



# ORDEN som vänder SORGEN

AV LENA KATARINA SWANBERG FOTO URBAN JÖRÉN

**SORGEARBETNING** Ingenting hjälper mot sorg. Men ord kan lindra den, ge den nya bottnar, skänka en mening. Vissa hittar de förlösande orden i en dikt eller en roman. Anders Magnusson hittade dem i *The Grief recovery handbook*, ett konkret handlingsprogram som vände hans sorg.

**Möjligen är det så** att glädjen och sorgen är oskiljaktiga. Att de hänger ihop som ljus och mörker. Möjligen är det till och med sant som jag läste någonstans att ”sitter man till bords med glädjen, ska man vara viss om att sorgen ligger och sover i ens säng”.

Låter onekligen en aning festför-

som hette *Wisdom*. Den höll hon fast vid som en drunknande vid en frälsarkrans. Skälet var att hon på desperat jakt efter tröst slagit på måfå i den lilla boken och läst:

”När tillvaron vänts upp och ned finns två alternativ.

Antingen försöker du vända tillva-

i en bilolycka, minns fortfarande trösten han erfor när han intill döden trött läste dessa rader på första sidan i en morgontidning:

”Till och med en klocka som stannat, går rätt två gånger per dygn.”

Och även stor sorg lindras med åren. Och nej, det känns inte så i

## ”Jag ville ha en lösning, inte berättelser om andras sorg”

störande. Viktigare är väl i så fall att minnas att även det motsatta gäller. Sitter man till bords med sorgen, gäller det verkligen att komma ihåg att i sängen ligger glädjen och sover.

Hon kommer att vakna. I sinom tid. Och även när det är som svartast, finns det vilopunkter när mörkret känns något mindre kompakt, och de punkterna gäller det att ta vara på. Bli medveten om. Hämta kraft ur.

En väninna, nybliven änka och på resa i London, hittade en liten bok

ron rätt, eller också ställer du dig på huvudet.”

Hon brast i skratt. De lakoniska orden var exakt vad hon behövde. Just då.

### Gråskalans betydelse

Stor sorg är hårt arbete. Sorg stjälar kraft, gör ont, skapar sin egen skörhet samt inte minst sin egen såriga öppenhet för ord som är ”fel” och ord som är ”rätt”.

En bekant vars dotter omkommit

början. Och nej, tiden läker inte alls alla sår. Samt ja, det tar tid. Men det är ett faktum att det till och med över den stora sorgen bildas skyddande, ärriga hinnor och när det händer infinner sig insikten om att det är svårt att definiera glädje.

Men man vet hur den känns. Precis lika svårt är det att beskriva sorg. Fast även den känner man igen, för ett är säkert och det är att glädjen och sorgen finns i varje människoliv. Båda kommer och båda går. Skillna-



den är att glädjen försöker vi hålla fast, och sorgen vill vi hålla ifrån oss. Ingetdera är möjligt. Det som däremot är möjligt är att ta vara på glädjen, var och när den än dyker upp och hur den än uppträder.

Sjukhusprästen Lars Björklund beskriver i sin bok *Modet att ingenting göra* sin hjälplöshet inför möten med en åttaårig flicka som överlevt en svår olycka:

”En gång när jag frågade hur hon mädde fick jag inget svar. Då frågade jag hur det skulle se ut om hon målade sitt inre som en tavla.

– Den skulle bli svart, sa hon.

– Finns det ingen vit fläck någonstans? frågade jag.

– Nej, men en grå.

– Vad är det, frågade jag.

– Det är när jag sjunger i kören.”

Ju större svärta, desto större blir känsligheten för gråskalans betydelse. Alla som drabbas av sorg kan inte sjunga i kör, men alla kommer så småningom att finna sin egen väg fram till den där slumrande glädjen. I en bok som heter *Våga vilja leva vidare efter en svår förlust* finner jag en smält fantastisk inledning. Den lyder:

”Om du nyligen drabbats av en förlust och känslomässigt är i behov av första hjälpen, så bläddra genast fram till sidan 32.”

På sidan 32 står det sedan så här:

”Du kommer att överleva. Det kommer att bli bättre.”

