

5 sätt att slippa extra kilon

Nr 2 feb 2001

Pris 40:-

(inkl moms)

40 FIM, 43 NOK

tara

HÄLSA BALANS SKÖNHET

**Bästa vapnen
mot värken**

**Så bygger du upp
ditt kläd-självförtroende**

♦ På divanen: "Måste jag ge
upp hoppet om kärlek?"

**Din alltid-
snygg-i-håret-
guide**

Med
hälso-
kurerna

TIDSAM
0743-02

02



7 388074 304006

Marie blev
mamma
vid 49

Ny sexlust
- lyckopillrets
biverkan
besegrad



- Jag led av tivolism

Marions krisresa

1977-85 stressigt och utåtrik-
tat jobb på Drottningholms
slottsförvaltning

1985-86 mellanspel på hotell
Stockholm Plaza

1986-87 stressigt och utåtrik-
tat jobb på Linjeflyg

1987-88 gör allt fler och läng-
re resor, går på många kurser,
träffar allt fler människor

1988-95 inser att hon måste
bryta jakten på upplevelser, sä-
ger upp sig på Linjeflyg, börjar
på Gestaltakademien där det
inre arbetet börjar

1995-96 åker på buddistisk
retreat och börjar hitta en ba-
lans mellan yttre intryck och
inre ro

1997 startar eget konsult-
företag i hälsosamt boende
och stresshantering

Förr blev Marion ner-
vös om det blev tyst
och stilla. Mycket folk,
spännande resor och
ständigt nya intryck
krävdes för att stilla
hennes upplevelse-sug.
Hon led av tivolism,
men har nu brutit den
onda cirkeln och hittat
sin balans.

Av **Annika Ortmark Lind**
Foto: **Gunilla Göransson**

♦ Lugn och stillhet går som röda trådar i
Marion Sandler Almgrens liv idag, men när
hon var yngre var takten och tonen en annan.
Hon vet vad det innebär att vara drabbad av
det som man idag kallar för tivolism.

–Jag jagade upplevelser och stimulans, och
ville bara ha mer och mer av allt. Det är som
med choklad, om man äter en bit ökar bara
suget efter mer, och på samma sätt fyllde jag
på lagret av upplevelser. Jag trodde nog att jag

vänd





Nu: Marion har lärt sig rensa ut istället för att bara fylla på. Yrkesmässigt har hon sadlat om till att arbeta med feng shui, den österländska konsten att bo och inreda i harmoni med sin omgivning.

- Tystnaden skrämmer mig inte längre

forts skulle bli lyckligare ju mer jag fyllde på, man blir liksom någon, men det är bara en illusion.

– När man lever så, är det precis som om man inte står ut med tomrummet som blir när man får en stund av stillhet, då tror man genast att man måste fylla det med något. Jag gick till exempel på massor med olika föredrag, mycket inom new age-rörelsen. På samma sätt var det med resandet. Det började med vanliga solseminstrar, som sedan blev resor med spänning och "innehåll", och nästa gång ännu mer spänning... Jag samlade också på människor, jag ville träffa så många som möjligt, och hade väldigt utåtriktade jobb. Det var som om andra människor skulle fylla mitt liv.

– Allt det här är ju roligt och behöver inte vara fel, men det kan också bidra till att man bara fyller på och att allt bara blir ytligt.

Marion, som i dag är 56 år, berättar att hon alltid har varit en sökare. Så småningom var det ett antal olika omständigheter som gjorde att hon började leta efter andra värden i livet. De utåtriktade arbetsuppgifterna som hon hade, på Drottningholms slottsförvaltning och senare Linjeflyg, byttes mot andra där den andliga dimensionen också rymdes.

"Nu är jag otroligt medveten om kroppens varningssignaler"

Hon var åtta år på Gestaltakademien och kom den vägen i kontakt med bland annat buddistiska tankar, retreatgårdar och meditation. Professionellt har hon sedan tre år landat i ett eget företag, Feng Shui Design Sweden, där hon jobbar med inredning, hälsosamt boende och Feng Shui. Marion har hittat en balans mellan yttre intryck och inre ro. Hon mediterar minst en gång om dagen och åker på retreat minst två gånger om året.

