

# En uppsats om sorg och sorgbearbetning

**Lena Andreasson**  
**SERvt16**  
**Ramlösa 2018**

## **Sammanfattning**

Sorg är en känsla som alla någon gång i livet får känna på. Mer eller mindre. Det finns en del myter som många av oss tror på som till exempel att sorgen går över om vi inte pratar om det som hänt (då slipper vi känna) eller att det går över med tiden. Det är viktigt att veta att alla känslor är naturliga och måste få finnas. Vi har ett val mellan att lägga ett lock på våra känslor eller att med hjälp lyfta upp dem och bearbeta dem så att livet blir lite lättare att leva. I SER-terapi hjälper terapeuten klienten att med olika metoder komma åt känslor som är nedtryckta och i vissa fall bortträngda eller glömda. Att våga möta svåra känslor ger oss möjlighet att leva ett liv i mer glädje och frihet.

## **Innehållsförteckning:**

1. Inledning.....	4
2. Syfte och frågeställning.....	5
3. Bakgrund.....	6
4. Metod.....	7
5. Resultat.....	8
5.1 Vad är sorg .....	8
5.1.1 Sorgens fysiska uttryck.....	8
5.1.2 Definition av sorg.....	9
5.2 Kan man bearbeta sorg .....	9
5.2.1 Sorgens faser.....	10
5.3 Hur påverkas man som terapeut av klientens sorg.....	13
6. Slutdiskussion.....	14
7. Källförteckning.....	15
8. Bilaga.....	16

## Inledning

Valet av ämne vi skulle skriva om i uppsatsen på SER-terapiutbildningen var ganska enkelt för mig, det skulle handla om sorg. Jag har arbetat med människor i sorg under flera år och var ganska trygg i arbetet med dem. Under utbildningen kom jag dock i kontakt med ett djupare sätt att arbeta med klienterna, det fanns fler metoder än de jag kände till och som gav ett annat djup i bearbetningen.

Personligen hade jag burit på stor sorg i många år, men det var inte förrän jag började utbildningen på Akademin för SER-terapi som jag insåg det. Sorg var för mig en känsla oftast förknippad med dödsfall, så det var inte konstigt att jag inte benämnde känslan jag bar på så länge med sorg. Sorg innebär så mycket mer än förlusten av någon nära. Jag visste att jag inte mår bra men förstod inte varför. Jag letade efter orsaker till mitt mående utanför mig själv samtidigt som jag tog på mig mycket skuld. Jag trodde att om bara saker runt omkring förändrades skulle jag må bättre. Det var delvis sant eftersom jag inte mårde bra i mitt äktenskap men att jag kunde göra så mycket själv med ett inre arbete förstod jag inte fullt ut. Under en period grät jag flera gånger i veckan och frågade mig själv om livet skulle vara så här. Jag drömde om kärlek och lycka och hade en önskan om att känna mig så fri som Pippi Långstrump. Att våga hoppa, skutta och sjunga på gatan utan att känna mig dum och undra vad folk skulle säga.

I utbildningen under en regression kom jag i kontakt med mitt skal - Pippi Långstrump!! Jag fick en större förståelse om vem jag blivit och varför. Skalet var Pippi men på insidan fanns en osäker liten flicka som var rädd för att göra fel och inte duga. Pippi skyddade mitt sårbara inre barn. Samtidigt som Pippi var ett skal var hon även förebilden för hur jag ville vara och under utbildningen fick jag chans att läka mitt inre sårbara barn och låta Pippi bli en del av mig istället för ett skydd.

## Syfte och frågeställning

Syftet med att skriva om sorg och sorgebearbetning är att fördjupa mig i ämnet och ta reda på om och hur sorgen kan förändras genom sorgebearbetning, samt hur man kan använda sig av SER-terapi i ämnet. Jag tycker att sorg är ett viktigt ämne att ta upp då vi alla någon gång i livet drabbas av sorg. Jag upplever även att många tycker att det är besvärligt att möta personer som drabbats av sorg och anser därför att det är viktigt att uppmärksamma detta ämne så att hanteringen och uttryckande av känslor kring sorg kan bli mer naturlig och inte kännas så tabu.

