

# ”Jag är otroligt tacksam”

Hon har skrivit närmare 400 artiklar i HÄLSA. Den här artikeln ska handla om henne, Eva Sanner – journalisten och terapeuten som kommer med sin sjätte bok i augusti och samtidigt blir HÄLSAs nya relationsexpert.

TEXT ING-CATHRIN NILSSON FOTO ANTON SVEDBERG

**D**ET ÄR NATURLIGTVIS nonsens att tro att en människa kan fångas på några tidningssidor. Det blir skrap på ytan och på *Eva Sanners* yta får det skrapas tålmodigt. Det är inte så att hon öppnar sig som en ladugårdsdörr.

Hellre än att tala om sig själv, talar Eva om sina klienters problem. Det är i första hand par som kommer till henne, par mitt i livet, mitt i karriären eller mitt i ett materiellt välstånd. Men som alla har missat det viktiga – relationen.

– Vi lever i en relationskris. Människor har glömt att relationer måste vårdas, att de inte funkar av sig själva. Det som gjorde att man blev kär i sin partner är ofta det man retar sig på fyra år senare. Men när det gäller relationsproblem handlar det till sist alltid om en själv. Överdriven svartsjuka, till exempel, är ofta ett tecken på bristande självkänsla och handlar om att hantera sin egen oro, säger Eva.

Hon erfar att myten om kärleken krockar med verkligheten. Drömmar krackelerar i vardagens nöting, ”det skulle ju vara så bra och nu bråkar vi om allting”.

– Man måste helt enkelt välja om man vill ha ett liv där kärleken kan få plats, och i ett sådant liv går det inte att bara jobba och jobba, säger Eva.

**EVA HAR KOMMIT CYKLANDE** med pappans gamla vita cykelhjälm från 1970-talet på huvudet. Hennes två döttrar är utflugna och hemma är en lägenhet på Söder i Stockholm som hon delar med sambon *Hans-Erik*. På frågan vad de gör för att ge kärleken plats blir det tvärtyst; som terapeut tycker hon att det är oklokt att vika ut sitt förhållande i en tidningstext.

– Det är väldigt utmanande och utvecklande att leva

i en parrelation. Jag märker att det är där jag får syn på mig själv, mina olika sidor och jag är en bättre partner när jag använder verktygen som jag ger andra. Privat är det både en fördel och en nackdel att vara terapeut, man ser vad som kan förbättras men också vad som kan gå snett. Jag kan nog vara rätt krävande ibland.

**VI TRÄFFAS PÅ HENNES** mottagning, ett rum i ett hus med en lummig innergård två trappor upp från en larmande gata i centrala Stockholm. Solstrålarna som bryts genom fönsterglasen lyser på Evas skarpskurna profil och hennes hårman som är avundsvärd för varje annan 50-åring.

Trots att Eva är mer van att intervjua än att intervjuas svarar hon tålmodigt på varje fråga och försöker beskriva vad som beskrivas kan. En hel del erfarenhet som intervjuperson fick hon när hennes bok ”Kåt, glad & tacksam” gavs ut förra året och uppmärksammandes stort av media. Boken skrev hon för att flera av hennes klienter har kommit i hjälplöshet när lusten sinat. Eva ville visa på möjligheten att vända onda cirklar.

– Bristande lust är väldigt mycket en livsstilsfråga kopplad till stress. Precis som djuren parar vi oss inte så gärna i fångenskap, förklarar hon. Vila och gemensam tid stärker lusten. Men sexualiteten kräver också ett mått av spänning parallellt med kamratskap.

– Kramar och gos är jättebra men vi behöver också ha integritet och respektera våra olikheter för att bli attraherade av varandra som människor.

Eva ser sexualiteten som en arena att öva personlig utveckling på. Hon berättar att ”kåt-boken” – hon kallar den så – hjälpte henne att komma över kvarvarande blyghet. ▶





## **Eva Sanner**

**ÅLDER:** 50 år.

**FAMILJ:** Sambon Hans-Erik, 55, och döttrarna Miriam, 20, och Andrea, 19.

**BOR:** På Södermalm i Stockholm.

**GÖR:** Journalist, författare och psykosyntesterapeut.

**UTBILDNING:** Högskolestudier i religionsvetenskap, litteraturvetenskap och musikvetenskap. Terapeututbildning vid Psykosyntesakademien.

**AKTUELL MED:** "Fritt fall - om en nödlandning och början på en ny resa" (Natur och Kultur).

**"Det är så himla häftigt att plocka bär"**

## Eva om ...

**... SIG SJÄLV:** Jag har blivit bättre på att ta hand om den lilla tjejen inom mig och släppa fram min sårbarhet.

**... TRO OCH RELIGION:** Jag ser andlighet i allt skapande, i naturen och i min relation. Jag går rätt ofta till Allhelgonakyrkan i Stockholm men religioner ansluter jag mig inte till, dem ser jag bara som politiska system.