– Visst dras jag med i upplevelsejakten ibland, men jag är otroligt medveten om kroppens varningssignaler. Jag har lättare att göra ett urval i dag, och är inte bara en vindflöjel eller ett offer för omständigheterna. Jag har slutat att ständigt fylla på med nya intryck, och renser ut helt ibland.

Tivolismens motpol är förstås tystnaden på en retreat, men är det inte svårt att vara tyst så länge som en vecka, tio dagar?



Marion uppskattar tystnad, stillhet och tomrum – allt det som hon förr frenetiskt försökte fylla med aktiviteter.

Marion Sandler Almgren

Ålder: 56

Familj: maken Gösta och de fyra barnen Helene, 38, Louise, 36, Suzanne, 32 och Johan, 30. Fyra barnbarn.

Bor: Drottningholm

Jobbar med: hälsosamt boende och stresshantering

På fritiden: långfärdsskridskor och skogspromenader. Åker ofta på retreat för att inte dras tillbaka in i ekorrhjulet. Möblerar om – ofta!

Motion: yoga och körsång

Gillar: människor som vågar visa sina svagheter

Läser just nu: om japanska trädgårdar

– Det är lättare än man tror. Det är så vackert när det är tyst och det är långt ifrån tyst i tystnaden. Jag får mer energi och hör och ser andra saker, sinnena öppnas och jag blir mer känslig för intryck. Jag blir alldeles tom. En del tycker att tystnaden är skrämmande för att man får kontakt med sina inre röster och inre tankar, men det är just det som jag är ute efter, säger Marion, som medger att hon också tycker mycket om att prata. ♦

Har du

Känner du igen dig i Marions berättelse? Går livet i turbotempo? De starka upplevelserna är effektiva därför att de tvingar bort tankarna på sådant som verkligen oroar. Det är därför det är lätt att bli fast – och slippa möta livet på allvar.

Av **Annika Ortmark Lind** Foto: **Megapix**

♦ Får lugn, ro och eftertanke allt mindre plats i din fulltecknade almanacka?

Du är inte ensam. Vi är många som idag lever i högt tempo. Kanske är det dags att släppa den fria tiden fri, och varva upplevelsejakten med en smula tråkighet och vila.

Om du vågar, vill säga!

Fritiden är sällan fri. Den är späckad av fantasieggande verklighetsflykt, organiserade aktiviteter och en strid ström av stimulerande intryck. Den moderna människans jakt på upplevelser har experterna till och med hittat ett nytt uttryck för: tivolism.

– Med det menar man ett behov av att ständigt bli underhållen, att få nya upplevelser och hålla ett högt tempo. Man vilar inte på sin lediga tid, konstaterar läkaren **Margaretha Löf-Johansson** i "Kvinnornas läkarbok".

Även Åke Daun, folklivsforskare och författare, senast till boken "Det allmänna och det kulturbundna", beskriver den utvecklingen. Han konstaterar att människor i alla tider sökt aktivitet och underhållning. Nyfikenhet och behov av förändring är något som förenar alla människor.

– Människan är en aktiv varelse, vi strävar alltid efter omväxling, ny stimulans och sällskap av andra människor. Men vad som har skett här är en tillvänjning när det gäller extraordinära upplevelser och man kräver mer och mer av upplevelserna. Medlen att få kickar blir bara starkare och starkare, vilket inte minst märks i actionfilmer. Där räcker det inte med en liten explosion, utan hela himlen ska lysas upp.

Den här tillvänjningen av starka upplevelser och intryck gör också att fritidssysselsättningar blir allt mer extrema, något som förstärks

fått kick-sjukan?



