

Leenas sorgeresä

Leena Kossilas man dog i en olycka, mitt framför ögonen på henne. Tiden gick, men mörkret ville inte ge vika. "Du har mycket sorgearbete kvar", sa en vän en dag. Leena blev förvånad: Hur arbetar man med sin sorg? Nu vet hon. Här skriver hon själv om kurserna i sorgbearbetning hon till slut gick – och hur de ledde henne tillbaka till annat obearbetat i livet. Och till slut, mot ljuset.

Av Leena Kossila Foto: Thinkstock, Leena Kossila

Kurserna i sorgbearbetning gav Leena insikter på många plan i livet. Ljuset i hennes liv har återvänt.

❖❖ *Det är inte de dödas frånvaro som är tyngst att bära, utan mest tynger det som aldrig blev sagt oss emellan* ❖❖

Susanna Tamaro ur "Gå dit hjärtat leder dig"

Hej, säger min bekant. Så du är i Stockholm? Vi har mötts i vimlet, inte setts på några år. Jag bestämmer mig för att säga som det är:

– Jag går på en fortsättningskurs i sorgbearbetning.

Hans ögon vidgas. Det är som om tanken var stämplad i hans panna: *Har inte hon gått vidare än?*

– Grundkursen har varit till stor nytta, jag jobbar ju som konsult, säger jag. Och inser att jag verkligen menar det.

MIN MAN OCH JAG hade varit tillsammans över tjugo år och hade ett IT-företag ihop. En dag hände det som inte kunde hända: han dog i en olycka mitt under en utflykt, framför mina ögon.

Allting förändrades i ett ögonblick, vilken kliché och så sant! Månader av dimgång och överklighet följde. Ur tjockan trädde det dock fram människor som hjälpte mig framåt, en dag i sänder. De ringde, deltog i stort som smått, pratade om vanliga saker.

Jag sökte ändå något, visste inte vad jag skulle fråga efter. En dag kom jag på att ringa till företagshälsovården, och fick träffa vår sköterska. Hon berättade om sorgens faser: chock, reaktion, bearbetning och nyorientering. Det fanns till och med en tidslinje för det hela. Det kändes tryggt.

Så småningom ljusnade faktiskt dagarna något. Men mina tankar malde fortfarande runt, runt.

Ett halvt år senare sa min finska svägerska:



Leena Kossila, 57, Osby, arbetar med IT och deltog vid en av Taras skrivkurser. Nu går hon på Författarskolan vid Lunds universitet.

– Du har fortfarande mycket sorgearbete kvar att göra.

HENNES ORD STANNADE kvar i mitt huvud. *Vad i hela världen var SORGEARBETE?*

Jag letade i bokaffärer och på bibliotek, bläddrade i allt som hade med sorg att göra. En del böcker hade religiösa kopplingar, de funkade inte för mig.

Till slut – nästan ett år efter olyckan – hittade jag en röd bok: "Sorgbearbetning". Jag läste, kände igen mig hela vägen från första exemplet. Jag läste igen, gjorde övningar på nätterna när jag ändå inte kunde sova.

Efteråt blev det påtagligt lättare att leva. De malande tankarna hade lugnat ner sig. Kvar blev rena sorgen och saknaden, men också massor av trevliga minnen om min man.

När jag såg annonsen om en kurs i sorgbearbetning – med samma logga som på boken – ville jag genast anmäla mig. Men det var först fyra år efter olyckan när jag lyckades skaffa mig både mod och en ledig vecka för att delta.

vänd

forts

» Många aha-upplevelser blir det, hela mitt liv flimrar förbi »

CERTIFIERINGSKURSEN i sorgbearbetningen handlade bland annat om de attityder och kommentarer som man ofta möter när man har råkat ut för en sorg. ”Var nu stark” och ”du hittar nog en annan”, allt detta hade också jag hört. Kursledaren **Susanne Nilsson** fick oss deltagare att rita linjer över det positiva och det negativa i en relation. Utifrån detta skrev vi till den aktuella personen. Vi läste upp breven som inte skulle skickas någonstans. Vi fick också träna på att lyssna, att vara närvarande utan att ställa nyfikna frågor eller ge råd.

