

En given väg

”Så länge vi lever har vi chansen att växa och blomstra. Livet går ut på detta. Hela livet. Det tror jag stenhårt på. Vi ställs dagligen inför val. Vad för sorts människa vill jag bli? Vilken väg vill jag gå? Hur jag lever i min vardag påverkar inte bara mig, utan också människor omkring mig. I sin förlängning påverkar det världen.” Det säger Patricia Tudor-Sandahl, psykoterapeut och författare som även var med att starta Convenium Österlen. Vi har fått en pratstund med Patricia om hennes liv.

Text Emelie Hill Dittmer Foto André de Loisted (liten), Paulina Westerlind Bild Suzanne Tucker (shutterstock.com)



NAMN Patricia Tudor-Sandahl.
ÅLDER 77 år.
FAMILJ Maken Christer Sandahl, två döttrar och fyra barnbarn.

BOR Stockholm och på Österlen fyra månader om året.

MOTTO ”If a thing is worth saying, it's worth saying simply.”

AKTUELL MED Boken ”Vägar till levande liv”, Libris förlag.

KORT OM PATRICIA

Aret är 2015. Ett turbulent år i min egen historia av flera skäl och som präglades av smärtsamma uppbrott. Jag hade tvingats säga farväl till min mor alltför tidigt på grund av en cancersjukdom som lämnade mig i spillror. I det som kom till att bli en lång period av sökande efter svar och ny mening söker jag efter trösterika ord. En dag bjuder min bokhylla på en överraskning. ”En given väg” av Patricia Tudor-Sandahl trillar ut, som en slags ingivelse. Boken handlar om att varje människa har ett uppdrag, ett syfte under sin stund på jorden - och att det gäller att lära sig att bli lyhörd för vad. Kortfattat: I boken uppmuntrar hon människor att ta sina liv på allvar. Den hade varit en julklass från min mor några år tidigare och jag hade bläddrat i den men aldrig tagit mig tid att läsa den ordentligt.

LÄSNINGEN LEDER MIG så småningom till en tystnadsretreat på Wettershus i Gränna som Patricia Tudor-Sandahl leder. Temat är förlåtelse och försoning och blir ännu en del av den djupare resa jag befinner mig på.

”You can't connect the dots looking forward; you can only connect them looking backwards. So you have to trust that the dots will somehow connect in your future.” Så lär Steve Jobs ha sagt,

och jag kan inte låta bli att tänka just på dessa ord, när jag kliver in i Patricia Tudor-Sandahls hem i Vitemölla på Österlen. Här tillbringas hon och maken *Christer Sandahl* fyra månader om året.

VI INLEDER VÅRT samtal genom att tala om just tystnaden - den som vi möttes i för första gången.

- Tystnaden är för mig ett grundbehov, säger Patricia, jag bejakade den ganska så sent i livet, jag skulle fylla 60 år och nu är jag 78 snart. Det har hunnit gå tid, säger hon och tänker till innan hon fortsätter.

- Det var livsförändrande för mig och gav upphov till mycket turbulens i den inre världen. Denna allra första retreat bejakade en dimension i mitt liv som hade pockat på i säkert fem, sex, sju år men som jag inte hade följt fullt ut. Jag blev en retreat-freak efter det, säger hon och skrattar. Det här är livet tänkte jag!

Så småningom blev hon ombedd att själv leda retreat och *Per Mases*, tidigare föreståndaren för Stiftelsen Berget i Rättvik, blev hennes mentor och självavdare tills han dog 2010.

- Det här var väldigt stort för mig, jag hade inte förut begripit kraften i tystnaden. Det är inte bara att inte prata. Jag hade heller inte begripit gemenskapen i detta som växer fram. Våra liv är sammanvävda, att vi har med varandra att göra, i det är min starka

övertygelse. I tystnaden fördjupas detta. Det spelar inte ens någon roll vad den andre heter, man har bara varandras väsen att förhålla sig till och det är stort för mig.

Men tystnaden är likväl krävande, och kan göra en skräckslagen, men den har gjort jättemycket för mitt skrivande och mina allra bästa böcker har blivit till genom mina retreatar, tillägger hon.

DET ÄR EN EFTERMIDDAG i februari. Vinden från Östersjön är kraftfull och en snöstorm är på ingång. Patricia är inte helt kry och går och drar på en envis influensa men vi enades ändå om att träffas. Nu sitter vi vid hennes köksbord, ett stenkast från Vitemölla hamn.

