

Sörj, kvinna,

Vi pratar mycket om stora sorger, men livet rymmer även många små. Det kan vara ett uppbrott, en dröm som inte förverkligades för att annat kom emellan – eller en flytt. De skapar små rännilar av sorg som vi lätt negligerar, men som med tiden kan bli till floder. Och så står vi där en dag med en stor sorg vi inte kan sätta ord på – som kan dra oss ner i djup depression. Så fram med näsduken, tillåt dig att sörja, gör bokslut med småsorgerna. Kloka Unni Drougge lär dig hur.



Författaren
Unni Drougge.

Av Unni Drougge Foto: Thinkstock

Ordet sorg får oss att tänka på förödande tragedier och vi ruskar snabbt av oss tanken. Vad vi kanske inte vet, är att de flesta av oss känner sorg även om vi aldrig varit i närheten av de stora tragedierna. Den kända 1500-talsfilosofen Michel de Montaigne

skrev att små sorger talar, men de stora tigger. I dag kan man undra om det stämmer. Visserligen har vi svårt att tala om sorg överhuvudtaget, men de små rännilar av sorg som kantar våra liv känns ofta för futtiga för att ens nämnas. Och så står vi där en dag, mitt i livet, och känner det som om livet rinner ifrån oss. Detta

Sörj!

GÖR BOKSLUT MED LIVETS SMÅ SORGER

gäller i synnerhet den tungt belastade fyrtio-pluskvinnan.

Man får en skymt av sin spegelbild och undrar kanske vart åren tog vägen. Ja, man kikar i bakspeglarna, och vad ser man där? Troligen ser man inte vad man uppnått, utan allt det där som aldrig blev av. Kärlekar som inte tilläts blomstra, vänner som glidit bort, saker som aldrig hann sägas, drömmar som inte förverkligades för att andra livsval kom emellan.

Till och med den som till synes har uppnått alla sina strävanden kan känna vemod. Varför lärde jag mig inte rida/tala italienska/surfa/segla/programmera och så vidare? Ja – varför dansade jag aldrig topless i soluppgången på Ibiza?

Vi ser våra vägskalet lysa mot oss, alla gånger vi sa nej i stället för ja och vice versa. Och så infinier sig känslan av att det är för sent.

DET HANDLAR ALLTSÅ inte om katastrofer, olyckor eller dödsfall. Det handlar om livssorg. Hur lyckligt lottad man än är kommer man inte undan, för livssorgen ingår i livet.

Då och då kräver livet att vi öppnar en ny dörr. Men vi måste också kunna stänga dörren

”Det är lätt att skylla på hormonförändringar, när det handlar om livsförändringar, ja – livssorg”

bakom oss. Det går inte om vi har en massa som är ouppklarat. Och så stannar vi på tröskeln, klämda mellan det förflutna och framtiden, och där blir så att säga inga barn gjorda. Därför behöver vi vända oss om och skåda våra förluster i vitögat så att de inte hugger oss i ryggen när vi minst anar det.

De små sorgerna, hur betydelselösa de än kan verka, har betydelse. Sorg ackumuleras. Och den läggs inte på hög med enkla plustecken. Som **Julian Barnes** skriver i sin roman ”Känslan av ett slut”: ”Livet är inte bara addition och subtraktion. Där finns också ackumuleringen, multiplikationen, av förluster och misslyckanden.”

vänd

” Ofta visar det sig att det folk behöver bearbeta inte är vad de först trodde, utan gamla förluster ”

FÖR TARA BERÄTTAR författaren **Sofia Hallberg** (nästa uppslag) om sin personliga livssorg och hur hon hanterat den. Hon betonar vikten av att acceptera tillvarons svarta strimmor. **Anders Magnusson**, som är expert på sorgbearbetning, liknar små sorger vid små sår – ser vi inte efter de små sårerna kan de utvecklas till blodförgiftning, och tar vi inte hand om de små sorgerna kan de utvecklas till depression – en sorts själens förgiftning.



