INTE BARA MORÖTTER, DEL 2

Inte bara morötter är en utforskande reportageserie om självhushållningens skäl och själ. Reportagen baserar sig på intervjuer med självhushållare som Sofia Nygren besökt på sina cykelturer runt om i landet.

SJÄLVHUSHÅLLAR-MENTALITET

En vagnstur runt Mörhult ger färdigheter i brukskörning med häst.

SOFIA NYGREN

I Mörhult träffar jag Mimmi Svensson och Nicklas Schenning och reflekterar över nöjdhet. När känner de sig nöjda som självhushållare? Bemästrar de konsten att skratta åt sina misstag? Finns det en typ av självhushållarmentalitet som behövs odlas och kultiveras, vid sidan av grönsakerna? Och vad ska en sådan innehålla i sådana fall?

”Klonk – klonk – klonk.”
En efter en staplas vedträn i en lång rad längs ena långsidan i maskinhallen.

”Klonk – klonk – klonk.”

Skottkärror transporterar veden från staplarna utomhus i det lätta duggregnet. För in de under det skyddande taket, förekommer höstfukten och förbereder gården för vintern.

I långsam takt växer det fram tre prydliga långsmala staplar, som säkras med genomtänkta störar och snören. Allt i maklig takt, med ordning och reda som genomgående tema.

Mimmi Svensson (26) har tagit av sig den ljusgrå yllemössan med blå mönster. Arbetet gör kroppen varm när vedträ efter vedträ läggs på staplarna. Mimmi arbetar fokuserat. Hon brukar i vanliga fall ha lätt till skratt, men nu har samtalen avstannat. Nu finns det inget annat än veden.

– Sådär, säger Mimmi och lägger på det sista träet. Hon tar ett foto av de prydliga vedstaplarna, innan arbetet avslutas.

Det är söndag eftermiddag. På Gröönsgård i den lilla byn Mörhult utanför Växjö, Småland är helgens projekt att ta in den sista veden. Inget mer, inget mindre. Veden verkar bli klar lagom till söndag lunch, i god tid. Precis som det ska vara.

Det är lätt att tänka att livet som självhushållare alltid är så här. Goda dagar då arbetet sker i maklig takt, utan tankar som fladdrar iväg av stress. Det är den delen av självhushållningen som syns i tv-program som Mandelmanns gård och i tidningar som Land. Men Mimmi och hennes sambo Nicklas Schenning (34) svarar snabbt att bilden av det harmoniska lantlivet inte stämmer.

– Det är ett sätt att sälja självhushållningen, med de här bilderna som syns i tidningen Land. Men det som inte syns på fotona är både den ekonomiska biten, att hitta ett sätt att finansiera sitt liv tillsammans med självhushållningen, och alla vardagliga grejer. Som att djuren är sjuka, grödorna ruttnar i marken, saker inte blir bra.

Mimmi håller med.

– Man kanske odlar 50 grödor, där det blir något med 35 av dem. Man lyckas verkligen inte med allt. Och på bilderna är det den finaste grönsaken som visas. De visar inte jordkockorna på köksgolvet, disk på diskbänken och sena kvällar utan att man hinner laga mat som man vill.

Idealet om den fridfulla flitiga självhushållaren

Vid intervjuerna hos självhushållare så träder det fram ett tydligt ideal om hur de vill arbeta och hur de vill känna sig när de arbetar. De vill arbeta effektivt, fokusera på en sak i taget, få saker gjorda och avsluta arbeten. Det är viktigt med ordning och reda, med ett prydlighetsideal där var sak har sin plats. Under arbetet så vill de själva kunna bedöma vilket tempo som passar arbetet; de vill kunna pausa och sätta sig på en sten eller arbeta med ett högt tempo för att det är roligt. Om de misslyckas så vill de kunna omfamna sina misslyckanden. Inställningen ska vara att ingenting blir som man tänkt sig och det är okej. Efter arbetet vill de känna sig nöjda med sitt dagsverke, vara fysiskt trötta och slitna, men

”Det är väldigt skönt när projekten är färdiga, då kan jag känna mig nöjd. Det är ett tillfredsställande liv, så länge jag kan sova gott och känna mig nöjd på kvällen när jag går och lägger mig.”

