

**SORGEARBETNING** Fortfarande lever många i ångestfylld ovisshet om deras kära är i livet efter jordbävningen i Asien. Men även då man fått ett dödsbesked kan den vetskapen vara svår att ta till sig. I sitt inre fortsätter man att "leta" efter den försvunna personen, säger psykologen Eva Håkansson. Hur man kan bearbeta sin sorg berättar Anders Magnusson om, i en artikel som vi återpublicerar i redigerad form med anledning av katastrofen.

# Sorgen och smärtan ser olika ut för alla

**Första stadiet** efter en katastrof är chock. I chocktillståndet kan man vara väldigt effektiv, man räddar det som räddas kan och förnekar så länge det går att katastrofen är total. Inte ens då man fått det slutgiltiga dödsbeskedet släcks hoppets låga.

- Vetskapen om att en kär anförvant är död finns där, men att på djupet ta till sig att förlusten är definitiv och oåterkallelig tar ofta flera månader, säger Eva Håkansson, psykolog och psykoterapeut, som arbetar inom Stockholms läns landsting, vid enheten för psykisk hälsa - kris-kunskap.

- Man "letar" efter den förlorade personen, tycker sig se denna

i folkvimlet, är på väg att ringa det välkända telefonnumret, dukar för två och liknande. Det är detta man menar när man talar om förnekande. Det är för de flesta efterlevande inte ett totalt förnekande, utan något som kommer och går och är en följd av människans svårighet att förstå något som fanns där nu för evigt är borta. Samtidigt är det ett skydd mot att överväldigas av allt för stark smärta för snabbt.

**Anders Magnusson** är en person som vet vad sorg kan innebära. Efter en ganska svår uppväxt med, som han säger "viss psykisk och fysisk misshandel", svikna löften och dålig känslomässig

kontakt med båda föräldrarna, började Anders i tonåren dricka alldeles för mycket. Blev alkoholist, och "betedde sig mot andra som man inte bör göra", med flera spruckna förhållanden som följd.

Självhjälpsgrupper och terapi gjorde att han både började må bättre och bete sig bättre.

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 döds-kamp.

- Hon kunde inte försonas med tanken på döden.

Kraften i den sorg som drabbade Anders 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.

**Det var nu** Anders Magnusson kom i kontakt med det som nu blivit hans liv: Grief recovery work - sorgbearbetning. 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 levtt ett hårt liv. I stället 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 två år sedan startade han Svenska institutet för sorgbearbetning - 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 oförsämligt fräsch och lugn

## 📖 Böcker om sorgbearbetning

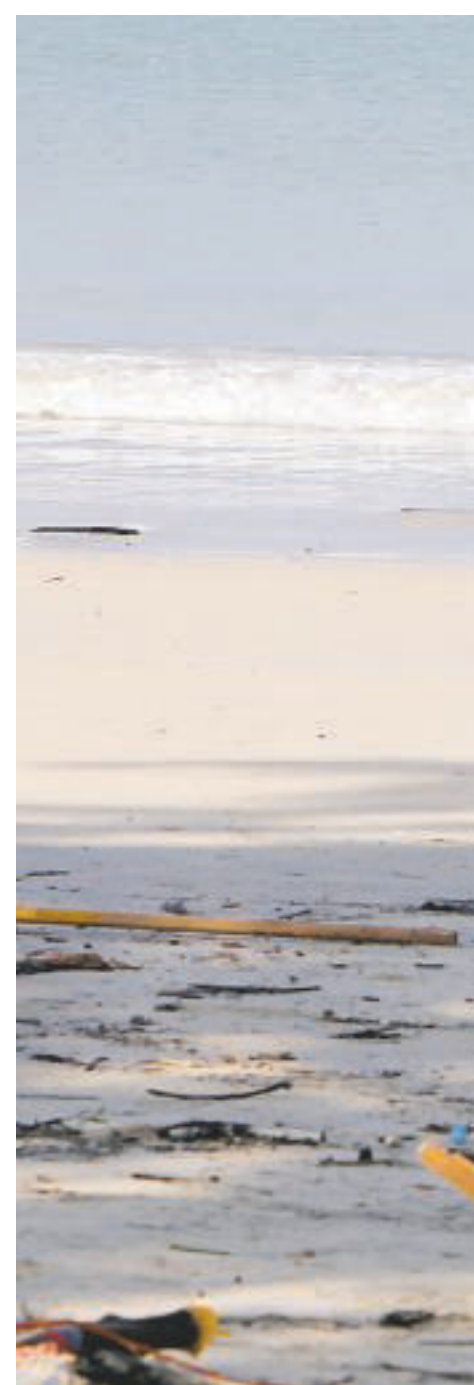
**Boken som** Anders Magnusson översatt heter *Sorgbearbetning* och är utgiven på eget förlag. Se: [www.sorg.se](http://www.sorg.se). Eva Håkansson rekommenderar skriften *Vägar genom sorg*. Den går

