

Om sorgens väsen: ”Litteraturen min dagliga tröst, terapeuten mitt veckovisa stöd”

Filosofen Torbjörn Tännsjö menar att vi människor fruktar döden, inte i första hand för att vi skulle vara rädda för smärtan eller själva dödsögonblicket utan för att vi hungrar efter mera liv. Vi vill leva. Kanske är det därför vi har så svårt att tala om sorg? Då och då har jag frågat erfarna psykologkollegor om hur de arbetar med sorg, men jag har aldrig fått något rik-

tigt bra svar. Det har fått mig att fundera över om sorg – liksom ämnet sex – är tabu även bland oss psykologer? Som behandlare förväntas vi veta och kunna stötta klienter som känner sorg, men egentligen tycks det som om många av oss har lite att komma med konkret.

Vi kämpar såklart alla med att vara ett ställföreträdande hopp, men pratar inte med varandra om hur. Vanlig hederlig sorg, bortom trauma- och kata-



FOTO: ISTOCKPHOTO

strofpsykologi, är kanske som städning: man ska bara kunna utan att behöva öva och lära sig några tekniker? Jag tror att vi skulle behöva prata mycket mer om sorg och sörjande, också vi kollegor emellan.

Några personliga erfarenheter fick mig att fundera över sorgens väsen. Ett par månader in som PTP-psykolog träffade jag en klient i 30 års-åldern vid

tiden för årsdagen av en förälder som gått bort. Vårt samtal blev som en improviserad booster-session. Klienten grät hela sessionen. Orden flödade liksom tårarna. Jag satt tyst och lyssnade. Med bästa förmåga var jag närvarande, samtidigt som teoretiska resonemang om sorgens faser (chock-reaktion-bearbetning-nyorientering) snurrade runt i huvudet på mig. Efteråt tackade klienten, det räckte med ett samtal.

Sorgen hade blossat upp och nu lagt sig.

Knappt ett år senare blev min mamma hastigt sjuk. Inom loppet av två månader var hon död. Det var chockartat och samtidigt en lärorik period. Jag kämpade med att uthärda mina klients lidanden och förluster. Varje samtal kändes som en möjlig exponering för min egen sorg. Efter min mammas död gick jag tillbaka till min gamla terapeut ett tiotal gånger för att klara av

► att hantera min egen sorg samtidigt som jag försökte vara en professionell yrkesperson.

Det blev så småningom sommar. Livet återvände i takt med värmen och ljuset och jag avslutade min terapeutkontakt. Jag blev föräldraledig och slutade min PTP-tjänst. Jag andades ut. Början att möta klienter varje dag var borta. Visst sörjde jag men fokus låg på framtiden. Men i takt med att årsdagen närmade sig kom sorgen tillbaka. Allt här och nu-fokus var som bortblåst. Vintern och mörkret påminde om alla stunder jag oroat mig och hastat till och från sjukhuset. Två klienter på morgonen, sedan snabbt i bil till sjukhuset där jag deltog på läkarronden. Och så en pastasallad och samtal med mamma om dagens rapport blandat med gamla minnen. Så tillbaka till jobbet och nya patienter på eftermiddagen. Jag återupptog min terapi igen. Det kändes som en oändlighet mellan sessionerna. Allt kändes så hopplöst.

För mig blev böcker en tröst. När omvärlden kändes svår kände jag samhörighet med Karl-Ove Knausgård och hans kamp. Jag umgicks med Joan Didion och förstod precis hur hennes år av magiskt tänkande såg ut. Jag lyssnade på mammas Cohen- och Dylan-skivor och deras texter betydde återigen så mycket. Litteraturen var min dagliga tröst, terapeuten mitt veckovisa stöd. Det lidande som författare, konstnärer och musiker gestaltar var det enda jag kunde relatera till.

Mötet med min egen sorg har understrukit kulturens betydelse som tröst och vägvisare. Nyligen skrev Pontus

Dahlman i *DN Kultur* (1/1 2016) att 2015 var ett år med mycket sorg i litteraturen. En av dessa är Tom Malmquists *I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv* (Natur & Kultur, 2015), en dokumentärroman som gav mig en direkt fysisk upplevelse.

