

När brustna hjärtan läker

– en introduktion till sorgbearbetning

Anders Magnusson



Copyright © 2006-2008 Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Omfattar alla rättigheter. Ingen del av denna publikation får enligt lagen om upphovsrätt användas, kopieras eller på annat sätt reproduceras utan skriftligt tillstånd från copyrightinnehavaren. Idéerna, koncepten och formatet för Programmet för Sorgbearbetning™ och allt tillhörande material tillhör Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Programmet för Sorgbearbetning™ är ett varumärke tillhörande Svenska Institutet för Sorgbearbetning.



När brustna hjärtan läker – en introduktion till sorgbearbetning

Tiden läker alla sår. Var stark för barnens skull. Livet går vidare. Klyschorna kring sörjandet är många, men de fungerar sällan. Men hur gör man när en älskad person har gått bort? Och hur gör man som förälder, i sin yrkesroll eller som medmänniska för att hjälpa?

Kunskapsbrist och känslomässig isolering

Att känna sorg efter en förlust är normalt och naturligt. Samtidigt saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Istället finns en rad myter kring sorg i vårt samhälle. De två främsta anledningarna till att smärtan efter en förlust förblir obearbetad är bristande kunskap och känslomässig isolering.

I mitt arbete med att hjälpa sörjande möts jag dagligen av människor som, mer eller mindre förtvivlat, söker hjälp och råd om hur de ska bearbeta och förlösa sin sorg. De berättar om hur omgivningen vill vara till stöd och hjälp, men att släkt och vänner ofta verkar besvärade av deras reaktioner och inte riktigt vet vad de ska säga.

I sådana möten blir det oerhört påtagligt att vi i vår kultur får lära oss mycket om hur vi skaffar oss saker – utbildning, arbete, hus och hem, vänner, partner, barn – men förvånansvärt lite kring hur vi gör när vi förlorar dem.

Alltför ofta blir resultatet av denna brist på kunskap hos omvärlden att den sörjande isoleras känslomässigt. Osäkerheten kring hur de ska bemötas kan göra att omgivningen efter ett tag slutar höra av sig eller undviker att tala om det som hänt. Att omvärlden undviker problemet upplevs som ytterligare en sorg. Många kan även känna sig missförstådda och börja ifrågasätta sina reaktioner.

Ensamma med sin förlust brottas de med frågeställningen vad de ska göra för att få läkning och kunna gå vidare. Konventionen i vår kultur är att vi begraver sorgen inom oss, lägger locket på och låtsas må bra. Inte sällan leder detta till att de som drabbats av ett dödsfall söker medicinsk hjälp för att dämpa sina sorgereaktioner. De kan också söka lättnad från sina symptom med hjälp av alkohol, sömntabletter, psykofarmaka eller andra flyktiga lösningar.

Vanliga sorgereaktioner

Även om det finns ett antal vanliga reaktioner är det viktigt att komma ihåg att sorgereaktionerna är unika och skiljer sig åt från person till person. Man sörjer sin relation till det som gått förlorat, och eftersom alla relationer är unika så är all sorg unik. Det går därför inte att på förhand beskriva en normal sorgereaktion. Inget sätt är rätt. Reaktionerna varierar över tiden hos varje enskild person. Sorg är inte en tidsbestämd process som sker i stadier eller faser, utan kan bäst beskrivas som ett flöde som böljar fram och tillbaka.

Vanliga uttryck för sorgereaktioner är:

En känsla av bedövning. Det första som en sörjande brukar uppleva är en känsla av bedövning. Denna initiala reaktion beror på att det som hänt är alltför smärtsamt och omvälvande för att man ska kunna ta in och bearbeta det på en gång. Känslan av bedövning kan komma och gå under de första dagarna efter förlusten och variera i styrka.

Koncentrationssvårigheter. Sörjande tänker mycket på förlusten och kan därför ha svårt att minnas all dagliga saker, ett problem kan vara att koncentrera sig. De kan berätta hur de går från ett rum till ett annat för att hämta något, men att de glömt vad de skulle hämta när de kommit fram. De kan också redogöra för hur de skadade sig eftersom de inte var riktigt närvarande när de hackade grönsaker eller körde bil.



Humörsvägningar. En typisk reaktion är att pendla snabbt mellan olika känslolägen. Från att ha varit ledsen kan den sörjande plötsligt känna sig upprymd. Känslorna är dessutom starka. Vanligt är att uppleva motstridiga känslor. Sörjande kan uppleva en lättnad över att en älskad anhörig inte längre lider av sin svåra sjukdom, samtidigt som de upplever en förtvivlan över att hon eller han inte längre är i livet.

