

68 ÅR OCH ÄNTLIGEN LYCKLIG!

Pia Åkerman, mamma till skådespelaren Malin, har levt med depression i hela sitt liv. Hon flydde från allt och alla, tills den oundvikliga kraschen kom. Men, ett vänligt ord från en servitris blev ett oväntat frö, som småningom blev ett mantra – som till slut hjälpte Pia att orka se en ljusning.

Text och foto Marianne Westerlund

● – När jag ser tillbaka på mitt liv, när jag tittar i alla mina fotoalbum, så ger det mig en känsla av ledsamhet och tomhet, inleder **Pia Åkerman** vår intervju, som ska handla om hur det är att leva med depression.

– Jag har varit deprimerad i hela mitt liv, alltid sökt, alltid sprungit, alltid flytt från allt och alla. Kanske mest ifrån mig själv. Trettionio gånger hann jag flytta innan jag hittade hem. När jag kom hit för sju år sedan kände jag en tillhörighet jag inte känt tidigare, till mina minnen, till barndomens Gotland som min plats.

Vi träffas hemma hos Pia en dag då våren kämpar för att ta sig ur vinterns sista grepp. Utsikten från våningen är magnifik, hav och him-

mel möts i en böjd horisont, grå och blå toner spelar med det vita ljus som bryter fram ur molnen. Medan hon gör i ordning te betraktar jag henne lite på avstånd. Hon skulle lätt platsa i en tv-såpa som *Hollywoodfruar*. Knappt en rynka, svallande hårman, Pepsodent-vitt leende. Att hon ska fylla 70 nästa år kan ingen människa tro. Men allt det där är yta. Under den är Pia naken i sin berättelse. Nästan skoningslös. Inte en enda gång under vårt möte glider hon över i small talk.

– Jag vet inte om jag någonsin varit frisk. Jag vet nog inte vad frisk är. Man kan lära sig leva med depression, men svår depression är farligt. Jag har försökt ta mitt liv.

vänd



Pia med dottern Malin, här tre år gammal. Bilden andas glädje, men under ytan kände sig Pia fångad.



– Det här är mitt själsliga landskap, säger Pia om Gotland, där hon nu har funnit ett lugn och en trygghet hon saknat i hela sitt liv.

Pia Åkerman

Gör: Jobbar som massageterapeut och leder klasser i latindans.

Familj: Dottern **Malin**, 40, sonen **Marcus**, 30, barnbarnet **Sebastian**, 5, fyra syskon.

Bor: I Visby.

Intressen: Latindans, friluftsliv, nära samtal, resor.

Motto: Lev i nuet.

Ålder: 68.

BARNDOMEN:**”Min flykt genom livet började”**

De mörka tankarna började redan i barndomen. Började i ett dysfunktionellt hem i Stockholm där båda föräldrarna drack. Utåt var allt i bästa ordning. Mamma **Viola** och pappa **Tryggve** drev ett populärt konditori dit folk strömmade från när och fjärran. Diskarna var fyllda med doftande bakverk. Bland sorlande gäster och klirret från kaffekoppar märkte Pia, att när det värkte inom bords hjälpte en bakelse. Affärerna blomstrade. Lägenhet byttes mot hus, gammal bil mot ny, man köpte sommarhus på Gotland. Där fanns idyllen och helvetet. Milslånga stränder med tårna i solvarm sand, fniss och bus och sommarglass. Och där fanns **André**, som Pia var så förälskad i att hjärtat nästan sprängdes i bröstet. Minnet av barndomens kärlek följde henne livet igenom, och det blev slutligen André som fick henne att flytta hem igen efter 33 år i Kanada. Det ska vi återkomma till. Om kvällarna nere vid kiosken kunde hon lätta sitt hjärta och berätta hur det egentligen stod till innanför sommarhusets väggar. Om skrik och gap och slagsmål. Om mamma som vrålade hotade att springa ner till havet och dränka sig.

– Det var då min flykt genom livet började. Alla gånger jag sprang ner till stallet bort från fyllegråt och hånfulla ord. Jag började sova hos min häst.

SMÅBARNSÅREN:**”Varje morgon vaknade jag och grät”**

Det var när Pia fick barn som depressionen satte in på allvar. **Malin** var lättskött, alltid glad som sin pappa **Magnus**, den bästa man Pia haft.

– Själv kände jag mig fångad i en fälla under småbarnsåren. Det var som att mitt liv inte fanns längre.