Och Anders Magnusson borde veta vad han talar om. Han har många år av missbruk och kriminalitet bakom sig – försummade år som har behövt sörjas på flera plan. I dag är Anders nykter och drogfri sedan lång tid. Efter en utbildning i USA ledd av två legendarer inom sorgbearbetning (**John W James** och **Russel Friedman**) grundade han 2003 Svenska institutet för sorgbearbetning där han också är vd. Han har hållit kurser för över 3 000 personer och en stor andel av dessa utgörs av kvinnor runt 40.

– Det är vid den åldern, menar Anders, som man kanske tvingas konstatera att livet inte blev som man tänkt sig. För kvinnor kan början bli extra tung eftersom detta är en tidpunkt då de kan få tampas både med hormonstinna tonåringar på väg att flyga ur boet och med föräldrar som blivit skröpliga eller kanske ligger för döden, och det är i regel kvinnan som förväntas ta det största ansvaret för dessa relationer. Det är dessutom vanligt med skilsmässor i den åldern och samtidigt är kraven på arbetsplatsen höga. Då är det lätt att skylla på hormonförändringar, fortsätter Anders,

och skriva ut olika mediciner, när det i stället handlar om livsförändringar, ja – livssorg.

NÄR VI MÖTS berättar Anders att hans mormor avlidit under natten, och jag kläcker lite hurtigt ur mig att det trots allt är naturligt att gamla människor dör. Men då får jag lite bakläxa av Anders – med glimten i ögat.

– Det är precis så vi brukar bemöta sorg, säger han. Vi slätar över eller avleder. Och det är för att vi lärde oss det redan som barn. När barn blir ledsna skyndar sig föräldrarna att trösta.

Vad är det för fel med att trösta, då?

– Jag gör skillnad mellan att ge tröst och att ge stöd, förklarar Anders. Att trösta är att exempelvis köpa en glass eller försöka få barnet att sluta gråta och glömma det som hänt. Att ge stöd är att tillåta känslorna, att bekräfta och bejaka dem. Men det är vi inte särskilt vana vid, och så går vi genom livet och tror att sorg är något man helst ska stuva undan så fort som möjligt och sen gå vidare. Men en dag kommer de oarbetade förlusterna ikapp oss. Det brukar sammanfalla med att livet gör en inbromsning för att något i vår vardag förändras. Och då åker hela det gamla bagaget fram och träffar oss i ryggen. Det gamla trasslar ihop sig med det nya i våra liv och när folk kommer till mig brukar det snart visa sig att det de behöver bearbeta inte är vad de först trodde, utan just gamla förluster. Problemet är att de ofta tappat kopplingen till den situation som skapade den tidigare sorgen.

UNGEFÄR SEXTIO PROCENT av dem Anders kommer i kontakt med bär på de mer ”vardagliga” sorgerna. De vanligaste är arbetsplatsför-

” Vi jämför de små sorgerna med andras tunga tragedier och då tycker vi oss inte ha rätt att sörja ”

”Man är inte sjuk för att man känner sorg över det livet strött i ens väg. Men ignorerar vi sorgen kan vi bli sjuka”

ändringar, uppbrott eller problemfyllda relationer. Men det kan också gälla ett kärt husdjur som dött, att man flyttat till ett nytt land eller en ny ort, eller en mer allmän känsla av utanförskap.

Vad beror det på att vi så ogärna vill kännas vid de ”små” sorgerna?

– Vi jämför dem med riktigt tunga tragedier som andra råkat ut för, svarar Anders, och då tycker vi oss inte ha rätt att sörja det vi själva bär på. Men så ska vi inte tänka. För det finns ju alltid någon som har det värre. Varje förlust, hur banal den än kan tyckas, behöver bearbetas.

Vad händer annars?

– Ja, annars stänger vi ju av oss. Och den som stänger av svåra känslor släcker även ner förmågan att uppleva livets glädjeämnen. Jakten på snabba kickar kan då lätt ta över, exempelvis olika former av missbruk, om inte av alkohol och droger, så av arbete, shopping, spel, mat, träning – ja, allt som ger tillfälliga lättnader. Där kan vi köra fast, och kvittot blir så gott som alltid en depression. Depression är sorg utan ansikte.