att beställa kostnadsfritt genom att skriva till Kris-kunskap, Box 17533, 118 91 Stockholm, eller genom att ringa 08-517 781 14.

**Hon tipsar** också om

Mottagningen för sörjande (i Stockholm): 08-30 47 39. Ytterligare läsning om sorg kan man finna i boken *Hela sorgen* av Iris Kihlman (Sellin, 1998).

ANDERS HAAG



Patong Beach i Phuket i Thailand dagen efter jordbävningen. Nu



Efter att själv drabbats av en sorg som var svår att komma över blev Anders Magnusson handledare i hur man hanterar sorgen efter svåra förluster.

FOTO: LARS PEHRSON

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 arbetskamrater.

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. (Se också faktarutan om alla de myter som kringgärdar detta tabulagda ämne.)

Snarare är det nog så att man gör sitt bästa för att undvika sorgen. Om någon annan drabbats tassas 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 mycket 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, menar Anders.

- 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



tvingas många återvända hem utan att ha återfunnit sina anhöriga. Även för dem som fått ett dödsbesked kan det ta tid att faktiskt förstå att man aldrig mer ska få träffas.

FOTO: SVD/SCANPIX

en älskad person försvinner ur ens liv, eller då man skadas svårt i en olycka, 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”.

## Känslomässigt åker man berg- och dalbana i sorgen. Stunder av relativ frid kastas omkull av gråtattacker eller vredesutbrott.

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 sjukes lidande är slut, samtidigt som man förstår gråter av saknad.

**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.

Känslomässigt åker man berg- och dalbana i sorgen. Stunder av relativ frid kastas omkull av gråt-

tattacker 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 mitt i vargtimmen, och känner sig helt 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 detta lidande varar är förstas individuellt och beror också 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, säger Anders Magnusson.

**Ibland kan det** också vara så att sorgen som utlöses av en förlust inte bottnar 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 varit 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, säger Anders Magnusson.

**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 bror-

san 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?

**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 att göra så, men resultatet

har sällan en bestående effekt annars, säger Anders Magnusson. En sådan uppläsning inför ett vittne har en starkt befriande effekt. Man får sina känslor bekräftade.

En del av sorgen kan man dock, så vitt 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 upklarad och fullständig. Nu kan jag med varmt hjärta säga att jag älskar dig och saknar dig. Farväl.

ANDERS HAAG  
anders.haag@svd.se

## 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 oss under uppväxten:

**Var inte ledsen:** Tidigt inser barn, särskilt pojkar, att det inte är särskilt tufft eller bra att gråta. Men självklart behöver vi alla ge ut-

lopp för våra känslor.

**Ersätt förlusten:** Ett barn som förlorat ett husdjur brukar snabbt få ett nytt, som ersättning. Men det man förlorat kan aldrig helt ersättas.

**Sörj i ensamhet:** ”Ska du gråta kan du lika gärna gå in på ditt rum”, kan barn få höra. Och kring vuxna som

gråter på jobbet brukar det snabbt uppstå ett vördsam tomrum. Men sörjande behöver stöd.

**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 kan leda till att du bearbetar den smärta som förlusten orsakat.

**Var stark (för andras skull):** Visst låter det bra, och ibland kan det vara nödvändigt, att stödja den som lider mer än en själv, eller att man skyddar barnen från att i onödan utsättas för påfrestningar vid en separation. Men även den

”starke” behöver hjälp.

**Håll dig sysselsatt:** Deppa inte ihop! Håll dig aktiv! Sådana uppmaningar kan man få efter en tung förlust. Råden är väl menade, men en mängd aktiviteter distraherar på sin höjd tankarna. Vid dagens slut är hjärtat ändå tomt.

ANDERS HAAG