

# Sorg

Jenny Lilja

1112

Ramlösa 2013

## Sammanfattning

Sorg. Ett ord som innehåller så mycket. Det innehåller känslor som ilska, omsorg, irritation, ledsenhet, men också känslan av början på något nytt. Alla människor förhåller sig olika till sorgen, både sin egen och andras.

Att lära känna sorgen, vad den gör med människan, och hur man på bästa sätt bemöter den är en stor del av jobbet att vara SER-terapeut. Jag vill belysa sorgen och se på den på ett naturligt sätt, då varje människa kommer att möta den under sin resa här på jorden.

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Syfte och frågeställning.....	1
3. Bakgrund.....	2-3
4. Metod.....	3
5. Resultat.....	4
5.1 Vad är sorg?.....	4
5.2 Varför och hur upplever man sorg?.....	4-5
5.3 Hur bearbetar man sorg på olika sätt?.....	5-6
6. Slutdiskussion.....	7-8
7. Litteraturförteckning.....	9
8. Sorgebilaga.....	10

# 1. Inledning

Sorg. Denna känsla av sorg som har funnits med mig så länge jag kan minnas. Det var den största anledningen till att jag sökte till Akademin för SER-terapi. Jag ville bli fri. Jag ville veta vad det var som höll mig fången. Hela mitt liv hade jag känt som att jag hade ett skal runt mig och där långt där inuti fanns lilla jag. Jag kände en sorg över att inte veta vem jag var. Jag visste inte heller vem jag ville vara. Visste varken ut eller in. I alla mina försök att finna mig själv så kände jag bara att jag misslyckades gång på gång. Och min ständiga följeslagare var slöjan av sorgen. Jag försökte anpassa mig till att bli så som alla andra tyckte man skulle vara. Men den personen var ju inte jag.

32 år av mitt liv skulle gå innan jag hittade det som skulle rädda mig. Under dessa 32 år så hade jag upplevt sorg efter att ha mist, farmor, farfar, mormor, och morfar. Jag hade misslyckade relationer bakom mig, jag skrämde iväg dem för jag älskade för mycket, eller så flydde jag av rädslan att de skulle se att jag bara var ett skal och att under skalet fanns en mycket förvirrad flicka. Jag ville inte att hon skulle komma fram, för då behövde jag ju möta mig själv och smärtan som kom med det. Jag hade upplevt en ständig sorg i känslan att inte passa in. Inte någonstans. Jag vet inte vilken sorg som var värst, de gjorde alla lika ont. Men jag lärde mig leva med den. Jag byggde på den smärta och sorg som fanns i kroppen med nya som kom, och till slut så kände jag att det fick vara nog.

En dag hittade jag utbildningen på Akademin för SER-terapi och jag visste att det var början på min resa. Den viktigaste resa jag någonsin skulle göra.

## 2. Syfte och frågeställning

Jag känner att sorg är en viktig sak att ta upp, att lyfta den till ytan och förklara den på ett enkelt sätt, då sorgen har så många skepnader. Jag vill visa att det finns vägar till att må bättre, och att man kan hitta livsglädjen igen.

Mina frågeställningar lyder;

Vad är sorg?

Varför och hur upplever man sorg?

Hur kan man bearbeta sorg på olika sätt?

### **3. Bakgrund**

#### **Iscensättningar**

Vad händer då om man hela tiden trycker bort de känslor man upplever vid sorg? Om man inte vill röra vid smärtan och lägger locket på?

Alla bär vi på gamla känslor, dels från barndomen, men kanske också från tidigare liv. Vi kan också bära på känslor som ligger ganska nära i tid, som vi inte tillåtit oss att känna. Men när man trycker undan dessa känslor som ibland kan handla om smärtsamma och traumatiska upplevelser så försvinner de inte, de ligger latent i ditt undermedvetna, redo att komma fram vid första bästa tillfälle de får, då samma känsla av smärta kommer upp genom en liknande situation. De tillfällen de börjar komma fram kallas för iscensättningar.