**Anders Magnusson grundade Institutet för sorgbearbetning efter att hans mor avlidit i lungcancer.**

Det är inte svårt att förstå att det kan kännas som ett smärre mirakel att stå i bokhandeln på jakt efter något som lindrar, förklarar eller förlöser en sorg som mest känns som kramp. Och plötsligt få det meddelandet till skänks. Men motsatsen är givetvis också tänkbar. Ty det som en uppfattar som tröst, kan en annan uppleva som förnumstigt. Hänfullt enkelt i en outhärdlig situation.

Upprinnelsen till den här artikeln var en annons i en av Stockholms morgontidningar, den välkomnade sörjande till nystartade Institutet för sorgbearbetning. På hemsidan presenterade sig Anders Magnusson, grundare av institutet:

”Jag kom i kontakt med sorgbear-

”Det är oerhört modigt att tänka att tänka att 'i morgon blir det bättre', när dagen som gått varit nattsvart”



betning efter att min mor avlidit i lungcancer. Under min sorgperiod rekommenderade min mentor mig att jag skulle läsa *The Grief recovery handbook*, skriven av två amerikaner som under 25 år framgångsrikt utformat och arbetat med ett program för sorgbearbetning. Efter att ha provat deras program märkte jag hur den känslomässiga smärtan försvann, samtidigt som jag fylldes med ny energi och glädje.”

### Handbok i sorgbearbetning

Befrielsen ur sorgen, alltså inte sorgen i sig själv, kom att ändra inriktningen på Anders Magnussons liv och inte minst hans yrkesliv. Han, som egentligen studerade till civilekonom vid Handelshögskolan i Stockholm, kände att om han kunde guida andra till samma hjälp som han själv fått av den amerikanska handboken för sörjande, skulle det arbetet vara mer meningsfullt än att hantera pengar. När jag ringer Anders Magnusson för att få veta mer om Institutet för sorgbearbetning, beskriver han sig som ”nykter alkoholiker” som kommit på fötter med hjälp av den så kallade tolvstegsmetoden. Tolvstegsprogrammet lärde Anders Magnusson att möta sig själv och

sina känslor utan rädsla, vilket var en förutsättning för att sorgen skulle kunna bryta fram. I nästa fas kände han behov av att hitta en väg vidare, ur sorgen efter sin mamma Inger:

– Programmet för sorgbearbetning är ursprungligen amerikanskt, i övrigt finns inget samband med tolvstegsmetoden. Möjligen är det generellt sett vanligare i USA än i Sverige att människor samlas i självhjälpsgrupper och möjligen kan det kännas främmande i vår svenska kultur att stå i ring och hålla varandra om axlarna för att säga hejdå. Men det där är detaljer. För mig var mötet med handboken i sorgbearbetning befriande. Det finns så många böcker om sorg, här var äntligen en bok som såg min förlust som unik och som gav mig en teknik för att komma vidare. Jag ville ha en lösning, inte berättelser om andras sorg.

### Att intellektualisera hjälper inte

Anders Magnusson har själv översatt *The Grief recovery handbook* till svenska, den utkom i oktober i institutets regi under namnet *Sorgbearbetning*. Han ordnar seminarier och gruppmöten kring bokens olika teman enligt ett schema från ameri-

kanska The Grief recovery institute, samt håller föredrag.

– Upplevelser av sorg och förlust kan uppstå när någon dör, men kan lika gärna hänga ihop med en skilsmässa eller med andra separationer, säger han.

– Känslorna inför en livsförändring som man upplever som negativ är ofta komplicerade. Att någon dör kan mitt i sorgen vara en lättnad, och att man blir övergiven kan väcka såväl vrede som sorg. Det jag själv behövde var ett konkret handlingsprogram som förlöste mig ur sorgen. Den här boken visade mig att under sorgen låg glädjen och livslusten och väntade.

I boken *Sorgbearbetning* betonas att vars och ens upplevelse av, och väg ur, sorgen är unik, det spelar ingen roll hur många som varit i samma situation tidigare. För Anders Magnusson var det en lättnad att finna en bok som dels skapar möten mellan dem som sörjer, dels bejakar inställningen att sorgen handlar om ”ett brustet hjärta, inte en trasig hjärna”:

– Att intellektualisera hjälper inte. Sorg är känslor.