Kanske var det tankar om ett grönare gräs på andra sidan, kanske var det rastlöshet, kanske hopplöshet. Till sist väljer Pia att säga att det var mörkret och kylan och alla introverta människor som fick henne att vilja lämna Stockholm och Sverige. Hon var i trettioårsåldern när

Magnus fick ett erbjudande om jobb som försäkringsmäklare i Toronto. Flygbiljetterna bokades. Hur var det att komma dit?

– Fruktansvärt! Jag var så ensam. Jag gick på gatorna utan att stöta på någon jag kände. Jag kände mig fastlåst hemma när Magnus jobbade. Jag ville ut till varje pris och tog ett jobb som servitris på ett hotell. Vad jag gjorde med Malin minns jag inte, kanske var hon på dagis.

– Varje morgon vaknade jag och grät i förtvivlan. Hur skulle jag ta mig igenom dagen? Jag steg upp, försökte andas lugnt, tvättade mig, andades in, andades ut, hela tiden med känslan av en bottenlös sorg inom mig. Jag åkte till jobbet, åkte hem, lagade mat, hoppades att nästa dag skulle bli bättre.

Det fanns stunder när hon kunde skratta med sina kolleger på jobbet och lägga tankarna åt sidan. Att glömma bort sig själv och lyssna på andra lättade. Ett annat sätt var att dansa, det gör hon än idag.

– I dansen bor glädjen. När jag dansar är jag i nuet. Jag har kommit fram till att i en depression lever man i det förflutna och i framtiden. I det förflutna bor skuld, och i framtiden, som ju är en tänkt realitet, gömmer sig rädslor. Friska människor lever i det som är.

– Naturligtvis finns det olika nyanser av svarthet. Förr kände jag alltid en sorg och en ren fysisk tyngd i kroppen. Det gör jag delvis även idag, men nu kan jag hantera det på ett annat sätt.

Att ha ångesttankar är att vara jagad. Man vill bort för att man inte står ut längre. Pia började fly mellan olika hem. Alltid var det något som inte stämde. Ibland saknades balkong, andra gånger var läget fel. Inför varje flytt hoppades hon att ett nytt boende skulle medföra en positiv förändring. Så blev det aldrig.

– Det värsta var sovrummen. Jag hade aldrig svårt att somna, men vaknade alltid med ett ryck i vargimmen. Kände skräcken över att vara tillbaka i den här världen. Jag ville bara sova, försvinna bort.

– Okontrollerade tankar rusade genom hjärnan. Vad skulle jag göra? Vart skulle jag ta vägen? Hade jag någon tillhörighet, något sammanhang?

Mönstret att fly upprepades även i relationer med män. Pia sökte den

stora kärleken, trodde att näste man kanske skulle kunna läka hennes såriga inre. Förste maken Magnus var lyssnande, kärleksfull och förstående. Det höll ändå inte. Med make nummer två, **Victor**, fick hon sonen **Marcus**. De bråkade jämt. Som så många andra män försökte han hitta lösningar, medan allt hon ville var att få gråta ut vid hans axel.

– Jag flydde till sängen, ville bara sova, sova. En gång låg jag där i tre dygn tills Victor kom in och satte Marcus bredvid mig. Jag var så sjuk. Jag minns att jag frågade mig själv: Pia, om du får välja vad som helst i hela världen, vad skulle du vilja göra då? Svaret blev: Ingenting.

EFTER NÄSTA UPPBROTT:**”Jag blev beroende av min dotter”**

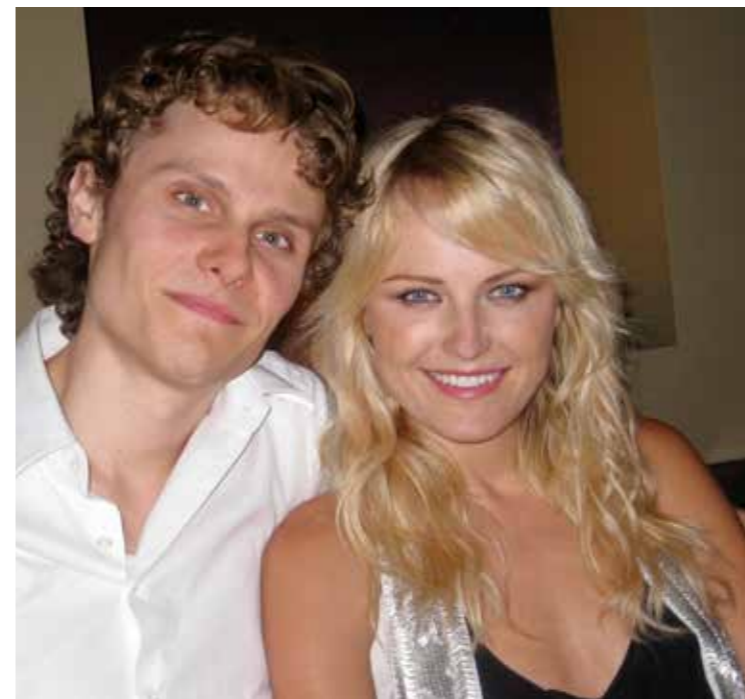
De bodde vid Niagara-on-the-Lake i Ontario, Kanada, när Pia bestämde sig för att lämna Victor och flytta tillbaka till Toronto med Malin. Marcus, som var sju år, blev kvar hos sin pappa. Här blir Pia sittande tyst en lång stund. Förmodligen var det hennes livs största misstag. Varje dag efter det förde med sig skuld-känslor. Marcus saknade sin syster enormt. Hur mycket förstod hon inte tills den dag han frågade: ”Mamma, nästa gång jag träffar Malin, kommer hon att vara vuxen då?”