Min frågeställning är:

1. Vad är sorg?
2. Kan man bearbeta sorg?
3. Hur påverkas man som terapeut av klientens sorg?

## Bakgrund

Alla människor drabbas någon gång i livet av sorg, många av oss flera gånger. Oftast förknippar vi sorg med dödsfall men sorg kan också upplevas av andra händelser. Det kan handla om att man varit utsatt för misshandel eller incest, egen eller föräldrars skilsmässa, sjukdom, arbetslöshet, mobbing eller andra händelser som man önskar hade varit på ett annorlunda och bättre sätt.

### Iscensättning

Alice Miller skriver i sin bok "Det självutplånande barnet" från 1979 om vikten av föräldrarnas roll under ett barns uppväxt. Vi lär oss tidigt att hantera sorg på olika sätt och därför upplevs den också olika för oss. Har man inte fått tillåtelse att sörja och visa sig ledsen som barn är det risk att man använder sig av omedvetna försvarstekniker för att slippa smärta.

Barnet kanske fick höra att "det där är väl inget att gråta för" eller "gå in på ditt rum och kom ut när du är glad", eller ännu värre att man fick stryk för att föräldrarna upplevde att man var jobbig. När vi sedan drabbas av händelser senare i livet som ger sorg är det troligt att känslan förstärks om vi bär på outredda och nedtryckta känslor från barndomen.

Händelsen i nuet iscensätter känslor från förr och bearbetar man inte sin smärta finns den kvar i det omedvetna och gör sig påmind när vi hamnar i situationer som påminner om det som orsakat den tidigare smärtan. I Ser-terapi kan man komma åt dessa gamla känslor genom olika metoder. Att läkas från gamla mönster kräver att vi vågar möta och acceptera dem.

### Anknytningsteorin

Bakgrunden spelar roll. För att kunna utvecklas till en trygg vuxen behöver barnet växa upp i en trygg miljö med föräldrar (omsorgspersoner) som kan se barnets behov och ge barnet vad den behöver. Barnets anknytningsrelation utvecklas och skapas under de första 1-2 åren. Bowlby menade att "fönstret" för "anknytningsuppgiften" stängs för barnet vid 2 års ålder.

Hur man bearbetar sorg handlar mycket om hur man tidigare lärt sig att möta känslor och hantera förluster. Är man uppvuxen i en trygg miljö där det var tillåtet att visa känslor har man lättare som vuxen att vara i kontakt med sina känslor. Är man däremot uppvuxen i en otrygg miljö med föräldrar som inte kunde tillgodose barnets behov och där det inte var tillåtet att visa känslor är det troligt att man som vuxen trycker undan sina känslor och "lägger locket på"

Barn har en medfödd förmåga att anpassa sitt sätt att vara så att det passar föräldrarnas sätt att fungera. Barnet lär sig omedvetet att hålla tillbaka egna behov och reaktioner för att skydda föräldrarna känslomässigt. På samma sätt anpassar man sig till sin omgivning som vuxen.

(Föredrag av Annika Tibblin 2015-05-06)

### SER-terapi har tre huvudområden:

**S** - som i **Samtal**. Samtalet är SER-terapeutens viktigaste verktyg. Att få klienten att sätta ord på sina känslor och även genom visualisering gå in i känslan och känna den fullt ut. Det gör man genom att be klienten blunda och bara tillåta sig att känna känslan. Det handlar om att få klienten att kunna minnas utan att minnet är förknippat med smärta.

**E** - som i **Energy Flow Breathing**. Det är en kraftfull andningsteknik för att frigöra kroppens minnen av de psykiska smärtor som ligger lagrade i kroppen. Gamla minnen som påverkar oss omedvetet i nutid.

**R** - som i **Regression**, vilket betyder "gå tillbaka". Starka och smärtsamma upplevelser och känslor från barndomen kan finnas lagrade i det undermedvetna och detta kan påverka våra vuxna liv. För att frigöra sig från destruktiva mönster kan man behöva gå i regression, gå tillbaka, och genomleva den smärta vi inte var kapabla att hantera som barn. I regressionen får du en möjlighet att gå tillbaka till händelser och möta de känslor som fanns med då. Man har möjlighet att ställa

frågor och berätta vad man skulle önskat istället, be om ursäkt och förlåta, säga hur man verkligen känner och genom det kunna få ett avslut.

