

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 vanor

Det finns så mycket som vi vet och känner igen, som att solen går upp varje morgon, det förväntade, förutsedda, att årstiderna har sin gång (även om de är fulla av överraskningar och det plötsligt kan bli sommar mitt i vintern). Den speciella doften av våta löv på hösten eller stillheten som uppstår efter nyfallen snö. Julafoton som varje år inträffar samma datum. Mörkret som nu blir mer och mer påtagligt när vintertiden inträtt. Världen som vi känner den.

Man utgår så lätt från att vissa saker alltid ska vara precis som de är och man vänjer sig så snabbt. På samma sätt som att vi vänjer oss vid oss själva, så lätt kör på i samma hjulspår, upprätthåller gamla tankemönster. Vilket är mänskligt eftersom vi är vane-människor, i tankar och handlingar.

Men yttre faktorer som till exempel klimathotet och omställningar som måste genomföras, konsumtionsmönster som måste brytas rubbar allt detta invanda. De flesta applåderar Greta Thunberg men när det sen kommer till handling och eget ansvar är det svårare. Det kan sträcka sig till att skippa plastpåsar, kanske handla lite mindre, inte flyga lika ofta. Men det är så svårt att radikalt bryta invanda mönster, skapa nya vanor, vare sig det handlar om att leva mer hållbart, börja träna regelbundet, meditera, träffa vänner oftare, ha mer tid för de man älskar, inte vara så beroende av mobilen...

Läkaren Anders Hansens bok "Skärmhjärnan", handlar om beroendet av mobilen och de koncentrationssvårigheterna det medför. Enligt Hansen använder vuxna mobilen i snitt 3,5 timmar per dag, yngre något mer. I boken står det att en genomsnittlig användare rör sin telefon 2 600 gånger om dagen och plockar upp telefonen i genomsnitt var tionde minut alla dygnets vakna timmar. "Vi tror att vi väljer att titta på vår mobil, men det är ett tvångsmässigt beteende", skriver Anders Hansen. Och hur bryter vi mot dessa vanor som till slut blir en självklar del av många liv; handen som sträcker sig automatiskt efter telefonen så fort ett tomrum uppstår. Och allt omkring oss, miljön och omgivningen som undermedvetet påverkar och styr våra handlingar, inte minst reklam. Hur ska man veta om man gör saker av egen fri vilja eller om



"I Anders Hansens bok står det att en genomsnittlig användare rör sin telefon 2 600 gånger om dagen och plockar upp telefonen i genomsnitt var tionde minut alla dygnets vakna timmar." FOTO: FREDRIK SANDBERG/TT

man blivit manipulerad?

Det finns de som sitter fast. En kvinna uttryckte att hon kände en livsstelhet. Allt blir ett stort projekt, till och med små saker, ringa ett samtal, städa. Dessutom har hon svårt för att säga nej. Hon satt på en nio timmar lång flygresa och lyssnade på mannen i sätet bredvid som höll en monolog som hon inte var det minsta intresserad av, enbart för att hon inte ville göra honom besviken. När hon egentligen ville läsa sin bok. Fastnade i ett mönster där andras behov och vilja alltid fick gå före hennes egen. Och till slut visste hon inte längre vad som var hennes egen vilja eller den andres. Och det finns ingen tid över att ta itu med de viktiga frågorna. När dagen är slut är hon för trött, stupar i säng.

Sen finns det de som måste genomföra vissa ritualer eller upprätthålla vissa vanor för att känna sig levande.

Det finns författare som måste skriva om en händelse för att den ska kännas verklig. Min morfar Ove skrev dagbok varje dag i femtio år. Han var professor i matematik och var intresserad av sannolikhetslära. Han skrev varje dag genom att registrera allt som hände. Han skilde inte på högt och lågt, blandade aldrig in sina känslor. Han och min mormor bodde i ett radhus på Evagatan på Eriksfält i Malmö. Om en familj kom på besök med en hund skrev

han även ner hundens namn, ras, ålder. Vädret, världshändelser. Det var hans sätt att skapa någon slags ordning. Han filmade också fem minuter varje dag. Super 16. Dessa vanor blev en trygghet, en ritual som han inte kunde vara utan. Livet blev mer verkligt när det dokumenterades. Det man ser får ett värde.

På en middag, en kvinna säger; "När jag kommer till Berlin känns det som om jag kan bli vem som helst. Att jag kan plocka fram nya sidor hos mig själv som jag kan leva ut. När jag tänker på vem jag blir i Stockholm känner jag mig begränsad. Jag sitter fast i bilden av vem jag är. Kan inte bryta den. Jag kan välja en lite gråare nyans av svart på mina kläder. Jag kan flytta från Söder till Kungsholmen. Men jag förblir ändå densamma".

Yoga har på många sätt blivit en räddning för mig. Eftersom den inte handlar om att prestera, utan mer om att komma in i ett tillstånd där den enda prestationen ligger i det att vara konsekvent, att utföra samma rörelser varje dag, att försöka komma ner i varv, vara närvarande. Det jag upptäckt genom yoga är att man genom att göra en sak konsekvent varje dag, (det behöver inte vara mer än cirka 30 minuter utövande), kan man bli mer öppen för att bryta gamla mönster. Inte fastna utan i

stället känna efter mer, vara närvarande i de beslut man tar och inte låta allt gå på autopilot.

Jag blir ofta extrem när jag ska förändra saker. Bestämmer mig för att aldrig mer dricka alkohol, springa en timme varje morgon, et cetera, vilket resulterar i att jag blir besviken och arg på mig själv när jag sedan misslyckas.

Men du behöver inte springa maraton. En promenad räcker långt och att ta saker steg för steg. Ofta underskattar vi hur mycket vi kan få gjort om vi gör lite varje dag och överskattar hur mycket vi kan få gjort på kort tid. Ibland kan en minut räcka, att bara gå undan. Att stilla sinnet och därigenom komma i kontakt med vad man verkligen känner, höra sin egen röst.

Sara Broos

