



EN
liten bok
OM SORG



Jag öppnar dörren som vanligt. Inne i mammas lägenhet är det öde och jag omges av tystnad. Hennes tröja hänger över stolsryggen, sängen är obäddad, på köksbordet står en odiskad tallrik och en kaffekopp. Där ligger också läkemedelsrecepten, ett kort från en vän, psalmboken och några gråa hårstrån som fastnat på hennes kam. Luften känns tung – härifrån åkte hon till sjukhuset för en vecka sedan, efter att först ha tagit farväl av sina blommor och sina kära föremål. Cancern hade trots allt tröttat ut henne.

Blommorna börjar vissna i fönstret, den som brukar vattna dem kommer inte tillbaka. Kvällssolen får föräldrarnas bröllopsfoto att skimra som guld ovanpå skåpet. Varje föremål berättar om det liv hon levat och om minnen. Gråten både skakar om och känns renande. Är det så här sorgen känns?

Det här är en liten bok om sorg.

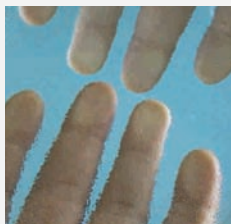
ATT AVSTÅ ÄR EN DEL AV LIVET

En av de svåraste och mest smärtsamma sakerna i livet är att kunna avstå. Men det är någonting vi alla står inför en dag. Vi tar farväl av vår barndoms lekplatser och -kamrater.

Ungdomsåren är som en kort vindpust. En kort tid har vi våra egna barn i famnen. Sedan lyfter de, får luft under sina vingar och är borta. Boet blir tomt.

Jag hajar till när jag tittar på ett gammalt klassfoto. Många i den skrattande gruppen har redan lämnat oss. Vi har färre år kvar i arbetslivet än bakom oss och vi inser att allt inte längre är möjligt för oss. Vi börjar inse hur skört och begränsat livet är.

Varje avsked kan vara det slutliga. Varje avsked och farväl är som att dö en smula. Vi lär också av naturen som omger oss. Också den vackraste sommaren vissnar bort och efter höstens färgprakt är naturen ödslig och kal. På så sätt har livet lärt oss att ta farväl, även om vi kanske inte har insett det förut.



Den svåra vägen att avstå börjar när man överraskande får veta om en allvarlig sjukdom. Är det här sant eller drömmer jag bara? Man fylls turvis av hopp och förtvivlan. Varför just min kära? Varför så här tidigt? Frågorna är många, men det finns inga svar.

Människan kämpar emot och det är en lång och svår väg att gå när man skall godkänna att man är sjuk. Många upplever sjukdomen som en bestraffning för något. Det här orsakssambandet tar dock till exempel Bibeln och den kristliga tron avstånd ifrån. En sjukdom är ingen bestraffning, men hälsa och sjukdom hör till livets stora hemligheter, som inte kan förklaras med förnufts hjälp.

En närstående persons död är chockerande och berör alltid mycket djupt. Ofta är döden som en skoningslös fiende; en som krossar både hopp och förväntningar. Allt tycks bli lämnat halvfärdigt. Men döden kan också vara en vän som frigör och förbarmar sig över den sjuke. Livet har nått sitt slut. Smärtan och sjukdomen känns inte längre. Lidandet är över. En naturlig död är som en inbjudan till en fest.

Även om dödsbudet är väntat och kanske också önskat är det alltid en överraskning för de anhöriga och närstående. Man kan inte förbereda sig på de tankar och känslor som budet väcker. Det första man känner är ofta en chockartad skräck. Man känner sig förlamad och tankarna mal runt i cirkel. Den spänning och den kvalfyllda väntan man känt vid sidan av den döende börjar omvandlas till trötthet och man frågar sig själv om det här verkligen är sant.

Det är ofta lättare för de anhöriga om man har kunnat tala med den sjuke om döden och om personen ifråga själv har godkänt den. De praktiska göromålen i samband med begravningen hjälper den sörjande att behålla ett grepp om livet och allt som skall göras. Om det bara är möjligt är det bra att lämna så lång tid som möjligt mellan dödsdagen och begravningen. Två eller till och med tre veckor kan vara nödvändigt. Då har de närstående möjlighet att känna sig närvarande och ta emot stöd och tröst på begravningen. Då kommer de också bättre ihåg vad som hände och vad som sades. Man kan inte få bort sorgen genom att skynda på begravningen, och det tar inte bort smärtan. Ofta är det precis tvärtom.



MOTA INTE BORT SORGEN

Sorgen är en människans hälsosamma och naturliga reaktion på att något har gått förlorat. Den börjar från att man förlorar något, tar sin tid och är olika för olika människor i fråga om djup och varaktighet. Hur djupt man känner förlusten beror på vilken betydelse förlusten har känslomässigt. Sorgen är ett skeende som fortskrider och som berör människan som helhet. Både kärlek och sorg kan ta hela människan – hela hennes personlighet – i besittning. Kärleken är sorgens källa. Därför varar sorgen ofta mycket länge.

