

ATT BYGGA SAMMANHANG – INNAN ORDEN FANNS

Jag tycker det är så intressant att se hur små människor bygger upp sina sammanhang innan de har ord som hjälp. I minnet har jag bevarat en innehållsrik eftermiddag i en liten pojkes liv, han var ungefär 8 månader då. Han hade träffat min man Bosse och mig några gånger hemma hos sig. Eftersom jag inte orkade så mycket, hade han sett oss tillsammans sittande i soffan. Av det hade han förmodligen skapat ett begrepp, någon slags sammansatt figur. Nu kom han hem till oss med sin mamma. Han kommer in i hallen och tittar inåt köket – där står jag. Han tittar sen i motsatt riktning mot vardagsrummet – där sitter Bosse. Jag ser hans förvirring: Varelsen har delat på sig!

Men det slutar inte med detta. När han sen kommer in i vardagsrummet, har Bosse lagt sig att vila på soffan med en filt över sig. Bara fötterna sticker fram där nere. Pojkens huvud far fram och tillbaka, huvud, fötter, huvud fötter. Så småningom, när fötterna har vinkat lite, får han ihop det med huvudet. Allt detta är Bosse! En jobbig stund för en liten människa.

Vi har tre barnbarn mellan 1 – 10 månader och jag ser hur de jobbar på samma sätt. Att bygga sammanhang så att man får klart för sig vad som hör ihop och vad som håller ihop tillvaron. (Noah och sovrummet)

ATT BYGGA INRE FÖRESTÄLLNINGAR

I våra liv, hur vi formar dem, hur vi uttrycker oss inte minst i våra relationer, berättar vi ständigt om våra inre föreställningar. Ibland är de där föreställningarna så besvärliga att vi måste ta itu med dem.

Jag tänker på en man som stötte på ett mysterium – han köpte alltid för små mössor och hattar. Han klagade på att de alltid gjordes för små men hans hustru beslöt att följa med honom på stan när det var dags att köpa en hatt. Han stod framför spegeln och provade en storlek, som mycket riktigt var för liten. Konstigt, mumlade han. Jag som har så litet huvud.

Du har väl inte litet huvud, sa frun. Du har väl ett ganska stort huvud! Och det kunde han faktiskt se, när han jämförde med hennes. Och han började fundera hur han kunnat tro att han har litet huvud... Han var akademiker och en framgångsrik sådan. Skrivit böcker som varit uppskattade och lästa. Men hans upplevelse var att han inte hade något språk. Och ett mycket litet huvud...

I sin uppväxt i ett hem med helt andra intressen än hans, upplevde han sig oförstådd. Det han hade att berätta om sina studier och sitt intresse för klassisk musik hade inget värde i familjen. Det var livet i den lilla församlingen och strängmusiken som var något värd. De människor han älskade mest och ville nå – de förstod honom inte. Djupt under orden växte då upplevelsen att vara språklös och med mycket litet huvud...

Men det finns också många föreställningar som berikar våra liv. Jag tänker på en som gjorde mig rikare då jag förstod hur den skapats i mig. Det började med att jag märkte att jag ofta började gråta på väg uppför kyrkgången för att ta emot nattvarden. Det var lyckliga tårar men de kom från något inre rum jag inte fann ord på. Det fanns ett igenkännande någonstans. Så., vid ett tillfälle rann ett minne upp. Det var från första klass. En utflykt vi gjorde med vår fröken Elsa Svensson. Hon var mycket älskad av mig och säkert oss alla.

