



Publicerad 20 september 2006 kl 09:34

"Man kan aldrig ersätta en förlust"

Sorg är ett känsligt ämne, svårt för de flesta att prata om och jobbigt att hantera. Marie Olofsson, som leder sorgbearbetningskursen, säger att sorgen dessutom är full av myter.

MER. Den som sörjer efter ett dödsfall uppmanas inte sällan till att vara stark för till exempel barnens skull. Eller till att aktivera sig. Eller till att skaffa ett nytt husdjur om det gamla dött.

— Men smärtan försvinner inte för det. Man kan aldrig ersätta en förlust, man måste sörja färdigt. Och tillfälliga lättnader som mat, alkohol, arbete, shopping och psykofarmaka distraherar bara från de riktiga känslorna.

Hon förklarar att vi enkelt lär oss hur vi ska skaffa saker men inte hur vi ska göra oss av med dem, hantera dem. Som sorgen, som är något naturligt och normalt. Definitivt ingen sjukdom.

Varje sorg är unik. Det betyder, enligt Marie Olofsson, att ingen egentligen kan veta vad någon annan känner.

— Vi är inte tränade att bemöta de här situationerna. Vi vet inte vad vi ska säga eller hur man ska bete sig om vi möter någon som sörjer. Det handlar om att vi inte klarar av vår egen förlägenhet. Hur ofta säger man inte att "jag vet hur du känner". Det kan man inte och därför är det inte bra att säga. Däremot kan det vara skönt att höra "jag känner med dig, jag finns här för dig".

Sorgbearbetningskursen är ett handlingsprogram som syftar till att få deltagaren att försonas med sitt smärtsamma förflutna. Utgångspunkten är att inga förluster är för små för att sörjas.

— Man kan sörja så mycket mer än en anhörig som gått bort. Man kan känna sorg och smärta efter en flytt, en skilsmässa, arbetslöshet eller en dålig relation. Det handlar om känslomässiga förluster, säger Marie Olofsson.

Under kursen gör man ett diagram över alla händelser som påverkat ens liv, därefter väljer man ut en enskild person man vill försonas med. Den här personen skriver man sedan ett brev till. Avsikten är att man ska sätta ord på sina tankar och känslor.

— Sorg handlar nästan alltid om okommunicerade känslor, om allt vi velat ha sagt eller gjort. Genom att förlösa sorgen kan man bli fri från smärtan. Det gör man genom att fullborda kommunikationen. Det innebär att man skriver ner alla sina känslor: allt du tycker att du själv har gjort fel och allt som den andra har gjort. Man skriver ner sina ursäkter och förlåtelser och alla andra yttringar, säger Marie Olofsson.

Enligt henne ska man rikta sitt brev till den det handlar om, men det är inte nödvändigt att visa honom eller henne sina ord. Marie Olofsson rekommenderar till och med att man inte gör det.

— Det viktiga är att brevet blir läst av någon som förstår, att ens ord blir hörda. Det viktiga är att någon lyssnar utan att analysera det man skrivit, säger hon.

Är det inte bättre att ta upp sina bekymmer direkt med den det berör?

— Det är ju omöjligt efter ett dödsfall. När det gäller en person som lever kan det vara så att han eller hon inte alls uppfattar de problem som man själv störs av. Om motparten känner sig anklagad kan situationen

bli ännu värre. Det viktiga är att bearbeta sin sida av relationen.

Jenny Petersson *jenny.petersson@hd.se* 042-489 91 92

Text och bild skyddas enligt lagen om upphovsrätt
