

Trauma och terapi med Yoga girl

3
snabba
med
Rachel



Mediterar
varje dag,
oftast
efter att
hon har
yogat.



Har
startat
en djur-
skydds-
organisa-
tion som
hittills har
adopterat
bort över
2 000 djur.
Själv har
hon tre
hundar
och två
getter.



Talar fyra
språk:
svenska,
engelska,
spanska
och papi-
amento
(officiellt
språk på
Aruba).



→
Så gick det till när svenska
Rachel Bråthén blev
Yoga girl med hela världen.

JAG HAR ALLTID TÄNKT

att jag inte får föra över min egen skit på mina barn, att jag måste må bra innan jag själv blir förälder.

Orden är Rachel Bråthéns, som med sina 2,1 miljoner följare på Instagram är mest känd som Yoga girl. Men att vårt samtal ska komma att handla lika mycket om moderskap och nedärvda trauman som om yoga vet jag inte när jag för första gången skrollar igenom hennes bildflöde.

Vid en första anblick syns nämligen mest poolblått vatten och yogaposer i vackra solnedgångar. Men vid närmare granskning framträder något annat: bildtexterna är personliga betraktelser, långt ifrån den glättiga influencerstil som jag förväntat mig av världens kanske mest kända yogi.

Namnet Yoga girl valde hon för att hon tänkt använda sin Instagramkanal för att locka fler till sina yogapass och för att hålla kontakten med familj

och vänner efter att hon flyttat till Costa Rica. Att yogabil-derna var de som fick mest uppmärksamhet märkte hon snabbt, men att hon åtta år senare skulle ha över 2 miljoner följare anade hon inte.

– Först såg jag Instagram som en plattform för att lära ut och inspirera till yoga, men jag insåg ganska snart att jag behövde göra det till något djupare om jag skulle kunna upprätthålla det. Jag kunde inte bara vara glad, stå på händer och dricka grön juice, för det var inte mitt liv, säger Rachel Bråthén.

– Ganska tidigt la jag ut en bild när jag drack vin och fick en massa kommentarer om att jag inte var någon riktig yogi. Men i min filosofi går det utmärkt att lära ut yoga och dricka vin, så jag började dela med mig av det som var mer på riktigt.

HON BESKRIVER DET som en ganska direkt insikt, om att en annan typ av kommunikation var möjlig och att det blev tydligt för henne att detta var ett sätt att skapa riktig kontakt med människor. Det var också då följarskaran sköt i höjden och hon skakade av sig ”sliskiga följare som bara ville se en tjej i bikini”.

↓

Jag kan inte bara stå på händer och dricka grön juice – det är inte jag.

– Det personliga i mina inlägg är nog det som gör att folk följer mig, men jag måste vara noga med att det ska handla mer om vad som händer i mig och hur jag reagerar, än om vad andra människor gör. Jag anstränger mig för att inte hänga ut någon eller dela saker när jag är mitt uppe i det, det är viktigt för att det ska bli hållbart. Det har blivit hajpat på sociala medier nu att man ska vara så utlämnande hela tiden, och det mår ju verkligen inte alla bra av, så jag rekommenderar det knappast för alla. Men att prata om och skriva ner vad som händer i mitt liv, det funkar för mig – och då delar jag även stunder när jag mår riktigt dåligt.

OCH DET HAR onekligen funnits en del sådana. Den mest iögonfallande är perioden efter att hennes bästa vän Andrea dog i en bilolycka. I en Instagram-post från mars i år skriver hon om saknaden, om att det gått sex år men att det fortfarande känns som i går. I boken *To love and let go: En berättelse som kärlek, sorg och tacksamhet*, som kom i december på Bonnier fakta, berättar Rachel Bråthén historien om deras vänskap, en närmast symbiotisk sådan, och om hur saknaden vände upp och ner på hennes liv.

