

Min vändpunkt i livet

Carolina Moise, 41, har skrivit boken Sagan om Anna om dotterns död i cancer och föreläser om att hitta vägar i sorgen, inte ur sorgen. Läs mer på saganomanna.se.



FÖRE

Levde ett vanligt familjeliv som skulle pusslas ihop med tre barn, jobb och träning. Tills dottern Anna gick bort i cancer.



NU

Lever ett vanligt familjeliv, trots att inget längre är som vanligt. Har hittat till yoga som en väg genom sorgen. Och blivit mamma igen.

Som ung spelade Carolina Moise basket, men egentligen gillade hon försäsongsträningen mest. Det var då hon kände att hon fick glänsa, i backintervallerna, och snart lade hon basketen på hyllan till förmån för långdistanslöpning. Med åren har det både blivit Tjejklassikern och mängder av millopp upp till maraton. Det var också till löpspåret som Carolina tog sin tillflykt när femåriga dottern Anna insjuknade i cancer 2011. Familjen slets mellan hopp och förtvivlan och just när allt såg ljusare ut fick de veta att det längre fanns något att göra – att lilla Anna skulle dö. Carolina sprang och sprang genom den bottenlösa sorgen.

– Löpningen var verkligen jättevärdefull för mig då, när jag hade sprungit sju kilometer kunde jag sluta gråta, berättar hon.

Men till slut förvandlades löpningen till en destruktiv jakt på lindring, och när Anna dog strax innan sin sjuårsdag, tappade Carolina till slut lusten att springa. Istället fann hon tröst i yogan, som hon hade börjat med kort innan Anna gick bort. Där hittade hon ett sätt att utmana sig själv fysiskt, som hon var van vid, men också en möjlighet att möta sina känslor.

– Det händer något när man tänjer och böjer. Och lugn andning kan göra att man når längre än när man pressar sig själv.

3 saker som har hjälpt Carolina i sorgen

1

Ashtangayoga

Jag testade ashtangayoga i januari 2013 när Anna var sjuk. Jag tyckte direkt om den, för det är en väldigt fysisk yoga. Tack vare yogan så har jag hittat en mening. Livet handlar om att känna kärlek till andra och att leva i harmoni. Yogan har gjort mig mer ödmjuk och jag tycker att man ser på dem som gör yoga att de har en lugn värdighet, som jag tycker om.

2

Naturen och familjen

Att vara ute i naturen har alltid varit viktigt för mig, där kan jag känna mig nära Anna. Bara att tänka på Anna berikar mitt liv. Hon får mig att göra sunda val. Jag springer också i naturen, ibland bara för att jag kan och ibland för att bli så bra jag kan.

Att känna närhet till varandra i familjen är också jätteviktigt. Vi är mer stresskänsliga nu än innan och vill helst inte vara ifrån varandra.

3

Att skriva

Två veckor efter att Anna hade gått bort började jag skriva på boken om Anna. Jag har alltid varit någon dagboksskrivare eller så, men jag bara skrev och skrev. Jag gick en skrivarkurs och sedan gav jag ut Sagan om Anna på eget förlag. Alla exemplar som jag tryckte upp är slutsålda och nu håller jag på med en skönlitterär bok, men också om ett ämne som berör.