Vredesutbrott. Utbrott av aggressivitet kan förekomma. Att vara taggig, lättstött och irriterad är inte ovanligt bland efterlevande, även om långtifrån alla reagerar med ilska. Ena stunden vill man ha många människor i närheten, nästa ögonblick stöter man bort alla och envar. Utbrotten beror på den psykiska anspänningen och upplevelsen av frustration kring det som hänt. Det är då viktigt att inte döma, utan att vara tolerant och visa förståelse. Det brukar i sin tur leda till att den underliggande sorgen kommer fram.

Förändrade matvanor. Känslostormen påverkar även hungerskänslorna. Det kan leda till en brist på aptit eller en omåttlig glupskhet, vilka kan vara sätt att dämpa smärtan. Det förekommer att en sörjande pendlar mellan de ytterligheterna.

Oregelbunden sömn. Sömnen kan påverkas av sorgen. En period med sömnsvårigheter kan följas av en annan period då man istället sover extremt mycket. Över tiden kan tillstånd av sömnbrist och sömnöverskott pendla fram och tillbaka. Medicinering och ångstdämpande medicin bör användas restriktivt eftersom det kan medföra att det normala sorgearbetet försenas.

Energiförlust. Tankar och känslor kring det som hänt slukar mycket energi. Sörjande berättar ofta om en väldig trötthet som inte går att sova bort. Den ursprungliga energin och livslusten finns helt enkelt inte, vilket i sig kan upplevas som en förlust.

Förluster som utlöser sorgereaktioner

Ofta förknippar vi sorg med dödsfall, men sorgereaktioner kan uppstå i samband en rad olika förluster. På Svenska Institutet för Sorgbearbetning har vi listat 45 olika förluster, som förutom dödsfall, som kan orsaka sorg. Några exempel:

- Skilsmässa och separation
- Sjukdom eller kroppsskada
- Arbetslöshet eller pensionering
- Äktenskapliga problem eller familjekonflikter
- Fängelsevistelse eller annan institutionalisering
- Fysiska och sexuella kränkningar
- Förlust av tillit och trygghet
- Finansiella förändringar
- Husdjur som dör
- Byta bostad eller flytta
- Barnlöshet eller barn som flyttar hemifrån

I stort sett alla större förändringar kan utlösa sorgereaktioner. Vi definierar därför sorg som *en normal och naturlig känslomässig reaktion vid en förändring av ett välkänt livsmönster*. Definitionen hjälper oss att inte tänka kring sorg i termer av svart eller vitt, död eller liv. Med ett vidgat begrepp går det att beakta alla människors sorg. Genom en sådan definition ges alla sörjande rätten att uttrycka sina känslor utan kulturell värdering. Ingen ska kunna ta ifrån någon hans eller hennes upplevelse av förlust.



Den oförlösta sorgens orsaker

Pionjärerna John W James och Russell Friedman har arbetat med sörjande sedan 1977. Under denna tid har de personligen hjälpt fler än 25 000 sörjande. Samtidigt som James och Friedman har genomfört ett banbrytande arbete har de hela tiden fört anteckningar kring vad som hjälper och inte hjälper sörjande.

Deras slutsats är att oförlöst sorg oftast beror på någonting okommunicerat av känslomässig natur. Att förlösa sorgen och få bestående läkning innebär därför att den sörjande behöver fullborda sin känslomässiga kommunikation.

Vad som avses med en fullbordad kommunikation blir därför av central betydelse. Genom åren har tre separata delar av kommunikationsprocessen utkristalliserats. De måste alla ingå för att sorgbearbetningen ska upplevas som fullbordad av oss människor.

1. Du ska verbalt uttrycka dig till motparten.
2. Du ska bli hörd av en levande människa.
3. Du ska slutföra med ett avsked.

Dagligen kommunicerar de flesta av oss på olika sätt, utan att tänka på det. Låt oss säga att du upptäcker något du vill kommunicera till en god vän. I detta exempel står inte din vän framför dig, utan att du ringer upp honom eller henne med hjälp av din mobiltelefon.

Säg sedan att det är dålig mottagning så att du och din vän inte hör varandra särskilt bra. Då förflyttar du dig naturligtvis till en plats där mottagningen är bättre. Säg slutligen att du har fått sagt allt det du vill säga, men att samtalet bryts precis innan du ska säga "hej då!". Vad gör du då? Självklart ringer du upp motparten igen och säger "Vi var väl klara, jag skulle bara säga hej då. Hej då!". När du sedan lägger på luren har alla tre delar av en fullbordad kommunikation ingått och du kan "släppa taget" och gå vidare.

