

SORGEN BEARBETAS OCH HJÄRTAT LÄKS MED MONTESSORI

Susanne Nilsson sadlade om efter ett långt yrkesliv som montessorilärare och rektor för Bjerreds Montessoriskola. Nu ägnar hon all sin kraft åt att hjälpa människor med sorgbearbetning. Och montessoripedagogiken finns där alltjämt, som redskap, stöd och inspiration i en process som även här handlar om att förutsättningslöst se individen och stötta det man ser.

Säg sorg och de flesta av oss tänker på döden och saknaden efter någon som gått bort. Just döden är ett oerhört laddat område och det är lätt gjort att vi tar ett steg tillbaka och intar en avvaktande, för att inte säga återhållen inställning till den sörjande. Vi vill ju inte lägga oss i, inte störa.

Helt fel, menar Susanne Nilsson som idag är terapeut på Institutet för sorgbearbetning.

– Sorg är en av våra mest försummade och missförstådda upplevelser, både för de sörjande och för omgivningen, säger hon. Sorg är

en naturlig reaktion efter en förlust av något slag, vad det än må vara och det viktiga är att ta de känslorna på allvar. Problemet är att vi intellektualiserar sorgen, försöker läka det brutna hjärtat med hjärnan när vi istället ska använda våra känslor.

Att använda känslorna betyder bland annat att sätta den sörjande personen i centrum, utgå från de behov som finns där och sedan med sin egen kraft stötta och hjälpa. Med andra ord precis som i montessoripedagogiken. Och det är i Maria Montessoris filosofi som Susanne Nilsson genom hela yrkeslivet hämtat sin kraft.

– Som ung och grön förskollärare visste jag ingenting om montessori men när jag för första gången mötte pedagogiken var det som att hitta hem. Jag kände att det här har jag ju burit inom mig i hela livet. Sedan dess

har montessoripedagogiken varit min ryggrad, både i arbetslivet och privat.

I yrkeslivet blev det drygt 20 år på Bjerreds Montessoriskola utanför Lund. Först som lärare och snart som rektor och skolledare i en verksamhet som växte från 30 barn och 5 medarbetare i personalen till 250 barn i förskola och grundskola tillsammans med 50 anställda.

– Att arbeta på en montessoriskola är det mest underbara arbete som finns. Att ge barnen möjlighet att våga prova sig fram, lyckas och misslyckas och ur de erfarenheterna

växa inifrån, skapa den självbild som sedan följer dem genom hela livet.

– För mig är montessoripedagogiken det samma som människokärlek, en tro på att vi växer och utvecklas till goda människor. Samtidigt ställer det krav på de vuxna att även de måste vara modiga och framför allt ha en god självinsikt och behärska sitt inre känsloliv.

” Barnens känslor utvecklas i samspel med de vuxna, de är ju auktoriteterna och den utvecklingen måste få ske utan att bli ifrågasatt. ”





Myter om sorg

Att tiden läker alla sår, är en av de klassiska myterna kring sorg. Det finns gott om dem och här är de vanligaste och de som man knappast mår bättre av att hänge sig åt i en sorgssituation:

- Var inte ledsen
- Var stark
- Sörj i ensamhet
- Tiden läker alla sår
- Ersätt förlusten
- Håll dig sysselsatt

Mer om Susanne Nilssons arbete finns att läsa på www.spirio.se eller på www.sorg.se

Det är ju ett av de viktigaste redskapen de har.

– Barnens känslor utvecklas i samspel med de vuxna, de är ju auktoriteterna och den utvecklingen måste få ske utan att bli ifrågasatt. Bli de det då har inte de vuxna tagit sitt ansvar. Och tyvärr händer det alltför ofta att vi inte använder våra känslor utan ställer intellektuella, vuxna, krav. Vi håller på att prata ihjäl våra barn istället för att, visa och sedan låta dem själva uppleva.

Det var just här, i insikten om allas vår benägenhet att ta till ord istället för känslor när vi ska bearbeta och uttrycka stora, påfrestande händelser, som tanken började gro om ett nytt och annorlunda yrke, men ändå med samma grundfilosofi i botten.

I rollen som skolledare hade Susanne Nilsson tagit sig an både elever och personal när de mist nära och kära, i vissa fall i mycket traumatiska situationer. Vad hon då såg var hur svårt en del hade när de skulle bearbeta sin sorg över det inträffade, men också hur många obearbetade känslor som rörde upp hos andra, både bland arbetskamrater och elever på skolan.

