



HARD  
WORK BUT  
TOTALLY  
WORTH

Malin Berghagen talar ut om de svåra åren:

# ***Jag visste inte vem jag var eller vad jag ville!***

*Malin Berghagen är levnadskonstnär, yogalärare, egen företagare, föreläsare och författare.*

*Tidigare var hon rädd för det mesta och grubblade mycket över livets mening.*

*I dag är hon nyfiken, modig och på jakt efter nya utmaningar.*

Möt Malin Berghagen, aktuell med boken Yoga med Malin, min kropp, min själ, mitt andetag, den första i en trilogi. Och redan i startgroparna med nästa!

Hon visar sig vara precis så där graciöst vacker – fast på ett chosofritt sätt – som jag föreställt mig, Malin Berghagen, där hon möter upp i frukostmatsalen på Mornington Hotell i Stockholm. Och precis som förväntat så består hennes frukost av idel frukt och grönt. Fast här ska det visa sig att hon inte alls är så där asketiskt hälsosam som man skulle kunna tro. Här ger alltså första intrycket bara delvis rättvisa.

## **Min kropp – min själ**

–Jag älskar hotell! utbrister Malin och berättar att just här satt hon större delen av tiden när hon skrev den uppmärksammade boken Yoga med Malin, min kropp min själ, mitt andetag, som kom ut i höstas och som vi nu ska prata om.

Det vill säga, vi ska prata om Malin och den hon är i

dag, på många sätt så olik den lilla rädda Malin för tio år sedan. För det är vad boken handlar om – och om vilken enorm betydelse yogan haft för denna personliga utveckling.

–Det är en biografi snarare än en yogabok, men hela tiden med kopplingen där emellan. Boken berättar om yogan utifrån min egen livsresa, en resa som jag också hoppas kan inspirera andra. Jag vill även missionera hur viktigt det är att se till människans alla delar för att förstå hur vi måste leva för att få ett så friskt och njutningsfullt liv som möjligt. Ja, så som yogan förespråkar.

De olika delarna – de fem hörnstenarna – är tanken, känslorna, kroppen (både kost och träning) och själen.

## **Skilsmässan blev vändpunkten**

Men vi tar det från start...

Allt började med den svåra och uppsplitande skilsmässan från musikern och artisten Tommy Nilsson för tio år sedan. En skilsmässa följt på flera år av Tom-



*”Jag visste inte vem jag var eller vad jag ville med mitt liv.”*

mys alkoholmissbruk och Malins medberoendeproblematik. Detta kombinerat med de oanade konsekvenserna av Malins eget val att hoppa av sin skådespelarkarriär till förmån för familjen. Ett val som innebar att hon så småningom hamnade i skuggan av både Tommy och sitt eget sanna jag. Allt detta sammantaget gjorde att en skilsmässa blev oundviklig och hon tappade fullständigt fotfästet.

#### **Visste inte vad jag ville**

-Jag visste inte vem jag var eller vad jag ville med mitt liv. Jag hade offrat så mycket av mig själv för honom och för oss och nu stod jag där och hade ingen aning om vad jag skulle jobba med, var jag skulle bo, hur jag skulle klara mig... Min självkänsla var i botten.

Att hon hade ett känt namn spelade ingen roll. Det hade ingenting med självkänslan att göra. Därför var inte heller hennes kris unik menar

hon, utan något som många genom boken har kunnat identifiera sig med och känna igen sig i. Inte minst i den nakna beskrivningen av hur allting kändes då, när det var som värst. Och innan yogan kom in i hennes liv.

#### **Mycket motstånd**

Egentligen var det av en ren tillfällighet och med stort motstånd i början – men sedan blev hon fast.

-Yogan förändrade verkligen mitt liv! Den fick mig att öppna upp mina känslor, titta på dem och reda ut dem. Jag fick lätta på trycket och det var otroligt skönt och välgörande!

Sakta med säkert byggdes den nya Malin upp, pusselbit för pusselbit.

-Jag har blivit närvarande i mina tankar och har lärt mig att tycka om mig själv inifrån. Det gjorde jag inte förut.

**Utmana dina rädslor!**





Det är både lätt och svårt att förstå, när jag nu sitter här mitt emot henne. Å ena sidan verkar hon så självklar i sin grundade trygghet och säkerhet att det är svårt att tänka sig en annan, tidigare Malin. Å andra sidan förnimmer jag en slags sårbar känslighet och ett omfattande känsloliv där precis under ytan som jag förstår måste ha mått väldigt dåligt av att ha varit instängt så länge.

-Det är jätteviktigt att få släppa fram och visa sina känslor, både de negativa och de positiva. Det har jag lärt mig nu och vill verkligen förmäda! Vi är så dåliga på det i Sverige och i min familj fick jag alltid höra när jag växte upp att man inte fick bråka. Det gjorde mig konflikträdd och ängslig.

Men det är hon alltså inte längre. Eller snarare:

-Jag är nog fortfarande lika rädd, men mycket modigare!

Med det menar hon att hon har slutat låta

*”Jag är nog fortfarande lika rädd, men mycket modigare!”*

sina rädslor begränsa henne. Som det här med flygrädslan.