Nicklas Schenning

Nicklas med en av gårdens ardennerhästar.

nöjda och tillfredsställda. De vill till sist också ta sig tid för återhämtning; kunna balansera arbetsintensiv tid med återhämtning.

Självhushållare vill alltså arbeta närvarande, effektivt, i ett tempo de själva väljer och med en nöjdhet i kroppen efteråt. På samma gång flitigt och fridfullt. Mimmi berättar vad det är som gör att hon känner nöjdhet.

– Jag känner mig nöjd när jag uträttat det som jag bestämt att uträtta. Och jag försöker i varje fall att stanna upp och tänka ”vad fint det blev”.

Nicklas håller med.

– Ja, det är väldigt skönt när projekten är färdiga, då kan jag känna mig nöjd. Det är ett tillfredsställande liv, så länge jag kan sova gott och känna mig nöjd på kvällen när jag går och lägger mig.

Den brittiske författaren John Seymour beskriver i *Självhushållning – en handbok för realister och drömmare* (2014) också det här idealet – där självhushållaren varvar strävsamt arbete med avkoppling.

> *”Ett hårt arbete bör balanseras upp av mer avkopplande aktiviteter: god mat, gott öl, sena kvällar med musik, sång och dans. Sluta aldrig ha roligt.”*

Honungsfällan

Det här låter ju enkelt, eller? Nja, det är tydligt att det här är ett ideal. En del av det som är svårt inom självhushållningen är just arbetet i sig.

– Jag måste öva på att stanna upp, berättar Mimmi. Ibland kan jag känna att det är så mycket grejer jag vill hinna med, då får jag öva på att sänka kraven. Jag vill odla mycket mer hela tiden och sätta igång en massa projekt. Och om det är någon som kommer med någon idé så kan jag inte säga nej. Men Nicklas kan tack och lov säga nej, vi kommer inte hinna det. För vi måste kunna njuta av det vi gör och arbeta kontinuerligt.

Mimmi beskriver något som kallas för honungsfällan. Begreppet myntades av professor Bjørg Aase Sørensen vid Arbeidsforskningsinstituttet i Oslo, för att beskriva hur 20–30-åringar låter spännande projekt uppta hela sina liv. De är väldigt motiverade, vill bara arbeta mer för allt är så roligt och har svårt att inse när de behöver pausa. Privatliv och vila blir mest irriterande avbrott i det som ses som meningen med livet: jobbet, projektens mål och tidsplanen.

Mimmi staplar in ved i maskinhallen.

”Alla säger ’hur har ni hunnit med allting?’ Men det känns ibland som att vi borde hunnit med dubbelt så mycket, och jag kan tänka ’om jag jobbat lite hårdare hade jag hunnit lite mer’.

Mimmi Svensson

Flera självhushållare jag intervjuat beskriver liknande beteenden. De vill göra allt samtidigt för att allt är så väldigt roligt. De sätter igång nya projekt med stor iver och lust. Arbetar med högt tempo för att arbetet är så roligt, tills någon stoppar dem. ”Skiner solen kan jag vara ute och jobba, tills någon stoppar mig”, säger en av de jag intervjuat.

Det går bra ett tag. Men många jag pratar med är också stressade. De upplever att de har svårt att balansera arbetsintensiva perioder med återhämtning. Flera verkar ha höga krav på sig själva. Vissa verkar vara nära den där gyllene gränsen med utmattning på andra sidan.

I efterhand så har jag insett att jag ofta upplevde en känsla av tyngd ute på gårdar, utan att jag kunde sätta fingret på vad känslan bestod i. På vissa platser en större tyngd, på andra gårdar mer av en lätthet. Efter drygt ett halvår av reflekterande så är min gissning att tyngden har något att göra med vad som händer när arbetet blir livet. Oavsett om det gäller kontorsarbete eller självhushållningsarbete.