Vi hade gått några hundra meter till några ängar där det fanns en runsten. Vi tittade säkert också på växter och träd men jag minns inte det. Förmodligen höll jag mig nära fröken och nu la jag märke till något i hennes ansikte. Hon såg spänd och glad ut. Och hon ville absolut att vi skulle gå genom ett snår. Hon höll upp grenarna och släppte oss igenom. Solen var bländande när vi kom ut på ängen på andra sidan buskaget. Längst där borta stod en Volvo Duett med uppslagna baddörrar. Ett campingbord var uppfällt och dukat. Bredvid stod frökens man konsumföreståndare Sam Svensson i mörk kostym. Han hälsade oss välkomna fram till bordet med saft och Mariekex. Pojkaran sprang först fram och efteråt kom vi flickor. Så gott det smakade!

En som älskar oss bjuder oss till bords – det kopplades till nattvarden för mig...Det är rikt att livets händelser binds ihop på det sättet. Det finns så mycket bakom orden.

LÅT INTE ORDEN BLI HINDRET MELLAN OSS

Vi lever i en kultur där orden har ett sånt värde. Det är lätt att tro att vi måste hitta de rätta orden. Ibland kan det skilja oss från varandra, som t.ex. när någon är i en svår situation. 2jag vet inte vad jag ska säga” hör man ibland. I värsta fall blir inte mötet av. Men allt kan inte uttryckas i ord och behöver det inte. Clarence Crafoord har skrivit en fin bok som heter ”Människan är en berättelse” Där skriver han om lyssnande på olika nivåer:

Lyssna på den framsagda texten - Lyssna empatiskt till den talandes känslolackompanjemang -- Lyssna till den förskjutna och förtätade undertexten - Lyssna till tilltalet -- Lyssna till det motsägelsefulla --Lyssna till de egna känslorna som väcks -- Det omedvetna lyssnandet, flödena.

När livet ställs på sin spets finns ofta inga ord. Under min djupaste sjukdomsperiod var det så vilsamt med mina närmaste vänner. De kunde sitta utan att säga något. Jag sov ofta när någon av dem var hos mig och visste att de satt där bredvid. Det var så skönt och kravlöst. En av dem var en ny vän som av en händelse – eller meningsfullhet – kom när vi som bäst behövde. Hon kom sedan samma tid varje vecka så att min man kunde gå på körövning. Det fanns veckotillfällen när vi pratade, det fanns tillfällen då vi var tysta, stunder då vi grät, det blir en speciell relation av att gå igenom en sån tid tillsammans. Nu förundras vi när vi möts och kan gå någonstans tillsammans. Hon hjälper mig också indirekt att minnas att livet är skört.

BEHOV AV SAMMANHANG OCH MENING

Hur vi bygger sammanhang och föreställningar har jag berört på olika sätt. Jag tror det här hänger samman med upplevelse av mening. För mening är ett svårt ord som vi kan känna oss mer eller mindre bekanta med. För mig hänger upplevelse av mening samman med upplevelse av sammanhang. Och meningen måste kanske upplevas utifrån varje liv.

Jag har märkt hur olika vi kan se på en svår sjukdom eller förlust. Många talar om rättvisa och menar att det är orättvist att bli drabbad. Men det hänger kanske samman med vilka föreställningar man har om livet. Jag har aldrig kunnat känna så. Min första tanke vid sjukdomsbeskedet var: "Vilket fantastiskt liv jag har haft!" Början var tung så att jag fått så mycket har varit en gåva. Kommer man till Radiumhemmet är rummen fulla av sjuka människor. Varför skulle jag slippa. Däremot sörjer jag de förluster som kommit och som kommer att komma. Men det tar inte bort glädjen över det som är.

Jag har lånat några tankar av Aaron Antonovsky. Han menar att känslan av sammanhang är avgörande för upplevelse av mening. Med det menar han tre saker.
Begriplighet --- Hanterbarhet ---- Meningsfullhet

NÄR LIVET BRISTER

Mitt i krisen, hur den nu ser ut, slås sammanhangen sönder för en stund. De tidigare livsstrategierna håller inte längre. Förmågorna minskar eller försvinner. Den rörliga kan inte längre vara så rörlig. Läsaren kan inte längre få ihop bokstäverna. Min bild av mig förändras, andras bild av mig förändras. Våra relationer blir annorlunda.