Säg nu att samtalet tar slut, inte för att det är dålig täckning, utan för att någon dör, för att vi skiljer oss och kommunikationen bryter samman, eller för att vår relation med en familjemedlem eller vän inte är var den borde. Det är då normalt att gå igenom relationen och upptäcka saker som inte blivit sagda – eller upptäcka saker som vi önskat hade varit annorlunda eller bättre i relationen.

Under sådana omständigheter: vem ringer vi då upp för att fullborda vår kommunikation så att vi kan gå vidare?

När motparten inte kan eller vill medverka

När motparten inte kan eller vill medverka väljer den sörjande kanske istället att tala om saken med någon annan. Detta är förståeligt, men eftersom den sörjande inte riktar sig till motparten förblir detta en ofullständig kommunikation, vilket mest ger en tillfällig känsla av lättnad. Behovet av att fullborda kommunikationen finns fortfarande kvar och kommer därför att fortsätta generera känslomässig energi.

Detta leder normalt till att den sörjande åter talar om dödsfallet för att få ytterligare lättnad. Förloppet upprepas om och om igen. På så sätt riskerar en efterlevande att fastna i ältande eller pocka på uppmärksamhet kring det som hänt.

Hur gör man när motparten inte kan eller vill medverka i en dialog? Detta illustreras bäst genom ett antal exempel på situationer där alla tre delarna av en fullbordad kommunikation ingår, men med den skillnaden att motparten och den som lyssnar inte är samma person. I dessa sammanhang fullbordas kommunikationer på ett indirekt sätt:

- *Terapeutiska sammanhang:* Gestaltterapi, familjekonstellationer, samt "Resan".
- *Religiösa sammanhang:* Likvaka i kombination med begravning, samt bikt.



I gestaltterapi används något som kallas för ”stolsövning”. Klienten talar då till en tom stol där en frånvarande motpart föreställs sitta. Terapeuten bekräftar med sin närvaro att kommunikationen äger rum och klienten avslutar med någon form av avsked. Därmed ingår de tre delarna av en fullbordad kommunikation med följden att klienten kan släppa taget och gå vidare.

Ett annat målande exempel är gamla tiders likvaka, vilket föregick begravningen. Detta förekommer sällan i Sverige nu för tiden, men ritens lever kvar i judisk tradition och i vissa kulturer kring Medelhavet. Under en likvaka ligger den döde under en svepning i en säng eller på ett bord. Släkt och vänner kommer över till den dödes gård. Man talar sedan inte om den döde, utan man riktar sig direkt till honom eller henne, samtidigt som släkt och vänner är vittnen till att kommunikationen äger rum. Först därefter äger begravningen rum där alla tar farväl.

Med vad händer om likvakan tas bort, som man har gjort i Sverige idag, och bara begravningen behålls? Det vore som att upptäcka saker man vill säga till någon, men där det enda man kan göra är att ringa upp och säga ”hej då!”. Nu, när likvakan försvunnit, är risken stor att de anhöriga går ifrån begravningen och tycker att något känns ofullständigt.

Ett exempel på fullbordan

När jag redogjorde för detta med fullbordade kommunikationer på en av mina utbildningar utbrast plötsligt en kvinna: ”Aha, det är därför!”

Hon berättade därefter hur hon hade mist båda sina föräldrar. Först hade hennes mamma dött efter en tids sjukdom. Hon och hennes syster var då där och tog hand om sin mors döda kropp. De tillbringade över ett dygn tillsammans med den döda mamman då de talade med varandra och med mamman. Det hade varit både skratt och tårar och efter begravningen hade hon fått läkning och kunnat gå vidare.

Ett par år senare dog hennes pappa oväntat. Hon hade befunnit sig utomlands och kom hem först till begravningen. Efter begravningen hade hon väntat sig samma läkning som i relationen med mamman, men istället fastnade hon i sin sorg över pappans död. Hon hade haft bra relationerna till båda föräldrarna, därför kunde hon inte förstå varför hon fastnade i ett ältande kring sitt förhållande till pappan.

Först när hon gick utbildningen på institutet förstod hon att det berodde på att hon aldrig hade fått säga sitt efter hans död. Hon fullbordade därefter kommunikationen till pappan på vårt institut och fick läkning även i den relationen.

Exemplet visar att det är fullständigt normalt att gå igenom en relation efter ett dödsfall eller en separation och då upptäcka saker man önskat hade varit bättre eller annorlunda. Eller sådant man ville ha haft mer av. Detta behöver en efterlevande fullborda innan hon eller han kan gå vidare.