Släpper man inte ut sina känslor så kan man likna det med att man stoppar ner alla sina känslor i en burk och skruvar på ett lock (om man tänker på den gamla tekannan man använde förr så pep den när det började koka och ångan kom ut genom pipen, det blev ett jämnt tryck). Man kan stoppa ner mer och mer men inget kommer ut. Till slut är den så full så den spricker så att trycket kan jämnas ut. Det som kommer ut ur burken då kan var irritation, aggressivitet, gråt och tårar, sjukdomar, ironi, ångest med mera. Man klarar inte längre att bära på smärtan. Här kan SER-terapeuten med sina olika metoder vara till stor hjälp.

Miljön man lever i kan vara sådan att man blir kränkt och respektlöst behandlad. Om det är ofta återkommande kan det vara så att man inte reflekterar över hur man har det och hur man mår. Kanske man tar hela ansvaret på sig själv att det är mitt fel, bara jag ändrar mig blir det bra. Den omedvetna lösningen på svårigheter, som ju en gång i tiden var lösningen i den situationen vi befann oss i skapar i vuxen ålder ett lidande. I terapin är syftet att återknyta kontakten med behoven för att kunna ta ansvar för dem och förstå hur vi tagit hand om oss tills nu. Terapin syftar till att klienten ska kunna tänka sina tankar och känna sina känslor. Smärta, oavsett om den är fysisk eller psykisk, är en viktig signal på behovsbrist.

## **Metod**

För att få svar på min frågeställning har jag använt mig av internetsidor om sorg, ett flertal böcker, föredrag och anteckningar från SER-terapiutbildningen. Där jag inte skrivit ut källförteckning så finns de böcker och internetsidor som jag använt mig av med i källförteckningen längst bak.

Jag har även plockat en hel del från egna erfarenheter och möten med klienter som har haft en sorg som grund för deras mående.

# Resultat

## 5.1 Vad är sorg?

Sorg är en normal känslomässig reaktion på en förlust av något/någon som varit viktigt för oss och räknas som en primärkänsla (en känsla som nyfödda barn kan känna) Den freudianska uppfattningen är att sorg alltid beror på förlust av ett objekt. (<https://wikipedia.org/wiki/Sorg>).

I boken "Sorgbearbetning" av John W James och Russel Friedman kan man läsa att andra uppfattningar är att sorg även kan utlösas vid förluster av andra orsaker än ett dödsfall som till exempel identitetsförlust, att man varit utsatt för misshandel eller incest, egen eller föräldrars skilsmässa, sjukdom, arbetslöshet, mobbing och andra händelser som man önskar hade varit på ett annorlunda och bättre sätt.

Hur sorg tar sig uttryck skiljer sig från person till person. James och Friedman nämner koncentrationsproblem, håglöshet, sömnsvårigheter, ångest, vrede, irritation, skuld och saknad, oro och humörsvingningar som vanliga förlustreaktioner och för det mesta är man inte medveten om att det är en sorg som ligger i botten.

Många gånger går man med en känsla som är svårt att sätta ord på och det händer inte så sällan att man söker utanför sig själv för att försöka hitta orsaken till att man mår dåligt. Man kanske skyller på föräldrar, vänner, partner eller andra som orsak till sin känsla.

### 5.1.1 Sorgens fysiska uttryck

Sorg sätter sig inte bara mentalt. När vi blir riktigt ledsna påverkas vi även fysiskt. Det kan vara av till exempel chock, stress och depression. Då kan kroppen reagera kraftigt. Inte bara genom att spotta ur sig tårar – vi kan hulka, snörvla, skaka eller till och med falla ihop. I allvarigare fall kan även hjärta och hjärna ta stryk. Immunförsvaret kan också påverkas. Om det skrev Ninna Prage under Hälsoliv i Expressen (4/4 2016 kl 19,00)

Hon skriver att med inspiration av Huffington Post listar de fyra kritiska tillstånd som kan drabba kroppen vid sorg.

**Immunförsvaret**- Det har visat sig att influensavaccin är mindre effektivt hos personer som är i sorg. Vaccineringen ska egentligen göra att kroppen producerar antikroppar, men man har sett att gensvaret var märkbart nedsatt hos personer i sorg.

**Hjärtat**- Det går att drabbas av "brustet hjärta" rent medicinskt. Symtomen påminner om hjärtinfarkt med till exempel bröstsmärta och onormalt EKG. Troligen orsakas det av att hjärtats vänstra kammare vidgar sig, vilket försämrar pumpförmågan. Brustet hjärta drabbar vanligtvis kvinnor. Dock är det sällan dödligt - och med rätt behandling klarar sig de flesta helt utan bestående skador och återfall.

