


I Indien skulle Lena hitta sitt sanna jag – det var hon övertygad om.



Jag hittade lugnet inom mig när jag slutade söka efter lyckan

Lena Forsell hade ett välordnat liv med man, barn och jobb. Ändå kände hon sig tom, orolig och vilse. Så hon bröt upp och reste till Indien för att söka efter ett inre lugn. Och gick vilse igen.

AV ANNA CARSELL FOTO: SUSANNE HALLMANN

 **Lena Forsell** hade allt: man, två barn, bra jobb, stilren etagelägenhet och vänner. Ändå var det något viktigt som saknades.

– Jag var inte glad längre, inget kändes kul. Det var som en inre tomhet som bara blev större och större. Så jag åt ännu godare mat och köpte ännu dyrare viner. Men det hjälpte förstås inte...

Lena blev allt tröttare, det spelade ingen roll hur mycket hon sov.

Efter hand insåg hon vad hon saknade: Sig själv. Den där tjejen som hade älskat att ha djupa samtal med människor, som kunde sprudla av förväntan och nyfikenhet – var hade hon tagit vägen?

– En projektledare hade jag blivit. Jag jobbade som konsult och det var ett ständigt jagande. Och hemma var det jag som hade ansvaret för städning, pappersarbete, middagar med vänner och allt annat. Hela livet hade blivit ett projekt.

Jag längtade så efter att få vila, efter att få känna ett lugn.

”Du är toppen, lilla gullet”, brukade Lenas farfar säga när hon var barn.

– Då kände jag mig verkligen älskad för den jag var. Men nu handlade allt om att prestera, jag hade tappat bort kärnan i mig själv kändes det som. Det som verkligen var jag.

Lena kom på att hon aldrig hade frågat sig själv vad hon längtade efter, vad hon egentligen ville.

– Tanken att man kunde göra det hade liksom inte slagit mig. Jag hade bara kört på med allt man ”skulle göra”.


Det var en tuff insikt. Skulle hon bryta upp med sin man nu, de som trots allt hade det rätt bra?

Lena tänkte att det kanske kunde hjälpa om de pratade på riktigt med varandra.

– Jag ville att han skulle hålla om mig och ta emot mig i den litenhet jag kände. Men han klarade inte det. Jag tror att vi hade slutat se varandra. Vi var så stressade

Forts på nästa sida

”Jag ville att min man skulle hålla om mig. Men han klarade inte det”



- Det är sorgligt att jag körde över mig själv så. Men jag ångrar ingenting, för annars hade jag ju inte varit den jag är idag, säger Lena Forsell.

Lena Forsell

Ålder: 47 år.

Familj: Maken Lars och utflugna döttrarna Jackie, 21, och Annie, 19, samt bonusdottern Nicole, 12 år.

Bor: I Stockholm.

Gör: Samtalsterapeut och författare.

Aktuell: Med boken *Nöjd, allt är som det ska - om konsten att bli nöjd med sitt liv.*

Hittade
falsk
trygghet



Jag letade efter kärleken till mig själv i andra

och hade fått tunnelseende i våra bubblor. Och jag tänkte att vad har vi kvar, om vi inte ens kan stötta varandra när någon av oss har det svårt?

När kroppen började värka kom vändpunkten.

– Jag som aldrig hade haft problem med värk åkte ständigt på nackspärr och migrän. Och fick sådana ryggskott att jag inte kunde ta mig upp ur sängen. Det var som om min kropp försökte tala om för mig att jag var tvungen att ta tag i mitt liv.

En dag låg Lena hemma, sjukskriven för ännu ett ryggskott, och läste dagstidningen.

– Där fanns en artikel om hur viktigt det är att bejaka hela sig själv, att vara den man verkligen är. Psykosyntes hette terapiformen. Och det slog ner i mig som en blixn att det där ska jag göra! Jag ska bli terapeut och vägleda andra i deras livsresor!

Där och då bestämde sig Lena för att säga upp sig och utbilda sig till terapeut. I samma stund kände hon hur energin började komma tillbaka.

– Jag hade gett mitt liv ett nytt innehåll som kändes meningsfullt.

En kort tid senare när Lena satt med sin man vid köksbordet sa han att han ville separera.

– Jag kände bara lättnad. Det var så skönt att han tog initiativet, att skilsmässan var ömsesidig.

Lenas döttrar var 6 och 8 år gamla då, men hon kände ingen oro för deras skull.

– Jag bara visste att det här var det bästa för oss alla.

Lena flyttade till egen lägenhet, hon målade väggarna i starka färger: blått lila och rosa, köpte rökelse, började dansa salsa och lyssnade på **Led Zeppelin** på högsta volym.

– Jag kände mig så fri! Det var som att jag försökte hitta tillbaka till mig själv genom att göra samma saker som när jag var 20.

Vid första kurstillfället skulle alla berätta om sig själva. Och Lena, som inte haft kontakt med sina innersta känslor på väldigt länge, började storgråta.

– Jag kände hur alla spänningar bara släppte. Då insåg jag hur länge jag hade begränsat mig själv, utan att jag ens märkt det.

Lena började jobba som terapeut, och hon älskade det.

– Känslan av tomhet var helt borta, och jag kände en enorm energi i det jag gjorde.

Successivt fick hon fler klienter, hon åkte på retreatar och meditationskurser. Men det var fortfarande något viktigt som saknades: Det där lugnet hon längtade så efter. Känslan av att ha en inre fast kärna där hon kunde känna en vila i att vara okej precis som hon var.

