

KAJSAS MAGISKA GNISTA

Kajsa Ingemarsson reste bort för att skriva en roman – och **kom hem tomhänt, men med ett embryo till en helt annan bok.** På vägen hittade hon sin livsgnista.

TEXT SARA HAMMARKRANTZ FOTO PETER JÖNSSON



NAMN Kajsa Ingemarsson.

ÅLDER 47.

FAMILJ Gift med radiojournalisten Lasse Johansson, två döttrar, 11 och 14 år.

BOR I lägenhet på Söder i Stockholm och i Roslagen.

GÖR Författare.

AKTUELL Med nya boken "Den magiska gnistan – vägen till ett kreativt liv, Bladh by Bladh"

KORT OM
KAJSA

Det är med stigande förvåning som jag läser Kajsa Ingemarssons nya bok "Den magiska gnistan – vägen till ett kreativt liv". Det jag trodde var en vanlig bok om kreativitet visar sig vara en bok om hur du förhåller dig kreativ till ditt liv och skapar det utifrån din inre övertygelse.

En andlig bok, som till skillnad från andra jag läst är helt befriad från flum och vidskepliga övertoner. Men också en bok som ligger långt från mediabilden av den före detta säpomedarbetaren, programledaren och författaren Kajsa Ingemarsson, som nu senast gjorde succé med filmatiseringen av boken "Små citroner gula".

Boken förvånar inte bara mig, utan faktiskt även Kajsa. – Jag reste iväg för att påbörja en ny roman och kom hem utan att ha skrivit en rad. Väl hemma bestämde jag mig för att göra ett nytt försök och fick idén om att skriva om kreativitet och inspiration i stället, berättar Kajsa Ingemarsson när hon satt sig ner i den svarta snurrfåtöljen.

VI MÖTS EN SOLIG FÖRMIDDAG i en hotell-lounge med utsikt över Norra Bantorget i centrala Stockholm. Det första jag slås av är hennes lugn. Hennes ögon möter mina och vilar kvar.

Hon har hög integritet, men bjuder samtidigt in till ett

ödmjukt och spännande samtal. Den här gången sträcker hon sig längre ut – och in i sig själv – än hon någonsin gjort tidigare.

DEN NYA BOKEN SPRINGER ur den fråga hon gång på gång får av sina läsare. Var får du din inspiration ifrån? Det har fått henne att fundera på om inspiration verkligen är något man får. Och om det är det, vem är det då som ger oss den. Finns det i själva verket något vi kan kalla inspirationens källa, och kan vi i så fall påverka dess flöde?

När hon väl insett vad det var för text hon skulle skriva var det som att vrida på en kran, orden forsade ur henne. Men hon visste också av erfarenhet att det inte skulle vara problemfritt. Hon tampades med tankar som "ingen kommer att köpa den här boken, hur ska jag nu kunna betala hyran, nu kommer vetenskapstalibanerna dra igång igen, orkar jag det. Skriv en roman i stället som de kan kalla för chic-litt så att ingen bryr sig."

– Men jag har bra kontakt med mitt inre och en väldigt stark drivkraft som hela tiden tvingar mig framåt. Jag accepterar inte under några längre perioder att jag fegar.

A woman with short brown hair, wearing a blue patterned dress, stands in a lush green field. She is smiling and holding the lead rope of a dark brown horse. The horse is looking towards the camera. The background is filled with tall grass and purple flowers.

” Jag accepterar inte under några längre perioder att jag fegar.”

Kajsa Ingemarsson hittar sin livsgnista tillsammans med sin häst och i naturen.t

Profilen Kajsa Ingemarsson



Kajsa lever tillsammans med en journalist i Stockholm – men är selektiv med vilka nyheter hon tar in och undviker helst storstadslivet.

KAJSA OM...

... EGO

Vår personlighet, det yttre jag som vi möter omvärlden med.

... ANDNING

En livsförutsättning och ändå kan den göras på så många olika sätt. Att bli medveten om din andning knyter dig till nuet.

... ARBETSTID

Jämt. Mitt arbete är så integrerat i mitt liv att det är svårt att dela in tiden i fritid och arbete.

... KÄRLEK

Den stora drivkraften. Kärleken till min familj, men också energin bakom alltings existens.

... MAT

Ett glädjeämne. Jag älskar det sinnliga, att äta är bland det roligaste man kan göra som människa.

Vår inre vägledning, den enda röst vi någonsin behöver följa, berättar hon om i boken. Och om det stora nätverket, där allt hänger ihop. Hon menar att vi har all kunskap inom oss. Att vi själva vet vad vi behöver men att vår bullriga och ettriga värld av nyheter, maktkamp, konsumtionshets, gifter, girighet och motstridiga önskemål gör det svårt för oss att höra den rösten.

– Det finns aldrig någon eller något som är viktigare än det din inre röst säger. Bara du vet vilka dina behov är.

FÖR ATT HÖRA SIN INRE vägledning skapar Kajsa Ingemarsson luft och tystnad kring sig. Hon ser väldigt lite på teve, väljer noga vad hon läser och lyssnar på samt är mycket selektiv när det gäller nyheter. Att börja dagen med elände tynger ner, menar Kajsa, som trots detta är gift med en journalist.

