

Sorgens många ansikten

När det är som värst finns det inget som hjälper.
Och ingen kan säga hur just din resa ska se ut.

– Sorg är ett flöde som böljar fram och tillbaka.
Men till slut kan du älska och sakna utan att sörja,
säger sorgterapeuten Susanne Nilsson.

Tiden läker alla sår. Livet måste gå vidare. Nu måste du vara stark, för barnens skull. Kanske har du fått höra någon av de vanliga fraser som möter en människa i sorg, eller själv använt dem, i ett tafatt försök att trösta.

Eller kanske sa du ingenting alls, för att du var så rädd för att riva upp känslorna hos din drabbade väninna, släkting eller kollega?

Du är inte ensam. Det är svårt att prata om att livet tar slut en dag, för oss alla, och ett dödsfall i vår närhet tvingar fram tankar som vi annars trycker undan.

Men sorgen i sig är inte farlig, den är bara en naturlig reaktion på en mänsklig förlust. Och den kan lika gärna handla om skilsmässa eller uppsägning från arbetet.

– Vi lever i en kultur där vi redan som barn får lära oss hur vi bygger relationer och skaffar oss utbildning, arbete, hem, vänner, partner och familj, men där vi står handfallna vid förluster, både våra egna och andras, säger Susanne Nilsson, kursledare vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning

i Stockholm. Hon är utbildad vid John W James institut i USA och är nu en av nio i världen som får certifiera andra i Programmet för Sorgbearbetning. Susanne utbildar bland annat psykologer, lärare, begravningsentreprenörer, chefer, präster, sjukvårdspersonal.

Hennes första möte med metoden var på en semesterresa för sex år sedan, där hon kom i samspråk med Anders Magnusson, som grundat Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Då hade hon arbetat som rektor sedan 1987, på en Montessoriskola i skånska Bjärred, och som chef kände hon medmänskliga otillräckligheten när flera av hennes medarbetare i olika sammanhang förlorat små barn.

– Jag funderade mycket på vad jag skulle göra och säga när de kom tillbaka till sina arbeten, om jag skulle trösta eller hjälpa dem att fokusera på sina uppgifter.

I dag vet hon att en sörjande människa varken behöver goda råd, hurtiga uppmaningar eller ens tröst och förståelse – hon behöver bara en medmänniska som är beredd att lyssna, utan att byta samtalsämne eller

börja prata om sina egna upplevelser av smärta och sorg.

– Du ska vara som ett hjärta med öron, säger Susanne. Du behöver bara säga ”Jag hörde vad som har hänt...” och sedan vara tyst. Säg inte att du förstår hur det känns, för det gör du inte, även om du också har varit med om svåra saker. Säg hellre: ”Jag kan inte ens föreställa mig hur det känns för dig.”

Att prata om det som har hänt med andra är ett första steg. Men det räcker inte. Den som sörjer behöver också göra en känslomässig bearbetning av upplevelsen, för att kunna acceptera och så småningom släppa taget om den.

– Ditt brustna hjärta kan börja läka när du får ett avslut på sorgen, det innebär inte att du ska glömma och aldrig mer prata om eller tänka på personen du förlorat, vare sig det handlar om ett dödsfall eller en separation. Snarare tvärtom, när inte sorgen längre står i vägen får du lättare tillgång till de glada och positiva minnena.

Att bearbeta, acceptera och komma till avslut, det som på engelska ►



Illustratören Tina miste sin man Bo för ett år sedan. Efter många turbulenta faser börjar hon nu känna glädje i vardagen igen – och kärleken till Bo är lika stark som tidigare.



”Nej, jag vill inte längre må så här”

kallas ”closure”, handlar dock inte om att du ska lägga locket på, sätta upp en glad fasad, förtränga känslorna och gå vidare. Sorgbearbetning enligt den metod som Susanne erbjuder är snarare ett aktivt arbete där du går igenom både de positiva och negativa aspekterna av relationen och kommer fram till vad som kanske förblev osagt mellan dig och den andre. Sedan formulerar du detta i ett brev, som du läser upp för någon som tagit på sig rollen som ställföreträdande lyssnande mottagare.

– Jämför det med ett samtal på mobilen, när det bryts ringer du troligtvis upp och säger ”Hej då!”, även om ni i princip var klara med diskussionen.

Utan ett känslomässigt avslut på kommunikationen finns risken att du fastnar i den oförlösta sorgen, det vet Susanne av egen erfarenhet. När hon var 15 år förlorade hon sin pappa, märkt av svår alkoholism. Även som vuxen ältade hon frustrationen över allt hon inte hunnit säga honom och ilskan över hans agerande.

