

Biktstolen känner alla katoliker igen. Det är där man alltid bett om syndernas förlåtelse. Men det här reportaget handlar inte om förlåtelse ovanifrån. Snarare om förlåtelse inifrån.



Vi gick på kurs och lärde oss förlåta

Alla har vi någon gång i livet drabbats av en smärtsam förlust. Men vart tar man vägen när sorgen blir fullständigt förlamande? I det här reportaget får du möta två kvinnor som gått på bearbetningskurs. För att kunna gå vidare i livet.

Av Maria Leijonhielm
Foto Helena Eriksson

● När sorgen går hand i hand med ljuset och glädjen kan den vara lätt att bli vän med. Vi lever – alltså sörjer vi då och då.

Problem blir det först om känslan lägger sig tillrätta som en kvävande filt över självkänsla, nyfikenhet och livslust.

– Ofta förknippas sorg med död, men den kan lika gärna väckas av sjukdom eller barnlöshet, separation eller arbetslöshet, ja, av vilken förlust som helst, säger **Susanne Nilsson**, kursledare på Svenska institutet för sorgbearbetning, där hon har tagit emot tusentals människor som fastnat i sin sorg.

Hon understryker att känslan är subjektiv och att ingen sorg är mer värd eller befogad än en annan. Ingen komplicerad sorg försvinner heller för att man försöker fly ifrån den.

Utgångspunkten i institutets arbete är att de sorger som förblir hinder för liv och glädje, nästan alltid har sin grund i en ofullbordad kommunikation – så länge man inte har sagt adjö går det inte att komma vidare. Metoden som institutet arbetar efter går helt enkelt ut på att möta det svåra utan att duka, och att på egen hand och i skriftlig form "tala ut" med de människor som förlusten berör. *vänd*



forts

Läkeprocessen fram till avsked och befrielse behöver inte ta mer än några dagar. Den har tre nödvändiga beståndsdelar:

- **För det första behöver den sörjande verbalisera det han eller hon bär på och rikta orden till motparten.**
- **För det andra behöver han eller hon bli hörd av en levande person – men en annan än den förlusten handlar om.**
- **För det tredje behöver den sörjande känna att allt viktigt är sagt och därefter göra ett avslut med det som har varit.**

För vissa är sorgen som bearbetas alldeles ny, så var det till exempel för **Maria Svensson**, som blev lämnad av sin man för sex månader sedan. **Birgitta** (som vill vara anonym av hänsyn till sin familj) hade burit på sin mammasorg i 50 år. Du kan läsa deras berättelser här intill.

Maria bearbetade sin sorg enskilt, Birgitta gjorde det i grupp.

En workshop varar i tre intensiva dagar. Den första dagen ägnas åt föredrag och samtal om förluster, förhållningssätt och föreställningar om sorg och läkning.

Hemuppgiften till nästa dag är att

göra ett förlustdiagram och på en tidsskala pricka in konkreta förluster, med en kort kommentar om vilka känslor de har väckt.

– Nästa dag går vi igenom diagrammen. En i taget talar, medan de andra lyssnar, utan att kommentera, värdera eller intellektualisera. De är som ”hjärtan” med öron, men utan mun, säger Susanne Nilsson.

Nästa punkt i bearbetningen är föreläsningar och diskussioner om vad det innebär att ta ansvar för sina tankar och känslor. Frågan om huruvida det är möjligt att förlåta väcker ofta debatt, eftersom ordet lätt förknip-
pas med en känsla av mesig undfallenhet. Men i sorgbearbetningen är förlåtelse inte en känsla, utan en handling man gör för sin egen skull. Att förlåta till exempel en mamma för att hon inte har älskat, innebär inte att frånta henne ansvar för det hon har sagt och gjort.

– Att förlåta innebär att acceptera sin historia som den är. Genom att ge upp hoppet om en annorlunda och bättre gårdag, försonas du med dig själv och dina erfarenheter. När du inte längre sitter fast i de smärtsamma minnena, frigörs energi.

Nästa hemuppgift är att välja en av sina förluster och fylla i ett relations-

diagram. Där ingår det att kort skriva ner konkreta minnen, att be om ursäkt för egna sårande handlingar, ge förlåtelse till mottagaren och formulera korta känslomässiga budskap till exempel: ”Jag blev ledsen när du kramade mina syskon men inte mig” eller ”Jag kände mig övergiven när du bara var tyst”.

Var och en läser upp sitt relationsdiagram, medan de andra i gruppen tysta tar emot.

Workshoppens sista punkt är att skriva ett personligt utformat brev med de tankar och känslor kring förlusten som har medvetandegjorts och formul-
rats under processen. Genom att ta avsked från det som har varit, fullbor-
das relationen.

– Man kan inte annat än att känna respekt och vördnad för de människor som för kanske första gången i sitt liv på det här sättet ger ord åt sina känslor. Stämningen blir magisk, säger Susanne Nilsson.

Den som har gått igenom en sorgbe-
arbetning har i sin hand nyckeln till läkning också för andra förluster.

– Sorg är en känsla, säger Susanne Nilsson.

– Känslor är varken bra eller dåliga, de bara är. Det finns ingen anledning att vara rädd. ●

present sa hon att jag inte skulle tro att jag var någon bara för att jag tjä-
nar pengar. Jag fick inte ens ge.

