



**Hur går man vidare i livet när man drabbats av en stor känslomässig förlust? Hur finner man livsglädjen när man förlorar någon man älskar? Hur hittar man livsgnistan igen? Sorgen kan upplevas som oöverstiglig och förlamande stark – men den går att komma över, menar Anders Magnusson, handledare i sorgbearbetning.**

 TEXT & BILD: ANNIKA JANKELL

**A**lla drabbas någon gång i livet av sorg. En naturlig och känslomässig reaktion på en förlust av något slag. En sorgreaktion kan ha många orsaker: dödsfall, separation, uppbrott, sjukdom m m. Sorgen är individuell och det finns förmodligen lika många reaktioner på sorg som det finns människor. Vanliga reaktioner är närbesläktade med typiska depressionssymtom som oregelbunden sömn, humörsvingningar, ångest och liknande.

– Skillnaden mellan sorg och depression är att sorgen inte är en sjukdom. Men i botten av utmattningsdepression och utbrändhet finns ofta oförlöst sorg. Sorgen är lika naturlig som glädjen – men betydligt mer outhärdlig, säger Anders Magnusson, initiativtagare till Svenska Institutet för sorgbearbetning.

– För mig är det lika konstigt att säga att sorgen har olika faser som att glädjen har det. Jag har mött människor som burit på oförlöst sorg i 60 år. Det svåraste med sorg är den obearbetade, den som stannar kvar i kropp och själ. ▶

BILD: COLOURBOX

# Sorg

**SÅ BEARBETAR DU  
DET OFATTBARA**

Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen blir oförlöst – att man fastnar i sorgen.

Institutet erbjuder kurser i hur man vänder smärta och förtvivlan till läkning och nyvunnen glädje.

– I vår sorgbearbetning använder vi oss av konkreta och välbeprövade verktyg liksom kunskap om hur man helar oläkta sår för att kunna gå vidare i livet. Vår metod handlar om att fullborda kommunikationen med dem som lämnat oss, förklarar Anders som är utbildad vid The Grief Recovery Institute i USA. Idag utbildar han psykologer, diakoner, sjukvårdspersonal och andra som i sina arbeten möter sörjande. Anders föreläser på högskolenivå och arbetar en hel del med rehabilitering av långtidssjukskrivna och arbetslösa.

### BEARBETNING I TRE STEG

Sorgbearbetning är en metod som bygger på att man i tre steg identifierar förlusten, går igenom den i detalj samt fullbordar kommunikationen kring relationen till den eller det man förlorat. Anders fick själv stor hjälp av metoden när hans mamma dog.

– I mitt arbete möter jag dagligen människor som är förtvivlade över att de inte vet hur de ska bearbeta sin sorg. Det är påtagligt hur vi i vår kultur blundar för hur vi hanterar förluster, medan vi är så duktiga på att lära oss hur vi skaffar oss prylar, utbildning, partner, barn, arbete, hus.

Det gör att vi känslomässigt isolerar oss när vi drabbas av sorg, och den blir inte mindre av att omgivningen inte vet hur de ska handskas med den.

– När det gått en tid efter en förlust förväntar sig omgivningen att man ska ”må bra”, vilket gör att man lägger locket på och begraver sorgen inombords. Man låtsas helt enkelt. Inte sällan leder det till att många som drabbats av svår sorg lindrar den känslomässiga smärtan med mediciner, alkohol eller andra tillfälliga lösningar, till exempel tränings- eller shoppingmissbruk.

### OMGIVNINGENS REAKTIONER

Anders menar att det är få människor som har egen erfarenhet av framgångsrik sorgbearbetning – och därför blir omgivningens välmenande försök att trösta den sörjande inte alltid så lyckade.

– De flesta känner sig tafatta och vet inte vad de ska säga. Eller så börjar de intellek-

tualisera och ge råd som är svåra att följa. Tyvärr är många rädda för att tala om döden och tror att smärtan lindras genom att undvika samtalsämnet, men värst av allt är nog att inte lyssna på den sörjande. Sorgen är inte ett intellektuellt dilemma, inget problem som ska lösas – därför är det viktigare att bekräfta den sörjandes känslor på ett kärleksfullt sätt än att fokusera på olika ”lösningar” hur den sörjande ska må bättre.

– I mötet med sörjande brukar jag se mig själv som ett hjärta med öron – utan mun. Det viktigast är att visa att man finns och att man tar sorgen på allvar, förklarar Anders och understryker att det finns många klyschor om sorg, klyschor som inte hjälper en människa som drabbats.

– Ge hellre en stilla kram än hurtiga klyschor, säger han och svartlistar ett antal klassiska tröstcitat: ”Tiden läker alla sår.” Leder till passivitet och en falsk tro att sorgen läker sig själv – när sanningen är att sorgbearbetning kräver vilja och övertygelse.

”Mister du en står det tusen åter.” Stämmer inte alls – ingen relation är utbytbar. För att kunna gå vidare på riktigt måste man göra ett avslut och ta farväl.

”Var inte ledsen.” En uppmuntran som sedan vi var barn uppfostrar oss att undertrycka negativa känslor.

”Sörj i ensamhet.” Små barn söker gemenskap och närhet när de är ledsna. Vuxna isolerar sig. Vi får lära oss att låta den sörjande ”vara ifred” istället för att visa att vi finns där.

### ATT GÅ VIDARE

En vanlig uppmaning är ”släpp taget och gå vidare”. Lättare sagt än gjort. För att läka sorgen behöver vi ta reda på alla de okommunicerade känslorna vi hade i den relation vi förlorat. Något Anders specialiserat sig på.

– Min erfarenhet är att människor som bryter sin känslomässiga isolering och försöms med det förflutna får frid, får en öppnare relation till sig själv och andra. Och mitt mål är att hjälpa alla sörjande till ny energi och livslust. Viktigt är också att påminna alla om att inte ducka för människor i sorg, att gå över till andra sidan gatan och låtsas som om man inte ser den sörjande. Den dagen man själv drabbas av sorg fattar man hur mycket en kram betyder.

### FÖRSONING OCH FÖRLÅTELSE

Att förlåta kränkningar och svek kan vara

väldigt svårt. Men att förlåta det man blivit utsatt för är inte detsamma som att säga att det inte gjorde något. Det som har hänt har hänt – men ofta är det ingenting som längre skadar oss i nutid – utan det är minnena, känslorna och tankarna som förföljer oss här och nu. Genom att ”förlåta” kan du gå vidare i ditt liv.

Försoningen gör du för din egen skull. Om det känns omöjligt kan du använda formuleringen ”jag vet att det du gjorde skadade mig, men jag tänker inte låta minnet av det begränsa mitt liv längre, utan jag ger upp hoppet om en bättre gårdag och förlåter dig så att jag blir fri”.☺

**”Den dagen man själv drabbas av sorg fattar man hur mycket en kram betyder.”**



### Hit kan du vända dig:

Svenska Institutet för Sorgbearbetning startades 2001 av Anders Magnusson.

Att gå en kurs för att bli certifierad handledare i metoden kostar 9 900 kronor och att bearbeta sin egen sorg under tre heldagar kostar 3 900 kronor.

Läs mer på [www.sorg.se](http://www.sorg.se)