

Drabbad av tystnaden

Tigandet värre än sanningen

Publicerad 2006-01-17 08:10

DRABBAD AV TYSTNADEN

Allt om: Drabbad av tystnaden

Ett ögonblick. En olycka. Ett slut.

Ulrika och Peter hade varit ihop i över 20 år, sedan de var tonåringar. Kärleken gav dem fyra barn och de levde ett hektiskt men lyckligt liv i en trygg småstadsidyll. Men plötsligt förändrade en isbelagd väg och en sladdande bil allt. Ulrika förlorade sitt livs kärlek och lämnades ensam att ta hand om deras barn.

- När man förlorar någon mitt i livet är man verkligen mitt uppe i allting tillsammans. Under de första månaderna visste jag inte vad jag skulle göra. Jag ville bara skydda barnen, säger Ulrika.

Den första tiden efter olyckan fanns det många personer i närheten som stöttade Ulrika, men hon fick också känna på omgivningens oförmåga att tala med sörjande människor.

- Jag upplevde hur många människor inte visste vad de skulle säga. Vissa bekanta som jag träffade på när jag var ute frågade hur jag mådde, men sedan när jag började berätta blev de besvärade och bytte samtalsämne, säger Ulrika.

Efter ett tag började det kännas jobbigt att ge sig ut bland människor.

- När jag skulle gå till centrum undrade jag vilka jag skulle möta och intog en försvarsställning redan i förväg.

Trots att människor pratade med henne så var det bara med ytliga standardfraser Hon kände sig ensam och allt mer isolerad, som om hon befann sig i en bubbla.

Eftersom Ulrika själv inte visste vad som hände inom henne hoppades hon på att någon i omgivningen skulle kunna hjälpa henne. Men de flesta kommentarer hon fick till tröst, som "det måste kännas fruktansvärt" eller "jag förstår precis hur du känner", kändes tomma och meningslösa.

Hur kunde andra förstå vad hon kände? Varje människa är unik och varje relation är unik. När andra sade att de förstod henne eller försökte sätta egna ord på hennes känslor, kände sig Ulrika bara ännu mer ensam. Det var som att folk bara pratade på för att de inte visste vad de skulle säga.

- De bästa tröstarna är de som lyssnar i stället för att prata och som verkligen bryr sig. Jag har upptäckt att många människor har svårt att skilja på empati och sympati, säger Ulrika.

Med detta menar hon att tröstande ska handla om engagemang snarare än att tycka synd om den sörjande. Ulrikas strävan att gå vidare försvårades av att vissa personer envisades med att behandla henne som ett offer.

- Många satt fast i ett negativt tänkande och fällde kommentarer som "Åh gud vad synd det är om barnen". Det drog ned mig igen, säger Ulrika.

Hon menar att det finns outtalade förväntningar från omgivningen på hur man ska bete sig som sörjande.

- Men man sörjer ju inte aktivt hela tiden. När jag var ute och hade roligt kändes det som att det inte var riktigt tillåtet, säger Ulrika.

Samtidigt verkar omvärlden förvänta sig att sorg ska försvinna efter en kort tid. Den närmaste perioden efter Peters död blev Ulrika överöst med uppmärksamhet från sin omgivning. Människor kom förbi och erbjöd sin hjälp, ringde eller skickade blommor. Men så småningom försvann omgivningens engagemang. Tystnaden bredde ut sig.

- Första tiden var jag i chocktillstånd och kunde inte se åt alla blommor. Sedan kom plötsligt ingenting och telefonerna tystnade. Fast det var fortfarande viktigt för mig att få känna att folk brydde sig.

Ulrikas vänskapskrets har förändrats under de senaste åren. Vissa människor i hennes omgivning gav henne ett stort stöd efter olyckan, medan andra valde att sluta umgås med henne. Det var nämligen inte bara Peter som försvann i bilolyckan. Efter begravningen kom nästa förlust. Hela det kompisgäng som paret hade umgåtts med sedan unga år undvek Ulrika.

