



**OSKAR EKMAN**  
Vi åker alla i samma hjulspår

ANNONSERA  
AUKTION  
ERBJUDANDEN  
PRENUMERERA  
KONTAKT

Sök recept Sök övrigt innehåll

Här söker du recept. Du kan söka med ett eller flera ord.

SÖK

Veckans bästa recept | Favoritrecept

MAT & DRICK HEM & TRÄDGÅRD **KROPP & SJÄL** SPELA & TÄVLA TEST & RÅD KALENDER & RESOR BLOGGAR DISKUTERA & FRÅGA

Hälsa Relationer Mode & Skönhet Vålgörenhet

## Gammal sorg rostar aldrig

07-10-26 10:26

**RELATIONER** När Monikas mor dog för över 20 år sedan sörjde hon inte. Först efter en kurs i sorgbearbetning kunde hon ta tag i sin mörka historia. – Jag kände aldrig att jag var accepterad av min mamma.



Under allhelgonhelgen minns vi våra nära och kära som gått bort. Men för Monika Tufvesson tog det 20 år innan hon kunde sörja sin mor.  
Foto: Anna-Lena Lundqvist

Första minnet: Monika är två och ett halvt år och hennes mamma har förlorat tålmodet med henne och slängt ut henne ur huset. Monika sparkar och sparkar, på dörren och i marken. Inget hjälper.

Till slut orkar hon inte sparka längre utan tultar över till grannfrun Hulda. I hennes kök får hon en stunds lugn och ro. Där ligger katten framför spisen och spinner. Där finns trygghet. – Inte förrän nu i våras slutade jag vara den där förkastade två och ett halvt-åringen, säger Monika Tufvesson, 73.

Det var då hon gick en kurs i sorgbearbetning i kyrkans regi i Göteborg.

"Jag var full av sorg"

Vi sitter vid Monikas köksbord, i trerummaren i stadsdelen Majorna. Hon visar ett foto av sin mamma som ung. "Helga Maria Eriksson" står det i övre hörnet.

Kvinnan på bilden är mycket vacker. Men någon varm relation till sin mor fick aldrig Monika. Ändå hade hon aldrig sett den bristande kontakten som en stor sorg.

När hon anmälde sig till kursen var hon bara inställd på att bearbeta någon av sina förluster i livet.

– Jag hade inget aktuellt att sörja, men var ändå full av sorg. Framför allt fanns där en stor barndomssorg jag aldrig kommit åt, säger Monika.

Men först var hon inte säker på vilken av hennes alla förluster hon skulle bearbeta. Hennes förste man dog i cancer när hon var dryga trettio år. Hennes första barn föddes gravt handikappat.

Pappan till hennes tre döttrar försvann också ur hennes liv efter ett mångårigt förhållande. Hennes egen pappa, som var Konsumföreståndare, minns hon mest som frånvarande i hemmet, också det en slags förlust.

– När jag gått igenom alla förluster stod det helt klart att det var relationen till min mamma jag skulle bearbeta.

Ändå var hon tveksam, för hon kände sig inte ledsen när hon tänkte på sin mamma. Det var bara ilska.

– Jag och mamma var alltid arga på varandra, ända sedan jag var liten.

Hon visar ett diagram hon ritat på sorgbearbetningen. Det är ett relationsdiagram där hon längs en tidsaxel ritat in viktiga händelser i sitt förhållande till mamman.

Hon har till och med lagt in lite extra tid före sin födelse. Där har hon ritat små hjärtan inbäddade i en varm, lila färg. "Väntanstiden" har hon skrivit. För hon var ett mycket efterlängtat barn.

Hon hade tre äldre syskon, en bror och två systrar. Nu ville Monikas mamma ha en snäll, go' liten kille.

– Och så fick de en flicka som bara skrek. Under hela min uppväxt fick jag höra att jag skulle varit en snäll pojke och att fyra barn egentligen var ett för mycket.

"Att gråta och skrika var förbjudet"

Monika upplevde att hon blev syndabock, för att hon inte kunde uppföra sig som hennes mamma ville.

– Att gråta, skrika och vara arg var förbjudet. Allt det där var jag och när jag blev arg, blev mamma arg och då fick jag alltid höra att det var mitt fel. Men det värsta av allt var att inte få ge utlopp för sina känslor.

Hon såg aldrig sin mamma visa några andra känslor än vrede. Utom en gång.

– Det var på julafton. Jag kom ner till tättstugan och där stod min mamma och

öppna ansiktet. När hon fick se mig, stängde hon snabbt dörren.

Efteråt har Monika kunnat se att både hennes mamma och pappa kanske inte alltid hade så lätt med sig själva. Deras familjehistoria har blivit ännu en pusselbit för att förstå sin egen historia.

– Mormor var en herrgårdsfröken, men så gifte hon sig med drängen och slutade i en statarstuga. Hon dog i den trettonde graviditeten och då var mamma bara tolv. Mormor kunde inget om hur man klarar sig med en knapp ekonomi, många av bamen dog och de måste ha haft det jättestårt.

Hon minns att mamman ofta låg i sängen och tittade in i väggen när hon kom hem från skolan. Hon svarade inte på tilltal och så här i efterhand inser Monika att hennes mamma lidit av depressioner.

Skolan blev hennes frizon

– Nu inser jag att hon gjorde så gott hon kunde och att hon inte kunde uttrycka att hon mätte dåligt. Jag tror också att mamma hade rollen som syndabock i sin familj.

