

VÄNDPUNKTEN:

Jennie bearbetade de svåra känslomässiga ärren från tonåren och är i dag en helare människa

– Mitt trauma har inte längre makt över mig

I många år tryckte Jennie Liljefors ner känslorna kring det sexuella övergreppet som skedde när hon var 14. Men till sist kom allt i kapp henne. Hur skulle hon kunna försona sig med det som hänt – och ta sig vidare? Räddningen blev yoga.

Av Hanna Nolin Foto: Paulina Westerlind

Det som hände den där kvällen på språkresan i Frankrike när Jennie Liljefors var tonåring delade hennes liv till ett före och ett efter.

Jennie var 14 och promenaderade på stranden med en kille hon blivit lite förälskad i på kursen. De blir förföljda av fyra unga män. Jennie och hennes kille ökar takten, och även männen ökar takten. När männen hinner i kapp, överfaller de båda, för bort Jennies kille och hotar Jennie med en stilet samt pressar ner henne mot marken och där, mot den grusiga asfalten

utsätter de Jennie för ett sexuellt övergrepp.

– Sedan dess har jag alltid dragit fram mina axlar, det är som om jag gör allt för att inte tryckas ner i den där asfalten, att inte ligga där utan att kunna göra någonting, att inte ha kontroll. Men nu försöker jag tänka på det, att när axlarna åker fram så-

der drar jag kärleksfullt tillbaka dem. Det är jag som bestämmer över min hållning här i livet, det har yogan lärt mig, säger Jennie.

VI SITER I JENNIES ljusa vardagsrum. Solen strålar in genom de franska balkongdörrarna. Där står Jennies favoritgud, Ganesha, han symboliserar pånyttfödelse

” I yogan kom jag i kontakt med känslor och upplevelser som jag inte klarat av att komma åt tidigare ”

FAKTA

Jennie Liljefors
Ålder: 42.
Familj: Maken Per, 45, barnen Vera, 10, Alice 8, och Laura, 4.
Bor: Stockholm.
Gör: Yogalärare i anusarayoga. Driver Altromondoyoga (altromondoyoga.com)

och är en gud som hjälper till att röja hinder på vägen.

Jennie är lyckligt gift, har tre fina barn och känner att hon äntligen hittat hem, med sin man, sitt jobb som yogalärare (”när jag upptäckte yogan kände jag att jag hittade hem och mig själv”).

– Jag lever äntligen mitt liv fullt ut, mitt trauma har inte längre makt över mig, nu är det jag som har makten över mitt liv.

Men det tog många, många år att bli fri från händelsen. Vi kommer tillbaka till den lilla Jennie, hon som fjorton år gammal försöker resa sig från den där asfalten, försöker plocka ihop sig själv, sin sargade grundtrygghet,

söndersmulade självkänsla och identitet, och leva vidare.

– Vi var helt chockade, både jag och den där killen som jag ju alldeles nyligen träffat. Det var som att inget var på riktigt, som i trans gick vi till en fest som vi visste skulle vara där i närheten, och där flydde jag in i alkoholdimman.

DAGEN EFTER FÖRSÖKTE hon prata lite med en av lärarna på språkresan. Hon försökte säga att det hände en grej i går som var lite jobbig, men läraren hade inte tid. Jennie tystnade, att ta fler initiativ till att prata om det var övermäktigt. I stället

” Alla minnen bara forsade över mig, jag mindes allt från övergreppet, rörelser, röster, dofter ”

växte en skam och skuld. Jennies strategi blev tystnad, och förnekelse. I flera år kunde hon till och med tänka att det nog inte ens hade hänt. Det var för smärtsamt.

– Det var så även under övergreppet, jag liksom lämnade min kropp, var nästan inte där. Det var kroppens sätt att skydda mig,

att inte riktigt ta in det som hände.

Men hon kunde inte fly sin upplevelse. Fem år senare kom den tillbaka med orkanstyrka. Jennie var nitton år och på resa med sin mamma till New York, Jennies barndomsstad, här levde hon sina första år.

– Det var som att det hände

något när jag kom tillbaka dit med mamma, jag kände mig trygg, den staden förknippade jag med barndom, med trygghet, berättar Jennie.