Ett program för sorgbearbetning

Metoden Programmet för Sorgbearbetning™ har utvecklats av John W James och Russell Friedman. År 2005 hade drygt 12 000 personer utbildats i metoden och försiktiga beräkningar visar att fler än 500 000 sörjande blivit hjälpta enbart i USA.

Metoden har spritt sig till ett flertal länder. I Sverige våren 2007 hade drygt 300 svenskar blivit certifierade i metoden och ytterligare drygt hundra personer certifieras varje år genom Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Programmet för Sorgbearbetning™ kan beskrivas som en kurs, eller som ett pedagogiskt program, med terapeutiska effekter för kursdeltagarna. Metoden syftar till att deltagarna ska uppnå känslomässig läkning och försoning i sina relationer – utan motpartens medverkan. Den fungerar därför mycket väl vid dödsfall, men även då motparten inte vill eller kan medverka i en försoningsprocess.

Under kursen får kursdeltagarna kunskap om hur de kan genomföra ett sorgearbete. Med stöd av en kursledare och andra deltagare genomför den sörjande därefter sitt eget sorgearbete.



I Programmet för Sorgbearbetning™ går man igenom hela relationen för att fullborda alla känslomässiga kommunikationer. Såväl de positiva sidorna av relationen som de till synes små händelserna fångas upp. Oförlöst sorg behöver inte bara handla om stora smärtsamma händelser i en relation, den kan kännas lika smärtsam om du inte berättat om positiva upplevelser. Ansamlingen av ofullbordade kommunikationer leder till en känsla av frånvaro och brist.

Genom olika övningar identifieras tankar, känslor och brustna drömmar som den sörjande har kring relationen. Ett par exempel:

- *Förlustdiagram.* I denna övning går den sörjande igenom sitt liv för att identifiera alla sina tidigare förluster. Den förlust som idag hindrar och begränsar mest urskiljs. Fyra av tio väljer då att arbeta med en annan relation än den de ursprungligen sökte hjälp för.
- *Relationsdiagram.* Här utforskar den sörjande den relation som hon eller han känner är mest begränsande. Det kan vara en relation till en levande eller död person.
- *Läkande faktorer.* Med detta avses att man identifierar de tankar och känslor som inte blivit fullbordade. Det inkluderar orsaker för egna misstag och förlåtelser för motpartens tillkortakommanden. Även andra positiva och negativa upplevelser, samt brustna drömmar, förhoppningar och förväntningar identifieras.
- *Fullbordansbrev.* I övningen formuleras det som inte blivit sagt och som identifierades i den förra övningen. Den här gången sker det genom ett brev till motparten.
- *Brevuppläsning.* I denna avslutande övning fullbordas den känslomässiga kommunikationen genom att den sörjande läser upp sitt fullbordansbrev. Det ska vara riktat till motparten, ska höras av en annan person, samt avslutas med ett farväl.

Efter brevuppläsningen kan det ta ett par veckor innan allt faller på plats och blir en del av den sörjandes dagliga tankar och känslor. Men normalt känner de sörjande att något konkret hänt redan efter ett par dagar. Trots att jag personligen hjälpt hundratals sörjande förvånas och fascineras jag fortfarande av de snabba och genomgripande resultaten av de här ganska enkla övningarna.

Förlåtelse – ett centralt och misstolkat begrepp

Sorgbearbetning handlar – utöver fullbordan av kommunikationer – även om acceptering av och försoning med det som hänt. Detta blir särskilt tydligt när smärtsamma händelser har inträffat i de relationer som bearbetas.

När jag på mina kurser börjar tala om behovet av förlåtelse uppstår ofta en mängd spontana protester. Förlåtelse är nämligen ett av våra mest missförstådda begrepp. De flesta verkar tolka begreppet förlåtelse som att man ska tycka om den man förlåter, att man ska vilja träffa personen igen, att man ska tycka att det som hände inte var så farligt, eller att man ska förlåta för den andres skull. Utifrån den uppfattningen är det naturligt att inte vilja förlåta någon. Som tur är kräver inte verklig förlåtelse någonting av detta.

Förlåtelse handlar istället enbart om dig. Om dina tankar och dina känslor kring det du har varit med om. Förlåtelse innebär att du ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag. Det handlar om ett acceptering av det som skett, vilket ger frid i sinnet.

Känslan av ilska och bitterhet kommer från upplevelsen av att bli skadad. För att förändra den känslan behöver vi en ny upplevelse av försoning. Att förlåta är den handling som åstadkommer detta.

