg skuffa.  
Det er en bra forklaring på hva som skjedde.  
For normalt sett vil jeg tenke,  
nå blir jeg skuffa,  
nå må jeg være klar over,  
så skal jeg gå rundt deg,  
å få by og over,  
og så skal jeg oppføre meg på en måte som,  
hvor det virker som jeg er hundrendkontroll,  
ikke bry meg noe om det du nettopp sa,  
og så stetter jeg telefonen litt,  
og så snakker jeg ikke,  
vi noe mer,  
det vil kanskje være det en normalt sett.  
Det er en vanlig variant,  
koster vi den særlig energi, det?  
Jeg har jo brent så mye bror,  
at nå er jeg snart bare robot igjen,  
det er veldig mange relasjoner  
som begynner å bli vanskelig,  
fordi jeg føler at det er så mange ting  
jeg sikkert bør du sagt,  
eller gjort tidligere,  
som ikke er noe lettere nå.  
Er Flav enn følelse?  
Ja.  
Har du en historie,  
eller et eksempel på,  
i denne historie,  
der hvor du var litt, du brant deg bro,  
og så ble du Flav for det du gjorde?  
Er Flav

godt beslektet med skam, eller?  
Den er nok ikke  
så fjern kusine til skam, ja.  
Ok, klart.  
I min bransje så er Flav litt gøy,  
heldigvis synes jeg at det å være Flav kan være litt gøy.  
Jeg liker å bli satt på plass, for eksempel.  
Ja, det vet jeg.  
Og jeg må innom at  
jeg vet ikke helt forskjellig på flørting og erting,  
for eksempel,  
for det går på det samme følelsen på en sånne måte,  
nå føler jeg meg litt dom, eller sånn.  
Men hvis Flav går over til skam,  
en ting er at jeg føler meg dom  
noe jeg ikke fikk til,  
men hvis noen får meg å følge meg ondt,  
får meg å følge meg dom,  
eller får meg å følge meg uintligent,  
det er noe av det verste jeg vet om.  
Men de er veldig like,  
men den ene kan fungere veldig godt,  
og den andre fungerer ikke helt alt for meg.  
Nei, det er ikke sant.  
For det å gå frem så hardt,  
å brente bensin,  
fyrstikk, flammekaster og alt sammen,  
får å brente en bry, og så skjønner du rett på at  
fader det her har vært gjort i det helt hatt.  
Nå angre jeg,  
og jeg skjønner at det burde skjønt bedre.  
Da tenker jeg at da går han å bli flam eller?  
Det er veldig flett,  
heller hvis så brenner jeg ofte bror i det stille,  
så er veldig mange jeg har brennet bror til  
som ikke er klare over det.  
For jeg la at jo sånn den bror er der,  
når jeg møter det.  
Jeg er psykopat.  
For eksempel sånn tydelig arbeidssiver  
som man ører selv at man har brennet bror til,  
fordi jeg inne i mitt hjerte  
har lukket døren også innmar i harts,  
og låst, og veldig.

Men det er jo ingen som hører.  
Men jeg kommer da tilbake  
til arbeidssiver og skal jobbe med det igjen.  
Så mener jeg at jeg helt sånn  
fysisk har sendt på  
at jeg blir tung,  
trøtt,  
deprimert på alerten.  
Alle de følelsene,  
fordi jeg tenker at  
jeg føler meg dum,  
fordi alle rundt meg nå tenker,  
og ja, og ikke du som slammer ham å døra  
nettopp, her er du ja.  
Det er helt forferdelig.  
Så du kjenner at du har dumt ut?  
Ja.  
Men det er jo,  
jeg vet ikke hva det kommer fram,  
men jeg kjenner en allerede som barn,  
det er vakt,  
eksempel eller samling,  
men jeg tipper du skjønner det.  
Det med å sitte et hele kvelden på  
ungdomsgruppen på Bjølesen,  
ikke tur til å gå ut på dansk gulvet,  
det er de andre endene står.  
Det å da skulle gjøre det i timet tre.  
Det er helt umulig,  
fordi jeg tenker at hele,  
og ungdomsgruppen på Bjølesen,  
hun har jo sittet og ikke gått ut i tre timer,  
og noe gjørende folkens,  
kom, ser jeg på henne,  
som for meg er sånn,  
fordi jeg er en merkelig grunn,  
tenker at folk faen meg seg,  
jo gjør det, kom jeg,  
og så når jeg gjør det,  
så er jeg også som forventning av at  
det er noe alle faen meg seg.  
Jeg tenker at hvor stort Ego har du egentlig,  
folk bryr seg,  
og hvor god det kom det,

