



Christina Liedberg, 54 år, **lämnade den tuffa tillvaron på Säkerhetspolisen och hittade tillbaka till sig själv genom dansen.** Nu vill hon ge andra redskap att finna sin egen väg.

TEXT **KARIN FREJRUD** FOTO **HANNA MAXSTAD**

Dansen gav mig livskraft



NAMN Christina Liedberg.

ÅLDER 54 år.

FAMILJ Min man Johan och tre döttrar, Johanna, 24, Cecilia, 22 och Sofia 19 år.

BOR På Vavivagården i Ådala utanför Sparreholm.

YRKE Kursledare i fri dans och rörelse, samtalscoach inom psykosyntes, avspänningspedagog.

KORT OM CHRISTINA

Luften är klar och krispig. Solen skiner över de böljande fälten, de ståtliga lindarna sträcker sina grenar mot himlen. Det är öppet och fritt och så där sörmländskt vackert som man föreställer sig.

En bit från landsvägen ligger ett stort charmigt rött gammalt trähus omgivet av en slumrande fruktträdgård. Här har Christina Liedberg funnit sin plats på jorden.

– Det är en andlig och betydelsefull plats för mig. Jag har valt bort den bekvämlighet det innebär att bo i en storstad med närhet till allt och den ekonomiska trygghet en fast anställning ger. Här lever jag nära mig själv och andra, säger hon.

Christina och maken Johan lämnade Stockholm och radhuset i förorten för den stillsamma tillvaron utanför Sparreholm i juni förra året. Nu driver Christina Vavivagården här. Hon jobbar som samtalscoach och avspänningspedagog och håller retreatelger och kurser i fri dans och rörelse.

– Många säger att de inte kan dansa men det handlar inte om det. Det handlar i stället om att hitta sin egen rörelse, sin personliga dans, med hjälp av musiken. Att känna in och lyssna på kroppen och öppna upp för rörelse och glädje, berättar hon.

MEN VI BACKAR BANDET. I början av 2000-talet såg livet helt annorlunda ut. Christina bodde utanför Stockholm med sin dåvarande man och sina tre döttrar. Hon jobbade som civil handläggare på Säkerhetspolisen, Säpo, och sökte information om kriminella personer, slog i

register, gjorde analyser och för- och efterarbete kring polisens spaningar. Trots att hon inte jobbade ute på fältet kom hon i kontakt med mycket mörker.

Hon började längta efter något annat och gick kurser i personlig utveckling och provade frigörande dans.

– Jag hittade något i mig som jag glömt bort, något som gav kraft och energi och som väckte en längtan efter att leva ett djupare liv.

Christina insåg att hon inte levde i kontakt med sin fulla potential, inte som kvinna, inte som mamma eller som partner. Hon beskriver det som att hon hittade sig själv i dansen. Den blev en viktig kontrast till hur hon hade växt upp. I barndomen var det ordning och reda, rätt och fel, som gällde. Den frigörande dansen bröt mot konventionerna om hur man får göra och hur man får vara.

– Många val i livet hade jag gjort efter vad som förväntades av mig, inte efter vad jag själv ville.

Nu i efterhand ser hon att hon var mer anpassad då, mindre glad, mer fyrkantig.

– Jag levde ett inrutat liv och var inte i kontakt med min egen livsenergi.

SÅ SMÅNINGOM BLEV en skilsmässa oundviklig. Christina vågade ta tag i den trots att det var smärtsamt både för henne och familjen.

A close-up portrait of Christina Liedberg, a woman with long, wavy brown hair, smiling and looking slightly to the right. She is wearing a blue top with intricate white embroidery and colorful sequins. The background is a soft, out-of-focus light color.

Nystart
Christina Liedberg

”Det är så lätt att gå vilse i vad samhället eller andra tycker.”

Nystart Christina Liedberg

– Dansen hjälpte mig. I den terapeutiska dansen kombinerat med samtal kunde jag bearbeta skilsmässan och titta självkritiskt på mina beteendemönster och vad jag hade kunnat göra annorlunda. Det handlade också om att ta reda på mina egna behov och vad som var viktigt för mig.

