

Andra pris

Sorg- osynlig och synlig

Sorg är en naturlig känslomässig reaktion till en händelse eller en förlust i livet. När sorgen blir synlig i människors liv är den enkel att märka, till exempel under begravningar och minnesstunder direkt efter ett dödsfall. Under den tiden förväntas det att människor sörjer. Många får en känsla av tomhet och ångest medan andra känner hopplöshet. Med tidens lopp hanterar människor sorgen och går vidare i livet. I varje fall de flesta. När man är klar med sorgearbetet, kan man påstå att sorgen blir helt obefintlig eller blir den bara tillräckligt liten och osynlig för att vi ska kunna hantera den? Blir den tillräckligt liten för att ingen ska se den, trots att den fortfarande finns där?

Människors reaktion till sorg är högst individuell, vilket gör diskussionen om sorg komplex. Exempelvis sörjer olika medlemmar inom en familj sina bortgångna familjemedlemmar på olika sätt då deras relationer är olika. Då vissa sörjer en förälder eller livspartner sörjer andra ett syskon eller en vän. Av just denna anledning kan det vara svårt för en sörjande att sätta sig in i en annan sörjandes situation.

Tiden de sörjande behöver för att bearbeta sorgen är också högst individuell. Medan vissa förväntar sig att vara redo att gå vidare direkt efter begravningen kan det ta flera år för andra innan de är redo att gå vidare. Vissa föredrar att aktivt bearbeta sorgen medan andra vill åsidosätta den och leva som vanligt i den mån det går. Oavsett hur man väljer att bearbeta sorgen upplever många människor det som en period där man är känslomässigt sårbar och får svårt att fokusera på andra uppgifter i livet såsom jobb eller utbildning.

Ett exempel på någon som behövde lång tid för att bearbeta sorgen är Rebecka Nordström Graf, vars bearbetande av sorgen tog tre år innan hon kunde gå vidare i livet. Hennes historia behandlades i artikeln "Sorg bedövade henne i tre år", publicerad i *Dagens Nyheter* den 14 augusti 2013. Artikeln behandlar även diskussionen om hur länge man får sörja; flera gånger fick Rebecka höra att sorgearbetet var färdigt och att hon borde gå vidare, vilket hon bemötte på två sätt. Hon ansåg att det låg det någon form av välvilja bakom dessa råd då människor i hennes omgivning ville att hon skulle gå vidare, men samtidigt menade hon att de inte har någon insikt i hur en annan person ska sörja. Hon menar att det är enkelt för andra att be henne gå vidare trots att de inte vet hur hon egentligen känner.

Sorgen Rebecka upplever efter makens bortgång är givetvis påtaglig och människorna i hennes omgivning märker av den på hennes förändrade beteende. Människorna "ser" att det finns en sorg som påverkar henne, och givetvis vill de att hon ska bli av med den. Något som personerna i hennes omgivning inte ser är hur djup sorgen är under ytan, det vill säga hur stor sorgen egentligen är.

I princip alla människor känner sorg under något av livets skeden. Lyckligtvis klarar de flesta att hantera den utan några djupare trauman, vilket kan vara en indikation på människans psykiska överlevnadsinstinkt att hantera känslomässiga svårigheter. Trots att sorg drabbar så många känns det som att ämnet är något tabubelagt då många undviker att prata om sorg, framförallt hur man bemöter människor som sörjer och hur man på bästa sätt sörjer. Visserligen är sorg mer komplext

Andra pris

än så; det är högst individuellt hur man sörjer på bästa sätt, men genom att uppmärksamma ämnet blir det enklare att upptäcka sitt eget sätt att sörja. Framförallt får man någon form av kännedom om hur det känns att sörja samt hur andra upplever sorg.

Inom vissa sammanhang är det vanligt att personer eller grupper offentligt visar att de sörjer. Förutom vid minnesstunder och begravingar är det vanligt inom idrott att spelare, ledare och supportrar aktivt visar sorg genom att bära sorgband och även tillägna den bortgångna en tyst minut i samband med sportevenemang. Förr i tiden var det även vanligt att änkor bar på sorgband eller sorgflor under en period efter bortgången för att visa omgivningen att de sörjde.

Kanske var sorgband och sorgflor ett enkelt sätt för människorna i omgivningen att uppfatta att någon sörjde vilket gjorde bemötandet av personen mer respektfullt, återhållsamt och vördnadsfullt. Troligtvis var det också lättare för de sörjande att bära sorgband än att återkommande berätta för personerna utanför deras närmaste omgivning att de befinner sig i en period av sörjande. Med hjälp av sorgband och sorgflor blev det tydligt när man sörjde och när man kände att man hade bearbetat sorgen tillräckligt länge för att gå vidare. Jag kan tänka mig att många idag går vidare utan att egentligen vara klara med sorgearbetet, vilket kan resultera i att sorgen blir svårare att ta itu med vid ett senare skede, om den behöver upplevas igen. Istället för att ta itu med sorgen på en gång skjuter man upp den. Man väljer att blunda för sina egna känslor.

