



Skilsmässa, sjukdom, död...

Så släpper du taget

om dem som lämnat dig



**Vinn
Bio-
biljetter!**
sid 58

Hur går man vidare när ens familj rycks ifrån en? I filmen *Underbara älskade*, spelar Michael Nyqvist pappan som förlorar sin fru och yngste son i en olycka. Tillsammans med den äldre sonen letar han efter meningen i det nya livet och banar sig en väg genom sorgen.

När sorgen drabbar oss gör många som Michael Nyqvists rollfigur i filmen *Underbara älskade* – stänger av och försöker gå vidare. Med hjälp av en framgångsrik metod kan vi istället läka såren. Då behöver inte längre sorgen hindra oss från att leva ett bra liv.

AV MIA BERG FOTO: KNUT KOIVISTO

När de sätter sig i bilen vet de inte. Att om bara en stund är ingenting längre som förut. Nu är de fyra: mamma och pappa, storebror och lillebror. Livet är bra, de är på väg.

Tills rådjuret springer ut på vägen. Bromsar tjuvar, glassplitter skärs. Skrik, skräck, och sedan tystnad. Döden kliver in genom dörren och kvar finns en skadad storebror och en pappa. Och väldigt mycket sorg.

Så börjar filmen *Underbara älskade* som går upp på biograferna före jul. Och visst vore det skönt om man kunde avfärda det där hemska med att det är något som händer i en film. Men vi vet ju alla att det inträffar. Att det kan vara vi eller någon vi känner nästa gång. Efteråt kan det verka omöjligt, men det går att få ett glädjefyllt liv igen. All sorg kan läkas, bara vi lär oss hur.

Michael Nyqvist spelar pappan i filmen.

– Det som händer honom är som i ens värsta mardrömmar, säger han. Den där känslan av att Gud skulle ringa på hos grannen, men gick fel. Plötsligt står han utanför min dörr och allt det jag byggt upp är borta. Pappan kan inte hantera det alls, han ser ingen anledning att leva och till slut försöker han ta livet av sig.

Pappans reaktion är inte ovanlig. Trots att döden är en del av livet, har vi ofta svårt att hantera och bearbeta sorgen den bär med sig. Men enligt

Anders Magnusson, som håller kurser i sorgbearbetning för både sörjande och fackmän, är det inte vårt fel.

– Vi har bara inte lärt oss hur vi ska göra. När vi drabbas av en förlust fylls vi av en mängd motstridiga känslor, det är helt normalt. Problemet är att de flesta av oss har fått lära sig att lägga locket på dem och låtsas som att allt är bra, både inför oss själva och andra.

Trösten som hindrar

Anders Magnusson kom i kontakt med the Grief Recovery Institute i USA efter att hans mamma dog. Han tog metoden till Sverige och sedan 2001 driver han Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Institutets program, som bygger på vad som praktiskt har visat sig hjälpa sörjande, har utformats under 28 års tid. Grundarna, **John W James** och **Russell Friedman**, har sedan starten hjälpt mer än 25 000 sörjande att bearbeta sin sorg.

Omgivningens reaktioner spelar stor roll i hur vi hanterar sorgen. Det finns många allmänna uppfattningar om hur det borde kännas och ofta får vi höra dem om och om igen när döden knackat på. Uttryck som är menade att trösta – var inte ledsen, tiden läker alla sår, var stark, håll dig sysselsatt så blir det lättare – men som egentligen hindrar oss från att ta tag i det som gör ont. Många sörjande känner att ingen lyssnar på dem, vilket gör att de slutar prata om det som hänt. Ofta ►

Säg det du aldrig hann säga och gå vidare

► känner de sig isolerade från omvärlden.

– I filmen betar sig vänner och släkt precis som om pappan och sonen luktar illa – ingen hör av sig längre, säger Michael Nyqvist.

Och det är väl så det är i verkligheten. Vi lever i ett terapisahälle, så alla säger "ring om det är något" – men när det väl gäller är det ingen som hör av sig.

– Mer än 98 procent av dem som drabbas av sorg vill prata om det som hänt, samtidigt tycker 95 procent av omgivningen att det är bäst att inte prata om det som hänt, säger Anders Magnusson.

Obearbetad sorg hindrar glädjen

Omgivningen är rädd för att riva upp smärtan, men den finns där hela tiden. Det enda som händer är att den bli synlig när vi börjar prata om den.