Christina levde som ensamstående med barn varannan vecka några år och jobbade vidare på Säpo. Så småningom träffade hon sin nuvarande man Johan. De flyttade ihop och byggde upp ett nytt liv tillsammans. Hans barn var redan utflugna medan Christinas döttrar flyttade hem till dem på heltid. Dansen fortsatte att ge livskraft och det blev tydligt att hon levde två separata liv.

– På Säpo handlade det om att titta på det negativa, att stänga och låsa dörrar. Det var hemligt och hierarkiskt. Men jag ville ju se det positiva hos människor, se kapaciteten och titta på människor med kärleksfull blick i stället för med kritiska ögon.

Drömmen om en annan tillvaro började slå rot. Parallellt med jobbet på Säpo gick Christina en utbildning till samtalscoach inom psykosyntes på Huma Nova.

– Jag hittade tillbaka till det jag alltid varit intresserad av. Efter gymnasiet hade jag pluggat psykologi och pedagogik och nu var det som om jag äntligen kunde knyta ihop säcken. I mitt eget inre arbete väcktes en lust att inspirera andra. Jag förstod vilka kraftfulla verktyg vi alla har inom oss, men som vi ofta döljer.

Lusten att inspirera andra har i dag blivit egna företaget Vaviva. Det står för våga, vilja och välja. Christinas egen väg till att våga och välja har varit lång och krokig. Det var inget lätt beslut att lämna den trygga anställningen, starta företag och stå på egna ben.

– Det är så lätt att gå vilse i vad samhället eller andra tycker, i vad som anses rätt eller fel.

Vad gjorde att du vågade?

– Att det fick ta tid, många år. Det var en lång mog-

CHRISTINAS 3 insikter

➔ **Ha tillit till din dröm.** Det finns inga garantier för hur det ska bli, men våga leva i det, ta ett steg i taget och ha tålamod.

➔ **Sluta jämför dig med andra.** Vi lägger mycket energi på att passa in och anpassa oss. Fokusera på att vara ödmjuk och tacksam för det du har.

➔ **Om jag i själ och hjärta vet vad jag vill, då får jag också hjälp från universum** eller vad man nu vill kalla det. Det finns många klyschor kring kärlekens väg, men det handlar faktiskt om att göra gott för andra och inte ge sitt ego för mycket näring.



Christina öppnade dörren till något nytt och i dag är hennes levnadsmotto: Våga, vilja och välja.

nadsprocess men när det väl var läge var jag säker på att detta var något jag ville i själ och hjärta. Längtan efter något annat var så stark att jag nog bränt ut mig om jag inte följt den rösten.

Christina menar att det krävs mod och kraft för att titta på hur man mår, varför man är som man är och vilka val man gjort. Det kan vara en smärtsam process där det gäller att ha tillit till sig själv och våga lita på att det finns en kraft som leder oss rätt. Samtidigt kan man behöva hitta redskap och få stöd av andra människor för att finna sin egen väg.

– Det är dessa redskap och det stöd som jag jobbar med i dag och som jag vill erbjuda i form av retreat, samtal, avspänning, fri dans och rörelse.

HÄR I SITT HEM på Vavivagården tar hon emot smågrupper med nio, tio personer åt gången. Det är intimt och Christina tar sig tid att möta varje deltagare.

– På retreaten är fokuset avspänning och att hitta kraften och glädjen. Här kan vi använda dansen som en hjälp att övervinna hinder och våga ta steg i nya riktningar.

I det samhälle vi lever har vi tappat bort mycket av nära och personliga möten, tycker Christina.

– Vi lägger så mycket energi på teve,

mobiltelefoner och facebook, i stället för på det som är viktigt. Det mänskliga och personliga mötet med oss själva och andra.

Christina vill att hennes retreatcenter ska vara en oas för människor. Planerna inför framtiden är många. Tanken är att förutom kursverksamheten öppna upp hemmet för människor som vill komma och bo på gården ett par dagar, för att vara nära sig själva och naturen. Den som önskar kan även få enskild vägledning med hjälp av coaching, dans och avspänning. Maken Johan vill driva biodynamisk odling i liten skala och öppna ett sommarkafé.

– Det är guld värt att ha en partner som stöttar och vill åt samma håll.

Hur mår du i dag?

– Jag lever ett rikare liv fast jag har mycket mindre pengar än tidigare. Jag känner mig mer levande, modig och flexibel. ✕