– Jag insåg att jag måste lära mig mer om vad som hände omkring mig och hittade en kurs i sorgebearbetning och än en gång var jag med om en aha-upplevelse.

Fylld av inspiration återvände Susanne Nilsson till skolan och lyckades, trots visst motstånd, att få mig sig också personalen på en liknande kurs. Resultatet var gott och hjälpte till att läka den situation som fanns i personalgruppen. Samtidigt såg hon själv de möjligheter som nu öppnade sig och det födde en stark vilja att gå vidare, att ta till sig den nya insikten och utveckla den i en ny yrkesroll.

– Jag har själv haft en besvärlig uppväxt. Pappa var missbrukare och dog hastigt när jag var 15 år och min mor drabbades av cancer, traumatiska upplevelser som jag som tonåring försökte ta mig igenom med dels ilska, dels diverse diffusa åkommor som redskap. Som vuxen, kan jag se att det var en minst lika destruktiv väg som den som pappa tog. Idag har jag bearbetat sorgen efter en död förälder och allt kring min uppväxt, jag har kunnat ge upp hoppet om en annorlunda gårdag, släppa taget och bli fri.

– Och framför allt kan jag idag använda min egen uppväxt, berätta om den och använda den integritet och trovärdighet som skapas när man är sann mot dem man möter.

Än en gång återvänder Susanne Nilsson till barnen och deras förmåga att på ett fullkomligt självklart och naturligt sätt bearbeta omskakande händelser och den sorg de skapar. Hade bara vi vuxna låtit dem göra det, litat till deras inneboende förmåga, då hade mycket blivit annorlunda. Istället överför vi våra erfarenheter, som vi i vår tur fått oss tilldelade när vi växte upp, på barnet.

– Vi tror att vi gör något bra, hjälper dem på traven, när vi i själva verket lär dem att lägga locket på. Men känslor utvecklas i ett samspel och jag menar att de vuxna, som ju är barnens förebilder, inte har tagit sitt ansvar. Vi lyssnar inte till vad som egentligen sägs, vad den underliggande tråden är.

Det livsmönstret följer sedan med upp i vuxenlivet och när sorgen vid något tillfälle slår till, då väcks de gamla obearbetade känslorna till liv, inte sällan med en kraft som ingen hade räknat med.

”

Vi vuxna fostras i att dölja våra känslor i ord. Märkligt med tanke på att vår kommunikation består av 7 procent tal och 93 procent kroppsspråk och annan kommunikation.”



– Inte nog med att den aktuella händelsen ska bearbetas, dessutom trycker allt det gamla på. En sak är nämligen klar, tiden läker inte alla sår.

Susanne Nilsson har därför initierat kurser i sorgebearbetning för barn och ungdomar och vill även på detta område att världen ska börja med barnen.

– Barn har till 100 procent rätt till sina känslor, alldeles oavsett om det gäller sorgen efter mormor som är död eller sorgen över att byta skola och lämna sin gamla invanda miljö. Kan vi lära dem det, då ger vi dem också redskap att lyssna till och vara sanna mot sig själva. Barn som har den förmågan är barn som undviker mobbing och utagerande, det är jag övertygad om.

– Det handlar alltså om precis samma självtillit som montessoripedagogiken bygger på.

Maria Montessoris filosofi är grunden för den livsfilosofi som Susanne Nilsson byggt upp. I hennes ögon är den också fullt överförbar på vuxna eftersom det i grunden handlar om människokärlek. Genom att byta från skolvärlden till vuxenvärlden har också spelplanen blivit större och möjligheten att använda montessorifilosofin ytterligare ett perspektiv.

– Vi vuxna fostras i att dölja våra känslor i ord. Märkligt med tanke på att vår kommunikation består av 7 procent tal och 93 procent kroppsspråk och annan kommunikation. Det gör att vi går miste om så mycket som vi sedan, i vuxenlivet, går olika kurser för att försöka återfå känslan och intuitionen.

– I skolan arbetade jag med barnen och visste att pedagogiken hjälpte till att göra barnen till vidsynta människor med självtillit att hantera den frihet som montessori gav dem. För att kunna göra det var jag tvungen att alltid, varje dag ställa mig själv frågan ”för vem är jag här?”.

– Nu gör jag det med de vuxna jag möter och märker att i sorgebearbetningen kan jag överföra samma tankar om att ta ansvar för sitt eget liv och de egna drivkrafterna, som bygger friheten hos montessoribarnen.