

Surfa bort sorgerna

Stjärnorna har upptäckt den bästa kuren mot ett brustet hjärta.

Av Maja Persson

En efter en har vi sett dem: Kändistjejeerna som efter att de blivit dumpade torkar tårarna hos hunkiga surfvärldsmästaren Kelly Slater på Hawaii. Kelly har hjälpt Gisele att glömma Leo och Cameron att lämna Justin bakom sig. Och när Drew Barrymore gjort slut med sin rockkärlek Fabrizio Moretti tog Cameron Diaz med henne till Kellys sköna strandliv.

Att sörja sitt öde i soffan med en låda glass eller på krogen med samboukashots känns tröttsamt passé. Nej, stjärnorna har vänt trenden mot en ny sorts upp-med-hakan-attityd. De tre magiska s:en i deras dunderkur mot brustna hjärtan är sol, surfing och snygga killar.

På doktors inrådan

Och varför inte? Psykologen Eve Suurvee-Råstrand, som har praktik i Stockholm, är positiv till att åka iväg efter en smärtsam separation.

"En vanlig anledning till att ett förhållande tar slut är att du i ditt beroende av den andre tappar bort dig själv", säger hon. "I sådana situationer är det alltid mycket bra att komma långt ifrån varandra och börja leva ditt eget liv, och därmed finna tillbaka till dig själv och dina intressen."

Eve råder ofta patienter till att göra något helt nytt, som engagerar hjärnan och kroppen.

"Man behöver vila sig emellan de svårare känslorna som en separation alltid medför för att hämta krafter", säger hon. "Hjärnaktivitet och engagemang kan rikta dig bort från bekymmer ett tag, det ger vila och en extra styrka till att också ta hand om svårigheterna. Att göra något nytt är inte laddat med gamla negativa minnen tillsammans med partnern."

De tre magiska s:en: sol, surfing och snygga killar.

Gör det själv

Många av de vågälskande stjärnorna har lärt sig att surfa inför filmroller – som Cameron Diaz till *Charlie's änglar* och Kate Bosworth till *Blue crush*. Gisele fick mycket intima lektioner av världsmästaren Kelly Slater. Men för dem som inte har ett kortnummer till honom finns det andra sätt att bli en sann wahine, som kvinnliga surfare kallas på Hawaii.

I Sverige har vi ett par företag som anordnar så kallade surf camps i andra länder, där du i en liten grupp får lektioner, mat och boende. Ett exempel är Surfakademin, som anordnar surf camps i Biarritz och Costa Rica.

"Surfing växer explosionsartat både internationellt och i Sverige", säger Peter Sahlberg på Surfakademin. "Förra sommaren i Biarritz hade vi över 250 supernöjda deltagare."

Ger inre styrka

På de flesta bilder av surfande kändisar har de ett barnsligt stort leende på läpparna, men att lära sig konsten är knappast någon barnlek. Det kräver en hel del fysisk styrka, koncentration och framförallt tålamod – det kan ta ett par dagar innan du ens kommer upp på brädan. Men den hårda utmaningen kan också vara en stor bonus då du sörjer krossade drömmar.

"Att lära sig något nytt stärker alltid självkänslan", säger Eve. "Att ha klarat av något som man kanske inte trodde sig om att kunna ger råg i ryggen och lust till livet som sprids till andra och bådär gott för framtida förhållanden." ■

Svenska surfskolor utomlands

Surfläger är nya seg-larläget. Här finns de:

SURFAKADEMIN anordnar surf camps i Biarritz i Frankrike och i Costa Rica. Sex dagars boende och lektioner kostar från cirka 4 000 kronor. Läs mer på surfakademin.se.

XTRAVEL anordnar surf camps i Portugal, Marocko, och franska Hossegor. En vecka kostar från cirka 7 000 kronor inklusive flygresor.



Cameron kan sina vågor.

Cameron Diaz är en av kändisvärldens mest hängivna surfare.



"Det bästa sättet att laga ett brustet hjärta är att vara aktiv. Att åka ut i världen och hitta sig själv. Alla tror att jag har surfat hela livet, men jag lärde mig det för bara några år sedan."

– Cameron Diaz



Trots åren har Kate Hudson svårt med bollen.



Kate Bosworth i filmen *Blue crush*.



Evangeline Lilly är ett proffs.



Kirsten Dunst gör en halv surfgest med handen.



Gisele under romansen med Kelly Slater.