

Psykolog Göran Gyllenswärd:

”Att förlora sitt hem, sitt land, kan likna förlusten av en nära anhörig”

Förra året kom över 160 000 asylsökande till Sverige. Vissa kom ensamma, andra med sina familjer eller delar av familjen. Alla lämnade de någon eller något som en gång stått för trygghet och framtidsdrömmar, för en djupare mening. Psykolog Göran Gyllenswärd, aktuell med en ny bok om förlust, sorg och bearbetning, menar att förlusten av en plats kan väcka en sorg som liknar den en förlorad nära vän eller familjemedlem ger.

TEXT: PETER ÖRN FOTO: ULRICA ZWENGER

Att förlora ett barn är den största av sorger. Om det finns en slags sorgens hierarki så är det förmodligen inget som anses mer smärtsamt än just det. Men i verkligheten kan det se annorlunda ut. Förlusten av en vän, ett syskon eller kanske av en plats – den tillvaro som stått för drömmar, trygghet och själva meningen med ens existens – kan för den enskilde väcka nog så djup sorg. Det handlar om relationers betydelse, om vilken mening den enskilde tillskriver

det den mist. Därför kan också den gemensamma sorgen i en familj ta sig så individuellt skilda uttryck, därför kan den väcka skuld känslor och anklagelser för att man inte sörjer ”tillräckligt mycket”, svårigheter att sörja och minnas tillsammans. Oavsett om förlusten är en familjemedlem, en plats eller en nära vän.

Göran Gyllenswärd, psykolog och psykoterapeut, tar emot på sin mottagning på Södermalm i Stockholm. Här möter han två till tre klienter per dag, två till tre människor som drabbats av

en ofta hastig och överraskande förlust i livet och som behöver hjälp att bearbeta sin sorg, att förstå, få ett vittne till smärtan, någon som lyssnar och som kanske kan omvandla förlusten till en positiv integrerad del av den sörjandes egen livsberättelse, och ”en bro till framtiden”, som Göran Gyllenswärd själv formulerar det.

Han arbetar med frågor som tidigare var något man oftast vände sig till präster med, eller diakoner. Så är det säkert än i dag. Sorg är ingen sjukdom. Ing-



GÖRAN GYLLENSWÄRD:

■ Psykolog och psykoterapeut

■ Tidigare verksam på Rädda Barnens Centrum för barn och ungdomar i kris, samt som verksamhetschef på Mottagningen för sörjande i Stockholm. I dag privatpraktiserande psykoterapeut.

■ Aktuell med boken *En bro till framtiden – Om förlust, sorg och bearbetning* (Libris, 2015)

et onormalt som ska korrigeras. Ändå ser han sig själv, så som psykolog och psykoterapeut, som särskilt lämpad att arbeta med sorg och sorgebearbetning. Han har gjort det sedan mitten av 1990-talet, på Rädda Barnens Centrum för barn och ungdomar i kris, som verksamhetschef på Mottagningen för sörjande i Stockholm och i dag som privatpraktiserande psykoterapeut. Arbetet innehåller "allt", säger han, från existentiella frågor till psykologiska och psykoterapeutiska.

– Psykologin kan handla om hur ti-

digare bra anknytningsmönster underlättar sorgebearbetningen, och hur en dålig anknytning blir något jag måste arbeta med för att förstå och förhoppningsvis kunna underlätta processen. Eller hur nya trauman väcker gamla obearbetade trauman till liv och som måste bearbetas parallellt. Det rör sig om områden där vi psykologer har stor kompetens. Precis som när vi arbetar med exempelvis äktenskapskriser eller med depressioner kan vi öppna upp läsningar för en person med sorg, läsningar som försvårar sorgebearbet-

ningen, berättar Göran Gyllenswärd.

Ändå är det ganska ovanligt att psykologer väljer att arbeta med sorg och sorgebearbetning, förklarar han. Att möta människor i sorg väcker egna tankar om förluster och sorg, ens egna ord som terapeut kan lätt uppfattas som platta eller vittna om distans. Över huvud taget är det lätt att "trampa fel".

En av Göran Gyllenswärds tidigare klienter heter Charlotte Alfvén. Under tsunamin i Thailand 2004 förlorade hon sin pojkvän och blev själv svårt skadad, och det tog många år av sor-



”Som psykolog är man ofta inställd på att göra något ganska omgående, inte minst i dagens KBT-fokuserade verksamheter. Men sorgearbete tar tid”

för mina föräldrar. Men sådana möjligheter fanns inte på den tiden, berättar Göran Gyllenswärd.

