

LIVET GÅR

Ja, det låter som en klyscha. Men många upptäcker att när det otänkbara sker, så hittar livet en väg fram.

När kärleken tar slut eller livet vänds uppochner, kan det kännas omöjligt att gå vidare.

- Annika Ortmark Lind har skrivit en bok om sorgen efter sin partners död.
- Wenche Mühleisen skrev en roman om att hitta livsglädjen efter att ha blivit övergiven.

Två berättelser om att livet kan börja om, även när allt känns förlorat.

ANNIKA ORTMARK LIND:

– Skrivandet räddade mig!

För fem år sedan dog journalisten Annika Ortmark Linds partner. Här skriver hon om den sista omtumlande tiden ihop. Och hur sorgen efteråt lamslog henne. Tack vare skrivandet, som nu blivit en roman, kan hon känna längtan igen.

Av Annika Ortmark Lind Foto David Lagerlöf och privata

”

Jag kan räkna åren utan Tony på mina fem fingrar. Samtidigt finns han fortfarande som andetag mot min hud, utan möjlighet att hålla om mig. Men jag slits



inte längre i bitar när jag inte kan berätta för honom hur mycket jag saknar honom.

Jag har lyft mig från skugglivet. Annat var det 2021.

Det var då jag fick ta över rodret och föra oss i hamn. Det var då jag såg Tony försvinna bort. Han tog sikte på andra stranden och bad om hjälp. Men jag kunde inte knuffa honom över kanten, jag höll fast och tillsammans formulerade vi vikten av att kunna få assisterad hjälp att dö när tiden var kommen. Han ville inte åka till Schweiz, det ansåg han var ovärdigt. Och jag förstår honom innerligt, hans trygghet fanns i hemmets väggar på en kulle i skogen.

Tony ville dö i sin borg, i allt han hade skapat med sina händer. Inbäddad i kärlek, i omsorg. Svaret var för mig så självklart att jag låter det vara oskrivet. Men bakom kulisserna

bet jag sönder tungan om nätterna, placerade axlarna permanent i öronhöjd och vaggade mig till sömns med fuktiga kinder.

Det hade jag antagligen gjort även om han den sista tiden fick bo på hospice. Men ansvaret hade fördelats annorlunda, jag hade kunnat sova lugnare.

Eller hade jag det? Kanske hade skuldkänslorna klöst ännu större sår i min själ om det inte var jag som vårdade, för när jag tjatade om kortisonpiller och försökte tolka blodvärden hit och cancermarkörer dit tog jag även hand om mig själv. Liksom när jag lagade en sista omelett med sådan omsorg att den skulle ha platsat i *Sveriges mästarkock* eller svabbade upp olyckor från golvet. I görandet fanns lindring. Det är när man inget alls kan göra som sorgen skär genom pansar.

VIDARE ...

A portrait of Annika Ortmark Lind, an elderly woman with short brown hair, wearing round glasses, a brown jacket, and a gold watch. She is resting her chin on her hand. A large pink arrow points from the text below towards the right side of the image.

Annika Ortmark Lind skrev
för att sortera tankarna
under "sorgväntans" år.



RELATIONER

”När jag hamrade ner orden var det som om jag skrev om en annan kvinna och man”

Men jag kommer alltid att tvivla.

För älskar man någon kommer man i evig tid fråga sig om man kunde ha gjort mer. Man kommer alltid undra om man var tillräcklig. Jag oroade mig för att jag tänkte för mycket på mig själv, att jag krävde uppmärksamhet och kärlek av Tony, när det var han som dukade under. Hur kunde jag ens kliva fram på den arenan där huvudpersonen var given?

Han som skulle dö hade fullt upp med att leva. Och jag hade fokus på att han skulle ryckas bort från mig.

