

Vad gör vi när sorg och förluster drabbar oss?

text Ewa Wymark

Sorg förknippas oftast med dödsfall, men sorg kan bero på en rad olika förluster och förändringar. Det menar Anders Magnusson, initiativtagare till Svenska Institutet för Sorgbearbetning.



Anders Magnusson,
initiativtagare till
Svenska Institutet
för Sorgbearbetning.

ATT DRABBAS AV SORG är omtumlande. Vi kan nästan inte orientera oss bland våra känslor längre. De normala, logiska sätten att reflektera slås ut, eller bedövas. Det smärta och gör ont. Men det är inte kroppen som värker utan hjärtat. I vårt innersta upplever vi rädsla. På grund av en förändring eller ett slut på ett välkänt mönster dras vi in i ett böljande flöde av motstridiga känslor.

VANLIGA SORGREAKTIONER är koncentrationssvårigheter, humörsvängningar och energiförlust.

– Det är normalt att sörja. Om vi inte brydde oss om våra relationer skulle vi inte överleva, säger Anders. Han menar att det ska göra ont när relationer bryter, för de är inte utbytbara och behöver sörjas.

– Varje förlust måste tas på allvar. En vän som man mister går inte att ersätta. Man måste få göra avslut och ta farväl. Men i vårt moderna samhälle lär vi oss att skydda oss från sorg. Vi "dumpar" någon innan vi blir "dumpade" och försvarar oss innan vi hinner känna smärta.

NÄR ANDERS INLEDER ett seminarium brukar han tala om sin upplevelse av "nysnö", vilket kan liknas vid ett barns nyfikenhet och glädje inför livets små under.

– Hur kom det sig att jag tappade den känslan? frågar sig Anders. Hans svar är att det ofta handlar om oförlösta sorger och känslor som gör att vi tappar både livsglädje och självkänsla.

För Anders Magnusson innebär sorgbearbetning att man finner en ny

mening med att leva, utan att man är rädd för att bli sårad igen. Om man däremot *inte* bearbetat en tidigare förlust kan den känslan smitta av sig på andra relationer senare i livet. Har man till exempel drabbats av en tillitsförlust kan det göra att man upplever "alla" som opålitliga.

Det var i samband med att Anders mamma dog som han kom i kontakt med en metod för sorgbearbetning som utarbetats i USA. När han märkte att den gav lättnad och att han inte längre kände att han hade något ouppklarat kvar i relationen till mamman, blev det nästan som ett kall för honom att ge verktyget vidare till andra.

” Om man inte bearbetat en tidigare förlust kan den känslan smitta av sig på andra relationer

FÖRR I TIDEN fanns det bättre möjligheter för människor att säga sitt till den döde innan begravningen. Kvinnorna tvättade kroppen, männen byggde en kista och grävde en grav. Det som hade hänt blev verkligt. Och när man stod inför den döde talade man till honom eller henne.

– I vårt samhälle idag lämnar vi ofta ut allt till begravningsentreprenören och döden blir på så sätt mer överklig, menar Anders. Den som har dött är plötsligt bara borta.

– Att samtala med någon om sin sorg eller förlust kan ge en tillfällig lättnad. Men vad skulle du ha valt om du haft en konflikt med din man och han plötsligt dör? Skulle du önska att du fick fem minuter med honom innan han dog eller en hel dag med en terapeut? Vår metod ger ett tredje möjligt alternativ: Du får skriva ner allt du vill ha sagt till din man och en möjlighet att läsa upp ditt brev i närvaro av ett vittne.

Vittnet är en viktig del av sorgbearbetningen.

– Vi behöver närvaron av en människa för att det som händer ska bli sant för oss, säger Anders. När du läst ditt brev får du en kram av den som lyssnat och han eller hon kommenterar ingenting. Nästa gång du får en tanke på den där konflikten kan du känna och säga att "det där har jag sagt mitt om".

DEN SOM MÖTER ANDRA I SORG måste först ha mött det svåraste hos sig själv och vara trygg i sina smärtsamma upplevelser, menar man på Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Därför går de som utbildar sig in i en egen process.

– På så sätt får de även se att metoden fungerar, förklarar Anders. Han menar att många yrkesmän har ett intellektuellt förhållningssätt till sorgbearbetning och att man gärna vill "medvetandegöra" sorgen genom samtal.

– För oss är det inte samma sak som läkning. Läkning handlar om att förlösa känslor på ett bestående sätt.

"Förlåt" är i detta sammanhang ett missförstått ord, menar Anders.

– Ofta tror vi att det handlar om att minimera skadan och att man ska bortse från det som har hänt. Men förlåtelse är det bästa verktyg som finns. Det är främst vi själva som tar skada av att leva oförsiktigt och att älta.

Anders menar att det är våra egna minnen och tankar det handlar om och inte den faktiska relationen i sig.

– Varje människa bör förlåta för sin egen skull, säger han.

Och Anders är säker på en sak: Precis som med sorgbearbetning handlar försoning om ett viljebeslut, att man accepterar det som skett och ger upp hoppet om en bättre gårdag, och att man genomför handlingen "att förlåta".

– Det är ovanligt att man känner för att förlåta, och man slutar inte att vara arg *innan* man förlåter. Känslan av ilska och bitterhet kommer genom upplevelsen av att bli skadad. Försoning och förlåtelse förändrar den känslan, menar Anders.

CHRISTINA AHLSTEDT är församlingspedagog i Högsbo församling i Göteborg. Hon har under flera år hållit kurser i sorgbearbetning.

– Jag har på nära håll följt människors sorgprocesser och sett dem komma ut på andra sidan, säger hon. Efter sista sam-

” Försoning handlar om ett viljebeslut, att man accepterar det som skett

lingen brukar de se glada och befriade ut. Mer levande.

PÅ SVENSKA INSTITUTET för

Sorgbearbetning menar man att det så gott som aldrig är lämpligt att göra upp när personen man vill förlåta är närvarande.

Vad är din reflektion kring detta?

– Jag kan tycka att det är en fördel eftersom man kan vara på "olika platser" i sitt liv. Den som jag upplever har kränkt mig, kanske inte ens har förstått det själv. Om jag då går dit och säger "jag förlåter dig" kan det uppfattas som en attack och leda till konflikt. Det kan också handla om en person som är fast i sitt försvar. Relationer är viktiga, men ibland måste man bearbeta relationen till sig själv.

” Läkning handlar om att förlösa känslor på ett bestående sätt

Christina Ahlstedt menar att den amerikanska metoden för sorgbearbetning fungerar.

– När vi arbetar med den i en grupp är vi noga med att inte analysera och att inte döma. Man får mycket kunskap om vad det är att vara människa bara genom att lyssna. Vi visar ju sällan våra hemligheter. Men i gruppen delar alla sina liv. Någon sa en gång att det bara är i sårbarheten som vi kan mötas och att det är i duktigheten som vi blir rädda för varandra. Det tycker jag rimmar bra med kristen tro. Det är tro i praktiken, tilliten till att sanningen ska göra oss fria.

Not. Läs mer om metoden för sorgbearbetning som beskrivs i artikeln på hemsidan www.sorg.se