Ofta tror vi att vi saknar förmåga att förlåta, men lust är ingen förutsättning för handling. Jag brukar förklara vad jag menar med exemplet att vara för trött för att orka borsta tänderna. Vi borstar oftast ändå tänderna för att vi vet att det känns bättre efteråt.

Samma sak är det med förlåtelser – först kommer själva handlingen, sedan upplevelsen av att må bättre. Om vi ska vänta på lusten att förlåta innan vi går till handling och förlåter, då kommer vi



att få vänta för evigt. Vi gör oss inte beroende av att den som skadat oss kommer till insikt och ber oss om förlåtelse. Istället frigör vi oss själva genom att ”låta före”.

Att förlåta innebär rent praktiskt – som med all sorgbearbetning – att man verbaliserar sin förlåtelse och riktar den till motparten, blir hörd av en annan människa, samt avslutar kommunikationen med ett avsked.

Den formulering vi brukar använda oss av är: ”Jag bekräftar att det du gjorde skadade mig, men jag tänker inte längre låta minnet av detta fortsätta skada mig, utan jag ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag och förlåter dig så att jag blir fri.”

När vi förlåtit upplever vi en befrielse från ilska och bitterhet. Eller, om du hellre vill, du försonas med dig själv och dina upplevelser.

Resultat av sorgbearbetning

Utöver den fördjupade erfarenhet och ödmjukhet som brukar komma efter läkning från svåra personliga motgångar får sorgbearbetningen vanligtvis ett antal konkreta resultat:

- *Accepterande och försoning.* Sorgbearbetningen hjälper den sörjande att acceptera förlustens realitet, vilket utmynnar i en försoning.
- *Känslomässig läkning.* Metoden hjälper den sörjande att arbeta sig igenom sorgens smärta, vilket leder till känslomässig läkning för den sörjande.
- *Ny känslomässig relation.* Genom att fullborda det som var ofullständigt utvecklas en ny känslomässig relation till det förlorade; en relation som baseras på tacksamhet, kärlek och saknad. Denna känslomässiga omplacering gör det möjligt att släppa taget och gå vidare i livet.
- *Återvunnen energi och livslust.* Då den efterlevande efter sorgbearbetningen får tillgång till sina minnen igen, utan att de blir smärtsamma, återvänder i många fall den ursprungliga energin och livslusten.

Sammantaget blir resultatet ofta en stark känsla av lättnad och en förnyad närvaro, eftersom sorgen inte längre ligger kvar och pockar på uppmärksamhet. Ett indirekt resultat som kursdeltagarna berättar om är att de får en öppnare relation till sig själv och andra. När de gett uttryck för sitt innersta, och blivit respekterade, blir de ärligare och sannare; helt enkelt mindre rädda. Genom att ha fått ta del av andras erfarenheter utvecklar de även egen tolerans och förståelse.

Att möta människor i sorg

Grunden i att möta sörjande är att behandla sorg som en naturlig känslomässig reaktion. Det är inget fel på de sörjande och de behöver inte förändras eller tröstas, alltså är intellektuella kommentarer och goda råd överflödiga. Däremot har sörjande ett behov av att uttrycka sig. De vill lätta sitt hjärta för någon som kan bevara ett förtroende och lyssna med värme.

En undersökning från USA visar att mer än 98 procent av alla sörjande vill tala om omständigheterna som ledde upp till förlusten. Det tragikomiska är att mer än 95 procent av omgivningen samtidigt tycker att det är bäst att inte tala om detta. Sådant beror ofta på att omgivningen inte vill ”göra någon upprörd” eller ”riva upp gamla sår”.

Tårarna gör dock bara den närvarande sorgen synlig. Det smärtsamma är inte att tala om själva dödsfallet, utan smärtan ligger i händelsen.

Med detta resonemang som utgångspunkt brukar jag möta en sörjande på följande sätt:

Fråga vad som hänt. Eftersom de flesta vill prata om situationen frågar jag ”Vad är det som har hänt?”. Om jag redan vet ställer jag naturligtvis inte den frågan. Ett bra alternativ kan då vara att säga ”Jag hörde vad som har hänt!”, vilket sedan åtföljs av tystnad. Tystnaden ger personen ifråga tillfälle att återge vad som trycker honom eller henne.



Var ett hjärta med öron. När jag lyssnar brukar jag föreställa mig bilden av att vara ett hjärta med öron – utan mun! Jag ser till att vara här och nu och inte låta min uppmärksamhet avledas. Ett bra sätt att behålla fokus är att fråga mig själv vem jag är där för (den sörjande) och vad hon eller han försöker få mig att höra.

