

# IDAG

Redaktör Anders Haag  
08-13 51 92 | e-post idag@svd.se  
Redigering  
Maria Carling 08-13 55 38  
svd.se/idag

## Att sörja är en konst

Det sägs att det började efter Olof Palmes död – svenska folkets trevande försök att uttrycka sin sorg över en känd persons plötsliga bortgång genom att lägga ut blommor och tända ett ljus vid platsen där det chockartade hände. Sedan har det fortsatt. Många ville lätta sitt hjärta då Astrid Lindgren dog. Och berget av blommor utanför NK där Anna Lindh mördades blev flera meter högt.

En del har undrat över varför vi blir ledsna då kändisar dör – de flesta av oss har ju aldrig träffat dem. Frågan är fel ställd, menar Anders Magnusson:

– De kanske inte känner oss. Men vi känner ju dem. De har blivit en del av vårt liv. Att förlora dem får samma effekt som alla andra förluster, vi känner sorg, och sorgen måste på något sätt bearbetas.

Anders Magnusson förestår ett kursställe med det ståtliga namnet Svenska institutet för sorgebearbetning, en svensk gren till amerikanska Grief Recovery Institute.

Här får människor hjälp med att "känslomässigt läka", efter dödsfall, separationer och andra förluster, enligt ett beprövat handlingsprogram.

Behöver vi lära oss sörja?

– Ja, jag tror det. Det finns så många myter om hur man ska komma igen efter en förlust. I vårt samhälle saknas det också ofta tid och utrymme för att gå igenom det smärtsamma.

Varje människa drabbas förr eller senare av en eller flera svåra förändringar i livet som ger upphov till sorg. Medierna fokuserar på de stora, dramatiska händelserna. Och inte bara det: Man lyfter fram det spektakulära i detta.

Att en nära anhörig försvinner ur ens liv genom ond bråd död är förstås bland det värsta som kan ske. Känslan av oförklarlig orättvisa kan bli helt överväldigande.

Men ingen förändring som skapar sorg är "för liten" – så fort känslan uppstår ska den tas på allvar, menar Anders Magnusson. För ett barn kan en flytt eller ett förlorat gosdjur ge upphov till djupa sår. En vuxen kan bli helt förkrossad då den hon älskar säger: Jag vill dig inte längre. Eller då hon förlorar sitt jobb eller sitt kära husdjur.

Sorg måste förlösas – annars kan den få livslånga negativa effekter.

ANDERS HAAG  
Redaktör  
anders.haag@svd.se



## Gensvar

Hur var eller är sorgen för dig?  
Hur kom du genom den?  
Mejla till idag@svd.se

**TIDEN LÄKER ALLA SÅR.** Förlorar du en står dig tusen åter. Ta dig i kragen. Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. Så hur gör man då, när den man älskar gått hädan eller försvunnit in en annans famn? Saknaden efter den man förlorat kan man förmodligen inte göra så mycket åt. Att sörja är helt naturligt. Däremot kan man bearbeta det som kunde ha varit annorlunda, bättre och mer av i relationen, säger sorgexperten Anders Magnusson.

– Då förlöser man en stor del av sorgen, och får livslusten åter.

# Under sorgen ligger glädjen och väntar

Anders trodde att han äntligen stod stadigt i sina 44:or. Det skulle visa sig vara en illusorisk säkerhet.

Han hade inte haft det helt lätt under uppväxten. Talar om en "viss psykisk och fysisk misshandel". Men värst var alla svikna löften och den dåliga känslomässiga kontakten med båda föräldrarna.

I elvaårsåldern skilde sig föräldrarna. Mamman bildade så småningom ny familj. Pappan likaså – och flyttade till Stockholm. Anders fick följa med pappan.

I tonåren började Anders gå mycket på krogen. Drack alldeles för mycket. Blev alkoholist och betedde sig mot andra som man inte bör göra. Det gällde även flickvännerna. Misskötte också studierna på Handelshögskolan.

