



# När kroppen minns det hjärtat har förlorat

En utforskning av sorgens olika ansikten och en  
kroppsriktad väg till läkning

SER-terapeut  
Alejandra Andersson Murillo  
SERht22 Helsingborg 2025



# Sammanfattning

Denna uppsats handlar om sorg, en naturlig men nästan osynlig del av livet som påverkar stark kroppen och psyket. I vårt stressade samhälle ger vi sorgen knappt någon tid och utrymme för att bearbeta sorgen. Känslor trängs undan och orsakar psykisk eller fysisk ohälsa. Uppsatsens syfte är att undersöka hur SER terapi kan fungera som ett stöd för människor i sorg.

# Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	2
Innehållsförteckning.....	3
1 Inledning.....	4
2 Syfte och frågeställning.....	5
3 Metod .....	5
4 Bakgrund .....	6
4.1 Sorgens olika ansikten.....	6
4.2 Beteendemässiga .....	6
4.3 Fysiska .....	6
4.4 Kognitiva.....	6
4.5 Känsломässiga.....	6
4.6 Existentiella .....	6
4.7 Emotionella aspekter.....	7
4.8 Kübler- Ross Modellen.....	10
4.9 Kulturella och sociala vinklar i sorg. ....	10
4.10 Olika typer av sorg .....	11
4.11 Känsloerna tar större plats.....	11
4.12 SER terapi en väg till läkning.....	12
5 Resultat.....	15
5.1 Presentation och intervju med Annika Fransson Borgerlig begravningsofficiant .....	15
5.2 Hur uppenbarar sig sorg .....	17
5.3 Beteende upplevelser och förmågor.....	17
5.4 Starka reaktioner och obearbetade känslor .....	17
5.5 Sambandet mellan kropp och känslor .....	18
5.6 Skam skuld och sårbarhet .....	18
5.7 SER terapi som metod.....	18
6 Diskussion .....	20
7 Käll - och litteraturförteckning.....	22
8 Bilagor.....	23
<b>Intervjuguide till begravningsofficiant .....</b>	<b>23</b>

# 1 Inledning

Från allra första början hade jag tänkt skriva och fördjupa mig i hur naturen kan hjälpa, lindra och hela vid psykisk ohälsa. Under tiden jag forskade i ämnet, hann min mamma hastigt och oförväntat gå bort i akut lunginflammation. Jag var under 15 år också mammas personliga assistent, mamma behövde hjälp med all omvårdnad efter en svår aneurysm i hjärnan hon drabbades av 2009. Idag, exakt tre månader efter mammas död känns ämnet mer aktuellt för mig och närmare hjärtat, nämligen sorg.

Jag tror inte att forska i ämnet kommer att lindra min sorg men däremot hjälpa mig i mitt sorgearbete som en process. Jag vill gärna undersöka och titta närmare på några frågeställningar som jag redan har bestämt mig för. Däremot vill jag påpeka att det är med stor sannolikhet att fler frågor kommer att dyka upp i efterhand.

Sorgen har alltid varit en känsla förknippat med skuld och skam, något som samhället inte pratar öppet om, helt enkelt ett tabuämne. Att sörja och att gråta öppet är något som jag tror många känner som en svaghet. Att skratta öppet inför andra har vi inga problem med, däremot att gråta gör vi gärna i ensamhet. Att trycka undan sorg vet jag kan sätta sina spår i kroppen och visa sig på ett fysiskt sätt. Här ska jag också undersöka hur SER terapin kan hjälpa kroppen att lyfta fram de smärtor och sorg vi bär på och hur vi kan släppa taget om de kroppsliga reaktioner som sorg framkallar och hitta en väg till djupare läkning genom bearbetning och medvetenhet.

## 2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att ta reda på mer om sorg. Men framförallt sorgkänslan i våra liv. Under arbetets gång har jag insett att sorg är så mycket bredare och har så många olika vinklar och aspekter. I ett av böckerna jag har läst, fångade titeln mig, "Sorgens olika ansikten". Med detta arbete vill jag gärna kunna svara på mina frågeställningar och lära mig mer om sorg. Är också nyfiken för vad detta arbete kommer att föra med sig för mig i framtiden som terapeut men också vad den kommer att väcka i mig som person.

### **Mina frågeställningar:**

*- Hur kan sorg identifieras . Vad är sorg? Hur uppenbarar den sig?*

*- Hur kan SER terapi hjälpa människor i sitt sorgearbete?*

## 3 Metod

Med tanke på mitt syfte och frågeställning ansåg jag att en kvalitativ metod passade bäst för denna uppsats. Det mest väsentliga i denna metod är att man kan då på bästa sätt finna beskrivningar, modeller, livshistorier samt väldigt personliga upplevelser som sorg väcker i en person. Sorg verkar vara ett komplicerat fenomen i vår omvärld och jag vill kunna skildra den på bästa sätt.

