

Text: **Lilian Westerlund**  
Privata fotografier

# *Då livet stannar upp även om tiden går vidare...*

**O**m jag söker litteratur om livsharmoni och lycka exempelvis på internet finns det ingen gräns för hur mycket material jag hittar – böcker och artiklar förekommer i mängd och massor.

Hur är det om jag söker litteratur om hur det är att ha ”drabbats hårt av livet” och jag behöver hjälp med att bära min sorg, bearbeta smärtan eller med att ta avsked av livet? Var hittar jag kunskap om hur jag bäst kan stöda mina medmänniskor när de drabbats av en svår livshändelse?

Som människa står vi villrådiga, handfallna och hjälplösa när livet gått sönder och den vardagliga kontinuiteten brutits. Då saknar vi kunskap om hur vi ska kunna hantera det som hänt och bearbeta det. Lika hjälplösa känner vi oss när vi står bredvid den som lider.

Ingenting i livet är beständigt, det invanda vardagslivet som innehåller trygghet, glädje, gemenskap och hälsa kan på ett ögonblick förvandlas till ångest, rädsla och oro när ett välkänt livsmönster förändras eller tar slut.

Det kan röra sig om förlusten av nära och kära genom dödsfall, att bli lämnad för en annan, att se sina drömmar haverera, att vara bitter över en förlorad barndom eller brustna relationer – allt detta är händelser som medför känslor av sorg.

Mary har själv varit intresserad av och bl.a. läst böcker om sorg sedan tonåren. I hennes liv har sorgen funnits närvarande ända sedan hon var barn eftersom hennes storebror omkom i en olycka då hon själv var fem år. Händelsen förändrade hemmets atmosfär, från att ha varit ett glatt och livfullt

*Mary Andrén-Pada i Korsholm förlorade sin man i en tragisk olycka för snart tio år sedan. Mitt i sorgen märkte hon att den professionella hjälpen som fanns inte visste mycket om sorg utan var mera inriktad på medicinering. Då hon upplevde att hon återfick sina krafter flera år senare gick hon själv en utbildning till handledare i sorgebearbetning och håller numera kurser och föreläsningar för att sprida kunskap om sorg och hur man bearbetar förluster.*



***Mary Andrén-Pada i Korsholm har utbildat sig till handledare i sorgebearbetning i Stockholm för att kunna hjälpa medmänniskor som drabbats av en svår livshändelse.***



**Namn:** Mary Andrén-Pada.  
**Född:** 1949 i Korsholm.  
**Bor:** I Korsholm.  
**Familj:** Maken Tor, sonen Raymond, dottern Melinda, barnbarnen Celina och Alex  
**Intressen:** Skärgårdsliv, att vara medmänniska, läsning, föreläsa, handarbete.  
**Favoritmat:** Lax.  
**Favoritmusik:** Visor.  
**Smultronställe:** Sommarstugan på Värlox.  
**Arbete:** Föreståndare inom äldreomsorgen.  
**Prestation:** Ett flertal vårdutbildningar för att bredda kunskapen om människan och livet.  
**Motto:** ”Ärlighet och öppenhet gör dig sårbar. Var ärlig och öppen i alla fall!”



*Sorgen kan handla om förluster, kanske av en kär människa genom dödsfall eller skilsmässa, en förlorad barndom eller annars förlust av något invant och tryggt. Sorgens skepnad varierar.*

hem blev det nu tyst, stilla och sorgesamt.

Trots att hon genomgått detta och läst mycket kände hon sig helt hjälplös och utlämnad när hennes man omkom i en olycka. Hon fortsatte att söka litteratur och läste allt hon kom över om andras sorg. Hon sökte sig också till andra kvinnor som förlorat sina män genom dödsfall.

– Människan hamnar i en ny och skrämmande situation där tankarna rör sig kring att jag klarar inte, orkar inte, jag blir tokig, livet är förstört för alltid, så här kommer det att förbli, det här kan inte vara en sund sorg osv. Då man diskuterar det tillsammans känner man igen sig i de andras berättelser. För mig minskade rädslan och gemenskapen med andra i samma situation gav mig hopp om att jag överlever och att det finns ett ljus längre fram.

Mary tog tjänstledigt och lämnade det ansvarsfulla jobbet som förman för ett åldringshem.