### Skrattet renar

Men någon annan kan förmodligen finna lindring i just de sex konkreta uppmaningar som Anders Magnusson och Institutet för sorgbearbetning förkastar som ”myter som motverkar läkandet av sorg”:

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

Sorgen har många ansikten. Det finns ändå gemensamma, mänskliga drag som förenar. Därför, låt mig sluta den här artikeln med två påpekanden:

För det första är det oerhört modigt att tänka att ”i morgon blir det bättre”, när dagen som gått varit nattsvart. För det andra är skrattet lika renande för en svartkantad själ som tvålen är för kroppen. □

---

Lena Katarina Swanberg är frilansjournalist och författare, nyligen stort uppmärksammas för *”Blod, svett och tårar – en ilsken bok om östrogen”* (Bokförlaget DN).

# ”Vad ska hända med hålet när osten är borta?”

Berömda ord om sorgen, den outsägliga, stora och naturliga. Den vi alla drabbas av, förr eller senare.

”Ibland liksom hejdar sig tiden ett slag och någonting alldeles oväntat sker.

Världen förändrar sig varje dag men ibland blir den aldrig densamma mer.”

*(Alf Henriksons klassiska dagvers, ursprungligen skriven efter DN-signaturen Jolos bortgång)*

”När du tror att du inte står ut en sekund mer, så gör du det ändå.”

*(Författaren Isabel Allende beskriver sorgen efter sin dotter Paulas död)*

”Så passande ord som möjligt. Inte för vida och inte för strama. Det är sorgearbetet.”

*(Gerda Antti i ”När livet skriver kapitel”)*

”Döden är en naturlig del av livet, vi möter den alla förr eller senare.”

*(Dalai Lama)*

”När en gammal människa dör är det som om ett helt bibliotek hade brunnit ned.”

*(Alex Haley)*

”There is a crack in everything. That's how the light gets in.”

*(Leonard Cohen)*

”Varifrån kommer vi? Vad är vi? Vart är vi på väg?”

*(Skrivet på en av Gauguins målningar)*

”Vad ska hända med hålet när osten är borta?”

*(Bertold Brecht)*

”Livets mening är att ingen ska veta vad som är meningen med livet.”

*(Woody Allen)*

”Innan ordningen återställs är det normalt att under en period leva i total förvirring.”

*(Emanuel Swedenborg)*

”Njut medan du kan och stå ut när du måste.”

*(Goethe)*

”Åkalla gärna Gud, men se samtidigt till att ro bort från de farliga klipporna.”

*(Irländskt talesätt)*

”Vi måste gå genom dalen Sorg allesammans.

Men det finns de ibland oss som kan sjunga under vandrigen.

Vi som inte kan det lyssnar häpna. Deras sorg har så sällsamma ord.”

*(Viola Renvall)*

”Varje sorg har en förlorad glädje till föremål.”

*(Harry Martinson)*

”Allt har sin tid, och varje förtag under himmelen har sin stund. Födas har sin tid och dö har sin.”

*(Psaltaren)*

## Några lästips för den som sörjer

Det finns otaliga böcker som handlar om sorg, både i bokhandeln och på biblioteken. Den som söker, han finner, den saken är i det här fallet alldeles klar.

**Frågan är snarare** vad den sökande söker. Identifikation? Tröst? Handfasta råd? Intellectuella förklaringsmodeller? Information om sorgens processer? Andras känslomässiga upplevelser i liknande fall? Existentiella resonemang? Andlig spis? Religiösa sanningar? Mirakel? Bevis på att livet fortsätter på andra sidan? Bevis på att det inte gör det? Något som förlöser i form av gråt? Något som får sorgen att tillfälligt mjukna till ett leende?

Eller något, precis vad som helst som hjälper? Talar vi i så fall för stunden eller på lite sikt?