Hur ska vi göra för att klara av vår livssorg, då?

– Först och främst, säger Anders, ska vi våga prata om hur vi känner oss och också lyssna på våra medmänniskor. Vi måste kunna tala lika otvunget om smärta som om glädje. Man är inte sjuk för att man känner sorg över det livet strött i vår väg. Men om vi ignorerar sorgen kan vi bli sjuka. På mina kurser får man hjälp att ringa in och göra upp med det som orsakat sorg. Jag kan också rekommendera alla att läsa mer om sorg och om livets olika övergångar. ■

vänd

DET ÄR OK ATT KÄNNA SORG

- **Vid alla förändringar**, exempelvis flytt, nytt jobb, ny familjesituation, försämrad ekonomi.
- **För att ungdomsåren** är över.
- **Efter konflikter.**
- **Över barn** man kanske inte fick.
- **Av komplicerade relationer.**
- **Av beslut** som visade sig vara felaktiga eller av känslan av att ha gjort bort sig.
- **Av att ha försummat** sina egna behov.
- **När ett husdjur dött.**
- **Vid förlust** av kära ägodelar.
- **Över tråkigheter** i det förflutna, exempelvis mobbning, utanförskap, tidigare misslyckade relationer och även över fel man begått och små brister i den egna personligheten.

SE UPP FÖR

- **Överdriven sorg.** Exempel: Att behöva uppsöka psykakuten för att man blivit dumpad. Eller att sjukskriva sig för depression för att man blivit uppsagd.
- **Kronisk sorg.** Exempel: Änkan som år ut och år in bara tänker på sin avlidne make och helgonförklarar honom. Detsamma kan gälla en ungdomskärlek som man idealiserar och tycker att ingen kan fylla tomrummet efter.
- **Maskerad sorg.** Sorger som tar sig andra uttryck, exempelvis olika typer av besatthet (i jobb, mat, träning, shopping, spel eller nya relationer).
- **Fördröjd sorg.** Vi kan ha fullt upp med en ny livssituation och sedan, när vi ordnat upp det yttre, kanske vi bryter ihop utan att förstå varför.
- **Nedsatt förmåga.** Man kan känna nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, minnesproblem eller extrem trötthet av livssorg som inte tagits på allvar.
- **Ett envist ältande** av negativa händelser i det förflutna och/eller oförsonliga självföreläelser.

FAKTA

Sofia Hallberg

Ålder: 43.

Familj: Man, tre pojkar, 9, 7, 4.

Bor: Värmdö.

Gör: Författare (fd digital kommunikationschef, SCA).

Aktuell: Relationsromanen "Mina Fräknar" (Damm förlag), nu som pocket. Nästa roman, "Spårvagnen", väntas utkomma vintern 2014.



Sofia Hallberg har i efterhand bearbetat den sorg det innebär att bryta upp och flytta långt från släkten.

Foto: Elisabeth Ohlson Wallin

FÖRFATTAREN SOFIA HALLBERG: – Mitt liv blev inte riktigt som jag tänkt mig

I Sofia Hallbergs rosade relationsdrama "Mina Fräknar" inser en kvinna på sitt fjortonde år att hennes liv inte blivit som hon tänkt sig. Mannen är inte längre den han var när de träffades, karriärsutvecklingen känns grusade och hon har ännu inte blivit mamma. Uppvaknandet är smärtsamt och hon tillgriper olika försvarsmekanismer för att skydda sig och slippa fatta ett beslut.

Många har känt igen sig i romanen – hur vanligt är det att man någån gång mitt i livet känner denna genomgripande besvikelse?

– Man kan ju kalla det 40-årskris, säger Sofia, men jag undrar om det inte egentligen är en universell känsla som följer oss genom alla faser. Jag läste för några år sedan en artikel om indiska nyblivna mammor. Fastän de var så unga uttryckte många en besvikelse över sina liv, men eftersom de tror på inkarnation var deras tröst att det nog skulle

bli bättre i nästa. Då tyckte jag att det lät så oerhört sorgligt, men i dag ser jag det snarare som att varje ny livsetapp väcker viss sorg. Vi kan ju inte göra om våra val. Och även om vi kan ta igen en hel del, är det vissa saker man liksom bara kan göra när man är ung. Det är lite vemodigt.

