

★ Vad säger stjärnorna?

Frida Boisen
– en passionerat driven fredsmäklare

I serien där jag, Agneta Orlå, inför mötet tolkar kända personers karaktärshoroskop har turen kommit till Frida Boisen. Frida Boisens romandebut "Berätta aldrig det här" hyllades av både kritiker och läsare när den kom ut hösten 2020. Hösten 2021 kom den lika starka och gripande fristående uppföljaren "Du är inte längre min dotter", som är ytterligare en sida av historien med fokus på relationen till fadern. En historia om trauman som satt djupa spår, vuxenvärldens svek, och en resa från tryggheten i förorten till lyxlivets smutsiga misär.

Text Agneta Orlå Foto Magnus Ragnvid Bild Digital storm (shutterstock.com)

Frida Boisen är en av Sveriges starkaste medieprofiler och verksam som journalist, talare och författare. Hon är programledare för Trolljägarna, som vann Kristallen för årets bästa fakta- och samhällsprogram 2020, och välkänd som krönikör. Genom åren har hon jobbat som chefredaktör och ansvarig utgivare för flertalet tidningar och tidskrifter. 2019 utsågs hon till Årets digitala influencer och Årets kvinnliga företagare. Hösten 2020 släpptes hennes romandebut "Berätta aldrig det här", som blev en stor läsarsuccé. En mycket stark och gripande bok om en skavande mor-dotterrelation som utmynnar i en tragedi där Fridas mor tar sitt liv och i ett efterlämnat brev ger Frida skulden, en hemlighet som Frida bar i många år och inte yppade för någon.

MEN DET VAR enbart en sida av historien, det fanns fler mörka hemligheter från barndomen. Det var när Frida hittade elva gamla dagböcker och flera brev som hon kände att ytterligare en berättelse måste ut i ljuset. Upprinnelsen till boken kom genom att Fridas dotter Tilda, efter att ha läst den första boken, starkt ifrågasatte om Frida verkligen hade förlåtit sin pappa som hon hade påstått

i boken, efter allt Tilda menade att han gjort mot både Frida och också Fridas mamma.

Tildas laddade utspel, där hon slänger boken i golvet och anklagar sin mamma för att ljuga, både för henne och sig själv satte igång ett ifrågasättande i Frida. Kanske var bilden skev, kanske hade hon inte sagt allt. Kanske hon varit blind inför den som pappa var. Allteftersom Frida läser igenom dagböckerna väcks minnen till liv och bilden av den framgångsrike karriärpappan utmanas och påminner om en tid av våld, missbruk, övergrepp

"Förlåtelse är något vi borde öva på mer."

och svek. Dessa vittnesmål utgör handlingen i den senaste boken "Du är inte längre min dotter".

- Det var oerhört smärtsamt att inse hur mycket jag hade glömt, hur mycket som är begravt inombords. Och samtidigt blir det som ett reningsbad, där pusselbit läggs till pusselbit, insikt till insikt i förståelse. Jag tycker definitivt att jag andas djupare efteråt, säger Frida.

I EN CENTRAL SCEN i boken när din pappa försöker tvinga dig till en handling som bär dig emot, blir konsekvensen att han efter att ha kallat dig "Din förbannade jävla skitunge", säger att du inte längre är hans dotter och stänger dörren till det hem i Jakarta, där du bodde hos din pappa under

ett år som han arbetade där. Han överger dig där, helt ensam, flera tusen mil från hemmet hos din mamma, och du får söka boende i en klasskompis hem den tid du är kvar i Indonesien. Några av scenerna i boken handlar om de sexuella övergreppen du är med om. Din styvmors far är förövaren.

När du äntligen berättar för din pappa, efter att ha hållit detta för dig själv under flera månader, så viftar han bara bort det med att säga att du inbillar dig. Varför tror du att din pappa reagerar så som han gör vid dessa tillfällen, hur har du försökt att förklara det själv?