– En annan vanlig missuppfattning kring sorg är att den har olika faser, säger Anders Magnusson. För mig är det lika konstigt som att säga att glädje har olika faser. Jag har haft deltagare på mina kurser som har varit ledsna i 60 år, vilken fas ska de känna igen sig i?

Eftersom varje relation vi har är unik så blir varje sorg unik. Men det finns vissa vanliga reaktioner hos sörjande. De kan få koncentrationssvårigheter, känna sig bedövade, tappa all energi och få störda sömn- och matvanor.

Att pappan i filmen drabbats av en stor sorg är det ingen tvekan om. Men det behöver inte vara så drastiska händelser som utlöser sorgen. Det kan vara en flytt, att bli arbetslös, en skilsmässa eller en insikt om att livet inte blev som vi tänkt oss. Varje gång vi

drabbas av något och inte bearbetar det sjunker vår energi och livsglädje. När åren går gör det oss mer och mer avstängda.

– Vi kan inte välja vilka känslor vi vill ha kontakt med, säger Anders Magnusson. Om vi inte tillåter oss att känna sorg kommer vi samtidigt hindra oss själva från att känna positiva känslor som till exempel självkänsla och livslust. Många jagar nya upplevelser bara för att få känna igen. Men vill vi ha tillbaka glädjen och energin på riktigt är det bästa vi kan göra att bearbeta sorgen.

När det första året efter olyckan har gått, är pappan i filmen på botten. Sonen är arg på pappan för att det var han som körde, och mår dåligt över att han bytte plats i bilen med sin lillebror strax före olyckan. Pappan gör allt för att hålla masken, tar på sig en ny skjorta och tänker att nu är det bra, nu är det över.

Men ytan börjar spricka igen. Sonen och han håller på att förlora varandra, och för att överleva – och kanske komma undan – åker de ut till familjens sommarställe i Göteborgs skärgård. Vad de inte räknat med är att sommarhuset står där som ett museum över de döda. Minnena gör sig påminda, och i garderoberna hänger de saknades kläder kvar.

– De tvingas att klara av dagarna tillsammans, och då blir allt det de inte velat prata om synligt. De når sakta fram till varandra, och när vi spelat in sista scenen kände jag att det enda som kan skilja den här pappan och sonen åt är en neutronbomb, säger Michael Nyqvist.

FOTO: ROBERT PARANIÄK



– När vi bearbetar sorgen kan vi känna lugn när vi tänker på personer vi förlorat, säger Anders Magnusson som leder kurser i sorgbearbetning.



– Våra förväntningar på livet och relationer är mest smärtsamma att förlora. Samtidigt är det lite av meningen med livet att sakna. Det påminner oss om att värdesätta det vi har, så att vi inte behandlar livet för nonchalant, säger Michael Nyqvist

Det sorgearbete som Michael Nyqvists rollfigur kastas in i på ön, går de flesta av oss igenom när vi drabbas av en förlust. Vi blir ledsna och pratar om det som hänt, minns relationen och anpassar oss till ett liv utan den andra.

När vi inte har verktygen för att läka sorgen skaffar många av oss andra sätt för att då och då fly från smärtan. Den känslomässiga energin är fortfarande bunden i sorgen, men genom att äta något gott, dricka alkohol, ha sex, träna, spela eller shoppa kan vi få tillbaka livsglädjen för en stund.

Enligt Anders Magnusson är det absolut vanligast att vi hoppar emellan olika flyktbeteenden; äter en massa choklad en dag, fester en annan och shoppar en tredje. Därför är vi kanske inte alltid medvetna om att det är på grund av sorgen vi gör det.

– Ett sätt att testa det är att undvika det vi gör ett tag och se vad som dyker upp. Om du börjar bli orolig, rastlös och irriterad är det troligtvis en flykt du ägnar dig åt.

Så småningom kommer den sörjande ofta till en punkt när han/hon bestämmer sig för att det får vara nog. Nu har jag sört klart. Men om något påminner om personen eller det som hänt poppar gamla smärtsamma minnesbilder upp, tankarna fladdrar iväg och



”Minnena kan ge glädje istället för smärta”

i bröstet slåss alla känslorna igen.

– Om vi istället bearbetar sorgen blir det möjligt att känna sig lugn när man tänker på personen eller händelsen, säger Anders Magnusson. Därmed inte sagt att man ska glömma – man kan aldrig glömma någon som har varit viktig för en. Men minnena kan ge glädje istället för smärta, och ibland är det så att ännu fler glada minnen kommer fram när vi bearbetar de jobbiga.

