

Brustna hjärtans läkning

Ingenting i livet är beständigt, det invanda vardagslivet som innehåller trygghet, glädje, gemenskap, hälsa kan på ett ögonblick förvandlas till ångest, rädsla, oro, när ett välkänt livsmönster förändras eller tar slut. Om än vi vet att det är omöjligt att leva ett liv utan omvälvande livsförändringar och förluster, vill vi gärna tro att just jag ska bli förskonad.

Vi har därför svårt att tackla och acceptera alla de förluster som livet kan innehålla, som att vi själva och våra närmaste förlorar funktioner och hälsa, att vi förlorar nära och kära genom dödsfall, att bli lämnad för en annan, att se sina drömmar haverera, en förlorad barndom, brustna relationer – allt händelser som medför känslor av sorg.

Det är med andra ord omöjligt att leva ett liv utan att uppleva sorg, även om sorgen och smärtan ser olika ut för alla. Detta gör sorg till den mest allmänmänskliga känslan, hör livet till och är något normalt och naturligt. Ändå är sorg vår mest försummade och undanträngda känsla, både av de sörjande själva och av omgivningen – trots, eller kanske just på grund av, att sorg är den starkaste känslan vi har. Ingen annan känsla bidrar till en sådan genomgripande förvandling av människan eller påverkar det fortsatta livet på ett sådant omvälvande sätt som sorgen gör. Den går varken att förbereda sig på eller att föreställa sig, innan den drabbar oss med sin styrka.

Försöker undfly sorgen

Människan, åtminstone i vår kultur, har en tendens att fly och förneka smärta. Detta gäller i högsta grad sorgen och det gör att oförlöst sorg förblir ett problem och är en bidragande orsak till illamående, depressioner och sjukdomar. Det är därför värdefullt att veta att om än sorgen är mycket smärtsam så är den inte farlig. Farlig blir den först om man försöker undvika den.

Alla vet vi att man blir bra på det man tränar, det gäller såväl ont som gott. Om man i livets alla situationer tränat på att stänga om sig och stoppa undan allt som smärta så blir man även bra på det. När sedan den dagen kommer och man drabbas av en förlust har man lärt sig sin läxa, biter ihop och försöker vara som vanligt. Vi som står på sidan om tolkar detta felaktigt, som om att personen ifråga tar sig igenom förlusten på ett bra sätt och vi säger ”så stark hon är”, när det i själva verket ofta handlar om rädsla för att gå in i smärtan, känna den och berätta om den.

Att utestänga de svåra känslorna och bara ”gå vidare” som om ingenting hänt kan medföra stora risker. Det stora problemet med den hållningen är att vi också utestänger glädje och kärlek. Sorgen kommer troligtvis att förbli obearbetad och därmed bestående, det yttrar sig i förlorad livsglädje och livsenergi.

Undanträngda känslor försämrar livskvaliteten

Att stänga in sig emotionellt får både negativa sidoeffekter för eget välbefinnande och för våra relationer till andra. När man stänger till om sig själv kan inget tränga igenom. Och utan glädje och kärlek i livet vissnar vi likt en blomma utan ljus. Kroppen börjar kanske småningom ge signaler om att allt inte står rätt till, tröstätandet lägger sig på hullet, medan det psykiska illamåendet visar sig i vårt handlande och irritation.

Några knäcks tidigt medan andra kan bli mycket hårda innan de knäcks – en hårdhet som visar sig i ökans-

”

Det är med andra ord omöjligt att leva ett liv utan att uppleva sorg, även om sorgen och smärtan ser olika ut för alla.

Sörjandet är en lång och utdragen process och man är inte samma människa efter som före sorgen. Sörjandet fortskrider inte linjärt utan är en flytande process och även om man kommit långt i sin sorgprocess kommer det att finnas dåliga dagar. En del av sorgen kan man aldrig bli fri från: saknaden, längtan efter den eller det man förlorat. Den tillhör livet och gör oss till människor.

