

När brustna hjärtan läker

En introduktion till sorg och sorgbearbetning

Anders Magnusson



SVENSKA INSTITUTET FÖR SORGBEARBETNING

Vid alla sorger, kriser och förändringsprocesser uppstår olika förlustreaktioner, vilket är normalt och naturligt. Att släppa taget och gå vidare är vanliga råd, men skulle vi inte göra det om vi bara visste hur? Bristande kunskap om hur vi kan bearbeta våra sorger och förluster leder ofta till betydande problem och kostnader för både företag, organisationer och den drabbade.

Exempel på förluster:

- Konflikter
- Omorganisationer
- Sjukdom och olyckor
- Skilsmässor och separationer
- Förlust av tillit och trygghet
- Arbetslöshet och pensionering
- Dödsfall

Exempel på förlustreaktioner:

- Energiförlust och trötthet
- Koncentrationssvårigheter och glömska
- Sömnsvårigheter och oro
- Humörsvängningar
- Förändrade matvanor
- Kroppsliga symptom (t.ex. smärta, hjärtklappning, ångest)

Svenska Institutet för Sorgbearbetning har specialiserat sig på utbildningar vid sorg, kris och förändringsprocesser för företag, organisationer och privatpersoner.

När brustna hjärtan läker

En introduktion till sorg och sorgbearbetning

Anders Magnusson

Titel: När bröstna hjärtan läker
Författare: Anders Magnusson
© 2012 Svenska Institutet för Sorgbearbetning
Förlag: Svenska Institutet för Sorgbearbetning
Omslag och grafisk form: Patrik Granqvist
Omslagsbild: Steshkin Yevgeniy
Porträttbild: Anja Callius
Tryck: Göteborgstryckeriet i Mölndal, Sverige 2012
Första upplagan, första tryckningen
1:a – 10:e tusendet
ISBN 978-91-9747-967-7

Copyright © 2012 Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Omfattar alla rättigheter. Ingen del av denna publikation får enligt lagen om upphovsrätt användas, kopieras eller på annat sätt reproduceras utan skriftligt tillstånd från copyrightinnehavaren, bortsett från mindre citat som del i granskande artiklar och recensioner.

När brustna hjärtan läker

– en introduktion till sorg och sorgbearbetning

Kunskapsbrist och känslomässig isolering

I mitt arbete med att hjälpa sörjande möts jag dagligen av människor som, mer eller mindre förtvivlat, söker hjälp och råd om hur de ska bearbeta och förlösa sin sorg. De berättar om hur omgivningen vill vara till stöd och hjälp, men att släkt och vänner ofta verkar besvärade av deras reaktioner och inte riktigt vet vad de ska säga.

I sådana möten blir det oerhört påtagligt att vi i vår kultur får lära oss mycket om hur vi skaffar oss saker – utbildning, arbete, bostad, vänner, partner och barn – men förvånansvärt lite om hur vi gör när vi förlorar dem.

Att känna sorg efter en förlust är normalt och naturligt. Samtidigt saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Istället finns det ett antal myter kring sorg i vårt samhälle. Den främsta anledningen till att smärtan efter en förlust förblir obearbetad är bristande kunskap hos den sörjande och hos omgivningen.

Alltför ofta leder omgivningens brist på kunskap även till att den sörjande isoleras känslomässigt. Osäkerheten kring hur sörjande ska bemötas kan göra att omgivningen efter ett tag slutar höra av sig eller undviker att tala om det som har hänt. Att omvärlden undviker problemet upplevs som ytterligare en sorg. Många kan även känna sig missförstådda och börja ifrågasätta sina reaktioner.

Ensamma med sin förlust brottas sörjande ofta med frågeställningen vad de ska göra för att få läkning och kunna gå vidare. Konventionen i vårt samhälle är att vi begraver sorgen inom oss, lägger locket på och låtsas må bra. Inte sällan leder detta till att de som drabbats av ett dödsfall eller annan förlust söker medicinsk hjälp för att dämpa sina sorgereaktioner. De kan också söka lättnad från sina symptom med hjälp av mat, alkohol, sömntabletter eller andra tillfälliga lösningar.

Vanliga sorgereaktioner

Även om det finns ett antal vanliga sorgereaktioner är det viktigt att komma ihåg att reaktionerna är unika och skiljer sig åt från person till person. Man sörjer sin relation till det som gått förlorat, och eftersom alla relationer är unika så är all sorg unik. Det går därför inte att på förhand beskriva en normal sorgereaktion. Reaktionerna varierar över tiden hos varje enskild person. Sorg är inte en tidsbestämd process som sker i stadier eller faser, utan kan bäst beskrivas som ett flöde som böljar fram och tillbaka.

Vanliga sorgereaktioner är:

En känsla av bedövning. Det första som en sörjande brukar uppleva är en känsla av bedövning. Denna initiala reaktion beror på att det som hänt är alltför smärtsamt och omvälvande för att man ska kunna ta in det på en gång. Känslan av bedövning kan komma och gå under de första dagarna efter förlusten och variera i styrka.

Koncentrationssvårigheter. Sörjande tänker mycket på förlusten och kan därför ha svårt att minnas alldagliga saker och ha svårt att koncentrera sig. De kan berätta hur de går från ett rum till ett annat för att hämta något, men att de glömt vad de skulle hämta när de kommit fram. De kan också redogöra för hur de skadade sig, eftersom de inte var riktigt närvarande, när de till exempel skar sig vid matlagning eller krockade när de körde bil.

