

Jag hade – men kunde inte njuta

Sara Blomberg trodde att hon drömde om ett tjusigt jobb, fint hus och pengar. Men när hon väl nått dit kändes allt bara tomt. Och det var då hon insåg att framtidsdrömmarna egentligen aldrig varit hennes...

AV LINDA ANDERSSON FOTO: JESSICA LUND

En vårdag 2003 stormade Sara Blomberg in till sin första yogalektion, med andan i halsen.

– Jag tyckte att det var det flummigaste jag hade varit med om. Efteråt ringde jag upp yogaläraren och förklarade att jag aldrig mer skulle komma tillbaka.

Nu, nio år senare, är Sara själv yogalärare. Vad var det som hände där emellan?

Sara hade alltid varit den där ambitiösa tjejen som satsat stenhårt på utbildning och karriär.

– Det gick på autopilot, jag tänkte inte ens på det utan körde bara på, berättar hon.

Som 26-åring var hon projektledare på en pr-byrå i Stockholm, hade ett stort radhus på fashionabla Lidingö utanför Stockholm, där hon bodde med sin dåvarande man och hade två dyra bilar.

– Men det var inget jag tänkte särskilt mycket på, och jag njöt definitivt inte av alla saker jag hade.

Hela livet handlade om att skapa en illusion av kontroll, har Sara insett i efterhand. Hon nöjde sig inte med att ha stenkoll på jobbet, även hemma skulle allt vara perfekt.

– Jag fixade och ordnade jämt, hade till exempel kläderna sorterade

efter färger i garderoben. Och när min syster och hennes familj kom på besök och barnen åt kakor kunde jag börja dammsuga medan de fortfarande var kvar, eftersom jag blev så stressad av kaksmulorna.

Vad var det hon strävade efter egentligen? Sara visste inte, varje gång hon hade satt upp ett nytt mål framför sig trodde hon att hon skulle känna sig tillfreds – bara hon nådde dit. Men den där känslan kom aldrig. Och inom henne växte en allt starkare frustration och känsla av tomhet. Hon som hade "allt", varför var hon inte nöjd?

– Jag landade aldrig. Jag kunde inte förstå varför jag kände mig så otillfredsställd när jag hade så mycket... Jag blev alltmer stressad, utan att riktigt vara medveten om det. Och deprimerad, jag förstod ju inte vad som var fel. Varför mådde

jag inte bra?

Sara försökte bita ihop för att klara av alla måsten hon satt upp. Men strategin lyckades inte. Vid två tillfällen var hon långtidssjukskriven för utmattningsdepression.

– Jag var så stressad att jag började gråta när telefonen ringde, och om jag hade tagit på mig uppgiften att köpa bröd till en träff med mina kompisar

nästa dag kunde jag inte sova på hela natten.

Även när Sara var sjukskriven krävde hon av sig själv att hon skulle vara produktiv.

– Jag satt hela tiden och funderade på vad jag skulle göra i stället för att gå till jobbet. Så jag började producera en kokbok, men eftersom jag var utmattad orkade jag inte slutföra projektet.

Sara hade svårt att se något alternativ till det liv hon levde, men en liten öppning till förändring hade ändå börjat komma.

– Innerst inne hade jag ju hela tiden känt att jag inte riktigt ville ha det liv jag byggt upp. Det var som att jag levde någon annans liv...

Vändpunkten kom när Sara fick barn.

– Jag hade inbillat mig att jag skulle få ett sabbatsår från stressen när jag var föräldraledig. Men det blev förstås tvärtom, nu hade jag ju ansvar för ett litet barn också. Och det var då jag insåg att min perfektionism var ohållbar. Jag ville inte ha det så längre.

Sara kände att hon behövde göra något drastiskt, så hon anmälde sig till ett meditationsläger som hon hittat på nätet.

– Jag längtade så efter att få känna något slags vila i mig. Jag som aldrig hade tillåtit mig att stanna upp skulle

allt

– Varenda gång jag satte upp ett nytt mål trodde jag att jag skulle känna mig tillfreds – bara jag nådde det. Men den där känslan kom aldrig, säger Sara.

Experten:
Låt din inre femåring visa vägen

– Frihet för mig är ett enklare levnadssätt där jag följer mitt hjärta och inte behöver tjäna ett visst belopp varje månad. Det tog många år att ta reda på det, säger Sara.

Att släppa kontrollen

var nödvändigt

▶ plötsligt sitta stilla från fyra på morgonen till tio på kvällen i tio dagar och följa mina egna andetag...