De flesta som varit med om dödsfall eller skilsmässor upptäcker att det finns saker de inte hunnit säga till den de skilts ifrån. Samtalet bröts liksom mitt i, och kvar står vi med alla de känslor och tankar relationen väckte i oss. Sorgbearbetning handlar därför,

enligt Svenska Institutet för Sorgbearbetning, om att fullborda kommunikationen med dem som lämnat oss. Och det kan vi göra även om de inte finns hos oss längre.

– Vi skiljer på den fysiska relationen och den känslomässiga, säger Anders Magnusson. Den fysiska relationen avslutas när någon dör eller förändras när vi skiljer oss, men den känslomässiga relationen har inget slut. Vi har ju fortfarande minnen och känslor kvar som vi förknippar med personen. Därför kan vi påverka våra relationer till levande som vi inte längre har kontakt med och förändra vår känslomässiga relation till dem som är döda.

När någon dör är det normalt att gå igenom relationen och önska att vissa saker hade varit annorlunda. Vissa saker önskar vi hade varit bättre än de faktiskt var. Andra önskar vi att vi fått eller gjort mer av. Det är just

denna rannsakan som sorgbearbetnings-metoden bygger på.

Den hjälper oss att gå igenom våra liv för att se vad vi varit med om, den visar vilka sorger som hindrar oss att känna och leva ett bra liv idag, och ger oss ett sätt att fullborda relationen så att vi kan gå vidare. Själva läkningen ligger i att läsa upp ett brev som är riktat till den döde, så att en tredje part hör det – och att avsluta det med att säga farväl.

Sorgen kan läkas

– Det är en ny variant av gamla tiders likvaka, säger Anders Magnusson. Då lät man den döde ligga i ett rum och de anhöriga var där och "pratade klart". Sedan gick man till begravningen och tog farväl. Idag går vi ofta direkt till begravningen – vilket blir lite som att ringa upp någon och bara säga hej då. Brevet ger oss en chans att säga det vi aldrig hann säga. Erfarenheten visar att när vi läser upp det för en annan person, öga mot öga, så ger det en lättnad som stannar kvar. Energin som bundits i sorgen släpps fri och vi kan använda den till annat.

Sorgen kan läkas. Men det betyder inte att vi inte önskar att allt hade varit annorlunda. Att bilen aldrig hade krockat, att havet legat spegelblankt den där morgonen. Och att våra underbara älskade fortfarande skulle finnas här hos oss.

Det innebär inte att vi aldrig kommer att bli ledsna över det som hänt. Men minnena kommer inte att ta energi eller vara smärtsamma. Och då behöver inte längre sorgen hindra oss från att leva ett bra liv. ►

4 steg genom sorgen

Gå igenom dina relationer och skriv ett brev.
När du läser upp det högt, kan du läka din sorg.

► Förlustdiagram

Det första steget är att rita ett förlustdiagram, som i exemplet här nedan. Här ska du tänka igenom ditt liv och vad du varit med om. Förlustdiagrammets livslinje börjar när du föds och slutar idag. Längs en livslinje ritas ut sedan in allt negativt som hänt dig.

– Det har naturligtvis hänt en massa bra saker också, säger Anders Magnusson, men för att vi inte ska kunna smita undan fokuserar vi i den här övningen bara på det negativa.

Relationsdiagram

När du ritat in dina förluster i förlustdiagrammet, ser du normalt vilken ofullbordad relation som mest hindrar dig att leva ett bra liv idag. Det kan även vara en relation med en levande person. Gör en linje som börjar där du lärde känna personen, se exempel

ner till höger. Oavsett när personen försvann ur ditt liv så ska linjen fortsätta fram till idag. Din relation till personen pågår fortfarande.

Vilka minnen har du av personen? Rita in dem längs linjen, de positiva ovanför strecket och de negativa under. Här ska både de positiva och de negativa minnena med.

– Det är vanligt bland sörjande att antingen svartmåla eller att helgonförklara avlidna personer. Men de flesta relationer har något bra och något dåligt i sig och om vi ska kunna bearbeta sorgen är det bra att försöka se relationen precis som den är.

Läkande faktorer

Nu är det dags att påbörja läkningen. Gå igenom varje händelse i relationsdiagrammet och se om det är något du önskar hade varit annorlunda.

Gör tre spalter med rubrikerna **Ursäkter, Förlåtelse** och **Det jag önskar att jag sagt**.

Om du känner att du har en del i något negativt som hänt, placera det under rubriken Ursäkter.