- När man alltid varit ett par ses man nog lite som en person. Vårt gamla kompisgäng kunde inte hantera det här, säger Ulrika.

Hon är besviken och tycker det känns avhugget att de gamla gemensamma vännerna försvunnit. Länkarna till hennes och Peters tidigare liv är viktiga för både henne och barnen.

- Man vill inte bli lämnad i fred som sörjande. Det betyder mycket att folk vågar närma sig med medkänsla. Relationer är det viktigaste som finns, säger Ulrika.

En tid efter olyckan började Ulrika bli rädd för att fastna i sorgen och inte kunna gå vidare med sitt liv. Hon förstod att hon måste reda upp sina egna känslor för att kunna hjälpa barnen. Hon kunde inte få den hjälp hon behövde från sin omgivning, utan sökte professionell hjälp för sorgbearbetning.

Det har nu gått tre år sedan Peter dog. Ulrika har bearbetat smärtan efter förlusten men saknaden och minnena lever fortfarande. En del av vännerna från tiden innan olyckan finns kvar i hennes närhet, andra försvann bort i tystnaden.

För fem år sedan förlorade Lena och hennes man Patrik sitt sex veckor gamla spädbarn i lunginflammation. Mindre än ett år senare blev Lena gravid igen. Paret såg fram emot barnet och trodde att de lämnat olyckan bakom sig. Men under slutet av graviditeten kom nästa chockbesked, barnet som Lena bar på levde inte längre.

- Något sånt här ska inte hända två gånger. Det blev en helt annan typ av chock andra gången, säger Lena.

Hon var tvungen att föda fram det döda barnet. Efter förlossningen låg hon ensam i sjukhussängen med den livlösa kroppen i famnen.

- Jag hade en stark fasad. Men hade någon petat på mig med fingret hade jag brutit ihop helt.

Redan dagen efter att Lena kommit hem från sjukhuset höll hon en middag för sin familj och närmaste släkt. Redan då gav Lenas mamma henne beröm för hur stark hon var, och hur bra hon klarat det som hänt.

Lena höll andan och fortsatte med sitt liv som om ingenting hade hänt, utåt. Men inombords föll hon långsamt sönder. Hon tränade mer intensivt än någonsin för att få ur sig allt det hon inte kunde prata om.

- Det handlade nog om kontrollbehov. Jag litade inte tillräckligt mycket på dem omkring mig för att vilja ha deras hjälp. Jag trodde att jag kunde lösa allt själv och gjorde vad jag kunde för att hålla den fasaden. Någon borde ha sett att jag behövde stöd och pratat med mig eller hjälpt mig, säger Lena.

Men omgivningen godtog Lenas tystnad kring det som hänt och ingen stod på sig för att försöka nå henne.

- Det är som om ens yta är viktigare än ens inre. Så länge det inte syns utanpå att man mår dåligt känner inte människor att de behöver ingripa.

Lena och hennes man Patrik kunde inte prata om sorgen med varandra. De levde tillsammans men undvek samtalsämnet. Lena har aldrig vågat fråga Patrik om han är ledsen över det som skett.

- Tänk om han inte var det. Jag var rädd för att bli besviken, säger Lena.

Livet rullade på och Lena och Patrik höll sig båda sysselsatta utan att ventilera sina känslor för varandra. Men tystnaden tärde på deras äktenskap.

Två år efter förlusten av sitt dödfödda barn orkade Lena inte hålla upp fasaden av att må bra längre. Hon bröt ihop. Det blev hennes startskott för att söka hjälp och börja bearbeta sorgen, att bryta sin självpåtagna isolering. I dag mår Lena mycket bättre, men hon letar fortfarande efter sätt att kunna öppna sig för sin omgivning.

- Att jag inte fattade tidigare att jag måste våga lita på andra människor, säger Lena.

Patrik och Lena har i dag två barn tillsammans, men nyligen har de valt att gå skilda vägar. Att de inte kunde prata med varandra om sin sorg bidrog till att äktenskapet inte fungerade tror Lena.

Robert Beatus

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

ANNONS: