



Att stanna tiden

Anna Sundheden hade allt utom det viktigaste: lugnet. Det var först när kroppen tvingade henne att stanna som hon upptäckte fågelkvittret, myran på stubben och de små stunderna som hade runnit henne ur händerna i årtal. Nu samlar hon allt hon lärt sig i boken Slowliving med familjen – en varm uppmaning att leva mer närvarande, utan att flytta till Bali.

Det finns en bild som Anna Sundheden bär med sig. Hon sitter på en stubbe i skogen, för trött för att gå vidare, och tittar på en myra som släpar på ett barr. Fram och tillbaka, fram och tillbaka. Hon hade gått förbi tusen myror i sitt liv utan att se en enda. Men just den här dagen hade hon lämnat mobilen hemma. Och för första gången på mycket länge fanns det ingenting som drog henne därifrån.

– Hade jag haft mobilen med mig hade den åkt upp ur fickan automatiskt, och jag hade missat naturens magi, säger hon.

Det låter som en liten sak. Men för Anna var den lilla stunden på stubben början på en stor förändring – en som så småningom blev till en hel bok.

När kroppen drog i handbromsen

Vägen dit var allt annat än mjuk. Som för så många andra började det med en utmattning. Annas kropp och nervsystem sa stopp, och diagnoserna staplades på varandra:

fibromyalgi, kronisk utmattning, ME/CFS. Hon hamnade i ett mörkt, tyst sovrum, och till en början kändes det som ett straff att behöva ligga där, ensam, dag efter dag.

– I början var jag så frustrerad. Vändningen kom när jag accepterade att det var precis det jag behövde just då, säger hon.

Istället för att ge upp började hon lyssna. På berättelser från andra som tillfrisknat. På forskning om det autonoma nervsystemet och stress. Och, kanske viktigast av allt, på sig själv. Hon upptäckte vilken kraft som fanns i något så enkelt som ett lugnt andetag, och hur medveten närvaro kunde hjälpa både snabbare och mer långsiktigt än hon någonsin trott.

Det var också under den här tiden hon la märke till hur beroende hon var av sin mobil. Hur den inre rastlösheten fick henne att gång på gång sträcka sig efter skärmen, nästan utan att tänka. Till slut bestämde hon sig för en veckas detox. Hon raderade alla appar, la telefonen utanför sovrummet på natten och tog inte med den ut på promenader. En enkel mobilklocka fick ersätta den.

Skillnaden lät inte vänta på sig.

– Efter bara några dagar fick jag ett inre lugn. Jag kunde sitta still och bara vara. Plötsligt la jag märke till fågelkvittret igen – något jag knappt hade tänkt på, fast jag alltid älskat djur och natur.

Dottern, dockvagnen och tystnaden

Det var samma insikt som fick Anna att se på sin dotter med nya ögon. Flickan, då sex år, var minst lika fast i skärmen som mamma varit. Värst var paddan. När den togs ifrån henne blev hon arg och otröstlig och ville inte göra något annat.

Anna var orolig. Tänk om leklusten var borta för gott? Tänk om dottern hade blivit för stor för att hitta tillbaka?

Men hon höll i de nya, lugnare reglerna kring skärmtid. Och efter bara några dagar tystnade tjetet.

– Jag minns det som igår när hon kom dragande med dockvagnen i trädgården och pratade med sin docka igen. Eller när jag kom ut ur sovrummet och hon satt och läste högt för alla sina dockor och gosedjur istället för att titta på tv.

Idag ser familjens vardag annorlunda ut. De lyssnar på ljudböcker och barnmeditationer, särskilt på kvällen. De har gjort skärmspelet till något man ser fram emot en gång i veckan, istället för en ständig bakgrund. Och Anna själv lägger märke till när hon börjar scrolla bara för att få stimulans – och frågar sig då om hon egentligen behöver något helt annat. Att blunda en stund. Gå ut. Dansa till en låt. Eller bara vara närvarande med sin familj.

Vad slow living egentligen är

Det är lätt att tro att slow living handlar om en viss estetik. Linnekläder och lerkrukor, eget höns hus, en stuga långt ute på landet dit ingen pendling når. Anna vill gärna avliva den bilden.

– Vi behöver inte flytta till Bali eller ut på landet för att leva slow living. Det handlar om att leva mer närvarande där du redan är, på ditt eget sätt och i din egen takt.

Slow living, förklarar hon, handlar inte om att göra allt långsamt. Det handlar om att komma tillbaka till ett mer naturligt sätt att leva, att följa både naturens och sina egna cykler, och att prioritera kvalitet framför kvantitet. Uttrycket har sina rötter i slow food-rörelsen, som på 1980-talet växte fram som en motreaktion mot snabbmat och industrialism i Italien. Men, konstaterar Anna, samhället har mest fortsatt åt andra hållet – allt ska gå fortare och effektivare, och tiden vi tjänar fylls genast på med nya måsten.

Hennes eget motgift är förvånansvärt odramatiskt: små förändringar som tillsammans gör stor skillnad. Ett djupt andetag. En morgon utan skärm. En sak i taget istället för ständig multitasking. Många korta pauser där man bara tittar ut genom fönstret.

