



Glädje kan inte ersätta sorg, sorg och glädje måste existera samtidigt. Det var en viktig upptäckt för Birger och Ingrid Grankvist. Sorg handlar om brustna hjärtan, säger Birger. Foto: Leif Larsson

Birgers och Ingrids liv förändrades på några sekunder

■ Av Malena Hilding
Den 5 november 2003 höll Ingrid och Birger Grankvist på att tapetsera. Då ringde telefonen. På några sekunder förändrades deras liv. - Daniel är död. Ingen av dem glömmer någonsin den meningen.

Ingrids och Birgers son Daniel blev 28 år. Han somnade i sin säng och vaknade aldrig mer. Den som ringde var Johan, Daniels bror.

Daniels hjärta slutade slå, varför är det ingen som vet. Teorierna är lika många som stjärnorna på himlen. Men egentligen har det ingen betydelse längre. Daniel är död och kommer inte tillbaka. Det här ska handla om sorgen efter Daniel, om alla andra tusen sorger vi kan drabbas av och hur man faktiskt kan ta sig igenom en sorg med livet i behåll. Att livet har förändrats för alltid kan man aldrig ändra på, men det finns vägar att ta sig ur den svåra smärtan. För att sorg är en rent fysisk smärta visste varken Birger eller Ingrid. Sorgen värker i varenda muskel.

- Vi tänkte att när dödsannonsen varit inne i tidningen, då lättar det nog. Men det gjorde det inte. Då tänkte vi att när begravningen är över, då blir det nog bättre. Det gjorde det inte. Men när gravstenen kommer på plats, då lättar det, sa vi. Men det blev ju aldrig så. Det bara försköts hela tiden. - Och det enda man vill är att det som gör så ont ska släppa någon gång. Vi sitter i en grillkåta på tomten hemma hos Birger och Ingrid i Flästa. Renfallarna är mjuka att sitta på och brasan sprakar mitt i kåtan. På väggen hänger en bild av Daniel. I radion finns en kassett med pianomusik, det är Daniel som spelar. - Sorg producerar så mycket kraft, det är som en tryckkokare, säger Birger.

Det finns många sätt att befria sig från den här energin. En del arbetar mer än någonsin, andra lägger sig soffan och tittar intensivt på TV, dricker alkohol eller hittar på något annat som gör gott i sig - för stunden. Birger och Ingrid bestämde sig under sorgens första timmar. De skulle tillåta sig att sörja och inte släppa varandra, de skulle gå tillsammans genom sorgen. Men hur? De letade överallt. De sökte i böcker och de sökte på nätet. Birger letade till slut på ordet "sorg" och fick en träff som skulle bli en vändpunkt. Men båda kände sig skeptiska först. Svenska Institutet för sorgbearbetning, efter en amerikansk idé, det verkade lite tveksamt. Men Birger beställde boken om sorgbearbetning som är en del av institutets verksamhet, och med den kom förändringen. Ju mer paret läste, desto fler pusselbitar föll på plats.

De kände igen sig. Definitionen av deras sorg och omvärldens reaktioner var på pricken. De bestämde sig för att följa bokens handlingsprogram och gå igenom varenda stavelse. Det tog tid men det gick. Nu kan de säga att smärtan är borta. Tårarna, saknaden och alla minnen är kvar men den rent fysiska smärtan har försvunnit. Det var många kliv på den hårda vägen dit. Boken presenterar sex myter och övertygelsen om att minst en av dem är sann släpar nog alla av oss runt med. Birger och Ingrid kände tacksamt igen sig. Det här är de sex vanligaste myterna:
 1. Tiden läker alla sår.
 2. Sörj i ensamhet.
 3. Var stark.
 4. Var inte ledsen.
 5. Ersätt förlusten.
 6. Håll dig sysselsatt.
 När man accepterat att det här är myter är det dags att gå vidare. Nu handlar det om att plocka fram alla motstridiga känslor som uppstår efter en förlust, prata om dem och acceptera dem. Och det här måste man gå igenom alldeles själv, ingen annan kan göra det åt en.
 - Vi hade verkligen våra dubier från början.

- **Men det var starkt när vi kommit igenom.** Det som gjort så ont hade släppt sitt grepp, den där smärtan som förlamar var borta, säger Ingrid. Sorg handlar om brustna hjärtan, inte om trasiga hjärnor. Vi har lätt att bearbeta sorg på ett intellektuellt sätt, sorg är den känslomässiga reaktionen på förlusten. - Men det är ju inte så att glädje kan ersätta sorg, sorg och glädje måste existera samtidigt. - Innan Daniels död talade de om ofta hur bra de hade det, att de närmaste fanns kvar i livet. Det är en avlägsen känsla nu. - Sorgen är känslan av att sträcka sig efter någon, bara för att finna att den inte finns där längre, säger Ingrid. Nu erbjuder paret andra människor i sorg den här metoden att bearbeta sina förluster. De har själva deltagit i institutets kurs och bestämde sig senare för att utbilda sig i metoden. Kursen ger några konkreta redskap för att fullborda och därmed läka den känslomässiga relationen. - Vi var själva reserverade från början. Men vi märkte ju att det fanns en genomgående tanke. Och vi hade till och med roligt under den där kursveckan, vi kunde skratta. Alla var där för att bli av med sin smärta, det var vår gemensamma grund. - Och vi gör det här med mycket stor ödmjukhet och respekt inför människors erfarenhet, säger Birger. Jag lyfter ögat mot himmelen, och knäpper hop mina händer, sjöng Daniel som godnattsång när han var liten. Det är en av de sista låtarna på bandet vi lyssnar på. Daniels röst låter glad när han presenterar den. Så slutar han en cirkel.

■ SENASTE NYTT

- [Statistik talar emot syskonen Hammar \[13:26\]](#)
- [Gunnarsson chef för Räddningsverket \[13:23\]](#)
- [H & M vråker ut pengar till ägarna \[13:21\]](#)
- [FN: Hamas måste lägga ned vapnen \[13:21\]](#)
- [Seriemördaren "Old Lady Killer" fast \[12:09\]](#)

Dörren står öppen för alla!



Annonsera på ljusnan.se

■ TT SPORT

- [Svärd drabbad av besvärlig infektion \[11:23\]](#)
- [Ibrahimovic kvar längre i Juventus \[10:46\]](#)
- ["Foppa" skadad igen - vilar en vecka \[10:06\]](#)
- ["Foppa" skadad igen \[06:55\]](#)
- ["Foppa" skadad igen \[06:05\]](#)

Ljusnankortet

För dig som prenumererar
 Läs mer om dina förmåner här!

Vill du prenumerera på Ljusnan? 179:-/månad

Annonsera i tidningen LJUSNAN

■ SÖK ARTIKLAR I LJUSNAN.SE

■ DAGENS VÄDER

☒ 0° ☒ 2 m/s

Efterhand ökad molnighet men uppehåll.
 ► [Mer väder](#)

■ TIPSA LJUSNAN

Kontakta oss på:
tips@ljusnan.se eller
 ring: 0278-275 00
 alt 0270-26 44 60

[Om Cookies på Ljusnan.se](#)