

## Instruktioner inför förlustdiagram

### Specifika instruktioner

1. Sätt ut ditt födelseår i början av linjen och dagens årtal i slutet av linjen.
2. Dela in tidsaxeln i fyra delar och skriv in aktuella årtal – alternativt hur gammal du då var.
3. Markera ditt första medvetna minne.
4. Markera din mest smärtsamma förlust.
5. Markera därefter 2-3 andra väldigt smärtsamma förluster.
6. Markera nu dina andra förluster.

### Intensitet

I denna övning ska du sätta ett relativt värde på intensiteten av dina förluster. De större förlusterna har längre vertikala streck och de mindre förlusterna kortare. Vi förstår att all sorg upplevs till 100 % – det finns inga halva sorger när de väl inträffar. Med lite perspektiv kan vi dock se att vissa förluster påverkat oss starkare än andra. Låt längden på linjerna visa hur starkt du idag anser att du påverkats av förlusten.

### Censurera inte

När du går igenom ditt liv du blir du kanske påmind om händelser som du är osäker på ifall det är en förlust eller inte. Eftersom minnet dyker upp i samband med denna övning ska du ta med händelsen. Kom ihåg att sorg är alla de ofta motstridiga känslor som växer vid ett förändrat livsmönster. Det kan t.ex. handla om att få barn, byta jobb, sluta skolan eller att flytta.

### Ordningen

Ibland är vi osäkra på när eller i vilken ordning förlusterna inträffat. Det är i så fall inte avgörande. Gör ditt bästa och släpp det därefter. Det viktiga är att händelsen är med på diagrammet, inte när den inträffade.

## Instruktioner inför de fyra kategorierna

### Myter om sorg

Granska ditt förlustdiagram för att se om du kan upptäcka några myter om sorg som du lärde dig som en direkt eller indirekt följd av dina förluster. Ta till exempel Russells berättelse: "Jag var 15 år och min lillebror var fem år gammal när farmor dog. Jag uppmanades då att vara stark för min brors skull. Den indirekta innebörden i uppmaningen var att mina känslor inte var viktiga. Flera år senare när farfar dog verkade det logiskt att jag skulle vara stark för min fars skull." Skriv även upp de myter du lärt dig där du inte ser någon koppling till någon specifik förlust.

### Tillfälliga lättnader

Granska ditt förlustdiagram och se om du kan upptäcka några tillfälligt energifrigörande beteenden som du har använt dig av efter dina förluster. Kanske upptäcker du lättnader som du började använda dig av eller som ökade efter en förlust. Ännu ett exempel från Russell: "Även om jag normalt sett sällan drack alkohol, så drack jag en eller två drinkar varje kväll under några månader efter min andra skilsmässa." Skriv även upp de lättnader du använt dig av där du inte ser någon koppling till någon specifik förlust.

### Olyckor

Granska ditt förlustdiagram för att se om du kan upptäcka några bilolyckor eller andra olyckor som du var inblandad i kort efter dina förluster. Försök även minnas om du råkade ut för några mindre olyckor, som till exempel att slå emot ett bord eller en stol. Kategorin illustrerar hur förluster gör att vi inte riktigt är här och nu. Observera att olyckor även är förluster i sig själv. Skriv även upp de olyckor, egna och andras, där du inte ser någon koppling till någon specifik förlust.

### Sjukdomar

Granska ditt förlustdiagram för att se om du drabbades av några sjukdomar efter dina förluster. Det är väldigt vanligt att kroppen på olika sätt reagerar på sorg, även om vi inte är medveten om det när reaktionen inträffar. Observera att sjukdomar även är förluster i sig själv. Skriv även upp de sjukdomar, egna och andras, där du inte ser någon koppling till någon specifik förlust.