

Sorg är ingen sjukdom

Sorg i samband med en närståendes bortgång är ingen sjukdom. Den är en naturlig reaktion som måste få ta plats och tid. Kunskap om sorgens olika faser är till stor hjälp, framhåller den rikssvenska psykologen och terapeuterna Ann-Kristin Lundmark.

Få ämnen är vi människor lika duktiga på att förtränga som döden.

– Det är synd, för man har så mycket att vinna på att i tid tala om den. Det gäller inte minst önskemål kring praktiska arrangemang som begravning och testamente. säger **Ann-Kristin Lundmark**.

– Om man förmår tala om döden brukar det faktiskt också göra att den känns en smula mindre skrämmande.

När Estonia förliste för 25 år sedan fick Ann-Kristin Lundmark svaret att hjälpa anhöriga till en grupp av offren. I samband med tsunamin på Thailand för snart 15 år sedan var hon en av de två rikssvenska psykologer som åkte ner i första skedet.

– Sorgen är alltid svår för den som drabbas, men man brukar skilja mellan "normal sorg" och "svårare sorg".

– Den första är när exempelvis en gammal person avlider, kanske efter en tids sjukdom. Begreppet "svårare sorg" används vid olyckor eller andra händelser som sker snabbt och inte hade kunnat förutses.

Sorgens tre faser

I sin bok *Sorgens olika ansikten* berättar Ann-Kristin Lundmark om de olika faser som brukar följa på dödsfall.

Den första kallar hon chockfasen, och hon skiljer mellan förväntad och icke förväntad död.

– Chockfasen kan pågå allt från en kort stund till en vecka. Den är naturligtvis svårare när det handlar om en plötslig olycka än om en person som redan länge varit svårt sjuk.

– Man kan se chockfasen som att den sörjande får en kortvarig frist från att ta in verkligheten.

Kroppen reagerar på sorg

Så följer reaktionsfasen. Mycket av det praktiska och kanske även begravningen ligger då vanligtvis bakom en.

– Nu *måste* man få reagera på det som hänt, påpekar Ann-Kristin Lundmark och tillägger att det kan ske på många olika sätt.

– Man kan bli ledsen eller arg och ibland även agera som ett barn, det vill säga ha mycket stort behov av tröst och kanske inte heller vilja sova ensam under en tid.

Det är mycket viktigt att inte hoppa över den här fasen.

– Förr kunde barn som deltagit i en begravning utan att gråta efteråt få höra att de varit "duktig flicka" eller "duktig pojke". I dag vet vi så mycket mer, inte minst om hur kroppen reagerar när den inte får uttrycka sorg. En morgon kan man exempelvis vakna med smärtor i en arm eller en axel utan att förstå varför.

Det är också under den här fasen



■ Döden kan kännas en smula mindre skrämmande om man pratar om den. Det kan vara bra att i tid fundera på hur man vill ordna praktiska saker som begravning och minnesstund. FOTO: MOSTPHOTOS



■ När man sörjer kan man bli både ledsen och arg. Det kan vara en nödvändig del av sorgearbetet, säger Ann-Kristin Lundmark. FOTO: SÖREN VIKTORSSON

skuldkänslor kommer, likt ett brev på posten.

– De måste också få komma upp, även sådant som psykologin kallar magiskt tänkande.

– En överlevande som mist familjemedlemmar kan tänka att "hade jag bara inte bokat det där flyget till Thailand ...".

Acceptera förlusten

Den sista fasen i kriskurvan är *nyorienteringsfasen* och den får vi, enligt Lundmark, leva med livet ut.

– Man måste acceptera att man är någon som drabbats och kunna leva med det. Det betyder inte att man "godkänner" det inträffade, men man anpassar sig till fakta.

En förutsättning för att kunna gå in i *nyorienteringsfasen* är att vi har kunnat sörja ordentligt.

Hur vet man då att man börjat komma in i nyorienteringsfasen?

– När livet återvänder, när du plötsligt skrattar med magen och åter ser blommorna på marken. När du börjar kunna njuta av livet igen utan att genast känna skuld.

Det är naturligt att frågor om dö-

den får större dignitet i takt med att vi själva åldras. Men sörjer exempelvis seniorer i någon bemärkelse på annat sätt än de yngre?

– Det är väldigt individuellt. En grupp som tycks ha svårt för tankar på döden är män över 60. De har fötts in i en tid då nästan allt var möjligt och då är det inte så roligt att märka hur orken börjar tryta.

En sorts "kränkning", menar du?

– Ja, det kan man nästan säga. Kvinnor verkar generellt ha det litet lättare på den här punkten, men i och med klimakteriet och menstruationens upphörande får ju också vi klara signaler om kroppens åldrande.

Sorg är, betonar Ann-Kristin Lundmark, minst av allt någon sjukdom. Men man kan bli sjuk, såväl fysiskt som mentalt, om inte ledsnaden och saknaden och smärtan får fritt utlopp.

Även om det inte handlar om en sjukdom, bör man ändå söka professionell hjälp vid långvarig och svår sorg som inte vill gå över?

– Det tycker jag absolut. Man behöver vanligtvis inte vara särskilt väl-

”Förr kunde barn som deltagit i en begravning utan att gråta efteråt få höra att de varit "duktig flicka" eller "duktig pojke". I dag vet vi så mycket mer, inte minst om hur kroppen reagerar när den inte får uttrycka sorg.

Ann-Kristin Lundmark

bärgad för en kort tids terapi. Även kyrkan erbjuder en hel del stöd till personer i krisfaser.

När intervjun går mot sitt slut förundras vi över hur vi, trots ämnet, upprepade gånger bäge skrattat.

– Det är inte alls farligt, tvärtom nyttigt och bra att tala om döden. Det är kanske som med trollen, ut med dem ur garderoben så är de inte så farliga! fastslår Ann-Kristin Lundmark.

SÖREN VIKTORSSON