Humörsvägningar. En typisk reaktion är att pendla snabbt mellan olika känslolägen. Från att ha varit ledsen kan den sörjande plötsligt känna sig upprymd. Känslorna är dessutom starka. Det är även vanligt att uppleva motstridiga känslor. Sörjande kan uppleva en lättnad över att en älskad anhörig inte längre lider av sin svåra sjukdom, samtidigt som de upplever en förtvivlan över att hon eller han inte längre är i livet.

Vredesutbrott. Utbrott av aggressivitet kan förekomma. Att vara lättstött, irriterad och arg är inte ovanligt bland sörjande, även om långtifrån alla reagerar med ilska. Ena stunden vill man ha många människor i sin närhet, nästa ögonblick stöter man bort allt och alla. Utbrotten beror på den psykiska anspänningen och upplevelsen av frustration kring det som hänt. Det är då viktigt att inte döma, utan att vara tolerant och visa förståelse, vilket brukar leda till att den underliggande sorgen kommer fram.

Förändrade matvanor. Sorg påverkar även hungerkänslorna. Sorgen kan leda till brist på aptit eller omåttlig glupskheter. Det förekommer även att sörjande pendlar mellan dessa ytterligheter. Både att äta för mycket och att äta för lite kan vara ett sätt att för stunden dämpa smärtan.

Oregelbunden sömn. Sömnen kan påverkas av sorg. Perioder med sömnsvårigheter kan följas av perioder då man istället sover extremt mycket. Över tiden kan tillstånd av sömnbrist och sömnöverskott pendla fram och tillbaka.

Energiförlust. Tankar och känslor kring det som har hänt slukar mycket energi. Sörjande berättar ofta om en väldig trötthet som inte går att sova bort. Den ursprungliga energin och livslusten finns helt enkelt inte längre kvar, vilket i sig kan upplevas som en förlust.

Förluster som utlöser sorgereaktioner

Ofta förknippar vi sorg med dödsfall, men sorgereaktioner kan uppstå i samband med en rad olika förluster. Genom åren har vi noterat ett antal olika förluster och förändringar, som förutom dödsfall, kan orsaka sorg. Några exempel är:

- Skilsmässa och separation
- Sjukdom eller kroppsskada
- Arbetslöshet eller pensionering
- Äktenskapliga problem eller familjekonflikter
- Fysiska och sexuella kränkningar
- Mobbing
- Förlust av tillit och trygghet
- Finansiella och juridiska svårigheter
- Missbruk
- Husdjurs död
- Barnlöshet, missfall och abort

I stort sett alla större förändringar kan utlösa sorgereaktioner. Vi definierar därför sorg som *en normal och naturlig känslomässig reaktion vid en förändring av ett välkänt livsmönster*. Definitionen hjälper oss att inte tänka kring sorg i termer av svart eller vitt, samt att inte värdera sörjandes personliga upplevelser. Med ett vidgat begrepp går det att inkludera alla människors sorg.

Genom en sådan definition ges alla sörjande rätten att uttrycka sina känslor utan någon kulturell eller religiös värdering. Ingen ska kunna ta ifrån någon hans eller hennes upplevelse av förlust.

Den oförlösta sorgens orsaker

Pionjärerna inom sorgbearbetning, John W James och Russell Friedman, har arbetat med sörjande sedan år 1977. Fram till idag har de personligen hjälpt fler än 25 000 sörjande. Samtidigt som James och Friedman har genomfört ett banbrytande arbete har de hela tiden fört anteckningar kring vad som hjälper och inte hjälper sörjande.

Deras slutsats är att oförlöst sorg oftast beror på någonting okommunicerat av känslomässig natur. Att förlösa sorgen och få bestående läkning innebär därför att den sörjande behöver fullborda sin känslomässiga kommunikation.

Vad som avses med en fullbordad kommunikation blir därför av central betydelse. Genom åren har tre separata delar av kommunikationsprocessen utkristalliserats. De bör alla ingå för att sorgbearbetningen ska upplevas som fullbordad.

1. Du behöver verbalt *rikta* din kommunikation till motparten (vid sorgbearbetning ska motparten inte närvara fysiskt).
2. Du behöver uppleva dig hörd av en levande människa.
3. Du behöver slutföra kommunikationen med ett avsked.

De flesta av oss kommunicerar dagligen på detta sätt utan att vi tänker på det. Låt oss säga att du upptäcker något du vill kommunicera till en god vän. I detta exempel står inte vännen framför dig, utan du ringer upp honom eller henne med hjälp av din mobiltelefon. Det är dålig mottagning och du hör inte ifall det du säger uppfattas. Då förflyttar du dig naturligtvis till en plats där mottagningen är bättre. Antag vidare att du sagt allt det du vill säga, blivit hörd, men att samtalet bryts precis innan du hinner säga "hej då!". Vad gör du då? Troligen ringer du upp motparten igen och säger "Vi var väl klara, jag skulle bara säga hej då. Hej då!". När du sedan lägger på luren har alla tre delar av en fullbordad kommunikation ingått, vilket gör att du kan "släppa taget" och "gå vidare".

Antag nu istället att samtalet bryts, inte för att det är dålig täckning, utan för att motparten dör, för att vi skiljer oss eller för att kommunikationen bryts av någon annan anledning. Det är då normalt att tänka igenom relationen och upptäcka saker som inte blivit sagda – eller upptäcka saker som vi önskat hade varit annorlunda, bättre eller som vi skulle velat ha haft mer eller mindre av i relationen. Under sådana omständigheter: vem ringer vi då upp för att fullborda vår kommunikation så att vi kan gå vidare?