Iscensättningar behöver inte nödvändigtvis vara negativa, men oftast är det de mer jobbiga eller om man vill kalla dem negativa, som man känner att man utvecklas mera av. Iscensättningar behöver inte heller bara härstamma i hemska saker så som misshandel, övergrepp, tragisk barndom med alkoholmissbruk, utan även de som inte upplevt dessa saker har iscensättningar, då ilska, irritation, ångest och sorg är starka känslor som framkallar iscensättningar.

#### **Samtal och Visualisering**

I SER-terapi är samtalet det viktigaste verktyget. Att i samtalet tala om det klienten upplever, låta denne sätta ord på sina känslor, att låta dem finnas i sorgen och känna in smärtan som den för med sig är en stor hjälp för en klient som befinner sig i en sorgprocess. Att även använda visualisering genom att blunda och vara i sig själv och uppleva känslan kan göra upplevelsen än starkare.

Men det viktigaste för den klient som kommer som är tyngd av sorg är att möta en empatisk person som lyssnar och ser dennes sorg. Att den får en möjlighet att bara få vara i sin sorg, känna sorgen precis som den är och leva ut den precis som personen behöver där och då är mycket läkande.

#### **Regression**

Upplevelser och känslor som man varit med om under barndom och fram till idag som man inte släppt fram lagras i ditt undermedvetna. Dessa påverkar dig i ditt vardagliga liv om man inte ger de en möjlighet att upplevas igen och på så sätt genomleva känslan. Regression är ett kraftfullt verktyg där man genom att "gå tillbaka" till dessa smärtsamma minnen som man tidigare inte var kapabel till att hantera, kan frigöra känslorna och släppa sorgen fri, så att man äntligen kan börja läka dessa minnen.

Om man inte tillåter sorgen att finnas, det blir för smärtsamt, så är det lätt att lägga locket på. Låtsas att den inte finns. Men om man gör det så kanske man tycker att man mår bättre för stunden, men locket kommer inte kunna ligga kvar för alltid. Det kommer komma en dag när det flyger av, och då har du inget annat val än att möta dessa känslor som legat och väntat på att få komma fram. I regressionen får du en möjlighet att möta dessa känslor, känna på dem, man får förlåta, göra avslut, säga hur man verkligen känner och genom detta få frid i hjärtat.

### **EFB - Energy FlowBreathing**

Något så naturligt som att andas, men ändå något som man glömmer bort. Man tar ju det för givet att andas, men jag tror att många glömmer bort hur viktigt det är att lyssna på kroppen och sina andetag. Man kan hitta mycket information i kroppens signaler.

EFB - Energy Flow Breathing är en kraftfull andningsteknik som kan hjälpa oss både med kroppsliga, psykiska, och känslomässiga problem. Denna andningsteknik hjälper oss att lösa upp spänningar och att frigöra gammal smärta och sorg som ligger lagrat i kroppens minnesbank och som påverkar oss i nutid.

## **4. Metod**

Jag har till en viss del använt mig av människor runt omkring mig när jag sökt svar till mina frågeställningar. Jag har inte gjort några intervjuer, men jag har frågat människor om vad sorg är för dem, hur den uttrycker sig och hur de handskas med den. Detta för att få en uppfattning om hur allmänheten ser på sorg.

Jag har även använt mig av den litteratur, och de internetsidor jag listat i källförteckningen, samt anteckningar och uppfattningar från alla föreläsningar vi haft på utbildningen.

## 5. Resultat

### 5.1 Vad är sorg?

För de flesta människor så förknippas ordet sorg oftast med separationer i någon form som skilsmässor, eller som det mest vanliga som är dödsfall. Andra svar som jag fått gällande denna fråga är följande;

”Att en vän talar illa om mig”

”Att älska någon och inte bli älskad tillbaka”

”Att inte veta vad jag vill göra med mitt liv”

”Att jag aldrig fick höra att mamma och pappa älskade mig när jag var barn”

Men vad är sorg egentligen?