**Tivolism =
ständig jakt
på upplevelser**

av att vi har allt mer tid och pengar. Den här utvecklingen känns även av barnen, som från späda ålder får extra upplevelser och stimulans i form av babysim, barnsång och rytmik. I skolåldern bygger man på med kurser i dans, språk och musik, och däremellan gäller det att pressa in skola, fotbollsträning, ridning och drama, och i bästa fall en smula vila och sömn.

Barnen får givetvis känna av den hårdnande konkurrensen i allt tidigare ålder, men oavsett

uppgjagd. Poängen är då att man inte tänker på allt annat som bekymrar en, man tvingar bort de tankarna. På det sättet är de starka upplevelserna väldigt effektiva och bra, säger Åke Daun, som menar att upplevelsejakten är funktionell och att det är därför den existerar.

Baksidan av myntet är möjligen att konsumtionen av intryck passiviserar; vi skapar inte själva våra texter, bilder, värderingar och synpunkter. Kanske är det också så att vi går miste om andra delar i livet när vi aldrig ger oss själva tid till lugn, ro och avkoppling av mer traditionellt snitt, något som

leg psykolog och psykoterapeut **Claes Estelle** håller med om. I våras startade han tillsammans med reklammannen **Anders Lignell** Stressforum.com, en samlingsplats på nätet där stressade och utbrända kan utbyta erfarenheter och få information. Han har också egna erfarenheter av att leva ett på alla sätt hektiskt liv.

– Jag brände ut mig för tolv år sedan, och det tog långt tid innan jag vågade börja ha träning, det vill säga stanna upp och leva utan att fylla vardagen med en mängd engagemang,

Fem bra sätt att träna sig till stillhet

1 Följ en upptagen kvinnas exempel. Varje år reserverade hon två veckor under året och skrev in "USA". Nej, hon skulle inte ut och resa. USA stod för Utan Särskild Anledning. Börja med att skaffa dig USA-gluggar i almanackan.

2 Lägg in små stunder av stillhet under dagen. Ta inte i för mycket i början. Det kan räcka med en ensam promenad på lunchen eller en 3-minuters meditation då du bara sitter stilla, blundar och tänker på hur du andas (detta för att hindra tankarna att vandra) eller om du är troende, be en stund.

3 Välj aktiviteter som är lite mindre hej-hopp-iga ibland. Prova en orgelkonsert i kyrkan, gå en lång söndagspromenad med en kassettbok i freestylen, ta dig ibland tid att skriva ett brev för hand istället för att melja.

4 Unna dig att göra saker långsamt. Laga mat i två timmar, ta en hel dag till städningen, sitt en eftermiddag med fotoalbumet utan att stressa.

5 Träna på gym så titta efter om det finns någon "body&mind"-träning som alternativ.

aktiviteter och annan "kosmetika", som gjorde att livet hela tiden gick fort, säger Claes Estelle.

Han ser en mängd tecken på att vi håller på att bli fartblinda. Jakten på upplevelser har till exempel lett till att vi har gjort direktsänd teveunderhållning av mänskliga problem och relationer, som i Big Brother och Baren. Men att ständigt fylla på med upplevelser och intryck gör att man ökar avståndet till sig själv, säger han.

– Att alltid vara på jakt efter nya upplevelser kan ju vara ett sätt att dämpa ångest och oro. Att då sätta sig ner och lösa ett korsord eller läsa en bok kan bli för mycket stillhet, man klarar det inte.

Han konstaterar att det går att träna sig i att ha "tråkigt", något som människor som drabbats av utbrändhet får en gratis möjlighet till när de ifrågasätter hela sin livsstil.

– Men många får kämpa för att lära sig att ha tråkigt. Många är väldigt prestationsinriktade, och då är det svårt att göra "ingenting".