**... NATUREN:** Viktig att relatera till för mig. Jag blir lycklig av att vistas i naturen, den är liksom den sista fullbordande pusselbiten. Och jag har lärt mig mycket av naturfolkens visdom.

**... MILJÖHOT:** Rädsla som leder till förnekelse är största hotet. Själv är jag medlem i "Klimataktion" och vill kunna svara mina barnbarn en dag att jag gjorde något då läget var skarpt.

**... MAT:** Jag väljer ekologiskt så långt det går och är vegetarian sedan mer än ett kvartssekel. Jag ser inga som helst skäl till att äta kött.

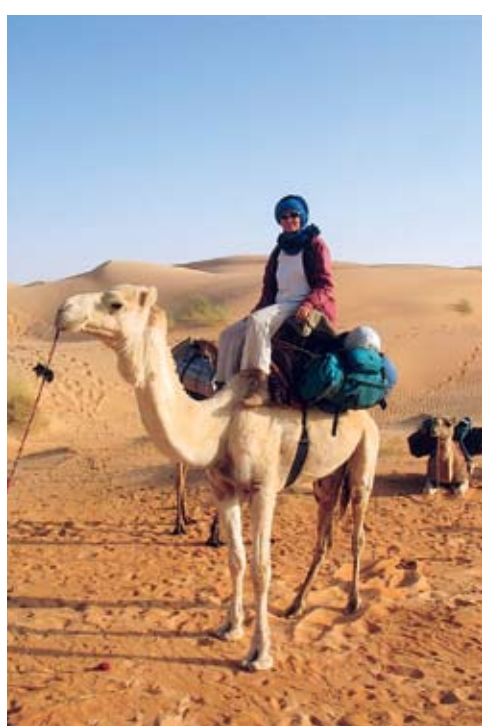
**... LYCKA:** Mycket lågmäldare och närmare än man tror, liksom möjligheten att skapa större lycka genom att försöka vara medveten om det som är bra.

**... DRÖMMAR:** Våldigt betydelsefulla. I expansiva faser av livet drömmer jag jättemycket och hittar vägledning i drömmarna.



### 3 bilder från mitt album

”Våren 2005 vandrade jag tillsammans med en grupp vänner i västra Sahara. En stark upplevelse av skönhet, stillhet och av att man inte behöver saker för att känna sig rik.”



”Eckhart Tolle är min absoluta favorit när det gäller andliga lärare. Han förmedlar en mycket speciell stillhet. Jag blev väldigt berörd över det mötet och brast i gråt när jag skulle gå.”

”Att arbeta med andra, par, grupper eller individer, är bland det roligaste jag vet. Det är härligt att möta andra och se dem ta nya steg i sin utveckling.”



▷ – Hade jag inte gjort det hade inte mina klienter kunnat göra det heller, det är viktigt för mig att själv våga det jag vill inspirera andra till. Boken var enormt utvecklande för mig att skriva.

**EFTER FLERA FACKBÖCKER** om bland annat massage för barn och om kreativitetens nycklar, kommer Eva nu med sin första roman ”Fritt fall” – egentligen är det en kombination av en roman och en fack- och övningsbok. Även om Eva säger att finanskrisen ökar relationsproblemen handlar boken inte om den fallande svenska kronan utan om svenske 38-årige Lars, som vi får möta mitt i en livskris. När hans flickvän lämnar honom och hans företag kraschar drar han sin färde till Malta där han möter en äldre naturklok kvinna som ledsagar honom tillbaka till honom själv. Handlingen påminner om ”Munken som sålde sin Ferrari” av Robin Sharma, om en livsresa mot ett sannare jag.

– Jag tror att många skulle må bra av en sådan resa, fundera över vad som är viktigt, vad som ger lycka, vad som är meningsfullt och lyssna till sin inre visdom. Ofta är det i kriser man vågar göra något nytt, säger Eva.

– Boken är det roligaste jag har gjort hittills. När den var färdig saknade jag nästan Lars. Han var ju en toppenkille bakom sitt egoskal.

Varje kapitel avslutas med övningar och frågor som läsarna kan ställa sig själva. Jag låter Eva svara på några frågor ur boken:

*Vilka beslut i ditt liv har haft en avgörande betydelse?*

– Beslutet att flytta hemifrån när jag var 18. Att lämna en yogagrupp när den började kännas för sektlik, jag ifrågasatte till exempel varför pengar skulle sättas in på ett konto i Schweiz. Att skilja mig från mina barns pappa när jag hade tappat bort mig själv i äktenskapet

– efteråt har vi haft ett otroligt bra föräldrasamarbete med grundläggande respekt. Att börja min psykosyntesutbildning och att fatta beslut att fortsätta författa.

