



Publicerad 20 september 2006 kl 09:26

Sätt ord på sorgen

Inte bara dödsfall orsakar sorg. Man kan sörja andra förluster i livet. Som saknaden efter en trygg barndom eller känslan av förlust efter en obefintlig mor-dotterrelation. Men det finns sätt att bearbeta sina känslor. Möt två Perstorpskvinnor som gick en kurs för att kunna försonas med det förflutna.

MER. — Jag visste från början att det handlade om min relation till min pappa. Han var dominant och auktoritär. Han slog mig mycket. Jag har aldrig förstått hur han kunde göra så mot ett barn. Men ändå uppskattade han mig. Det vet jag, säger Britta. Hon är 60 år och pappa lever inte längre. Ändå behövde hon komma tillrätta med förhållandet till honom. Hon ville bli av med sitt svängande humör, sin irritation och sina fysiska smärtor som hon misstänkte sprang ur den dåliga papparelationen.

Hon sitter i soffan hemma hos knappt 30 år yngre Johanna. Under tolv veckor har de gått en sorgbearbetningskurs tillsammans och utexaminerats med både starkare relationer och en bättre förmåga att hantera sina förluster. Britta och Johanna kände båda ett starkt behov av att lära sig att hantera sina sorger i livet.

— Det som tilltalade mig var att man kunde prata utan att bli avbruten och utan att bli dömd eller analyserad eller jämförd. Så fort någon börjar jämföra så förringar man sina känslor, säger Johanna.

Hon har försökt jobba med sig själv och sin självkänsla de senaste åren, men känt att det fanns något som störde processen. Hon hade alltför mycket last i livsbagaget som hindrade henne från att må bra.

— Jag har varit väldigt duktig på att förtränga, men jag trodde att det var helt andra upplevelser som var roten till det onda. Först efter att ha skrivit ner mina tankar förstod jag att jag ville bearbeta relationen till min mamma. För min egen skull, säger Johanna.

När hon berättade för sin mor att hon försökte komma tillrätta med känslorna från uppväxten såg hon att mamman blev både förvånad och ledsen.

— Mamma har inte orsakat mig smärta eller sorg. Hon har gjort det hon tycker var bäst för mig, men när jag var liten förstod jag inte alltid att det var det bästa. Jag ville lägga allt det där bakom mig och bara ägna mig åt nuet, säger hon.

Johanna och Britta möttes på en meditationskurs för några år sedan, men det är först den här sommaren som de kommit varandra riktigt nära. De har delat varandras upplevelser, pratat och lyssnat. Samtliga kursdeltagare, totalt fyra stycken, har lovat varandra total ärlighet och livslång tystnadsplikt. Tillsammans har de skapat en trygg punkt, en förutsättning för att kunna bearbeta sina upplevelser.

— Jag var orolig för hur jag skulle reagera. Hur stormigt det kunde bli. Även om det var många känslor som kom fram så gick det bra. Vi tog det i etapper, säger Britta.

— Jag insåg också att det skulle bli jobbigt. Men jag fick hjälp med att sätta ord på tankar och känslor som jag inte riktigt visste fanns där. Det viktiga var nog att våga lita på att det skulle bli bra, säger Johanna. Hon pausar en stund innan fortsätter:

— Jag har inte berättat för mamma om exakt vad jag har upplevt som jobbigt. Innan när jag och mamma pratade om barndomen halkade vi ofta in på de bitar som jag upplevt som negativa. Efter kursen kan jag även minnas de positiva. Jag tänker på vad jag och min mamma har gemensamt och på det starka band

som finns mellan oss. På det sättet har vi kommit närmare varandra.

Britta känner en stor lättnad efter att ha skrivit brev till sin avlidne far. Även om vetskapen om att relationen var jobbig finns kvar så har hon kunnat släppa tankarna på det förflutna.

– Jag har nog fått lättare att ta andra för vad de är. Och jag kan tänka positivt om min pappa. Jag tycker om honom och saknar honom. Det känns bra. Jätteskönt. Innan har jag bara skämts, säger Britta.

Johanna och Britta kommer att fortsätta att träffas. Kanske skriver de i framtiden fler "försoningsbrev". Viktigast av allt är att de har hittat någon som förstår och som har gått igenom samma sak.

– Det känns väldigt bra. Det känns som att jag har fått en extra mamma. Jag kan prata med dig om så mycket, säger Johanna och skrattar lite förläget.

Fotnot: Johanna och Britta heter egentligen något annat.

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

Text och bild skyddas enligt lagen om upphovsrätt
