

**Efter vågen** baserar sig på boken **För då minns jag kärleken** i vilken Charlotte Alfvén berättar om sina upplevelser av tsunamin i Thailand 2004 och om hur hon arbetat med att komma tillbaka till en fungerande vardag. I den andra upplagan av boken skrev Charlotte en epilög som en hälsning till alla som undrar hur hon mår idag. Här kan ni läsa epilögen från 2011 i sin helhet:



## Epilog

Det är maj 2011 och jag är nyss hemkommen från Paris, där jag varit i några dagar med min kompis Anna. Paris var precis så fantastiskt som jag hade hoppats och trott. Vi gick uppför alla 1 665 trappstegen till Sacre-Coeur och njöt av utsikten. Därifrån ser staden helt vit ut. Det är något magiskt med den platsen. Inne i kyrkan köpte jag ett litet vitt ljus som jag tänkte till minne av Jacob.

Vi promenerade sedan i timmar. Allt var precis som på film: män med randiga tröjor spelade dragospel vid Seine, tjejer trampade förbi på gamla cyklar med höga styren, chica damer i dräkt promenerade med små hundar och affärsmän skyndade förbi med baguette under armen.

Hade någon sagt till mig för sex år sedan att jag skulle ge mig ut på weekendresor till europeiska huvudstäder igen hade jag inte trott det. Och om någon hade berättat för mig då att jag skulle skratta igen hade jag inte trott det heller. Men livet har överraskat mig på så många olika sätt.

Numera bor jag mitt på Södermalm i Stockholm, i en lägenhet med fönster som vetter mot Nytorget. Ett torg som är fullt av människor: föräldrar och barn, tjoande skolungdomar, förälskade par och kompisgäng ute på picknick. Tidigare var det otänkbart för mig att leva så nära in på andra människor. Jag fick panik av det. Det var därför jag trivdes så bra i huset ute i Nacka. Men när det hade gått sex år var tiden, och jag, mogen för ett nytt steg. Jag längtade efter att slippa skotta snö, rensa ogräs och måla staket. Nu sitter jag lugnt mitt bland alla människor på Nytorget och umgås med vänner och familj på restauranger eller hemma. Och jag reser ofta, inte bara till Paris, utan även till Barcelona, London, franska Rivieran, Grekland. Jag går fortfarande långa promenader, numera runt hela Söder med Elsa. Till och med Elsa trivs bättre i stan. När vi väl flyttat hit insåg jag att hon hade det långtråkigt i Nacka, hon älskar att leka med alla hundkompisar hon möter i parkerna här.

I dag arbetar jag med sådant som känns värdefullt för mig, bland annat är jag projektledare hos matprofilen Renée Voltaire. Tillsammans utvecklar vi affärskoncept, allt från hemsidor till nya förpackningar. Och jag har även hjälpt henne att skriva en kokbok. Jag håller matkurser för dem som behöver ny inspiration och vill hitta en väg till god och nyttig mat som vi alla mår bra av. Att få kombinera mina kunskaper om hälsa och hur kroppen fungerar, med hur maten vi äter faktiskt påverkar oss känns meningsfullt. För mig är det tydligt hur allt hänger ihop. Jag delar också med mig av mina erfarenheter av sorg och trauma genom att föreläsa. Det finns så många människor som är drabbade utan att få någon hjälp, precis som det var för mig innan jag träffade en bra psykolog. Om min historia kan ingjuta hopp och hjälpa andra som gått igenom trauman, betyder det mycket för mig. I dag har jag lärt mig att uppskatta livet och tiden som jag har fått och hänger inte upp mitt liv på att jag till varje pris måste träffa någon. Visst längtar jag efter att träffa en ny man och kanske bilda familj en dag. Och händer det, är det förstås underbart, men jag är faktiskt lycklig här och nu. Att livet aldrig blir som man tänkt sig har jag lärt mig, och jag känner stor ödmjukhet inför det.

Däremot är min familj och mina vänner och deras barn oerhört viktiga för mig, faktiskt viktigare än någonsin. Jag har ett stort behov av nära och kärleksfulla relationer, det är det som gör livet värt att leva. Att få dela skratt och sorg med människor är det viktigaste av allt. Jag uttrycker ofta att jag älskar dem som står mig nära och låter aldrig en menings-skiljaktighet komma emellan. Hellre ber jag om ursäkt en gång för mycket. Jag har numera lätt för att säga förlåt, vi vet inte hur länge vi har varandra och det kostar inget att sträcka ut en hand.