– Jag skrev dagböcker direkt när det hände, mest för att få ner mina tankar och försöka processa det lite. Formatet var inte så viktigt. Men när jag fick bokkontraktet började jag samla ihop det till en mer sammanhängande berättelse.

Denna berättelse tar avstamp i Andreas bortgång, men handlar lika mycket om Rachel Bråthéns liv. Hon knyter ihop tidigare sorger och

händelser med sin reaktion på att förlora sin vän.

– Jag tror att det hänger ihop. Den smärta vi känner i situationer som vuxna har mycket att göra med vad vi varit med om när vi var små. För mig är exempelvis separationer alltid det svåraste att hantera, eftersom jag bär på en del jobbiga sådana, och en sorg kring det sedan jag var liten.

Hennes egen barndom är en berättelse om att flänga mellan två föräldrar, som har nya partner som kommer och går, om sju halsyskon och två olika världar med en pappa med mycket pengar och en mamma nästan helt utan, om skakiga tonår på stan i Stockholm, om festande och relationer som går över styr.

De mer praktiska bitarna av hur Rachel Bråthén därefter blev Yoga girl med hela världen står att läsa i hennes första bok, *Yoga girl: Att finna lycka, skapa balans och leva med ett öppet hjärta*, som kom 2014. Där berättar hon om hur hon levde flera år utan pengar i Costa Rica, där hon hittade yogan och meditationen, och sedan flyttade till Aruba med maken Dennis.

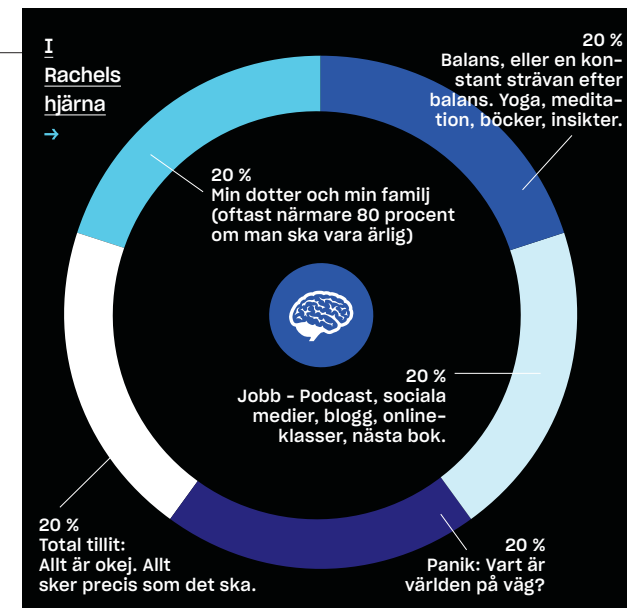
DE MER PSYKOLOGISKA djupdykningarna görs i den nya boken. Det är gripande läsning om en dotter som varit tvungen att bli vuxen snabbt, som flyttade utomlands så fort hon blev myndig, för att rent fysiskt komma bort och för första gången försöka vara i sin egen rätt. Men det är också en berättelse om någon som därefter lyckats hitta ett sammanhang, lagt sitt eget pussel och gång på gång rannsakat sig själv. Det är nog den kampen, att försöka försonas med alla

↓

Smärtan vi känner som vuxna har mycket att göra med när vi var små.

delar av sig själv, som gjort Yoga girl till en symbol för något mer än bara yoga.

– Har vi stora sår från vår barndom som vi inte tar itu med, så lever vi våra liv utifrån det. Som att jag, när jag var liten, var övertygad om att alla skulle överge mig till sist ändå. Det sitter i mig och har gjort att jag lever utifrån tanken att alla ska dö eller lämna mig. Därför måste vi våga kika på problemen vi har nu och ta chansen att upptäcka sådana mönster, om vi har dem, säger Rachel.