Kanske är det just de olika perspektiven som är svårast att hantera. Tony köpte nya verktyg och planerade för nya projekt, jag undrade i tysthet vem som skulle hantera centrum-borren när han var borta. Jag gjorde tappra försök att navigera mellan djupa diken i trädgården (som vi grävde för elledningar) – och i själen (där sorgen byggde bo trots att Tony levde). Det hände att jag hittade en framkomlig väg, men lika ofta drabbades jag av sorgväntans paralys. Det var då jag gick till skogs och lät tallens sträva bark gräva djupa fåror i min kind.

Tänk om jag hade kunnat släppa tankarna på ”sedan”. Tänk om jag hade kunnat marinera mina funderingar i liv istället för död. Tänk om jag hade kunnat lindra min smärta med en dos förnekelse. Då hade jag och Tony vandrat mer sida vid sida, istället för bort från varandra.

Men hallå!

Nu måste jag protestera. Vi fanns för varandra. Vi andades genom svärtans tsunami, bar varandra när förtvivlan slet oss i stycken. Aldrig har jag legat så tätt intill en annan människa i så många timmar, dagar. Ordlost tog vi oss igenom förtvivlan och lyckades hitta en glipa i gardinen där solen försiktigt berättade att en ny dag hade börjat.

Vi var älskande som förberedde oss för livets svåraste uppgift, att ta farväl.

Dagboken blev min vän.

När jag hamrade ner orden i datorn var det som att jag skrev om en annan kvinna och en annan man. De hade drag av oss, det ska inte förnekas, men jag skapade en skönlitterär värld där jag kunde se dem utifrån.

När Tony hulkade i illamående satt jag i rummet intill och gestaltade denna brutala värld. Jag knackade på badrumsdörren, frågade om jag kunde göra något och tog med mig hans nej till datorn – och fortsatte att skriva.

Tårarna svämmade över när jag tecknade det helvete som hade blivit vår vardag. Samtidigt gled jag iväg till en annan värld, jag berättade om en annan kvinna och en annan man. Om hur de famlade mellan läkarbesök och cancerceller som löpte amok. Om hur årstidsväxlingarna obönhörligen slet dem isär, men också om hur de förverkligade drömmar.

Jag roade mig en stund med mina ord innan jag knackade på badrumsdörren igen i förhoppningen att bli insläppt. Hans återkommande ”nej!” var som en känslomässig örfil och jag tog min skam över att leva och fortsatte att skapa en parallell värld.

Dagboken blev en plats där jag ogenerat vågade känna efter. En avfallskvarn, kanske, men främst en paus. Dagboken fick lyssna till hur jag brottades med vår relation, som inte alltid var enkel. Jag undrade om man får vara arg på någon som ska dö. Jag törstade efter bekräftelse, jag

behövde bli sedd. Jag var så tacksam över att jag fick leva. Och kände skuld just därför. Jag missförstod Tonys kroppsspråk, trodde att han var besviken på mig när läkaren just hade ringt med ett dystert besked.

Varför sa han inget om det svåra samtalet med doktorn?

Varför sprang jag till skogs med mitt känslotrassel?

Varför kunde det vara så himla svårt att kommunicera?

Jo, för att vi var lika mycket människor efter som före den dödliga diagnosen. Han stark, envig och

**”Vi delade
en sista
Guinness,
skrattade
som barn”**

Annika Ortmark Lind

Gör: Journalist och författare. Certifierad handledare i sorgbearbetning (Svenska institutet för sorgbearbetning).
Bor: Stockholm.
Familj: Två döttrar, ett barnbarn, två bonusdöttrar, samt mamma.

Ålder: 63.

Aktuell: Debuten *Tills du slutar andas* samt inslaget *Det var inte så här livets efterrätt skulle bli...* i podden *En hyllning till livet*.



fokuserad. Jag antagligen precis likadan. Någon kanske skulle ha förklarat det med att tvillingar inte bara är en god match, de kräver båda utrymme och har inte alltid så lätt att fördjupa relationen. Lägg därtill att vi båda hade byggt ogenomträngliga murar, tills tiden med all tydlighet visade att den var utmatt. Då tog vi var sin bräcka och högg tills bara högar av bråte återstod. Vi sopade det under sängen och kröp in i varandras famnar.

