

Var vänlig ✿
TALA MED
låg röst

En lugn stund

AV KRISTINA MÜLLER FOTO: MARTIN LÖF, SUZYPRESS

Skönheten kommer inifrån, heter det. Fast det tycks vi inte ha förstått förrän nu. Relaxställen, klostervistelse, meditation och andligt sökande är 2000-talets melodi.

På 70-talet rensade vi våra kroppar med morotsjuice och potatisavkok, under 90-talet har vi åkt till de nya spågårdarna och fått ansiktena insmorda med lera från mineralrika källor.

Nu, kvart i millennieskiftet, gäller största möjliga tystnad. Schhhhhhh. Av med mobiltelefonen, ur med telefonjacket, försegla läpparna och gå in i den totala friden.

Att åka på en så kallad retreat och hitta vårt sanna jag är 2000-talets nya hälsomelodi. Kroppen

har redan fått sitt – nu är det själens tur.

Vi söker en andlig mening i vår stressade tillvaro. Det bara *måste* finnas något annat. Något mer och meningsfullare än fullteknade agendor och jobb, jobb, jobb.

De nya relaxställena dyker upp som svampar ur jorden. Och det är inget hokus pokus, inget hippieflum. Att hitta sig själv mitt i vardagens stormvirvlar känns nödvändigt för många.

Företag har konferenser i lägmälda miljöer – människor som

mår dåligt presterar ju som bekant därefter. Sportbilsägare, sökare och utschassade småbarnsmammor kramar stressbollar sida vid sida och lyssnar på ledare i fotsida dräkter som förkunnar fridens budskap.

För Lars Knutsson, grundare av klädkedjan Gul & Blå, är avstressandet en fråga om överlevnad. Efter en svår sjukdom tvingades han byta livsstil, och för några månader sedan drog han i gång Baravaragården i Dalarna, ett ställe som ger precis det livsutrymme namnet antyder. ▷

”Alla behöver ta det lugnt då och då, men sätten att göra det på är många.”

10 sätt att trappa ned

Lena Wahlström har några fler avstressande tips för dig som vill gå ned i varv:

1 Gör sådant du tycker är kul och njuter av.

2 Humor är bästa vapnet mot stress. Efter ett befriande gapskratt utsöndras ett "måbrahormon" i kroppen i 45 minuter.

3 Ömhet och närhet ger kraft och energi och minskar stresshormonerna.

4 Skäm bort dig och njut av god mat och dryck, men hitta balansen. Ät eller drick inte för att döva känslor.

5 Bli din egen stresshanterare. Rita upp en tårta med olika bitar, skriv in saker som får dig att må bra i tårtbitarna. När du känner dig stressad kan du plocka ut saker ur tårten som du känner att du behöver unna dig just då.

6 "Smärtan är inte i vägen, den är vägen", sa Roberto Assagioli som var elev till Freud. Tänk på att ständig smärta i kroppen visar att någonting är fel, och att du kanske behöver ändra ditt liv.

7 Se över dina relationer och våga bryta kontakter som du egentligen inte vill ha.

8 Var tydlig mot andra vad gäller dina egna behov och önskemål. Det minskar stresskänslan.

9 Se till att få saker som du upplever som obehagliga ur händerna omedelbart. Olust = stress.

10 Förverkliga så många drömmar som möjligt, då blir du mer tillfreds och nöjd med livet.

– Människor mår inte bra. Vi har allting men är inte lyckliga för det. Kontakten med våra innersta känslor saknas. Vi behöver öppna våra sinnen och få nya, mjukare värderingar, säger Lars Knutsson.

Med bland annat kroppsövningar, frigörande dans och skickliga terapeuter hoppas han kunna hjälpa folk att "bara vara".

– Gården är en sorts tacksamhet mot livet, säger Lars Knutsson.

Många väljer ett själsligt helande i andlig regi. Nya kloster byggs och många driver gästhem och hotellverksamhet. Kristna stiftelser har föreläsare i andlig vägledning och tar emot gäster för längre eller kortare tid.

Det är rent av så att Gud är lite "inne" för tillfället, bekräftar syster Ida på S:ta Birgittas kloster och gästhem i Djursholm i Stockholm.