– Jag lämnade också hemtrakterna och jobbade ett år som sjukskötare på ett boende för gravt dementa i Sverige. Det gav mig möjligheten att sörja i min egen takt och vara precis så ledsen som jag var. Jag fick också distans till det som drabbat min familj. Det var en mycket tuff tid, men att se att jag klarade av det nya jobbet

och vistelsen utomlands stärkte min självkänsla.

### Begränsad kunskap om sorg

– Vi människor har väldigt lite kunskap om sorgens väsen, dessutom är vi rädda för sorgen och vill inte vidkännas den.

Stöd för sörjande finns

det inte mycket

av. Alla känner

sig inte hemma

i kyrkans

sorgegrupper

och vart

vänder man

sig då man

har gått sina

tio träffar

– det är kanske

först efter

det man börjar

förstå och inse

vad alla ”aldrig mer” innebär.

När vi drabbas av kriser påverkas hela livet. Allt ställs på ända och då är ensam inte stark. Men verkligheten, även om den är rämnad och smärtsam, är grunden för det fortsatta, meningsfulla livet, menar Mary.

Utmaningen för oss människor är att i livets motgångar och kriser

stanna upp, att tillåta oss vara människor och närvarande i det smärtsamma. Och småningom finna vägar framåt i livet.

Hela vårt känsleregister är en del av den mänskliga naturen och bör accepteras på samma sätt som man gör med

andra naturliga före-

” Om vi utestänger svåra känslor utestänger vi samtidigt glädje och kärlek. Sorgen förblir obearbetad och därmed bestående, vilket yttrar sig i förlorad livsglädje och livsenergi.

teelser. När

vi flyr det

svåra betalar vi ett högt pris – vi börjar må ännu sämre. Sorgen och smärtan brukar hinna ikapp, och en slumrande smärta kan komma ikapp när något ändras i vårt liv. Då kan en grundspricka från tidigare öppna sig och känslor som vi trodde var borta komma välvande och

man sköljs med i en flodvåg av sorg och smärta. Och just i den situationen när man drabbats av en ny livskris, kanske dödsfall, skilsmässa eller sjukdom i familjen, behöver man alla krafter för att just då klara vardagen och livet.

Det är alltså inte bara att skynka vidare och fylla på med nya upplevelser utan att tänka efter och bearbeta det inträffade. I så fall blir ryggsäcken till slut så tung att den stjälper oss. Istället borde vi ”rensa ur ryggsäcken” och gå igenom både glada och sorgsna upplevelser så att inte det tunga och negativa överskuggar allt. Om vi utestänger svåra känslor utestänger vi samtidigt glädje och kärlek. Sorgen förblir obearbetad och därmed bestående, vilket yttrar sig i förlorad livsglädje och livsenergi.

– Vi kommer att må avsevärt mycket bättre om vi lär oss hantera vad det innebär att vara människa fullt ut, säger Mary.

### ”Livet måste ha en mening”

För Mary personligen bjöd boken *Livet måste ha en mening* **Forts. sidan 17**

## **Då livet stannar upp...**

Forts. från föreg. sida



av **Viktor Frankl** på nya krafter.

– Boken gav förståelse för hur stora resurser människan har att ta till då livet ställs på sin yttersta spets. Kan man då göra mening av något meningslöst? Ja, det tror jag. Man måste i något skede av sorgeresan välja att ge det man drabbats av en mening, välja att inte gå in i bitterhet.

Frågan om livets mening blir omsvängd: inte vad livet har för mening utan hur jag kan ge livet en mening. Meningen kan bli att vara ett stöd för andra som drabbats. Att inse att livet inte är någon privatsak utan att vi har ett ansvar att dela med oss av våra erfarenheter, andra till stöd och hjälp. Vi behöver varandras medmänsklighet och lärdomar.

Då Mary sökte information om sorg på internet stötte hon på den ideella sammanslutningen *Vimil, Vi som mist någon mitt i livet*, där hon också fick uppleva bekräftelse och förståelse för sin sorg. Hon kom också i kontakt med Sorgeinstitutet i Stockholm, där hon dels kunde köpa böcker och dels fick information om sorghandledarutbildningen.