men den kunnskapen  
bare finner ikke veien  
inn i magen eller hjerte,  
eller skjønner å ha henne.  
Jeg tror i en måte at,  
fordi inn i meg er de følelsene  
så store,  
og tenker at det må synes.  
Men hun jenter som kikker ut på dansergulvet,  
hadde ikke lyst å gå ut der?  
Jeg er simpelgest å  
gå ut på dansergulvet og danser,  
det tør ikke.  
Nei, det tør ikke da, eller?  
Nei.  
Nei.  
Jeg skjønner det, inn i timet tre har jeg kommet,  
så blir det litt rart, for da er vi sånn,  
hva skjedde nå?  
Men hadde noen fått det med seg?  
Antageligvis,  
ikke i den skal han som du forestilte,  
at det kunne skjedd.  
Det kan du kanskje kikke,  
men ikke på nært så voldsomt som  
det kunne ser ut for deg.  
Nei.  
Men da er jeg en spørsmål.  
På hvilke områder er du risikovillig?  
Oi, jeg tror ikke jeg er det.  
Nei.  
For det er utfordret litt grann i kontrollen.  
Ja.  
Alle valget jeg tar i livet,  
så rent fra det sånn skjeddelig økonomiske  
til mannen i mitt liv,  
og alt jeg gjør,  
alle valget jeg tar er stort sett ganske sånn...  
Kalkulert.  
Kalkulert, ja.  
Ja.  
Det er en maskin.  
Jeg blir aldri sagt opp i jobb uten å ha en annen, for eksempel.  
Nei.

Nei, ikke sant.  
Nei, jeg vil slott opp for å bli...  
Det vil jeg gjort.  
Jeg er ikke en overlappere der.  
Nei, ok.  
Nei, det er fint.  
Det er ryddig da.  
Det betyr at du har etikket og moral  
inn av morsk.  
Det er fint.  
Ja.  
Og så har du ekstremt hur følelser inn av morsk.  
Jeg har nok det.  
Men de har fått hold på å leke på egen ånd ut.  
De har aldri flott å slippe til luftegården.  
Men jeg bare har allerede en aldra sånn...  
Tipper ti.  
Etter å være ti år,  
jeg bestemt meg for at ingen skal noen sinne se meg gråte.  
Jeg skal være som Laura Palmer i Twin Peaks.  
Ingen.  
Ja, du står.  
Ja.  
Og jeg husker jeg,  
jeg satt i en trappoppgang ved Bensebrua på Bjøldsen.  
Ja.  
Og jeg tok det valget.  
Ja.  
Ingen skal se meg gråte.  
Ja.  
Det er vart en stund.  
Det er vart.  
Ja, for du gråter i det hele tatt,  
og så er det en fysisk kul.  
Massa.  
Ja, exakt.  
Ja.  
Jeg kan ikke se gamle mennesker gråte frempe,  
eller se voksne menn gråte.  
Nei.  
Da forsvinner det helt.  
Da har ikke sjans.  
Nei.  
Ja, for det kan du...

Og Tore, jeg ofte kommer gjerne fra følelser i en plass.  
Ja.  
Så du har dem jo.  
Å ja, ja, ja.  
Jeg har alt for...  
Jeg har masse, masse, masse, masse.  
Jeg vet ikke hvordan jeg skal håndtere de.  
Nei.  
Nei.  
Og da er jo mitt helt klare tips,  
å utsette seg for følelser.  
Men.  
Det var et kjempe men.  
Hvis man er uttrent på det.  
Start med å sette ord på gode følelser også.  
Fordi jeg er ikke alltid så skummelt.  
Fy fanden, de er skikkelig da.  
Jeg kjenner det.  
Nei, jeg ble nesten rørt.  
Fysjøen, jeg ble alltid...  
Ikke sant?  
Da sette ord på bra følelser.  
Ja, men da har man begynt å sette ord på følelser da.  
Også var det jo fint.  
For det var jo en positiv greie.  
Så det er oppfordringen hvis du har litt avstand til følelsene.  
Ok, begynner å sette ord på de fine da.  
Men tenker du også at man skal øve på å sette ord på følelser  
i alle situasjoner med alle mennesker på sikt?  
Eller kan jeg velge meg uten noen,  
hvor det er viktig for meg å være liksom et helt menneske?  
Også kan jeg være hun kontrollerte...  
Ja, og da er det sånn at det er fordi at følelser er så personlig.  
Så kan det være greit å starte med noe som du er veldig, veldig trygg på.  
Som toårler.  
Og som toårler er jeg på en dårlig dag.  
Denne podcasten heter jo Ta Kommandoen Siri,  
og du gjorde det i en alder av ti år.  
Og bestemte deg for at her blir ikke noen som ser at jeg skal grine.  
Det er det veldig strengt krav å sette deg selv som en tivering.  
Og husker du også at du hadde redan når du gjorde det,  
ble du stolt, eller ble du skremt, eller hva husker du nå?  
Jeg husker ikke så mye fra min egen barnom som er helt konkrete ting fra barnommen,  
men jeg husker at jeg var først et barn som var veldig glad.