DE GICK TILL en fransk restaurang för att äta. Då var det som om alla hennes fem sinnen gick i gång, Jennie kunde inte hindra minnet längre. Servitörens franska, dofterna från den franska maten och restaurangens franska inredning. Jennie fick en panikångestattack. Hjärtat bultade vilt, hon kände att hon inte fick luft och började gråta.

– Jag bara måste ut därifrån, alla minnen bara forsade över

För Jennie är statyn av guden Ganesha, som hon håller i handen, en symbol för hennes egen ”pånyttfödelse”.





forts

” Jag kände mig rotlös, vilsen, och stängde av alla känslor. Jag hade inga kärleksrelationer ”

mig, jag mindes allt från övergreppet, rörelser, röster, dofter. Det var fruktansvärt. Så vi sprang ut, satte oss på en bänk utanför.

Jennie såg in i sin mammas ögon och insåg att det som hänt kunde hon inte berätta för mamma, det var för hemskt.

– Jag visste att hon skulle bli helt förtvivlad, dels för det som hänt men också att jag i fem år bott hemma, mått så dåligt och inte sagt något till henne, som jag annars berättade allt för.

SÅ JENNIE LUGNADE sin mamma, sa att hon varit med om en obehaglig upplevelse flera år tidigare i Frankrike, och så var det inte mer med det. Men för Jennie blev det en vändpunkt. Händelsen var på riktigt, hon kunde inte blunda för den. Hon gick i terapi, pratade om händelsen, om och om igen. Men Jennie tyckte inte det hjälpte. Ett stort stöd kände hon dock hos sin dåvarande pojkvän.

– Det gav mig en stor trygghet att min pojkvän visste vad som hänt och att han ville leva med

mig, han såg den vanliga Jennie. Skammen och skulden över det jag varit med om började så smått sjunka undan.

Det blev fem år som fungerade. Jennie utbildade sig till ma-

nusförfattare på RMI Berghs. När hon var 25 gjorde pojkvännen slut. Och den trygghet som hon börjat bygga upp slets undan. Hon kände sig ensam, och otrygg. Räddningen blev New York. Hon sökte till en filmskola där och flyttade iväg.

– Jag förstod inte då varför jag valt New York, men jag inser det nu, det var barndomens trygghet jag ville åt. Det var vad New York stod för. Och jag hade det bra där, i drygt ett år.

SEDAN RINGDE SVT och undrade om hon ville jobba för dem. Det ville hon, och flyttade hem. Det blev lite som att landa på månen för Jennie. Kallt, syrefattigt, känslolokalt. Jennie hade varken gjort upp med separationen eller övergreppet, hon hade bara tryckt ner det. Nu kände hon sig liksom stum, avstängd.

Hon bestämde sig för att jobba, dygnet runt. Hon åt knappt, sov bara lite grann och i hennes

lägenhet var det sterilt och kyligt.

– Jag vet att jag målade mitt vardagsrum i någon isblå färg, allt var liksom bara kyla, det var som att det var vad jag måktade med. Jag hade gett upp tanken på att jag skulle bli fri från mitt trauma. Jag kände mig rotlös, vilsen och stängde av alla känslor. Jag hade inga kärleksrelationer. Det var hemskt, till slut gick jag till en massör för att få lite kroppskontakt.

EN KVÄLL SATT HON hemma med sin mamma och hennes nyseparerade väninna. Jennie föreslog att hon skulle sätta in en kontaktannons.

– Aldrig, svarade hon, men varför gör inte du det? frågade hon mig i stället. Jag är ju en ”doer” så varför inte, tänkte jag och ringde DN:s kontaktannonsavdelning.

Hon hittade honom på andra dejen, mannen i sitt liv.

– Vi skulle ses på ett kafé och när jag klev in där såg jag honom direkt, det var som om golvet försvann under mig. Jag blev nervös, glad och tappade andan, allt på en gång. När jag kom fram till bordet och såg hans händer tänkte jag, gud vilka vackra händer, de där ska hålla mina barn.

Två dagar senare gick de ut och åt middag. Sedan dess har de varit ett par. Då var Jennie 29 år. Två år senare skulle Jennie föda deras första, av sedan tre, gemensamma barn. Hon var livrädd för att förlossningen skulle sätta igång ännu en panikångestattack. Men hon såg till att ha förlossningsförberedande samtal med barnmorskan. Hon berättade om övergreppet, gick på profylaxkurser och lärde sig andningstekniker. Hon anlätade en doula (hjälpkvinna) och förlossningen gick bra.