Missförstå mig rätt, ibland är det helt fantastiskt att låta arbetet bli allt som betyder något. Ofta kan det vara det som behövs. Men det kan också göra att proportionerna lätt tappas när betydelsen av arbetet förstoras. Det är inte hela världen om inte squashplantorna planteras ut denna vecka, ändå kan det kännas så. Hela livet kan för självhushållare då fyllas av en känsla av att ”stå och slita”, att behöva reda ut allt själv och att vara ensam med en oändlig att-göra-lista. Det kan ackompanjeras av en känsla av ineffektivitet, att inte hinna med och att alla andra får så mycket gjort förutom de själva. Det blir svårt att fokusera på en sak i taget. För att inte tala om att slappna av och återhämta sig. Hur skulle de kunna det när det finns en gnagande stresskänsla i bakgrunden som meddelar dem att det är saker de ”borde” göra?

En självhushållare beskriver hur det inte är så konstigt att hon inte kan slappna av utan gärna gör mentala att-göra-listor. Om hennes man alltid skulle vara på sitt arbete som läkare och bo där, så skulle inte han heller kunna slappna av på jobbet.

Berättelserna som stjälper oss

Mimmi beskriver hur det kan kännas för henne när hon tillfälligt tappar perspektiven.

– Jag vet att jag inte kommer att lyckas med allting i odlingen, ändå gör jag allt i min makt för att den ska bli så perfekt som möjligt. I vår och sommar blev jag lite då och då väldigt arg och frustrerad över odlingen.

– Ja, du blev väldigt arg och frustrerad och stampade i golvet, fyller Nicklas i.

– Ha ha, ja, svarar Mimmi. Det är nog bra att ha någon som skrattar åt en, så att man förstår att det inte är så allvarligt.

Att öva sig på att distansera sig från sina egna tankar, precis som Mimmi gjorde när hon fick perspektiv på ”misslyckandena” i odlingen, är viktigt. Inom terapiformen Acceptance and commitment therapy (ACT) så övar man sig i att känna igen sina egna tankar. Tankarna liknas vid berättelser. Till exempel: ”jag borde vara mer effektiv…”, ”jag kommer inte att hinna…”, ”det jag gör är inte tillräckligt…” eller ”jag kastar bort tid just nu…”.

Olika tekniker används för att distansera sig från berättelserna, alltså inte identifiera sig med dem.

Nicklas berättar om bekanta som med förvåning frågar dem hur de har hunnit med allt arbete de lagt ner på gården.

– Alla säger ”hur har ni hunnit med allting?” Men det känns ibland som att vi borde hunnit med dubbelt så mycket, och jag kan tänka ”om jag jobbat lite hårdare hade jag hunnit lite mer”.

Mimmi håller med.

– Jag har svårt att säga att jag jobbar hårt, jag har lätt att förminska det.

En annan av de jag intervjuat beskriver frustrationen som kommer med känslan av att inte vara tillräckligt effektiv och ”kasta bort tid”. En tredje får dåligt samvete ibland när hon inte arbetar utan återhämtar sig. Det känns för henne inte ”tillåtet”.

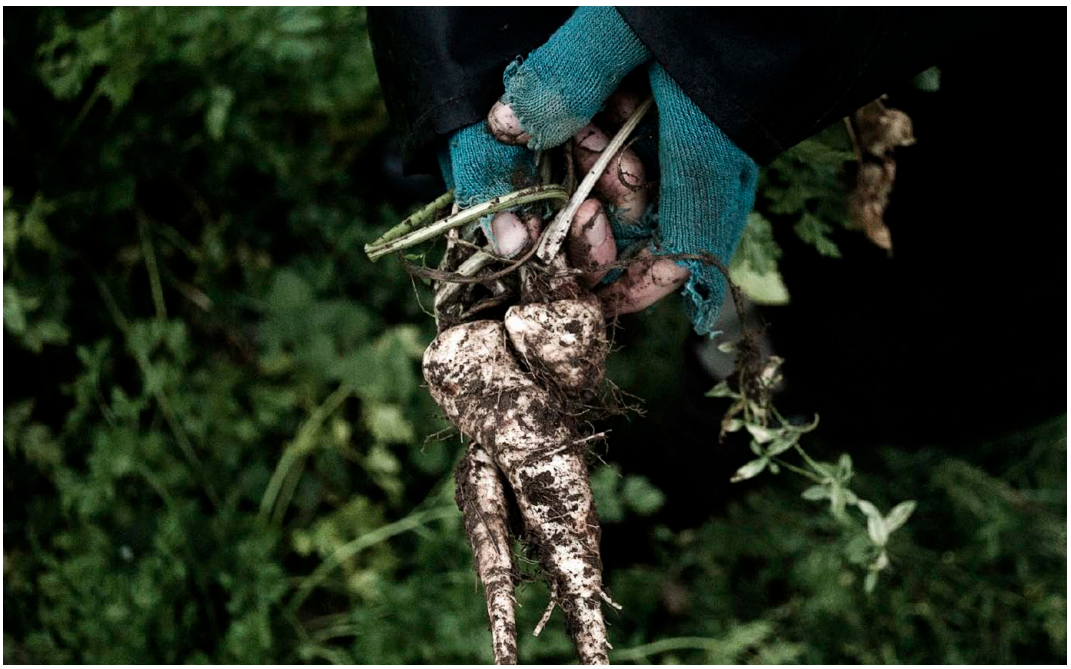
Det är lätt att tro att de här berättelserna är nödvändiga, till och med bra och att de får oss att ”skärpa till oss” och prestera bättre. Men är det verkligen så? Nja, det är tydligt inom ACT att människor mår sämre om vi tror att de här berättelserna är sanna och reagerar emotionellt på dem.