## [Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Siri Kristiansen

Veldig kontaktsøkende, åpen.

Posa har en ganske skjærmerende ångene, hvis jeg lov å si.

Også var jeg... Jeg husker at jeg var...

Der og da var jeg litt stolt av at jeg var en av de ångene som ikke hadde noen særlig grenser hjemme.

Jeg fikk alltid lov til å være ute lenger enn de andre.

Jeg hadde foreldre som applauderte hvis man ikke var på slang.

Det var fritt, veldig lite respekt for lover og regler.

Det var lite føringer, lite krav, lite grenser hjemme.

Og der og da var det en kul assett jeg hadde om for de andre fra de måtte hjemme som ikke måtte jeg.

Jeg trodde ikke at jeg opplevde det som problematisk som barn,

men jeg trodde ikke egentlig at jeg hadde trengt noe annet.

Det er jo det blik man ikke har noen krav eller grenser.

Det tror jeg er derfor jeg bare har lagd det selv.

Også har jeg også lagd med denne planen allerede da som tiåring at jeg skal ta kontrollen og jeg skal være den strenge.

Så har jeg jo gått gjennom et langt liv hvor det skjeldent jeg møter noen som tørre å sette krav til meg.

Jeg tror nesten alle mennesker jeg har møtt enda at meg blir skuffa over fordi det er ingen som tørrer å sette krav til meg eller setter meg på plassen.

Jeg er urimelig.

Men så møter du meg.

Og så møter jeg deg.

Du syr det som om det er tull.

Men det er slant.

Ja.

Og det er det de få ganger jeg opplever det.

Jeg synes jeg er sånn tusen takk for at du tørte det.

Og ikke ta hensyn til at det virker som om det er jeg som har kontrollen i rommet her.

At du bare sier sånn, jeg ser hva du drømmer der borte.

Det driter jeg.

For her er det jeg som har kontrollen.

Og da når du sier det, så kan jeg si sånn, ok tusen takk.

Da tar jeg av meg sykspilte og så bare sier du hva vi skal.

Yes.

Utrolig behagelig.

Så det skjedde noe med deg når du var i militæret da?

Mm-hm.

Fortell.

Nei, det er det første stedet.

Det er alle første stedet jeg har vært i mitt liv hvor jeg blir satt krav til.

Og det er det første stedet vi har sentet at sånn, og dette liker jeg jo.

Ja.

Jeg hadde tenkt at jeg må ha kontrollen hele tiden.

Fordi det er ingen andre som tar den.

Nei.

Mens det er inne, så er det jo virkelig noen som tar denne kontrollen.

Ja.

Og da slapp jeg.

Som jeg sa, jeg kan nesten skrua hjernen.

Mm.

Ble du stresset av det, eller fikk du en form for ro?

Jeg fikk en enorm ro første uke jeg var stresset av,

fordi da hadde jeg med meg hodet mitt av bagasjen min inn,

og tidligere erfaringer, og jeg tenkte sånn,

og jeg prøvde jo å ha kontroll.

Ja.

Og så merker jeg jeg er ferdig med å miste kontrollen,

og der får du grunn til meg, de kommer til å se det.

Ja.

Og da var jeg veldig, veldig tidlig.

Ja.

Første uke, fordi jeg tenkte sånn,

jeg kan holde ut til otte, og late sånn.

Mm.

Og så må jeg vilade, fordi jeg skal holde ut i morgen også.

Mm.

Og da mener jeg ikke sånn, holde ut og gå, eller bære, eller...

Jeg må holde ut og være kontroll.

Holde ut til uk, ja.

Ja.

Og så på et eller annet tidspunkt,

når man var over den første knaika.