Det märkliga var att jag inte skrev till min man. Nej, helt otippat var det relationen till min far som ville bli bearbetad.

Efter kursen jobbade jag med flera relationer enligt metoden, skrev också ett manus om sorgen. Så småningom trädde glädjen och tacksamheten fram. Men det var lyssnandet som visade sig vara till stor nytta i mitt arbete.

Jag ville lära mig mer. Fortsättningskursen skulle handla om komplexa förluster. Och jag visste att jag hade mer att bena ut.

VI ÄR 16 PERSONER från olika delar av landet som samlas på In-

stitutet för Sorgbearbetning i Stockholm. Alla har gått grundkursen och jobbat vidare med metoden, några i sitt arbete och andra privat. Kursledaren **Susanne Nilsson** känner de flesta redan.

Komplexa förluster kan handla om sjukdom, arbetslöshet, olyckor eller konflikter. Ofta är många människor inblandade. Vi får välja en förlust att arbeta med, lista upp personer som varit inblandade och rita upp en tidslinje för det som har hänt. Sist skriver vi brev.

Oplanerat även nu väljer jag att bearbeta mina viktproblem. Många aha-upplevelser blir det; hela mitt liv flimrar förbi när jag jobbar med brevet på kvällen. På tv pratar musikern **Kalle Moraeus** och exmodellen **Emma Wiklund** om sin viktfixering. Jag inser att viktproblem är ett strukturellt fenomen i hela vårt samhälle.

Samma kväll springer jag på min bekant på stan och säger till honom att sorgbearbetning har hjälpt mig i mitt arbete som konsult.

IT-projekt påverkar ju många människors vardag och gamla problem kan poppa upp när det blir stressigt. I dag vågar jag sitta kvar och lyssna när jag ser att någon har det jobbigt – som en

medmänniska, inte som en terapeut.

DEN ANDRA KURSDAGEN

börjar vi med att läsa upp våra brev. Innan dess repeterar **Susanne** hur man ska läsa och lyssna.

”Om någon får en helt normal reaktion och börjar gråta, finns det näsdukar tillhands. Ta dem själv och fortsätt att läsa”, säger hon.

De andra i min grupp känner inte mig, jag kan vara så ärlig som jag själv behöver. De behöver inte ens förstå vad det hela handlar om, är bara där och lyssnar utan att kommentera något. När jag läst färdigt får jag en kram av var och en.

Efteråt känns kroppen märkligt tom, lätt och trött.

Nästa uppgift är att rita en linje för hela mitt liv, markera allt där jag haft en aktiv roll. Positivt, negativt, olyckor och sjukdomar. När jag sitter där och ritat ser jag hur mycket jag har fått vara med om, hur mycket positivt jag själv har åstadkommit. Det känns bra.

VI SKRIVER ETT BREV till det inre barnet: ”Jag, vuxna **Leena**, skriver till dig oskyldiga lilla **Leena**.” Jag ser framför mig skolfotot från första klass, de nya framtänderna och rosetten som mormor knutit på morgonen. Jag känner stor ömhet för denna flicka och har mycket att be om ursäkt för: att jag inte tränat, att jag svikit både mig själv och andra, att jag jobbat för mycket. Men jag har också en del gott att tala om: mina betyg och arbetsinsatser, att jag sagt ifrån när det behövts.

Susanne påpekar att jag själv får välja hur mycket jag vill ta i. Som på zumba eller meditation.

ÅTERSTÅR DET SVÅRASTE på hela kursen. Nu ska mitt inre barn, lilla **Leena**, svara till mitt vuxna jag. Förlåta det som har



Att skriva brev, både till andra men även till sig själv, ingick i kursen.

varit negativt, glädjas över det som varit positivt, trösta och uppmuntra. Och det här brevet ska skrivas med vänster hand!

Pennan slinter, varje bokstav är en kamp, jag är tvungen att väga sanningen i varje ord.