När hon låg för döden ville hon inte att jag skulle hälsa på henne.

Efter hennes död berättade hennes närmaste väninna att min pappa hade varit väldigt dum och elak mot henne. Senare fick jag också veta att hennes pappa hade övergivit familjen när hon var liten och att hennes mamma, min mormor, hade behandlat henne lika dåligt, som hon hade behandlat mig.

Det gav mig en slags förklaring, men det hjälpte mig inte. Jag förblev ett offer och skyllde alla misslyckanden på att mamma inte hade älskat mig.

Nu tänker jag att allt hade varit annorlunda om hon hade kunnat prata om sin barndom och om min pappa. Om sina känslor. Men hon kunde inte bryta det negativa arvet, utan förde tystna-
den och sorgen vidare till mig.

Jag har brutit arvet.

En liten bok om sorg

När man inte vet vad man ska säga till någon som sörjer – eller när man själv behöver sällskap i mörkret – kan prästen **Sonja Wahléns** och samtalsterapeuten **Karin Härje-
gårds** lilla, vackra bok *Sorg – det mest gåtfulla i mitt liv* hjälpa. Boken är fint illustrerad av konstnären **Ulla Granqvist** (FB Förlag).

Verktyg för normal sorg

Metoden som **Susanne Nilsson** och Svenska institutet för sorgbearbet-
ning arbetar med skapades i USA för drygt 30 år sedan och kom via **Anders Magnusson** till Sverige i början av 00-talet. Metoden är ett pedagogiskt verktyg för att bearbeta normala
sorger och förluster och bör inte förväxlas med psykoterapi.

Mer info: sorg.se och spirio.se

Läsning: *Sorgbearbetning, ett hand-
lingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster* av **John W James** och **Rus-
sell Friedman**.

För fyra år sedan, samma år som jag fyllde 50, gick jag en kurs i sorg-
bearbetning. Det var omtumlande. För första gången i mitt liv satte jag ord på mina känslor, utan att någon sa att jag var dum och jobbig. Jag fick hjälp med att förlåta mamma för hennes kärlekslöshet och med att be om ursäkt för dumma saker jag hade gjort mot henne.

Jag är inte arg på henne längre. Hon hade inte behandlat mig som hon gjorde om hon hade fått samma hjälp som jag. Jag har också förstått och accepterat att barnen i samma familj kan ha helt olika bild av sin uppväxt och att man inte behöver vara ovän-
ner för att man känner olika. Mina syskon ser inte saken på samma sätt, det är därför jag vill vara anonym.

Men jag har slutit fred med det som har varit. Det är aldrig för sent att ta ansvar för sitt eget liv och att bli... glad.” ●



Maria Svensson, 48, om skilsmässosor:

Foto Jenny Pressing

– Mitt ”hjärta” lämnade mig

När Maria Svensson oväntat blev lämnad av sin kärlek i våras blev hon som bedövd. Allt var kaos, vissa dagar kom hon inte ens upp ur sängen.

– Sorgbearbetningen blev min befrielse, säger hon.

● ”Sorgbearbetningen var ett halm-
strå. Och blev min befrielse. Det fick vara som det var, jag fick känna vad jag kände.

När jag fyllde i förlustdiagrammet så såg jag att det fanns många andra stora förluster i mitt liv. Sorgen jag sökte hjälp för var nog bara droppen... fast just då kändes den som den värsta.

I nästa steg ritade jag vår relation som en tidslinje, uppåt var bra, nedåt dåligt. Först kunde jag bara se det positiva, allt från mysiga grillkvällar till gemensamma framtidsdrömmar. Men efter ett tag poppade det upp lite negativa saker också... Han kunde till exempel låta bli att svara när jag tog upp något som kändes viktigt för mig.

Nästa punkt var att skriva ner dåliga saker som jag hade gjort – och att be om ursäkt för dem. Sedan skulle jag på motsvarande sätt förlåta honom för de gånger han hade gjort mig illa. Och beskriva mina känslor omkring det. Bland annat bad jag om ursäkt för att jag inte hade haft tålamod när han blev så där tyst, och jag förlät honom

för att han lämnade mig.

Det kan låta tokigt, men grejen är att jag inte gjorde det för hans skull, utan för min egen. När jag hade fått ner mina känslor på papper var det som om jag återfick kontrollen över mitt eget liv. Jag hade något konkret att hålla mig till. Det var så här det hade varit – för mig. Att säga samma sak till honom i verkligheten skulle inte ha fungerat.

Det allra svåraste var att skriva avskedsbrevet. Det gick åt många näsdukar, kan jag säga. Sista mening-
en var den värsta: ’Jag går nu och släpper taget om smärtan, farväl Hjärtat...’ Jag brukade kalla honom för det. Konstigt... Det var ännu sorgligare att lämna än att bli lämnad.

Efteråt var jag tom, trött och... ren. Ibland stöter jag ihop med honom. Det känns okej, jag har inget behov av att tala om vårt förhållande. Jag är klar över hur min relation till honom såg ut och tar min del av ansvaret. Om jag fortfarande älskar honom? Vet inte riktigt. Men jag vet att jag är beredd att gå vidare i livet, utan honom. ●