



Böcker

Sorgens landskap

Sorg har ett eget landskap och Johan Cullberg, professor emeritus i psykiatri, skapade redan i början på 1970-talet en kristeori som fortfarande är lysande i sin tydliga enkelhet. Jag brukar tänka att Cullberg ger oss en landskapskarta som möjliggör för oss att förstå ungefär var den sörjande som vi möter befinner sig. Sorgens olika faser och mentala platser är förstås unika för var och en, men också på samma gång märkligt lika.

När en svår händelse drabbar så rör vi oss initialt från chockfas till reaktionsfas, ofta över några timmar. Upplevelser av överklighet, kraftlöshet, förtvivlan och vrede blandas med fysiska reaktioner som att vi upplever att vi fryser, mår illa eller har händer som skakar. I reaktionsfasen börjar vi ta in att det som inträffat faktiskt har hänt och att det på ett grundläggande sätt kommer att förändra vår tillvaro. Många drabbade kan berätta om upplevelsen av att både förstå och inte alls kunna förstå – på en och samma gång.

Bearbetningsfasen kan beskrivas vara en gradvis återgång till nuet och i denna fas finns ett stort behov av att få berätta om vad som hänt. Den som funnits med någon drabbad vet att berättelserna kan bli många och att de vartefter får fler detaljer. Att den drabbade berättar om och om igen beror inte på att lyssnaren eller omgivningen inte verkar förstå, utan är ett uttryck för den drabbades process att själv kunna förstå vad man varit med om. Bearbetningen sker både i vaket tillstånd och också ofta i drömmen, och den drab-

bade befinner sig därför i en konstant trötthet.

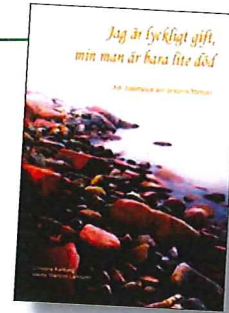
Den fjärde fasen har Cullberg kallat för nyorientering och den för med sig en öppning mot framtiden och i mötet med sörjande rör man sig i tiden någonstans runt ett år efter den inträffade händelsen men ofta behövs mycket mer tid.

I boken "Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död – att överleva en enorm förlust" berättar Christina Karlberg och Marita Warborn Lundgren om det som blivit vägar genom sorgens landskap efter att deras män hastigt och oväntat avlidit. De båda fick kontakt med varandra genom föreningen VIMIL (Vi som mist någon mitt i livet) och nu, cirka femton år efter dödsfallen, har de satt samman sina erfarenheter, minnen och reflektioner. I boken blandas dagboksanteckningar från tiden direkt efter dödsfallen med funderingar kring vardagslivet med barn och arbete och råd om hur omgivningen kan möta den som sörjer samt också råd om hur man inte bör bete sig. De berättar också vidare om sina liv i nyorientering.

Christina Karlberg och Marita Warborn Lundgren skriver på ett rättframt sätt med texten uppdelad i många små stycken och i boken finns också kortare textbidrag från andra närstående.

"Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död – att överleva en enorm förlust" är en av de senare årens många böcker som vittnar om bearbetningsprocessens viktiga möjligheter. Förhoppningsvis kan boken nå den som behöver få känna igen sig i Christina Karlberg och Marita Warborn Lundgrens berättelser.

I mitt arbete som sjukhuspräst så har jag vartefter blivit mer och mer övertygad om att varje förlust behöver ett slags sortering – att det är viktigt att försöka förstå vad det är man sörjer för att kunna



Christina Karlberg och Marita Warborn Lundgren,

Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död. Att överleva en enorm förlust (2015),
Kalmar och Varberg, 167 sidor.
ISBN: 978-91-637-9654-8

komma vidare. Det kan förstås tyckas vara självklart att det är saknaden efter den person som nu inte längre lever som är den stora sorgen, en relationssorg, men ofta visar det sig också finnas delar av ens identitet som gått förlorad eller att det man upplevt som meningen i ens liv nu inte längre finns kvar. Det kan också vara så att förluster tidigare i ens liv kliver fram med oväntad kraft och blandas ihop med den nya förlusten. Att försöka sätta ord på det man tänker och känner inför någon som lyssnar gör att den som berättar också själv kan höra sin egen berättelse på ett nytt sätt.

Som diakoner, pastorer och präster får vi ta hjälp av sorgens landskapskarta för att bättre kunna se och tyda de unika vägarna och den komplexitet som varje sorg har, och vi får också påminna oss om att ett möte där sorgens verklighet får plats, både med det som är och det som inte är, alltid gör skillnad även om det kan verka som om ingenting ändrar sig i mötets ögonblick.

KERSTIN DILLMARS

Sjukhuspräst och enhetschef för
Sjukhuskyrkan på Akademiska sjukhuset,
Uppsala Domkyrkoförsamling.