– Men, säger hon, äkta och djup tro är inte något man får gratis. Förhållandet till Gud måste man jobba på, precis som alla andra relationer.

Och är inte tron sann så ger man lätt upp när man stöter på minsta motstånd. Människor är rädda för att ha tråkigt och söker ständigt nya upplevelser, tror hon.

– När livshjulet snurrar fortare och fortare tappar man till slut fotfästet. Då kan klosterlivets ramar innebära trygghet för många, säger syster Ida.

Man behöver dock inte vara troende för att söka klostrets stillhet – ateister och sökare är lika välkomna.

Att dra sig tillbaka i tystnad och stillhet, så skulle man kunna beskriva en retreat. Man är tillsammans med andra människor under måltider, föreläsningar, kroppsövningar och meditationer, men får inte tala med varandra eller se någon i ögonen. Det låter kanske löjligt, men

det är ingen risk för ohejdade fnitteranfall.

Stämningen gör att man går i sin egen lilla värld, förklarar Lena Wahlström, samtalsterapeut och konsult i stresshantering. Hon har själv besökt retreat.

– Att man inte ska titta varandra i ögonen beror på att ögonkontakt innebär ett sökande efter bekräftelse. Egot måste stängas av för att man ska kunna nå det sanna jaget, säger hon.

Poängen är att du ska känna att du inte behöver vara eller se ut på ett visst sätt för att duga.

Genom meditation i grupp sägs kroppen slappna av. Meditationen ska vara en motsats till prestationskraven – det gäller att ge upp och släppa taget.

– Utbrändhet har blivit en folksjukdom. För att bryta mönstret behöver vi hitta en ny sorts livskvalitet, säger Lena Wahlström.

Att träffa vänner och äta en god middag och dricka vin är avkopplande och trevligt, men det kan också vara ett sätt att undkomma sig själv och slippa ta ställning till hur man egentligen mår, menar hon.

– Retreaten är ett hjälpmedel för att orka hantera vardagen och hålla huvudet kallt trots att det stormar runt omkring.

Man behöver inte säga upp sig från sitt stressiga jobb, det gäller i stället att plocka in lugnet i vardagen. Det kan man även göra på andra sätt än genom att åka på retreat. Det kan räcka att köpa ett avslappningsband eller prova en meditationskurs, säger Lena Wahlström.

– Vi vill så gärna att någon annan ska fixa livet åt oss när det inte fungerar. Men vi måste ta itu med problemen själva, 15 minuters avslappning om dagen kan räcka för att må bättre.

Att många retreatställen har en andlig prägel, speciellt med bud-

distisk eller kristen inriktning, tror Lena Wahlström beror på att det finns en vilja hos folk att upptäcka religionen på nytt.

– Den kommer bara att växa sig starkare under 2000-talet. Vi kommer att minska våra materiella krav och i stället sträva efter mer kärlek och hänsyn.

Vackert så. Men ibland räcker det varken med Gud eller retreat för att få oss att må bra. Har man gått på högvarv för länge och bränt ut sig totalt behövs en genomgripande förändring av livssituationen för att kroppen ska fungera normalt igen.

– När man kommer hem från retreaten är man tillbaka i samma elände igen, säger Töres Theorell, professor i psykosocial medicin på Karolinska institutet i Stockholm.

Ibland behöver man hjälp på traven av människor i sin närhet, som chefen eller partnern, för att förändra en dålig situation.

Han varnar också för att retreat inte passar alla. Vissa kan gripas av panik och få riktiga skräckupplevelser av att vara tysta under så lång tid.

– En ordentlig utbrändhet botas inte heller under några dagar, den kräver ofta långa perioder av sjukskrivningar. Däremot kan retreaten vara värdefull om man ännu inte gått ända in i väggen, säger Töres Theorell.

Stress på kort sikt gör tankarna klarare och får oss mer skärpta, men utsätts vi för stress under lång tid går kroppen på högvarv.

Tecken på stress och att kroppen behöver återhämtning är till exempel om man vaknar upp på morgonen och inte känner sig utsovd, trots att man sovit hela natten. Eller tvärtom har svårt att somna på kvällarna.

Onormalt kort stubin, muskelspänning, dålig aptit eller magont är andra varningstecken.

Och tyvärr blir symtomen allt