Erbjud en kram. Skulle den sörjande börja gråta erbjuder jag en kram. Kramen består av en omfamning utan klappar eller strykningar, eftersom aktiv beröring ofta hindrar känslor från att komma fram.

När den känslomässiga isoleringen är bruten öppnas en möjligheten att aktivt hjälpa den sörjande att genomföra ett sorgearbete utifrån den metod jag tidigare beskrivit.

Omgivningens reaktioner

Dessvärre bemöts sörjande alltför sällan på ett korrekt sätt. Istället bottnar omgivningens reaktioner ofta i okunskap och rädsla. Sörjande söker på ett naturligt och hälsosamt sätt stöd och hjälp från sin omgivning. Samtidigt saknar de flesta välmenande människor i en sörjandes närhet kunskap om hur man stödjer eller hjälper någon i sorg. Få människor har egen erfarenhet av framgångsrik sorgbearbetning att dela med sig av. Istället kan omgivningens reaktioner sammanfattas i några vanliga punkter:

De vet inte vad de ska säga.

De intellektualiserar och ger svårföljda råd.

De lyssnar inte på de sörjande.

De är rädda för sörjandes känslor.

De vill inte tala om döden.

De byter samtalsämne.

De vet inte vad de ska säga. När jag talar med såväl anhöriga som professionella beskriver de hur de vill vara till hjälp och stöd, däremot vet de inte vad de ska säga eller göra. Okunskapen gör att omgivningen inte sällan känner sig osäker och tafatt i mötet med den sörjande.

De intellektualiserar och ger råd som är svåra att efterleva. En rad efterlevande har berättat om hur omgivningen försöker ge stöd och tröst, men där resultatet istället blir klichéartade kommentarer eller råd. Det kan vara uttryck som ”var inte ledsen, du ska se att det ordnar sig” eller ”glöm honom, han var ändå inte bra för dig”. Hur saker ska ordna sig eller hur någon ska kunna glömma en viktig person redogör man däremot sällan för.

De lyssnar inte på de sörjande. Många har behov av att lätta sitt hjärta. Samtidigt behandlar omgivningen sorgen som ett problem som behöver lösas. Men sorg är inte ett intellektuellt dilemma. Uppmuntran och goda råd faller därför gärna platt till marken. Däremot behöver de sörjande bli hörda av en kärleksfull och närvarande medmänniska. Men istället för att lyssna till och bekräfta hans eller hennes känslor kan omgivningen vara upptagen med hur de ska kunna få någon att må bättre. Därmed missar man det som den sörjande försöker ge uttryck för, vilket gör att de istället känner sig missförstådda och känslomässigt isolerade.

De är rädda för sörjandes känslor. Vi är uppväxta i en kultur där det inte är riktigt accepterat att visa starka känslor offentligt. När en efterlevande ger uttryck för starka känslor kan det uppfattas som skrämmande för omgivningen. Dessutom smittar starka känslor. Alla känner till det gamla talesättet att ett skratt smittar, men hur ofta tänker vi på att sorg smittar? Vi blir helt enkelt berörda av andra människors känslor och det vi får höra. Vi påminns då om våra egna oförlösta



sorger, som vi kanske kämpat för att hålla ifrån oss. Ibland tar till och med den egna sorgen överhand. Inte sällan berättar sörjande om det paradoxala i att de får trösta omgivningen!

De vill inte tala om döden. I mötet med en sörjande blir livets förgänglighet och dödens ofrånkomlighet oerhört påtaglig. Att bli påmind om att man själv kan drabbas känns skrämmande och omgivningen kan därför välja att inte vilja tala om döden. Dessvärre lever vi sällan efter Astrid Lindgrens kloka devis: *Man ska leva så att man blir vän med döden.*

De byter samtalsämne. Kombinationen av att inte veta vad man ska säga och rädslan för stormiga uttryck gör att omgivningen tenderar att byta samtalsämne. Istället för att lyssna talar man om egna förluster – eller något helt annat, som arbetet eller nya bilen eller en planerad resa. En annan strategi är undvikande. Det klassiska exemplet är när vänner och bekanta slutar höra av sig efter ett dödsfall eller går över på andra sidan gatan när de ser den sörjande komma gående.