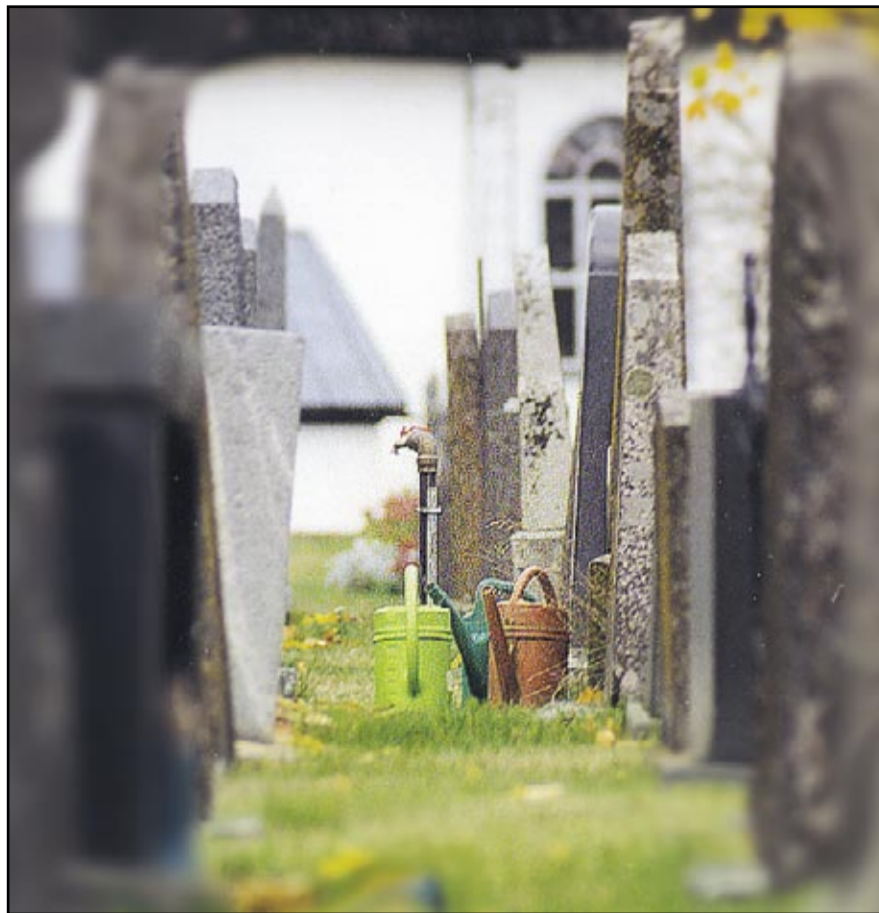


FOTO: PETER SJÖBLOM (MISSIONSSTANDARET)

lighet inför andra och en inre känslomässig stumhet. Konsekvenserna av allt detta är att de blir de stora förlorarna. De går miste om stöd, värme, gemenskap, medmänsklighet och kärlek – själva grundstenarna för ett liv med livskvalitet, goda relationer och en välfungerande gemenskap.

Sorgen en del av livet

Förnekandets orsaker kan man ju fundera över, men männe inte en orsak är att vi felaktigt förväxlar känslor med svaghet, att vara känslig är att vara svag och det tolereras inte. Du ska hålla masken och dölja dina problem. Därför kör vi med dubbla budskap – säger ett medan vi känner och tänker ett annat. För att klara av detta skådespel och undertrycka den verkliga känslan bedövar vi illamåendet med sådant som ger tillfällig lättnad. Mat, arbete och cigaretter är det vanligaste bedövningsmedlen, men även överdriven träning, alkohol, lugnande medicin och droger ligger högt uppe på listan.

Andra orsaker till förnekandet är att vi är rädda för starka känslor, både för att uppleva dem själva och att möta dem hos andra. Vi gör vårt bästa för att undvika den som drabbats. Det klassiska mönstret, som sörjande berättar om, är att människor går över gatan, tittar i skyltfönstret eller dyker ner med huvudet i mjölkdisken när man ska mötas. Och hur många har inte fått erfara att andra känner sig obekväma och osäkra när man berättar om hur man verkligen har det. Det tydliga budskapet är att det inte är okej att visa sina känslor. Eller med andra ord: ”Låt oss nu ta hand om våra känslor genom att byta samtalsämne.”