När motparten inte kan eller vill medverka

När motparten inte kan eller vill medverka väljer den sörjande ofta att tala om saken med någon annan. Detta är fullständigt normalt, men eftersom den sörjande inte *riktar* sig till motparten förblir kommunikationen ofullständig. Det resulterar ofta i en tillfällig känsla av lättnad, men ger sällan något bestående resultat. Behovet av att fullborda kommunikationen kvarstår och förlusten kommer därför att fortsätta generera känslomässig energi och smärta. Detta leder normalt till att den sörjande åter talar om förlusten för att få ytterligare lättnad. Förloppet upprepas om och om igen. På så sätt riskerar den sörjande att fastna i ett ältande eller pockande på uppmärksamhet kring det som hänt.

Hur gör man när motparten inte kan eller vill medverka i en dialog? Detta illustreras bäst genom ett antal exempel på situationer där alla tre delarna av en fullbordad kommunikation ingår, men med den skillnaden att motparten man riktar sig till och den som lyssnar inte är samma person. I dessa sammanhang fullbordas kommunikationen på ett indirekt sätt:

- *Terapeutiska sammanhang*: Gestaltterapi, familjekonstellationer, samt ”Resan”.
- *Religiösa sammanhang*: Likvaka i kombination med begravning, samt bikt.

I gestaltterapi används något som ibland kallas för ”stolsövning”. Klienten talar då till en tom stol där en frånvarande motpart föreställs sitta. Terapeuten bekräftar med sin närvaro att kommunikationen äger rum och klienten avslutar med någon form av avsked. Därmed ingår de tre delarna av en fullbordad kommunikation, vilket gör att klienten kan släppa taget och gå vidare.

Ett annat exempel är gamla tiders likvaka, vilken föregick begravningen. Likvakor förekommer sällan i Sverige nu för tiden, men ritens lever kvar i

judisk tradition och i vissa kulturer kring Medelhavet, samt i Latinamerika. Under en likvaka ligger den döde under en svepning i en säng eller på ett bord. Släkt och vänner kommer och besöker den döde. Väl där talar man inte om den döde, utan man riktar sig direkt till honom eller henne, samtidigt som släkt och vänner är vittnen till att kommunikationen fullbordats. Först därefter äger begravningen rum där alla tar farväl.

Med vad händer när likvakan tas bort, som vi gjort i Sverige, och bara begravningen behålls? Det är som att upptäcka saker vi vill få sagt, men där det enda vi ges möjlighet till är att ringa upp och säga ”hej då!”. Nu, när likvakan har försvunnit, är risken stor att de anhöriga går från begravningen med ett sorgearbete som är ofullständigt.

Ett exempel på fullbordan

När jag redogjorde för hur fullbordade kommunikationer fungerar på en av mina utbildningar utbrast plötsligt en kvinna: ”Aha, det är därför!”

Hon berättade därefter hur hon hade mist båda sina föräldrar. Först hade hennes mamma dött efter en tids sjukdom. Hon och hennes syster var tillsammans på sjukhuset och tog hand om sin mors döda kropp. Systrarna tillbringade över ett dygn tillsammans med sin döda mamma och talade då både med varandra och till sin mamma. Det hade varit både skratt och tårar och efter begravningen hade hon fått läkning och kunnat gå vidare.

Ett par år senare dog hennes pappa oväntat. Hon hade befunnit sig utomlands och kom hem först till begravningen. Efter begravningen hade hon väntat sig samma läkning som i relationen men mamman, men istället fastnade hon i sin sorg över pappans död. Hon hade haft bra relationer till båda sina föräldrar, därför kunde hon inte förstå varför hon fastnade i ett åltande kring sitt förhållande till pappan.

Först under utbildningen hos oss förstod hon att det berodde på att hon aldrig hade fått säga sitt efter pappans död. Hon fullbordade därefter kommunikationen till pappan och fick läkning även i den relationen.

Exemplet visar på hur viktigt det är att gå igenom en relation efter ett dödsfall eller annan förlust. Ofta upptäcker man då saker man önskat hade varit bättre, annorlunda eller sådant man skulle velat ha haft mer av. Detta behöver en sörjande fullborda kommunikationen kring innan hon eller han kan gå vidare.

Ett program för sorgbearbetning

Metoden *Programmet för Sorgbearbetning*, som utvecklats av James och Friedman, hade år 2010 drygt 16 000 utbildade handledare. Försiktiga beräkningar visar att dessa har hjälpt fler än 600 000 sörjande. Metoden lärs numera ut i ett flertal länder runt om i världen. I Sverige utbildas årligen cirka 300 handledare av oss på Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Programmet för Sorgbearbetning kan beskrivas som en kurs, eller som ett pedagogiskt program, med terapeutiska effekter för deltagarna. Kursen syftar till att deltagarna ska uppnå känslomässig läkning och försoning i sina relationer – *utan motpartens medverkan*. Den fungerar därför mycket väl vid dödsfall, men även då motparten inte vill eller kan medverka i en försoningsprocess.

Under kursen får kursdeltagarna kunskap om hur de kan genomföra ett sorgearbete. Med stöd av kursledaren genomför den sörjande därefter sitt eget sorgearbete.

I *Programmet för Sorgbearbetning* går man igenom hela relationen för att fullborda alla känslomässiga kommunikationer. De negativa såväl som de positiva sidorna av relationen och de till synes små händelserna fångas upp. Oförlöst sorg behöver inte handla om stora smärtsamma händelser. Sorgen kan kännas lika smärtsam om det handlar om positiva upplevelser som inte fått komma till uttryck. Det är ansamlingen av ofullbordade kommunikationer som leder till känslomässig smärta.

