

Fakta om sorg

Sorg är en normal och naturlig reaktion som omfattar alla de känslor, tankar, fysiska reaktioner och förändrade beteenden som du kan uppleva vid en förlust eller förändring. Du kan känna sorg över något som inträffat nyligen eller över händelser som ligger längre tillbaka i tiden. All sorg är unik och varierar ofta från person till person. Människor kan dock få läkning, även efter lång tid. Sorg går att bearbeta.

Ofta förknippas sorg med dödsfall och skilsmässor. Sorgereaktioner kan dock utlösas av en rad olika förluster och förändringar. Exempel på händelser som kan utlösa sorg är separationer, övergrepp av olika slag, relationsproblematik, egen eller annans sjukdom, att förlora ett husdjur eller att livet inte blev som du hade tänkt dig.

Vanliga sorgereaktioner i samband med förluster och förändringar är:

- En känsla av bedövning
- Koncentrationssvårigheter
- Påverkan på mat- och sömnvanor
- Humörsvängningar
- Energiförlust

Hur reaktionerna ser ut är dock väldigt individuellt och varierar även hos varje enskild person över tiden. Vad vi beskriver är ingen tidsbestämd process som sker i stadier, utan kan bättre beskrivas som ett flöde som böljar fram och tillbaka. Det inte är tiden i sig som avgör om sorgen läker, utan det är vad du gör som avgör om du får känslomässig läkning eller inte.

Felaktiga föreställningar om sorg

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Däremot saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Istället florerar felaktiga föreställningar och rädslor kring sorg i vårt samhälle. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir obearbetad.

Många av samhällets föreställningar om hur man ska hantera förluster kan summeras i sex punkter. Dessa är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem. Här följer de vanligaste föreställningarna:

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

”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. Vi känner till människor som väntade i 20-30 år eller längre utan att må bättre. Tvärtom fördjupades deras smärta.

Omgivningens reaktioner

Medan den sörjandes reaktioner är normala och naturliga bottnar omgivningens reaktioner ofta i okunskap och rädsla. Sörjande söker på ett naturligt och hälsosamt sätt ofta tröst och hjälp från sin omgivning. Istället kan omgivningens reaktioner ofta sammanfattas i följande punkter:

- De vet inte vad de ska säga
- De är rädda för våra känslor
- De intellektualiserar och ger svårföljda råd
- De försöker byta samtalsämne
- De vill inte tala om döden

Sammantaget bevarar detta en rädsla för att visa de normala känslor som följer på emotionella förluster, vilket gör att vi börjar låtsas som att vi mår bra när vi egentligen inte gör det. För att inte bli helt ensam börjar den sörjande hålla färgen utåt

och säga att allt är bra, fast det egentligen kanske inte är det. På detta subtila sätt uppmuntrar omgivningen omedvetet den sörjande att agera som om deras sorg har läkt. Detta sker samtidigt som sörjande människor vill och behöver bli hörda.

Tillfälliga lättnader

De flesta av oss har sedan barndomen fått lära oss att hantera sorgliga och smärtsamma känslor på ett felaktigt sätt, vilket gör att vi oftast saknar verktyg för bestående läkning. Istället uppmuntras vi, aktivt eller passivt, att använda tillfälliga lättnader för att döva smärta.

En klichéartad berättelse illustrerar detta faktum väl. Ett litet barn kommer hem från förskolan efter att ha blivit sårat av de andra barnen på lekplatsen. Mamma, pappa, mormor eller någon annan vårdnadshavare säger: ”Vad har hänt?” Barnet svarar med tårar i ögonen att ett av de andra barnen var elaka. Vårdnadshavaren säger då välmenande: ”Var inte ledsen, här får du en kaka så mår du bättre.” På så vis lär sig barnet från en av dess viktigaste källor till kunskap den livslånga läxan att känslor kan hanteras med hjälp av mat.

Här följer några exempel över beteenden som, om de uppträder av fel anledning, kan ha en negativ inverkan på sörjande människor:

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

De flesta av dessa handlingar är inte skadliga i sig själva. De kan dock bli skadliga när de görs av fel anledning. Att bara äta en kaka bearbetar inte den känslomässiga smärta som en förlust orsakat. Att handla är ingen långsiktig lösning på den smärta som ett dödsfall eller en skilsmässa orsakat. Tvärtom kan detta ha en rakt motsatt effekt.

Sorgbearbetning

Bearbetning av sorg är en komplex process som kräver kunskap, tid och engagemang. Även om sorgereaktioner är normala och naturliga så innebär inte det att bearbetning sker per automatik. För att få fullständig och långsiktig läkning behöver oftast en konkret sorgbearbetning genomföras.

Dödsfall, separationer och andra förluster gör att en del av våra drömmar, förhoppningar och förväntningar på framtiden spricker. Det är normalt och naturligt att då gå igenom relationen och upptäcka en del saker som vi önskat hade varit bättre eller annorlunda. Saker vi önskat att vi hade sagt eller inte sagt. Saker vi önskat att den andra personen hade sagt eller inte sagt.

Oförlöst sorg handlar ofta om känslor som inte fått uttryckas eller delas. För att läka sorgen över en förlust behöver vi därför ta reda på alla outtalade och okommunicerade känslor i relationen. Därefter sätter vi ord på våra känslor och kommunicerar dessa. Att släppa taget och gå vidare är vanliga råd vid förluster. Skulle vi inte göra det om vi bara visste hur?

Sorgbearbetningen hjälper dig att bearbeta och förlösa smärtan och sorgen över dina förluster. Erfarenhet visar att du då försonas med det förflutna och känner frid. Ett annat resultat blir att du får en öppnare relation till dig själv och andra, samt att du får ny energi och livslust.

Copyright © Svenska Institutet för Sorgbearbetning®