Resultatet av omgivningens förhållningssätt är att indirekt uppmuntra till att dölja och hålla tillbaka. För att inte få oönskade råd, eller inte uppfattas som avvikande, låtsas de sörjande därför må bättre än de egentligen gör. Hur många tycker om när människor ljuger för dem, brukar jag fråga på mina föredrag? Sällan räcker någon upp handen. Sedan frågar jag hur många som ibland säger att de mår bra fast de egentligen inte gör det. Alla händer åker upp.

Myter om sorg

Eftersom vi har bristande kunskap om sorg och hur vi ska hantera förluster skapas lätt myter om detta ämne. Vanföreställningarna motverkar att sorgen läks eftersom de vilseleder eller distraherar den sörjande. De vanligaste missuppfattningarna om hur man bör hantera sorg är:

Var inte ledsen. Istället för att tillåta alla känslor – utan att värdera dem – uppfostras vi vanligen till att undertrycka negativa känslor. Den sörjandes känslor borde bejakas, men omgivningen ser ofta sorgen som ett problem och försöker förändra den sörjandes normala reaktioner. Intellectuella kommentarer i syfte att ge goda råd kring hur känslan ska kunna förändras är exempel på detta.

Var stark (för andras skull). Ofta uppmuntrar omgivningen en sörjande att vara stark och samlad genom kommentarer som ”du måste kämpa på och vara stark för barnens skull”. När locket sedan läggs på, och allt utåt sett verkar bra, ger man beröm i form av kommentarer som ”du som är så samlad och duktig kommer säkert att gå stärkt genom detta”. Genom att den sörjande härmed inte får uttrycka sin sorg på ett naturligt sätt skapas en inre konflikt som hämmar sorgprocessen.

Sörj i ensamhet. Små barn söker gemenskap och närhet när de är ledsna, medan vuxna ofta isolerar sig. Vi uppfostrar våra barn till detta genom att säga ”gå till ditt rum om du ska gråta” eller ”stora pojkar gråter inte”. Som vuxen ersätts detta av ”kom tillbaka till jobbet när du mår bättre”. Ofta får anhöriga höra att de inte ska störa en sörjande med kommentarer som ”låt henne vara i fred ett tag” eller ”ge honom lite tid och utrymme”. Resultatet blir att de efterlevande drar sig undan och isoleras med sin sorg.

Tiden läker alla sår. Denna myt skadar mest eftersom den leder till att de sörjande passiviserar istället för att aktivt söka läkning. Många har levt i illusionen att det ska bli bättre med tiden, men det blev egentligen värre. Sorgearbetet kräver tid. Det är dock inte tiden i sig som ger läkning, utan vad man gör under tiden. Problemet är att de flesta av oss saknar kunskap om vad detta arbete innefattar.



Ersätt förlusten. Kommentarer som ”var inte ledsen, vi köper en ny hund” eller ”förlorar du en står dig tusen åter” lär oss att ersätta det vi förlorat. Relationer är dock inte utbytbara utan behöver sörjas, man kan inte helt ersätta den gamla.

Håll dig sysselsatt. Detta råd innebär att någon ska aktivera sig. Genom positiv förstärkning från omgivningen när den sörjande går tillbaka till arbetet – eller kommentarer som ”det är viktigt att du håller igång” – uppmuntras den sörjande att distrahera sig. Distractionen skjuter för stunden undan sorgen, men om det används som ett flyktbeteende hämmar det på lång sikt sorgearbetet.

Det räcker att prata om det som hänt. På institutet möts vi ofta av sörjande som säger ”om jag bara hade någon som kunde lyssna på mig”. Andra uttrycker motsatsen med meningar som ”jag är så trött på att älta det här, jag bara pratar och pratar, det känns som att jag drunknar i ord”. Det räcker sällan med att prata om det som hänt.

Det räcker att gråta ut. Ibland möts jag av sörjande som säger ”om jag bara kunde gråta ut, men det kommer inga tårar”. Andra säger ”jag är så trött på att gråta, jag bara gråter och gråter, jag känner mig som en urvriden svamp”. Detta visar att det finns en fixering kring tårar, men att det inte är tårarna som ger läkning.

Tillfälliga lättnader

En anhörigs död, en skilsmässa och andra större förluster producerar en enorm mängd känslomässig energi. Eftersom de flesta av oss har blivit felaktigt socialiserade att hantera sorgliga och smärtsamma känslor ända från tidig barndom saknar vi verktyg för bestående lättnad och läkning. Tvärtom uppmuntras vi, aktivt eller passivt, att använda tillfälliga lättnader för att döva smärta.

