



Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Var inte rädd för sorgen
den kommer som en vän,
beredd att bli din syster,
en bro till framtiden.
Hon lär dig sakta leva
trots allt som du har mist;
då växer ur din sanning
en kraft mitt i din brist.

Psaln 825, 2:a versen.

Var inte rädd för vreden är en psalm vars text är skriven
av [Susanne Rikner](#). Musiken är skriven av [Hans
Kennemark](#).

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Varje djup sorg

”Varje djup sorg har förlorat glädje till
föremål. Tappa inte bort denna riktning. Låt
inte sorgen glömma sitt ärende. Sorgen är den
djupaste ära som glädjen kan få.”

Harry Martinsson

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Sorgen som kärlekens pris

Det pris vi måste betala
om vi vill ha närhet och kärlek

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Sorg och sörjande

- Sorg är reaktioner efter förlust av någon som är viktig för oss. Eller förlust av något.
- Förlusten gäller något som vi har en relation till och som gett oss någon sorts mening.

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Förlust

- En förlust **kan** leda till en stark och svår känslomässig svår reaktion hos oss människor!
- Brott i anknytningen - livsavgörande
- Separation - ångest
- Förändring – anpassning till ändrade eller helt nya förutsättningar
- Förlust av mening

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Reaktioner

- **Känslor:** ledsnad, rädsla, ilska, skuld, hjälplöshet, ångest men även stunder av skratt och tillfällig glädje

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Reaktioner

- **Tänkanudet:** problem med koncentration, förlust av korttidsminne, dagdrömmar, återkommande tankar kring förlusten och om dödsfallet, olika försök att förstå förlusten, förvirring.

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Reaktioner

- **Fysiska reaktioner:** trötthet, sömnproblem, huvudvärk, förlust av aptit, utsöndring av adrenalin och cortison, stressreaktioner.

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Förtvivlan kräver enorma mängder energi. Det går åt massor av energi för en så enkel sak som att handla mat. När jag hade varit ute och handlat, måste jag ofta gå och lägga mig så snart jag kom hem.

Cyndee Peters, *Timme för timme, dag för dag*

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Reaktioner

- **Existentiella funderingar:** leta efter en mening med dödsfallet, förändringar i tron eller i det existentiella "schemat".
- "Shattered world view"

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Insikt på insikt på insikt
Sorgearbete ett långsamt arbete

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Insikt på insikt på insikt på insikt på ...

- Besvikelsen leder till insikt på insikt på insikt. Det är så här, verkligheten som tränger sig på.
- Detta är smärtsamt och vill gärna undvikas

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Ett särskiljande

Vi kan inte nå det vi förlorat fysiskt

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Sorgens väg

- **Chock** (världen är inte längre säker), **Medvetenhet om förlusten** (känslorna bryter igenom,) **Tillbakadragande** (det är så här, den som dött kommer inte tillbaka, ingenting hjälper, känslor av hopplöshet och förtvivlan, insikt om förlusten, livet kan inte bli som tidigare), **Helande** (mer energi, sökande efter mening, fokuserar mer på framtiden), **Börja på nytt igen** (leva utan den som dött).

Sanders, Catherine, M. (1995) Grief of Children and parents. In Doka, K. (Ed) *Children Mourning, Mourning Children. Washington, Hospice foundation of America*

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Att gå från en kärlek som kunde uttryckas här och nu i det liv man hade tillsammans, till en kärlek man bär med sig inombords.

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

- **Förlust av gemensam framtid**

Svårigheter att omdefiniera framtiden

Svårigheter att hitta ny livsväg

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Livsomställningen

- "Relearn the self and relearn the world"

Thomas Attig

- En livsomställning innebär helt enkelt en anpassning till förändrade och mer eller mindre nya livsomständigheter och förutsättningar.

- Lennéer Axelson, B. (2010) *Förluster. Om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut

Sorgen ... är bara början.
Efter en tid övergår den i
något mindre smärtsamt,
men också större ...
Något vi kallar saknad

Anna Quindlen

Göran Gyllenswärd, leg psykolog
leg. psykoterapeut