**Hjärnan** - Cirka sju till tio procent av alla som förlorar en närstående "fastnar" i sorgen i över ett år. Då kan de ha drabbats av så kallad "komplicerad sorg". Tillståndet tycks påverka de kognitiva processerna i hjärnan, varför den sörjande kan ha svårt att koncentrera sig och få minnesluckor. Väldigt förenklat kan man säga att all tid och energi går åt till att fokusera på det som orsakat att personen drabbats av sorg.

**Hela kroppen** - När vi kämpar med allvarlig sorg, får kroppen svårare att hantera den "vanliga" stress som normalt kan komma vid vardagliga "måsten". Det parasympatiska nervsystemet, som brukar ta hand om den dagliga stressen och återföra kroppen till normalläge, ger vika till förmån för det sympatiska nervsystemet, som arbetar betydligt långsammare. Det gör hela systemet i



kroppen mer bräckligt, med ökad utsatthet för inflammationer - och i värsta fall dödliga tillstånd. Kronisk inflammation tros till exempel ha ett samband med hjärtsjukdomar, cancer och diabetes.

### 5.1.2 Definition av sorg

Det finns olika definitioner av sorg som kan delas in i:

**Enkel sorg:** Då handlar det om en förlust som är förknippad med endast en relation, till exempel en skilsmässa eller ett dödsfall.

**Komplex sorg:** En förlust som innefattar en händelse eller situation med många olika inblandade personer, relationer och händelser, till exempel mobbning eller en missbruksperiod.

**Multipel eller multipla sorger:** Flera förluster händer plötsligt eller över tid. Kan vara flera enkla sorger och/eller flera komplexa sorger samtidigt.

Kübler–Ross (2007) tar upp multipla förluster, men förhåller sig bara till förlusten dödsfall, antingen dör flera personer samtidigt eller ytterligare en person som dör innan individen sörjt det första dödsfallet. Sorgebearbetning gör anspråk på att hjälpa oavsett orsaken till sorgen.

**Komplicerad sorg:** Bowlby och Eriksson (i Davidsen-Nielsen & Leick, 1991) ger i sina teorier en möjlig förklaring till varför vissa människor lättare kan utveckla tillståndet komplicerad sorg. De menar att det hör ihop med anknytning och utveckling tidigt i livet. Bowlby menar att människans behov av nära band till en eller flera människor, är av lika stor vikt som mat och dryck. Redan som nyfödd har barnet förmågan att utveckla ett beteendemönster som ger en automatisk respons från modern, i syfte att modern skall befinna sig nära barnet. Efter ålder och behov förändras beteendemönstret hos individen, dock kommer relationen hela tiden vara avgörande för barnets utveckling. I ett senare skede i livet knyts banden vidare till exempelvis partners eller vänner, för behovet av nära relationer varar livet ut.

**Patologisk sorg:** ”Den föreligger då sorgereaktionen inte går över inom rimlig tid, utan kvarstår som ett allvarligt hinder senare i livet”. (Johan Kullberg, dynamisk psykiatri 2003 sid 312)  
Sorgen blir som ett sjukligt tillstånd och den sörjande kan då bara acceptera att nu är det så här. Det kommer aldrig att gå över.

## 5.2 Kan man bearbeta sorg?

Sorg kan inte försvinna, men den kan förändras. Däremot kan de smärtsamma och svåra känslorna som minnet av personen eller situationen ger försvinna om man bearbetar sin sorg.

Sorgebearbetning är att ta tillbaka en känslomässig investering. Vi investerar mycket och många känslor i våra relationer. Speciellt i de som är nära. När något händer i relationen som påverkar oss negativt så känns det. Det kan vara föräldrars eller egen skilsmässa, otrohet, att man med tiden tappar bort sig själv, misshandel eller annat. När man väl blir medveten om att det är en sorg man bär på så behöver den bearbetas för att man ska kunna släppa den el förändra den. Förändra den på ett sätt så att de smärtsamma känslorna försvinner.

När vi drabbas av sorg vet oftast de runt omkring oss inte vad de ska säga. Några av de fraser många av oss får höra är: ”Tiden läker alla sår”, ”Sörj i ensamhet”, ”Var stark”, ”Ersätt förlusten”. Dessa är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem. Och ingen av dem hjälper! ”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. Känslan kanske förändras men smärtan finns fortfarande kvar i oss och kan göra sig påmind när vi minst förväntar oss det.