Genom självhjälpgrupper och terapi kom han över sitt missbruk och dåliga beteende. Han prövade yoga och meditation. Allt pekade uppåt.

– Jag är tacksam för de vanliga människorna som hjälpte mig i självhjälpgrupperna. De räddade förmodligen mitt liv.

Men så kom nästa slag. Strax före en vistelse i Australien fick han beskedet att hans mamma led av obotlig cancer. Kontakten med mamma hennes sista levnadsår blev tätare än förr. Mycket blev ändå osagt. Och det var en plåga att se hennes dödskamp.

– Hon kunde inte försonas med tanken på döden.

Kraften i den sorg som drabbade Anders

**All sorg är individuell. Det går inte att förutsäga hur man ska reagera. Och man kan inte klandra någon för att gå för länge i sorg över en "småsak", som att katten dött.**



I plånboken finns bilderna på mamma som är död och på hustrun Camilla.

## SORGEARBETE 1.

Två artiklar om hur man hanterar en förlust. I morgon: Sorg och vrede – starkaste känslorna vid en separation.

var övermäktig. Trots all terapi och andra former av inre arbete kunde han inte ta sig ut på andra sidan av den mörka tunnel han hamnat i. Han mätte mycket dåligt.

Det var nu Anders Magnusson kom i kontakt med det som i dag är hans liv: Grief recovery work – sorgebearbetning. Genom en kompis i Australien fick han tips om en bok av John W James och Russell Friedman – *The Grief Recovery Handbook*. I 25 år har författarna lett kurser i USA om hur man hanterar sin sorg och boken ger en enkel vägledning i hur man går till väga.

Anders kämpade sig igenom bokens handlingsprogram tillsammans med några killkompisar, som liksom han levte ett hårt liv. Istället för att ägna söndagarna åt baksmällor tog de hand om sina känslor.

För Anders Magnusson var bearbetningen så fruktsam att han gick en utbildning för att kunna bli handledare i hur man hanterar sorg efter svåra förluster. Han översatte boken och för ett år sedan startade han Svenska institutet för sorgebearbetning – en svensk gren av den amerikanska förlagan Grief Recovery Institute.

När jag träffar honom i det lilla utbildningsföretagets lokaler i centrala Stockholm ser han nästan oförskämt fräsch och lugn ut. Vadå komplicerad uppväxt? Vadå nykter alkoholist?

– Jag har gått igenom mycket, men bearbetat det mesta.

Det är givande att sitta och samtala om sorg med Anders Magnusson. Sällan tar man ju sig tid att tänka på detta tunga livstema. Och sorg är knappast ett populärt samtalsämne bland vänner och arbetskollegor.

Om man säger något om det brukar det vara något klichéartat: Det går över. Tiden läker alla sår. Det är bara att bryta ihop och komma igen.

Snarare är det nog så att man gör sitt bästa för att undvika sorgen. Om någon annan drabbats tassar man på tå. Vill inte störa. Vill inte säga något som förvärrar.

Råkar man ut för en förlust själv flyr man gärna in i något som lindrar: mat, alkohol, intensiv träning, fantasier (filmer, tv, böcker), sex, arbete eller shopping.

Men sorg är en helt naturlig känslomässig reaktion på en förlust. Den är smärtsam, men inte farlig i sig. Farlig blir den bara om man försöker undvika den eller begrava den under sådant som ger en tillfällig lättnad.

– Då förblir den oförlöst, och förhindrar att man igen kan känna verklig lycka och frid.

Anders Magnusson vill betona att hans företag inte sysslar med terapi. Att vara ledsen och arg då en älskad person försvinner ur ens liv, eller då man pensionerar sig eller tvingas amputera ett ben, är inte sjukligt utan helt normalt.

– Vad vi ger på våra kurser är kunskap om vad sorg är och hur man ska hantera den.

Sorg definierar han som "de motstridiga känslor som orsakas av en förändring eller ett slut på ett välkänt livsmönster".