- Vad gäller de sexuella övergreppen trodde jag först att han inte trodde på mig, men senare har jag insett att det helt enkelt inte gick för honom att ta det på allvar med alla de konsekvenser det skulle innebära för alla relationer, släkten, hans arbete, ekonomi ... det skulle kosta honom för mycket. Och det är också detta som varit svårast att förlåta för mig. Att hålla den perfekta fasaden var viktigare än något annat för honom, berättar Frida.

FRIDA ÄR FÖDD i Vågens tecken och har dessutom flera planeter i detta tecken vilket medför ett starkt rättspatos, där kamp för jämlikhet, balans, fred och "det vackra och sköna", är starka och djupa drivkrafter. Osämja, konflikter och bråk är definitivt något oönskat, behovet av att hitta fredliga lösningar är starkt och kan - trots den deckare och avslöjare som också finns i hen-



KORT OM FRIDA

NAMN Frida Boisen.

ÅLDER 47 år.

FAMILJ Maken Lars, vice VD Talk to the Heart, barnen Tilda och Arvid.

BOR På Kungsholmen mitt i Stockholm.

GÖR Författare, journalist, programledare för Trolljägarna och Lyxfällan i TV3, talare, moderator och är medgrundare och delägare till talarförmedlingen Talarnas.

MOTTO "Mod och passion".

DOLD TALANG Är en fantastisk operasångerska. Brister gärna ut i Habaneran från Carmen.

AKTUELL MED Självbiografiska romanen "Du är inte längre min dotter" på Bookmark förlag och i vår kommer "Våga våga - så får du livet du vill ha" tillsammans med Kristina Hagström Ilievska på Mondial förlag.



Vågen

Det tecken solen befinner sig i då vi föds är det tecken vi säger att vi "är" utifrån astrologin. Det är en bland många faktorer som utifrån vårt horoskop utgör hela vår personlighet. Solen är själva kärnan av vår individualitet och symboliserar både det yttre och inre ledarskapet i våra liv. Självbilden, livskraften och den medvetna sidan är också det vi förknippar med solen.

MED SOLEN I VÅGENS TECKEN

kommer sidor som diplomati, jämlikhets- och rättvisepatos fram liksom en önskan om att relationerna skall vara smidiga och friktions- och konfliktfria. Strävan efter fred och balans är viktiga behov, som även kan spegla det rent estetiska och konstsliga harmonibehovet gällande form och färg. I sin ytterlighet kan detta leda till "sopa under mattan"-beteende eller att man är alltför följsam och flexibel för att undvika osämja.

Det behagfulla, vackra och sköna lockar, vilket kan ta sig uttryck i en tillmötesgående karaktär som kan "ta" folk och skapa en angenäm och trivsamt atmosfär omkring sig.

Att ständigt sträva efter att påvisa att det finns två sidor av myntet, två sidor av ett problem gör den typiska vågkaraktären till en fredsmäklare av rang, intresserad av dialog, samförstånd och olika perspektiv.

” Att hålla den perfekta fasaden var viktigare än något annat för honom.

nes personlighet - till och med i ytterlighet leda till att man "sopar under mattan".

Intellektet är också freds- och balansinställt och dessutom väldigt snabbt, ofta före i tankegångar och hittar oväntade lösningar med ett okonventionellt sätt att tänka utanför ramarna. Mentalt är det ofta femton bollar i luften på en gång, ett uttryck för den spänning som behöver upplevas intellektuellt. En uppväckare och rebell på det mentala området.

Arbetet, speglat av MC i horoskopet som har att göra med våra mål och ambitioner är i Tvillingarnas tecken, bör vara kommunikativt och mycket mångsidigt och flexibelt, för att tillfredsställa den ständiga nyfikenheten om hon inte skall tröttna.

Känner du igen dig Frida, undrar jag.

- Haha, skrattar Frida. Det är så på pricken jag. Exakt så är jag!

