



# HAR DU *fastnat i sorgen?*

Tiden läker alla sår, heter det. Fast för många blir sorgen ett grundtillstånd. Eller så rusar vi vidare som om inget har hänt och mår dåligt djupt därinne. Men det går att komma tillbaka.

AV ANNA-MARIA STAWREBERG ILLUSTRATION: REBECCA ELFAST

**S**org kan se ut på så många olika sätt. Precis som den kan ha många olika orsaker.

– Slår du upp ordet ”sorg” i ordlistan står det ”kraftig nedstämdhet vid nära anhörigs död”. Det är en sanning med modifikation. Det kan bero på så mycket mer: sjukdom, skilsmässa, att du blivit av med jobbet eller tvingats flytta, säger Anders Magnusson, grundare av Svenska institutet för sorgbearbetning.

Det är också vanligt att sorgen inte kan förklaras med en enda händelse, eftersom den har en förmåga att lagras på hög inom oss. Sorg kan bero på något som inträffade nyss eller förklaras med något som du råkat ut för i barndomen. Men många gånger vet människor inte ens om att de bär på en obearbetad sorg, som har en tendens att växa om den inte bearbetas.

Annika, 44 år, jobbar som marknadschef och är utåt sett en harmonisk och gladlynt människa. När hon var i 30-årsåldern ville hennes man skiljas. För Annika var det en mindre katastrof, parets barn hade ännu inte kommit upp i skolåldern och familjen hade nyss köpt hus.

– Vi skilde oss, köpte varsin lägenhet och ordnade upp våra liv så gott det gick. Självklart gick barnen i första hand och även om jag berättade om skilsmässan var jag mån om att det inte skulle gå ut över jobbet, säger Annika.

Annika axlade i stället sin nya roll som ensam, lyckad mamma i karriären.

Under den första tiden hände det att hon grät ut inför sina vänner och sina föräldrar, men efter ett par månader kände hon att hon borde gå vidare. I samma veva beforderades hon på jobbet. Livet rullade på och hon hade fullt upp.

– Ändå kände jag mig oförklarligt ledsen och vemodig. Jag trodde att jag hade kommit över skilsmässan och hade även träffat en ny man. Men ofta grät jag när jag var ensam och jag var ständigt trött, berättar hon.

För det mesta kunde hon ”hålla styr på tankarna”, men ibland kunde hon känna det som om hon ramlade ner i ett svart hål.

Många av symptomen kring frusen sorg påminner om dem man får vid depression. Den stora skillnaden är att depression är ett övergående, om än i många fall återkommande, stadium. Frusen sorg är, precis som ordet antyder, ett tillstånd man fastnat i. När sorgen väl har bearbetats är den för det mesta över.

– Sorg handlar till stor del om ofullbordade drömmar och förhoppningar. I stället för att avsluta det som hänt, är det vanligt att rusa vidare och leta nya kickar. På så sätt hoppas vi slippa känna efter. Men verkligheten hinner förr eller senare alltid ifatt en, bekräftar Anders Magnusson. →

## SORG PÅ MÅNGA SÄTT

Sorg kan bero på många olika saker: dödsfall, sjukdom, separation eller andra förluster. Den kan också ta sig uttryck på många olika sätt, till exempel genom gråt, koncentrationssvårigheter, orkeslöshet, likgiltighet, aggressivitet, sömnproblem eller flyktbeteenden i form av alkohol eller annat. Ingen kan heller bedöma hur lång sorgperiod som är ”normalt”. Det varierar från person till person.



En sorg kan vara lättare att bearbeta om du har någon att prata med.

## ”Verkligheten hinner förr eller senare alltid i fatt en.”

Det tog närmare tio år för Annika att inse att hon i själva verket bar på en obearbetad sorg, men när hon väl insåg det tog hon tag i situationen.

– Min exman och jag satte oss på tu man hand och pratade ut. Jag pratade. Och skällde. Jag vräkte ur mig precis vad jag kände. Nu råkar han vara en klok man och han lät mig därför få ur mig min vrede och sorg, utan att gå till försvar.

Efteråt var det som om Annika fylldes av ny energi. Mycket av vemodet försvann och hon kunde se framåt igen.

– Många som söker sig till oss på institutet har gått vidare i sina liv utan att ha sört färdigt, konstaterar Anders Magnusson, som menar att kommunikation är nyckeln till att komma ur en sorg.

Rebecka Nordström Graf's man, Daniel, dog plötsligt av hjärtfel. I boken *Min man dog tusen gånger* berättar hon gripande och vackert om sorgen. Men också om hur familjen och vännerna genom att prata om Daniel låter sorgen vara närvarande och naturlig.

– Vi kan inte bara vara ensamma och tänka oss ur en sorg. Människan är ett flockdjur och därför är det också nödvändigt att

vi öppnar oss för andra och berättar, säger Anders Magnusson.

Han får medhåll av Stephen Paul, kurator som jobbar med neurologiskt sjuka på Rehab station Stockholm.

– I mitt jobb träffar jag många kroniskt sjuka som känner sorg över att de upplever att sjukdomen gjort att deras identitet har försvunnit. Deras liv har tagit en helt annan vändning än vad de planerat och drömt om. Då kan det vara superviktigt att träffa andra som är i en liknande situation, säger han.

**SAMTALSGRUPPER VAR OCKSÅ** det som blev räddningen för Malin Sävstam, som förlorade sin man och sina två yngsta barn i tsunamin. I boken *Kärleken är starkare än döden* beskriver hon just hur kontakten med andra som råkat ut för liknande saker hjälpte henne att komma vidare.