Efter mötet med Anders Magnusson i Thailand gick Susanne en kurs på Svenska Institutet för Sorgbearbetning, hon gjorde övningarna som metoden erbjuder och upplevde en förvånansvärt snabb och stark förändring i tankar och känslor inför pappans tidiga bortgång.

– Tänk att jag, 32 år efter att pappa dog, kunde släppa taget om hans dubbla svek, säger hon. Att jag har accepterat hans död och alkoholism betyder inte att jag ser positivt på det han gjorde, men jag har försonats med det som hände mig i vår relation. Den kraften fick mig att säga upp mig från Montessoriskolan, mitt livsverk, och i stället börja arbeta professionellt med sorgbearbetning.

Även den som förlorat en kärleksfull relation kan fastna i ältandets återvändsgränd.

– Det är en vanlig missuppfattning

att smärtan i sorgen skulle vara bevis på styrkan i relationen, att ju mer och ju längre du lider av förlusten, desto starkare är din kärlek. Men sorgbearbetning innebär bara ett känslomässigt avslut på kommunikationen, inte på relationen. Du kan fortsätta att älska och sakna, utan att sörja.

– En annan vanlig missuppfattning är att sorgprocessen ser lika ut för alla människor, att det skulle finnas vissa förutbestämda stadier. Sorg kan mer liknas vid ett flöde som böljar fram och tillbaka. Och det betyder också att det inte finns någon borte tidsgräns, ”Så här länge är det okej att sörja, men inte så där länge”, När du känner ”Nej, jag vill inte längre må så här”, då är du redo att börja bearbeta sorgen, på egen hand eller tillsammans med någon annan.

För de drabbade kan det första året bli en återkommande påminnelse: ”Första julen utan..., första påsken utan... första midsommaren utan...”

Det finns en outtalad förväntan om att det automatiskt ska kännas bättre, sedan, efter ett år. Då kan besvikelsen bli stor när lättningen inte kommer.

– Att tiden läker alla sår är en myt. Sorgearbete tar tid, det är sant, men det är *vad du gör under tiden* som skapar din läkning.

Varje människas upplevelse av sorg är unik. Därför finns det inget rätt eller fel, inget facit. Däremot finns det vissa psykiska och fysiska reaktioner som är vanliga vid förluster, och som många sörjande kan känna igen, men det betyder inte att alla drabbade måste uppleva sorgen på det här sättet:

● KÄNSLOMÄSSIG BEDÖVNING:

Detta är ofta den första reaktionen hos den sörjande. Det går inte att ta in och förstå att det som hänt faktiskt har hänt. Men ett sätt att göra det verkligt är just att sätta ord på skeendet – genom att få berätta för någon annan.

● KONCENTRATIONSPROBLEM:

Vanliga vardagssysslor, som att laga mat, gå ut med hunden och tvätta kläder, kan bli svårforcerade hinder. Om någon i din närhet har drabbats av en förlust kan du erbjuda dig att hjälpa till med praktiska saker. Ge gärna konkreta exempel på vad du vill göra.

● FÖRÄNDRADE MAT- OCH SÖMNVANOR:

Den drabbade tappar aptiten, kanske glömmmer bort att äta eller börjar frossa i mat och godis för att döva smärtan. Sömnlöshet eller ständigt sömnbehov är också vanligt. Ofta kan ytterligheterna växla i förhållandet till mat och sömn.

● SNABBA HUMÖRSVÄNGNINGAR:

De flesta förväntar sig att den sörjande är ledsen och gråter, men humöret kan lika gärna skifta mellan lättnad, upprymdhet och vredesutbrott.

Omgivningen kan ha svårt att hantera alla motstridiga känslor och rädsan som ett dödsfall väcker; sällan blir uttrycket ”I nöden provas vännen” så besannat.

– Många sörjande berättar att fram till begravningen hörde människor av sig, skickade kort och blommor, men efteråt blev det förfärande tyst. Men ofta var det först då som behovet att få prata med andra blev som störst.

– Skicka ett kort eller sms, ”Jag tänker på dig”, om du inte vet vad du ska säga. Det är alltid bättre än tystnaden. Eller säg precis som det är: ”Jag vet inte vad jag ska säga, men jag ville ändå höra av mig...” □



Läs mer:
www.sorg.se

Susanne Nilsson