

Text under bild av boken *Sorgbearbetning*

”Vad är det som förstör picknicken – regnet eller inställningen till regnet? Svaret är både och. Regnet förstör faktiskt picknicken, men du kan inte göra något åt regnet, du kan bara hantera din reaktion på regnet. Samma sak gäller för nästan alla förluster. Vad orsakar min sorg – förlusten eller min reaktion på förlusten? Åter är svaret både och. Vi kan inte vrida tillbaka klockan och få det som hänt att inte hända, men vi kan göra något åt vår reaktion. Vi kan skaffa oss verktygen för att bearbeta vår relation till smärta, besvikelse, frustration och den hjärtasorg som orsakades av vår förlust.”

Det här är ett utdrag ur boken ”Sorgbearbetning” eller ”The Grief Recovery Handbook” som den heter på engelska. Översättningen till svenska är gjord av Anders Magnusson som också är grundaren till – Svenska Institutet för Sorgbearbetning – här i Stockholm. För mer information om boken ”Sorgbearbetning” eller kursen, gå in på www.sorg.se eller ringa 08-33 50 40.

Text under bild av Anders Magnusson

Anders hade jobbat med sig själv och sin personliga utveckling ganska intensivt under drygt 3 år, men när hans mamma dog i lungcancer tog den känslomässiga smärtan över helt. Då hjälpte ingen självinsikt. En vän rekommenderade honom att läsa boken ”The Grief Recovery Handbook”. Anders gjorde de handlingar som stod beskrivna i boken och fick precis den känslomässiga läkning som utlovades. Han fortsatte sedan att bearbeta andra relationer med människor som fortfarande var i livet, och fick känslomässig läkning även där. I den grupp med vänner som Anders inledningsvis satte ihop hade ingen varit med om något dödsfall, men efter samtal med Anders insåg de snart att de hade andra typer av förluster. Så det blev en liten mansgrupp som på söndag mornarna satt och pratade känslor. Det var så det hela började och i dag driver Anders ”Svenska Institutet för Sorgebearbetning” på Tegnérgatan i Stockholm. Han har också översatt ”The Grief Recovery Handbook” till Svenska. När Anders och jag träffas blir det ett långt och mycket intressant samtal, delar av det samtalet får du ta del av här;

Vad är sorg?

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion på en förlust av något slag. Det kan även beskrivas som en saknad. En bra beskrivning på sorg är att man sträcker sig efter någon som alltid har funnits där, bara för att upptäcka att när man behöver dem som mest så finns de inte längre kvar.

Vad händer om man inte får ge uttryck för vrede och sorg?

Obearbetad sorg påverkar hela ditt liv på ett negativt sätt. Ett exempel kan vara att du kliver ur en smärtsam relation och går direkt in i en ny relation utan att först bearbeta den förra. Eftersom du då tar du med dig ditt känslomässiga bagage rakt in i nästa relation får även nästa relation mycket sämre förutsättningar att fungera.

Tänk dig ett telefonsamtal som bryts precis när man ska säga hejdå. Man får då ringa upp igen för att ta farväl. Man behöver alltså ge uttryck för sina känslor för att kunna gå vidare. Om du inte får ge uttryck för vrede och sorg kommer vreden och sorgen att ligga kvar. De lagras tills de kanske en dag tränger ut andra positiva känslor som man då inte har plats för. Hos oss får man en möjlighet att förlösa sin sorg utan motpartens medverkan. Man fastnar lätt i oförlöst sorg i samband med ett dödsfall eller i separationer där kommunikationer bryter samman. Eller i andra förluster där motparten av någon anledning inte går att kommunicera med. Eller för att man själv är rädd för att säga det man känner. Det är viktigt att uttrycka sina känslor hela tiden. Är den positiv så tackar jag direkt när jag känner tacksamhet, är känslan negativ så hanterar jag den direkt på annat sätt för att inte samla på mig nytt bagage. Det handlar i mångt och mycket om att vara ärlig och ta ansvar.

Vilka är de normala reaktioner på sorg?

Bristande koncentrationsförmåga, energiförlust, humörsvängningar, tappad livslust, samt påverkan på sömn- och matvanor. Man kanske även använder sig av tillfälliga sätt att trösta sig, mat, alkohol, jobba mycket, osv.

Men om man tycker att man mår bra?

Frågan är vad man har att jämföra med och vad man nöjer sig med. Frågan är om man kan må bättre. Du vet ju egentligen inte förrän du har kollat. Men om man har känslan av livslust, energi och nyfikenhet på livet så som man hade när man var ett litet barn. Då är det sannolikt att man inte har så mycket sorg att bearbeta. Det är den känslan jag börjar närma mig nu efter att ha bearbeta sorg efter sorg. Livslust, nyfikenhet, att inte vara rädd för känslomässig smärta som man oundvikligen får när man öppnar upp sig för livet. Det gör ont ibland. Men om man inte har verktygen, om man inte vet hur man ska hantera den känslomässiga smärtan, börjar man skydda sig och dra sig undan.

Hur viktigt är det att förlåta?

Det är viktigt att förlåta för sin egen skull, inte för att man ska vara en god människa. Att ge upp hoppet om en annorlunda gårdag är inte samma sak som att säga att det man varit med om är okej. Eller att man ens tycker om den som man förlåter. Det handlar inte om försoning heller. Man försonas och accepterar det man varit med om för sin egen sinnesfrid.

Hur viktigt är det att förlåta sig själv?

Det är väldigt viktigt. Att gå runt och bära på skam och skuld tar en massa energi ifrån en vilket inte är bra för någon. Att jag mår dåligt mår ju ingen annan bättre av. Då är det ju bättre att jag mår bra så att jag kan vara till nytta för mig själv och andra.

Hur går man till väga?

Det grundar sig på en medvetenhet först om varför man har bettet sig som man gjort. Att man gjorde sitt bästa även när man inte gjorde så bra. Man kanske visste att man gjorde fel, men ändå inte kunde bättre utifrån där man var just då. När man sedan kan bättre så gör man bättre. Den Heligen Franciskus sa en gång att man hellre skulle förlåta än bli förlåten, förstå hellre än bli förstådd och älska hellre än att bli älskad. För det är genom att ge som vi får.

Om man förlåter andra och ser att de gjorde de bästa de kunde så kan man utifrån det se att också jag har gjort mitt bästa. Så i förlåtelsen av andra får man själv förlåtelse. Sedan behöver man ta ansvar för att man har skadat människor och be om ursäkt. ”Jag kunde inte bättre då, men nu när jag kan det jag ser vad jag har gjort för fel och ber därför om ursäkt.” Detta stärker självkänslan. Det är även en stor skillnad på: ”Jag har gjort fel och jag ber därför om ursäkt för mitt beteende!” och ”Jag har gjort fel, kan du inte förlåta mig?”. I det senare fallet ber någon annan göra jobbet och lägger därmed över ansvaret.

Vilka vänder ni er till?

Vi vänder oss till alla som känner sorg oavsett anledning. Vi gör inte någon jämförelse mellan förluster. Anledningen till att man känner är intellektuell, medan sorgen är känslomässig, individuell och unik. Sorgbearbetning handlar inte om att jämföra förluster och känslor, utan att ge sig rätten att känna vad man än känner och ge uttryck för alla sina känslor i sorgen.

Agneta Sjödin, Stockholm den 12 februari 2004