Genom olika övningar identifieras tankar, känslor och brustna drömmar som den sörjande har kring relationen. Exempel på övningar är:

- *Förlustdiagram*. I denna övning går den sörjande igenom sitt liv för att identifiera alla sina tidigare förluster. Den förlust som idag hindrar och begränsar mest urskiljs. Efter övningen väljer närmare hälften av deltagarna att bearbeta en annan relation än den de ursprungligen sökte hjälp för.
- *Relationsdiagram*. Här utforskar den sörjande den relation som hon eller han valt att bearbeta. Det kan antingen vara relationen till en levande eller död person.
- *Läkande faktorer*. Med detta avses att man identifierar de tankar och känslor som inte blivit fullbordade. Det inkluderar orsaker för egna misstag och förlätnheter för motpartens tillkortakommanden. Även andra

positiva och negativa upplevelser, samt brutna drömmar, förhoppningar och förväntningar identifieras.

- *Fullbordansbrev.* I övningen formuleras det som inte blivit sagt och som identifierades i övningen med läkande faktorer. Den här gången sker det genom ett brev till motparten.
- *Brevuppläsning.* I denna avslutande övning fullbordas den känslomässiga kommunikationen genom att den sörjande läser upp sitt fullbordansbrev. Brevet ska vara riktat till motparten, ska höras av en *annan* person, samt avslutas med ett avsked till smärtan och allt det som var ofullständigt.

Efter brevuppläsningen kan det ta ett par veckor, upp till ett par tre månader, innan allt faller på plats, men normalt upplever den sörjande en viss positiv förändring redan efter ett par dagar. Trots att jag under de senaste tio åren personligen hjälpt hundratals sörjande, förvånas och fascineras jag fortfarande av de snabba och genomgripande resultat som de här relativt enkla övningarna kan ge.

Förlåtelse – ett centralt och misstolkat begrepp

Utöver att fullborda kommunikationen handlar sorgbearbetning även om att acceptera och försonas med det som har hänt. Detta blir särskilt tydligt när smärtsamma händelser har inträffat i de relationer som bearbetas.

När jag på mina kurser talar om behovet av att förlåta uppstår ofta en mängd spontana protester. Förlåtelse är nämligen ett av våra mest missförstådda begrepp. De flesta verkar tolka begreppet förlåtelse som att man ska tycka om den man förlåter, att man ska vilja träffa personen igen, att man ska tycka att det som hände var okej eller inte så farligt, eller att man ska förlåta för den andres skull. Utifrån dessa uppfattningar är det naturligt att inte vilja förlåta någon. Som tur är kräver verklig förlåtelse ingenting av detta.

Förlåtelse handlar istället enbart om dig, om dina tankar och dina känslor kring det du har varit med om. Förlåtelse innebär att du ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag. Det handlar om ett accepterande av det som skett, vilket ger frid i sinnet.

Känslan av ilska och bitterhet kommer från upplevelsen av att ha blivit skadad. För att förändra den känslan behöver vi en ny upplevelse av

försoning med våra erfarenheter. Att förlåta är den handling som åstadkommer detta.

Ofta tror vi att vi saknar förmåga att förlåta för att vi inte vill förlåta, men att förlåta är en handling och inte en känsla. Jag brukar förklara vad jag menar med exemplet av att vara för trött för att orka borsta tänderna. Vi borstar oftast ändå tänderna för att vi vet att det känns bättre efteråt.

Samma sak är det med förlåtelse – först kommer själva handlingen, sedan upplevelsen av att må bättre. Om vi ska vänta på lusten av att förlåta innan vi går till handling och förlåter, kommer vi troligen att få vänta för evigt. Genom att förlåta gör vi oss inte beroende av att den som skadat oss kommer till insikt och ber om förlåtelse. Istället frigör vi oss själva genom att gå till handling och förlåta utan att motparten ber om det. Att förlåta gör det möjligt för oss att släppa taget om det som hänt och gå vidare. Det är en gåva vi ger oss själva.

Att förlåta innebär rent praktiskt att du riktar din förlåtelse till motparten. Notera dock att motparten *inte* ska vara fysiskt närvarande. Förlåtelsen ska inte uttalas direkt till motparten eftersom det nästan alltid uppfattas som en attack, vilket riskerar att leda till ytterligare konflikt och smärta. Istället ska du bli hörd och bekräftad av en *annan* närvarande människa.

Den formulering vi brukar använda oss av är: ”Jag bekräftar att det du gjorde skadade mig, men jag tänker inte längre låta minnet av detta fortsätta skada mig, utan jag ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag och förlåter dig så att jag blir fri.”

När vi förlåtit befrias vi oftast från både ilska, smärta och bitterhet.

Resultat av sorgbearbetning

Utöver märkbart positiva effekter på de vanliga sorgereaktionerna, som exempelvis nedstämdhet, energiförlust och koncentrationssvårigheter, leder sorgbearbetningen vanligtvis till ett antal konkreta resultat:

- *Accepterande och försoning*. Sorgbearbetningen hjälper den sörjande att acceptera förlustens realitet, vilket utmynnar i en känsla av försoning.
- *Känslomässig läkning*. Metoden hjälper den sörjande att arbeta sig igenom sorgens smärta, vilket leder till känslomässig läkning.

- *Ny känslomässig relation.* Genom att fullborda det som var ofullständigt utvecklas en ny känslomässig relation som baseras på kärlek och tacksamhet. Detta gör det möjligt att släppa taget och gå vidare i livet.
- *Återvunnen energi och livslust.* Då den sörjande efter sorgbearbetningen får tillgång till sina minnen igen, utan att de blir smärtsamma, återvänder i många fall den ursprungliga energin och livslusten.