Där stannade vi. Vi hade många gånger kämpat för ett ”vi” och nu hade vi funnit det.

Vi skrattade så tårarna rann åt *Dips* på SVT, höll varandras händer och åt Polly. Vi delade en sista Guinness och fnissade som barn åt skummustascherna. Vi bokstavligen kröp till skogs för en fredagsdrink i vår-



solen och vi låg på rygg och tittade på molnen när våra ben inte bar längre. Vi förverkligade en sista dröm när vår hundvalp kom.

Vi levde! Och varje minut tillsammans var värt kampen.

Om jag inte hade berättat allt det här för min dagbok hade jag inte kommit ihåg. Och hade några diffusa minnen poppat upp hade jag tvivlat. Tänkt att så där kunde det väl inte ha varit, så där sa vi väl aldrig och hur i hela världen kunde väntanssorgen ha blivit vår vardag.

Och alla skratt som trängde undan förtvivlan, var de på riktigt eller bara en postum tröst?

När jag ser orden som brer ut sig över hundratals dagbokssidor förstår jag att jag överlevde det omöjliga. Människan är en förunderlig varelse, som har så mycket att ge när livet

bjuder motstånd. Visst kan man vara nära att ge upp, men samtidigt beredd att kämpa för den man älskar, för det man tror på.

Ett och ett halvt år efter Tonys död plockade jag fram dagboken och hittade en berättelse om kärlek som är värd att dela. Och fem år efter hans död blev det romanen *Tills du slutar andas*.

Tack vare skrivandet har jag bearbetat sorgen tusenfalt. Den drabbar fortfarande, överraskande och ibland brutalt. Men den drar sig snabbare tillbaka. Jag har öppnat dörren mot framtiden, jag kan känna längtan igen. Trygg i att vi gjorde det bästa av vår gemensamma stund på jorden."

**WENCKE OM SEX
SOM MEDICIN – VÄND**

Annikas råd: SÅ KAN MAN LEVA MED SORG

● **Välkomna tårarna.** Sorg är världens mest normala reaktion på förlust men också den mest försummade känslan. Sorg är uteslutande känslor och kan inte läkas genom intellektuella övningar – man måste få vara ledsen, man behöver bearbeta och läka känslorna.

● **Sorg slukar energi.** Den äter kraften så man rör sig långsamt, andas ytligt, magrar, tänker trögt. Man ser tvättkorgen svämma över, men vet inte hur man ska lösa det. Man ser blommorna skrika efter vatten, men förstår ändå inte vad man ska göra. Man ser att människor vill väl, men hör inte deras röster. Med andra ord: man lever i en helt exceptionell situation och det går inte att förvänta sig att något ska vara som vanligt.

● **Välj projekten med omsorg.** Jobbar man kan det vara det enda man mäktar med. Passar man barnbarnen får man gå raka vägen hem och sova. Städa får man göra en annan dag, eller ännu hellre be någon annan göra det.

● **Vanlighet ger struktur.** Att behöva gå upp på morgonen, le mot grannarna, säga att det ändå är ganska bra. I den mörkaste sorg finns det ljus, välkomna de stunderna. Men låtsas lagom.

● **Sjukskrivning kan vara en gåva,** inte för att sorg är en sjukdom men omständigheterna kan vara sådana att man inte mäktar arbeta. Kanske har man vårdat sin partner till slutet, kanske har man inte sovit ordentligt på ett halvår. Gå om möjligt ner på deltid eller återhämta dig med en paus från arbetslivet.

● **Fundera på att bearbeta sorgen mer aktivt.** Det kan vara dags att göra det när tiden går och energilösheten är total. Det finns allt från samtalsgrupper inom olika trossamfund och sekulära sammanhang som Humanisterna till terapeuter och Svenska institutet för sorgbearbetning.

● **Hjärtat är expanderbart.** Det går att älska igen. En dag.