

Vilan

är svårfångad

Text: **Anna Sjöstrand** Foto: **Erik Nordblad**

Vi är nog många som längtar efter vila. Ändå skjuts den på framtiden, till en annan gång när vi får tid. Möt Susanne Ellbin och Nannie Fredrikson som tror att vilan behövs långt tidigare. Nu, till exempel.

Nu ska du gå hem och vila. Ta det lugnt och slappna av bara. Så löser det sig ska du se.

Men det gör ju inte det. I flera veckor har jag funderat på varför. Vilan är svårfångad i en kultur där aktivitet och effektivitet har hög status. Det är när vi gör som vi blir synliga för varandra. Vilan är icke-produktiv, åtminstone på kort sikt. Svårt att mäta, omöjlig att prissätta och leverera.

Vilan går att skjuta upp länge, tills det ganska plötsligt blir för sent. Vår kropp – eller vår omgivning – kanske signalerar rött ljus, men vi lyssnar inte. Efteråt verkar alla måsten så mycket mer förhandlingsbara än vad vi tänkte då.

När vi väl trycker på paus kan krocken

mellan yttre och inre bli kraftig. Det blir inte alls lugnt och skönt, utan ganska ångestfyllt att möta allt det där som fanns bakom jajamensanfasaden. Sorgen, ensamheten och rädslan att göra andra besvikna.

Många hittar sin återhämtning i naturen, och det finns flera studier som visar att träden och mossan går oss till mötes. Men vilan är djupt personlig, en ton som behöver stämmas med oss själva. Ett gäng tallar passar inte alla och det kan vara svårt att komma dit.

Om jag får välja min vila, så väljer jag ett slamrigt kafé. Där kan vilan uppstå utan att jag sökt den. Känslan av att jag är mitt i världen, att ingen kräver något av mig i den här situationen, att allt är som det ska just nu. Jag borde inget annat än att sitta här med min vita kaffekopp.

Ibland tänker jag mig dit. Till den här kravlösa platsen där pulsen går ner i takt med att ljudnivån ökar. I bästa fall skymmer det och snön börjar falla utanför.

Vila i schemat

Susanne Ellbin är psykolog och arbetar på Institutet för stressmedicin, Västra Götalandsregionens kunskapscentrum inom stress, hälsa och arbetsmiljö.

I sin roll som psykolog har Susanne mött många som varit helt slut. Extremt stressade och extremt trötta på samma gång. Det finns ingen gräns för deras ansträngningar för att slippa stanna upp. Till slut blir det tvärstopp och sjukskrivning.

Den som är stressad på grund av arbetet eller sin livssituation, svarar ofta ganska bra på förändringar och ►



Utomhus, det är Nannie Fredriksons element. Sinnesintrycken ger stimulans, platserna ger trygghet, ljuset ger glädje.

” Ofta handlar det om att söka sig bakåt, till något som vi tyckte om att göra som barn.

justeringar, berättar Susanne. Efter ett tag funkade livet igen. Men det finns en grupp där ändringarna inte räcker. De som aldrig känner sig nöjda, som alltid kunde gjort mer – för dem tar det mer tid att hitta en väg.

– Det går inte att säga till en utmatad människa att hon ska gå hem och vila. Stressen gör att vi vill fly, det är en normal reaktion på en upplevd fara. En person som står inför ett vrålande odjur lägger sig inte ner och vilar, säger Susanne.

Det räcker alltså inte att bara dra i nödbromsen. För att få med hjärnan behöver vilan varvas med en kravlös aktivitet av något slag.

– Vi brukar göra ett schema över dagen

eller veckan. Duktighet blir då att genomföra en lyckad rehabilitering; det vill säga vila när det står vila och göra när det står göra.

I början saknar många insikt om vad de orkar med eller vad som är rimligt. Tio minuter framstår som en oändlig paus och ingenting känns kravlöst att göra. Allt behöver stegvis få en form.

– Ofta handlar det om att söka sig bakåt, till något som vi tyckte om att göra som barn. Pussla, till exempel, det är populärt just nu! Men det kan lika gärna vara att baka, rita, ja vad som helst som vi har gillat att göra.

Men schemat ska följas. Om pusslet måste läggas på tid eller hela *Sju sorters kakor* ska bakas igenom, då är vi ju där

igen. Efter en stunds aktivitet är det vila. Är det svårt med övergångarna går det bra att sätta ett larm.

Hur känns vilan? Susanne beskriver det som att vi blir tunga i kroppen, det stillnar i huvudet och känslolubuset liksom lägger sig.