Livet handlar för mig om hur mycket kärlek vi ger och tar och hur mycket vi vågar öppna oss inför varandra. Allt vi har är här och nu. Och jag vill njuta av varje dag, inte vänta till nästa helg, nästa semester eller nästa år. Jag tar vara på stunden, mycket mer än tidigare, och ger mig själv tid för mina egna behov. Därför har jag börjat göra saker som jag aldrig tidigare skulle ha gjort.

Jag anmälde mig till exempel till en sambakurs, trots att jag egentligen var rädd för att träffa nya människor och för att använda min kropp. Skulle den klara av påfrestningen? När jag gick hem efter första passet var jag euforisk. Jag fick tillbaka mitt självförtroende och respekten för min kropp. Och jag vågade ta plats igen. Kvinnligheten i dansen och den brasilianska musiken är så levande.

Något annat som fyller mig med liv och glädje är att måla. Jag använder färgerna för att få utlopp för känslor. Jag är ingen konstnär, behärskar egentligen inte att måla. Men jag älskar att använda händerna och att bli kladdig. Jag fascineras över hur jag själv, och många andra människorsom drabbats av olyckor, död och annan sorg, lyckas gå vidare trots det som hänt. Den här boken är ett försök att förstå det jag har gått igenom. Jag inser nu att jag gått från att bara överleva till att leva. Och jag lever gott, är lycklig och älskar livet.

Man brukar säga att tiden läker alla sår. Men jag har lärt mig att det inte stämmer helt och hållet. Tiden läker bara sår om den får hjälp på traven. Man behöver välja att bearbeta det som hänt. Annars lägger sig tiden bara som en slöja över såren, men under ytan finns de kvar. Jag fick den hjälp jag behövde och möjlighet att bearbeta upplevelserna i min egen takt tillsammans med en kunnig och erfaren psykolog. Det har betytt allt för mig.

Och ordet egoist har fått en ny innebörd som inte behöver vara negativ. I mitt fall betyder det att sätta mig själv i första rummet och ta reda på vad jag behöver för att kunna leva igen, det kan ingen annan hjälpa mig med. Genom att vara en egoist prioriterar jag mig själv och fokuserar på mina behov. Det är den största gåvan jag kan ge mig själv, och dem jag älskar, för det enda de vill är ju att jag ska må bra.

Sedan jag mötte döden i flodvågen har den varit min ständiga följeslagare. Dödsskräcken har jag haft svårt att hantera. Den övermannade mig, hindrade och förlamade mig på många sätt. Till slut orkade jag inte ha det så längre. Jag bestämde mig för att försöka bli vän med döden för att slippa vara rädd för den. Det tar nämligen mycket kraft och energi att vara så rädd för något som vi ändå inte kan göra något åt. Tidigare hade jag målat upp ett mardrömsscenario, att döden var det värsta som kunde hända, något fel och onaturligt, som ett svart monster i en skräckfilm. Därför började jag läsa på om döden. I en av böckerna ställdes frågan: "Hur kan vi vara så rädda för något som vi inte vet något om?" Jag funderade länge över det. Hur vet vi egentligen att döden är det slutgiltiga? Och varför skulle döden vara värre än det vi upplever medan vi lever? Kanske kan den till och med vara något att se fram emot? När jag ställde mig de här frågorna släppte all rädsla och jag fylldes av ett lugn. I dag skrämmer döden mig inte längre. Det svarta monstret har förvandlats till en snäll, spinnande katt. Jag trodde aldrig att jag skulle uttrycka det här – och jag hör själv hur provocerande det låter – men jag är på många sätt tacksam över att ha varit med om flodvågen. Självklart önskar jag över allt annat att Jacob vore i livet, men nu när det är som det är, inser jag vilken gåva det är att ha fått lära mig vad som verkligen betyder något. Det hade jag aldrig förstått utan att ha gått igenom det jag har gjort.

Charlotte Alfvín

Efter Charlotte Alfvíns berättelse i boken

*För då minns jag kärleken*

Skriven av Minna Tunberger