Att bearbeta sorg kan ta olika lång tid och innebär att komma i kontakt med känslorna som hör ihop med sorgen. Är man i kontakt med sin sorg kan man komma igång fortare. Har man svårt för det själv kan man söka sig en terapeut som jobbar med svåra känslor och att få upp dem till ytan. I SER-terapi använder terapeuten sig av samtal, EFB och regression som alla är kraftfulla verktyg till att komma åt bortträngda känslor. Många tror att de har bearbetat sin sorg genom att förstå intellektuellt vad som orsakat den. Men utan att känna sker ingen bearbetning.

Cullberg skriver ”Processen kan inte ske utan att mycket smärtsamma känslor dyker upp”. (Johan Cullberg, ”Dynamisk psykiatri”, 2003)

Ibland kan smärtan vara så oerhört stark och jobbig att man hellre lägger locket på. Man orkar inte gå in i smärtan utan väljer kanske då att börja sysselsätta sig med saker för att försöka tränga bort känslorna. Det kan yttra sig i till exempel att man börjar självmedicinera sig med tabletter eller dricka för mycket alkohol. Känslorna avtrubbas. Vanligt är också att man börjar med beteende som tillfälligt tar bort känslorna. Man kanske dyker ner i böcker eller ser på film när man får en ledig stund, man arbetar mer, börjar shoppa för mycket. Äter för mycket eller äter inte alls. Man försöker kontrollera sin tillvaro med beteende som gör att man slipper känna. Dessa är bara tillfälliga och så fort man inget gör kommer sorgen smygande.

I ett reportage om sorg i Allers, kan man läsa att själva sorgprocessen kan se ut på olika sätt, även om den i många fall följer ett visst mönster.

Många kan först uppleva en känsla av bedövning. Man tänker mycket på det man förlorat och har svårt att koncentrera sig på annat. Många pendlar i humöret och är ömsom ledsna, ömsom arga. Likaså kan man ena stunden ha ett stort behov av att ha folk nära, för att i nästa ögonblick vilja vara ensam. Och emellanåt kan allt kännas okej. Det är en känslomässig berg-och-dal-bana.

När det gått en tid är många rädda för att ”riva upp gamla sår”. Men det kan man inte. Såret finns där, och är det något den sörjande behöver så är det att prata. Kommunikation och att möta sina känslor är ett måste i sorgbearbetning.

Det krävs att man möter sorgen för att kunna släppa den. Att man vågar känna känslan som är förknippad med sorgen, först då kan sorgen också lätta. Minnet av förlusten finns kvar, men smärtan som är förknippad med minnet kan försvinna. Bara sorg kan läka sorg. (Allers nr 11, 2017, Linda Unnhem)

Bearbetningen kan beskrivas som ett arbete eller en process som den drabbade behöver ta sig igenom. Att bearbeta sorg är energikrävande, både psykiskt och fysiskt, och kan ta olika lång tid. Målet med sorgbearbetning är att kunna acceptera och försonas med det som har hänt. Först då kan man, på sikt, känna ny energi och livslust.

Eftersom man inte kan jämföra sin sorg med andras då all sorg är personlig kan man inte heller säga att ”jag vet hur det känns”. Vi är alla olika och alla relationer är unika. Trots det ser man ofta en utveckling hos den sörjande som kan beskrivas i olika steg eller faser.

### **5.2.1 Sorgens faser**

Ibland pratas det om att sorgbearbetning kan delas in i 4 olika faser. Det är inte bevisat men ibland så följer en sörjande faserna men det är lika naturligt att tillstånden kommer i annan ordning, att man går igenom vissa eller inte känner igen sig alls. Faran med att dela in sorgen i olika faser kan vara att den sörjande går och väntar på att en speciell känsla skall infinna sig av sig själv utan att göra något själv. Där är risken att den sörjande fastnar i sorgen.

Det finns inget "rätt" sätt att sörja. Sorgen är unik för den som drabbas och varje sörjande har sin egen väg att gå. Att då ha en föreställning om att man måste gå igenom olika faser kan vara ett hinder i sorgprocessen - även om man kan se vissa likheter bland sörjande. (James&Friedman)

Många psykologer och terapeuter menar att faserna ger en alltför förenklad bild av verkligheten. Andra säger att faserna är en myt och att det inte finns faser för sorg och inte heller några tidsramar om hur länge sorg håller i sig. (James& Friedman) Ofta böljar sorgen fram och tillbaka.