Sorg är en naturlig och känslomässig reaktion när man upplever en förlust av någon sort. Förändringar av eller ett slut på ett välkänt livsmönster väcker motstridiga tankar och känslor, och det är dessa som kallas för sorg.

Sorg kan vara en av ditt livs jobbigaste och svåraste upplevelser. Det kan också ta en längre tid innan man har anpassat sig efter sin förlust och man hittar tillbaka till livsglädjen igen. Sorg är en naturlig del av livet och något som varje människa kommer att uppleva flera gånger under sin tid här på jorden. Man måste komma ihåg att varje sorg är individuell och att alla sörjer olika. Din sorg är din, och den kan ingen ta ifrån dig, och hur du sörjer är rätt för just dig. Den som sörjer måste leva vidare, men man måste också ge sig tid att bearbeta det som hänt.

### 5.2 Varför och hur upplever man sorg?

Vad är det då som utlöser sorg? Som jag skrev tidigare så är dödsfall och skilsmässor stora anledningar till att människor upplever sorg. Andra saker som kan utlösa sorg är om man drabbas av sjukdom, egen eller närstående. Olika sorters övergrepp, problem med relationer, avslut av missbruk, ekonomiska svårigheter och ofrivillig barnlöshet är andra exempel.

Med sorgen så följer sorgereaktioner. Dessa är väldigt olika från person till person. Man vet aldrig hur en människa kommer att reagera när något oförutsett händer i dennes liv, men det finns en del vanliga reaktioner. Dessa är att man kan bli energilös, man orkar helt enkelt inte med att göra för mycket saker eller vara runt för mycket folk. Man kan känna sig bedövad känslomässigt, man kan få känsloutbrott, samt känna att humöret svänger fort. Vissa tappar matlusten, andra får ökad matlust.

Det sätt som människor i allmänhet anser är det vanligaste sättet att sörja på är att gråta, vara nedstämd, och att hålla sorgen inom familjen. Det är ibland nästan inte accepterat att reagera på annat sätt.

Emma Jangestig är ett bra exempel på hur man kan reagera annorlunda när man drabbas av svår sorg. Barnamorden 2008 i Arboga där Emma och hennes två små barn blir överfallna följdes av hela Sverige i nyheterna. Emma överlever mot alla odds mordförsöket, men hennes barn klarar sig inte. Under Emmas långa väg tillbaka av rehabilitering och bearbetning av händelsen ifrågasätts hon av omgivningen, de tycker inte att hon sörjer. I boken "Varför gråter inte Emma?" beskriver Emma hur hon på hennes eget sätt sörjer sina älskade barn. Emmas kropp reagerar helt mot normen, istället för att gråta så mådde Emma illa och kräktes.

Ur boken "Varför gråter inte Emma?";

"Den första morgonen på det skyddade boendet började som vanligt med att Emma gick upp och kräktes. Så snart hon slagit upp ögonen visste hon att det handlade om sekunder innan ritualen måste ta sin början. Först kom känslan nere i halsen när det sura började bubbla. Det steg inte uppåt utan sjönk ner i magen, som om allt det äckliga letade sig längre in i kroppen för att slippa bli uppkräkt."

"Till slut kände hon den beska, metalliska smaken av seger och såg med tillfredsställelse hur några små klumpar hamnade i toaletten. Magen var tom. För att hämta andan satt hon kvar på knä en stund och reste sig sedan för att fälla ner toalettlocket och spola bort det äckliga som lämnat hennes kropp. I spegeln såg hon att ögonen hade fyllts med tårar. Hon sköljde ansiktet med kallt vatten. Även munnen behövde sköljas, men nu gällde det att vara mer försiktig. Hon fuktade munnen med ytterst lite vatten så att hon inte skulle svälja något. Då skulle det snart komma upp igen."