Sammantaget blir resultatet ofta en stark känsla av lättnad och en förnyad närvaro, eftersom sorgen inte längre ligger kvar och pockar på uppmärksamhet. Ett indirekt resultat som kursdeltagarna berättar om är att de får en öppnare relation till sig själv och andra. När de gett uttryck för sitt innersta, och blivit respekterade, blir de ärligare och sannare; helt enkelt mindre rädslostyrda. Genom att ha fått ta del av andras erfarenheter utvecklar de även tolerans och förståelse.

Att möta människor i sorg

Det centrala i mötet med sörjande är att behandla sorg som en naturlig känslomässig reaktion. Det är inget fel på de sörjande och de behöver inte förändras eller tröstas. Uppmuntrande kommentarer och goda råd, trots att de sägs i all välmening, är oftast till liten hjälp. Däremot har sörjande ett behov av att uttrycka sig. De vill lätta sitt hjärta för någon som kan bevara ett förtroende och lyssna med värme.

En studie från USA visar att mer än 98 procent av alla sörjande vill tala om omständigheterna kring förlusten. Tragikomiskt nog visar samma studie att mer än 95 procent av omgivningen samtidigt tycker att det är bäst att inte tala om det som har hänt. Det beror ofta på att människor inte vet vad de ska säga eller är rädda för att ”riva upp gamla sår” och ”få någon att gråta”. Det är dock en obefogad rädsla att det skulle skada sörjande att prata om det som har hänt, eftersom sorgen hela tiden finns närvarande hos den sörjande – oavsett om man talar om det eller inte. Med detta resonemang som utgångspunkt brukar jag möta en sörjande på följande sätt:

Fråga vad som har hänt. Eftersom de flesta vill prata om situationen frågar jag ”Vad är det som har hänt?”. Om jag redan vet ställer jag naturligtvis inte den frågan. Ett bra alternativ kan då vara att säga ”Jag har hört vad som har hänt!”. Var därefter tyst och ge utrymme åt den du möter. Tystnaden

ger personen ifråga tillfälle att berätta vad som trycker honom eller henne.

Var ett hjärta med öron. När jag lyssnar brukar jag föreställa mig bilden av att vara ett hjärta med öron – utan mun! Jag ser till att vara här och nu och inte låta min uppmärksamhet avledas. Ett bra sätt att behålla fokus är att fråga mig själv vem jag är där för (den sörjande) och vad hon eller han försöker få mig att höra.

Erbjud en kram. När den sörjande berättat klart, eller om hon eller han dessförinnan skulle börja gråta kraftigt, erbjuder jag en kram. Kramen består av en omfamning utan klappar eller strykningar, eftersom aktiv beröring oftast hindrar känslor från att komma fram.

När den känslomässiga isoleringen brutits på detta sätt öppnas en möjlighet att aktivt hjälpa den sörjande att genomföra ett sorgearbete utifrån den metod jag tidigare beskrivit.

Omgivningens reaktioner

Människor som möter sörjande har oftast goda intentioner, vill väl och gör så gott de kan. Dessvärre kan jag samtidigt konstatera att sörjande alltför sällan bemöts på ett korrekt sätt. Istället bottnar ofta omgivningens reaktioner i okunskap och rädsla. Sörjande söker på ett naturligt och hälsosamt sätt stöd och hjälp från sin omgivning. Samtidigt saknar de flesta människor i en sörjandes närhet kunskap om hur man stödjer eller hjälper någon i sorg. Få människor har egen erfarenhet av framgångsrik sorgbearbetning att dela med sig av. Istället reagerar omgivningens ofta på följande sätt:

- De vet inte vad de ska säga.
- De intellektualiserar och ger svårföljda råd.
- De lyssnar inte på den sörjande.
- De är rädda för den sörjandes känslor.
- De vill inte tala om döden.
- De byter samtalsämne.

De vet inte vad de ska säga. När jag talar med såväl anhöriga som professionella säger de oftast att de vill vara till hjälp och stöd, men att de inte riktigt vet vad de ska säga eller göra. Okunskapen gör att omgivningen ofta känner sig osäker och otillräcklig i mötet med den sörjande.

De intellektualiserar och ger råd som är svåra att följa. Många sörjande berättar om hur omgivningen i välmening försöker ge stöd och tröst, men där resultatet istället blir klichéartade kommentarer och råd. Det kan handla om uttryck som ”var inte ledsen, du ska se att det ordnar sig” eller ”glöm honom, han var ändå inte bra för dig”. Hur saker ska ordna sig eller hur någon ska kunna glömma en viktig person redogör man däremot sällan för.

De lyssnar inte på de sörjande. Många har ett behov av att lätta sitt hjärta. Samtidigt behandlar omgivningen ofta sorgen som ett problem som behöver lösas. Men sorg är inte ett intellektuellt dilemma. Uppmuntran och goda råd faller därför gärna platt till marken. Däremot behöver sörjande bli hörda av en kärleksfull och närvarande medmänniska. Men istället för att lyssna på och bekräfta den sörjandes känslor är omgivningen ofta upptagen med hur de ska få den drabbade att må bättre. Därmed missar man det som den sörjande försöker ge uttryck för, vilket gör att de istället känner sig missförstådda och känslomässigt isolerade.