– När vi stöter på situationer i dag som liknar dem vi varit med om, så kan vi jobba med det eftersom vi som vuxna förhoppningsvis har verktyg för att kunna agera annorlunda. På ett sätt är det ju häftigt att vi på det sättet hela tiden får chansen att läka det som varit, om och om igen.

Rachel Bråthén har ägnat mycket tid åt att hitta sig själv genom meditation och yoga. I sin bok beskriver hon allt ifrån kakaoceremonier till psykedeliska ayahuascatrippar och meditationsläger.

Hur ställer du dig till vanlig, klassisk psykoterapi?

– Att kunna lyssna på sig själv och vad man behöver är det viktiga, tror jag. Det är ju just därför yogan kan vara en bra ingång: att för första gången bli närvarande i sin egen kropp och att få arbeta sig ur det mer fysiskt är lika viktigt. All terapi är bra och jag tror att vilken terapi som helst är bättre än ingen alls, men för att komma in på djupet måste vi förr eller senare börja jobba med kroppen.

Rachel Bråthén tycks se yogan och terapi som två vägar till mental läkning och utveckling. Båda sätten behövs.

– Jag tror att vi behöver både det mentala och det fysiska. Yogan är fantastisk och tillgänglig – men jag tror inte att vi kan jobba oss igenom trauman bara genom att yoga. Du kan stå i nedåtgående hund i evigheter men om du inte får annan hjälp så kommer det nog inte göra skillnad på djupet om det är svåra saker du har varit med om.

Rachel Bråthén började själv gå i samtalsterapi förra året. Hon hade jobbat extremt hårt under många år och ville undersöka vad det var som drev henne att göra det.

– Min man är uppvuxen här i Karibien och kommer från en helt annan kultur, där man värdesätter vila och att ha roligt. Har man tid över i sitt liv kan man jobba, ungefär. Men för mig har det varit tvärtom. ”Jobba är livet och har man tid över kanske man kan vila, men antagligen inte.” Jag har alltid fått beröm för att jag arbetat så hårt. Det ses ju som världens bästa grej att aldrig ta en paus. Men jag har insett att jag verkligen måste sakta ner.

ATT DET VAR ett tag sedan hon tog det lugnt märks. Förutom att ha skrivit två bästsäljande böcker och drivit ett av de största yogakontona på sociala medier i världen, har Rachel Bråthén och hennes man startat Karibiens största yogacenter och tre ideella organisationer. Och för tre år sedan blev hon mamma. Det första avsnittet av hennes podd var en förlossningsberättelse, som hon spelade in en vecka efter att dottern föddes.



Vi kan inte jobba oss igenom svåra trauman bara genom att yoga.

Varför gjorde du det?

– På tal om att jobba för mycket, ja. Det fanns egentligen inte utrymme för en grej till men jag ville så gärna göra en podd. Och så sammanföll det bra med förlossningen. Jag hade talat och skrivit ganska mycket om att jag ville ha en naturlig hemmafödsel. Det verkade trigga många så jag ville berätta hur allt gick till slut. Jag skrev ner historien och spelade in, men det blev skitdåligt. Så jag spelade in en gång utan manus – och då blev det bra. Och så har jag fortsatt, jag bara sätter mig ner och pratar. Det är helt oklippt.

Podden Yoga girl podcast: Conversations from the heart är oftast samtal som Rachel Bråthén har med sig själv om vad som händer i hennes liv och hur hon mår, men ibland har hon gäster. Hennes man har varit med som gäst och hennes mamma har medverkat flera gånger. Trogna lyssnare har kunnat följa deras relation genom åren, en relation som inte är helt okomplicerad.

– Relationen till ens mamma är så himla viktig. Livet börjar och slutar med mamma på något sätt. Men för mig och min mamma är det så mycket som har varit i vägen, så mycket

vi inte har kunnat prata om. Fast så har det alltid varit, hela mitt liv, vår relation har alltid gått lite upp och ner. Det är cykliskt på något sätt.

