

# Jag hade en chans på tio att överleva

Varje dag skriver Mari ner fem saker som hon är tacksam för. Dels för att påminna henne om att hon kunde ha varit död. Men även för att det faktiskt finns så mycket att glädja sig åt.

AV MATHIAS PERNEHEIM  
FOTO: SOFIA SABEL OCH ALEXANDER VON SYDOW

**M**ari Johansson, 41, i Göteborg var bara 23 år när hon drabbades av en mycket ovanlig och aggressiv form av cancer. Det som började med en vanlig förkylningsknöl på halsen visade sig efter otaliga undersökningar och operationer vara en svårbehandlad cancer med mer än 90 procents dödlighet. När hon efter 25 strålbehandlingar, smärtor, viktnedgång och obeskrivlig trötthet var som mest slutkörd och beredd att ge upp vände det och livslågan tändes på nytt för Mari.

– När jag var som sjukast tänkte jag: "Nu ger jag upp." Jag förläskade mig med att jag var färdig och att jag skulle dö. Då tänkte jag: "Vad kommer jag att ångra mest att jag inte gjorde?" Den tanken fick mig att inse hur viktigt det är att ta vara på livet och leva här och nu. Och det vill jag förmedla till andra. Jag vill få människor att ta vara på nuet så

Mari med två av sina skidelever, Johanna Eriksson och Helena Möllerström.



centrera sig men man vänjer sig snabbt. Det gör att man lyssnar mer intensivt, jag när in, de hör allt jag säger. Det är en fördel.

Just att se ljusglimtar i livet verkar vara typiskt för Mari. Och det är det hon blivit bra på med åren. Så bra att hon nu lär ut det till andra. Vid sidan om föreläsningarna arbetar hon även som skidinstruktör på vinterhalvåret med inriktning på mental vägledning. Under rubriken "Balans på skidor, balans i livet" ger hon tips om hur man blir en bättre skidåkare samtidigt som deltagarna får tillfälle att reflektera över livet och bättra på balansen även i tillvaron.

– Jag har ju gått den hårda vägen och på så sätt lärt mig hur man kan förändra sitt liv. Jag har åkt skidor sedan barnsben och det är mitt största intresse. Därför känns det så roligt att kunna kombinera de båda. Så i skidbackarna lär jag inte bara människor att åka skidor utan också hur de med tankens kraft kan få till en förändring i sina liv, berättar Mari och ger ett exempel.

– För några år sedan fick jag otroligt ont i munnen. Det visade sig att jag hade nekros, vilket betyder att vävnaden dör.

Läkaren sa att det kunde ta upp till ett år att bli av med det. Då tänkte jag: "Nej. Aldrig!" Så jag gick hem och arbetade med mig själv och intalade mig att bli frisk. Man kan säga att jag helade mig själv. Och det vände. På bara ett par veckor blev jag av med nekrosen. Ibland måste man ta av sin egen kraft för att kunna påverka. Man kan påverka mycket mer än man tror och det är det jag vill få andra att inse.

## Vägrade ge upp

Den hårda vägen genom livet har varit synnerligen törnbestrodd för Mari. Även om hon i



– Det är viktigt att man lever sin dröm, säger Mari som är nöjd med sitt eget liv.

dag menar att hon är färdig med sjukdomen så är det ett faktum att den har varit nära att knäcka henne flera gånger. Cancern drabbade henne då livet låg framför henne och hon vägrade inse hur sjuk hon egentligen var.

Det kostade på och kom som ett hårt bakslag några år senare. Modertumören satt i tungroten och Mari var en av de yngsta i hela Europa som någonsin drabbats av den ovanliga cancerformen. Med vetskapen om hur få som överlever borde Mari egentligen klappat ihop och gett upp med en gång. Men med läka-

rens stärkande ord "du tillhör

den procenten som överlever" i ryggsäcken kämpade hon på.

– Jag minns att jag tänkte: "Det här är väl ingenting. Det är bara att ta bort skiten så att jag blir frisk."

Men när tumören upptäcktes var den för stor för att opereras bort, så strålbehandling sattes in för att krympa den och att ha ihjäl eventuella dotertumörer. Strålbehandling tog mycket hårt på Maris kropp. Hon fick svåra skador i halsen, tungan blödde och bara hon drack en klunk vatten skar det som knivar.

Efter det började man behandla själva modertumören. Mari blev bara sämre och

sämre. Till slut kräcktes hon varje halvtimme och blev mager som en skrika. När det var som jävligast och Mari hade gett upp vände det plötsligt. Och långsamt började livet te sig lite ljusare. Det visade sig att Mari trots allt svarade bra på behandlingen och tumören krympte. Efter ett åtta månader långt inferno kunde den äntligen opereras bort. Samtidigt tog man bort ett område i bakre delen av tungan.