Sorgbearbetningens olika faser som ofta tas upp är chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen.

**Chockfasen:** Den här fasen är den kortaste och vanligare vid en plötslig händelse som plötsligt dödsfall eller skilsmässa än till exempel långvarig mobbing, misshandel el att ha vuxit upp i ett hem med missbruk. I denna fas är det vanligt att man får känslan av att hamna i en bubbla, det kan kännas som om att man är i ett vakuum. Allt känns överkligt, många får svårt att sova, känner irritation, ilska och inte sällan skuld. Chockfasen pågår vanligtvis inte mer än några dygn, ibland kortare. I chockfasen är det vanligt att man stänger av. Många har minnesluckor från den här fasen. De minns inte om det fick besök el vem som kommit med blommor. Detta är ett sätt att skydda sig för den smärtan som kommer när man inser vad som har hänt. Här kan det vara till hjälp för den sörjande att det finns personer runtomkring som bara finns där. Som kan ge en kram och se till att det finns mat etc.

**Reaktionsfasen:** Här är man helt upptagen med att sörja, och perioden kan sträcka sig från några veckor upp till flera månader. Humöret kan svänga mellan bland annat tårar, ilska, ångest, apati och rädsla. I reaktionsfasen kommer inte sällan frågan "varför". Det är heller inte ovanligt att man lägger skuld på sig själv. Att man inte gjort tillräckligt, kunde gjort på ett annat sätt, att man inte förstod mm. Man kan hamna i ett ältande för att försöka förstå vad som hänt och varför. Det kan bli ett ältande med de som står närmast och den sörjande kan här få kommentarer som- nu får du tänka på annat, det som har hänt har hänt etc. Eller att de nära bara suckar och visar med sitt kroppsspråk att de tycker det är besvärande att lyssna på den sörjande. Här kan det vara till hjälp att ha någon utomstående, tex en terapeut, som kan hjälpa den sörjande att komma vidare i sorgbearbetningen.

**Bearbetningsfasen:** Kallas också ibland för reparationen. Den kan pågå under något år, och handlar om att man försöker förstå vad som hänt och hur man ska relatera till det. Vi börjar ta in det som hänt, och börjar acceptera det. Vi tillåter oss att sörja. Det som utmärker denna fas är saknaden efter det man förlorat, och tröttheten och oron som följer med detta. Här är det vanligt att man själv känner att man inte längre vill belasta sina närmaste. Valet kan bli att uppsöka en terapeut eller att kanske lägga locket på. Väljer man att lägga locket på är risken att sorgprocessen avstannar. Man kanske tänker att man mår hyfsat bra med kan överreagera i situationer pga att sorgen ligger kvar och kommer ut i andra skepnader än den skulle gjort om processen får fortskrida och man accepterar förlusten.

**Nyorienteringsfasen:** är den sista fasen. En tid då man försöker hitta ett sätt att leva utifrån de nya förutsättningarna. Man märker att det går lite längre tid mellan ältandet och att man kan hitta fler och fler ljuspunkter i vardagen. Den här fasen säger man räcker livet ut. Minnena kommer för alltid vara kvar men känslan av smärtan som varit förknippat med minnet kommer att förändras. Man kan tänka på sorgen utan att brista i gråt varje gång och kan till och med börja le åt minnen som kommer. Det är viktigt att lyssna på inåt på sin kropps signaler. Att inte köra över sina känslor

som säger att man är trött och behöver vara i lugn och ro. Våga säga nej när andra vill att man ska göra saker för att de tror att man behöver tänka på annat. Behöver man prata med någon kan man söka en terapeut som man känner förtroende för och som kan hjälpa till att sätta ord på den sörjandes känslor och sorg. Man kan omge sig med dem som man känner att man kan helt och fullt slappna av tillsammans med och som ger positiv energi. Man bör inte heller ställa krav på sig själv.

Kübler-Ross (1970) har en annan förklaring på de olika faserna. Hon sätter de i samband med sorgbearbetningen av dödsfall. Hon förklarar sorgprocessen som en modell med 5 olika faser istället för de 4 som står ovan. Hon menar att det är nödvändigt att genomgå följande faser:

**Förnekelse:** att vägra inse sanningen är en försvarsmekanism hos de flesta individer. Den här fasen är oftast temporär men en del individer kan fastna i den en längre tid.