– Det första steget är det svåraste att ta, säger hon. Men varje gång du lyssnat in och hört din inre röst kan du ta ett litet steg i den riktningen. Och sen lyssna in igen.

En oas på en liten uteplats

Anna och hennes familj bodde länge i en hyresrätt utan trädgård. Då hittade hon platser i naturen att återkomma till. När de till slut fick en liten, ganska trist uteplats, väckte just den begränsade ytan hennes kreativitet.

De rensade bort en risig häck som dolt allt möjligt skräp, och fram trädde en vacker, lila kantnepeta som länge varit övertäckt. Bredvid planterade de lavendel, lade ölandssten de fått bortskänkt och små strandstenar samlade lite här och där. Plötsligt doftade det Provence på den lilla uteplatsen. En gammal husvagn målade och tapetserade de och gjorde till sin egen – ett litet rum på hjul där rinnande vatten känns som ren lyx och naturens ljud blir tapet.

Allra finast är kanske historien om taggbusken. Längs husväggen stod ett risigt, taggigt snår som ingen skött om på årtal. Det gav varken blommor eller frukt, bara långa törnen som ingen vågade gå nära. Anna lärde sig om beskärning, vågade rensa bland grenarna och sparade några. Året därpå hade busken blivit ett litet träd. Och en vår dök det upp små vita blommor på bar kvist – som sedan blev frukt. Det var ett vildplommonträd.

– Varje vår blir jag nu påmind om att när vi vågar rensa och beskära, ger vi mer näring till det vi vill ska växa, säger hon.

Det är en bild som lika gärna kunde handla om en vardag.

Att lyssna in – och en plats för det

För den som vill börja men inte vet var, har Anna fyllt boken med konkreta, lågröskliga idéer. En av dem är att skapa en ”lyssna in-plats” hemma – en hörna där man påminns om att stanna upp och bara vara. Hos Anna finns ett anteckningsblock vid soffan, där hon skriver ner insikter istället för att titta på skärmen, och en bunt budskapskort med vackra bilder och kloka texter.

Hon är också förtjust i Yoga Nidra, en guidad kroppsskanning där man ligger ner och vandrar genom kroppens olika delar.

– Det är det som har hjälpt min hjärndimma mest av allt, säger hon.

Meditation, betonar hon, behöver inte vara stillasittande. Det kan vara att dansa, att skaka loss kroppen som djuren gör när de skakar av sig stress, att gå barfota i gräset eller bara att vara i naturen. När vi är uppe i varv kan rörelse vara precis det nervsystemet behöver. Hon nämner gärna forskningen från Heart Math Institute, som visat att bara några minuter av tacksamhet, kärlek och djupa andetag skapar en sorts samklang mellan hjärta och hjärna – en effekt som dröjer sig kvar i kroppen i flera timmar efteråt.

I boken finns en enkel femminutersövning byggd på just det: lägg handen på hjärtat, andas lugnt, och tänk på något eller någon du älskar.

Heliga ögonblick i vardagen

Mycket av Annas filosofi handlar om att inte spara det fina till ”speciella tillfällen”. Finporslinet, favoritkläderna, den vackra skärbrädan av olivträd från en marknad i Provence – varför inte använda dem nu?

– Vi kan fylla livet med heliga ögonblick istället för att vänta tills en speciell dag. Du är speciell varje dag. Livet är speciellt varje dag.

Det kan vara att duka upp en enkel måltid på en äng, att ta med matsäck ut i skogen, att blåsa maskrosor med barnen eller stanna kvar på stranden tills alla andra gått hem och solnedgången färgar himlen. För att slippa krånglet som annars gör en hemmasittande har Anna en favorithack: en picknickkorg som alltid står packad med det man brukar glömma – bestick, servetter, filt, tändare. Då blir spontaniteten enkel.

Boken är full av sådant. Recept på smulpaj och chokladbollar utan vitt socker, packlistor för picknick både sommar och vinter, idéer för pyssel och kojbygge, tips på hur man tar sticklingar eller sår rosenskära. Allt illustrerat av Sara Schwartz och fotograferat av Anna själv. Mellan sidorna finns gott om plats att skriva egna reflektioner – för det är, som titeln antyder, läsarens egen bok.

Fem saker att ta med sig

Om man inte hinner läsa hela boken sammanfattar Anna kärnan i fem punkter:

1. Gör allt på ert sätt. Lyssna in vad ni behöver – prioritera det och skala bort resten.

2. Gör en sak i taget. Var närvarande, och ta många korta pauser.
3. Planera, men go with the flow i stunden. Ha gott om luft i schemat.
4. Börja och sluta dagen utan skärmar.
5. Det enklaste är ofta det mest minnesvärda – så länge du är i nuet.

Eller, som hon skriver på en av bokens första sidor, med en formulering som rymmer hela hennes resa: *Att vara i nuet är att stanna tiden.*

FAKTA OM BOKEN

Boken: *Slowliving med familjen*

Författare och fotograf: Anna Sundheden

Illustrationer: Sara Schwartz

Förlag: Mindboozt / By MBP

Släpps: 1 juni

Beställs på: slowlivingmedfamiljen.se



Text Mindboozt AB foton Anna Sundheden