Emma grät med munnen. Det är inte ovanligt att kroppen väljer andra sätt än de "vanliga" för att sörja eller för att få utlopp för känslorna. Man får sjukdomsliknande symptom. De kan visa sig i att man får hög feber, huvudvärk, andningsbesvär, illamående etc. Man kan också bli mera mottaglig för sjukdomar då immunförsvaret försämras under sorg.

### 5.3 Hur kan man bearbeta sorg på olika sätt?

Att bearbeta sorg är unikt. Det finns inget typiskt tillvägagångssätt, men man talar om olika sorgefaser. Dessa fyra faser kan överlappa varandra och ibland kan de ta två steg fram och ett steg tillbaka.

**Chockfasen** kan vara allt från några minuter upp till några dygn. När chocken träder in stänger vi av. Det är utmärkande för dennas fas att man hamnar som i en bubbla. Detta är ett sätt att skydda sig inför den kommande svåra smärtan och de starka känslorna. Andra kan reagera med ändlös gråt, eller att upprepa en mening om och om igen, en del är tysta eller paralyserade.



Det är viktigt att så snabbt som möjligt försöka få denna person ur chock. Detta genom att inge trygghet och visa omsorg och värme. En lätt beröring, ögonkontakt, något varmt att dricka kan hjälpa.

**Reaktionsfasen** står sedan på tur och varar under någon eller några månader, men stora skillnader i tid kan förekomma. I denna fas reagerar man på olika sätt. Man kan få starka humörsvängningar med tårar, ledsenhet, ilska som kan blandas med apati, ångest, rädsla och omsorg. Frågan "Varför?" är vanlig då man försöker hitta en förklaring och förståelse till det som hänt. I det här skedet behöver den som drabbats av sorg en trygg person att bolla sina tankar med, ofta, om och om igen. Det är här en terapeut kan komma in som ett stort stöd för den drabbade, då nära och kära ibland inte räcker till för den drabbades behov. Det är väldigt viktigt att den som drabbats av en förlust har någon som finns för den, som den känner trygghet med, och som ser dennes behov under bearbetningen. En terapeut kan hjälpa den sörjande med att sätta ord på de tankar och känslor denne känner för sin förlust samt inte vågar säga inför sina närmaste.

När man tagit sig igenom reaktionsfasen kommer vi dit vi kan börja **bearbeta** det som hänt. Vi börjar ta in det som drabbat oss, och börjar acceptera det. Vi sörjer. Man måste komma ihåg att det är viktigt att inte stressa fram i denna fas. Man börjar vända ansiktet mot framtiden, men man är fortfarande ledsen, arg, frustrerad, men kanske inte på samma intensiva sätt som i reaktionsfasen. Denna del som också kallas **reparationsfasen** kan pågå från en månad upp till ett år. Det som utmärker denna fas är saknaden efter det man förlorat, och tröttheten och oron som följer med detta.

Sist kommer **nyorienteringsfasen**. Reparationsfasen övergår till denna utan att man riktigt tänker på det. Nu kan det gå lite längre emellan att man tänker på det man förlorat. Man blickar framåt och det börjar ljusna mer och mer när man tänker på framtiden. Denna fas säger man att den räcker livet ut. Sorgen kan man bearbeta, men saknaden finns kvar och kan göra sig synlig i vissa situationer som påminner dig om det du förlorat.

Att bearbeta sorg är jobbigt, men om det finns någon tröst i det så är det helt naturligt. Man ska komma ihåg att man behöver mera sömn, mera regelbundenhet i sitt vardagsliv så som matvanor. Man måste lyssna på sig själv och sina känslor och acceptera att man kanske inte orkar med saker som man annars gjorde. Man kan vilja dra ner på arbetstid, eller sociala aktiviteter, då man blir mera stresskänslig och man har svårare att planera och organisera.