– Men hur skulle jag hitta dit? Jag var väldigt sökande, det var som om något pushade mig framåt hela tiden.

En dag satt Lena på klipporna vid havet och mediterade. Plötsligt kände hon en stark övertygelse: Hon skulle åka till Indien!

Sagt och gjort: Lena bokade en tvåveckors resa till Goa. Väl där, när hon låg och solade på stranden, kom en man fram till henne.

– Vi började prata. Och jag blev överrumplad av hans självklarhet. Han var så säker på hur allt var, och han utstrålade lugn och styrka. Han berättade att han studerade de gamla Veda-lärorna och att han levde ett asketiskt liv där fokus låg på det andliga.

Lena å sin sida, som ifrågasatte allt, som sökte något slags

inre sanning om vem hon var, föll handlöst för mannen.

– Han var så trygg i sig själv, och jag längtade så efter att få känna mig omhändertagen och omhuldad.

Vad Lena än sa eller frågade sa han: Så här är det.

– I dag vet jag att om någon påstår sig veta sanningen ska man springa så fort benen bär...

Lena reste hem, men de höll kontakten. Och två år senare flyttade han hem till Lenas lägenhet i Stockholm.

Det kändes rätt att helt anamma hans version av sanningen. De åt strikt vegetarisk kost och tillbad den indiska guden Krishna. Allt som hörde det

"I dag vet jag att om någon påstår sig veta sanningen ska man springa så fort benen bär..."

Experten: Tänk på dina behov varje dag



I dag har Lena "hittat hem" här hemma. Hon har packat upp väskorna en gång för alla.



Jag orkade inte bry mig längre



Lena var så utmattad att hon inte orkade grubbla över att hon inte älskade sig själv som den hon var. Då kom kärleken till henne – i dubbel bemärkelse.

Experten:

Glöm inte bort att det är ditt liv du lever!

I sin roll som terapeut möter Lena Forsell ofta människor som inte är tillfreds och som jagar runt efter "något".

– En bra början är att verkligen fråga sig vad man saknar i sitt liv och vad man längtar efter. Ofta handlar det om att vi glömt bort att lyssna till ett viktigt behov vi har, som en känsla av mening, lugn eller glädje. Nästa steg är att fråga sig vad man behöver för att tillgodose behovet.

Det behöver inte alltid vara stora yttre förändringar som krävs.

– Att varje dag tänka efter vad du behöver just nu kan få stor effekt känslomässigt. För då har du kvar kontakten med dig själv hela tiden och fyller ditt liv med en känsla av innehåll och mening – där du är viktig för dig själv. Det är när vi kör över oss själva och våra behov som vi riskerar att gå vilse i vilka vi är. Glöm aldrig bort att det är ditt liv du lever, ingen annans.

► jordiska och materialistiska till skulle i möjligaste mån undvikas.

– I början mårde jag bra av det, det kändes som att sinnena skärptes. Men efter hand började den där tomheten komma tillbaka, jag blev förlamande trött. Mitt liv hade ännu en gång blivit fyllt av regler för hur jag skulle vara. Jag fick inte ens använda mascara...

Hon hade gått vilse, ännu en gång. Hur hade det blivit så här? Sökandet efter att finna kärnan i henne själv hade snarare lett åt motsatt håll.

– Det var så sorgligt att inse att jag hade kört över mig själv, igen.

Äldsta dottern flyttade hem till sin pappa på heltid, i protest.

Och det var då Lena fick kraft att bryta med mannen hon nu hade levt med i fyra år.

– Jag älskade honom, så det var väldigt smärtsamt. Men jag hade låtit hans väg i livet köra över min. Det var inte rätt, varken mot mig eller mot mina barn.

Lena led av näringsbrist och fick diagnosen utmattningsdepression.

Hon var slutkörd och orkade knappt ta sig ur sängen om morgnarna. Allt handlade bara om att försöka fungera igen.

– Jag är, tänkte jag tyst för mig själv om och om igen.

Och det var då, när Lena inte orkade söka längre, som känslan av varande kom till henne. Där, någonstans mitt emellan extremerna, började hon känna en autentisk kärna inom sig: Att hon var en del i ett större sammanhang, att hon var okej precis som hon var.

Och för första gången på mycket länge kände sig Lena fullkomligt lugn.

– Jag som hade letat så, gått på kurser och rest till Indien. Och så fanns det där inom mig hela tiden!

I dag accepterar Lena sig själv fullt ut. Hon har slutat lägga band på sig, är hon pms-ig och arg så är hon och är hon glädjesprudlande så är hon.

Kärleken, djupet och de förtroliga samtalen som Lena längtade efter kom också – med rörmokaren Lars

"Jag som hade letat så, gått på kurser och rest till Indien. Och så fanns lugnet där inom mig hela tiden"

som Lena hade känt i elva år.

– Han var alltid den som räddade mig när tvättmaskinen gick sönder och rören slammade igen. Plötsligt såg jag att han ju hade allt det där som jag tyckte var så viktigt! Han som hade ring i örat,

snusade och lyssnade på hårdrock! Han predikade inte om kärlek, utan visade sin kärlek i handling. Det är lustigt hur ens ögon kan öppnas när man inte orkar bry sig om sina förutfattade förväntningar längre, säger Lena och ler stort.

I dag kan Lena ärligt säga att hon är tillfreds med livet.

– Nu kan jag ge mig själv den där bekräftelsen jag fick som liten av farfar. Jag har hittat en vila i mig själv. Även om vägen dit var ganska lång och krokig. ●