I ALLAS VÅRA horoskop symboliserar solen och månen, och de kopplingar de har till andra planeter i horoskopet, vår faders- respektive modersprägling - på gott och ont. I Fridas horoskop är månen i Stenbockens tecken - ett tecken som symboliseras av ansvar, allvar, seriositet och en praktiskt jordad sida. Då månen står för speglingen av modern, barndom, vår egen historia och de egna känslomässiga behoven så bör de egenskaperna visa sig i just känslomässiga upplevelser och hur du handskas med känslor.

Detta kan betyda att både du själv och din mamma har en tendens att stoppa undan de egna känslorna till förmån för andras välmående och praktiska engagemang och det kan sitta långt inne att erkänna de egna behoven.

Här kan finnas en oerhörd seghet och uthållighet känslomässigt, att inte klaga i onödan till exempel men konsekvensen kan ge en ensamhetskänsla då man sällan automatiskt delar sina upplevelser. Att tidigt bli vuxen och ta ansvar känslomässigt brukar vara ett tema, lite av att vara "lillgammal".

SAMTIDIGT OCH I kontrast till det jag nämnt så finns dessutom en stark mottaglighet, en känslighet och vibbkänslighet, som dels kan betyda att du starkt känner av känslor och hur andra mår, dels att både du och din mamma upplevt en hel del oklarheter, förvirring och besvikelser känslomässigt, ofta beroende på osäkerhet kring de egna känslorna - en otydlighet, en känsla av att man tror att man inte alltid har rätt att känna det man känner.

Just att vara sann sina egna känslor, inte tvivla på dem utan istället hävda dem, och den egna upplevelsen i olika relationer är utmaningen för att minimera det ogripbara och luddiga.

DET TREDJE TEMAT känslomässigt är starka frihets- och oberoendebehov vilket innebär att det till det jag redan beskrivit också behöver finnas mycket "svängdörrar" och schysst distans i dina

relationer så att du inte känner dig fastlåst för att inte frustration och irritation skall bli konsekvenser.

Kan du känna igen dessa tre teman både i dig själv och i din mamma?

- Jag känner igen otroligt mycket. Skillnaden mellan mamma och mig är väl att mamma inte tillät sig att leva som hon säkert ville innerst inne, svarar Frida.

SOLEN I VÅRA horoskop har att göra med bland annat självbilden, inre och yttre ledarskap och faderspräglingen. Din sol är i Vågen i aspekt med planeten Pluto. Det ger en utmaning vad gäller makt, kontroll och djup - att varken överdriva eller undertrycka de behoven, utan bejaka dem konstruktivt.

Detta rymmer i sin negativa ytterlighet till exempel både manipulatorens, despoten och den besatte diktatorn - och den som blir utsatt för dem. Det kan i positiv bemärkelse ge en bild av den intensiva, kraftfulla och karismatiska deckaren, terapeutens, avslöjaren och pånyttfödaren som följer sitt starka driv, sitt passionerade kall och vågar vara tuff, hårddragande och positivt svart-vit när så behövs. En överlevare och fighter. Inget är lagom, ljummet eller halvdant - engagemangen gäller liv eller död, allt eller inget.

Den andra ytterligheten är en återhållen individ som är rädd för sin egen kraft och djup och som därmed hemlighåller hela sig själv. Här finns ofta en stark integritet och hemlighetsfullhet.

ATT ÄGA PASSION och ett starkt driv är inte automatiskt detsamma som att alltid vilja göra sig gällande, vara bäst och enbart visa upp det perfekta – drag som var väsentligt för din pappa. Men kan du känna igen dragen, de tendenserna, Frida?

– Mod och passion är ju verkligen mina ledord i livet. Och det finns inte att jag gör något halvdant. Det är alltid 100 procent! Jag är stark i mina åsikter, driver gärna opinion. Jag älskar det fria ordet, debatt, att driva förändring. Samtidigt har jag också en

diplomatisk ådra, när det behövs. Vi kan inte bara tala. Vi måste lära oss att lyssna, för att förstå och driva förändring, säger Frida.