Stephen Paul beskriver det som om att han försiktigt knackar på hos människan som är i sorg, i stället för att slå in dörren.

– Johan Cullbergs klassiska kristeori beskriver tydligt de fyra olika faserna en människa i sorg går igenom: chock, reaktion, bearbetning och nyorientering. Bearbetningsfasen och att sätta ord på känslorna är nödvändigt för att vi ska kunna gå vidare, betonar han.

Johanna, 45 år, gjorde tvärtom: hon satte aldrig ord på sina känslor.

När hon var i 20-årsåldern dog en älskad barndomsvän. Vännern och hon hade delat många upplevelser och för Johanna var han killen hon ”så småningom skulle dela sitt liv med”. Det var underförstått, även om både hon och vännen under tonåren

## ”Numera är han ett vackert och älskat minne, inte en isande, paralyserande sorg.”

var tillsammans med andra. När han plötsligt dog var det som om livet stannade av.

– Jag fick en chock. Vi hade alltid funnits där för varandra. Och så var han bara borta. Alla drömmar bara försvann.

De närmaste månaderna gick Johanna som i ett töcken. Hon jobbade, umgicks med vänner och sin dåvarande pojkvän men ingen visste hur starka känslor hon hade för sin döde vän. Hon kapslade i stället in sorgen och arbetade hårt för att hålla masken.

– Jag mätte skit men tänkte att det skulle gå över. Jag jobbade på, utbildade mig, träffade en man jag älskade och skaffade familj. Så egentligen borde allt vara bra, säger hon.

Johanna beskriver sig som en glad person som vanligtvis har lätt att prata om känslor. Det vill säga alla känslor utom sorgen efter sin vän.

När Johanna närmade sig 40 hamnade hon i en kris och började i kognitiv beteendeterapi.

– Då kunde jag för första gången sätta ord på mina känslor och prata om sorgen trots att det kändes helt sjukt att ta upp något som hänt för 20 år sedan.

För Johanna innebar det att hon kunde dela minnena av sin vän med en annan människa och att hon sedan kunde gå vidare. I dag finns vännen fortfarande kvar i hennes tankar, men inte längre på ett smärtsamt sätt.

– Visst är jag fortfarande ledsen, men numera är han mest ett vackert och älskat minne och inte en isande, paralyserande sorg. Framför allt kan jag i dag känna tacksamhet och glädje över det som varit. Det är en stor befrielse.

Många människor har, liksom Johanna, svårt att tala öppet om sin sorg. Ofta för att de inte vill uppfattas som tjatiga och besvärliga. Och sedan finns det ju faktiskt de som ältar och inte kan gå vidare. Hur vet man själv om man bara har fastnat i en loop av ältande eller bär på en oförlöst sorg?

– Att prata med någon om sina känslor är bra och fyller flera funktioner: bra för en själv att sätta ord på sin sorg och kan ge lättnad och energi att prata med en medmänniska. Men om lättnaden uteblir eller bara blir kortvarig, om du märker att du ständigt talar om samma sak, är risken stor att du ältar, säger Anders Magnusson.

**HOS MÄNNISKOR I SORG FINNS** ofta ett tydligt mönster: flera olika kriser har under årens lopp lagrats på varandra och så småningom kommer ytterligare en sorg som får allt att rämna. Det är precis som om kroppen och själen inte klarar av mer.

– Alla jobbiga känslor hittar ut på något sätt, förr eller senare. En förnekad sorg kan till exempel ta sig uttryck i kroppslig värk, säger Stephen Paul.

”Acceptans” är ett begrepp som ofta används inom mindfulness och som blivit allt vanligare de senare åren. Men det handlar inte om att ”gilla läget” och ge upp. Tvärtom.

Acceptans innebär att du utifrån den situation du befinner

dig i hittar sätt att hantera livet som gör att du kommer framåt. Du accepterar det du inte kan göra något åt, men kan förändra annat. Ett förhållningssätt som ofta fungerar bra för att komma vidare ur sorgen.

När läkaren och acceptance and commitment-terapeuten Russ Harris son fick diagnosen autism hamnade Harris i en djup kris. Under lång tid försökta han på olika sätt fly från sorgen och slippa de jobbiga känslorna.

Till slut bestämde han sig för att försöka hitta ett sätt att hantera situationen och få tillvaron att fungera trots att den inte såg ut som han önskade.

Russ Harris accepterade situationen och fokuserade på familjens nya liv. Något som var lättare sagt än gjort. I sin senaste bok, *När livet slår till*, delar han med sig av många konkreta tips som kan hjälpa oss att gå vidare.

Orkar vi gå vidare och se oss omkring kommer vi trots allt elände att upptäcka mycket vackert på vägen genom det som kallas livet, konstaterar Russ Harris. ♦

### TECKEN PÅ OBEARBEAD SORG:

- Koncentrationssvårigheter och problem att fokusera.
- Brist på energi och känslor av orkeslöshet.
- Svårt att stanna upp och vara i nuet. Du ser till att ständigt ha saker uppbokade.
- Ständigt återkommande tankar eller drömmar om en person eller en händelse.

### VILL DU LÄSA MER?

*Sorgbearbetning* av John W James och Russell Friedman (Svenska institutet för sorgbearbetning). *När brustna hjärtan läker* av Anders Magnusson (gratis e-bok, Svenska institutet för sorgbearbetning). *När livet slår till – ACT i svåra stunder* av Russ Harris (Natur & Kultur), *Min man dog tusen gånger* av Rebecka Nordström Graf (Albert Bonniers förlag), *Kärleken är starkare än döden* av Malin Sävstam (Albert Bonniers förlag).

