

HEMMA Vem ska lyssna på signalerna från ditt inre djup om du inte själv gör det? Lena Forsell blev sjuk då hon kvävde sin längtan efter det himmelska, eller glömde bort att vara i kontakt med jorden. Nu har hon hittat en bättre balans.

Hon bröt upp för att söka sitt inre ljus



Lena Forsell gjorde karriär som konsult och bodde med man och barn i en etagevåning med sjöutsikt. Lyckad utåt kände hon sig ändå trasig i kropp

Lena Forsells mottagningsrum för samtalsterapi i Gamla stan är en varm terrakottafärgad grotta. På väggen hänger en rysk ikon – ett fönster in i en annan värld. Därför blir jag inte förvånad när Lena snart avslöjar att hon varit en sökare i hela sitt liv.

Men vad är det man söker när man är en sökare?

– Kärlek kanske, att få bli buren, svarar Lena Forsell efter en stunds betänketid. Hennes livshistoria verkar bekräfta denna tes.

Lena var inte stor, bara fem, när hon började gå till högmässan i sin barndoms kyrka, helt på egen hand.

– Mina föräldrar var ateister. De förstod sig inte på mig, men lät mig hållas.

Känslan, stämningen i kyrkan, lockade dit henne nästan varje söndag.

– Det är som om jag föddes med ett inre ljus, en liten låga, säger Lena och lyfter upp ett värmeljus från bordet bredvid hennes fätölj.

– Jag tror att alla har det här ljuset inom sig, men för en del är det



OM JAG BARA...

DEL 6

En serie om långtans många ansikten.

I morgon: Hon följde sin längtan – och ångrade sig.

dolt, det lyser bakom en slöja. Mitt lyste klarare, och i kyrkan tyckte jag mig uppleva samma ljus, så jag kände mig hemma där.

Samtidigt var lilla Lena en livsnjutare, berättar stora Lena. Hon tyckte om spänningen som fanns i att på skolgården jaga killar, eller att bli jagad av dem. Dansa har hon alltid älskat, och under tonåren var hon på Stockholms alla diskotek. Hon stod på scen och tandställningen glittrade i strålkastarljuset.

I 20-årsåldern bildade Lena Forsell familj, fick två barn och

gjorde karriär som konsult, likasom hennes man.

– Vi var båda duktiga på att ordna allt det praktiska, tänka strategiskt, skaffa allt bättre jobb och bostad.

Höjdpunkten, i dubbel bemärkelse, var kanske etagevåningen i Nacka strand, fem våningar upp med sjöutsikt. Motsägelsefullt nog kände Lena ingen glädje.

– Jag var bara trött. Min kropp protesterade mot det hektiska liv jag levde. Migrän, ryggsnitt, nackspärr, magont plågade mig ständigt.

“Kanske jag har glömt det där ljuset inom mig”, funderade Lena Forsell när hon väl stannade upp och börja tänka. Hitintills hade hon bara rusat på i enlighet med vad den kollektiva tanken sa att hon skulle göra: tjäna pengar, köpa prylar, vara perfekt mamma, renovera hemmet och hålla det skinande rent, ordna parmiddagar. Lyckad utåt kände hon sig trasig i kropp och själ.

I det läget fick Lena Forsell syn på en annons om en psykosyntesutbildning till samtalsterapeut.

Psykosyntesen är en terapiform som ser andligheten som en naturlig del i människans psyke.

Lena blev genast attraherad och sökte till utbildningen. Hon sa upp sig från sitt jobb, och i samma veva gick hon och hennes man skilda vägar. Allt var kanske inte så noga genomtänkt.

Mina barn har sagt att de förlorade en lägenhet, men att de vann en mamma. ”

– Jag fattar inte beslut genom att väga alla plus mot alla minus, utan är mer intuitiv. Jag hade exempelvis ingen tydlig plan för hur jag skulle klara mig ekonomiskt. Men alla praktiska problem löste sig efterhand.

Första steget var att flytta från den fina etagevåningen, ned på marken. Det var ingen större förlust.

– Mina barn har sagt att de förlorade en lägenhet, men att de vann en mamma. I och med flytten fick de möta mig, förut hade det som är jag gått förlorat i en strävan som inte var min. Jag har egentligen aldrig långtat efter flotta bostäder, bilar och prylar.

Som nyskild kastade sig Lena Forsell ut i den värld som är nyandlighetens: föreläsningar, kurser och retreat. Allt prövade hon.

– Jag var så svältfödd.

Ändå kände hon sig inte helt nöjd. Varför vet hon inte riktigt. Möjligen var det för att hon kände sig lite besviken på nyandligheten. Det talades så mycket om kärlek, systerskap och broderskap, men i praktiken fanns det tydliga hierarkier. Vissa var mer “andliga” än andra.