– Jag bor mitt i Stockholm, men försöker undvika de värsta områdena som city. Det är väldigt rörigt och distraherande där, jag försöker i stället vara i naturen med min häst.

Hon är också noga med vad hon stoppar i sig. Kött äter hon sällan och under en period avstod hon helt från socker, kaffe, vitt mjöl och alkohol, för att se vad som hände.

– Jag hade läst ”Den självläkande människan” av Sanna Ehdin och ”Sockerbomben” av Bitten Jonsson. Väldigt viktiga böcker för mig. Jag började då se hur vi manipulerar vårt fysiska jag. Att stoppa i sig en massa konstgjorda saker skapar lågfrekventa inflammationer i kroppen, vi blir upptagna av fel saker som distraherar oss från vårt verkliga jag.

Kajsa Ingemarsson vill dock inte sitta på en bergstopp och äta morötter, däremot bli öka sin medvetenhet.

– Det är det som hälsa handlar om för mig, att undvika det jag mår dåligt av och göra mer av det jag mår bra av. Man måste lyssna på sina egna signaler och de varierar.

Kajsa har haft en lång och omväxlande väg fram till den hon är idag. Hon har ett andligt perspektiv på livet - förstäligt när man ser i backspeglarna på de modiga val hon gjort.

Hon blev redan på gymnasiet förälskad i det ryska. En inspirerande språklärare serverade te i samovar och diskuterade ryska klassiker på lektionstid. Efter det läste Kajsa ett år på Pusjkininstitutet i Moskva. Väl hemma igen blev hon kontaktad av Säpo och jobbade i sju år inom det svenska kontraspionaget gentemot Ryssland. När hon till slut, som hon själv uttrycker det, höll på att kvävas av makthierarkier och byråkrati öppnades en möjlighet att göra humorprogram i P3.

Kajsa är inte intresserad av att prata om det förflutna. Hon vill prata om det som är viktigt nu, som boken. Men hennes bakgrund berättar om hur hon använt sin kreativa förmåga till att skapa sin egen verklighet.

Det blev ganska många år på radion, som programledare, manusförfattare, skådespelare och imitator. Hon gjorde bland annat Röster i radio, Public Service, På minuten och den egna talkshowen Ingemarsson i P1. På tv gjorde hon bland annat Detta har hänt, Godafton

Sverige, Snacka om nyheter och Den svagaste länken. Men det är framför allt som författare vi känner henne. Speciellt efter megasuccén med ”Små citroner gula,” som blev Sveriges mest sålda bok 2005. ”Den magiska gnistan” är hennes tionde bok.

– Alla mina böcker har speglat min övertygelse om att vi skapar våra liv genom våra val, säger Kajsa. Även om det inte har varit lika tydligt som i den senaste romanen.

I ”Någonstans inom oss” som kom 2011 tar hon upp frågan om vad som händer när vi dör.

– Jag har ett andligt förhållningssätt med mig från när jag var liten. Mina föräldrar var akademiker, mamma var psykolog och pappa chef på länsstyrelsen. Det fanns ingen religiositet, vi hade ingen andlig praktik, det var bara något som fanns där. Som tanken

att man lever flera gånger.

NÄR HON SOM BARN snickrade med sin pappa i den gamla kvarnen på landet och hammaren flög ur handen var det fullständigt naturligt att säga att kvarngubben nog var arg på dem.

– Mina farföräldrar var intresserade av spiritism, men de var också välanpassade medborgare i samhället. Färghandlare. De studerade Martinus, han var lite av en husgud. Längre bak i släkten fanns det helare och pappa brukar säga att vi är en gammal schamansläkt. Jag har inte grävt vidare, men det finns en tradition av sökande som går många generationer tillbaka.

Kajsa menar att många av oss brottas med kontrasten mellan att vi är normala människor som lever normala liv och samtidigt har en vetskap om att det finns något mer.

– Har man väl fått den insikten att det här bara är en del av det som finns, då blir allt färgat av den uppfattningen.

Kajsa pratar med händerna, orden är många och säkra, men ibland hejdar hon sig, blir eftertänksam. Hon spricker upp i ett leende, konstaterar att hon senast idag tänkt på att hon har en väldigt rik livsupplevelse.

– Jag fick frågan av en journalist om man kan hitta en mening med allt, och jag svarade, att det kan man, men det krävs lite jobb. Det enklaste vore att skylla på slumpen, på tur eller otur, men jag jobbar aktivt med att känna in saker i stället. Det spelar ingen roll om det har en mening eller om jag ger det en mening, oavsett blir min livsupplevelse så mycket rikare. ✕

Tre bilder från mitt album!



Jag och Thindra. Att rida är bara en liten del av att ha häst. En promenad kan vara minst lika fin.



Jag och yngsta dottern Rosa på landet. Bilden står för vila, lugn och närvaro.



Savannen i Botswana. Harmoni ligger i balansen mellan det inre och det yttre.

Hitta **din** gnista - sid 78

SIDAN 78