Efter döden är det som om den sörjande beger sig ut på en lång resa i sitt sinne. Man brukar säga att sorgen är som en lång, slingrande dalgång, där man kan hitta ett helt nytt landskap bakom varje kurva. Det tär på krafterna när känslorna växlar i snabb takt. I början har man oftast olika saker som måste göras. Men när begravningen är över kan en lång period av trötthet och matthet följa.



SORGEN HAR MÅNGA ANSIKTEN

Det viktigaste i fråga om sorg är att man varken förnekar eller motar bort den. Sorgen måste få ta plats. Man måste försöka gå med på att sörja. Man kan inte mota bort den. Sorgen är som ett stort vattendrag som måste finna ett utlopp. Annars börjar den orsaka skador i flodfårans banker.



Förmågan att gråta är en stor gåva. Det är ofta just tårarna som tvättar fram hoppet och det nya livet ur sorgen. Det är tårarna som öppnar våra ögon att se det värdefullaste och vackraste i livet. I en dikt kan det uttryckas så här: Ingenting glimmar så vackert som rena tårar.

Det är inte lätt att sörja i vår tid. Det ytliga sättet att leva ger möjlighet att ta på sig oäkta maskor. Ofta är det så att man felaktigt jämsätter gråt med ångest. Om man bara kunde förhärda sig och inte gråta, skulle också ångesten försvinna. Men det är inte så. Att gråta och öppet tala om sin sorg gör det däremot lättare för den sörjande.

Även om sorgen ibland väcker ångestfylld hjälplöshet och förvirring hos andra skall man inte skämmas för den. Att gråta och att tala om sin förlust är ofta de bästa verktyg man har för att bearbeta sin sorg. Andra personers roll är mera att vara närvarande och lyssna. Men det här sättet att visa deltagande kan också vara till stor hjälp.

ENSAMHETENS SMÄRTA OCH VÄLSIGNELSE

Sorgen för också ofta med sig ensamhet. Ensamheten är redan i sig själv en av livets stora frågor. Den kan kännas tung, men den kan också ha en hel del läkande och goda sidor. Ensamhet betyder också ofta tystnad, att man lyssnar till och minns livet som gått.

Hos den sörjande kan en närstående människas död ofta återuppväcka en tidigare sorg – en sorg som man kanske inte fick eller vågade sörja då för länge sedan. Det kan hända att man först i vuxen ålder gråter ut den sorg som man upplevt som barn eller i ungdomsåren. Ibland blandas sorgens gråt med gråt över annat som ger ångest i livet, det kan handla om en känsla av värdelöshet eller belastning i arbetslivet eller smärtor i de mänskliga relationerna.

Ensamheten och tystnaden har alltid mycket att säga oss. Många sörjande tar det dock mycket hårt att det inte längre finns någon därhemma som man kan tala med och dela sina upplevelser med.

Sorgen kommer till uttryck på olika sätt: som längtan, hjälplöshet, depression och framför allt som en saknad som inte tycks ha något slut. Varma minnen från gemensamma stunder överraskar både i tid och otid.





Det kan vara tidskrävande och svårt att bygga upp ett eget liv. Många upplever att de också har begravt en del av sin livslust och sitt livs mening. Ibland finns risk för att sorgen själv blir ett föremål för tillbedjan, vilket kväver livet.

Man upplever alltid sorgen också i relation till sin omgivning. Kondoleanser, hemskickade blomsterhälsningar och minnesord på begravningen ger tröst. Med tiden kan välmenande människors omsorg ibland kännas som påträngande nyfikenhet, som också kan irritera. Skall jag verkligen behöva utlägga mig om min sorg också för den här personen som frågar? Har jag ingenting annat att uträtta än rollen som sörjande? Vad skulle hända om jag sa att döden också gav mig en känsla av lättnad.

OCKSÅ NEGATIVA KÄNSLOR

Sorgen kan vara förknippad med starka, negativa känslor. Ibland är dessa den tyngsta delen i sorgen för den som sörjer. Den sörjande kan tycka att den som avlidit har övergett honom eller henne genom sin död. De naturliga upprorskänslorna som hör ihop med en förlust kan till och med växa till vrede, där den efterlevande bara kan ställa sig frågan om man verkligen gjorde allt som var möjligt för ens nära och kära. Andra får djupa skuld-känslor och förebrår sig själv: vad gjorde jag fel och varför sökte