Vi har kommit in på ett viktigt kapitel i Patricias liv, nämligen hennes skrivande liv. Debuten kom redan 1983 ”Om barnet inom oss”.

- Mina första böcker är inte så krångliga och handlar om den terapeutiska relationen, ”If a thing is worth saying, it's worth saying simply”, är min devis. Men så småningom när andlighet började få en mer betydande roll i livet, då ändrade dom karaktär, blev friare och berörde alltmer existentiella frågor, jag kände inte längre de akademiska kraven med allt vad det innebär att uppfylla dessa.

SKRIVANDET FANN således nya vägar genom tystnadsretreat, ett nytt existentiellt djup som fick se offentlighetens ljus. Just boken



Att följa en kallelse är att vara trogen sin egen melodi, rensa bort de falska tonerna, bli samstämmig med sig själv, till sin egen och andras glädje. Det handlar om att bli den man är ämnad att vara.

(Ur "En given väg")

"En given väg" kom ut 2005 och togs emot väl. Boken har kommit till att betyda enormt mycket för henne. Patricia Tudor-Sandahl säger att hon trodde först att det skulle bli hennes sista bok och att hon inte planerade att skriva den. Istället kom den kom till henne. Men så hände något i hennes liv och det blev en bok till - "I tacksamhetens tecken". Och det skulle visa sig bli ännu fler och "Den tredje åldern", om hur man förhåller sig till åldrande blev hennes stora genombrott.

- Det var den som blev en bästsäljare och öppnade en massa dörrar, jag fick till exempel bli "Sommarpratare" och göra "Tankar för dagen", berättar Patricia, medan hon smuttar på sitt kaffe.

HON FORTSÄTTER BERÄTTA

med sina mjuka, brittiska r-ljud rullande genom hela samtalet. Blandar engelska ord, modersmålet är alltid nära. Här finns en annan koppling, den brittiska kulturen, som jag nyligen lämnat bakom mig efter drygt fjorton år i Storbritannien. Jag har nyligen återvänt hem, för Patricia kommer det aldrig att ske.

- Men du förstår, jag har drömt om att göra det, eller att åtminstone äga en bit av England. Österlen och ►



Jag skulle ta emot rätt hårda törnar under åren som följde. Såra och bli sårad av alltför många människor och tillbringa tio år på en psykoanalytikers soffa innan jag äntligen blev en hel människa. Jag skulle gifta mig två gånger till, bli filosofie doktor, bli passionerat förälskad, genomkorsa Gobiöknen, drabbas av tre missfall, föda två döttrar, överleva cancer och dansa flamenco.

(Ur "Ett himla liv")

Vitemölla påminner mig lite om England, säger hon.

Så på sätt och vis har hon kommit nära denna dröm här, att hemmet påminner henne lite om ett engelskt bysamhälle som hon ibland romantiserat.

TILL SVERIGE KOM hon som 24-åring. Året var 1964 och Patricia hade tagit på sig uppdraget att arbeta på The British Centre tillsammans med *Ian Dunlop*, som då var en känd TV-personlighet med uppgift att lära svenskar prata engelska. Tanken var att hon skulle stanna i nio månader.

I moderslandet hade hon lämnat många oläkta sår. Än idag är relationen till England komplicerad. Men hon har kommit till att acceptera att det kommer att förbli så. Barndomshemmet beskriver hon som ett hus med en "taskig backyard with a couple of dandelions".

- Jag återvänder sällan, det är ångestladdat och min relation till England är ofullbordat, jag är inte glad för det, men så är det. Jag var nyligen där för att fira att min brorsdotter hade blivit antagen till Oxford. Du förstår, det är en big deal för oss med tanke på vår bakgrund, var vi kommer ifrån.

HENNES RESA IN i det svenska samhället har på många vis varit extraordinär. Vid 28 års ålder blev hon universitetslektor och steg in i en enorm sal i Freskati i Stockholm som rymmer 300-600 personer - en slags "baptism of fire", enligt henne själv.

- Det har funnits människor i

mitt liv som jag har sugit till mig och som har hjälpt mig. Det tog bara fem minuter innan jag träffade den man som skulle bli min första man i Sverige och som jag har en dotter tillsammans med, *Olle Rosén*. Han banade vägen för mig och detta ledde till arbete på universitetet.