Sorgens myter

Kännetecknande för en myt är att den är så trovärdig, etablerad och allmänt uppfattad som sanning så vi är beredda att tro på den helt automatiskt. Detta gör myterna så förrädiska. Sorgen omgärdas av många myter. Den vanligaste myten ”tiden läker alla sår” kan få oss att tro att vi börjar må bättre bara tiden går. Sant är att det tar tid att läka sår, men det är vad du gör under tiden som är avgörande. Det finns exempel på människor som väntat i tiotal år utan att må bättre.

Andra vanföreställningar är att ensam är stark, att det är skamligt att visa känslor, att jag måste vara stark

och duktig för att duga, att jag måste vara stark för andras skull, vad ska andra tänka, tycka och säga om mig, om jag visar eller berättar hur jag har det. Ändå torde vi alla, som vågat lyssna, ha erfarenhet av att ärlighet och öppenhet föder gemenskap och värme och att människor som haft modet att dela med sig av sina innersta känslor fått oss att tycka ännu mera om dem.

Försöken att hantera sorgen intellektuellt

Många vanföreställningar har lärt oss att försöka hantera sorg på ett tankemässigt sätt och vi ger också ofta intellektuella råd till den som sörjer. Till den som förlorat någon genom dödsfall säger vi: ”livet går vidare”, ”han har det bättre där han är nu”, ”hon fick i alla fall leva ett helt och fullt liv”. Ord som kan innehålla sanningar men som inte har någon större betydelse för hur smärtan upplevs. En annan myt är ”håll dig sysselsatt”, men en mängd aktiviteter eller att arbeta mycket kan på sin höjd distrahera tankarna, medan livet och hjärtat känns lika tomt när kvällen kommer.

Den som mist sitt barn kan få höra: ”var tacksam att du har andra barn”, ”var inte ledsen, ni kan få fler barn”. Och den som blivit lämnad får höra: ”var inte ledsen, du hittar säkert någon ny och bättre”. Dessa exempel bygger på myten att man skulle kunna lindra sorgens smärta genom att ersätta förlusten, vilket naturligtvis faller på sin egen orimlighet.

Missriktad tröst

Allt vad vi säger är tänkt som tröst och kan vara goda och sanna råd, men de är inte känslomässigt relevanta och kan bli oavsiktligt kränkande och sårande. Den sörjande kan få känslan av att känslorna förringas eller att man inte får må som man gör, att det är något fel på en när man sörjer. Sorg är smärtsamt, sorg är ett lidande, därför att sorg handlar om känslor, om ett brustet hjärta, inte om en trasig hjärna eller ett felaktigt tankemönster. Sorgbearbetning som leder till känslomässig läkning sker varken genom att intellektualisera eller genom att förtränga sorgen utan genom att känna smärtan och uttrycka den i ord.

Tidigare skedde detta helt naturligt när man på likvakorna gick fram till kistan och talade direkt till den döde.

Man blev hörd av de andra som bevisade likvakorna. Begravningen senare var det slutliga farväl.

Betydelsen av vänner

Man måste våga känna smärtan och berätta om den. Det betyder inte att man måste visa alla känslor för hela världen, men man måste låta känslorna komma fram och inte undertrycka dem. Här har alla närstående och vänner en mycket stor betydelse och en grannliga uppgift, nämligen att lyssna och att lyssna på ett sådant sätt att de är ett enda stort hjärta med stora öron och utan mun – vara varsam med orden.

Tröskeln för att öppna sig är olika hög för oss alla och vi har och bör ha gränser som definierar oss i relation till andra. Men vi behöver också ha två grindar som går att öppna. Genom den ena behöver vi kunna släppa ut det onda, genom den andra släppa in värme, stöd, tröst och gemenskap. Tyvärr bygger många gränser likt en mur, utan grindar, runt om sig och kan då varken släppa ut det som gör ont eller ta emot det som är gott. Dessa människor bär på en medveten eller omedveten rädsla som de förklätt till styrka. Om vi inte vet bättre så tror vi att det är verklig styrka.