Mm.

Første uka der, som bare er sånn...

pardon meg, men en meningssøya,

vandring i si og myr.

Ja.

Så da fikk jeg 100% duro.

Dette merkelig nok er kanskje med spagelig sted

det har vært i mitt liv.

Og det er ikke alle som vil si seg enig i den uttalsen,

men de jo mening som du beskriver det,

at du har jo da ikke typisk hatt voksne i ditt liv

som har tatt kontroll og bestemt,

så du måtte du fikse selv.

Ja.



Og så møter du noen voksne, da, som tar kontroll og bestemmer.  
Og da slipper du.  
Fantastisk.  
Ja, er det ikke det?  
Jo, det er helt fantastisk.  
Det er helt nydelig.  
Da får man jo så mye plass opp i hovedet sitt og driv med andre ting.  
Ja.  
Man får energi til å ikke bruke...  
du vil ikke bruke alle energinen på å drive håll uteltene, men jeg må ha indenom at det er så store deler å live handler med å holde ut.  
Så det er litt sånn trist, men i militære handler man ikke må holde ut enklere. Han må bare gjøre det du skulle.  
Ja.  
Og da er det en sånn psykisk elskete av det, altså hår, neiler, hud, muskler, spenninger, alt.  
Det var en perfekte livsstil.  
Da jeg kom ut derfra, fikk jeg en sånn...  
Altså, jeg hadde en åntelig sjertelig sorg.  
Sjertelig sorg, ja.  
Ja, for at jeg kunne finne en perfekte arenan i livet når det er forsegnet.  
Ja.  
Du tenker at det var forsegnet, men det finnes jo muligheter for de som liker uniform i voksen alder.  
Ja.  
Ja.  
Du tenker at jeg skal sitte i fengelskjul.  
Men jeg har jo lukta litt på å bli lotta, som jo er en del av heimberne, men må man som før kvinne, men også for menn, kunne være i beset til heimberne, selv om han ikke har avtjent verneplikt.  
Selv om jeg synes jeg har det, da.  
Ja, ja.  
Du har vært i militære.  
Jeg har jo det.  
Men det er jeg fortsatt...

Jeg er litt fram og tilbake på om jeg skal det.  
Jeg er litt redd til å bli skuffa.  
Ja, riktig. Er det det som bremses litt?  
Ja.  
Hadde det vært skuffende for deg,  
hvis det var mindre strengt inn i komponileret?  
Både også.  
Jeg orker komponileret ut en gang til.  
Nei.  
Men jeg tror ikke jeg orker å komme inn der heller,  
hvis ikke.  
Det er autoritært nok.  
Hvis jeg kommer inn der,  
og det er Trude Rita og Maiken,  
som stekker vaffler,  
og snakker om gårstagens foræder på TV2,  
så blir jeg sånn,  
Æ, men dette har jeg livet mitt,  
fra før, tenker jeg mer av det.  
Så var det litt gønne, så litt forskjellig.  
Og det er det der inne.  
Ja, det er det.  
Ja, men nå har jeg også funnet en annen indrett,  
hvor man kan leke soldat.  
Ja.  
Husk ikke å ha det til,  
men man går rundt i sånne løyper,  
og skal skytte på ting på tid.  
Kan det være at det holder lenge?  
Ja, jeg tror det.  
Ja, kanskje.  
Veldig bra.  
Dette er jo utrolig spennende å snakke om.  
Jeg synes det er veldig gøy at du har tatt med deg Siri  
inn til studio,  
og er klar for at Siri trenger trening på følelser.  
Og så er jo dagens tips, da.  
Og hvis du er litt uttrent med følelser,  
så start med å sette ord på de fine følelsene,  
de gode, de positive,  
og gjøre det gjerne sammen med noe som du er litt trygg på,  
bare for å få treninger.  
For når vi trener, så trenger vi gjerne mestring,  
så natt vi skal ville trene enda mer.

## [Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Siri Kristiansen

Hjertelig takk, Siri.

Det var veldig, veldig fint å prate med deg,  
og jeg er litt spent.

Jeg må innre med deg på Siri i bur,  
hvordan hun slipper ut til sløtt.

Kanskje du kan være i esten neste år?

Det blir i esten neste år,

og jeg gleder meg.

Vi håper også dere som lytter har fått noen tips

som dere kan bruke i hverdagen,

og husk at følelser er en viktig del av oss,

og er de litt ukjente,

så er det bare å sette igjennom trenet.