För när självhushållningsarbetet drivs av de här berättelserna så blir det som betyder något exakt hur många saker som är avbockade på en att-göra-lista. När människor drivs av att ”vara tillräckligt duktiga” och ”tillräckligt effektiva”, så kommer nöjdheten när de utfört ett arbete att vara i ungefär 1,5 sekunder. I runda slängar. Sedan pockar nästa ”livsavgörande” uppgift på uppmärksamheten. För när är de egentligen, enligt dem själva, bra nog?

Det står klart att självhushållare behöver ha ett annat förhållningssätt till självhushållningsarbetet än att drivas av att få så mycket gjort som möjligt.

Betydelsen av att pausa

Ljudet av hästhovar fyller luften. Nicklas ligger på rygg på det öppna vagnsflaket i sin oljerock. Läderhatten med brett brätte har han nedsjunken över nästippen. Sakta rör sig vagnen framåt med ryckiga rörelser. Vagnens fyra gummihjul knastrar över grusvägen när ardennerhästen Hilma



Nicklas och Mimmi strävar efter att bara äta grönsaker som vuxit i trädgården.

”Man lyckas verkligen inte med allt. Och på bilderna är det den finaste grönsaken som visas. De visar inte jordkockorna på köksgolvet, disk på diskbänken och sena kvällar utan att man hinner laga mat som man vill.”

Mimmi Svensson

”Jag måste kunna sätta mig på en sten ibland och filosofera, berättar Nicklas. Jag mår väldigt dåligt av stress och behöver de här stunderna då jag bara stannar upp och har en stund för mig själv.”

Nicklas Schenning

Att köra med häst tycker Mimmi och Nicklas är framtidssträvande.

travar genom det småländska landskapet. Men trädens gula blad hänger kvar på träden idag. Den milda oktoberluften är stilla. Den inbjuder till passivitet. Vila.

Det som alla stressforskare säger stämmer. Vi behöver pausa regelbundet. Det är en nyckel för att få perspektiv på sina berättelser. En nyckel till att acceptera att det inte finns tid att göra allt på att-göra-listan. En nyckel till att acceptera saker, precis som de är. Även om att pausa också kan vara det svåraste att göra, precis just då.

– Jag måste kunna sätta mig på en sten ibland och filosofera, berättar Nicklas. Jag mår väldigt dåligt av stress och behöver de här stunderna då jag bara stannar upp och har en stund för mig själv.

En Harvardstudie från 2010 fick det slående resultatet att deltagarna 46,9 % av sin vakna tid tänkte på något annat än det som hände just då. Men förutom att deltagarna regelbundet fick skatta vad de tänkte på så uppgav de också hur de kände sig. Och studien kom fram till att de under dessa knappt 47 % av tiden som regel kände sig olyckliga. Ett faktum var att hur ofta deras tänkande lämnade nutiden kunde bättre förutsäga deras lycka än vilka aktiviteter de engagerade sig i.

