

Titel:

Att leva utan kontakt – En mammas ord i motvind



Förord

Det här häftet är till dig som bär på en sorg som sällan syns – sorgen över ett barn du älskar, men inte längre har kontakt med.

Texterna är hämtade från min blogg malix.se, där jag skriver mig fram genom vardagen. Jag skriver om kärlek, sorg, hopp, och om att försöka stå kvar i värdighet och omtanke – även när relationen till ens barn är trasig.

Jag är ingen expert. Bara en mamma som försöker leva vidare. För mig själv. För de barn som finns här. Och för den jag en gång var.

Om dessa texter kan ge dig något litet att hålla i – så är jag glad.

/ Malix



Innehållsförteckning

1. Här och nu – men ändå framåt
 2. Att leva utan kontakt (del 1)
 3. Jag står kvar, även om jag inte syns
 4. Att älska på avstånd
 5. En mamma i motvind
 6. I väntan på svar
 7. Längtan, gränser och vardagssorger
-

1. Här och nu – men ändå framåt

Det är här jag är just nu. I mitt eget hem, i min kropp, med mina egna känslor. Jag vill inte fastna i dåtiden, men inte heller rusa förbi det som gör ont.

Det handlar inte om att glömma. Inte om att förlåta för snabbt. Det handlar om att låta livet fortsätta – i små steg, i mitt eget tempo.

Jag skriver detta för att påminna mig själv: jag är här. Nu. Men ändå framåt.

Ett steg. En kopp kaffe till. Ett andetag. En stund i solen.
Allt räknas. Även de små rörelserna är rörelser.

Och i det lilla bor ibland det största:

modet att fortsätta leva. Modet att fortsätta älska, även om det är på avstånd.

2. Att leva utan kontakt (del 1)

Att leva utan kontakt med sitt barn är som att vandra omkring med en öppen fraktur. Det gör ont hela tiden, men andra ser det inte. Det syns inte – men inuti är allt trasigt.

Jag försöker leva som vanligt. Men varje stund är färgad av tystnaden, av längtan.

Jag skriver inte för att få medlidande. Jag skriver för att inte gå sönder.

Att älska någon så mycket, och ändå stå utanför. Inte vara välkommen. Inte få veta hur mitt barn eller mina barnbarn mår. Inte få säga "jag älskar dig" utan att mötas av tystnad.

Kanske blir det aldrig som förut. Men ändå står jag här – jag lever. Jag skrattar ibland. Jag älskar de som finns nära. Jag försöker.

Det handlar inte längre om att vinna något tillbaka. Det handlar om att stå kvar i det som är sant och riktigt.

Att vara mamma – även när jag inte får vara det på det sätt jag önskar.

Det är en kamp. Men också en kärlekshandling.

Att inte ge upp hoppet. Men heller inte förneka sorgen.

3. Jag står kvar, även om jag inte syns

Det är som att stå på en perrong och titta efter ett tåg som redan åkt. Ingen vinkning. Inget hej då. Bara ett sus – och sedan tystnad.

Ändå står jag kvar. Varje dag.

Ibland med sorg. Ibland med ilska. Ibland med bara en stilla tomhet.

Och ibland med acceptans – att det är så här livet är nu.

Jag är här för dem som finns kvar.

Jag står kvar. Det är det jag kan. Och ibland är det tillräckligt.

4. Att älska på avstånd

Att älska någon man inte får träffa kräver en särskild sorts styrka. En sorts tro på att kärleken ändå når fram, fast den inte syns.

Jag tror på det.

Att mitt hjärta viskar – långt bort – och att det kanske, en dag, hörs.

Min kärlek ska inte vara villkorad. Den ska finnas där oavsett vad som händer.
Oavsett om jag får något svar.

5. En mamma i motvind

Det blåser. Hela tiden. Men jag håller i kappan, böjer huvudet – och går ändå.

För även om vinden river i mig, vet jag vart jag ska.
Hem. Till mig själv.

Jag ska bli hel. Jag ska gå framåt.
Se det vackra mitt i det svarta.

Smaka på livet – våga smaka, även om jag är bortvald.

6. I väntan på svar

Ibland tror jag att det plingar till i telefonen.
Att det är från min son. Men det är reklam.

Jag ler åt min egen naivitet. Men där inne – hoppas jag ändå.

Kanske är det det största modet:
att fortsätta hoppas, även när inget händer.

7. Längtan, gränser och vardagssorger

Jag bär på längtan. Men också på gränser.

För att orka leva vidare måste båda få finnas samtidigt.
Jag får inte hoppas på ett sätt som gör mig illa. Men jag vill inte bli hård heller.

Jag vill vara människa. Mjuk – men hel.

Så jag lever mina vardagar.
Tar hand om de som är här.

Och varje kväll viskar jag:
Godnatt, min son.
Fast du inte hör.

Jag viskar också till mina barnbarn, i mina tankar:
"Farmor älskar er."

Jag hoppas att de vet det.
Att de aldrig tror något annat.



Avslutning

Jag vet inte hur din historia ser ut.
Men jag vet att vi är många mammor – och pappor – som bär på en tyst sorg.

Det här var några av mina ord.
Kanske känner du igen dig.
Kanske inte.

Men oavsett – hoppas jag att du tar hand om dig.
Ditt hjärta, dina gränser, din kärlek.

De finns kvar. Även i tystnaden.

Vi kämpar på, du och jag.
Vi är sårbara – men vi lever.

Och mitt i allt det svåra finns fortfarande solens värme.
En fågelsång. Ett andetag.

Och kanske, bara kanske – en gnutta ro.



Vill du läsa fler texter?

Besök gärna min blogg: malix.se