- Folk har banat vägen för mig och jag är så innerligt tacksam för detta, jag har blivit blev sedd, så det var inte så svårt att komma in i Sverige, jag fick chanser tidigt och fattar knappt att det har varit så, jag är helt enkelt jättetacksam, säger hon. Samtidigt har jag jobbat häcken av mig, det har inte varit en räkmacka heller, utan jättesvårt, men jag har haft turen att möta människor som har trott på mig i rätt tid och öppnat dörrar, detta är något som jag har reflekterat kring de senaste 15 åren.

TROTS ALLA FRAMGÅNGAR lever Patricia med mycket självtvivel.

- Jag måste leva med det, men det är också en del av immigranternas utanförskap, att befinna sig i periferin. "The onlooker sees most of the game" - ja, man säger så i cricket och så är det i livet tycker jag och något jag upplever och vill värna om i min periferi-plats. Det har gett mig mycket styrka och är som en låda med pärlor. Det har ibland varit en dans med svåra steg, den om att finna den sanna rösten och låta den bära.

Idag är Patricia mindre beroende om vad andra tycker, något som hon tycker är skönt.

- Jag är för sårbar för att inte bry mig, jag är inte hudlös, men inte längre rädd för att darra i mitt skrivande.

PATRICIA FICK BESKEDET att hon hade cancer när hon var 52 år gammal och då brakade ett rent helvete loss. Ja, det är så Patricia beskriver tiden som sedan följde. Hon skrev och skrev för att komma loss och igenom den existentiella smärtan. Resultatet, självbiografen "Ett himla liv" kom till att förändra hennes riktning i livet. Mottagandet av

boken blev turbulent, många ifrågasatte hur en psykoterapeut kunde lämna ut sig på detta viset. Då var hon 56 år och det som boken förde med sig banade hennes väg. Patricia kallar det själv bland den rikaste tiden i sitt liv.

- Men som terapeut skapade det problem, man fick inte skriva så när man är terapeut. Det var då jag hoppade av det där tåget, insåg att skrivandet var nog mer mig, så att säga. Många psykoterapeuter tyckte till exempel att jag behövde mer analys. För mig var det en chock att bli utsatt för detta. Men det hjälpte mig att fatta ett livsavgörande beslut och jag stängde min praktik. Jag ville vara fri, var trött på tjafset. Det hela var en fem år lång process.

SJUKDOMEN GJORDE henne till en författarinna och gav henne modet att bestämma sig.

- Jag hade liksom bestämt mig för att satsa på min skrivande röst - den må vara liten, men den är min och det är vad jag förmår. Det krävs mod att skriva och det krävs mod att fortsätta, konstaterar hon.

Patricia blev så tagen av kraften av skrivandet och boken som följde berörde just den självbiografiska skrivprocessen, "Ordet är ditt" - den kom till ur ett glädjetillstånd.

Just nu skriver hon på en ny bok.

- Jag skriver om mitt liv sett ur en gammal kvinnas perspektiv, bland annat om nostalgi, men det är bara en liten del av boken, säger Patricia.

Vi talar lite grann om detta om längtan, bland annat till modersmålet. Något jag i allra högsta grad kan relatera till. Samtidigt har hon upplevt modersmålet som kravfyllt, hon vågade exempelvis inte skriva böcker på engelska. Svenskan gav henne på så vis en större frihet. Istället slukar hon skönlitteratur på modersmålet. Men vardagstalet är nästan helt borta, berättar hon. Boken "Ett himla liv" författades dock på engelska, det var inte möjligt annars, menar hon.

- Inga av mina böcker finns översatta till engelskan. Jag hit-

tade en nisch i Sverige, där jag tror min röst behövdes. Här kan jag använda mig av min engelskhet och det står jag för.

JAG FRÅGAR HENNE om det är några speciella ord på modersmålet som följt henne under hennes livsresa i Sverige. Efter en stunds betänketid säger hon:

- "Words to sustain you in grief and restrain you in joy - it will pass", dessa ord har jag burit med mig. De kommer från en klok kvinna som tog hand om om mig under en svår tid i livet. Hon repeterar orden allvarsamt för mig.

Det är genom tröstande och kloka ord det svenska folket har lärt känna Patricia Tudor-Sandahl. Inte minst i radioinslaget "Tankar för dagen" - det roligaste och finaste hon gjort och dessutom ett djupt meningsfullt uppdrag som har kommit till att vara i 19 år.