Själv har Claes Estelle tränat sig i att vila och att vara med sig själv, inte minst när han har långseglat utan besättning. Men för att skapa oaser av lugn och ro, eller vila från stimulans av andra människor eller aktiviteter,

"Man behöver inte alltid göra rätt för sig, det kan räcka att bara vara"

hur gammal man är finns det också en skräck för att ha "tråkigt" och inte bli tillräckligt stimulerad. Tiden då höstmarknaden med skäggiga damen var den största attraktionen är sedan länge förbi, och det anses knappast exotiskt att resa till Thailand och Kuba längre. En promenad i svampskogen har bytts mot bergsklättring, och det kryllar av arrangörer av ballongflyg, bungeyjump och forsränning.

– Tanken med fritidssysselsättning och underhållning är att den ska vara avstressande, men av många aktiviteter blir man istället

vänd

psykologi

– Att stanna upp kan vara jobbigt

forts behöver man inte titta längre än till närmsta skogsbyn.

– Ett sätt kan vara att ta en promenad utan att ha något mål, eller att våga göra ingenting. Man behöver inte alltid "göra rätt för sig". Det kan räcka med att bara "vara" och känna efter hur man mår.

Den allra modigaste söker sig kanske till tystnaden i en retreat, en verksamhet med ur-gamla anor och som har fått ett uppsving på väg in i det nya seklet. Här finns på många sätt upplevelsejakts motpol. I en retreat hittar stressade människor en fristad för själen och en plats för eftertanke och stillhet.

– Det är uppenbart att behovet är stort, säger **Lasse Yngvesson**, föreståndare på Wettershus Retreatgård utanför Gränna, där det ordnats ekumeniska retreatare sedan 1966.

"När man får lite tid för sig själv får man också kontakt med sådant som är viktigt"

Många människor är väldigt aktiva och det snurrar allt fortare. Här får de tid att tänka. Många tycker också att det är lättare att kom-

ma till en retreatgård än att gå till kyrkan, så vi har fått en bredare publik under åren.

– Redan första kvällen får man vägledning in i tystnaden, och det betyder att man inte stör varandra. Här ska man få vara ifred och inte utsättas för andra människors frågor eller bekymmer. Man blir inte avbruten och behöver inte ha klyftiga kommentarer till det som sägs. Man behöver inte ens vara artig. På det här sättet får sinnena en större chans, man smakar, ser och hör mer, och de inre sinnena får också en chans att öppna sig. Att vara tyst öppnar för så mycket annat.

En av tankarna bakom en retreat är att vistelsen är kravlös. Det betyder att Lasse Yngvesson egentligen vet väldigt litet om sina gäster och deras behov. Det går inte heller att säga på förhand vad man går igenom under vistelsen där, men helt klart är att det kan vara omtumlande att under ett par dagar eller längre tid enbart um-gåås med sina egna tankar.

– Poängen är att när man får lite tid för sig själv får man också kontakt med sådant som är

Lästips

- ✓ *How to Relax*, 101 essential tips, Dorling Kindersley, 98 kr hos www.akademibokhandeln.se.
- ✓ *Varva ner*, kom i takt med livet. Joseph Bailey, Richard Carlson, Richters, 269 kr.
- ✓ *The Art of Doing Nothing*. V Vienne, Crown Publications, 208 kr.
- ✓ *Meditation för alla sinnen*. John Hudson, ICA-förlaget, 198 kr.

viktigt, man får hjälp att få kontakt med sitt eget hjärta, och bitar i livet kan plötsligt falla på plats. Om man stannar upp i det hektiska livet kan det också bli ganska jobbigt, men om man är uthållig så kommer man igenom det, konstaterar Lasse Yngvesson.

Han tror att alla människor har behov av att vara ensamma, åtminstone någon gång. Men det finns massor med medvetna och omedvetna skäl till att inte tillåta sig den tiden. Upplevelsejakten kan i sig dämpa ångest och oro, även om det sker omedvetet, eller också har man små barn eller en make som blir sårad om man drar sig undan ibland.

– Men det är legitimt att vilja vara ifrån även dem man lever närmast, säger Lasse Yngvesson. Många känner att de behöver vara ensamma, men vet inte hur de ska hantera det. ♦