Det blir lite stressigt med mitt

långa brev, jag tar högerhanden till hjälp. Och plups: magin försvinner genast när den vana skrivhanden tar över.

Bestämmer mig för att fortsätta hemma i stället för att hasta, skriva färdigt i lugn och ro.

Vi läser upp breven, så långt vi hunnit. Det känns i kroppen.

När vi ska skiljas åt har några av de tidigare så stillsamma deltagarna blivit väldigt spralliga. Skratt, glädje och lättad bara sprudlar.

De inre barnen jublar. *

– Att bearbeta sorgen är en kärleksgåva till sig själv!

Man ska inte försöka komma över sorg så fort som möjligt, snarare lära sig leva med den, menar **Susanne Nilsson** som håller kurser i sorgbearbetning runt om i Sverige.

Hur länge har du jobbat med sorgbearbetning?

– Tre år efter min certifieringskurs 2005 började jag samarbeta med Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Sedan 2009 har jag nog varit delaktig eller hållit i ett hundratals kurser. Dessutom håller jag individuella samtal och kvällskurser.



Foto: Leena Koskila

Susanne Nilsson, coach, kursledare och terapeut.

Måste man ha någon speciell bakgrund för att delta?

– Det enda som krävs är att deltagaren är trygg nog för att jobba med sig själv i en grupp. Det är lite som att delta i en studiecirkel. Var och en ska själv sätta ord på sina känslor. Ingen kommenterar, frågar ut eller värderar vad som blir sagt.

Har attityden till sorgbearbetning förändrats under dessa år?

– Det pratas nog mer om sorg och sorgbearbetning nu. Det kan ha att göra med katastrofer som tsunamin. Folk är väldigt intresserade men tar sällan upp ämnet själva.

Ska man försöka komma över sorg och andra förluster så fort som möjligt?

– Nej. Men riktigt bemötande i början gör det lättare att sörja och att lära sig att leva med sorgen. Att bearbeta sin sorg är en kärleksgåva till sig själv. Man gör klart relationen till den berörda personen och får då tillgång till sina minnen utan att det negativa förstör.

Vilka är det som går på sorgbearbetningskurser?

– En del går bara för sin egen skull, andra jobbar med människor, t ex som vårdpersonal, terapeuter, begravningsentreprenörer, ledare, personalansvariga. Folk som vill bli duktigare på att möta andra.

Varför känns sorgbearbetning så effektivt?

– Man kommunicerar *till* motparten, till exempel den som man har separerat ifrån. Det är ens egna upplevelser som gäller. Ingen intellektualiserar eller börjar prata om något annat. Man får säga det man vill säga, det blir ärligt men också sårbart. Då kan man sätta en punkt för det smärtsamma som ligger där och tar energi. Det är som om hjärnan kan bygga upp nya vägar för tankarna efter en bearbetning.

Hur skiljer sig detta från att delta i samtalsgrupper?

– I samtalsgruppen kan det hända att man får kommentarer eller råd. Det finns en risk att man jämför sin situation med andras eller identifierar sig själv med sin smärta, när exempelvis flera änkor eller nyskilda träffas.

– När man pratar om någon får man en tillfällig lättad, man får prata av sig. Sorgbearbetning går ut på att man skriver direkt till motparten, utan att denna person medverkar. Sedan river man brevet, det ska aldrig skickas. *

SÅ FUNGERAR SORGBEARBETNING

Sorgbearbetning är en självhjälpsmetod för att förlösa sorg som skapats av olika typer av förluster.

Grunden har skapats av **John W. James** i slutet av 70-talet. Tillsammans med **Russel Friedman** har han skrivit boken ”Sorgbearbetning”.

I Sverige sprids metoden sedan 2003 av Svenska Institutet

för Sorgbearbetning. (Läs mer på sorg.se)
GRUNDSTEGEN FÖR EGEN SORGBEARBETNING

1. Se problemet.
2. Bestäm dig för en förändring.
3. Hitta lösningen. Det görs genom att relationen bearbetas enligt en strukturerad metod som avslutas med att skriva ett brev till den aktuella personen.