

Brustna hjärtans läkning

– nytt institut lär ut hur man bearbetar förluster

Var inte ledsen, var stark, det finns någon bättre. Räckan av välmenande råd från anhöriga till sörjande är lång. Problemet är bara att råden vädjar till intellektet, men sorg handlar om känslor.

TEXT & FOTO: JANE MORÉN





Tiden läker inga sår, men man blir bra på det man tränar på: Tränga undan eller distrahera sig från sin sorg. Priset man får betala för undanträngd smärta är förlorad livsglädje. Det menar Anders Magnusson som när hans mamma dog, upptäckte att det inte fanns någon som visste hur man bearbetar förluster.

Svenska Institutet för sorgbearbetning lär ut ett handlingsprogram för att bearbeta förluster. De tre komponenter som metoden bygger på ingick förr i det sätt på vilket man tog adjö av döda på. Först likvaka och därefter begravning. På likvakorna gick man fram till kistan och talade direkt till den döde. Man blev hörd av de andra som bevistade likvakorna. Begravningen senare var det slutliga farvälet.

– Traditionella ritualer som idag har försvunnit. Idag tror vi att det räcker med att bara säga farväl på begravningen och lämna över allt med den döde till begravningsentreprenörer.

Så säger Anders Magnusson som grundade Svenska institutet för sorgbearbetning i Stockholm för två år sedan.

Nere i en ljus källarvåning på Tegnérgatan i centrala Stockholm bedriver han och hans medarbetare kurser i sorgbearbetning. Metoden grundades för 27 år sedan av två amerikaner, John W James och Russell Friedman. Anders kom i kontakt med deras metod då han förtvivlat sökte hjälp när hans mamma dog i lungcancer.

Handlingsprogrammet möjliggör läkning

– Det fanns ingen som visste hur man gjorde. I den tid vi lever i nu, gör vi också många andra förluster än genom dödsfall. Uppbrott från jobb, bostadsort, kärleksrelatio-

ner och vänner. Någon kunskap om hur vi ska hantera dessa förluster finns heller inte.

Av en händelse kom John och Russels bok i Anders händer. Anders sträckläste boken och började utföra dess handlingsprogram. Startade en grupp bestående av sina vänner. Det blev fler grupper och Anders som då studerade på handelshögskolan bestämde sig för att det här var vad han ville göra; arbeta med att hjälpa andra bearbeta förluster.

– Det hade varit en sådan lättnad för mig att kunna göra upp med mitt livs relationer och jag hade fått kontakt med min livsglädje igen, säger Anders.

Förlorad livsglädje är inget ålderstecken

Och menar att sorg är ett naturligt tillstånd på en förlust. Inget sjukdomstillstånd som ska medicineras. Obearbetad blir sorgen bestående och förbrukar enorma mängder energi som gör att man får svårare att känna livsglädje.

– Man blir bra på det man tränar, säger Anders och ler med glimten i ögat, och menar att den värsta myten om sorg är att tiden läker alla sår.

Om man tränar på att bita ihop, inte minnas, vara stark, så kan det tyckas som att man tagit sig igenom förlusten. Då man inte kan välja vilka känslor man trycker undan dämpas tyvärr alla känslor. Ju fler obearbetade

förluster man samlar på sig ju mer förlorar man av den medfödda livsglädjen.

– Men man tror ju att det är så det ska vara. Att den barnliga glädjen och äventyrslystnaden sakta försvinner ju äldre man blir. Om man använder tiden till bearbetning är en annan sak, men att bara vänta på att det ska bli bättre är en stor missuppfattning som gör att många människor lider år efter år i onödan.

Bestående resultat istället för tillfällig lättnad

Tillfälliga energifrigörare (TEB) kallar institutet de vanliga sätt de flesta av oss fått lära oss att hantera svåra känslor med. Det kan vara mat, sex, alkohol, arbete, träning och att prata ut med andra; den tillfälliga lättnad man känner då man pratat eller skrivit om det som gör ont.

– Det är det jag kallar TEB, säger Anders och skrattar. Det är något annat än BEB, som är bestående.

Men att prata ut är väl bra?

– Javisst, det lättar för stunden. Men när man blir påmind blossar känslorna återigen upp. Och när man talar med vänner eller psykolog så pratar man om personen, inte till den och det räcker inte för att bli bestående.

