



## Fakta om sorg

Sorg tycks vara en av våra mest försummade och missförstådda upplevelser, både av sörjande och av deras omgivning. Min syn på sorg är att det handlar om brustna hjärtan, inte om trasiga hjärnor. Att försöka läka hjärtat med hjälp av huvudet är dömt att misslyckas eftersom huvudet är fel verktyg för uppgiften.

### Vad är sorg?

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion på en förlust av något slag. Sorg är alla de ofta motstridiga tankar och känslor som våra förluster väcker inom oss. Hur förlusterna upplevs är individuellt, men dödsfall och skilsmässor är oftast smärtsamma.

Ofta förknippas sorg med dödsfall och skilsmässor. Sorge-reaktioner kan dock utlösas av en rad olika förluster och förändringar. Exempel på händelser som kan utlösa sorg är separationer, övergrepp av olika slag, relationsproblematik (till partner, föräldrar, barn, vänner, kollegor), egen eller annans sjukdom, att förlora ett husdjur eller att livet inte blev som man hade tänkt sig.

Vanliga sorgreaktioner i samband med förluster och förändringar är:

- En känsla av bedövning
- Humörsvängningar
- Koncentrationssvårigheter
- Oregelbunden sömn
- Förändrade matvanor
- Energiförlust

Hur reaktionerna ser ut i praktiken är dock väldigt individuellt och varierar hos varje enskild person över tid. Vad vi beskriver är ingen tidsbestämd process som sker i stadier, utan kan bättre beskrivas som ett flöde som böljar fram och tillbaka. I detta sammanhang kan det även vara lämpligt att

nämna att det inte är tiden i sig som avgör om sorgen läker, utan det är vad man gör under tiden.

### Myter 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 en massa myter och rädslor kring sorg i vårt samhälle. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir oförlöst.

Ett exempel på detta är att sorg ofta förväxlas med depression. Medicinering ger i dessa fall oftast bara en tillfällig lindring.

Många av samhällets föreställningar om hur man ska hantera förluster kan summeras i sex myter. Dessa är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem.

Här följer de vanligaste myterna:

- 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.





## Fakta om sorg fortsättning

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 lyssnar inte på oss
- De försöker byta samtalsämne
- De vill inte tala om döden

Sammantaget bevara 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 blivit socialiserade från tidig barndom att hantera sorgliga och smärtsamma känslor felaktigt och vi lagrar denna känslomässiga energi inom oss.

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 varit elakt. 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.

Svenska Institutet för Sorgbearbetning®

## Kroka arm med mig – Jag är sorgexpert

Ton, text och tal erbjuder både stödsamtal och kurser i sorg- och förlustbearbetning av certifierad handledare från Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Kontakta Katarina Blix Lundqvist på [katari-na@tontextochtal.se](mailto:katari-na@tontextochtal.se) eller ring 0760-393505 för att boka ett kostnadsfritt samtal.