Om det är något du önskar att den andra personen gjort annorlunda, placera det under Förlåtelse.

Om det är något som inte sagt till personen eller något som inte blev av, så hör det hemma under Det jag önskar att jag sagt.

Det måste inte finnas något i alla kategorier.

Exempel:

Ursäkter:
Jag ber om ursäkt för att jag inte hjälpte dig när du var sjuk.

Jag ber om ursäkt för att jag var självupptagen när du ville prata

Förlåtelse:

Jag förlåter dig för att du tog mig med när du flyttade till Gotland.

Jag förlåter dig för att du var så elak mot slutet.

Det jag önskar att jag sagt:

Jag vill att du ska veta att jag älskade dig.

Jag vill att du ska veta att jag var stolt över att vara din dotter.

Fullbordansbrev

Genom att skriva ett brev kommer du nu att fullborda kommunikationen. Ända hit har du kunnat arbeta själv med din sorg. Men för att du ska få bestående läkning måste brevet du nu ska skriva läsas upp högt för en annan person öga mot öga.

Att fullborda kommunikationen betyder inte att du avslutar relationen. Den kommer du att ha kvar så länge du lever. Däremot kommer brevet att hjälpa dig att säga hej då till smärtan du förknippar med relationen och göra det lättare att

njuta av alla glada minnen.

I brevet är det viktigt att få med allt du skrev i förra övningen. Allra enklast gör du så här:

Mamma, jag ber om ursäkt för att jag inte hjälpte dig när du var sjuk.

Mamma, jag ber om ursäkt för att jag var självupptagen när du ville prata.

Mamma, jag förlåter dig för att du tog mig med när du flyttade till Gotland.

Mamma, jag förlåter dig för att du

var så elak mot slutet.

Mamma, jag vill att du ska veta att jag älskade dig.

Mamma, jag vill att du ska veta att jag var stolt över att vara din dotter:

Avsluta sedan brevet med:

Jag älskar dig, jag saknar dig. Farväl mamma.

Eller om det inte känns som att det stämmer för dig:

Jag måste gå nu och jag måste släppa taget om smärtan. Farväl mamma.

Förlåtelse

Många av oss har svårt att förlåta kränkningar och svek vi blivit utsatta för. Det är för att vi tror att förlåta är detsamma som att säga att det inte gjorde något att de skadade oss. Men förlåter är något vi gör enbart för vår

egen skull. Det som har hänt har hänt, men idag är det inte det som skadar oss – utan minnena, känslorna och tankarna kring det som hänt. Och det kan du ändra genom att förlåta. Om det känns riktigt jobbigt kan du använda följande formulering

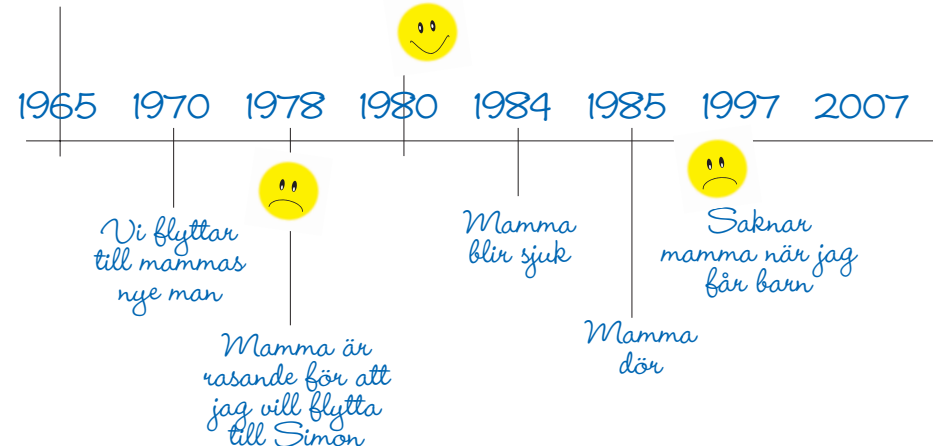
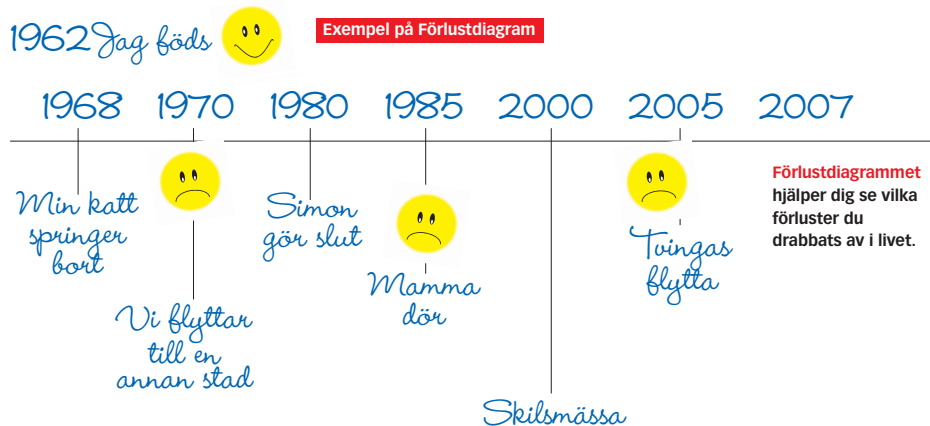
när du förlåter:
Jag vet att det du gjorde skadade mig, men jag tänker inte låta minnet av det fortsätta att göra ont. Utan jag ger upp hoppet om en annorlunda och bättre gårdag och förlåter dig.