Vill sprida kunskapen vidare

Varför metoden fungerar vet inte Anders. Men erfarenheten har visat att det är de här tre komponenterna som behövs.

På institutet bedrivs 12 eller 6 veckors sorgbearbetningskurser. Deltagarna får lära sig vilka myter om sorg som är vanliga. Vad vi lärt oss om hur man hanterar sorg. Vad läkande faktorer är och slutligen hur man skriver ett fullbordansbrev som man vid kursens slut läser upp för en partner på kursen.

Av de som går kurser på institutet kommer ungefär 40 % för att bearbeta ett dödsfall, 40 % för en separation, och 20 % på grund av andra förluster som jobb, hälsa, en bra barndom, eller en älskad hund. Man kan även gå kurs för att bli certifierad sorgbearbetare så man kan hålla egna kurser och föra metoden vidare.

Det är viktigt för Anders att sprida kunskapen om hur man bearbetar förluster vidare.

– Det finns mycket skrivet om hur sorgen ser ut, personliga berättelser om sorg. Men det är symptom på sorg som beskrivs. Inte hur man gör för att läka och återfå livsglädjen. Ingen verkar heller reagera. Man är van vid maktlösheten inför förluster, säger Anders allvarligt. •

Mer information, kursanmälan och kurspriser och svar på de vanligaste frågorna finns på Institutet för Sorgbearbetnings hemsida www.sorg.se där även böckerna Sorgbearbetning och When children grieve kan beställas.

Om boken Sorgbearbetning:

Obearbetad sorg kan få livslånga negativa effekter på förmågan att känna lycka. Utifrån sina egna och andras erfarenheter belyser författarna vad sorg är och hur det är möjligt att bearbeta sin sorg för att återfå sin ursprungliga energi och livslust. Boken Sorgbearbetning ger sörjande tillgång till ett väl beprövat handlingsprogram, med övningar för att läka sorgen och smärtan efter förlusten. Principerna som beskrivs i boken kan förändra livet för alla som vill återfå sin ursprungliga livskraft.



Sorgbearbetning för barn:

Just nu håller Anders på och översätter boken When Children Grieve, som beräknas finnas hos bokhandlarna kring årsskiftet. Det är en handledning för vårdnadshavare som önskar hjälpa sina barn igenom en förlust.

Myter om sorg och förluster

Sorg är en känslomässig reaktion på en förlust, men de flesta av oss har lärt oss att hantera sorg på ett intellektuellt sätt.

Många av samhällets föreställningar om hur man ska hantera förluster kan summeras i sex myter. Dessa är så vanliga att de flesta av oss känner igen dom: Tiden läker alla sår, Sörj i ensamhet, Var stark, Var inte ledsen, Ersätt förlusten, Håll dig sysselsatt.

»Tiden läker alla sår« är ett exempel på en myt som får oss att tro att vi kommer att må bättre bara vi låter tiden gå. Vi känner till människor som väntade i 10, 20 och 30 år utan att må bättre. Tvärtom fördjupades deras smärta. De andra fem myterna är på motsvarande sätt missuppfattningar som motverkar ett läkande av sorgen.

Metoden:

De tre viktiga komponenterna är att verbalisera till den det gäller, bli hörd av en annan levande människa och ta farväl. Saknas någon av dessa tre blir resultatet inte bestående.

Allt detta sker genom en process som börjar med att man gör ett förlust- och ett relationsdiagram där man ser relationen ärligt och tar fram både positiva och negativa händelser. Därigenom kommer man ifrån att antingen helgonförklara eller svartmåla.

Man letar sedan reda på läkande faktorer. De läkande faktorerna delas in i Gottgörelser där man ber om ursäkt för allt man tror kan ha skadat personen. Känslomässiga budskap, där man ger uttryck för alla de negativa eller positiva saker man inte kunnat säga eller vill säga igen för att bli hörd. Och förlåtelse, där man släpper taget om smärtan och hoppet om en annorlunda gårdag och förlåter. Slutligen skriver man ett fullbordansbrev där man tar farväl.

Karin:

Jag är fri från min kamp att försöka göra om historien

I våras gick Karin en kurs på Institutet för sorgbearbetning. Insikten om hur hon förut bearbetat eller snarare inte bearbetat förluster stod då klar för henne.