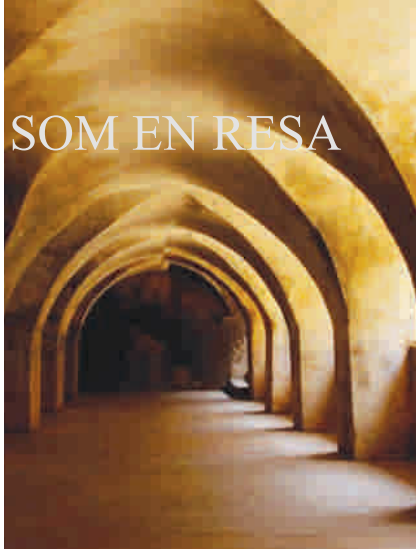
vi inte vård tidigare? Det är svårt att förlåta sig själv och godkänna att vi kanske ändå inte skulle ha kunnat ändra något. Sorgen kan också dämpas upp, kapslas in och bli kvar i form av en negativ livsinställning. En länge uppdämd sorg kan orsaka både psykiska och fysiska symptom. Den kan omvandlas till inåtvänd självömkan eller till en bitterhet som överskuggar resten av livet. En ren saknad kan man gråta bort, men svåra, negativa känslor kastar en mycket längre skugga över livet.

SORGEN ÄR SOM EN RESA

Det finns inga färdiga modeller för hur länge eller på vilket sätt man skall sörja. Varje sorg är olika. Människor med olika erfarenheter vandrar på olika sätt genom sorgens dal. Det viktigaste är att man genomlever sin sorg och avslutar den. Det är beskrivande att man i fråga om sorg ofta använder

ordet sorgearbete. Arbete kräver alltid krafter och att människan själv gör en insats. Den sörjande måste också medvetet låta sig tröstas och hjälpas. Någon bra bok som behandlar förluster och hopp kan vara till hjälp på vägen. För många är naturen – årstidernas växlingar och skönhet – ett uttryck också för sorgens olika nyanser.

Många sörjande har sagt att de inte skulle har orkat utan att ha fått kraft ovanifrån. Redans Bibelns trygga ord om att vårt liv vilar i Guds händer har gett kraft att lita på Guds försyn. Psalmens text ”Blott en dag, ett ögonblick i sänder” har visat sig vara



sann. Det räcker om man orkar en stund i taget. På så sätt lider också en lång dag mot kväll. Med en ny dag kommer nya krafter. Även en skygg och skeptisk tro på Gud kan bära och hjälpa framåt på vägen. Ett besök vid graven och det att

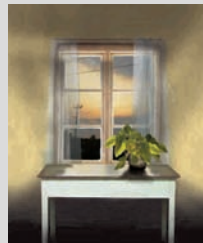
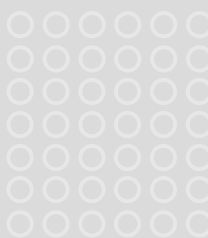
man tänder ett ljus kan glänta lite på dörren till evigheten. Kontakten till församlingen och gudstjänsten kan åter bli levande på ett helt nytt sätt. I sorgegrupper som grundar sig på förtroendefulla samtal kan man dela med sig av sina erfarenheter och få mod att klara sig.

Det stöd som man i sorgen får av närstående och vänner ger kraft. Den som sörjer behöver inte vara ensam. En del har haft stor hjälp av tanken att det var menat så här. Ofta blir tecknen på ett idogt arbete kvar som minnesmärken över det liv man levtt.

Man behöver inte försöka undkomma sorgen och de olika uttryck den tar. I själva verket kan sorgen hjälpa oss att växa som människor. Då går man igenom det gemensamma liv man levt, dess glädjeämnen och bekymmer. Efter smärta och förlust växer de gemensamma minnena till en kraft som hjälper oss vidare. Goda minnen är som att vandra tillsammans med en god vän i en vacker trädgård. Ofta stillas sorgen av att man godkänner döden. Också rädslan för den egna döden minskar. Man har redan många kära som väntar på andra sidan.

Livet går vidare och någonting nytt bildas av minnenas skärvor. Om vi inte lär oss att avstå genom att sörja kan vi inte heller ta emot någonting nytt. Många har efteråt sagt att den tunga sorgetiden också var nyskapande och renande. Livet fick ett nytt djup. Det som gick sönder återbildades till något som var starkare och mera enhetligt än tidigare. Det finns ingen väg över eller förbi sorgen, men vägen genom sorgen går mot nytt hopp och mod.





EN
liten bok
OM SORG

text: Kari Koivu

svensk översättning:
Riitta Salminen



grafisk planering: Tytti Heikkinen

tryckeri: Painotalo Auranen Oy

utgivningsår: 2007

utgivare: Suomen Syöpäpotilaat –
Cancerpatienterna i Finland ry
(09) 135 331
Elisabetsgatan 21 B
00170 Helsingfors
www.suomensyopapotilaat.fi