– Jag hade varit så rädd att förlossningssmärtan skulle väcka minnen från smärtan under övergreppet, men det gjorde den inte. Det var ju helt olika smärtor. Och jag fick vara ifred med min egen förlossning, de där fyra männen kom inte in i mina tankar och förstörde min upplevelse. Det har jag min förberedelse att tacka för.

EFTER NÅGRA ÅR fick Jennie sitt andra barn och utbildade sig till yogalärare. Sedan följde flera tuffa år med sjukdom och död inom familjen och för att få en paus, och ta hand om varandra, bestämde sig Jennie och Per för att flytta till Italien, till den lilla staden Alassio. I samma vecka fick Jennie tips om en kurs i anasara-yoga. Hon hoppade på kursen – och började gråta. Yogan berörde henne på ett djupt plan, öppnade upp hennes trasiga hjärta. Hela upplevelsen sköljde över

hennes igen, på ett annat, djupare plan. I en vecka grät hon dygnet runt, på yogapasset, när hon åt frukost och middag, när hon skulle sova. Det var som en kran äntligen öppnats. Så många års tårar.

– Det var som att jag i yogan kom i kontakt med känslor och upplevelser som jag inte klarat av att komma åt tidigare, som låg så djupt inne i min kropp, både på ett sinnligt och fysiskt plan. Jag lärde mig acceptera det som hänt och det blev så tydligt för mig att livet innehåller både mot- och framgångar, och att man behöver acceptera det som hänt för att kunna gå vidare.

Då hade hon fyllt 35 år, och kände att hon äntligen blivit fri från sitt trauma. Hon bestämde sig för att lära mer om den speciella yogan och startade ett centrum där i Alassio. I flera år undervisade hon och utvecklade sitt centrum, och så födde hon sitt tredje barn. Då blev hemlängtan för stor. Familjen bestämde sig för att flytta hem igen.

NU, VID 42, känner hon sig själv bättre än någonsin. Och vet att det går att leva ett helt liv så länge man vågar se, möta och acceptera även de svåra sakerna i livet. Nu undervisar hon andra i den yogan som förändrade hennes liv, anasarayoga. Att få hjälpa och guida andra har varit en viktig del av självläkningen.

– Min upplevelse har gett mig ett djup, en känslomässig mognad. Jag kan se och känna om andra har det svårt, och har en förståelse för det. När jag äntligen vågade möta den där smärtan med hjälp av yogan och gråta ut kunde jag också känna mina rötter, att bli hela mig, med alla mina upplevelser. Då släppte den där förbannade skulden också. ■

” När jag äntligen vågade möta smärtan med hjälp av yogan och gråta ut kunde jag bli hela mig ”

TARA SHOP

Klicka hem från TARAS NÄTSHOP!

Just nu längtar vi efter färg och ljusa kulörer! Här är 3 sommarnyheter – noga utvalda av oss på Tara. Förmånliga priser för dig som är prenumerant.

TURKOS SJAL

En riktigt snygg och mjuk crinkle-sjal i härlig turkos färg. En färgklick till kavaj eller klänning. 100 x 180 cm.



Prenumerantpris: **129 kr**
(Ej prenumerant 149 kr)

WEEKENDVÄSKA

Weekendväska i nylon. Den sobert grå väskan passar perfekt för en övernattnings eller två. Eleganta detaljer och två praktiska innerfack.

Mått: 45x30x20 cm



Prenumerantpris: **29 kr**
(Ej prenumerant 99 kr)

ARMBAND

Multifärgat armband med sammanpressade snäckskal och Swarovski-kristaller. Magnetlås som gör att det är lätt att ta av och på.



Prenumerantpris: **99 kr**
(Ej prenumerant 129 kr)

Beställ dina varor på

www.tara.se/shop

Massor av fina saker noga utvalt av Tara.



Anusarayoga mjukar upp hjärtat

Anusarayoga (som Jennie utövar på bilden) är en fysiskt utmanande, dynamisk yogaform med rötterna i hathayogan. Anusara betyder "att följa hjärtats flöde".

Man arbetar med att mjuka upp i hjärtat och på så sätt öppna upp för kreativitet, kraft och energi – dessutom att se mer positivt på tillvaron och på sig själv.