Viktigast är att lyssna inåt, lyssna på kroppen, behöver den mera sömn, vila. Behöver du prata med någon, hitta en terapeut som du känner dig trygg med och hjälper dig sätta ord på dina känslor och din sorg. Umgås med de som du känner att du kan helt och fullt slappna av hos och som ger dig positiv energi. Och ställ inga krav på dig själv.

Jag vill betona än en gång då jag tycker att detta är så viktigt - Din sorg är din och ingen kan ta den ifrån dig. Hur du sörjer är rätt för just dig.

## 6. Slutdiskussion

Under denna tid jag skrivit denna uppsats har jag funnit det mycket intressant att se människors syn på sorg. Detta nästan lite tabubelagda ämne. Egentligen är det ju inte tabu att sörja, men denna rädsla som finns i de flesta människor som möter en sörjande är genomgående. Man vet inte vad man ska säga eller vad man ska göra. Detta leder till att man lämnar den sörjande för sig själv och drar sig tillbaka.

Vad som är sorg är också ett ganska brett spektrum när man pratar med människor. Som jag nämnt tidigare så är dödsfall den vanligaste orsaken till sorg, medan andra tycker att en besvikelse kan definiera sorgen, eller att ens barn blir sjuk, eller att tappa något värdefullt. Men jag har också mött någon som tänkt djupare och som kan se att när en liten flicka tappar sin docka så kan hon bära med sig en sorg över sin förlust om hennes föräldrar eller omgivning inte tillåter henne bearbeta det där och då.

Jag själv kan räkna upp en mängd saker som jag skulle vilja förknippa med sorg. Men det som slagit mig nu efter att ha jobbat med detta ämne är att min inställning nu och för några år sedan är helt olika. Saker som att man inte var den chefen tyckte bäst om, att man inte var tillräckligt smal, att det inte verkade finnas någon som stod ut med mig för att vara tillsammans med just mig, eller att helt enkelt inte veta vem man var är exempel ur mitt liv som är förknippade med sorg. Förut tryckte jag bort sorgen och tyckte att det var något som jag inte hade tid med, inte ville ta i, och något som jag inte ville kännas vid. Det var för smärtsamt.

Men nu vill jag säga att sorg är något bra. Jag är tacksam för varje tår som rinner ner för min kind. För jag vet och känner att med varje tår läker jag. Jag kan även hitta en tjusning i att veta att när sorgen börjar lätta så kommer det en ljusning, och den ljusningen tar med sig en ny del i mitt liv som jag inte alls skulle kommit till om denna sorg inte inträffat. Jag har också förstått varför jag valde detta ämne, och det för att hela denna process med den här uppsatsen har varit en läkande resa för mig med mycket insikter som fortsätter att komma.

Hela denna resa som jag gjort och som jag fortsätter på har gett mig en möjlighet att få jobba med människor. Jag har hittat min uppgift i SER-terapin, och att använda den till att hjälpa andra människor att komma sig på fötter och gå framåt mot ett ljusare liv. Eftersom allt som händer i ditt liv som kommer behöva bearbetning härstammar ur sorger och iscensättningar känner jag att denna fördjupning av detta ämne har gett mig en större förståelse för hur allmänheten tänker och känner.

Jag vill som SER-terapeut hjälpa människor genom sorg, hur den än ser ut. Varje människa är unik, och varje sorg är unik. Alla reagerar olika, sörjer olika länge och jag vill att människor ska förstå att det är helt okej. Man får vara arg, man får gråta floder, man får stänga in sig och inte orka med folk. Tillåter man sig att sörja på sitt sätt så hjälper man sig själv och sin kropp på bästa sätt. Man ger då sig den finaste läkningen man kan få.

