

dagboken

NÅGON VI BORDE SKRIVA OM? Redaktör: Monica Cederberg, tel 7848 538, e-post: dagbok@ot.fi

LÖRDAG

Bibelordet

Matt 14:22-33, Matt 23:29-39

Och Herren svarade sitt folk: Jag skall ge er säd och vin och olja, så mycket ni behöver.

Joel 2:19

Om en broder eller syster är utan kläder och saknar mat för dagen, vad hjälper det då om någon av er säger: "Gå i frid, håll er varma och ät er mätta", men inte ger dem vad kroppen behöver?

Jak 2:15-16

Dikten

Över Karl XII:s hund
Israel Holmström

Pompe, kungens trogne dräng,
sov var natt i herrrens säng.
Sist av år och resor trötter
led han av vid kungens fötter.
Mången stolt och fager mö
önskar sig som Pompe leva,
tusen hjältar eftersträva
att få så som Pompe dö.

Sudoku

	2		4					8
	8	3	9		1			
			6			1		
		4		1			6	2
				7			5	
	9						4	
2								
		9						
8		5		2		7		

Finlandssvenskan
fick egen språkbank

NAMNSDAGAR

» I dag **Anita, Anja, Anniina, Anitta, Anette**, i morgon **Severin, Sören, Severi** (enligt Sveriges almanacka i dag **Marika, Marita**, i morgon **Severin, Sören**).

» Enligt den ortodoxa kalendern i dag **Erkki**, i morgon **Jaakko**.

TÄNK

» Varför kallas det rusningstrafik när ingenting rör på sig?

"Priset för vår kärlek är sorgen"

Sorg är en naturlig följd av att känna kärlek. Ändå är den en av våra mest missförstådda känslor, hävdar Mary Andrén-Pada.

I drygt fyrtio år har Mary Andrén-Pada studerat sorg och sorgbearbetning. Vår kultur uppmuntrar ett beteende som undergräver och skapar rädsla för en känsla som alla människor tvingas möta någon gång i livet.

KRONOBY

När Mary Andrén-Pada var fem år omkom hennes storebror i en olycka. För tolv år sedan förölyckades hennes första man. Och för knappt fyra år sedan höll hennes barnbarn på att drunkna men klarade sig som genom ett mirakel.

– Livet är inte rättvist. Det är en föreställning som vi skapat. När min man förölyckades såg jag hur rädda och handfallna vi är och hur lite stöd som finns att tillgå då ödet drabbar en, säger Andrén-Pada.

För några år sedan sade hon upp sig från sitt arbete som föreståndare på ett åldringshem i Korsholm och började handleda och föreläsa på deltid. Det Andrén-Pada vill förmedla är kunskap om sorg och redskap att handskas med en känsla som är bland de svåraste att jobba med.

– Kärlek och sorg är två sidor av samma mynt. Vi sörjer varje förlust i livet. Allt från dödsfall till skilsmässor och förlorad hälsa eller arbetsplats. Priset för vår kärlek är sorgen. Det är i möten med medmänniskor som gemenskap och värme uppstår. Men priset för att vara utan detta vore ännu högre.

Sorg är med andra ord en helt naturlig känslomässig reaktion. Ändå har vi väldigt svårt att handskas med sorg.

Enligt Andrén-Pada har vi skapat en föreställning om att det är skamligt att visa känslor och att gråta offentligt. Det är tecken på svaghet. Därför väljer många

att hålla sorgen inom sig och har svårt att förstå de känslotillstånd som sorg ger upphov till, som till exempel nedstämdhet, vanmakt, ilska, frustration och ett inte alltid rationellt tankesätt.

– Då min man dog kände jag ilska mot mormor som nyligen fyllt hundra år. Hur kunde hon fortfarande leva medan min man var död? Min hjärna sade ju att hans död inte hade någonting med henne att göra, men ändå var jag arg.

Föreställningen om att sorg inte ska finnas skapar också en kutym hos medmänniskor att försöka muntra upp den som går genom sorg.

– Hur vanligt är det inte att en person som mist en närstående får höra att han eller hon har det bättre i himlen. Redan från små lär vi barnen att de inte ska vara ledsna. Om katten blivit överkörd försöker föräldrarna vara uppmuntrande och säga att vi hämtar en ny från grannen. Där har det just fötts kattungar. Vi tror att vi kan ersätta förluster, men så är det inte.

I sin föreläsningar och i sin handledning tar Andrén-Pada avstamp i en sorgbearbetningsmetod som utarbetats av amerikanerna John W James och Russell Friedman. För tio år sedan kom metoden även till Sverige och Sörgeinstitutet där Andrén-Pada fått sin handledarutbildning.

Metoden går ut på att man rannsakar sig själva och finner större självkänedom. Därefter går man igenom alla de förluster som livet fört med sig. Eftersom bearbetning enligt den amerikanska metoden handlar om kommunikation är det viktigt att den som gör en sorgbearbetning sätter ord på sina känslor.

– Många undersökningar har visat att känslor som uttrycks och bekräftas avtar i intensitet

Mary Andrén-Pada

- » Har arbetat som vårdare, socialterapeut, föreståndare och utbildare.
- » Utbildad hjälpskötare, sjukskötare, föreståndare, socialarbetare och certifierad handledare i metoden Sorgbearbetning.
- » Bor i Korsholm.
- » Är gift, har två barn och två barnbarn.

medan känslor som ignoreras tilltar i styrka.

Den första fasen i sorgbearbetningsmetoden är att man väljer ut en relation som smärta mest och skriver ett brev till den personen. Brevet innehåller en specifik disposition där man börjar med att be om ursäkt för saker man gjort eller inte fått sagt. Brevet läser man sedan upp för någon.

Den andra fasen är förlåtelse. – Det är mycket svårt att förlåta. Men man måste komma ihåg att förlåtelsen är viktig för det egna välbefinnandet.

Den tredje fasen är övriga känslomässiga yttranden.

– Det absolut viktigaste är att få ut sig känslorna. Därför läses brevet upp för till exempel handledaren.

Avslutningsvis ska den som försöker bearbeta sin sorg ta farväl av den relation som smärta mest.

– Kommunikationskanalen måste avslutas. Om mobiltelefonsamtalen plötsligt bryts ringer åtminstone jag upp på nytt för att säga hej då till personen jag talade med. Samma sak gäller sorgen. Det behövs en avslutning.

ANNA SOURANDER
anna.sourander@ot.fi
tel 7848 556



Mary Andrén-Pada höll två föreläsningar på Kronoby folkhögskola. En för vårdpersonal och en för allmänheten.

FOTO: ANNA SOURANDER