– Det var så skönt att det fanns ett handlingsprogram, det var inte flum utan en metod som verkligen gjorde att jag kunde gå vidare.

TEXT: JANE MORÉN

Karin arbetar som ekonom. Är analytiskt lagd och när hon genom bekanta fick veta att det fanns ett handlingsprogram för att bearbeta förluster tog hon chansen. Det hade då gått 1 1/2 år sedan hon varit tvungen att lämna sin sambo för att han var alkoholist.

– Smärtan att behöva lämna någon man ändå älskar var svår. Jag satt fast i en känsla av att jag ville ha upprättelse. Det var så många förhoppningar och drömmar som hade grusats för mig.

Karin är lång, smal, söt och mycket välklädd. Hon har ett ansvarsfullt arbete, eget hus och två nästan vuxna barn från ett tidigare förhållande.

– Separationen från barnens

far var inte svår, vi hade växt ifrån varandra och har alltid varit vänner och tagit hand om barnen tillsammans.

Men mannen hon flyttade ihop med efteråt och sedan var tvungen att lämna efter sex år, var anledningen till kursen.

Först gick Karin på Al-Anon, sedan även terapi. Det hjälpte för hennes läkning och tillfrisknande.

– Men fortfarande hade jag inte förstått att det var sorg jag kände. Sorg som är en naturlig reaktion på förlust och inte en sjukdom som man behöver gå i terapi för. Det förstod jag på institutet.

– Alla dessa förhoppningar jag hade haft. Smärtsammast var det jag längtat efter men aldrig fick. Jag förde en kamp för att göra om historien. Smärtan av det som hänt fortsatte påverka de beslut jag tog efteråt. Det var inte bra.

Karin tycker att handlingsprogrammet är mycket konkret och målinriktat.

– Det finns inget av flum. Att få ge uttryck för det jag hade önskat varit annorlunda, bättre än och mer av, hjälpte mig i mitt sorgearbete.

När Karin avslutade kursen med att läsa upp sitt fullbordansbrev, kom en omedelbar reaktion av lättnad.

– Smärtan bara rann ur mig. Det var verkligen ett bok-

slut, jag slog igen boken och kunde äntligen gå vidare, det var över. Helt fantastiskt, ja otroligt, säger hon och det lyser om henne.

Idag ett halvår senare är känslan av frihet bestående. Dessutom har kunskapen om sorg gjort att hon kan stödja, vägleda sina barn i deras förluster.

– Jag har blivit en bättre mamma. Förr intellektualiserade jag, och det hjälper ju inte mot känslor.

Hon tycker också att hon fått en större trygghet. Nu vet hon hur hon ska hantera förluster som kan drabba henne.

– Jag är inte längre handikappad inför andras sorg, som jag var innan jag hade kunskapen och vet hur man bearbetar.

Karin har lyckats sätta punkt. Accepterat att så här blev det fastän hon så innerligt hade önskat och haft förhoppningar om något annat.

– Vissa saker som hände under de där åren var så fruktansvärt smärtsamma att jag innan kursen inte ens hade kunnat förmå mig att närma mig dem. Att jag tvingades tänka på dem och också formulera mina känslor var mycket betydelsefullt.

Karin tycker att när hon pratade om det smärtsamma i terapi så blev det så att hon återigen försattes i den tiden och den maktlösheten. Med institutets handlingsprogram fanns det ett annat syfte, att skaffa sig en ny relation till det som hänt.

– Jag hade inte problem med ordet förlåta, som många har på kurserna i början, för jag förstod att det inte handlade om att acceptera att en handling någon gjort som skadat mig, utan om att inte längre låta det som hänt fortsätta plåga mig. Att utföra programmets handlingar gjorde att jag inte längre agerade som ett offer för smärtan.

Idag upplever sig Karin som mycket mer självständig.

– Omedvetet sökte jag upprättelse innan. Upprättelse jag aldrig fick och som gjorde att jag inte kunde släppa smärtan. Nu är jag fri och det är helt underbart.

– Min önskan att bli lycklig gav mig mod att möta smärtan. Smärtan har blivit en kompass i mitt liv. Det som gör ont måste jag ta tag i för att kunna vara lycklig. •

»Smärtan bara rann ur mig. Det var verkligen ett bokslut, jag vände blad och kunde äntligen gå vidare. Det var över!«