### Läkande poesi

Den som är van vid att läsa skönlitteratur, och ser boken som en vän, kommer förmodligen automatiskt att söka sig till bokhyllan. Välkända strofer, dikter av **Tomas Tranströmer**, **Pär Lagerkvist**, **Bo Zetterlind**, **Edit Södergran**, **Karin Boye**. Eller fråga efter **Marie Louise Ramnefalks Sorg** på biblioteket eller på antikvariat, den utkom på Författarförlaget 1982. Någon som sörjde sin make nämnde en bok som heter *Efteråt* av **Anita Nilsson** (N&K, 1998), den är ”skriven inifrån ett sorgeår”: ”En människa bär alla färger inom sig, inte bara svart.”

Även författaren **Elisabeth Rynell** är poet, så prova att läsa hennes berättelse *Hohaj* (Albert Bonniers förlag), en vidunderlig resa i kärlekens och sorgens landskap. Eller läs *Tisdagarna med Morrie* av **Mitch Albom** (Forum), en framväxande förståelse mellan en vuxen man och hans nu döende, åldrige lärare. Eller prova någon av den schweizisk-amerikanska läkaren **Elisabeth Kühler Ross** banbrytande klassiker om sorgens verklighet och döendets processer, till exempel *Samtal inför döden* (N&K).

### Sorgen och dess läkeprocesser

Här några nyare böcker som mer specifikt handlar om sorgen och dess läkeprocesser:

*Våga vilja leva vidare efter en svår förlust* är en av många amerikanska handböcker om sorgens olika faser. Den kom i sin första utgåva 1976 och kom i svensk nyutgåva 2002. Den svenska upplagan är faktagranskad av läkaren och psykoterapeuten **Carl Bergfors** som även skrivit ett förord (Benedictum).

*Modet att ingenting göra* är en personligt hållen bok skriven av sjukhusprästen

**Lars Björklund**. Den riktar sig även till dem →

”Det mest givande sättet att hantera en förlust är att acceptera att vi en dag kommer att förlora allting”

som försöker hjälpa människor i sorg. (Libris, 2003)

*Hur man möter människor i sorg* är konkret och handfast skriven av **Gurli Fyhr**, psykolog och forskare med sorgearbete som specialitet sedan trettio år, verksam vid Karolinska institutet. Den som behöver hjälp med att möta människan i sorg kan även vara den sörjande, för hon känner inte igen sig själv. Boken handlar också om outtalad sorg och sorg som hålls hemlig, men all sorg måste läka ut:

”Så länge en förlust inte är sörjd, finns en längtan kvar som den drabbade kan känna intensivt och ibland nästan tvångsmässigt.” skriver Gurli Fuhr. (N&K, 2003)

*Gråta har sin tid* är skriven av **Gösta Josefsson**, psykoterapeut och präst i Svenska kyrkan. Boken tar fasta på släktskapet mellan sorg och glädje utifrån en kristen ståndpunkt. (Verbum, 2000)

*På väg mot livsvisdom* är skriven av psykologen och psykoterapeuten **Marta Cullberg Weston** och handlar om inre växande, bland annat hos människor i existentiella kriser som sorg. (W&W, 2003)

*Fånga dagen* är skriven av **Philip Simmons**, en medelålders familjefar i fyrtioårsåldern som lever med den neurologiska, samt obotligt nedbrytande sjukdomen ALS. Boken beskriver på ett eftertänksamt vis vardagslivets välsignelser mitt i sorgen över att livet tar slut: ”Det mest givande sättet att hantera en förlust är att acceptera att vi en dag kommer att förlora allting.”

### Handlingsprogram

*Sorgbearbetning – Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster* är skriven av **John W James** och **Russell Friedman**, grundare av amerikanska Grief recovery institute. Boken är översatt till svenska av **Anders Magnusson**, grundare av svenska Institutet för sorgbearbetning, som ligger i Stockholm. Boken är metodiskt uppbyggd och består av tre huvuddelar, ”Se problemet”, ”Påbörja bearbetningen” och ”Finna lösningen”, där många underrubriker vittnar om att institutet tror på det öppna samtalsläkande krafter: ”Sorg är den känslomässiga reaktionen på en förlust. Orsaken till förlusten är kanske intellektuell, men reaktionen är känslomässig.”

Mer information finns på hemsidan [www.sorg.se](http://www.sorg.se) där även boken kan beställas. □