

Tiden läker inte alla sår

Ricky Carlson drabbades av djup sorg. Två stora förluster drog ned honom i ett svart hål.

Under vägen tillbaka mot ljuset lärde han sig stötta andra i deras sorgearbete.

Text: Åsa Görnerup Faith-Ell Foto: Sara Flodin

Den 1 september 2006 ringde Ricky Carlsons mobiltelefon vid sjutiden på kvällen. Hans bror berättade att deras pappa var död. Mamman hade hittat honom i uthuset, där han hade hängt sig.

– Det första jag sa var att det var mitt fel. När vi lagt på skrek jag högt i soffkudden. Det var en jättekatastrof för mig och jag kände skuld.

Ricky fick en chock, blev manisk, grät och ringde upp brodern efter någon timme och sa att nu skulle de ta hand om sina egna barn, allt skulle bli bra.

Dagarna innan pappan dog hade de haft en konflikt. I flera år hade fadern varit deprimerad och den sista tiden skrev han insändare på nätet. Då folk reagerade negativt på dem sa Ricky ifrån.

De tre första veckorna efter faderns död gick han runt med en känsla av att ha bomull i huvudet och pendlade mellan raseriutbrott och gråt. Han träffade vänner som försökte säga något klokt, skrev en sång till sin pappa och sjöng vid elpianot. En stor del av tiden gick åt till att förbereda begravningen.

I efterhand kan han konstatera att han började jobba alldeles för tidigt. Ricky, som är föreståndare på ett behandlingshem, hamnade i konflikt efter konflikt med sina kolleger. Till slut han sa upp sig.

För att komma närmare sambons föräldrar flyttade familjen från Norrköping till Ballonggatan i Frösunda. På elpianot står en svartvit bild av pappan som ung Elviskopia. I hallen ler han från ett porträtt, några år äldre och klädd i skinnjacka.

Ricky sitter lutad mot det mörka köksbordet. Efter flytten fortsatte han att må dåligt. Han fick panikångestattacker och räckte inte till.

– Jag var fullt upptagen med att jobba, träna kampsport, styrketräna och ta hand om min sorg. Familjen hamnade lite i skymundan, jag hade inte energi att tänka på någon annan än mig själv. I dag hade jag prioriterat familjen, men jag vet inte om det hade gjort någon skillnad i längden.

Han fick problem i sin relation, men i familjerådgivningen togs bara sakfrågor om disk och tvätt upp, inte sorg. Åtta månader efter pappans död ville hans sambo separera.

– Det är min näst största förlust efter att pappa gick bort. Det svarta hålet i mig blev ännu djupare.

Ricky fick många välmående råd: "Du som är så bra kommer att träffa någon ny" och "Det är bara att bita i det sura äpplet..." Ingen föreslog att han skulle sörja. Han upplevde det som om de inte ville att han skulle väcka de känslorna i dem.

Ricky sa till sig själv: Sätt den ena foten framför den andra, håll dig sysselsatt, var stark för din sons skull.

– Jag tror att jag var rädd att jag skulle bli galen. Under en period tänkte jag dagligen på att jag inte ville fortsätta leva.

Terapeuten ville att han skulle äta antidepressiv medicin, men efter att ha sett sin far ta litium var han rädd att det skulle döva hans känslor. Terapin hjälpte honom att lätta på trycket, men bara tillfälligt.

Han tror att han hade mått bra om terapeuten hade sagt att det han går igenom är helt normalt. Då hade han känt sig mindre sjuk, annorlunda och konstig.

Under ett medarbetarsamtal på Rickys nya arbetsplats ställde vd:n frågan "Vad behöver du?" Då stod det plötsligt klart för honom: Han behövde hjälp att hantera sin sorg. Tiden läker inte alla sår.



"Det är klart att jag kan känna mig ledsen och uppleva saknad efter min pappa, men det är inte förgörande. Det är mer en känsla av acceptans nu", säger Ricky Carlson.

Startar kurs i sorg

► **Namn:** Ricky Carlson.

► **Ålder:** 37 år.

► **Bor:** Hyresrätt i Frösunda.

