



tvingas många återvända hem utan att ha återfunnit sina anhöriga. Även för dem som fått ett dödsbesked kan det ta tid att faktiskt förstå att man aldrig mer ska få träffas.

FOTO: SVD/SCANPIX

en älskad person försvinner ur ens liv, eller då man skadas svårt i en olycka, är inte sjukligt utan helt normalt.

– Vad vi ger på våra kurser är kunskap om vad sorg är och hur man ska hantera den.

Sorg definierar han som ”de motstridiga känslor som orsakas av en förändring eller ett slut på ett välkänt livsmönster”.

Känslomässigt åker man berg- och dalbana i sorgen. Stunder av relativ frid kastas omkull av gråtattacker eller vredesutbrott.

Även positiva förändringar kan ge upphov till sorgsna känslor. Och när någon man älskar dör efter en lång tids sjukdom kan man känna en viss lättnad över att den sjukes lidande är slut, samtidigt som man förstår gråter av saknad.

Den första reaktionen på en förlust är ofta en känsla av bedövning. Livet stannar upp. Man stänger av omvärlden. Går in i sig själv. Den kan vara i timmar eller dagar.

Känslomässigt åker man berg- och dalbana i sorgen. Stunder av relativ frid kastas omkull av grå-

tattacker eller vredesutbrott. Självklart blir man utmattad av dessa tvära kast och alla jobbiga känslor. Koncentrationsförmågan försämras. Man glömmer saker och ting. Är mentalt frånvarande. Kan lätt råka ut för nya olyckor. Sömnen rubbas. Lyckas man somna på kvällen vaknar man ofta mitt i vargtimmen, och känner sig helt utslagen då det är dags att gå upp. Maten blir lätt ett annat problem. Antingen äter man inte alls eller alldeles för mycket, för att trösta sig.

Hur länge detta lidande varar är förstas individuellt och beror också på vad man råkat ut för.

– All sorg är individuell. Det går inte att förutsäga hur man ska reagera. Och man kan inte klandra någon för att gå för länge i sorg, säger Anders Magnusson.

Ibland kan det också vara så att sorgen som utlöses av en förlust inte bottnar i just den händelsen, utan i en förlust som ligger långt tillbaka i tiden.

När man bearbetar sin sorg på institutets kurser får man därför göra upp ett ”förlustdiagram”. På en tidslinje som sträcker sig från ens allra första minne fram till nutid ska man markera alla de gånger man varit med om en smärtsam förändring: dagen då man började skolan, stunden då första pojkvännen gjorde slut, veckan då både mormor och morfar dog.

Sedan ska man välja att arbeta vidare med den relationen som

känns minst avslutad, mest ofullständig. Syftet är att bli klar över, och uttrycka allt det som kunnat varit annorlunda, bättre eller mer av. Det behöver inte vara det senaste förhållandet, det som gör att känslorna av sorg blivit så akuta.

– När jag försökte ta mig igenom sorgen efter min mammas bortgång märkte jag att den relation som var mest obearbetad var den med min pappa, som fortfarande lever, säger Anders Magnusson.

Först måste man se och acceptera sitt eget ansvar för att just den relationen känns ouppklarad. Det var förmodligen inte bara hans fel att han en dag tog sitt pick och pack och drog. Och bror-

san hade kanske en anledning till att han aldrig kunde förlåta dig för vad du gjort innan han dog.

Också här ritar man ett diagram, en tidslinje på vilken man markerar alla viktiga händelser som inträffat i relationen med den personen. Hur tänkte du då? Vad gjorde du? Hur kände du?

Nästa steg skriver du ett brev till den du förlorat. Där uttrycker du allt du borde sagt:

All tacksamhet du trots allt känt. Du erkänner din skuld och ber om ursäkt. Och du förlåter den andre för vad han eller hon gjort – efter att få ha uttryckt din smärta och besvikelse. Brevet ska du helst läsa upp för någon som vill lyssna. Det kanske känns fånigt att göra så, men resultatet

har sällan en bestående effekt annars, säger Anders Magnusson. En sådan uppläsning inför ett vittne har en starkt befriande effekt. Man får sina känslor bekräftade.

En del av sorgen kan man dock, så vitt Anders vet, aldrig bli fri från: saknaden, längtan, efter den eller det man förlorat.

– Den känslan skulle jag heller aldrig vilja vara fri från. Den tillhör livet och gör mig till människa. Men det är ändå befriande att kunna säga – i ett brev riktat till den man förlorat: vår relation är nu uppklarad och fullständig. Nu kan jag med varmt hjärta säga att jag älskar dig och saknar dig. Farväl.

ANDERS HAAG
anders.haag@svd.se

Myter om sorg

Det mesta vi lär oss om sorg är felaktigt, menar Anders Magnusson. Här är några vanliga – dåliga – sätt att hantera sorg som många av oss lärt oss under uppväxten:

Var inte ledsen: Tidigt inser barn, särskilt pojkar, att det inte är särskilt tufft eller bra att gråta. Men självklart behöver vi alla ge ut-

lopp för våra känslor.

Ersätt förlusten: Ett barn som förlorat ett husdjur brukar snabbt få ett nytt, som ersättning. Men det man förlorat kan aldrig helt ersättas.

Sörj i ensamhet: ”Ska du gråta kan du lika gärna gå in på ditt rum”, kan barn få höra. Och kring vuxna som

gråter på jobbet brukar det snabbt uppstå ett vördsam tomrum. Men sörjande behöver stöd.

Tiden läker alla sår: Ett skärsår på benet bör behandlas snabbt, men ett sår i själen förmodas av någon anledning läka av sig själv. Men enbart tiden läker ingenting, det är vad du gör under

tiden som kan leda till att du bearbetar den smärta som förlusten orsakat.

Var stark (för andras skull): Visst låter det bra, och ibland kan det vara nödvändigt, att stödja den som lider mer än en själv, eller att man skyddar barnen från att i onödan utsättas för påfrestningar vid en separation. Men även den

”starke” behöver hjälp.

Håll dig sysselsatt: Deppa inte ihop! Håll dig aktiv! Sådana uppmaningar kan man få efter en tung förlust. Råden är väl menade, men en mängd aktiviteter distraherar på sin höjd tankarna. Vid dagens slut är hjärtat ändå tomt.

ANDERS HAAG