**Ilkska:** när individen inser att den inte längre kan leva i förnekelse så bryts detta ofta med en oerhörd ilska. Ilskan kan uttrycka sig på många olika sätt och mot många olika personer, men oftast mot anhöriga eller involverad personal.

**Förhandling:** Här försöker personen återfå kontrollen över situationen, detta genom till exempel leta upp mirakelkurer på internet eller vända sig till religioner eller andra trosuppfattningar. Individen spelar ut alla kort den har, för att rädda sig själv eller sin anhörig. Fasen kan förklaras som ännu en förnekelsefas.

**Depression:** när personen kommit till insikt att döden väntar kan den sörjande hamna i ett depressivt tillstånd vilket kan visa sig i en distansering mot närstående. Personen tillbringar allt mer tid för sig själv och att sörja och ser inte längre någon mening med livet.

**Acceptans:** Efter att ha bearbetat sin sorg i de tidigare faserna hamnar individen slutligen i någon form av acceptans över sitt döende. Den sista fasen där individen kommer till insikt över vad som kommer att ske. Personen kommer till ro och accepterar sitt öde

### **Hur hanterar man sorg?**

Att förlora en nära anhörig kan ske när som helst i livet och hur vi hanterar förlusten är något som skiljer sig från individ till individ. För de flesta människor som mist en nära anhörig så sker bearbetningen av sorgen i ett naturligt skede men i vissa fall kan individen fastna i en fas i sorgarbetet vilket gör att sorgen kan utvecklas till ett sjukligt tillstånd som kallas komplicerad sorg. Det är inte ovanligt att en person som lider av en depression kan ha en obearbetad förlust tillbaka i tiden.

### **5.3 Hur påverkas man som terapeut av klientens sorg?**

J. William Worden skriver om terapeutens roll i sorgbearbetning. Om terapeuten får en klient som går igenom något som terapeuten själv inte är klar med kan detta påverka terapin på ett negativt sätt. Det kan vara ett hinder för klientens process om terapeuten reagerar med sin egen smärta i sitt bemötande mot klienten. Om terapeuten inte kan "hålla" klienten i sin sorg utan påverkas av den så kan inte terapeuten ge ett professionellt stöd. Om däremot terapeuten har bearbetat sin smärta av sin egen förlust kan terapeuten vara ett stort stöd genom att bara finnas till när klienten visar sin sorg och sårbarhet.

Det är ok att känna och bli berörd och att tårar rinner men inte att det sätter igång en reaktion hos terapeuten med hulkande gråt. Det kan vara ett bevis på att det är terapeutens egna sorger som gör sig påminda och skapar en reaktion hos terapeuten. Det är viktigt att terapeuten då är medveten om att det kan vara så och att i ett sådant läge kunna hänvisa klienten till en annan terapeut.

Det kan också påverka terapin om terapeuten har en oro för något som inte hänt. Till exempel närståendes död, otrohet ifrån partnern eller att bli lämnad. Den rädslan förekommer vanligtvis på en låg medvetandenivå och om den förlust som klienten upplever liknar den som terapeuten har mest oro för kan den oron hindra en effektiv terapi. Terapeuten kan då inte vara det stöd som klienten behöver.

## Slutdiskussion

Under arbetet med uppsatsen om sorg har jag funnit att det finns många olika definitioner av sorg och hur den kan bearbetas. Min erfarenhet som SER- terapeut har visat mig att sorgen är unik och personlig och att alla hanterar den olika.

Som SER-terapeut möter jag ofta klienter som kommer med ångest, ilska och skuld. Det händer också att klienterna inte vet vad det är som gör att de mår dåligt. När de kommer och börjar prata så händer det ofta att det svämmar över av tårar. Ingen direkt gråt utan tårarna bara rinner och de får inget stopp på det. Ofta tar det inte många samtal innan vi båda förstår att det ligger en stor obearbetad sorg bakom deras mående.

Jag har under åren träffat flera klienter som bär på en eller flera sorger. Det har bland annat handlat om sorg över att mist någon de älskar, inte kunna bli gravid, sorg över svår sjukdom hos föräldrar, sorg över en barndom där man inte fick sina behov tillgodosedda, sorg över en barndom med misshandel och missbruk.