### Ändra förhållningssätt

-Nu åker jag kors och tvärs över världen med mina yogaresor. Det hade jag aldrig velat vara utan.

Det viktiga är alltså att ändra sitt förhållningssätt till rädslan –och till alla andra destruktiva tankar och känslor:

-Möt det du fruktar och det du tror att du inte ska klara med förväntan och nyfikenhet i stället, uppmanar hon. Tänk, hur ska jag lösa det här? Och vad kommer jag att lära mig av den här utmaningen?

Malin beskriver det som att hon har gått ifrån att vara en ”tungsint sökare”, till en ”finnare”. Det har bidragit till att hon har blivit just modigare, men också nöjdare med sitt liv och mer närvarande.

**FAKTA:****Namn:** Malin Berghagen**Ålder:** 46 år**Familj:** Barnen Christopher, 25, Love, 23, Linn, 17 och Isak, 10 år, hunden Bodhi, 3 år och sambon Martin Boman, 33 år.**Bor:** I Stockholm**Yrke:** Levnadskonstnär, yogalärare, föreläsare, författare och bloggare och driver yogastudion Mamita Stockholm.**Motto:** Allting går utom nyfödda barn**Förebild:** Mormor**Mitt i livet här och nu**

–Meningen med livet är att vara mitt i det. Det är jag nu.

Och det påverkar förstås också hennes relationer. Som med sin nya (näja, fyra år...) stora kärlek, 13 år yngre Martin Boman, som hon är lyckligt sambo med;

–Jag är tuffare i dag och skulle aldrig offra mig igen. En relation får absolut aldrig innehålla skuld! Sedan har jag lärt mig hur otroligt viktigt det är att våga säga när något är fel, att våga lyfta problematiken. Men också att det inte måste vara så jäkla allvarligt i en relation hela tiden. Man måste ge varandra liv och behålla buset.

Lever 80-20-liv

Hon är visserligen långt ifrån gammal än, Malin Berghagen, men hon är heller inte purung – och också med tanke på den stora ålderskillnaden mellan henne och Martin, så kan jag inte låta bli att undra hur hon ser på det här med åldrandet.

–Fuck that! får jag snabbt till svar. När du börjar se sämre eller får ont i knäna, fokusera inte på det, utan ansträng dig mer i stället. Ät bra, träna, gör ögonjympa... Sedan handlar det ju mycket om acceptans också, att utgå ifrån där man är och vad man klarar, oavsett vilken ålder man är i. Jag tycker faktiskt om att åldras! Och det kan förstås också bero på att jag har en sådan fantastisk förebild i min

mamma (Lillbabs) och den väg hon visar mig framåt.

För att få ett gott liv – hela livet – handlar det som sagt om att leva det på ett medvetet sätt utifrån de fem hörnpelarna, betonar Malin, som samtidigt menar att det inte alls behöver innebära att man måste vara något asketiskt hälsofreak...

**Lyxigt att bara få leva**

–Vi är ju inte andrar utan människor, som har fått lyxen att leva här på jorden. Då ska vi ta till vara på det.

Malin lever och förespråkar ett 80-20-liv, alltså 80 procent hälsa, klokskap och moral och 20 procent synd, galenskap och irrationellt.

–Tänk en god Amarone, en skummig sojalatte eller en varm chokladkaka. Mmm...

Hur man fördelar procenten tycker hon är upp till var och en, men man får inte "bunkra" dem. Själv försöker hon leva efter principen lite guldkant varje dag.

–Med det här tänket så gör det att man inte lägger sina dyrbara 20 procent på vad som helst. De blir ju så innerliga att man kan vänta på dem och betala lite extra. Hellre Amaronen än husets vin alltså. Och hellre den goda, hembakade kanelbullar på favoritkondiset än SJ:s torra inplastade...

För grejen menar Malin är att värdesätta det man mår gott av, vare sig det är inom det "själsliga" eller inom det "syndiga". På det viset växer man som människa.

–Och när du höjer dina egna energier och växer som människa, så höjer du också energierna runtomkring dig.

Så sant och så klokt – och så typiskt Malin att säga så. Tänker jag. Och imponeras av hennes förmåga att både vara så klok och djup och samtidigt lyckas bibehålla – eller kanske snarare ha lyckats utveckla – förmågan till lust, lättsinne och att mitt i alltihop liksom kunna ta livet lite med en klackspark.

**Ny bok på lut**

Ett liv som just nu är ganska lugnt och behagligt, där hon mest försöker komma igång och skriva på nya boken (som kommer i januari 2014) och blogga på Mamita, men som snart kommer att fyllas av intensivt resande. Hela våren blir det yogaresor på löpande band, kombinerat med fotografering för nya boken.

Och ungefär så här ser livet ut för levnadskonstnären Malin Berghagen. Ingen dag är den andra lik, med två undantag:

–Varje morgon när jag vaknar så tackar jag för det som ska hända och det jag ska få. Och varje kväll när jag lägger mig så tackar jag för det jag har lärt mig och det jag har fått.