Den här studien sätter fingret på något väsentligt. Det spelar verkligen roll för vårt välmående om vi som människor ofta är i nuet eller inte. Och för att komma tillbaka till nuet så behövs pauserna.

Att odla en självhushållarmentalitet

Mimmi och Nicklas sitter runt köksbordet, med en nybakad äppelkaka gjord på fallfrukt mellan sig. Eftermiddagens tur med Hilma på grusvägarna runt Mörhult kröns av doften av nybryggt kaffe.

Tyvärr kommer de självhushållare som är uppvuxna i västvärlden ofta från en kultur där det inte är enkelt att pausa eller att sakta ner tempot. Den synliggörs när blicken lyfts till andra kulturer. På 1970-talet besökte författaren och filmproducenten Helena Norberg-Hodge bergstrakten Ladakh i norra Indien och slogs av hur lyckliga människorna verkade vara. Hon reflekterade i *Ancient Futures* (1991) över hur arbetet skiljde sig mellan deras kultur och vår.

> *”Även under skördesäsongen, när arbetet pågår under många timmar, så utförs de i ett avslappnat tempo som tillåter både en 80-åring samt ett litet barn att vara med och hjälpa till. Människor arbetar hårt, men i deras eget tempo, åtföljda av skratt och sång. Distinktionen mellan arbete och lek är inte hårt definierad.”*

Ja, det spelar roll vilken mentalitet självhushållare har när de arbetar. Ska det utföras så effektivt som möjligt? Eller är tempot inte särskilt viktigt? Är det viktiga med arbetet resultatet? Eller kan arbete istället vara lek? Intentionen med varför människor arbetar med självhushållning påverkar tempot, glädjen, lättsamheten och närvaron.

Det är när självhushållare kan arbeta med den enda intentionen att de hänger sig åt arbetet, utan tanke på resultatet, som jag tror att deras självhushållarideal närmar sig. Paradoxalt nog så kan då massor av saker bli gjorda, då arbetet kan ske flitigt och effektivt, utan att negativa tankar eller känslor får styra. Arbetet kan ske med närvaro, fokuserat, effektivt, med ett tempo som de själva väljer och med en nöjdhet i kroppen efteråt. På samma gång flitigt och fridfullt.

Nicklas berättar hur de brukar göra för att sänka kraven på sig själva.

– Vi sätter vår deadline väldigt långt fram, säger Nicklas. Saker kan hända som gör att vi blir försenade. Och vissa saker måste vi hinna med varje dag.

Mimmi flikar in.

– Det är också viktigt att vi mår bra under tiden.

– Och att vi känner oss nöjda, fyller Nicklas i. Vi ställer inte heller höga krav på oss själva. Den här helgen har vi sagt att veden ska in.

Mörkret faller över Gröönsgård, där Mimmi och Nicklas sitter ihopkurade över köksbordet. Snart ska de ta lite te och macka, innan de går och lägger sig tidigt. Idag har det varit en sådan dag då den klara höstluften och det gula i höstlöven speglat deras humör. Så är inte alla dagar. Men idag var en sådan dag.

SOFIA NYGREN ÄR en oberoende skribent, självhushållare och omställare som bor i Sörmland och pysslar med biodling. *Inte bara morötter* är hennes gåva till alla som gör det otroligt viktiga – men stundtals slitsamma – arbetet med att skapa något nytt. Projektet är community-finansierat och möjliggörs tack vare alla mecenater som stödjer det.
Mejl: sofia.nygren@intebaramorotter.se. Hemsida: www.intebaramorotter.se.

Läs- och lyssnatips:

Poddavsnitt: ”From head to heart” från podden ”Tara Brach” av Tara Brach, amerikansk psykolog, författare och meditationslärare. Publicerad april 2018.

Bok: *Ancient Futures: Lessons from Ladakh for a Globalizing World* (1991) av Helena Norberg-Hodge.

Bok: *Lyckofällan* (2012) av Russ Harris, australiensisk läkare och författare. Bok om ACT (Acceptance and Commitment Therapy) med praktiska övningar.

App: ”Insight timer”. Gratisapp med meditationer.