–Tankarna på här tiden är som glödande kol, något man inte rör vid. Tills nu har jag inte klarat av att prata med barnen om det som hände. Men jag vet att jag måste ta itu med det.

Hur klarade barnen av att ha en mamma som alltid var deprimerad?

– Malin pratar om det än idag. Om sina sviter av att ha vuxit upp med en deprimerad mamma. Både hon och Marcus säger att allt är glömt och förlåtet, och att jag ska gå vidare. Men jag kan inte ta det till mig.

Pia skildrar hur depressionen gör en självisk. Man har så fullt upp med att bekämpa sina inre demoner att man inte är lyhörd för någon annan. Åren då Malin var i tonåren var hon inte en mamma. Hon var beroende av dottern och gjorde henne till en kompis. Kom hon i konflikt så tänkte hon: Hur skulle Malin göra i det här



Barnen Marcus och Malin har förlåtit mamma Pia, men hon har själv svårt att ta det till sig.



– Man blir egoistisk, det är svårt att sluta se sig själv som ett offer, säger Pia om depressionen.

”Jag var lycklig för Malins skull, jag är lycklig för hennes skull. Men visst är det min dröm hon lever.”

fallet? Malin som alltid var kärleksfull och förstående.

– Sedan flyttade hon till Los Angeles för att jobba på sin karriär, 2002, tror jag det var. Hon hyrde ett hus inte långt ifrån Hollywood-skylten, träffade en man och gifte sig.

– Då blev hon i min sinnevärld till min mamma. I min otrygghet och ständiga sökande började jag använda henne.

Tomrummet ekade. Pia skrev långa, förtvivlade brev till dottern där hon ältade sina tillkortakommanden och frågor utan svar. Till slut fick Malin nog. Isande klart meddelade hon att hon inte var någon terapeut som kunde läka sin mamma. Hon fanns där, men orkade inte längre och behövde ett uppehåll. Pia uppmanades söka professionell hjälp.

Under livet har Pia gått i olika terapier. Ibland har det hjälpt, andra gånger inte. Ofta har hon försökt analysera hur man bör vara i rollen

som mor. Än idag vet hon det inte fullt ut. Men hon förstod att hon måste våga möta den kanske mest förbjudna av alla känslor. Var hon rent av avundsjuk på sin egen dotter? Så kanske det var.

– Hon fanns på de scener jag drömde om som ung. Åren när jag dansade på Balettakademien i Stockholm och hoppades att bli känd och att få en framtid som ballerina på operan.

– Jag var lycklig för Malins skull, jag är lycklig för hennes skull. Men visst är det min dröm hon lever. Först när jag insåg det kunde vi närma oss varandra igen.

– När jag fick mitt barnbarn, tänkte jag: Nu ska jag vara mormor på riktigt. Jag kanske inte är hundra procentig där heller, men jag är mormor från hjärtat. Varje år reser jag till Los Angeles några gånger, finns där och stöttar. Jag sköter hushållet och älskar att sitta barnvakt åt Sebastian.

VÄNDNINGEN:**”Som att en solkig gardin drogs upp”**

Vändpunkten till ett friskare liv kom för tjugotalet år sedan. Kom efter att hon kraschat i botten. Hon hade förlorat alla sina pengar i en husspekulation, var hemlös och tillbringade nätterna på olika soffor hos vänner och bekanta.

– Att de orkade, säger Pia och tar en ny klunk av sitt te. Det var så synd om mig, som vanligt hade jag offerkofftan på. Jag var så sjuk. Jag hade ingenstans att bo. Allt var bara skit.

