

## Drabbad av tystnaden

Uppdaterad 17 jan 13:05

# "Bästa trösten är att lyssna"

Människor är rädda för att tala om sorg. Vi har sedan barnsben fått lära oss att det är fel att vara ledsen. Därför vet vi inte hur vi ska bemöta personer som drabbats av en förlust och personer som sörjer vet inte hur de ska hantera sina känslor. Okunskapen leder till att sörjande människor ofta blir känslomässigt isolerade. Det menar Anders Magnusson som driver Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

- **MÅNGA SÖRJANDE** tycker att omgivningens reaktioner är ett större problem än själva förlusten, säger Anders Magnusson.

Han hjälper varje år ett par hundra människor att komma över sin sorg. Anders Magnusson berättar att en studie bland sörjande människor visade att 98 procent vill få prata om det som hänt med personer i sin omgivning. Samtidigt visade samma undersökning att nästan lika många i omgivningen kring en sörjande person tycker att det är bäst att inte prata om sorgen med den drabbade.

- Att vara ledsen ses som något negativt i vårt samhälle. När man pratar med någon som varit med om något jobbigt kommer lätt känslorna upp hos den personen och han eller hon blir ledsen. Då känner vi att vi har sårat personen och gjort något dåligt. Därför tycker många att det är svårt och obehagligt att bemöta en sörjande människa. Det i sin tur gör att den som förlorat någon ofta känner sig ensam, säger Anders Magnusson.

**HAN TRÄFFADE** en gång en kvinna vars hund nyligen dött. Hon berättade hur andra hundägare som hon tidigare brukade prata med bytte sida av trottoaren för att slippa möta henne när de såg henne utan hund. Anders Magnusson säger att han stött på liknande historier hos personer som drabbats av alla möjliga typer av sorg. Det handlar om allt från dödsfall till skilsmässor och att ha blivit avskedad från sitt arbete. Ibland är orsaken att folk tycker att det är obehagligt att bli påmind om att de själva kan drabbas av samma olycka. Men oftast är det för att människor helt enkelt inte vet hur de ska bete sig när de möter en sörjande person.

Vi har blivit uppfostrade att använda intellektet istället för känslorna och intuitionen för att lösa problem. Men det går inte att använda intellektet på sorg, det är fel redskap. Därför vet folk inte hur de ska trösta sörjande och säger ofta fel saker.

**ANDERS MAGNUSSON** berättar att man identifierat 141 kommentarer som en sörjande riskerar att få höra från sin omgivning under den närmaste tiden efter att något har hänt. Av dessa uppfattas 125 som negativa av den sörjande.

- Folk försöker trösta med repliker som: "var inte ledsen, hon lider inte längre".

Påståendet är ju sant rent logiskt men det har ju ingenting med den sörjandes egna känslor att göra och ger inte heller någon tröst. Många av de vanligaste tröstkommentarerna till en sörjande går enligt Anders Magnusson ut på att personen inte ska vara ledsen utan gaska upp sig.

- Starka känslor smittar. Om man träffar någon som visar sina känslor blir man berörd. Då dyker ens egna inlåsta känslor upp vilket kan vara smärtsamt. Därför försöker vi avlägsna känslorna genom att se till att personen blir glad, säger Anders Magnusson.

**DET BÄSTA SÄTTET** att trösta en sörjande är enligt Anders Magnusson att vara "ett hjärta med öron" vilket innebär att man ska lyssna på den sörjande utan att komma med goda råd och uppmuntrande kommentarer. Bra startrepliker är öppna och ärliga som "vad är det som har hänt?" eller "jag vet inte vad jag säga". Vill personen prata om det som hänt ges de då möjligheten till det. Det ska vara på den sörjandes villkor. Ett bra tips om man inte vet hur man ska bete sig i en situation är att tänka sig en motsvarande positiv händelse i den drabbades liv. Vi har nämligen större social erfarenhet av positiva händelser än av negativa.

- Anta att min granne som bor två trappor under mig skulle vinna en miljon på triss. Vad ska jag göra? I det här fallet skulle jag inte gå ned till honom för vi känner inte varandra så bra, men skulle jag träffa på honom i hissen skulle jag gratulera. Då bör jag bete mig på motsvarande sätt om han skulle mista sin mamma, säger Anders Magnusson.

**Robert Beatus**

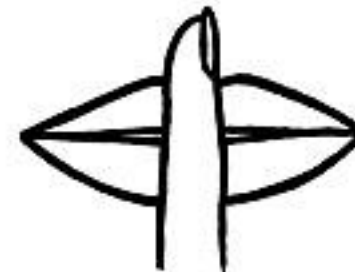
## Insidanserier

Läs tidigare artikelsier.

Välj ...

## Läsreaktioner: Drabbad av tystnaden

"Förutom den enorma sorgen ska man också gå igenom besvikelsen över att man blir förpassad till ett ofrivilligt utanförskap. Tyvärr är det bara att inse att man är väldigt ensam i sin sorg." [Läs mer](#)



## Insidan tipsar...

...om en debatt på Södra Teatern i Stockholm torsdagen den 9 februari klockan 19: Sitter oskyldigt dömda fängslade i Sverige? [Läs mer](#)

## Lära känna svenskar

Är det svårt att lära känna svenskar i vuxen ålder? Ja, anser fem personer som Insidan träffat. Deras erfarenheter ledde till en invasion av läsreaktioner – hundratals människor kände igen sig. [Läs mer](#)

## Ilska.



Att leva ut sin ilska är sunt och bra, tror många. Instängd vrede växer hela tiden och får oss att må dåligt, har vi fått lära oss. Men enligt forskningen verkar det vara precis tvärtom. Ju mer vi skäller, bråkar och lever ut vår aggressivitet, desto argare blir vi. [Läs mer](#)

## Kontakt

**Insidanchef:**  
[Ingrid Borggren](#)  
**E-post:** [insidan@dn.se](mailto:insidan@dn.se)

Sök

DN.se  Internet

[Logga in som medlem](#)

[Annonsera](#) [Prenumerera](#)

Annons:

## DN Annonsswebb

[Annonsinformation för företag](#)

## DN Kortet

[Erbjudanden för prenumeranter](#)

## DN Butiken

[Toppengrejer till bra priser](#)

## DN Kontakten

[Livskamraten redan i dag!](#)