- Det har inneburit ett enormt arbete. Men det har blivit enklare med åren. Det som är botten i dig är botten i mig. Tillräckligt väsentligt så vet jag att många tycker det också.

FAMILJEN TUDOR-SANDAHLS har fördelat sin tid mellan Stockholm och Österlen sedan 1980-talet.

- Ibland talar vi om att flytta hit. Österlen är en plats laddad med goda minnen, den plats som vi i alla år har återvänt till. Under min cancerbehandling så återvände vi hit och det var en dröm för mig.

Patricia och hennes man Christer har alltid varit igångsättare på olika sätt, inte minst på Österlen där de startade Convenium, en ideell förening vars ambition är att skapa ett forum för att ge människor möjlighet att sätta de existentiella livsfrågorna i centrum. Förra året föddes genom Convenium Sveriges första Existensfestival i Kiviks kapell. Temat var Mod och medmänsklighet. Medverkade gjorde bland andra *Pernilla August* och *Göran Söllscher*, *Eric Schöldt*, *Stefan Einhorn*, *Göran Rosenberg* och *Anders Kompass*, som alla lyfte på olika lock inom detta tema.

FESTIVALEN BLEV uppmärksam, och nu planerar styrelsen för nästkommande festival 2019. Idag är dock Patricia och Christer inte längre aktiva i styrelsen utan har lämnat över hatten till *Cilla Ungerth*, leg. psykoterapeut med en psykodynamisk inriktning och bas på Österlen, som tagit över festivalen.

- Det är som det ska vara, menar hon, man ska inte hålla fast.

En sak är säker, det finns ett stort intresse för existentiella frågor. Överlag är Sverige långt bakom vad gäller dessa frågor, menar Patricia. Men att det börjar röra på sig och att festivalen naturligtvis är ett tecken på detta. Senare i år kommer Convenium i mindre format anordna mindre events under temat "Mysteriet och det mellanmänskliga", avslöjar Patricia.

TIDEN GÅR OCH det har blivit kväll. Samtalet har lett fram till just mod och medmänsklighet.

- Mod för mig i denna stund, ja, jag är just nu ganska så inkrökt i mig själv då jag har fått ett riktigt dåligt sjukdomsbesked kring mina ögon. I denna stund försöker jag att samla mod, mod att acceptera. Hon repeterar Sinnesrobönen: "Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, visdomen att inse skillnaden" - att släppa taget kan vara svårt, kanske det svåraste som finns.

Liksom modet att tro på livet, även i dess slutskede. Man måste tro på livet, varje sekund. Vi talar lite grann om detta, räddslor som dyker upp när man kommer upp i ålder, såsom den att tvingas skiljas från sitt livs stora kärlek.

- Men vet du, säger hon plötsligt. Det är underbart att vara förälskad i sin man efter alla dessa år. God sent that guy to me because I needed him, avslutar Patricia. ☺

Plus mer

Patricia Tudor-Sandahl har gett ut en mängd böcker genom åren och den senaste är:

"Vägar till levande liv" (Libris förlag, 2017).

Se hela listan på:
www.tudorsandahl.se

Att skriva har visat sig vara ett säkert sätt att ta mig under ytan och djupare in i mig själv. Ändå är det besvärligt, ibland rentav plågsamt. Det blir åtskilliga versioner och många oroliga nätter innan ett manus är klart. Varför håller jag på? Frågar jag mig själv. Jag fortsätter ändå. Kanske för att jag i de stunder då allt flyter och känns lustfyllt vet precis varför jag vill och måste skriva. Jag tror faktiskt att det bästa hos mig finns i mina böcker.

(Ur "Den fjärde åldern")

När du låter ditt inre ljus synas lyser du upp mörkret för andra

Atlantis & Lemurien 2018 Intensiv – Dina minnen, liv och sanningar 16–17 juni



The Divine Feminine – Workshops för den moderna Prästinnan 2 juni, 25 augusti, 6 oktober, 8 december

Ljusets Mirakel - Ljusarbete för Universum, Jorden och Ditt Äkta Jag 9 juni

Holy Fire Reikikurser – Grundkurs 23–24 juli · **Fortsättningskurs** 26–27 juli · **Master/Teacher** 2–4 augusti

TrueSelf AB Maria NyLOW

Kurser, energiarbeten, konsultationer och meditationer i Sverige och utomlands
E-post: nylow@tele2.se · www.marianylow.se

 TrueSelf
 Maria NyLOW