

13. Bli fri från smärtsam minnesbild

Efter att du genomfört sorgbearbetning på vanligt sätt kan det ändå vara så att du fastnar med en smärtsam minnesbild. En av de mest smärtsamma upplevelser vi kan vara med om är att någon vi älskar dör en våldsam död. Du kanske såg olyckan eller resultatet av den. Du kanske har sett fotografier av olycksplatsen eller så har kanske din fantasi skapat sina egna bilder. Oavsett dess uppkomst stannar bilderna kvar hos många människor, som om de aldrig ville försvinna.

En del av er har lika störande minnesbilder av hur den ni älskade kämpade mot sin dödliga sjukdom under sina sista timmar, dagar eller veckor i livet. Vissa sjukdomar är så förödande att de ofta förändrar utseendet på den sjuke till den grad att du nästan inte känner igen personen. Det kan också handla om att du personligen har varit med om en smärtsam eller traumatisk händelse som etsat sig fast på näthinnan. Det kan handla om misshandel, övergrepp, mobbing eller andra kränkande handlingar.

De flesta människor som försöker hjälpa någon att komma igenom liknande situationer ger rådet att inte försöka tänka på saken. Det är dessvärre nästan helt omöjligt. Vi tycker att det är bättre att bekräfta att minnesbilderna verkligen är fruktansvärda och smärtsamma. Vi anser också att sörjande på ett försiktigt sätt behöver påminnas om att de även har många andra minnesbilder.

Vi får inte alla somna in mjukt och stilla för att aldrig vakna upp igen. En kvinna berättade med målande detaljer om sin makes sista natt i livet på ett sjukhus. Vår reaktion var: *"Vilken hemsk sista minnesbild det måste vara för dig."* Sedan frågade vi: *"Kommer du ihåg första gången du träffade din man?"* Hon svarade ja och vi sa: *"Berätta hur han såg ut den dagen."* Och det gjorde hon.

Vi har alla tiotusentals minnesbilder av de vi älskar och av livet i stort. En del av bilderna är underbara och glada. En del är mörka och sorgliga. Ibland är de sista minnesbilderna väldigt smärtsamma, som när olyckor eller sjukdomar har förändrat någons utseende. Det är realistiskt att be någon att glömma vad de sett eller föreställt sig.

Genom att bekräfta obehaget med de sista minnesbilderna, eller de traumatiska händelserna, ger vi utrymme för att minnas alla de andra bilderna. Varje gång den smärtsamma minnesbilden dyker upp behöver den bekräftas. Att bekräfta de smärtsamma minnesbilderna, samtidigt som man minns de andra, leder inte till förnekelse eller till förringande av smärtan. När sörjande tillåts och uppmuntras att uttrycka vad de känner, sjunker de smärtsamma bilderna undan fortare. Det ger i sin tur utrymme för att se hela relationen, inte bara den smärtsamma minnesbilden.

Här följer de steg vi rekommenderar att du tar när en smärtsam minnesbild dyker upp, men notera också att metoden fungerar bäst efter att du fullbordat relationen/händelsen genom vanlig sorgbearbetning.

Metod för komma tillbaka till nuet vid smärtsam minnesbild

- 1) **Verbalisera din smärtsamma minnesbild:** Säg högt vad som upptar dina tankar, d.v.s. bekräfta verbalt den smärtsamma minnesbilden för dig själv – bilden som gjorde att du lämnade nuet.
- 2) **Verbalisera ett par positiva minnesbilder:** Bekräfta högt för dig själv att du även har många positiva minnesbilder. Ge dig själv ett par exempel på positiva minnesbilder.
- 3) **Släpp taget om alla minnesbilder:** Bli villig att släppa taget om både den smärtsamma minnesbilden och de positiva minnesbilderna. Säg högt till dig själv: *"Jag har den här smärtsamma minnesbilden... och en mängd andra positiva minnesbilder som till exempel det här... och det här..., men jag tänker varken använda den smärtsamma eller de positiva minnesbilderna som en ursäkt för att inte vara här och nu – utan jag är villig att släppa alla dessa minnesbilder."*
- 4) **Aktiv handling i nutid:** Kom tillbaka till nuet genom att göra en handling baserad på situationen här och nu; som att lyssna aktivt (följ orden i huvudet...), köra bilen, skala potatisen, etc.

Använder du denna metod varje gång den smärtsamma minnesbilden dyker upp kommer minnesbilderna vanligtvis sluta vara påträngande och smärtsamma redan efter ett några dagar.