Hon beskriver hur hennes egen dotter Lea Luna har blivit som ett neutralt fält av ovillkorlig kärlek mellan henne och hennes mamma, och att de sedan Rachel fick barn har haft en lång bra period.

– Att plötsligt ha en liten varelse mellan oss, som vi båda älskar lika mycket, har varit jättefint för vår relation och har gett oss rum att andas. Men samtidigt har det fått mig att fundera på vad min dotter ser i mina relationer till andra och hur det påverkar henne, säger Rachel.

FAST HON TYCKER ändå att mer dynamiska relationer är att föredra framför relationer där ingen jobbar med sig själv och där mönstren ser likadana ut som de alltid gjort. Sådana relationer är inte läkande alls, menar hon. Och så pratar hon om hur hon ser på att mönster och trauman ärvs.

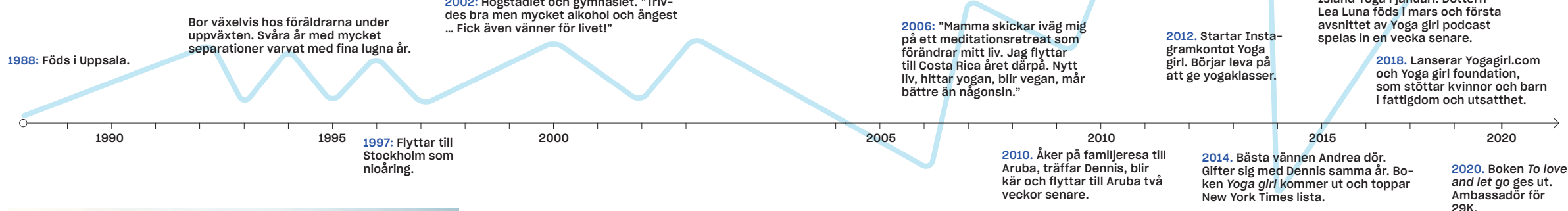
– För mig har det liksom alltid varit solklart att det är så det funkar. Jag kommer ihåg att vi i grundskolan fick i uppgift att skriva en uppsats om varifrån ondska kommer. Jag skrev om det som jag tänkte att alla visste – flera sidor om hur saker ärvs generationer.

Hon fick inget vidare betyg på den där uppsatsen, men berättar att hon redan som sjuåring tänkte att hon inte vill föra över det hon själv varit om på sina barn – att hon behövde vänta med att skaffa barn tills hon själv mår bra.

Att bryta onda cirklar och uppmärksamma och stävja psykisk ohälsa har blivit delar i det större syfte som Rachel →

Sedan 2010 bor svenska Rachel Bråthén på den karibiska ön Aruba.





Rachel Bråthéns mål är att få fler att må bra, bland annat genom återhämtning.

Bråthén och hennes Yoga girl-nätverk nu arbetar för.

– Syftet nu är så mycket större än yoga. För mig är yogan vägen in. Det är ett fint sätt att samlas och en bra rutin att ha varje dag, men det kan inte ta slut där. Jag vill verkligen vara med och åstadkomma långsiktig förändring i världen – och jag tror på riktigt att det enda sättet att förbättra samhället och alla orättvisor och skit som finns, är att börja hos sig själv.

– Det är svårt att agera kärleksfullt mot och med andra om vi själva inte mår bra. För mig går det inte att skilja mellan att ta hand om sig själv och att ta hand om världen.

DEN GRUNDTANKEN GENOMSYRAR också den svenska satsningen 29K, som är ett av de senaste



Vi behöver känna av hur vi mår och mer aktivt delta i våra egna liv.

projekten som Rachel Bråthén har engagerat sig i. Det är en plattform för välmående, där människor över hela världen gratis, genom en app, kan ta del av forskningsbaserade kurser och få verktyg för att hantera utmaningar i livet, innan dessa blir till psykisk ohälsa.

