

Sorgens många ansikten, Spånga församlingsblad 2004

Närvaro av Gud.

I fågelsångens tunnel

öppnas en låst port

(Tomas Tranströmer: Sorgegondolen)

Det är sen sommardag, nu nästan höst. Vi har farit över till andra sidan Vättern och följer med på en av säsongens sista guidade turer av Karlsborgs fästning. När vi vandrar genom murverket av kasematter möter vi en annan turistgrupp från motsatta hållet. Jag ser hur min pappa går som en av de främsta bland dem. Med raska och rastlösa steg hetsar han på gruppen, så som han gjort i hela sitt liv. När de passerar förbi oss söker jag ögonkontakt med honom. Men pappa ser mig inte och inte heller sina barnbarn. Han ler lite anfådd åt de övriga deltagarna som har svårt att hålla jämna steg med honom. Men åt mitt håll tittar han inte. Snart har han gått förbi mig.

Jag känner mig märkvärdigt lugn vid vårt möte. Trots att det borde ha både skrämt och förvånat mig. Tre veckor tidigare dog pappa i sitt sovrum efter några plågsamma dygn. Det var mitt i natten. Jag hade suttit vid hans bädd i många timmar, sedan blivit avlöst, gått och lagt mig på soffan i vardagsrummet. Mamma väckte mig och sa att något hände. Pappa kräktes blod. När vi kom in i sovrummet var han redan död.

Nu vandrar han med turisterna över Karlsborgs fästnings grönbevuxna försvarsverk. Jag smygtittar åt Lis och barnen för att iaktta deras reaktion; Om de ser det och den som jag varseblir? Men de tycks lika frånvarande och ointresserade som pappa. Då jag åter vänder mig mot honom ser jag en annan man. Visserligen med samma vågiga gråa hår som pappa, samma rastlösa tempo och stora kroppsvolym. Men det är inte längre pappa. Bara en främmande person. Resten av vandringen är jag försjunken i egna minnen och tankar. Semesterresor vi gjorde förr i tiden, då jag själv var lika liten som mina barn är nu. Den plötsliga synhallucinationen manade fram inre bilder hos mig.

Vad var det jag hade sett? Inte var det en Ingmar Bergmansk vålnad! Inte heller ett tecken på en smygande galenskap hos mig själv. Jag har hört så många berätta om liknande upplevelser att jag inte grips av varken oro eller rädsla.

- Det är så här sorgen är, tänker jag. En överväldigande känsla av förlust som tar hela

individens i anspråk; kroppen, tankarna, känslorna, sinnesupplevelser och motoriken. Sorgen om någon lär oss att vi människor är en helhet. Vi sörjer med hela vårt jag. Det är naturligt att det är så. Sorgen är naturlig. Den är ett redskap med vilket vi har att hantera de svåra prövningar livet utsätter oss för. Även den svåraste av prövningar; förlusten av de som står oss nära. Sorgen är ett härbärge för alla de svåra känslor som då rasar i oss.

Det är därför problematiskt att sorgen har blivit en så privat och näst intill förbjuden känsla. I vår lyckoorienterade kultur är sorg inget som skall visas offentligt. Den som sörjer upptäcker ofta att man blir ensam och isolerad. Så är det inte i andra delar av vår värld. När jag bodde i Jerusalem mötte jag en dag mannen som skötte tvättinrättningen på samma gata. På en gång såg jag att han "hade sorg". Brösthickan i skjortan var sönderriven och fladdrade löst, ögonen var rödgråta och skäggstubben redan lång. När en judisk man sörjer rakar han inte sitt skägg den första tiden efter dödsfallet.

- Min fru dog i cancer för fem dagar sedan, förklarade han. Men jag hade redan sett och förstått det, så som varje människa i hans omgivning förstod. Sorgen måste få sitt utrymme. Den måste delas, berättas och få levas ut. För sorgen är en del av livet. Den har inget med sjukdom och galenskap att göra.

En av historiens förgrundsgestalter när det gäller kännedom om människans själliv, Sigmund Freud, var noga med att betona detta. Jag läser allt oftare hans skrifter som sällsamt god skönlitteratur. Freud beskrev i ett av sina finaste arbeten skillnaden mellan sorg och melankoli. Sorg är inte ett sjukdomstillstånd, säger han. Sorg är reaktionen på förlusten av någon man älskat, som skapar ett tillfälligt ointresse för omvärlden och ett vändande inåt i sig själv:

"Detta förhållande förefaller oss egentligen inte patologiskt, bara för att vi kan förstå det så väl. Vi skulle också kunna godta likheten mellan uttrycket "smärtsam" och den stämning som finns i sorgen."

Det finns en skillnad, menade Freud, mellan sorg och det vi kan kalla depression eller melankoli:

"I sorgen är världen fattig och tom, i melankolin är det jaget självt".