Först låter det motsägelsefullt för mig att vilan ska schemaläggas. Blir det inte ganska uppstyrt och konstruerat? Men när vi pratat ett tag fattar jag grejen med att vilan läggs in från början istället för att hamna sist eller falla bort helt. Först i små doser, så att jag vänjer mig vid den.

Susanne tror att vi kan hjälpa varandra genom att sätta ord på hur vi gör.

– Jag hade en mamma som kunde vila. När vi hade gjort klart i köket kunde hon säga ”nej nu ska vi vila”. Då tog hon sin Damernas värld och satte sig i soffan med en filt och benen utsträckta framför sig. Jag satt bredvid och läste, med benen likadant.

Vilken förebild.

Tillbaka till vilan

Nannie Fredrikson är byggnadsingenjör och utbildad fjällguide. Att tillgängliggöra naturen - speciellt fjällen - för alla är en viktig fråga för henne. Det var också där som hon skadade ryggen och nacken för 30 år sedan i en olycka.

När jag frågar Nannie om vi kan ses och prata om vila har hon bara en önskan – att det får ta sin tid. Jag blir förvånad, de flesta vill att det går undan. När vi ses lägger hon sig ner på golvet med benen på soffan bredvid mig.

Så här borde alla intervjuer inledas.



Vilan behövs, alldeles särskilt om den blir kort. Nannie Fredrikson söker sig tillbaka till en vila hon praktiserat tidigare.



Svaren finns i barndomen, berättar Susanne Ellbin. Ett pussel kan vara vägen till kravlös aktivitet. Eller en tåg bana. En serietidning. En sång. Sedan vilar vi.

– Jag blev ledsen när vi började tala om vilan och ville nästan gråta. Jag känner hur otroligt skönt det är när jag väl lägger mig ner. Jag har tyvärr tappat bort den dagliga vilan sedan en längre tid, säger Nannie.

Vi pratar om den mentala tomgången som uppstår när pauserna plockas bort. Som till exempel att det verkar ta en hel dag att besvara några mejl. Utan pauser tenderar tillvaron att bli en utdragen kamp för att orka med.

– När min vardag fungerar, då vilar jag varje eftermiddag. Helst ligger jag här på min soffa, i åtminstone 90 minuter. Ibland läser jag, gör en kort meditation eller slumrar en liten stund. Efteråt är jag som nyduschad i både kroppen och huvudet.

Träningen däremot, den tullar hon nästan aldrig på. Hon gör sin yoga och sin sjukgymnastik, varje dag. Kommer oftast ut i naturen också. Sjunger i kören.

Men vilan. Den går hon runt, runt.

En kommentar hon fick från någon fastnade, långt därinne. Något om att hon inte bidrar till samhället som andra, men

minsann unnar sig att resa ändå.

– Jag blev så upptagen av det där att jag inte bidrar. Försökte bidra mer och mer, trots att jag någonstans visste att jag gör det. Och hur det blir när jag pressar mig för hårt. Det kan funka ganska länge, men sedan tar jag slut och det tar lång tid att komma tillbaka.

Kan du bidra då, utan vilan?

– Nej. Det fungerar inte. Nu när du frågar tänker jag att det inte är klokt att det blivit så här. Jag vill tillbaka till vilan. Till känslan av att jag är rädd om mig, tänker hållbart och ger mig själv de bästa förutsättningarna.

När vi pratar om naturen löser det sorgsna upp sig. Liksom jag tänker mig till det slamriga kafét kan Nannie när som helst tänka sig till fjället. Hon beskriver Saltoluokta fjällstation som vore det en kär vän. När hon blundar, är hon där.

En broderad kudde

När jag började skriva detta tänkte jag att motsatsen till vila är aktivitet. Men det stämmer inte. Vila behöver varvas med

(kravlös) aktivitet, men motsatsen till vila är nog krav.

Yttervärldens krav, eller mina egna, som hamnar i huvudet och ständigt påminner om allt som inte gjorts eller skötts eller lösts. En ordlös oro förankrad i det som finns omkring mig just nu, eller sedan länge. Det jag valt eller tvingas leva med.

I vilan sjunker kraven undan, om så bara för en stund. Och här ligger en viktig insikt, att även om pausen är temporär så gör den stor skillnad för oss. Jag vill följa Susanne Ellbins råd och schemalägga vilan, långt innan allting går i baklås. Se vad som händer med mig då, istället för att se vad som händer om jag kör på som nu.

Många har vetat det här före oss och jag kommer att tänka på texten på en broderad kudde. Den låg ovanpå den bäddade sängen hemma hos en äldre dam som jag städade hos i mitten av 1980-talet. Hon hade alltid tid med en kopp kaffe och en pratstund:

”Jäkta ej, sitt min vän.

Bortglömd vila kommer ej igen”. ●