

Överleva förlusten

AV NÅGON MAN ÄLSKAR

Överleva förlusten

AV NÅGON MAN ÄLSKAR

Reg Brown

Översättning: Lillemor Brandum



SkandinaviskaBokforlaget.se

Originalets titel: *Surviving the Loss of a Loved One*
Engelsk originalutgåva: copyright © 1999 Reg Brown
Utgivare av engelsk originalutgåva:
Autumn House, Alma Park, Grantham, Lincolnshire, England, NG32 9SL

Svensk utgåva: copyright © Skandinaviska Bokförlaget 2014, 2021
Svensk översättning: Lillemor Brandum
skandinaviskabokforlaget.se

Bibelcitaten är hämtade från
Bibel 2000: © 1999 Svenska Bibelssällskapet.

Formgivning: Susan Bolling, Skandinaviska Bokförlaget
Omslagsbild: Bigstock | Wavebreak Media Ltd
Tryckt hos: EuroDream, Serbien 2021

ISBN: 978-91-7256-433-6

Andra utgåvan

Alla rättigheter förbehållna.
Ingen del av denna publikation får återges i någon form
utan utgivarens tillstånd.

INNEHÅLL

	Prolog	7
1	När ljuset slocknar	9
2	Du är aldrig ensam	13
3	Sorgens fysiska uttryck	16
4	Att läka själen	20
5	Sorgen och smärre sjukdomar	24
6	Familj och vänner	27
7	Att ta hand om personliga angelägenheter	31
8	Tid att gå vidare	35
9	Svårt att ta farväl	38
10	Var ska du bo?	42
11	Ska jag gifta mig igen?	47
12	Ja, du kan älska igen	50
13	Barn i sorg	55
14	Vad kan jag säga till barn?	59
15	Att leva efter skilsmässa	64
16	Tom vaggas – krossat hjärta	72
17	Depression och självmord	78
18	Förlust på grund av en överdos	84
19	Hantera stress den naturliga vägen	91
20	En man som heter Peter	97
21	När livet inte verkar vettigt	101
22	Du kan fortfarande tro	105
23	Vad händer när man dör?	109
24	Att be med förtröstan	113
25	Epilog	121
	<i>Källor</i>	123
	<i>Var kan jag söka hjälp?</i>	124

TACK TILL

Bill och Carol Johnson, som hjälpte till med kapitel 11.
Nan Tucker, Isobel Webster, professor John Walton,
pastor R. J. B. Willis, dr H. I. Dunton och
pastor R. H. Surridge, som läste och korrigerade manus.
Dr David Marshall, som redigerade manus och
förebredde det för utgivning.

PROLOG

Aldrig i min vildaste fantasi hade jag trott att jag skulle skriva en bok om sorg. Men då hade jag inte heller tänkt på döden förrän den kom lite närmare just mig. När det hände började jag söka hopp och tröst. Epilogen kommer att berätta om hur jag förlorade min hustru Mavis, en tragedi som förde med sig stora förändringar i mitt liv och gav mig motivationen att skriva denna bok.

Jag har försökt förklara vad som händer vid döden utifrån kristna föreställningar. Jag har försökt att göra det mycket praktiskt om hur man handskas med alla de frågor som dyker upp när någon man älskar dör. Allt jag läst och utforskat har lärt mig nya begrepp som jag har strävat efter att dela med mina läsare.

Döden är något som man inte alltid planerar för. Men en sak är säker, vid något tillfälle i livet kommer du att konfronteras med den. Eftersom du tänker så lite på den, kommer döden att finna dig helt oförberedd för det som oundvikligen kommer att vara det mest traumatiska du upplevt i ditt liv.

I bokens första del fokuserar jag på en make/makas bortgång. Men senare så breddar jag ämnet till att inkludera skilsmässa, förlusten av ett barn, självmord och andra förluster. Det finns många likheter mellan alla dessa situationer och det finns även skillnader. Men när det kommer till att klara sig igenom dem har de mycket gemensamt.

Jag står i stor skuld till de verk som olika författare skrivit i ämnet, för de insikter som jag har fått. En del av dessa tankar och idéer har inför-

livats i denna bok. De författare som jag särskilt känner tacksamhet till finns i litteraturlistan efter epilogen.

Jag har talat med människor som har "gått genom dalen". De har vänligen öppnat fönstren till sina egna liv och delat sina erfarenheter och tankar med mig. Mitt eget personliga liv har berikats genom det jag lärt mig.

Från min egen erfarenhet kan jag inte nog understryka den kraft som bönen har i att möta den kris det innebär att förlora någon man älskar. Under nattens sömnlösa timmar, utan någon annan som hjälper, kunde jag sträcka mig ut och ta Guds hand.

Jag hoppas och tror att denna bok kommer ett ge dig den tröst och det hopp som du söker. Minns alltid att Gud älskar dig och är villig att dela din sorg med dig och leda dig i framtiden.

Reginald K. Brown

När ljuset slocknar

Benjamin Franklin skrev: ”I den här världen är ingenting säkert utom döden och skatter.” Vår status i livet spelar ingen roll – president eller bonde, miljardär eller tiggare. Hemma kan vara ett slott eller en husvagn, men när livets ljus slocknar hamnar alla på samma nivå.