Exempel på Relationsdiagram

Mamma ger mig en katt

Flyttar hem till mamma – hon ordnar en fest för mig

Relationsdiagrammet hjälper dig se vad som var bra och dåligt i dina viktiga relationer.



Och sedan då?

Nu har du fått ett nytt verktyg för att bearbeta dina förluster. När du tittar på ditt förlustdiagram kanske du ser fler ofullbordade relationer. Använd samma metod på dem, så att du så småningom arbetat dig igenom allihop. Ibland dyker det upp tankar kring en relation efter att du skrivit fullbordansbrevet. Om du känner att det är något du vill tillägga så skriver du ett PS till brevet. Du avslutar det med samma avslutningsmeningar som i brevet och läser upp det för en

annan person. Målet är att hela tiden känna att kommunikationen är fullbordad.

Och det kan du ha med dig i varje relation varje dag i livet.

En mer utförlig beskrivning av metoden hittar du i boken *Sorgbearbetning* av **John W James** och **Russell Friedman**, Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Läs mer om sorg:

– *Att Levandegöra döden* av **Ingvar von Malmberg** och **Thomas Silfving**,

Verbum förlag

Utan mörker inget ljus av **UllaBritt**

Berglund, Forum

Oväntad död – förväntad sorg av

Britta Lundgren, Carlssons Förlag

Mer information om kurser i sorgbearbetning för både sörjande och fackmän finns på www.sorg.se

Underbara älskade!

Regissören och manusförfattaren **Johan Brisinger** fick idén till *Underbara älskade* efter att ha läst en notis i tidningen om en familj som halverades i en bilolycka.

– Det var bara en notis, men jag funderade mycket på hur man tar sig vidare efter något sådant. Och tanken om filmen föddes. Jag tror att människor vill se hur andra relaterar till sorg och kris – men när vi själva möter människor i sorg är vi rädda för att göra bort oss. Vi som jobbar med kultur har en uppgift här – att få människor att öppna dörren till sina känslor, säger han.

Johan Brisinger har själv levt med döden närvarande sedan han var liten. När han var sju år blev hans pappa sjuk och svävade mellan liv och död i flera år. Det blev många timmar i osäkerhet på thoraxkliniken.

– Min bror blev läkare, och jag blev fångslad av hur skört allting är. Jag försökte skriva

ett manus om död och sorg för 15 år sedan, men jag tror att jag var för ung för att skildra det då.

Inför den här filmen har han använt sina personliga erfarenheter, läst allt han kommit över om sorg, och pratat med Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Men trots sitt tunga ämne envisas han med att säga att *Underbara älskade* är en hoppfull film.

– Jo, faktiskt. Den handlar om försoningen mellan pappan och sonen – och att allt kan förändras. Hur hemskt det än är.

**Vinn
Bio-
biljetter!**



– **Sonen hittar kärleken och en ny tro på livet. Allt kan förändras – hur hemskt det än är, säger Johan Brisinger som skrivit manus och regisserat.**

Vi lottar ut tio biljetter till filmen *Underbara älskade* som har premiär den 22 december. Skicka ett mejl med namn och adress till: mia.berg@aller.se eller skriv ditt namn och din adress på ett vykort och skicka till: PS! Allers Förlag AB 115 96 Stockholm Märk vykortet eller mejlet "Underbara älskade". Senast den 14 januari 2007 vill vi ha ditt svar.