► **Familj:** Sonen Albin, 3 år.

► **Yrke:** Utbildad socionom. Arbetar som enhetschef på behandlingshem för unga flickor med missbruk.

► **Kurs:** Vill du gå Ricky Carlsons nystartade kurs i sorgbearbetning?

Skicka ett mejl till sorgochslakning@gmail.com.



Hans chef sa åt honom att anmäla sig till en kurs på Svenska institutet för sorgbearbetning, en kurs där man får bli certifierad först får ta itu med den egna sorgen.

Ricky bläddrar i kursboken, "Sorgbearbetning" av John W James och Russell Friedman. Han säger att sorg handlar mycket om det som kunde varit bättre eller annorlunda. Ofullbordad kommunikation helt enkelt.

Efter att ha ritat ett förlustdiagram över hela sitt liv med

störst förlust först, valde han att jobba med relationen till sin pappa. Alla händelser, positiva som negativa, skrevs ned i ett fullbordansbrev riktat till honom.

Ricky började med att formulera ursäkter: "Pappa, jag ber om ursäkt för den gången jag kom hem full och slogs med dig..." "Pappa, jag ber om ursäkt för den gången jag lånade din gitarr utan att be om lov och den gick sönder..."

Därefter skrev han ned alla förlätligheter: "Pappa, jag förlägger dig för att du glömde min födelsedag..."

Brevet, som han läste upp för de andra i gruppen, avslutade han med: "Jag älskar dig och saknar dig. Farväl." Att ta farväl är viktigt. Först då kan man släppa taget om smärtan.

Den 12 september fick han sin certifiering. Han beskriver det som att bryta igenom en hinna.

– Plötsligt fick jag luft igen. Det kom mycket känslor och gråt, men framför allt fick jag hopp och livsgnista igen.

Den 31 oktober skulle Rickys pappa ha fyllt 62 år. I dag kan han tänka på det utan att känna smärta, även om han tycker att det är sorgligt.

I vardagsrummet står ett fotografi på Rickys son tillsammans med sin mamma. Nyligen ställde han tillbaka det på fönsterbrädan igen.

– Kanske är det dags att titta på separationen nu?

Ricky Carlsons råd om sorg och sorgearbete

► Sorg är **motstridiga känslor** som orsakas av förlust. Till exempel lättningen av att någon slipper lida samtidigt som man känner skuld över att känna så.

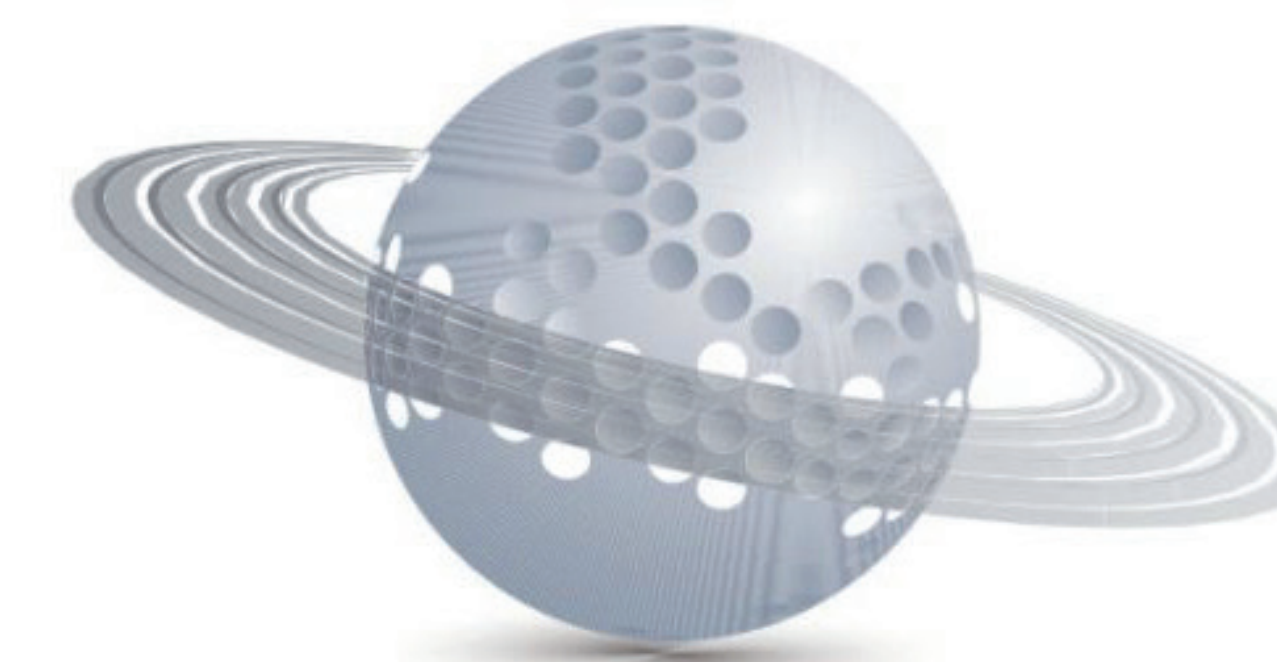
► Ofta jämför vi våra förluster och minimerar de egna: "Jag är ledsen över att min hund har dött, men tsunamikatastrofen är fruktansvärd." Alla relationer är **unika** och ingen har varit med om samma förlust som du.