Malmquists sambo Karin, gravid i åttonde månaden, får akut leukemi. Under några intensiva dygn får vi följa författaren springa mellan intensivvård och neonatal. Allt skildrat in i minsta detalj med en så perfekt fotografiskt registrerande blick att man som läsare blir vimmelkantig. Malmquists kollektblock är fulltecknat av siffror och ord om allt som sker. Han bråkar med Karins föräldrar eftersom han vill vara Karins filter mot omvärlden. Malmquist klamrar sig fast vid dottern Livia. Det är fint, egocentriskt och jag känner igen mig.

Den dubbla och komplexa sorgen drabbar även författaren Joan Didion. I hennes fantastiska roman *Ett år av magiskt tänkande* (Atlas, 2007), som är en loggbok över en sorgprocess, får läsaren följa hur Didion tappar fotfästet efter sin mans plötsliga bortgång. Att hennes dotter är svårt sjuk gör sorgen än större. I detalj får vi följa Didions nojor, fantasier och märkliga påhitt för

att hantera smärtan. Det påminner mig om alla märkliga känslor som att jag bar mammas klocka dag och natt, och slutade åka tunnelbana månaden efter mammas död, för att jag var rädd att börja gråta okontrollerat på tunnelbanan.

En annan av litteraturens loggboksförfattare är poeten Bodil Malmsten. Hennes senaste diktsamling *Det här är hjärtat* (Albert Bonniers Förlag, 2015) är en uppgörelse med saken av och sorgen efter en livskamrat. Man anar en man som följt författaren genom hela livet. Genom kriser och relationsproblem, tills det slutgiltiga sveket: att dö. Malmstens smärtsamma rader är kondenserat lidande, men då och då skymtar humorn fram, som när hon går till sorgecoachen i Ropsten:

*Tänk på något annat
Andas
Fokusera utanför dig själv
Acceptera*

Sorgecoachens banala råd blir en karikatyr över samtidens tro på att skaffa sig verktyg för att hantera livets svåra stunder. Om sorgecoachens professionella bakgrund får vi aldrig veta. Det kan lika gärna vara en psykolog som en



**ETT ÅR AV MAGISKT
TÄNKANDE**
Av Joan Didion
Atlas, 2007

DET HÄR ÄR HJÄRTAT
Av Bodil Malmsten
Albert Bonniers Förlag, 2015

**I VARJE ÖGONBLICK ÄR VI
FORTFARANDE VID LIV**
Av Tom Malmquist
Natur & Kultur, 2015

**FÖRLUSTER –
OM SORG OCH
LIVSOMSTÄLLNING**
Av Barbro Lennéer Axelson
Natur & Kultur, 2010

**KRIGET HAR INGET
KVINNLIKT ANSIKTE**
Av Svetlana Aleksijevitj
Ersatz, 2012

”Vi psykologer är del av en kultur som upprätthåller en tydlig gräns mot döden”

coach som snabbutbildat sig fem dagar i den grekiska övärlden. Plattityderna och bristen på intersubjektivitet är slående. Att Malmsten själv gått ut med att hon är sjuk ger diktsamlingen en ytterligare dimension.

Kanske är upptagenheten av livskamraten ett sätt att skriva bort den egna rädslan för att dö? I alla fall om man får tro Tännsjö. Många väljer dikter vid begravningar och minnesstunder. Poesin är litteraturens känsligaste genre, den talar till oss lika naturligt som fågelsång och solnedgångar. Det är trösterikt.

Även nobelpristagaren Svetlana Aleksijevitj är i sitt författarskap upptagen av förflutna minnen och sorg. I *Kriget har inget kvinnligt ansikte* (2012, Ersatz) blir berättelserna från kvinnor som deltagit i andra världskriget en plågsam läsning. Det är svårt att ta in berättelser om amputerade kroppsdelar och omänsklig behandling. Många av kvinnorna som Aleksijevitj möter 30-40 år efter kriget lever med en nedfrysad sorg och ett svek.