När han kom till Rädda Barnen 1993 väcktes idén om att starta ett projekt inriktat på barn som drabbats av förluster, Barn i sorg/Barn som anhöriga. Göran Gyllenswärd blev tillfrågad och tackade ja till att arbeta med det. Han har sedan dess skrivit flera böcker om sorg och sorgbearbetning, och föreläser ofta om det. Hans senaste bok *En bro till framtiden – Om förlust, sorg och bearbetning* (Libris, 2015), bygger på det upplägg och material som han ofta använder i sina föreläsningar. Målgruppen är sörjande en tid efter den förlust de drabbats av.

– I början orkar man oftast inte ta till sig speciellt mycket. Men efter en tid uppstår ofta tankar om det alltid kommer att kännas så här svårt, många upplever konstiga tankar och frågar sig om man har blivit knäpp. Det är vanligt att man även tror att det bara är man själv som drabbas på det här sättet och då är det bra att någon annan formulerat något som skapar igenkänning och är lätt att ta till sig. Jag har själv saknat en sådan bok om sorg och sorgbearbetning, säger Göran Gyllenswärd.

I hans nya bok inleder Göran Gyllenswärd med exempel från händelser som orsakat sorg i hans eget liv. Förutom förlusten av anhöriga så är även förluster av platser något som återkommer; tillhörigheten till något som stått för trygghet och identitet, planer och framtidsdrömmar, ett fundament för meningen med livet och som vid förlust

➤ ge- och traumabearbetning och möten med terapeuter som genom sin tystnad lämnade henne ensam med sin sorg eller husläkare som blandade samman depression och sorg och förskrev läkemedel, innan hon kände att hon kunde gå vidare i livet. Hon har beskrivit sin egen sorgprocess och mötet med bland andra Göran Gyllenswärd i sin bok *För då minns jag kärleken* (Forum, 2012).

– Som psykolog är man också ofta inställd på att kunna göra något ganska omgående, inte minst i dagens KBT-fokuserade verksamheter. Men sorgbearbetning tar tid, det handlar om att både göra ingenting – att bara vara ett vittne och bekräfta den sörjande – och att som terapeut vara lyhörd och förstå vad som kan ge hjälp i sorgprocessen. Psykoterapeuter kan inta den klassiska attityden att invänta, att förhålla sig tysta, men för en person som genomlidit en förlust blir känslan av ensamhet då ännu större. Jag har haft flera klienter som berättat hur de mötts av för mycket tystnad, säger Göran Gyllenswärd.

– Jag tänker mycket på vem det är som råkat ut för sorgen, vad den har med sig i bagaget och som kan göra det svårt att ta sig igenom sorgprocessen. Utifrån min kompetens som psykolog kan jag förstå den drabbades personlighets-

struktur och använda den kunskapen i arbetet med det som hindrar en sorgprocess. Det är något som exempelvis inte en präst eller diakon har samma förutsättningar att förstå. Särskilt efter suicid kan vi psykologer bidra med att skapa en förståelse för suicidhandling- en som kan verka så obegriplig och blir ett hinder i bearbetningen.

Göran Gyllenswärd valde tidigt att som psykolog arbeta med sorg och sorgbearbetning. Det föll sig naturligt, berättar han. När han var elva år förlorade han sin sex år äldre syster Agneta i en trafikolycka. De hade stått varandra nära. När han sedan blev äldre fick han veta vad som hänt mormodern, som dött då hans mamma endast var tretton år. ”Sjukdomen” som ingen i familjen ville tala om var ett självmord.

– Det här var händelser som präglade familjen. Att vi aldrig pratade om det inom familjen, inte heller om den sorg som följde efter att min syster omkommit, påverkade mig och jag har senare i livet förstått varför jag tappade koncentrationen i skolan och även riktningen i livet, och varför jag sökte i min omgivning efter någon som inte längre fanns. Hade vi haft möjlighet att tala om det i familjen, helst tillsammans med en psykolog, kanske jag även hade förstått varför det blev så svårt

kan övergå i en känsla av meningslöshet och sorg.

– Den plats vi lever på är mycket viktig för vår identitet, det som ger våra liv mening. Förlusten av ens hem, ens land, kan sett till den sorg det leder till, ibland liknas vid att förlora en nära anhörig. Sorg är en förlustreaktion och det som avgör hur svårt du drabbas är vilken mening du ger det du förlorat, hur mycket det eller den betyder för dig. Förlorar du exempelvis din partner kan hela din tillvaro raderas, vilket normalt inte sker på samma sätt om du som vuxen kanske förlorar en förälder. Det påverkar sorgreaktionen. Det är på samma sätt med platser.