► Tiden läker inte alla sår. Sorg behöver **bearbetas**. Erkänn den och se den som en del av livet. Första steget är att acceptera att allt du känner är normalt och naturligt.

► Man blir **inte fri** från sorg. Man blir fri från smärta, bitterhet och skuld.

► Skilj på ursäkt och **förlåtelse**, som är att släppa taget om längtan efter en annorlunda eller bättre gårdag. Säg till dig själv: Jag bekräftar att det den personen gjorde mot mig skadade mig, men jag tänker inte låta minnet av dessa händelser skada mig. Varje gång du åtar skadar du dig själv. Vid förlåtelse bestämmer du dig för att sluta spela upp repriserna.

► Lyssna på den som sörjer. Försök att vara ett **hjärta med öron**. Fraser som "Mister du en står det dig tusen åter", "Det är bara att gå vidare" och "Var stark" är ingen tröst.



Planet Golf

- En bättre värld för den nya generationen golfare

Vill du ha ett flexibelt medlemskap, högsta kvalitet på anläggningen och en hemmaklubb med samma riktnummer som ditt hem? Vill du att det gäller din golfklubb, ditt gym eller båda två? Välkommen till Planet Golf.

Planet Golf 990:-

990:-

- Medlemskap i Svenska Golfbörbundet (värde 490:-)
- Hemmabana på Kungsängen Golf Club, 2,5 mil från Stockholm
- Två fria 18-håls rundor (värde 900:-)
- Rabatterade paketpris på greenfee-checkar
- Två värdecheckar för träning på Planet Fitness (värde 400:-)
- 10% rabatt på Planet Fitness Spa

Planet Golf Junior 495:- (upp till 21 år)

495:-

- 50% rabatt på greenfee
- Hemmabana på Kungsängen Golf Club, 2,5 mil från Stockholm
- Egen träningsrange med fria rangebollar
- Gratis instruktörsledd träning 2-3 dagar i veckan under säsong
- Två värdecheckar för träning på Planet Fitness (värde 400:-)

Planet Golf's hemmabana är "Queens Course hosted by Telia" på Kungsängen Golf Club - en av Stockholms mest välnummerade golfanläggningar. Här finns två 18-håls banor, ett modernt klubbhus med restaurang, en helt ny Nike Golf concept store, stor drivingrange m.m.

Självklart kan du kombinera medlemskapet i Planet Golf med ett i Planet Fitness - och därigenom ta del av ännu fler förmåner. På Planet Fitness anläggning i centrala Stockholm finns ett stort gym och gruppträning, men också spa, pool, frisör, barnklubb, rådgivning m.m. En stor fördel för Planet Golf-medlemmar är att man kan välja att bli medlem i Planet Fitness 3, 6 eller 12 månader!

Mer information och anmälningsblankett finns på

www.planetgolf.se