– Det tar tid att sluta se sig själv som offer. Men oj, så viktigt det är att jobba på den biten! Genom att gnälla och klaga konstruerar man ett mentalt fängelse åt sig själv, där man hålls fånge av sina egna tankar. Bli man medveten om det mönstret sker en förändring mot frihet. *vänd*

Det var på en av sofforna hon fick ett massivt nervsammanbrott. Hjärtat började skena, det blev ambulansfärd tre nätter i rad. På sjukhuset upptäcktes att sköldkörteln blivit farligt överaktiv. Hela batteriet av kemikalier med betablockerare, antidepressiva, lugnande och sömntabletter sattes in.

– Man ska vara tacksam för att det finns antidepressiva medel. För många är det säkert en välsignelse. Jag var ju vansinnigt sjuk, men samtidigt livrädd för medicin. Jag testade, slängde bort pillren, bytte mot andra och blev bara än mer deprimerad.

När Pia kunde gå tillbaka till jobbet föll orden som blev en vändpunkt. I hotellets lunchmatsal träffade hon en ny servitris, som presenterade sig som **Lizette**. De började prata.

– Hon sade: Se det du har i stället för det du inte har.

– Varje dag sade hon samma ord. Jag nickade och höll och med, men kunde inte riktigt ta det till mig. Det tog tre veckor, sedan sjönk det in. Det var som att en solgik gardin drogs upp och lät mig se klart.

Som för första gången såg hon alla grönskande träd. Drog ner luften djupt i sina lungor, såg sin friska kropp. Hon insåg att hon tjänade pengar, hade trevliga kolleger och underbara barn. Mindes orden en kognitiv terapeut en gång sade: Man har ett val av tankar. Kort därpå fick hon ett Oprah Magazine i händerna där ikonen **Oprah Winfrey** berättade hur hennes liv förändrats av det lilla ordet tack. Att hon började varje morgon med att tacka för att få vakna upp till ännu en ny dag. Att hon ständigt tackade för allt hon hade.

– Jag började göra samma sak. Att säga tack är som att be en bön. Det förändrar tankarna och man dras in i nuet.

Idag kan Pia vakna låg, men inte längre i panik. Om hon känner att något inte fungerar så försöker hon ändra på det. Hon ligger inte kvar i sängen utan stiger upp. Gör något hon vet är bra för henne. Som några andningsövningar, ett par yogaställningar, att dricka en grön smoothie eller gå en långpromenad.

– Jag ramlar inte längst ner i becksvarta källaren som förr, utan stannar på ett plan varifrån man ser



Som ung dansade Pia balett, idag leder hon klasser i latindans.

”Nu kan jag slappna av, lägga min energi på andra saker”

ljuset. Och jag försöker vara tillåtande och snäll mot mig själv. Att inte döma.

IDAG:

”Det är så skönt att jag har slutat söka”

När hotellet i Toronto stängde var Pia över 60. Skulle hon åldras i ett land hon inte kände sig hemma i? I den vevan dök han upp igen, barndomskärleken André, men nu på Facebook. De skypade i timmar, fjärlarna i magen började återigen fladdra. För sju år sedan hämtade han henne vid färjeterminalen i Visby. De fick sin romans, men att plocka upp en så gammal tråd var inte enkelt. Idag är de goda grannar.

Hur kommer det sig att du kunnat landa just här?

– När jag gick längs stränderna i Kanada försökte jag alltid hitta likheter med Gotland. Lever man utomlands har man inga rötter. Tillhörighet har så mycket med

barndomen att göra. Det här är mitt själsliga landskap.

Flera gånger under vårt möte har du påpekat att du snart är 70. Varför?

– Ja, det är ju inte kul. Men var det bättre förr när jag hela tiden sökte supermannen eller andra saker som inte fanns? Absolut inte!

Idag skulle hon gärna ha det som i filmen *Our souls at night*, där **Jane Fonda** knackar på hos grannen **Robert Redford** och säger: Vi är båda ensamma. Kan inte vi börja sova tillsammans?

– Sånt tror jag funkar. Att prata och ha trevligt. Nu när man inte längre drivs av det sexuella. Och skulle det bli sex så vore ju det fantastiskt.

– Skillnaden mellan ungdom och ålderdom är, att som ung lever man på förhoppningar. Som när jag dansade balett och drömde om att bli stjärna. Nu kan jag slappna av, lägga min energi på andra saker.

– Det är så skönt att jag har slutat söka. ●