De är rädda för sörjandes känslor. Vi är uppväxta i en kultur där det inte är riktigt accepterat att visa starka känslor offentligt. När sörjande ger uttryck för starka känslor kan det uppfattas som skrämmande för omgivningen. Dessutom smittar starka känslor. Alla känner till det gamla talesättet att ett skratt smittar, men hur ofta tänker vi på att sorg smittar? Vi blir helt enkelt berörda av andra människors känslor och det vi får höra. Vi kan då påminnas om våra egna oförlösta sorger, som vi kanske kämpat för att hålla ifrån oss. Ibland tar till och med den egna sorgen överhand. Inte sällan berättar sörjande om det paradoxala i att de får trösta omgivningen.

De vill inte tala om döden. När någon mister en anhörig blir livets förgänglighet och dödens ofrånkomlighet oerhört påtaglig. Att bli påmind om att man själv kan drabbas känns ofta skrämmande och omgivningen vill därför sällan tala om döden. Dessvärre är det få som lever efter Astrid Lindgrens kloka devis ”Man ska leva så att man blir vän med döden.”

De byter samtalsämne. Kombinationen av att inte veta vad man ska säga och rädslan för starka känslomässiga uttryck gör att omgivningen tenderar att byta samtalsämne. Istället för att lyssna talar man om egna förluster eller om något helt annat, som arbetet eller nya bilen eller en planerad resa. En annan strategi är undvika den sörjande. Det klassiska exemplet är när vänner och bekanta slutar höra av sig efter ett dödsfall eller går över på andra sidan gatan när de ser den sörjande komma gående.

Resultatet av omgivningens förhållningssätt är att indirekt uppmuntra den sörjande till att dölja och hålla tillbaka sina känslor. För att inte få önskat råd, eller för att inte uppfattas som avvikande, låtsas de sörjande därför ofta må bättre än de egentligen gör. ”Hur många tycker om när människor ljuger för dem?”, brukar jag fråga på mina föredrag. Sällan räcker någon upp handen. Sedan frågar jag hur många som ibland säger att de mår bra fast de egentligen inte gör det. Nästan alla händer åker upp.

Myter om sorg

Eftersom vi har bristande kunskap om sorg och hur vi ska hantera förluster skapas lätt myter om detta ämne. Vanföreställningarna motverkar att sorgen läks eftersom de vilseleder eller distraherar den sörjande. De vanligaste missuppfattningarna om hur man bör hantera sorg är:

Var inte ledsen. Istället för att tillåta alla känslor, utan att värdera dem, uppfostras vi vanligen till att undertrycka negativa känslor. Den sörjandes känslor borde bejakas, men omgivningen ser ofta sorgen som ett problem och försöker förändra den sörjandes normala reaktioner. Intellectuella kommentarer och goda råd kring hur känslan ska kunna förändras är exempel på detta.

Var stark (för andras skull). Ofta uppmuntrar omgivningen en sörjande att vara samlad och stark genom kommentarer som ”du måste kämpa på och vara stark för barnens skull”. När locket sedan läggs på, och allt utåt sett verkar bra, ger man beröm i form av kommentarer som ”du som är så stark och duktig kommer säkert klara av det här”. Genom att den sörjande inte får uttrycka sina känslor på ett naturligt sätt skapas en inre konflikt som hämmar sorgeprocessen.

Sörj i ensamhet. Små barn söker gemenskap och närhet när de är ledsna, medan vuxna ofta isolerar sig. Som barn uppfostras vi till detta genom att få höra ”gå till ditt rum om du ska gråta” eller ”stora pojkar gråter inte”. Som vuxen ersätts detta av ”kom tillbaka till jobbet när du mår bättre”. Anhöriga får ofta höra att de inte ska störa en sörjande med kommentarer som ”låt henne vara i fred ett tag” eller ”ge honom lite tid och utrymme”. Resultatet blir inte sällan att sörjande drar sig undan och isoleras med sin sorg.

Ersätt förlusten. Kommentarer som ”förlorar du en står dig tusen åter” och ”var inte ledsen, vi köper en ny hund” lär oss att ersätta det vi har förlorat. Relationer är dock inte utbytbara, utan de behöver sörjas. Man kan skaffa sig en ny relation, men inte ersätta den unika relation man förlorat.

Håll dig sysselsatt. Detta råd innebär att den sörjande ska aktivera sig för att inte tänka på det som har hänt. Genom kommentarer som ”det är viktigt att du håller igång” uppmuntras den sörjande att distrahera sig. Distractionen skjuter för stunden undan sorgen, men om det används som ett flyktbeteende hämmar det på lång sikt sorgearbetet.

Det räcker att prata om det som hänt. På institutet möts vi ofta av sörjande som säger ”om jag bara hade någon som kunde lyssna på mig”. Andra uttrycker motsatsen med meningar som ”jag är så trött på att älta det här, jag bara pratar och pratar, det känns som att jag drunknar i ord”. Det räcker sällan med att enbart prata om det som hänt.

Det räcker att gråta ut. Ibland möts vi av sörjande som säger ”om jag bara kunde gråta ut, men det kommer inga tårar”. Andra säger ”jag är så trött på att gråta, jag bara gråter och gråter, jag känner mig som en urvriden svamp”. Känslor är bra, men det inte är tårarna i sig självt som ger läkning.

Tiden läker alla sår. Denna myt skadar ofta mest eftersom den leder till att de sörjande passiviserar istället för att aktivt söka läkning. Många har levt i illusionen att det ska bli bättre med tiden, men det blev egentligen värre. Sorgearbetet kräver tid. Det är dock inte tiden i sig som ger läkning, utan det är vad man fyller tiden med som är avgörande. Problemet är att de flesta av oss saknar kunskap om vad detta sorgearbete innefattar.