Inte nog med att de var tappra och stred som män, de blev sedan bortvalda av Sovjetsamhället och av männen i efterkrigstiden. Då var de okvinnliga (eftersom de inte lärt sig sköta ett hushåll och i stället gått i uniformer) och förmodades ha varit prostituerade och särskilt traumatiserade. Deras gärningar tystades sedan ner av det sovjetiska etablissemanget. Det kollektiva sveket blir till en sorg som bubblar fram när de äntligen får berätta om sina upplevelser.

Författaren beskriver en dold kvinnlig upplevelse av krig, men fram skymtar också en terapeutisk process. Samtalen med Aleksijevitj gör att de tar

kontakt med gamla vänner och kärlekar. Försiktigt börjar de berätta om sina upplevelser för sina familjer, även om den ocensurerade versionen sparas för Aleksijevitj.

Om sorgen som psykologiskt fenomen skriver forskaren och psykoterapeuten Barbro Lennéer-Axelsson i fackboken *Förluster. Om sorg och livsomställning* (Natur & Kultur, 2010). Hon menar att många möter sorg inte bara genom närståendes dödsfall utan genom separationer och kroniska sjukdomar. Ett tema som författaren återkommer till är vikten av att skapa mening i den livsomställning som en förlust innebär. Här blir terapeuten en resurs som både genom sin professionella kunskap om förluster generellt och i det enskilda mötet med klienten kan vara en trygg punkt i sorgearbetet.

Lennéer-Axelsson gör sig inga illusioner av behandlarens möjlighet att göra underverk. I stället förmedlar hon ett medmänskligt förhållningssätt där professionella uppmantras att ”kliva ur” en ensidig terapeutroll och i stället våga vara en kännande andre. Den kännande andre bör varken bli rädd för att ge professionella råd (om klienter ber om det) eller att visa egna känslor.

Författaren lyfter fram vikten av att klienter får bearbeta och vrida och vända på sorgen och saknaden på olika sätt. Att hjälpa till att strukturera sorgen i olika tankar och känslor i en klientkontakt hjälper många. Hon understryker att det ofta är viktigt att kommunicera sorgen men att hur detta bäst görs är individuellt. Lennéer-Axelsson förespråkar ett accepterande förhållningssätt där en verksam process för många

klienter är att just acceptera sorgen och inte kämpa emot den.

Som jag har försökt att kämpa emot sorgen! Det är välgörande att läsa Barbro Lennéer-Axelsson, och jag önskar att jag fått lära mig detta under min psykologutbildning. Att det viktigaste kanske är att klienter får hjälp på traven av oss professionella att acceptera sorgen. Att lidandet har en betydelse och en mening.

Precis som Tännsjö skriver är jag rädd för att vara död. Inte finnas. Men precis som Malmquist var tvungen att ta hand om sitt nyfödda barn blev jag tvungen att ta hand om mina barn, vilket gav mitt liv mening och tröst. Tre år har gått sedan mamma gick bort och jag pratar återigen ogärna om sorg och död. Vi psykologer är del av en kultur som upprätthåller en tydlig gräns mot döden. Det är lätt att förstå att vi allesammans också lever och förkroppsligar ett tabu att tala om sorg. Psykologens främsta verktyg är det medmänskliga lyssnandet. Att visa engagemang och känslor. Att vi är på våra klienters sida i sorgen utan att teoretisera, tolka eller föreslå agendor. Jag önskar att vi psykologer kunde tala om detta mer ledigt.

Trots alla kloka psykologiska teorier om sorg och förluster får jag mest vishet och tröst av författarnas skildringar. För som Gunnar Ekelöf skriver i diktsamlingen *Färjesång*:

Det som är botten i dig är botten också i andra.

JONAS MOSSKIN
Psykolog och frilansskribent



FOTO: IDA KRUDSEN