– Det är en fin grundidé, där människor som har det gott ställt har valt att använda sina medel för att skapa en förändring i världen och få folk att må bättre långsiktigt – och göra det tillgängligt för alla, säger Rachel Bråthén.

Hon är också ambassadör för den första kursen som handlar om självmedkänsla.

– Vi har testat programmet i vårt Yoga girl-nätverk. Jag har själv deltagit och tyckte speciellt att delen där man delar sina erfarenheter i grupp var väldigt givande. Det är den där mänskliga kontakten som gör skillnad, som jag tycker saknas i många delar av samhället i dag. Det är samma typ av *heart to heart*-connection som vi uppnår genom att yoga i grupp.

DEN STORA SKILLNADEN mellan Rachel Bråthén och andra yogalärare är att hennes yogaklasser kan dra 1 000 besökare när hon reser runt. Utifrån sett påminner de då mer om stora festivaltillställningar eller en konsert. Men Rachel Bråthén tycker ändå att hon uppnår en kontakt och att hon faktiskt i slutet av klasserna finner samma lugn hos alla deltagare som i yogastudion hemma.

Hur känner du själv kring all uppmärksamhet du får?

– Oftast är det bara fint, men visst ibland kan det vara svårt



Det enda sättet att förändra samhället är att börja hos sig själv.

att ta en egen yogaklass eller att vara privat någonstans. Om någon kommer fram som precis har lyssnat på när jag varit jätteemotionell i ett poddavsnitt, har känt igen sig och gråter, då kan det ibland vara lite svårt för mig att sätta mig in i det, så klart.

Men mest är det fantastiskt, konstaterar hon. Att kunna nå och dela sina känslor med andra och förhoppningsvis kunna göra att folk känner igen sig och blir stärkta.

– Målet är att fler människor ska må tillräckligt bra och kunna hantera sina dagliga liv. Det gör vi bäst genom återhämtning, genom att känna av hur vi mår och genom att inte gå på autopilot, utan vara aktivt deltagande i våra egna liv, tror jag.

Karin Skagerberg är redaktör på Modern Psykologi.

Självhjälp för ett bättre samhälle

● 29K är en app där användare gratis får ta del av kurser och forskningsbaserade metoder inom personlig utveckling. Bakom satsningen står finansmannen Tomas Björkmans stiftelse Eskkäret och Norrskan Foundation. Till sin hjälp har man haft över 50 forskare från bland annat Harvard och Karolinska institutet.

– Målet är att skala upp effektiva metoder inom personlig utveckling, och bygga ett hållbart samhälle utifrån tanken att det finns en stark koppling mellan individuell utveckling och samhällsutveckling, säger Erik Fernholm, som är vd och en av grundarna till 29K.

Om vi blir mer empatiska som individer så kommer det att föras vidare till samhället, menar han.

– Vi tror inte att globala mål kan nås om individer inte börjar med att skapa meningsfulla förändringar i sina liv, som stärker dem, gör dem kreativa, handlingskraftiga och motståndskraftiga. Den psykologiska kunskapen och verktygen för att det göra det finns, men problemet är att det inte är tillgängligt för alla. Det är dags att detta görs mer lättillgängligt, säger han.

Via 29K ges åttaveckorskurser i bland annat självmedkänsla, stress och relationer. Varje vecka får deltagarna dela med sig av sina upplevelser i ett videosamtal i en grupp på fyra-sex deltagare. Erik Fernholm kallar det för självorganiserande behandlingsmetoder, men framhåller att det inte rör sig om psykoterapi.

– Det handlar om att bygga social hållbarhet. Vi vill helt enkelt stärka individer som i sin tur kan stärka samhället, så målgruppen är en brokig skara, från borsvård till busschauffören.

29K fungerar också som en open source-plattform, där forskarna som bidragit kan använda data för att fortsätta bedriva forskning och även uppdatera plattformen. Namnet syftar till antalet dagar som en person i genomsnitt lever i västvärlden.