Det var i december 1990 och redan till jul var Mari tillbaka i skidbackarna runt föräldrahemmet i Sälen i Dalarna. Sedan gick allt med blixstens hastighet. Lycklig över att ha

fått livet tillbaka tog Mari igen allt hon missat under tiden som hon var sjuk. Försedd med penicillin, smärtstillande och näringstillskott drog hon utomlands och arbetade som skidinstruktör i USA och på Nya Zeeland. Men Mari var märkt av sjukdomen och sviterna efter den gjorde sig påminda. Egentligen var hon ännu mer mentalt och fysiskt men ändå höll hon ett högt tempo. I fem år lyckades hon hålla kollapsen stängd.

– Hela tiden höll jag en fasad utåt och levde intensivt fast jag egentligen inte orkade. Jag levde på ren vilja. Men så kraschade allt med dunder och

brak. Jag hade alla symtom på vad man i dag kallar för utbrändhet. Allt kom över mig. Jag vill så gärna vara normal och leva ett normalt liv, men jag insåg att jag inte kunde det, mitt liv skulle aldrig bli detsamma berättar Mari och fortsätter:

– Så jag blev deprimerad och fick en väldigt dålig självbild. Jag nedvärderade mig själv. Jag tyckte att jag var en dålig människa som inte kunde leva som andra och som inte kunde äta eller prata normalt. Inte ens lössen ville umgås med mig. Så kände jag det. Till slut ville jag inte leva längre. Men så kände jag att det var fel.

Forts på sid 112

## MARI ÄR STOLT ÖVER ATT HA...

Forts från sid 87

Så skulle jag ju inte känna. Jag hade ju fått tillbaka livet.

## Känner harmoni

Genom samtal med en psykolog fick Mari lära sig att tänka om och se annorlunda på tillvaron. Hur ville hon att hennes liv skulle se ut? Hur kunde hon själv påverka? Mari fick tillbaka självkänslan och lärde sig att inte se sig som ett offer. Hon förstod också att hon inte kunde gå på i samma takt som tidigare utan gick med på att bli sjukpensionär när hon var 30.

– Då kunde jag egentligen ha valt att lägga mig ner men jag tänkte: "Vad kan jag göra nu? Vad kan jag göra för att få ut så mycket som möjligt av livet?" Sedan Mari blev sjuk har hon gjort ett lappkast i sitt inre liv. I dag är hon mer i balans och i kontakt med sitt inre. Kropp och själ harmonierar. Genom åren har hon intresserat sig allt mer för andlighet och österländsk filosofi och läkekonst. Meditation har varit en viktig del för hennes välbefinnande. Hon mediterar en kort stund varje dag och det har hjälpt henne att kunna slappna av och helt sluta med smärtstillande mediciner. Att skriva tacksamhetsdagbok är ett annat sätt för Mari att må bra.

– I flera år har jag varje dag skrivit ner fem saker som jag är tacksam över. Det har gjort att jag har fått andra normer och andra saker att vara glad över. Det handlar inte längre om dyra lyxiga grejer utan om att vara tacksam för livet och det jag har här och nu.

Även om Mari är sjukpensionär så har hon tillåtelse att jobba några timmar varje månad. Då jobbar hon som skidinstruktör och föreläsare. Med tanke på hennes talfel har det varit en utmaning för henne att prata inför människor. I början vägrade hon men så fick hon ett erbjudande om att föreläsa för en mindre grupp i Sälen. Det föll väl ut och spårarna släppte. När hon föreläser pratar hon om erfarenheterna av att ha varit svårt sjuk men framför allt

pratar hon om tankens kraft och om hur vi själva kan påverka våra liv och förverkliga våra drömmar utifrån de val vi gör.

– Man måste alltid acceptera sina val. Funkar inte det så får man göra ett nytt val. Man har alltid ett val och ibland måste man ge upp något för att öppna upp för något annat, säger Mari. Den uppfattningen hänger ihop med Maris syn på mål och drömmar.

– Jag vill att mål och drömmar ska vara samma sak. Det är viktigt att man lever sin dröm. Och då menar jag inte att man skaffar sig en massa dyra saker och lever ett liv i ett högt tempo, utan det handlar om att man lever på ett sätt som man vill leva och att man är nöjd med det. Det vill jag förmedla till andra.

## Värt all möda

Att skriva ner sina drömmar och mål allteftersom de ändras är ett sätt att hela tiden hålla drömmarna och målen vid liv för Mari. Det handlar då om att hon lyssnar på sig själv, vad hon vill och vad hon mår bra på. Det är A och O i vissa situationer. Särskilt när hon drabbas av down-perioder. Även om hon besitter en mental styrka och förmåga att se positivt på saker och ting så kan tillvaron ibland vara som att gå på nattgammal is.

– I dag mår jag bra, även om det händer att jag har dåliga perioder. Men jag har lärt mig att känna igen symtomen och är mer vaksam. Jag har lärt mig leva med det och låter det inte dra ner mig lika djupt längre. Nu lever jag efter mina förutsättningar och gör saker som jag mår bra av, som att måla, skriva och vara ute i naturen med Windy.

När hon ser tillbaka på de jobbiga åren så känner hon att det har varit värt all möda och slit för att slutligen landa där hon är i dag.

– Jag är tacksam för det som jag har varit med om, det låter som en klyscha, men det är faktiskt sant. Det har gjort mig starkare. I dag accepterar jag mig själv och jag är stolt över att vara den jag är. ■