Tillfälliga lättnader

En anhörigs död, en skilsmässa och andra större förluster producerar en enorm mängd känslomässig energi. Eftersom de flesta av oss har blivit felaktigt socialiserade att hantera sorgliga och smärtsamma känslor, ända från tidig barndom, saknar vi ofta verktyg för bestående läkning. Tvärtom uppmuntras vi, aktivt eller passivt, att använda tillfälliga lättnader för att döva smärta.

En klichéartad berättelse illustrerar väl detta faktum. Ett litet barn kommer hem efter att ha blivit sårat av ett annat barn på lekplatsen. Mamman, pappan eller någon annan vårdnadshavare undrar vad som hänt. Barnet

svarar med tårar i ögonen att ett av de andra barnen var elakt. ”Var inte ledsen, kom så köper vi en glass”, säger då den vuxne. Därmed lär sig barnet, från en viktig kunskapskälla, den livslånga läxan att känslor kan hanteras med hjälp av mat.

Då myterna om sorg inte ger någon vägledning till hur känslomässig läkning kan uppnås, utvecklar sörjande ofta olika beteenden för att få tillfällig lättnad. Bland annat visar en studie vid Sahlgrenska universitetssjukhuset att närmare en tredjedel av alla änkor använde alkohol i ett försök att lindra sin sorg.

Här följer några exempel på beteenden som kan ha negativ inverkan på människor i sorg:

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete och träning
- Shopping
- Sex
- Ilska

Dessa beteenden kan bli skadliga om man tar till dem av fel anledning. Att äta en glass har ingen bestående inverkan på den känslomässiga smärta som en förlust orsakat. Shopping kanske lindrar för stunden, men gör inget åt de bakomliggande orsakerna till sorgen och smärtan.

Gemensamt för samtliga dessa flyktvägar är att de tillfälligt förändrar sinnesstämningen, vilket skapar en illusion av förbättring. Men effekten är bara kortsiktig och det finns risk att beteendet snart upprepas, vilket för den sörjande längre och längre bort från det sorgearbete som behöver göras.

Ett ord på vägen

Jag hoppas att denna text har rätat ut några frågetecken kring sorg och sorgbearbetning. Om du vill lära dig hur du konkret går tillväga för att bearbeta dina sorger och förluster, rekommenderar jag varmt att du går en kurs i sorgbearbetning. Vill du veta mer innan du bestämmer dig föreslår jag att du läser boken *Sorgbearbetning*.

Svenska Institutet för Sorgbearbetning

Vi är ett utbildningsföretag som grundades år 2001. Vi erbjuder sörjande, företag och organisationer kunskap om sorg, kris och förändringsprocesser. Vår verksamhetsidé är att ge människor tillgång till en konkret metod för känslomässig läkning. Målsättningen är att kunna hjälpa så många människor som möjligt vid dödsfall, separationer och andra förluster.

I en trygg och säker miljö ger vi stöd och förmedlar konkreta verktyg för sorgbearbetning. Detta för att den sörjande ska kunna bearbeta och förlösa sin sorg och därmed få tillbaka sin ursprungliga energi och livslust. Vårt enda syfte är att hjälpa så många människor som möjligt med sorgbearbetning.

Bristande kunskap, vilket i förlängningen leder till känslomässig isole-ring, är ofta det största hindret mot ett förlösande av sorgen. Vi försöker därför sprida kunskap om sorgbearbetning genom kurser för sörjande och professionella, samt genom föredrag, seminarier och böcker. Vi är politiskt och religiöst obundna.

Våra grundkurser

Hjälpa andra

Certifieringskursen för Sorgbearbetning är den utbildning vi erbjuder dig som vill hjälpa andra. Denna femdagarskurs är speciellt framtagen för dig som vill få tillgång till en konkret metod för att hjälpa sörjande. De som gått kursen blir certifierade handledare i sorgbearbetning och är efter kursen utbildade i att hålla egna kurser och föredrag.

Möta andra

Diplomeringskurs i att möta andra i sorg, kris eller förändringsprocesser är en tredagarskurs för dig som i ditt arbete eller privatliv möter människor som drabbats av olika sorger och förluster. Utbildningen ger dig verktyg för att möta sörjande på både ett personligt och professionellt plan.

Egen bearbetning

Workshop för Sorgbearbetning är en tredagarskurs för dig som vill bearbeta din egen sorg. Under kursen tar vi reda på vilka förluster som har påverkat ditt liv, samt genomför de handlingar som behövs för att bearbeta sorgen.

Andras kurser

Utöver våra kurser erbjuder de handledare som vi har certifierat i metoden nedanstående kurser i egen regi. Kurserna är inte grupp- eller samtalsterapi, utan en pedagogisk metod där deltagaren genomför ett eget sorgearbete med handledning och stöd från kursledaren.

Programmet för Sorgbearbetning – gruppformat: Kursen omfattar åtta eller tolv gruppträffar á två timmar. Under kursen får deltagaren genomföra ett eget sorgearbete.

Programmet för Sorgbearbetning – individuellt format: Kursen omfattar normalt åtta till tio individuella träffar á en timme. Under kursen får deltagaren genomföra ett eget sorgearbete.

Våra övriga tjänster

Föredrag, seminarier och uppdragsutbildningar

Vi erbjuder inspirerande föredrag och seminarier till både privatpersoner och företag. Dessutom skräddarsyr vi temadagar och uppdragsutbildningar åt företag, kommuner, landsting, skolor och andra organisationer i hela Sverige.