MEN DET FINNS också val man gör i unga år och som man senare i livet kan grubbla över och kanske sörja. När Sofia berättar om sin mamma blir det tydligt vad man kan gå miste om när man bryter upp från sin hembygd. Sofias mamma är BVC-sköterska och bor kvar i Kungsbacka där Sofia växte upp. Under åren har mamman för-

djudat relationerna med mödrarna hon följt och även deras barn och barnbarn. Hon är fast förankrad i hemmiljön sedan generationer bakåt och känner stark samhörighet med dess invånare. Sofia har däremot valt att bosätta sig i en annan landsända, och om detta handlar hennes egen livssorg.

– Beslutet att flytta från västkusten, där mina föräldrar och bägge systrar bor, växte fram av nödvång, kan man säga. Jag jobbade heltid och hade min ettåring på dagis. Fastän jag trivdes på min arbetsplats var det hemskt att vara ifrån ett så litet barn dessa långa dagar. Min man var dessutom stationerad i Stockholm och jag tyckte att situationen blev ohållbar, så jag sa upp mig

vänd

” Jag ångrar massor. Men jag grämer mig inte. Det går inte att ändra det som varit ”

forts

och vi slog oss ner på Värmdö. Men jag saknade den täta kontakten med mina föräldrar, syskon och barndomsvänner och var jätteledsen över att mina barn så sällan fick träffa sina kusiner och morföräldrar. Jag såg också avundsjukt på hur flera av grannarna ofta umgicks med den äldre generationen och hur trivsamt de verkade ha det. Det var känslan av att nåt hade gått förlorat och ibland fantiserade jag om att bara sticka iväg från alltihop. Men samtidigt såg jag hur mina barn rotade sig alltmer i vårt område, och ... ja, nu är det deras hem.

Hur blev det sen då, med din egen hemlängtan?

– Yngste sonen hade ständiga öroninflammationer, så jag fick vara hemma väldigt mycket. Och då blev det tid över att tänka, berättar Sofia. Jag upp-

täckte att känslor aldrig är farliga, man måste bara acceptera dem. Jag började också förstå att jag inte var ensam om att känna mig rotlös. I vår globala och digitala värld är det ju normalt med en splittrad tillvaro där vi kryssar mellan skärvorna och gör så gott vi kan för att

ensam i sitt kök och längtansfullt glodde ut genom fönstret hela dagarna på det hon trodde var andras lycka. I skrivandet fann jag en ny sorts ro. I mig själv.

Kan man säga att du tog kontrollen genom att först släppa kontrollen?

”Jag upptäckte att känslor aldrig är farliga, man måste bara acceptera dem”

lappa ihop dem. Det är så lätt att tro att alla andra är superlyckliga, särskilt om man ser vad de visar upp på facebook och i andra sociala medier, men det är ju bara fasader. Och så en dag började jag skriva om en kvinna i min ålder som satt

– Ja. Jag klev ur den där tankefällan som är så vanlig: ”Om bara, om inte ...” I stället intalade jag mig att det var hit jag skulle och att jag är där jag ska vara. Det betyder inte att jag kan slå mig för bröstet och utbrista: Jag ångrar ingenting! Jag

ångrar MASSOR, ler Sofia. Men jag grämer mig inte. Det går inte att ändra det som varit.

På vilket sätt har DU förändrats?

– Jag är inte rädd för att vara spontan. Jag kan hänga med på saker med kort varsel och måste inte tveka. Jag säger ja i stället för nej. När jag känner sorg över det som aldrig blev av tänker jag att det är till min fördel, att sorgen vill säga mig nåt bra och viktigt.

– Vi kvinnor slår ofta på oss själva för misstag vi begått, men det är det ingen som tackar oss för. Mitt liv blev inte riktigt som jag tänkt mig, men det blev bra i alla fall! Fast det förstås, lägger hon till, jag hoppas att mina barn inte flyttar till andra sidan jordklotet när de blir vuxna. Det skulle nog kännas sorgligt. ■