Kunskapen är ringa

Det finns mycket skrivet om hur sorgen ser ut, personliga berättelser om sorg. Men det är sorgens yttringar som beskrivs. Inte hur man gör för att bearbeta och återfå livsglädjen. Det verkar som om vi nöjt oss med att tro på att tiden läker alla sår. Och så länge vi inte vet hur vi ska handskas med sorgen, varken med egen eller med andras, kommer den att skrämja oss.

Författarna John W James och Russel Friedman som skrivit boken ”The grief recovery handbook” (Sorgbearbetning) har i över 25 år arbetat med sorgbearbetning och har utvecklat ett handlingsprogram som ger vägledning i hur man hanterar sin sorg för att få känslomässig läkning. Båda författarna, den ena när han förlorade sin son och den andra när han genomgick en skilsmässa, fann att ingen av de professionella människor de vände sig till i sin nöd kunde hjälpa dem. Friedman började fråga läkare, sjukskötare, teologer, psykologer och terapeuter, hur mycket undervisning de fått i hur man bearbetar sorg.

”Ingen” var de svar han fick av alla.

I Sverige grundade Anders Magnusson ett Sorgeinstitut för snart fyra år sedan och översatte boken till svenska. Han har samma erfarenhet: att inte få hjälp trots att han provat många olika terapiformer. Handlingsprogrammet har idag hjälpt tusentals människor. Min egen erfarenhet, efter att ha gått kursen i sorgbearbetning och följt handlingsprogrammet, är en större frihet – ännu ett lager av sorg är borta och ännu en dörr har öppnats mot livet.

Handlingsprogrammet i korthet

De tre viktiga komponenterna är att tala om allt vad man vill ha sagt till den det gäller, bli hörd av en annan människa och säga farväl till det som smärta. Saknas någon av dessa tre komponenter blir resultatet inte bestående.

Allt detta sker genom en process där man funderar över vilka förluster som tar ens energi och vilka relationer som man inte känslomässigt är färdig med. Man ser ärligt på relationen och tar fram både positiva och negativa händelser. Därigenom kommer man ifrån att antingen helgonförklara eller svartmåla. Man skriver sedan ett brev där man ger uttryck för alla de negativa och positiva känslomässiga saker som man inte kunnat säga eller vill säga igen. Man tar slutligen farväl av smärtan och önskan om en annorlunda gårdag. Brevet läser man upp för en människa som man har förtroende för.

Handlingsprogrammet kan genomgå i grupp eller individuellt.

Av de som gått på sorgeinstitutets kurser kommer ungefär 40 % för att bearbeta ett dödsfall, 40 % för en separation eller konflikt och resten på grund av andra förluster som förlorad hälsa eller en förlorad barndom. Vanligt är också att man tror sig komma på grund av en given förlust men sedan upptäcker att det inte är den senaste förlusten som är mest smärtsam utan någon annan förlust som kanske skett under barndomen.

En del av sorgen blir alltid kvar

Sörjandet är en lång och utdragen process och man är inte samma människa efter som före sorgen. Sörjandet fortskrider inte linjärt utan är en flytande process och även om man kommit långt i sin sorgprocess kommer det att finnas dåliga dagar. En del av sorgen kan man aldrig bli fri från: saknaden, längtan efter den eller det man förlorat. Den tillhör livet och gör oss till människor.

Obearbetad sorg?

Om känslan av livslust, energi och nyfikenhet på livet gått förlorad är det sannolikt att man bär på obearbetade förluster. Ofta tror vi att det är det att vi blir äldre som tar på vår livsglädje, men åldern i sig behöver nödvändigtvis inte ta bort livsglädjen. En annan signal om att det finns obearbetad sorg är om en person, levande eller död, under åratall till stor del upptar ens tanke- och känslovärld på ett sådant sätt att man mår dåligt av det.

MARY ANDRÉN-PADA
Certifierad handledare
i sorgbearbetning