Hon blev intresserad av Sorgeinstitutets utbildning och kände allt mera att kursen kallade på henne, men hon kände sig samtidigt rädd för att ta steget och anmäla sig till kursen.

Senare tog hon ett sabbatsår och sökte in till utbildningen och avlade sedan en provkurs för att kunna fungera som föreläsare och kursledare.

Nu har hon flera kurser och föreläsningar bakom sig och berättar att återkopplingen varit

positiv, människor upplever att de får värdefulla insikter, hjälp och lindring ur föreläsningarna och kurserna. Samma arrangörer återkommer med nya förfrågningar om föreläsningar, vilket är uppmuntrande och inspirerande.

– Det känns värdefullt och meningsfullt att göra det man kan, att sprida kunskap om en så livsviktig sak som sorgen är.

### **Sätt fokus på den sörjande människan**

Mary lyfter fram det faktum att det egentligen inte går en dag utan att vi möter sorgen, egen eller andras, även om sorgen och smärtan är individuell och ser olika ut för alla.

Många ryggar rädda tillbaka vid de mötena och försöker kanske undvika den sörjande. Människor går över gatan, tittar i skyltfönstret eller dyker ner med huvudet i fruktdisken då man ska mötas.

Mary förklarar hur betydelsefullt det är att sätta fokus på den sörjande människan och hennes sorg och sätta sig själv och sina rädslor åt sidan. Att gå bredvid en medmänniska i djup sorg är mycket svårt och kräver engagemang under lång tid. Det är till stor fördel om man har många vänner som kan dela på ansvaret och ”lyssna på ett sådant sätt att de är ett enda stort hjärta, med stora öron men utan mun”.

Tänk över vad du kan bidra med när någon i din näromgivning har det svårt. Ofta handlar det om att bara finnas till, våga möta och ta emot. För den som har drabbats av en stor sorg är det väsentligt att ha någon som orkar lyssna om och om igen.

### **Att våga känna, tänka och tala**

– Sorgen är ingen sjukdom, men leder inte sällan till ohälsa oberoende av ålder. För många blir sorgen övermäktig och det finns undersökningar som visar att det finns en överdödlighet bland äldre som förlorat sin livskamrat.

Mat, arbete och cigaretter är de vanligaste bedövningsmedlen, men även överdriven träning, alkohol, lugnande medicin och droger är ofta förekommande flyktvägar, säger Mary, och poängterar hur viktigt det är för alla

människor att tänka, känna och att uttrycka sina tankar och känslor verbalt inte minst när det är fråga om sorgbearbetning.

Sorgen är inte farlig, och när man öppnar sig, kanske gråter och berättar om sina upplevelser händer heller ingenting farligt. Det är bara vad vi tror. Tvärtom leder det oftast till att man får ta emot både kärlek och empati och att också andra vågar öppna sig och dela med sig av sin livserfarenhet. I öppna möten människor emellan föds både värme och gemenskap. Sorgen blir farlig först om den förträngs.

Inom oss bär vi ofta på en föreställning om att ”jag måste vara stark och duktig” men oberoende av vilken självbild man målat upp för sig själv och utåt är vi mycket små och sårbara varelser när det verkligen gäller. Då man drabbas av sorg behöver man två grindar som går att öppna: genom den ena behöver vi kunna släppa ut det onda och genom den andra släppa

in värme, stöd, tröst och gemenskap. *Det är att vara stark.*

– Min insikt idag är att förr eller senare kommer alla människor till en dag där vi är oförmögna att kontrollera livet, en dag då vi kanske ser vår framtid stupa brant framför oss. Då är det för sent att börja bygga upp vänskapsrelationer eller ett socialt nätverk, därför behöver du kanske fundera över de frågorna redan idag.

Sörjandet är en lång och utdragen process och du är inte samma människa efter som före sorgen. Även för dig som kommit långt i din sorgprocess finns en del av sorgen alltid kvar: längtan efter den/det du har förlorat. Men vi bör alltid komma ihåg att människor lämnar oss men det gör inte den kärlek de har gett oss. Den lever kvar inom oss och ger styrka, mod och ansvar som, när tiden är mogen, ska kalla oss till nya uppgifter. Sorgen tillhör livet och gör oss till människor, säger Mary Andrén-Pada. □