Den svåraste för mig som terapeut var ett par som mist en son genom självmord. Här fick jag också möta två som bearbetat sin sorg på olika sätt. Pappan hade sorgen som en tung sköld runt sig. Han hade flytt in i arbete från första dagen och bara tillåtit sig att sörja i ensamhet vid ett fåtal tillfällen. Han ville från början inte alls ta upp känslan och känna. I början när jag träffade pappan berättade han ganska sakligt om sonen och vad som hade hänt. Efterhand kunde han gå in mer i känslan när han fick stanna upp i känslan och känna. Då kunde han också släppa på sitt skydd och tillåta sig att gråta.

Mamman hade varit mycket närvarande under sonens psykiska tillstånd och efter hans död tog hon hand om de praktiska sysslorna. Hon røjde ensam hans rum, gick igenom sak för sak och tillät sig att känna och gråta under tiden. Där fick hon tillfälle att sörja och hon kändes mycket annorlunda i hennes sorg än vad mannen gjorde. Detta påverkade deras relation väldigt mycket och de övervägde skilsmässa när de sökte upp mig som terapeut. Där fick jag verkligen tänka på att vara professionell och inte gå in i klientens känsla. Det är lätt att sätta sig in i en situation med hur det skulle kännas för mig om något av mina barn skulle ta sitt liv.

Jag själv kan räkna upp en mängd saker som jag skulle vilja förknippa med den sorg som jag burit på under många år (utan att veta att det var en sorg). Några av de är en sorg över att jag tidigt miste tilliten till mina föräldrar, sorg över att pappa hade svårt med att ge mig bekräftelse, sorg över att jag flyttade ifrån trygghet med kompisar och skola när jag var 11 år, sorg över att killkompisar utsatte mig för ett sexuellt övergrepp, sorg över att mitt äktenskap innehöll verbal misshandel och otrohet istället för respekt och kärlek och sorg över att jag inte förstod vad allt detta gjorde med mig och min självkänsla.

Nu när jag avslutat mitt arbete med uppsatsen om sorg har jag fått bekräftelse att sorgen man känner efter en förlust kan förändras. Minnen är kvar men känslan blir lättare genom sorgebearbetning.

## **Källförteckning:**

Sorgbearbetning, John W James & Russell Friedman

Sorgerådgivning och sorgterapi, J. William Worden 3:e upplagan 2006 sid 197-200

Sorgerådgivning och sorgeterapi, J William Worden 2006

När brustna hjärtan läker, Anders Magnusson, 2012

Dynamisk psykiatri, Johan Cullberg 2003

Det självutplånande barnet, Alice Miller, 1979

Döden är livsviktig, Kübler–Ross (2007)

Vårdande vid psykisk ohälsa, Lena Viklund Gustin

internetsidor:

[sv.wikipedia.org/wiki/Sorg](http://sv.wikipedia.org/wiki/Sorg)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.expressen.se](http://www.expressen.se)>sorg>halsa (Hälsoliv i Expressen, Ninna Prage 4/4 2016 kl 19,00)

Allers nr 11, 2017, Linda Unnhem

Föredrag om anknytningsteorin, Annika Tibblin 2015-05-06

Föredrag om sorg, Anki Persson 2015-10-21

## **Bilaga**

De olika faserna beskrivs så fint i bröderna Grimms version av Askungen

*”Den lilla flickans mamma dog, och snön bredde ett täcke över graven. Känslorna var frusna, men så småningom kom de fram och askungen går varje dag till graven och gråter. Askungens pappa gifter om sig. Hon får styvmor och styvsystrar. Askungen sover i askan intill spisen och hon är grå och smutsig. I sagan är det hennes styvsystrar som tvingar henne till det, men kanske passar det henne att leva så i sin sorg. Hon drar sig undan från glädjen i livet.*

*Efter vintern blir det vår och snön smälter. Askungen planterar en hasselqvist på graven. Vattnad av askungens tårar växer kvisten upp till ett träd. Tiden går och en dag är askungen redo att lämna sin sörjande tillvaro. Tillfället kommer då kungen ska ha fest. Askungen hämtar kraft från trädet som växer på moderns grav: där får hon den vackra klänningen och skorna till balen. Sorgen över den döda modern har omvandlats till goda minnen som ger askungen styrka och mod att fortsätta sitt liv.”*