Trots att sorg är högst individuellt påverkas samhället som kollektiv av att människor sörjer. Hur ska näringslivet och samhället acceptera att någon sörjer? Hur länge ska en arbetsgivare acceptera att de anställda sjukskriver sig för att bearbeta sorg? Hur länge ska pensionsmyndigheten och försäkringskassan acceptera att någon sörjer och fortfarande ge bidrag? Givetvis är det svårt att hitta en lösning som gynnar alla. Jag har svårt att tro att Rebecka Nordström Graf skulle gilla att hennes arbetsgivare förväntade sig att hon fortsatte arbeta som vanligt utan att få någon tid ledig. Å andra sidan kan det vara svårt för en arbetsgivare att ge tillräckligt med tid för anställda att sörja då det kan innebära att systemet utnyttjas alldeles för mycket alternativt att det kan bli svårt för verksamheten att gå ihop. Just denna aspekt av sörjande gör frågan extra komplex då en arbetsgivare självklart vill värna om de anställdas välmående, men till vilket pris för verksamheten?

Idag tillhör det vanligheterna att man bär olika typer av band eller symboler för att visa sitt stöd för ideologier, rörelser eller kampanjer. Om man kan tänka sig att visa sin politiska inriktning eller liknande, borde man inte kunna visa att man befinner sig i en period av sörjande genom att bära sorgband? Skulle detta hjälpa sorgearbetet?

En sak som är säker är att sorg finns mitt ibland oss, och varje dag drabbas de anhöriga till människorna som går bort medan andra känner att de är redo att gå vidare efter en period av sörjande. Sorg är på många sätt är så komplext och abstrakt att de sörjande har svårt att förklara för utomstående hur de känner förutom att de är ledsna och känner en stor saknad. Förklaringen av känslorna blir på något sätt väldigt ytlig.

När jag förlorade min mamma i cancer 2012 hade jag svårt att förklara min sorg för andra människor. Inte ens psykologer lyckades komma förbi det "ytliga" lagret av känslor. Självklart

Andra pris

kände jag stor saknad, men det kändes som att det fanns något mer som gav mig dessa känslor, något jag inte kunde sätta ord på. Det kändes som ett spöke som ständigt följde efter mig. Två år senare har jag fortfarande svårt att sätta ord på just dessa känslor, men känslorna är mycket enklare att hantera då jag har reflekterat mycket kring hur jag ska bemöta dem, vilket var mitt sätt att bearbeta sorgen. När jag kom i underfund hur jag skulle hantera mina känslor kunde jag återvända till ett någorlunda normalt liv igen. Givetvis förstod min omgivning att jag var ledsen efter förlusten av en familjemedlem, men det kändes som att många hade svårt att förstå komplexiteten av mina känslor. Samtidigt vore det orimligt att förvänta sig att min omgivning till fullo skulle förstå hur jag kände. Inte ens om jag bar sorgband.

Hur ska man då som utomstående bemöta sorg som man inte förstår eller ser? Många undrar vad man ska säga och hur man ska agera. Troligtvis är det en bra början att vara medveten om hur lite man egentligen vet, förutsatt att man inte varit i samma situation själv. Kanske är det bättre att vara medveten om hur komplext det är. I många fall kanske det räcker som stöd för de sörjande. Men vad vet jag? Som sagt, sorg är högst individuellt.

På flera sätt påminner Rebecka Nordström Grafs berättelse om hur jag kände mig efter min mammas bortgång. Hon berättade i artikeln att hon tappade livskraft och kände sig tom, och även att hon tappade känslan. Dessa känslor kände jag flera gånger, dock dröjde det inte länge innan jag klarade att hantera dem och återgå till ett någorlunda normalt liv. Processen som tog Rebecka Nordström Graf tre år gick jag igenom på tre mörka månader under hösten 2012. Betyder det att hennes sorg var djupare? Möjligtvis, men alla som sörjer har olika förutsättningar när det gäller stöd och hur väntad bortgången var.

Det som gör sorg så intressant är att det så ofta förekommer i samhället, vilket gör det till en kollektiv angelägenhet. Hur ska samhället på bästa sätt bemöta de sörjande? Emellertid är det slutligen individerna som drabbas, och individerna som reagerar på olika sätt, vilket i sin tur gör sorg till en individuell fråga. Går det slutligen att påstå att sorgen blir helt obefintlig eller att den bara blir tillräckligt liten för att kunna hanteras? Enligt mina livserfarenheter och Rebecka känns det som att sorg alltid kommer att påverka oss. Det kan liknas vid ett ständigt osynligt sår, oftast känner man ingen smärta och kan hantera såret. När man påminns om personen genom deras dödsdag, födelsedag, platser, traditioner eller andra minnen känns det som att någon håller salt på såret; det gör så ont. Saknaden är så obeskrivligt stor. Man blöder alltid av detta sår.

Men det är det ingen som ser.

Lukas Björklund S3b