

Hon vågar att komma nära med hjälp av kameran. Nu möter du henne en gång i månaden i NWT:s Helg. Filmaren Sara Broos hittar inspiration i Berlin men hjärtat och livet finns i Fryksdalen.

Om vila

Min förra krönikan handlade om depression och utbrändhet. Jag fick flera mail från läsare som berättade om sina erfarenheter och hur de aldrig tillåtit sig själva att verkligen vila, att de glömt bort hur man gör. Att det som borde vara avkoppling istället blivit kravfullt och stressande. Jag tänker på hur sköra vi är, hur många som drabbats så hårt av sjukdom och död, av förluster eller personliga tragedier. Hur lätt det är att rasa igenom isen, hur vissa har så mycket tunnare hud än andra. Skörheten som vi ibland blivit så bra på att dölja. Livet pågår, man kör på i samma spår och det destruktiva blir lätt ett normaltillstånd, för man vet inget annat. Och allt fortsätter, tills katastrofen inträffar och ingenting mer blir sig likt. Och man en dag stannar upp i badrumsspegeln och möter sin egen blick lite för länge. Eller sitter kvar i bilen eller står utanför sin egen dörr några minuter extra.

När man nått botten är det ibland svårt att se vägar ut.

JK Rowling som skrev Harry Potter-böckerna beskriver i en föreläsning med rubriken "How to deal with failure" hur hon innan hon skrev Harry Potter var utan arbete, ensamstående med ett litet barn och utfattig. Hon var djupt deprimerad och hade självmordstankar. Skrivandet blev hennes räddning. Hon menar att när vi nått botten ser vi ofta inga



Det är först när jag går ut i naturen och försöker koppla bort alla måsten och krav som det verkliga lugnet infinner sig.

FOTO: ELKE KARIN LUGERT

möjligheter, inga ljuspunkter, inga nya vägar. Men i verkligheten är det inte slutet. Hon lyckades ändra inställning och kände till slut en slags befrielse och kapitulation. Botten är en botten, men den är också en grund, att utgå från.

Jag har spenderat sista veckorna med att försöka varva ner och lära mig att vila. Är så inprogrammerad att alltid köra i högsta växeln. Vi förväntas ofta vara tillgängliga dygnet runt. Om någon inte svarar snabbt på ett mail börjar man lätt oroa sig.

Arianna Huffington som driver företaget Thrive i USA har infört ett system för att öka välbefinnandet på arbetsplatsen. När de anställda är på semester och får ett mail skickas följande svarsmeddelande; "Tack för ditt mejl. Jag är på semester till XX. Om det är brådsakande var god mejla NN. Annars kontakta mig igen när jag är tillbaka eftersom detta mejl kommer att raderas".

Jag hade en bekant för många år sedan som alltid sprang för att spara tid. Hon sprang mellan rummen i sitt hem, alltid jagad och alltid på jakt efter något. Jag minns en man från barndomen som var den lugnaste man kan tänka sig. Han böjde sig alltid djupt när han hälsade, höll händerna mot bröstet och sa "frid". Alltid samma milda uttryck, en renlevnadsman som mediterade och pratade om harmoni och mindfulness. Men han höll allting inom sig, bar på en inre

stress som en dag exploderade.

Jag läser böcker om mindfulness, tittar på inspirationsfilmer på Youtube och inser plötsligt att jag även i mina försök att ta det lugnt blir stressad av alla prestationskrav och förväntningar. Att jag istället för att fundera över vad jag själv vill eller mår bra av försöker hitta lösningar utanför mig själv; råd från andra, experter. Det finns så många böcker och filmer om vägen till lyckan och att leva i nuet. Men det är först när jag går ut i naturen och försöker koppla bort alla måsten och krav som det verkliga lugnet infinner sig.

Samma stig varje dag, men ändå inte samma. Samma himmel men alltid lite annorlunda. Träden står där och kräver ingenting, bryr sig inte om våra spel eller bekymmer.

Filmen *The sound of insects* av österrikiske regissören Peter Lichti får vi följa en man. Vi ser aldrig hans ansikte men vi ser vad han ser. Han kliver av en buss, går och springer sen över ett fält, in i en djup skog. Djupare och djupare in i vildmarken. Medan han förflyttar sig tar vi del av hans tankar genom en berättarröst. Det liv han har levt och är på flykt från; ett liv av stress, krav och prestationshets.

Filmen är baserad på en japansk roman som i sin tur är baserad på en verklig dagbok om en man som gick in i skogen för att ta sitt liv genom att svälta sig själv till döds. Tiden går, han lägger sig under ett vindskydd, skriver i sin dagbok, följer vådrets skiftningar och vän-

tar på att sakta svälta ihjäl. Han blir svagare och svagare, handstilen i dagboken alltmer skakig.

Till slut är han så försvagad att han knappt kan röra sig. Men sakta kommer livslusten tillbaka, genom solen, vinden, regnet, dofterna och ljuden från insekterna. Naturen har fått honom att känna sig levande igen. Och det sista han skriver i sin dagbok innan han dör är att han verkligen vill leva. Men ingen vet var han är och det kommer att ta lång tid innan någon hittar hans kvarlevor och dagböcker.

Morgon är det nyårsafton och ett helt nytt år ligger framför oss; 2018. Det enda vi vet är att det kommer innehålla både ljus och mörker. Vi kan lova en massa saker men vi har ingen aning om vad som ligger framför oss. Vi kan för en stund stanna upp i spegeln, rannsaka oss själva och fundera över vad som verkligen betyder något.

Det enda jag önskar mig inför det nya året är sinnesro, att kaoset i huvudet ska stilla sig. Att rensa, att gå till botten med vad det är som verkligen är viktigt. Att filtrera bort. Att börja om på nytt. Att lära sig att verkligen vila och koppla av.

Men kanske framför allt att tillåta sig själv att vila och tänka på sig själv och sitt eget välmående. Kanske är det först när man kan ta hand om sig själv som man också kan finnas där för andra.

Sara Broos
sara.broos@nwt.se