HUR SER DU PÅ ordet förlåtelse?

Vad lägger du i det?

– Det är den finaste gåvan man kan ge sig själv. Det frigör så mycket kraft. Väljer jag att inte förlåta ser jag det som att det binder mig till mörka, tunga stenar, jag vill inte bära sådant. Det kan till och med vara en hälsofråga. Jag vill förlåta både mig själv och den andre och

genom det frigöra kraft som kan läggas på framåtriktade positiva och kreativa initiativ istället. Förlåtelse är något vi borde öva på mer! Men det är lättare om man förstår, om man ser orsaker bakåt. Jag fick hjälp av min farbror som bidrog med viktig och förklarande information om papas släkt långt tillbaka. Och de sista åren i min fars liv, när han inte arbetade längre, inte levde under samma press som tidigare skapade ändå ljusa minnen. Han var en väldigt bra morfar för mina barn, förklarar Frida.

VAD VILL DU ATT läsaren tar med sig för budskap från dina böcker?

– Hopp och förlåtelse! Man kan hitta tillbaka till varandra, ge varandra och oss själva nya chanser. Det är så enkelt att döma andra, vem vinner på det? Ingen! Jag tror att vi skulle få mer kraft till att skapa en bättre värld, om vi släpper låsningar, att vi älskar varandra mer, avslutar Frida. ☺



Plus mer

www.fridaboisen.se

"Du är inte längre min dotter" (Bookmark förlag, 2021).

"Berätta aldrig det här" (Bookmark förlag 2020).

"Digital passion" (HarperCollins Nordic, 2018).

"Digital succé" (Bokförlaget Forum, 2015).

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Du är inte längre min dotter", i samarbete med Bookmark förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Välkommen till min nya härliga lokal på Kyrkogatan 31A (innergården)!
Gå på mina planerade kurser, eller boka en själv med dina vänner

Din inre kraft

HÄLSA & ANDLIGHET

DATUM ATT HÅLLA KOLL PÅ

12-13 mars Jag gästar Rackarungens i Stockholm.
Lördag: Starta upp ditt magiska häxliv, halvdag. Erbjuder healing & NADA-akupunktur, efterm./kväll.
Söndag: Erbjuder healing & NADA-akupunktur, förm.

18 mars Fullmånträff

25 mars Jag gästar Ros-Marie Andersson Haapala i Gussleby utanför Lindsberg. Kvällsträff med meditation, trumresa med ett gudinnemöte & avslutning med fyrahandshealing.

16 april Fullmånträff

Välkommen
in i vår nya
uppdaterade
webbshop!

- Behandlingar
- Kurser i reiki och magi
- Webbshop

 [dininrekraftarvika](https://www.facebook.com/dininrekraftarvika)
 [dininrekraft](https://www.instagram.com/dininrekraft)

www.dininrekraft.se

Arvika · Samarbete med Clarion Collection Hotel Bristol, rabatterade hotellnätter när du går kurs hos mig



Känner du dig trött?

Stressad?

Upplever stelhet & spänningar?



TRE® - tension & trauma releasing exercises

TRE® är en serie innovativa, men enkla övningar som hjälper kroppen att släppa spänningar, stress & trauman; både neurologiskt, fysiologiskt och mentalt.

Med TRE® utnyttjar du kroppens förmåga att reglera sig själv för att skapa bättre balans. Du hjälper kroppen lösa upp muskelspänningar, samt stärker din stresshanteringsförmåga och får mer energi.

Boka sessioner

Aktuella kurser & workshops

Bli Certifierad TRE® instruktör

www.OMNIBALANCE.SE

www.TRE-ONLINE.COM



Deva Laya Guleng
International TRE®
Certification Trainer
devalaya@TRE-online.com