När Monika kom i puberteten började hon lära sig att lägga band på sina känslor. Hon vände ilskan inåt och blev tyst.

Det var bara i skolan som hon blommade. Ända sedan första klass blev skolan hennes frizon. Hon avgudade sin fröken och hon uppförde sig perfekt.

Allt eftersom åren gick och läxorna blev fler, fick hon också vara mer ifred hemma. Studieintresset tog Monika så småningom hela vägen till en läkarexamen.

Och första hösten när hon läste medicin hände något häpnadsväckande. Hennes mamma var stolt och lycklig över henne.

– Det var en kort period när jag kände mig accepterad, men när jag en termin senare flyttade till ett rum inne i stan försvann den känslan.

"Vi var rädda för varandra"

Efter två års studier i Stockholm flyttade Monika till Göteborg för att fullfölja medicinstudierna där.

Hon blev kvar i Göteborg och fram till moderns död 1984 fick hon aldrig besök en enda gång av sin mamma.

Själv åkte hon och hälsade på henne kanske fem gånger under alla år.

– Vi har varit rädda för varandra. Mitt temperament väckte en rädsla hos henne och jag var rädd för henne för att hon aldrig accepterade mig. Nu är jag inte rädd längre – och det är jättestort!

– Jättestort!, säger hon igen och nu kommer tårarna.

– Jag blir så röd, säger hon och tar fram en näsduk.

Monika liknar situationen vid hur det var på sorgbearbetningskursen när hon fick beskriva sitt förhållande till mamman genom relationsdiagrammet.

I små grupper fick de sitta och lyssna på varandras berättelser. De som lyssnade fick inte gå in och avbryta eller kommentera på något sätt.

– När jag berättade om saker jag tidigare inte sörjt, kom tårarna. Jag blev så lättad och när jag gick dit nästa gång sa min kursledare att jag lyste. Sedan kändes det färdigt.

Kommit närmare bamen

Men processen var inte slut. Den har fortsatt även efter kursen, i det omedvetna och i drömmarna.

Nya insikter har lagts till de gamla och Monika berättar hur hon plötsligt inte är irriterad över saker som irriterat henne tidigare.

Mest glädjande är att hon tycker att hon kommit närmare sina barn och barnbarn. Förut var rädslan stor att hennes egen ångest skulle föras vidare till nästa generation men så tänker hon inte längre.

– Jag tror jag har tagit ansvar för mina erfarenheter så att mina barn förhoppningsvis slipper gå i terapi av den anledningen, säger Monika.

Vad har bearbetningen betytt för dig?

– Att jag accepterar hur det varit och att jag inser att jag gjort mycket bra av det också. Mycket jag upplevt har varit svårt, men det kan jag inte göra något åt nu.

Det handlar om att se att det var så här det var. Att mamma är död gör inget. För en sådan här bearbetning är lika värdefull när den än blir.

– Det hade varit trevligt om vi haft lite bättre kontakt, men det viktigaste för mig är att jag fått tag i sorgen.

Den har varit inläst och när jag släppte ut den släppte jag in glädjen och känslan på ett sätt jag inte trodde var möjligt.

[Klicka här för att läsa expertens råd till sörjande!](#)

Av: Anna-Lena Bjarnberg



### BLOGGAR KROPP&SJÄL

**Kolhydratproblem**  
"Det har blivit dags att gå vidare."  
Just nu förbereder jag en ..."

**Att tappa livslusten**  
"I torsdags flyttade barnens pappa. Det var med blandade känslor men samtidigt gav det mig lugn och ..."

**natur, promenader**  
"Igår blev en riktig utflyktsdag. Vi åkte i två bilar, vi var 9 st. mina barn med familjer och jag ..."

**Fler bloggar**

facebook  
**Icakuriren**  
Gilla  
1,961 personer gillar **Icakuriren**.  
Helena Lone Eva

### FLER ARTIKLAR

**Läsarna sommarfrågor om lust och sex**

Semester och plötsligt ska sexlivet vara på topp. Kraven kan göra att lusten helt försvinner – Se till att ha långtråkigt, det trigger känslorna, råder Malena Ivarsson.

**Gunilla Bergström:**

**Uet svara**  
Hon tar bamen på allvar. Det har gjort Gunilla Bergström till en av våra mest lästa barnboks författare. I år fyller hennes Alfons Åberg 40 år. Icakuriren har träffat henne.

**Fräls oss från coacherna**  
Glöm divanen! Vår tids själsläkare stavs coach. Men hallo! Ja, ropen byts mot kritik – nu skrattar vi till och med åt coacherna.

**23 tips – Så får du roligare på arbetet!**  
Deppa inte över att semestern är slut. Se till att ha kul på jobbet i stället! Här är knepen som hjälper dig att gå till arbetet med ett leende.

**Styr upp kaoset i vardagen**  
Har du också för vana att skjuta upp saker? Coachen Lotta Abrahamsson har tipsen som gör vardagssyslorna effektivare. Glöm inte att belöna dig när du är klar.

Annons:  
Möt människor som förändrar världen  
diakonia

Annons:  
**Disktabletter eller diskpulver till Din diskmaskin?**

**www.myggproblem.nu**

Bestchoice  
Åsa  
-36 kg

**EXKLUSIVA FYND**

**AUKTION!**  
Historiska Malta för 2 personer med ReseSkaparna  
**Icakuriren**

Annons: