

Stickspecial:
Sticka sött till de små

Lagom
kluriga
kryss



ÅRET RUNT

Nr 2 39:90

3 januari 2023 (Finland 5,95 €)

*Gott &
prisvärt till
vardag & fest*

41
KRYSS
& sudokun!

**BOOSTA HÅR
OCH HY**



**Antikt:
Stiligt
svartvitt**



Vivica Sten:

Man ville

sjukpensionera mig

**Vinter-
vacker
trädgård**



TIDSAM
0497-02



7 588049 703993



Viveca Sten om livsharmoni i relationen:

Två plus två måste bli fem

Hon har uppfostrat tre barn, gjort raketkarriär som jurist och författare och samtidigt hittat en inspirerande harmoni i sitt 30-åriga äktenskap med Lennart. Hemligheten? Prioriteringar, envishet och ett samtal som aldrig tar slut.

– När vi är på olika ställen så ringer vi varandra, ibland tre, fyra, fem gånger per dag. Det tror jag betytt väldigt mycket för oss, säger Viveca.

TEXT: NINA NYSTRÖM FOTO: NICLAS VESTEFJELL

Viveca Sten är aktuell med *Botgöraren*, den tredje boken om Åremorden, en serie som tagits emot lika väl som de älskade böckerna om morden på Sandhamn. Det är också grunden till att vi pratar, men när Viveca börjar berätta om de teman som ligger som ett sidospår till själva kriminalhistorien styr samtalet snart in på andra saker.

– Det ena är det här med frånvärande fäder, i synnerhet unga

män som växer upp utan pappor. Hur länge kan du låta ditt olyckliga vuxenliv påverkas av din olyckliga barndom? Eller omvänt, hur länge kan du skylla på din barndom för att ditt vuxenliv inte blev som du hade tänkt dig? Det ämnet har jag vänt och vridit på ordentligt i den här boken.

Ett uttalande som kanske kan provocera, men faktum kvarstår: just

den approachen sätter fingret på den framåtlutade anda som så tyd-

Det här är Viveca Sten!

Ålder: 63.

Bor: Stockholm, Sandhamn och Åre.

Familj: Maken Lennart och tre barn.

Gör: Författare, juridisk rådgivare, styrelseledamot och föreläsare.

Aktuell med: Boken *Botgöraren* utkom 4 oktober 2022. Handlingen utspelar sig på påsklovet, då man hittar en illa tilltygad kropp i en lyxsvit på designhotellet Copperhill.

Hennes nya deckarserie utspelar sig i Åre.



”Folk fastnar liksom i barndomsminnen som de inte kan ta sig ur

ligt genomsyrar vårt samtal. Viveca är tydligt ödmjuk inför sin privilegierade tillvaro, men också sin egen lyckas smed.

– Imorgon är första dagen på

resten av ditt liv, brukar man säga. Vi vet ju det, ändå låter vi så mycket som hänt i barndomen diktera betingelserna för vårt eget liv. Folk fastnar liksom i barndomsminnen som de inte kan sig ur, samtidigt som de vet, att låter man dåtiden plåga nutiden för mycket, då blir ju nutid också plågad dåtid.

Förmodligen är den livsinställningen också en stark bidragande orsak till att hon och maken sedan 30 år, Lennart, lever i ett förhållande som verkar anmärkningsvärt lyckligt:

Du har tidigare sagt att ni två blir era bästa jag tillsammans. Det låter fint! Varför är det så?

– När vi är tillsammans blir två

plus två fem. Det tycker jag är receptet för ett bra förhållande, två plus två måste bli fem. Jag har sett massor av förhållande där två plus två blir tre. Där man förminskar varandra och blir sämre. Jag tycker det är så otroligt sorgligt om man är i ett förhållande och så blir man inte sitt bästa jag utan man blir en annan version som är sämre, tystare eller helt annorlunda än den man egentligen är, säger Viveca och vidareutvecklar:

– Lennart och jag var ganska olika när vi lärde känna varandra.

Viveca har haft ett lyckligt äktenskap med maken Lennart i 30 år.





Mest känd är Viveca för serien med deckare som utspelar sig i Sandhamn, Stockholms skärgård, där hon och Lennart även har ett sommarhus.

→ Men från att vi träffades kunde vi inte sluta prata. Vi har alltid otroligt mycket att tala om. Nu när vi är på olika ställen så ringer vi varandra, ibland tre, fyra, fem gånger per dag. Det tror jag betytt väldigt mycket, att vi alltid pratat mycket med varandra. Sedan visade det sig också tidigt att de här två människorna som verkade så olika hade väldigt lika syn på saker. Vi har samma värderingar, har alltid varit överens om saker som ekonomi och hur barnen ska fostras.

Överens om det viktiga

Viveca och Lennart har tre barn tillsammans: Camilla, 30, Alexander, 26, och Leo, 23. Just samsyn på barnuppfostran menar hon är a och o i en lång relation:

– När våra barn var små var vi väldigt noga med att backa upp varandra. Då tyckte de kanske inte att det var så kul, men jag tror efteråt att det var en stor trygghet att de inte kunde spela ut oss mot varandra. De visste vad de hade att förhålla sig till och att föräldraalliansen höll ihop som en stadig enhet.

Det låter avundsvärt harmoniskt. Men kan man verkligen leva sida vid sida i 30 år och vara så rörande överens om allt?

– Det är klart att vi har olika uppfattning ibland, och kan tjafsas om småsaker, men i stora saker har vi tyckt lika så det har varit väldigt friktionsfritt. Jag tror aldrig våra

”Kan man ta sig igenom en sådan sak så klarar man vad som helst

barn har hört oss stå och skrika på varandra. Jag är själv skilsmäso-barn så jag har sett den andra sidan och det är inte roligt för barnen.

Innan Viveca slog igenom som författare arbetade hon som jurist. Även Lennart har en framgångsrik karriär inom fastighetsvärlden. **Hur får föräldrar med den typen av jobb, på det en begynnande författarkarriär, ihop livet med tre barn? Det låter omöjligt.**

– Det är en bra fråga. Jag tyckte i och för sig att i tio års tid var jag bara trött. Men dels hade vi nanny-hjälp, dels hade vi turen att ha ett nätverk som hjälpte till, mina föräldrar och svärföräldrar ställde upp mycket. Sen tycker jag att en av mina styrkor i livet är att jag är jätteduktig på att organisera och få struktur. Att se till att alla delar i livet flöt på.

Hon fortsätter:

– En annan sak som räddat mig är att jag är jättebra på att göra det jag gör. Om jag leker med ungarna så leker jag med ungarna, tittar jag

på tv så tittar jag på tv, skriver jag så skriver jag. Det tror jag har betytt mycket, jag tror våra barn känt att när jag var med dem så var jag med dem. De kanske skulle säga något helt annat, men jag tycker vi är en tight familj. Vi har lagt mycket tid på att göra saker tillsammans.

Trots höga positioner i arbetslivet valde hon också att arbeta fyra-dagarsveckor under en stor del av småbarnsåren, vilket gav en balans. Det är få förnunnat att ens kunna göra så av ekonomiska skäl, men ändå en bra påminnelse att det faktiskt går att både göra karriär och få tid med barnen. Många vågar inte ens försöka, utan försöker stressat få ihop livspusslet ändå.

– När barnen var två, fem och åtta hade jag haft en period då jag jobbade väldigt mycket. Då tog jag ledigt i två år och var hemma med dem. Det tror jag också lade ett fundament, då hade de sin mors fulla uppmärksamhet.

Tränade bort ryggschadan

Efter det blev hon headhuntad som chefsjurist till PostNord. Hon säger själv att hela familjen då kom till ett läge att de mer eller mindre bönade om att hon skulle börja jobba igen. Det räckte med kanelbullar och museum.

För Viveca och Lennart var det viktigt att ge barnen en stark moralisk kompass, att göra dem vänliga och omtänksamma med ett sinne för vad som är rätt och fel.

– De är absolut uppfostade i en privilegierad miljö men de tar verkligen inte för givet att man ska ha det på ett visst sätt eller att man ska få saker. Det känns som att de uppskattar den uppväxt de har fått, men tycker inte att de har rätt till den eller kräver den.

Men även Viveca har mött sin del av svårigheter i livet. Vid förlorningen med sonen Alexander fick hon en svår ryggskada. I sex månader var hon sängliggande med hemiska smärtor. Hon hade en bebis och en treåring, men kunde varken lyfta eller bära. Försäkringskassan tyckte hon skulle förtidspensioneras.

– Det var en enorm provtryckning av relationen, säger hon med eftertryck. Kan man ta sig igenom en sådan sak så klarar man vad som helst. Det var tufft att bara få ihop den dagliga tillvaron.



Nu är hon aktuell med nya boken Botgöraren.



Författaren syns även på vimmel titt som tätt. Här med Kristina Alvendal och Carolina Kaiser på Nordiska Museet 2021.

Viveca fick kontakt med en läkare som var specialiserad på den här typen av ryggskador. Han gav henne två val: antingen göra en steloperation och ligga i gipsvagg tre månader för att sedan lära sig gå igen. Det andra var att genom omfattande träningsprogram träna upp den muskelkorsett som bär upp ryggen. "Men man måste vara envis som en röd gris för att orka göra det så mycket och så länge" poängterade läkaren.

"Jag ÄR envis som en röd gris" tänkte Viveca. I tre år tränade hon programmet 30 minuter tre gånger om dagen. Läs det igen: 30 minuter, tre gånger om dagen i tre år. Med jobb och småbarn. Då blev hon såpass bra att hennes kropp orkade bära ännu ett barn, trots läkarnas protester. Efter det gjorde hon övningarna två gånger om dagen i tre års tid, och efter det, en gång per dag i ytterligare tre år.

Numera räcker det med varierad träning en timme fem dagar i veckan för att hålla ryggen i schack.

Idag är hon i mycket bättre form än innan skadan.

– Jag är i grunden en lat soffpotatis. Jag tränade inte direkt innan skadan, och jag avskydde att springa. Jag hade aldrig börjat träna så mycket om jag inte varit tvungen.

Nu gör hon yoga en timme varannan morgon, och på somrarna på Sandhamn blir det utomhusyoga nästan varje dag. Känslan av att hela tiden bli lite bättre motiverar henne. Ibland springer hon på löpbandet, och vintertid tillbringar hon mycket tid i Åre och åker skidor.

Sitter aldrig still

Idag är alla barn utflyttade, men de kommer mer än gärna hem och umgås med föräldrarna med jämna mellanrum. Det tycker Viveca är väldigt mysigt, men hon och Lennart har det trevligt på tu man hand också, inte en helt självklar insikt då det plötsligt är tomt efter barnen.

– Vi älskar att jobba och är urusla



Viveca prioriterar stunderna att vara fullt närvarande i och fyller resten av tiden med så mycket vl valda saker som möjligt.

”Vi älskar att jobba och är urusla på att ta det lugnt

på att ta det lugnt. Men vi gör också mycket roliga saker, och jag är väldigt glad över den möjligheten.

När vi ska knyta ihop säcken frågar jag efter Vivecas bästa tips för att få in träningen i ett hektiskt schema, och då avslöjar sig plötsligt ett hål i den inspirerande filosofin att bara göra en sak i taget. Hon multitaskar nämligen visst. Under tiden vi pratat har hon promenerat runt hemma samlat och steg. 2 400 närmare bestämt.

– Jag pratar mycket i telefon och sitter aldrig stilla då. Det är gratis-motion. Och gör något medan du borstar tänderna! Träna balans genom att stå på ett ben eller ertlighet genom att sitta på huk.

Och det är nog just det som är den stora hemligheten i att trots ett späckat schema lyckas leva så fullt ut och samtidigt hitta harmoni: Att utnyttja sin tid rätt, prioritera sina stunder att vara fullt närvarande i, och fylla de övriga luckorna med så mycket väl valda saker som möjligt på en gång. ■