Sigmund Freud beskrev sorgen som en reaktion på att världen blivit fattig och tom. Han liknade den stämning som finns i sorgen med ordet smärtsam. Sorgen gör ont därför att man blivit berövad något viktigt i livet. Vi behöver få sörja. Det är inte sorgen som är en ovälkommen gäst. Den är bara våra reaktion på en väntad eller

oväntad förlust. När någon vi står nära dör eller drabbas av en sjukdom som förändrar både vår relation och framtidsplaner, då blir världen också fattig och tom. På samma sätt skiljer man i det psykiatriska tänkande mellan begreppen förstämningssyndrom och okomplicerad sorg. Sorgen är inte något sjukligt. Men den förändrar för ett tag våra perspektiv och upplevelser. Man kan under sorgen ha lätt för att klandra sig själv, får kort stubin och blir fort arg, man får svårt att sova, drömmer märkliga drömmar, går ner i vikt, tappar intresse för mat, sexualitet och relationer. Man kan få olika hallucinatoriska upplevelser då man plötsligt ser den döde, hör rösten eller känner doften av honom eller henne. Minnen av andra förluster kan röras upp till ytan och åter blir starka känsloupplevelser. Allt det här är naturligt om än smärtsamt. Den bästa boten är att få tala om sin sorg. Att för ett tag faktiskt tränga sig på andra människor och om och om igen berätta det som hänt och hur man känner sig. Det är vad vänner är till för i sådana livstillfällen.

Sorgen berör inte bara det som varit. Man kan också sörja den framtid som inte blir av. Lars Forsell skriver om detta i sin finstämda men påträngande dikt *Rekviem för ett barn*. Han sitter vid sitt döda barnbarns bädd och ser den pojke som aldrig får bli stor:

"Gråt över pojken som en sval augustinatt inte fick kroka laxen som skall vänta förgäves under Skeppsbron..."

Sorgen sträcker sig från det som varit, via det som nu sker och in i den framtid som inte längre blir som man tänkt sig. Sorgen berör också en framtid som blivit fattig och tom.

Många har försökt beskriva sorgen för oss. I faktaböcker, biografiska skildringar och skönlitteratur finns det dokumenterat hur vi kan reagera vid sorgen. Självt blir jag alltmer misstroende mot dem som exakt tycker sig kunna beskriva sorgen utifrån förväntade stadier och i bestämd ordning. Sorgens experter har mindre att lära ut, än det som berättas i skönlitteratur, poesi och biografier. Vår egen upplevelse är en källa till lärdom och läkedom.

Vi är så olika. En del av oss har lätt för att gråta. Andra gråter aldrig. Sorgen kan ha många språk. Men sörjer gör vi. Världen är inte bara fattig och tom i sorgen, utan också rik och meningsfull. Jag sa förut att det inte är sorgen som är en ovälkommen gäst. Tvärtom så behöver vi den. Den får oss att orientera oss på nytt inför framtiden. För med verklig sorg är det på det märkliga viset: Plötsligt lyfter man upp huvudet en dag, tittar framåt och ser att det finns en väg att vandra vidare på! Till

slut tar man också avsked av sorgen.

Om det inte sker, utan sorgen istället blir en plågsam följeslagare dag och natt under lång tid. Då ska man söka hjälp! Det är viktigt. När sorgen inte släpper oss, (eller vi inte släpper sorgen) så har den fler rottrådar i oss än vad vi riktigt själva kan förstå. I sådana fall behöver vi den professionella hjälpen till stöd. Kanske bär man då på en depression som flätat sig samman med sorgen till ett oskiljaktigt mönster. Präster och diakoner är vana att hjälpa människor komma vidare när man fastnat i sin sorg. Tidsperspektivet är den bästa mätaren på om och när vi behöver sådan professionell hjälp. Vanliga sorgereaktioner kan vara starka och skrämmande för både en själv och omgivningen. Men de klingar av efter någon tid. När de sitter kvar månad efter månad, då behövs den yttre hjälpen och stödet.

Som sörjande är vi inte stöpta i samma form. Vi är människor med olika personligheter, kynnerna och temperament, men också olika i ålder och i relation till den döde eller sjuke. Ingen kan säga åt någon annan att vara på ett visst sätt. Vi kan bäst beskriva vår egen verklighet och sedan jämföra den med någon annans. Vad vi alla behöver veta, är att vi får reagera och sörja. Livet ska inte enbart bestå i att bita ihop och vara stark till en kommande dag. Hur märkligt det en kan låta: Sorgen hjälper oss vidare! Det miraklet har jag fått uppleva så många gånger. Det fyller mig också med vördnad inför livskraften hos den som sörjer.

Så har jag själv förstått Jesus sällsamma ord vid Genesarets hav:

"Saliga de som sörjer, de skall bli tröstade".

Jakob Carlander

leg psykoterapeut i Linköping