En klichéartad berättelse illustrerar väl detta faktum. Ett litet barn kommer hem efter att ha blivit sårat av ett annat barn på lekplatsen. Mamman, pappan eller någon annan vårdnadshavare undrar vad som hänt. Barnet svarar med tårar i ögonen att ett av de andra barnen var elakt. ”Var inte ledsen, kom så tar vi en glass”, säger då den vuxne. Därmed lär sig barnet, från en viktig kunskapskälla, den livslånga läxan att känslor kan hanteras med hjälp av mat.

Då myterna om sorg inte ger någon vägledning till hur känslomässig läkning kan uppnås utvecklar den sörjande strategier för att få tillfällig lättnad. Bland annat visar en studie vid Sahlgrenska universitetssjukhuset från hösten 2005 att omkring 28 procent av alla änkor använde alkohol i ett försök att lindra sorgen (Westlander, 2005).

Några exempel på beteenden som kan ha en negativ inverkan på människor i sorg:

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete och träning
- Shopping
- Sex
- Ilska

Sådana beteenden blir skadliga först om man tar till dem av fel anledning. En kaka har ingen bestående inverkan på den känslomässiga smärta en förlust orsakat. Shopping kanske lindrar för stunden, men kan långsiktigt ha motsatt verkan – särskilt om shoppingrundan följs av ångest över alla pengar som spenderats.

Gemensamt för samtliga dessa flyktvägar är att de tillfälligt förändrar sinnesstämningen, vilket skapar en illusion av förbättring. Men effekten är bara kortsiktig och det finns risk att beteendet snart upprepas och den sörjande kommer längre och längre från det sorgearbete dem behöver göra.



Förhoppningsvis har denna text rätat ut några vanliga frågetecken kring sorg och sorgbearbetning. Om du vill fördjupa dig i metoden sorgbearbetning så rekommenderar jag dig att läsa boken *Sorgbearbetning* av John W James och Russell Friedman. Den beskriver hur du konkret gör för att bearbeta dina sorger och förluster.

Litteratur

Bays, B., *Resan*, Egmont Richter AB, 2001.

Friedman, R. och James, J.W., *Sorgbearbetning: Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*, Svenska Institutet för Sorgbearbetning, 2003.

Friedman, R. och James, J.W., *Grief Recovery Certification Manual*, The Grief Recovery Institute, 2002.

Holmes, T. och Rahe, R., "Holmes-Rahe Social Readjustment Rating Scale", *Journal of Psychosomatic Research*, vol. II, år 1967.

Kübler-Ross, E., *Döden är livsviktig: Om livet, döden och livet efter döden*, Bokförlaget Natur och kultur, 1991.

Magnusson, A., "Fakta om sorg", *www.sorg.se* den 1/5 2006, http://www.sorg.se/fakta_om_sorg.

Westlander, M., "Alkohol vanligt i sorgearbetet", *www.ur.se* den 2/10 2005, http://www3.ur.se/Veteran/templates/ArticlePage___4276.aspx.

Worden, W.J., *Sorgerådgivning och sorgeterapi*, Svenska Institutet för Sorgbearbetning, 2006.

Författarpresentation

Anders Magnusson kom i kontakt med metoden Programmet för Sorgbearbetning™ genom sin mors död i lungcancer år 2001. Han hade då varit nykter ett antal år efter att tidigare ha suttit fast i både missbruk och kriminalitet. Hjälpn hade fram till dess bestått av olika självhjälsgrupper, terapiformer, yoga, meditation och kurser i personlig utveckling. Detta hade gett honom ett till det yttre väl fungerande liv, samt en stor intellektuell förståelse för hur han påverkats av sina tidigare erfarenheter. Anders satt dock fortfarande fast i sorgen kring sin barndom och sitt brokiga liv. Genom metoden för sorgbearbetning fullbordades dock hans sorgearbete och han fick till slut den läkning han så länge sökt efter.



Efter att ha fått egen känslomässig läkning kände Anders att han ville erbjuda andra samma hjälp. Han fullföljde sina studier vid Handelshögskolan i Stockholm, men vidareutbildade sig samtidigt till handledare i metoden vid The Grief Recovery Institute i USA. Efter utbildningen i USA grundade han Svenska Institutet för Sorgbearbetning och översatte boken *Sorgbearbetning*.

Idag är Anders en av nio i världen som får certifiera andra i metoden Programmet för Sorgbearbetning™. Han utbildar psykologer, diakoner, sjukvårdspersonal och andra som möter sörjande i metoden. Dessutom gästföreläser han på högskolenivå och arbetar bland annat med rehabilitering av långtidssjukskrivna och långtidsarbetslösa. År 2008 hade Anders hjälpt fler än 1000 sörjande att bearbeta sin sorg.