Även positiva förändringar kan ge upphov till sorgsna känslor. Och när någon man älskar dör efter en lång tids sjukdom kan man känna en viss lättnad över att den sjukas lidande är slut, samtidigt som man förstår gråter av saknad.



– Jag har gått igenom mycket. Men jag har lyckats bearbeta det mesta, säger Anders Magnusson, som förestår det relativt nyöppnade kursstället med det ståtliga namnet Svenska institutet för sorgbearbetning. Där får man i grupp hjälp med att förlösa svåra känslor efter en förlust.

FOTO: LARS PEHRSON

Den första reaktionen på en förlust är ofta en känsla av bedövning. Livet stannar upp. Man stänger av omvärlden. Går in i sig själv. Den kan vara i timmar eller dagar.

Anders Magnusson tycker det är fel att kalla denna första fas, om man nu överhuvud ska prata om faser, för förnekelse. (Vilket är vanligt. Den föreställningen kommer från Elisabeth Kübler-Ross, som intervjuat många människor som fått besked om att de lider av en dödlig obotlig sjukdom.)

– Om en närstående har dött vet man ju vad som har hänt. Det finns inget att förneka.

Annorlunda är det om kvinnan man älskar en dag säger: Det är slut! Jag vill dig inte mer! Då är det förstas naturligt att först vägra tro att det är sant. Det känns för överkligt. Nyss var vi ju så förtroliga! Istället kämpar man för att ställa allt till rätta igen.

Vad man kan göra i det läget är att tänka över relationen på djupet. Våga ifrågasätta den. Kanske man då till slut inser att kärleksförhållandet faktiskt är slut.

– Då kommer sorgen på nytt. Och man får börja om i sitt sorgearbete.

**Känslomässigt åker man berg- och dalbana i sorgen.** Stunder av relativ frid kastas omkull av gråtattacker eller vredesutbrott. Självklart blir man utmattad av dessa tvära kast och alla jobbiga känslor. Koncentrationsförmågan försämras. Man glömmer saker och ting. Är mentalt frånvarande. Kan lätt råka ut för nya olyckor. Sömnen rubbas. Lyckas man somna på kvällen vaknar man ofta i vargtimmen och känner sig utslagen då det är dags att gå upp. Maten blir lätt ett annat problem. Antingen äter man inte alls eller alldeles för mycket, för att trösta sig.

Hur länge lidandet varar är individuell och beror förstas på vad man råkat ut för.

– All sorg är individuell. Det går inte att förutsäga hur man ska reagera. Och man kan inte klandra någon för att gå för länge i sorg över en "småsak", som att katten dött.

Många gånger kan det också vara så att sorgen som utlöses av en förlust inte bottenar

i just den händelsen, utan i en förlust som ligger långt tillbaka i tiden. När man bearbetar sin sorg på institutets kurser får man därför göra upp ett "förlustdiagram". På en tidslinje som sträcker sig från ens allra första minne fram till nutid ska man markera alla de gånger man varit med om en smärtsam förändring: dagen då man började skolan, stunden då första pojkvännen gjorde slut, veckan då både mormor och morfar dog.

**Sedan ska man välja** att arbeta vidare med den relationen som känns minst avslutad, mest ofullständig. Syftet är att bli klar över, och uttrycka allt det som kunnat vara annorlunda, bättre eller mer av. Det behöver inte vara det senaste förhållandet, det som gör att känslorna av sorg blivit så akuta.

– När jag försökte ta mig igenom sorgen efter min mammas bortgång märkte jag att den relation som var mest obearbetad var den med min pappa, som fortfarande lever.

Först måste man se och acceptera sitt eget ansvar för att just den relationen känns ouppklarad. Det var förmodligen inte bara hans fel att han en dag tog sitt pick och pack och drog. Och brorsan hade kanske en anledning till att han aldrig kunde förlåta dig för vad du gjort innan han dog.

Också här ritar man ett diagram, en tidslinje på vilken man markerar alla viktiga händelser som inträffat i relationen med den personen. Hur tänkte du då? Vad gjorde du? Hur kände du?