Jag avslutar med några kloka tänkvärda ord en gammal man som heter Staffan Hagström sade, dessa ord har fastnat hos mig och är något jag tar med mig i mitt jobb som SER-terapeut;

*"Man måste våga se bakåt, för att kunna gå framåt"*

## 7. Käll- och litteraturförteckning

### Internetsidor

<http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Sorg/>

<http://www.vardguiden.se/Documents/CeFAM/V%c3%a4gar%20genom%20sorg.pdf?epslanguage=sv> - Sorgebroschyren

<http://www.psykologguiden.se/www/pages/?ID=308&Sorg>

<http://www.torsby.se/download/18.75eae27c1223be52adb800045154/Sorgens+fyra+faser.pdf>

<http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Att-vara-i-kris/Krisens-och-sorgens-faser/>

<http://sorg.ifokus.se/articles/4d7158eab9cb46222d068624-olika-faser-i-sorg-och-kris>

<http://sorg.se>

<http://sorglinjen.se>

### Litteraturförteckning

Wennerholm, Magnus & Jangestig, Emma *Varför gråter inte Emma?*

Magnusson, Anders *När bröstna hjärtan läker*

Kübler-Ross, Elisabeth *Döden är livsviktig*

### Föreläsningar på Akademin för SER-terapi

Iscensättningar 24 januari 2011 Anki Persson

Om sorg 26-28 september 2011 Lena Onborg

# Sorgebilaga

## Försonas med sorgen

Sorgen är en oväntad besökare. Plötsligt är ni där, sorgen och du, utan att ni har bestämt något möte. Din älskade vän som nyss har vänt dig ryggen är nu bara ett stort hål fyllt med sorg. Du känner en rymd av sorg efter föräldern som har gått i döden utan att hinna ta farväl. Ditt barn som kommer hem med ett förkrossat hjärta ger dig en famn av sorg. Du blir avvisad av en kärlek som du åtrår så djupt och nu går du med en himmel av sorg. Vilken sorg besöker dig när du förlorar en förmögenhet? Hur smakar sorgen efter en skilsmässa? Hur luktar sorgen efter en konflikt som förnedrar dig? Hur hanterar du sorgen när du möter döden? Olyckans sorg, är den röd, svart eller färglös? Sorgen är en överraskning som slår till med egna villkor.

Sorgen kan vara lätt som en vacker tår. Den kan kännas stor som en orkan. Den kan skrämma ditt djup som en avgrund. Den kan beröra eldigt eller frysa som is. Sorgen kan komma över omskakande eller tyst förlamande. Sorgen låter sig inte gissas i förväg. Du kan inte stänga ute denna oväntade gäst. Du kan inte gnälla eller slå bort den. Du får sorgen inuti dig innan du hinner stänga den ute. Möter du sorgen med ett reaktionsmönster livnär du bara den. Sorgen och dina lidandesår hänger samman. Den kan väcka dina lidandesår och gräva lite till i djupet.

När sorgen tar sig genom egot kan den bränna ner dig till aska. När du kanaliserar sorgen genom hjärtat transformerar du den till helande. Sorgen kan bli kraften som skiljer dig från en skadlig situation, som leder dig från saknad till längtan. Vilken slags sorg ger dig en dröm du aldrig vågat påbörja?

Lägg handen på hjärtat. Be att ditt livsljus omger dig inne och utanpå. Känn sorgen med respekt och låt den följa sin väg ut ur dig. Sorgen ter sig som ett önskat moln över hjärtat. Du kan inte fly den, du kan inte trolla bort den. Låt dess tårar regna ner, sörj den färdigt. Gör detta medan du sitter i ditt livsljus vid ditt hjärta. Du försonas med dig själv för saknaden, för skilsmässan, för lidandet, för det inträffade. Du fyller luckorna, de övergivna platserna och din avsaknad med ljus och kärlek. Ju mer du fyller dessa utrymmen med din inre förlåtelse, inre försoning desto fortare ger sorgen sig av. Ju mer lidandesår du rensar bort desto mindre jord finner sorgen att slå rot i.

Från <http://www.pelrostam.se>