Lena Forsell fick nu impulsen att åka till Indien, Goa. Nästan samma dag, det fick hon veta i efterhand, satt en rysk man, Yuriy, i ett tempel i Mathura i Indien, och fattade beslutet att åka till Goa – för att träffa någon europeé som kunde lära honom engelska.

Knappt hade Lena landat i

Tyngd och form påverkar vårt tänkande

Allt fler forskare intresserar sig för fenomenet “kroppsbasead kognition” och i en rad experiment från Harvard och Yale University har man bland annat undersökt hur föremåls hårdhet, vikt, form och ytstruktur påverkar oss och vårt tänkande.

Forskarna fann bland annat att personer som satt på hårda

stolar var tuffare i förhandlingar. De som kom med tunga väskor till anställningsintervjuer uppfattades som mer förtroendeingivande. Och mjuka former – till exempel på matbordet – underlättade det sociala samspillet, skriver tidningen *Psychology Today*.



Tung väska är bra att ha på intervjun. FOTO: LEIF R. JANSSON/SCANPIX

ANNA LAGERBLAD

Öka din uppmärksamhet på nätet

Mindfulnessvågen fortsätter och har nu nått internet. Läkaren Ola Schenström, grundare och vd för Mindfulnesscenter har utarbetat världens första internetprogram, som ett hjälpmedel för att minska stress och öka medvetenhet och fokusering. Programmet har testats på ett 40-tal bankanställda med goda resul-

tat. Eva Lidén, personalchef vid Sparbanken Nord, säger att de som deltog i studien ska fortsätta att träffas en gång per vecka som en uppföljning.

– Att bli uppmärksam och medveten är inget man lär sig och sedan kan lägga åt sidan. Det är ett pågående livsprojekt.

ANDERS HAAG



FOTO: KARIN NILSSON

och själ. Till slut bröt hon upp för att söka sig en annan livsväg via föreläsningar, kurser, retreatar och resor.

Indien och brett ut handduken på stranden i Goa förrän Yuriy dök upp. Ett ömsesidigt gillande växte snabbt till kärlek och det blev flera resor till Indien för Lena, innan Yuriy till slut fick ett uppehållstillstånd i Sverige.

Redan i Indien hade Yuriy viktigt Lena i den religiösa tradition som han själv var en del av – hängivenhet, bhakti, till Gud, Krishna. I Sverige fortsatte de båda med samma livsstil, som förutom dagliga program med meditation och hängivna sånger betydde ett enkelt leverne och vegetarism.

Lena Forsell tyckte om mycket i det nya hon fick ta del av och hon har många fina minnen från samvaron med Yuriy. Men med tiden kändes det hela alltmer fel. Yuriy verkade må bra av det strikta religiösa levernet, men det gjorde inte hon.

Hon älskade Yuriy, men inte hans väg. Den var inte hennes. Hon hade övergett den hon är.

– Jag tror vi alla har en egen frekvens till Gud.

Samma kroppsliga besvär som uppkom under den period då den

Jag behöver vara i kontakt med både himmel och jord. Alla sidor av mig måste integreras till en helhet.

”

materialistiska strävan blivit alltför dominerade i hennes liv återkom.

– Jag behöver vara i kontakt med både himmel och jord. Alla sidor av mig måste integreras till en helhet.

Det svåra beslutet att bryta med Yuriy visade sig föra henne närmare det hon alltid sökt.

I sin sorg gick Lena Forsell på en koptisk gudstjänst i Högalidskyrkan, en så kallad ökenmässa. Där rådde en stämning som var likt en förening mellan det indiska, med rökelse och en aktiv gudstjänst, och det ljus som hon

fann i sin barndoms kyrka. Samma känsla kan hon numera uppleva också i naturen, i sitt skrivande, eller var helst där det finns utrymme att öppna upp för den andliga dimensionen.

Inte nog med det. Hon började umgås alltmer med en granne, en man som hon känt i många år. Han var liksom Lena nyskild.

– Han jobbade som rörmokare, hade ring i örat, körde motorcykel och la in en prilla då och då. Inte min typ precis, skattar Lena.

Fast snart visade det sig att Lars Hafner och Lena kompletterade varandra på ett unikt sätt, de har lärt av varandra, och bakom Lars tuffa yta fanns också en varm omhändertagande människa.

– Lars predikar inte kärlek, utan handlar i kärlek.

Idag jobbar Lars Hafner som fotograf, och har också påbörjat en utbildning till terapeut. Han har också byggt det hus där Lena slutförde sitt senaste projekt: att skriva en bok. Det är ingen slump att den fick titeln Nöjd.

ANDERS HAAG

08-12 51 07 anders.haag@stud...