Det kan ta en stund att samla ihop skärvorna igen. Jag tyckte det var svårt med dem som hade ångest för att det dröjde. Det var inte mina närmaste men i flera fall andra som mist anhöriga under liknande omständigheter. Det kanske finns ett samband där. De ville veta allt om prognos och medicinering. Skickade naturmediciner, uppmanade mig att tänka positivt. Utmanade mig att vara något annat än jag faktiskt var.

Då bestämde jag mig att vara som jag skulle uppmana en konfident att vara: Var nu som du är. Ta den tid du behöver. Ta emot den hjälp du behöver...

Och hjälpen kom. Ofta oväntat. Den kanske sköraste patienten, som jag var så rädd att överge när jag blev sjuk, hon hjälpte mig oerhört genom ett telefonsamtal. Vi kände varann väl så det behövdes inte så många ord. Vi ska förmodligen inte ses igen men hon blev så innerligt glad att vi både levde. Det var så gott för mig att höra att det ibland räcker med att leva för att göra någon glad.

Några ord från en av mina söner gav också en skjuts ut i livet. Jag undrade lite självömkande vad jag skulle vara bra för nu. "Men mamma, sa han, dig har vi aldrig ringt till när vi ska tapetsera om. Dig ringer vi till när vi vill prata. Och det kan du ju fortfarande!"

Men min svåraste fråga den ställde jag till Gud. "Hur ska du hjälp mig till att bli riktigt glad igen, när sjukdomen finns i min kropp och jag inte vet när den slår till igen?" Jag hörde grannflickornas skratt ute på gräsmattan och saknade den där sorglösheten. Då kom jag att tänka på frågan jag fått av vår dotter 25 år tidigare. Vi var på hemväg från dagis och gick sakta och pratade. Då stannade hon, pekade uppåt och sa: "hur gör han?" Jag hängde inte med så hon sa "Hur gör han när han hjälper oss. Har han en pinne och pekar med eller hur gör han?" Ord är ganska små ibland och jag minns inte vad jag sa, men jag minns de uppriktiga frågan.

Jag fick inte heller den här gången ett omedelbart svar utan levde vidare, tills den dag jag upptäckte den sprittande, sorglösa glädjen igen inom mig. Och jag tänkte på orden jag hört i nattvardsgudstjänsten någon dag tidigare: ”Och det var våra sjukdomar han bar...”

SAMLA SKÄRVORNA TILL NYA MÖNSTER

Jag vet att jag inte är unik i många av de här upplevelserna jag delat med er. Också upplevelsen att det går att samla skärorna av det som brustit på nytt. Det blir sällan likadant men allt blir inte sämre. Några av mina erfarenheter vill jag nämna. Kanske ni har andra?

Det första jag vill nämna är att det finns en skillnad att vara innanför eller utanför i en kritisk situation. Jag är osäker på vad som är värst. Men jag tror vi inte ska vara rädda för skillnaden. Det finns en ensamhet i smärtan dit ingen annan människa riktigt når. Och det finns en ensamhet för den som står utanför som inte heller kan överbryggas. Kanske vi måste acceptera det?

Vi talar på olika sätt om under och jag tror det kan innebära olika också. Jag vet att flera bad om undret att jag skulle bli frisk. För mig har det varit ett fantastiskt under att få leva, själva livet är ett under. Jag är väldigt osäker på om Gud uppdelar i under och icke under, det låter inte rimligt. Men för mig är det ett under när Gud har sprängt mina föreställningar om vad som är möjligt att uppnå. Så för mig är det ett under att få leva idag.

Det jag har fått är en förstärkt livskänsla och i den finns också känslan för allt som finns bortom orden. Där finns i våra liv ett hav händelser, erfarenheter och inte minst möten.

LIVET ÄR MYCKET ENKELT - PÅ DJUPET

Dagmar Norell