Böcker

Nedan följer en kort beskrivning av våra nuvarande boktitlar:

Sorgbearbetning – Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster beskriver hur man konkret kan genomföra ett sorgearbete. Utifrån sina egna och andras erfarenheter belyser författarna John W James och Russell Friedman vad sorg är och hur det är möjligt att bearbeta sin sorg för att återfå sin ursprungliga energi och livslust. Boken ger läsaren tillgång till ett väl beprövat handlingsprogram, med övningar för att läka sorgen och smärtan efter olika förluster.

Sorgerådgivning och sorgeterapi – En bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande är ett klassiskt standardverk av Dr. William J. Worden, professor i psykologi vid Harvard Medical School. I boken beskrivs utförligt hur sorg yttrar sig, vilka uppgifter sörjandet har och hur man hjälper sörjande att komma igenom sin sorg. Författaren visar också hur oförlöst sorg kan leda till problem, samt hur man känner igen och behandlar bland annat överdriven, kronisk, maskerad och fördröjd sorg.

Kontakt

Svenska Institutet för Sorgbearbetning

Tegnérgatan 24

113 59 Stockholm

08-33 50 40

info@sorg.se

www.sorg.se

Litteraturförteckning

Bays, B., Resan, Egmont Richter AB, 2001.

Friedman, R. och James, J.W., Sorgbearbetning: Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster, Svenska Institutet för Sorgbearbetning, 2003.

Friedman, R. och James, J.W., Grief Recovery Certification Manual, The Grief Recovery Institute, 2002.

Holmes, T. och Rahe, R., Holmes-Rahe Social Readjustment Rating Scale, Journal of Psychosomatic Research, vol. II, 1967.

Kübler-Ross, E., Döden är livsviktig: Om livet, döden och livet efter döden, Bokförlaget Natur och kultur, 1991.

Magnusson, A., Fakta om sorg, www.sorg.se den 1/5 2006, http://www.sorg.se/fakta_om_sorg.

Grimby, A och Johansson, A.K., Factors related to alcohol and drug consumption in Swedish widows, American Journal of Hospice Palliative Care, vol. 26, 2009.

Worden, W.J., Sorgerådgivning och sorgeterapi, Svenska Institutet för Sorgbearbetning, 2006.



Anders Magnusson kom i kontakt med metoden Programmet för Sorgbearbetning efter sin mors död i lungcancer år 2001. Han hade då varit nykter ett antal år efter att tidigare ha suttit fast i både missbruk och kriminalitet. Hjälpens hade fram till dess bestått av olika självhjälpgrupper, terapiformer, yoga, meditation och kurser i personlig utveckling. Detta hade gett honom ett väl fungerande liv, samt en stor intellektuell förståelse för hur han påverkats av sina tidigare erfarenheter. Anders satt dock fortfarande fast i sorgen kring sin barndom och sina brokiga år. Genom metoden för sorgbearbetning fullbordades hans sorgearbete och han fick till slut den läkning han så länge sökt efter.

Efter att ha fått egen känslomässig läkning kände Anders att han ville erbjuda andra motsvarande hjälp. Han fullföljde sina studier vid Handelshögskolan i Stockholm, men vidareutbildade sig samtidigt till handledare i metoden vid The Grief Recovery Institute i USA. Efter utbildningen i USA översatte han boken Sorgbearbetning till svenska och grundade Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Idag är Anders en av nio i världen som får certifiera andra i metoden Programmet för Sorgbearbetning. Han utbildar psykologer, kuratorer, diakoner och andra som möter sörjande. Dessutom gästföreläser han på högskolenivå och arbetar bl.a. med rehabilitering av långtidssjukskrivna, samt med utbildning av kris- och beredskapsgrupper.

När brustna hjärtan läker

– en introduktion till sorg och sorgbearbetning

“Tiden läker alla sår.” “Var stark för barnens skull.” “Livet går vidare.” Klyschorna kring sörjandet är många, men fungerar sällan. Uppmuntrande kommentarer och goda råd, trots att de sägs i all välmening, är oftast till liten hjälp. Att släppa taget och gå vidare är ett vanligt råd, men skulle vi inte göra det om vi visste hur?”

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Oftast förknippar vi sorg med dödsfall, men sorgereaktioner kan utlösas av en rad olika förluster och förändringar. Skilsmässor, separationer, flytta, husdjurs död, förlust av tillit och trygghet är bara några exempel på olika händelser som kan utlösa sorg.

Samtidigt som sorg är naturligt finns det många vanliga missuppfattningar om hur man ska hantera förluster. Dessa föreställningar är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem.

- Var inte ledsen
- Var stark (för andras skull)
- Sörj i ensamhet
- Tiden läker alla sår
- Ersätt förlusten
- Håll dig sysselsatt

Att tiden läker alla sår är ett exempel på en myt som får oss att tro att vi kommer att må bättre bara vi låter tiden gå. Tid behövs för läkning, men det är vad du gör under tiden som avgör om du får läkning eller inte.

“Jag hade gått flera utbildningar och arbetat med många klienter innan jag upptäckte sorgbearbetningen. Jag kunde inte ana vilken skillnad den skulle göra, både för mig personligen och i mitt arbete med människor. Sorgbearbetning är en varm och kärleksfull metod som samtidigt är oerhört effektiv. Jag rekommenderar den av hela mitt hjärta.”

– Elizabeth Gummesson, professionell coach, krishanterare och författare

ISBN 978-91-9747-967-7

www.sorg.se



9 789197 479677 >



SVENSKA INSTITUTET FÖR

Sorgbearbetning