– Flyktingar, som dessutom kanske inte vet om de får stanna eller om de riskerar att skickas tillbaka, har också svårt att hitta den balans i livet som behövs för att kunna ta sig igenom ett sorgearbete. Det förlänger och försvårar sorgearbetet. Bär man dessutom på traumatiska minnen kan åtminstone hela det första året i det nya landet gå till att återskapa någon sort trygghet. För en människa som bär på trauman väcker tankar på förlusten liv i de traumatiska minnena och i de fallen kan vi

psykologer bidra med oerhört mycket, säger Göran Gyllenswärd.

Speciellt svårt blir sorgearbetet om det inte går att få ett riktigt avslut, berättar Göran Gyllenswärd. Det kan handla om att en felbehandling på ett sjukhus leder till ett dödsfall och ingen kan pekas ut som ytterst ansvarig, och den anhörige inte får någon moralisk upprättelse. Det kan också handla om att förlusten av ens hem och ens land efterlämnar oklarheter om hur det gått för de anhöriga som tvingades stanna kvar.

– För att kunna integrera förlusten i sin egen livsberättelse, skapa ett sammanhang och få upplevelsen att bidra till att forma sin egen livshistoria, måste man uppleva ett avslut som man själv accepterar. Först då får du den distans till det du upplevt för att i bästa fall hitta en mening med det och kunna ta med dig erfarenheten in i framtiden.

Det är det som Göran Gyllenswärd syftar på med sin boktitel *En bro till framtiden*: att tänka och känna, processa och införliva förlusten i den egna livsberättelsen och låta sorgearbetet bli en bro både till det som var och in i framtiden. ●

EN BRO TILL FRAMTIDEN
Om förlust, sorg och bearbetning
av Göran Gyllenswärd
Libris, 2015



Anslag från L.J. Boëthius' stiftelse

Styrelsen för Lars Jacob Boëthius' stiftelse får härmed meddela att bidrag kan sökas ur stiftelsen.

Stiftelsens avkastning skall enligt testators önskan, som det uttryckts i testamentet den 11 augusti 1930, användas för att hjälpa "med nervsjukdom behäftade, mindre bemedlade, dock icke av stat eller kommun avsevärt understödda, svenska medborgare, vilkas fysiska och psykiska lidande kan, om icke fullständigt botas, så åtminstone lindras eller förbättras". Detta syfte skall enligt testator bäst kunna uppnås genom att inrätta sjukhem för unga människor, varvid unga män skall ges företräde. Missbruksjukdomar, psykotiska tillstånd eller svårare fysiska handikapp är enligt stiftelseurkunden uteslagna.

Även om bidrag till sjukhem fortfarande kan erhållas anses stiftelsens syfte i nuläget bäst kunna tillgodoses genom att medel från stiftelsen används för uppbyggnad av lämpliga vårdinsatser för patienter i öppen vård. Sådan vård kan främjas genom utvecklande av olika psykoterapiformer/andra behandlingsformer. Tankbara målgrupper är patienter med affektiva sjukdomar, ångesttillstånd av varierande genes t.ex. sociala fobier, självmordsbenägenhet och liknande tillstånd. Företräde ges projekt som gäller unga män. Vidare ges företräde åt sökande som är beredda att utveckla strategier och projekt som syftar till en systematisk utvärdering av behandlingsresultaten.

Styrelsen förutsätter att sökanden i tillämpliga fall ansöker och får godkännande enligt

lagen (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor.

Bidrag kan inte lämnas till enskild för vård och behandling och inte heller till utbildning.

Ansökningshandlingar ska skrivas på svenska och skickas in i 5 exemplar till sekreteraren Kerstin Bendz, Djurholmsvägen 34, 183 52 Täby, tel: 08-768 14 90 eller 0708- 39 75 70, som även lämnar ytterligare upplysningar.

Ansökan skall ha kommit in senast tisdagen den 22 mars 2016. (Särskilda ansökningsblanketter finns inte).

Ansökan skall innehålla en beskrivning av projektet, inklusive hur utvärderingen skall ske, med en kortfattad (högst en sida) sammanfattning för lekmän, sökandens meritförteckning samt ett budgetförslag.

Sökande som tidigare beviljats medel ur stiftelsen skall till ansökan foga en redogörelse över det hittills utförda arbetet.