De första dagarna trodde Sara att hon var ett hopplöst fall, eftersom hon inte lyckades koncentrera sig på meditationen. Men den nionde dagen hände något oväntat.

– Plötsligt kom jag i kontakt med nuet. Det var som att en dimridå drogs bort framför mina ögon och jag såg vad som var viktigt och oviktigt. Hårt förvärvade saker som jobb och status tillhörde det sistnämnda. Jag kände att jag hade nått en vändpunkt. Jag skulle ta reda på vad mina verkliga drömmar var, de som låg bortom omgivningens och mina egna invanda förväntningar.

Något grundläggande hade förändrats i Saras förhållningssätt till tillvaron. Perfektionismen som tidigare styrde det mesta kändes plötsligt meningslös.

– Jag började till exempel ösa ner besticken i kökslådan när de var diskade, förut hade jag lagt ett i taget i rätt fack. Det var plötsligt så enkelt: jag ville ju ha mer tid med min dotter, så då fick jag väl se till att få det.

Sara kom fram till att det viktigaste av allt var att må bra, att hitta en inre harmoni. Och verktyget blev mindfulness och yoga.

– Efter hand fick jag tag i min dröm, och det var att inspirera andra att hitta ett inre lugn. Så jag utbildade mig till mindfulness- och yogalärare, berättar Sara och ler.

Mot slutet av föräldradigheten med sin andra dotter vågade hon ta steget att säga upp sig från jobbet.

– Jag hade ingen affärsplan eller nödlösning om det inte skulle fungera, men jag litade på min magkänsla. Meditationen hade stärkt min tillit, såväl inför mig själv och min kapacitet som till livet självt. Om man ska våga stiga ur sin trygghetszon tror jag att det är nödvändigt att man släpper sitt kontrollbehov och vågar lita på att saker och ting kommer att ordna sig och att livet faktiskt bär.

I dag har Sara byggt upp en verksamhet som egen företagare, bland annat jobbar hon med mindfulness och yoga inom näringslivet. Utåt sett lever hon ett betydligt mer anspråkslöst liv än tidigare.

– För mig är frihet inte längre att vara tvungen att tjäna ett visst belopp varje månad för att ha råd att upprätthålla sin materiella standard. Frihet för mig är ett enklare levnadssätt, där jag följer mitt hjärta och inte behöver ta jobb jag inte vill ha. Jag vill lära mina barn att vara sanna mot sig själva, och då måste jag också vara det gentemot mig själv, konstaterar hon eftertänksamt.

Som ensamstående mamma kan Sara fortfarande känna sig stressad emellanåt. Ändå är det en milsvid skillnad mot förut.

– Nu har jag ett inre lugn som kommer sig av att jag lever det liv jag vill leva. Även om det i mitt fall blev så att mindfulness och yoga påverkade mig så starkt att jag vill arbeta med det så tror jag inte att man alltid behöver göra en yttre förändring för att må bättre. Det är det inre perspektivet som är det viktiga. ●



Terapeuten:

Låt inte rädslorna hindra dig

● Vad är det första man bör göra om man känner sig missnöjd med sin tillvaro?

– Börja med att tänka på vem du var när du var fem år och ännu inte hade hunnit påverkas så mycket av din omvärld. Vad gillade du då? Det öppnar upp för reflektion, säger **Lena Forsell**, samtalsterapeut och författare till boken *Nöjd – allt är som det ska*.

Avsätt tid till att fundera på vad du vill utifrån den du är nu. Att sitta på ett fik och filosofera är bra, eftersom det ofta är då vi får kreativa idéer om vad vi vill göra med våra liv.

● Ibland kan det inre behovet efter förändring kännas oförenligt med att bibehålla en trygg tillvaro med säkerställd inkomst.

– Man bör själv välja i vilken takt man vill genomföra förändringarna, om man vill ta myrsteget, medelsteget eller jättestegen. Ett steg på vägen kan vara att gå ner några timmar i arbetstid och ägna en dag i veckan åt någonting man drömmer om att göra. Det viktiga är att man känner att man har startat processen och att man har en målbild.

● På vår väg mot förändring kommer vi garanterat att bli ifrågasatta, inte minst av oss själva.

– Det motstånd som man känner inombords tycker jag att man ska omfamna och ta med sig på vägen, utan att låta sig hindras. Försöker vi kämpa mot våra rädslor uppstår det en inre brottningsmatch som inte leder någonstans.



Lena Forsell, samtalsterapeut