**I nästa steg skriver du** ett brev till den du förlorat. Där uttrycker du allt du borde sagt: All tacksamhet du trots allt känt. Du erkänner din skuld och ber om ursäkt. Och du förlåter den andre för vad han eller hon gjort – efter att få ha uttryckt din smärta och besvikelse.

Brevet ska du helst läsa upp för någon som vill lyssna. Det kanske känns fånigt, men resultatet har sällan en bestående effekt annars, säger Anders Magnusson. En uppläsning inför ett vittne har en starkt be-

friande effekt. Man får sina känslor bekräftade.

Fast du ska inte skicka det till den som du förlorat – även om han eller hon är i livet.

– Att uttrycka sin tacksamhet för det goda som varit och be om ursäkt kanske man kan göra. Men för den andre kan det upplevas som ett personangrepp att bli "förlåten". Han eller hon kanske tycker att det är bara du som gjort fel.

**Fast Anders nöjde sig** inte med att läsa upp sitt brev för ett vittne. Han kontaktade sin pappa och de fyra flickvännen som det blivit slut med. Ville säga de positiva saker som aldrig blev sagda. En av flickvännerna sa nej. De tre andra sa ja. En av dem var Camilla, som nu är hans fru.

– Jag gjorde det inte först och främst för min skull. Jag gjorde det mest för deras skull, så att de skulle få en chans att bli klara med vår relation på ett bra sätt.

Ärligt?

## Myter om sorg

Det mesta vi lär oss om sorg är felaktigt, menar Anders Magnusson. Här är några vanliga – dåliga – sätt att hantera sorg som många av oss lärt under uppväxten:

**Var inte ledsen:** Tidigt inser barn, särskilt pojkar, att det inte är särskilt tufft eller bra att gråta. Bit ihop istället. Kom igen!

**Ersätt förlusten:** Ett barn som förlorat ett

husdjur brukar snabbt få ett nytt, som ersättning. Och senare i livet vet man ju att förlorar man en (älskad) så står dig tusen åter ...

**Sörj i ensamhet:** "Ska du gråta kan du lika gärna gå in på ditt rum", kan barn få höra. Eller: "Stör inte mamma, hon är ledsen." Och kring vuxna som gråter på jobbet brukar det snabbt uppstå ett vördsamt tomrum.

– Javisst. För min egen del var jag klar. Jag hade en önskan att ställa allt till rätta, men bad inte om att få deras förlåtelse, jag hade ju redan förlåtit mig själv.

**En del av sorgen** kan man dock, såvitt Anders vet, aldrig bli fri från: saknaden, längtan, efter den eller det man förlorat.

– Den känslan skulle jag heller aldrig vilja vara fri från. Den tillhör livet och gör mig till människa. Men det är ändå befriande att kunna säga – i ett brev riktat till den man förlorat: vår relation är nu uppklarad och fullständig. Nu kan jag med varmt hjärta säga att jag älskar dig och saknar dig. Farväl.

ANDERS HAAG  
anders.haag@svd.se

Boken som Anders Magnusson översatt heter Sorgbearbetning och är utgiven på eget förlag. Se: [www.sorg.se](http://www.sorg.se)

eller att skydda barnen vid en separation. Men då man själv blir lämnad är man ju också "den andre" – vilken hjälp har man då av detta råd?

**Håll dig sysselsatt:** Deppa inte ihop! Håll dig aktiv! Begrav dig i jobb! Sådana uppmaningar kan man få efter en tung förlust. Men aktiviteter distraherar tankarna på sin höjd. Vid dagens slut är hjärtat ändå tomt.

**Tiden läker alla sår:** Ett skärsår på benet bör behandlas snabbt, men ett sår i själen förmodas av någon anledning läka av sig själv. Men enbart tiden läker ingenting, det är vad du gör under tiden som leder till att du bearbetar den smärta som förlusten orsakat.

**Var stark** (för andras skull): Visst kan det vara nödvändigt att stödja den som lider mer än man själv,