Väldigt få människor ägnar döden en tanke. Ja, vi går på begravningar och har en generell uppfattning om vad döden innebär och uttrycker vårt deltagande till de sörjande. Medierna berättar om en flygplanskrasch, bilolycka eller någon annan tragedi och för några flyende ögonblick registrerar vi det och kanske blir vi varse en känsla av chock. Sedan tar livet över och den tragiska episoden blir bortglömd.

Mycket sällan är vi beredda på att en kär människa från vår egen familjekrets eller någon vän ska dö, och ännu mera så om det kommer utan förvarning. Vi vet att döden kommer för många varje dag – från småbarn till åldringar – men vi förväntar oss inte att liemannen ska kalla medlemmar ur vår egen familj. Men ändå är det så att vi alla, förr eller senare, kommer att möta förlusten av någon som är oss kär. När döden slår till är bortgången alltid smärtsam och följs av sorg och en nästan överväldigande känsla av förlust.

Ingen kan säga vad som finns runt hörnet. Nya framsteg inom den medicinska vetenskapen gör att människor lever längre. Folk rusar iväg till gymanläggningar eller ger sig ut på joggingrundor för att hålla sig

i form. Andra plundrar hälsokostbutiker på vitamin- och mineralpiller med hopp om ett längre liv. Ändå finns det trots alla dessa åtgärder ingen garanti för att man förlänger sitt liv.

SHERRY VAR ENDAST TJUGOTRE

Richard Exley skriver i sin bok, *When You Lose Someone You Love* (När man förlorar någon man älskar), om ett ungt liv som togs helt oväntat.

En 23-årig kvinna, Sherry, blev sjuk en kväll när hon var ensam hemma. Det började med vanlig huvudvärk men den blev värre allteftersom kvällen framskred, Två gånger ringde hon sin syster Corrie som inte bodde långt borta. Efter att de bett sa Corrie till henne att försöka sova lite.

Corrie hade lekt med tanken att stiga upp och fara till Sherrys lägenhet men beslöt att inte göra det. Hon resonerade att eftersom Sherry var legitimerad sjuksköterska, så skulle hon veta hur hon skulle ta hand om sig själv. Dessutom var det troligen migrän, förvisso smärtsam men inte farlig.

Det kom inga fler samtal den kvällen. Nästa morgon vaknade Corrie och började med att se till att familjen kom i ordning och iväg till skolan. När Sherry inte hade ringt vid lunchtiden beslöt hon att åka till lägenheten. Efter att ha ringt på dörrklockan flera gånger utan att få någon respons använde hon sin nyckel för att ta sig in. Oroligt ropade hon "Sherry!" men det kom inget svar. Hon gick till sovrummet och märkte att sängen var obäddad och tom. Sedan hörde hon stönande från badrummet där hon fann Sherry medvetslös på golvet.

Ambulansen körde Sherry till sjukhuset i ilfart. Som en följd av alla prover som gjorts kom läkaren ut och såg allvarlig ut.

"Diagnosen är inte bra", sa han till Corrie. "Din syster har hjärnhinneinflammation och är nu i koma."

Efter att Sherry tillbringat flera dagar på intensivvårdsavdelningen började verkligheten sakta att gå upp för Corrie. Om det inte skedde ett under skulle hennes syster inte tillfriskna. Så kom det oundvikliga ögonblicket.

Sedan de konsulterat läkarna fattade familjen ett beslut. Det fanns

ingen anledning att låtsas att Sherry var vid liv. Hon var redan död. Det hade inte funnits någon hjärnaktivitet på två dagar. Med sorg i sinnet slog sjukvårdarna av alla livsuppehållande maskiner och familjen kämpade med att acceptera det oacceptabla.

Det är svårt att tro att en till synes helt frisk 23-årig kvinna kunde dö så plötsligt, särskilt med all den medicinska kunskap som finns till hands idag. Hennes död bedövade hennes anhöriga. Det chockartade i döden under dessa förhållanden var osannolik.

Utän tvivel har många av er upplevt förlusten av en eller flera kära – far- eller morföräldrar, förälder, barn eller vän – men kanske inte under samma tragiska förhållanden. När det händer, av vilket skäl det än är, så är döden mycket plågsam. Av allt som man kan råka ut för är troligen förlusten av en partner det som orsakar mest stress. Kanske läser du denna bok för att du befinner dig i den situationen just nu. Känn tillförsikt! Jag vet att det gör ont. Jag har inte alla svar men jag kan peka på någon som kan ge dig den tröst och den styrka du behöver.

Vid tiden för min hustru Mavis död stoppade en god vän ett kort i min ficka som gav mig stor tröst. Låt mig dela med mig av det budskapet:

Guds hand

Guds hand är alltid där

Varför fattar du den inte ikväll?

Lyft ditt hjärta i bön till honom

Och berätta om din svåra situation

Säg till honom att du känner att du inte kan gå vidare

Att du behöver honom vid din sida.

Hans kärlek är evig

Hans armar är vidöppna

Bara be till honom och be honom om hjälp

Han kommer att bli din vägvisare

För han har gått vägen före dig

Den bittra smärtans väg

Han känner till din förtvivlan

*Och alla dina tvivel och rädslor
Han kommer att vara med ända till slutet
Och torka dina tårar*

Gud finns där när ljuset slocknar.