*Tycker du om sex och njuter av det?*

– Ja, det är otroligt utvecklande att ge sig hän och släppa kontrollen.

*Vad skulle du göra om din tid var begränsad?*

– Jag vet att min tid är begränsad och har faktiskt gjort de förändringar som behövs för att jag ska leva mitt drömliv i dag. Jag är på rätt plats i livet, också om jag inte är en perfekt människa. Mina barn mår jättebra och jag har privilegiet att kunna kombinera flera utvecklande yrken där jag har förmånen att få dela andra människors liv. Jag är otroligt tacksam.

*Hur vill du att andra ska minnas dig?*

– Med ömhet. Som en glad, kärleksfull och inspirerande människa. Det viktigaste erkännandet är från barnen.

**TILLBAKA TILL HANDLINGEN** i ”Fritt fall” där en dramatisk händelse är kopplad till den maltesiska miljöorganisationen Birdlife Malta. Eva kom i kontakt med den under en av sina researchresor till ön och fem procent av intäkterna från boken kommer att gå till dit. Evas miljöengagemang är stort. Själv lever hon så miljövänligt hon förmår.

– Det är bråttom, inte en dag för tidigt att stoppa överutnyttjandet. För har högtstående civilisationer gått under för att eliten har utnyttjat massan och överexploaterat platserna de bott på. I dag berörs hela jordklotet och vi har bara ett, säger hon.

Hon tänker terapeutiskt i miljöfrågorna, påpekar att vi måste skilja på begär och behov och tänka ekopsykologiskt. Själv är hon ett lysande åskådnings-exempel ▷

”Jag har identifierat och överlistat min inre kritiker.”



Vinn!

Vi lottar ut 5 exemplar av Eva Sanners nya bok "Fritt fall".  
Anmäl ditt intresse på [www.halsa.se](http://www.halsa.se) senast 23 september.

## "Man måste välja om man vill ha ett liv där kärleken får plats."

▷ på mixen av miljörelsens handgripliga aktioner och nyandlighetens hantering av känslor.

– De styrkorna behöver giftas ihop, säger Eva Sanner.

I psykosyntesen har hon själv hittat redskap att kombinera den materiella och andliga världen.

– Jag behöver båda för att vara i balans och kunna använda mig av hela mig själv.

Också om andligheten är viktig för henne håller hon distans.

– Nyandligheten har många potenta verktyg och många andliga ledare gör ett fantastiskt jobb. Men tyvärr finns också narcissistiska illusionsmakare som manipulerar människor. Det gäller att lyssna med sund instinkt och sova ut det som är sant och ärligt.

Det är journalisten Eva Sanner som säger det. Som reporter på HÅLSA har hon mött många andliga gurer, merparten visa och besjälade, men också en del bluffmakare och det har utvecklat hennes ifrågasättande.

**SIN JOURNALISTISKA BANA** började Eva som redaktionsassistent på ett nyhetsmagasin och som vikarie på olika landsortstidningar. Några år och olika reportertjänster senare blev hon redaktionschef på HÅLSA och kom att jobba under två chefredaktörer innan hon började frilansa. Nu blir hon alltså HÅLSA:s relations-expert och ska svara på läsarfrågor.

Intervjun går mot sitt slut och för att ge en bredare bild av Eva Sanner ska det nämnas att hon är disciplinerat skolad i yoga. Det fanns en tid på 80-talet då hon klev upp fem varje morgon och reciterade sanskritmantran i trekvart före yogapassen. Det gör hon inte längre.

– Men yogan är alltså en del av mig som jag använder för att stressa av, fokusera och ta hand om min kropp. Och musikaliskt har den gett mig mycket genom den hängivna indiska bhajan-musiken, säger Eva.

Det är fråga om en kvinna som musicerar mycket också, sjunger och spelar gitarr och har varit med i ett rockband.

– Musiken, skrivandet och terapeutandet har det kreativa flödet gemensamt. Det hänger ihop, säger hon.

**SLUTLIGEN BERÄTTAR EVA** att hennes egen plats på jorden är pappans fritidshus i norra Uppland.

– Där växte jag upp, där lekte jag indian i skogarna och det är enormt helande för mig att vistas där. Det är fascinerande, säger hon.

När detta läses är det troligt att Eva, iklädd en ylletroja och ett par gamla stövlar, rent geografiskt befinner sig i pappans stuga och plockar blåbär för hand i en "lagom stor" burk så att inte bären i botten mosar sig.

– Det är så himla häftigt att plocka bär, säger hon, någon slags uråldrig trygghet. Man kan faktiskt gå i skogen och äta sig mätt på blåbär! ✨