När jag väl hade bestämt mig för val av ämne så har jag besökt Helsingborgs bibliotek, via Google och Wikipedia har jag också hittat information om ämnet. Folkhälsomyndigheten och vårdguiden på 1177 hemsidan har också väldigt bra information om ämnet. Har hittat många böcker om sorg och livshistorier där sorgen har huvudrollen. Det finns en del tidningsartiklar som har varit intressanta.

Jag har också använt mig av många böcker, anteckningar, föreläsningar och mina egna anteckningar under min utbildning till SER terapeut.

Jag vill att detta arbete förblir personlig och har endast förlitat mig på relevanta böcker om ämnet sorg. Jag har även kontaktat och intervjuat en borgerlig begravningsofficiant för att få en inblick av hur det är att arbeta så nära sorgen och hennes syn och känslor på ämnet.

Med utgångspunkt i både teori och personliga reflektioner vill jag undersöka hur kroppen kan vara ett redskap, en bärare och en vägvisare till återkoppling med det som gått förlorat.

## 4 Bakgrund

### 4.1 Sorgens olika ansikten

Sorg är något vi alla kommer att få uppleva förr eller senare i livet. Det är oundvikligt och en del av livet. Det är mestadels en förlust av något slag, vanligast är det vid dödsfall av någon kär närstående, men kan även vara en skilsmässa, en livsdröm som gick sönder, eller bara något som helt enkelt inte blev som vi trodde det skulle bli. (Lundmark 2007)

Om man slår upp ordet sorg så står det : Ett känslomässigt tillstånd utlöst av oåterkalleliga eller övermäktiga negativa händelser. (Wikipedia 2024)

Svenska Institutet för sorgbearbetning hemsida (2023) skriver att sorg i sig består av en rad olika beteendemässiga, fysiska, kognitiva, känslomässiga och existentiella dimensioner.

### 4.2 Beteendemässiga

Att gråta, social isolering, undvikande av minnen, platser eller aktiviteter som påminner om den som gick bort. Några andra beteenden som nämns är oro, irritabilitet.

### 4.3 Fysiska

Kroppssmärta, muskelspänningar, sömnsvårigheter, mardrömmar, aptitlöshet.

### 4.4 Kognitiva

Förnekande, överklighet, koncentrationssvårigheter, minnesstörningar, förlust av framtidsperspektiv.

### 4.5 Känslomässiga

Tomhet, längtan, smärta, saknad, missmod, förtvivlan, oro, skuld, oförmåga att känna glädje, ensamhet och känsla av övergivenhet. Här kan man också nämna emotionell avtrubning, chock.

### 4.6 Existentiella

Man ifrågasätter meningen med livet, man känner meningslöshet, identitetsförlust eller förvirring.

Det diskuteras än idag varför vi sörjer. Evolutionsforskare hävdar att sörja har ett överlevnadsvärde för oss människor Nesse, 2005 i (Kristensen, mfl 2023) Intresserade sig för att forska hur våra känslor påverkar olika funktioner i sorgprocessen. Det finns olika teorier om detta. Några menar att dra sig undan kan vara uttryck för att man behöver mer tid att umgås med sorgen.

Det finns även de teorier gällande anknytning där forskare menar att sorgen är det pris vi måste betala för att knyta an till andra människor detta av Archer 2003 i ( Kristensen m fl. 2023) Finns även teorier om att sorg bör betraktas som en ny form som kärleken antar när vi förlorar någon vi älskar. Oavsett vilken teori man föredrar är det ett faktum att sorg är en normal och smärtsam reaktion på en förlust av något slag.

Sorg betraktas som ett förlopp och en anpassningsprocess över tid. Historiskt sett så har dessa teorier ändrats över tid om vad som anses vara rätt sätt att sörja på och vad som behövs för att på något sätt återanpassa sig. (Kristensen m fl 2023)

## 4.7 Emotionella aspekter

I de flesta böcker som handlar om sorg nämns ett krisförlopp som delas in i flera faser.(Cullberg 2010)

### 4.7.1 Chockfasen

Den första reaktionen kan vara en stark känsla av överklighet eller det vi kallar chock, där man har svårt att acceptera det som har hänt. Detta kan pågå från en kort stund och till en veckas tid. Chocktillståndet kan vara intensivt och både tid och rum suddas ut. Ibland kan chocktillståndet inte synas utåt, utan personen verkar både samlad och uppför sig som vanligt. Andra människor kan bli som förlamade i tystnad och stilla sittande eller precis tvärtom, blir mycket aktiva, kan ordna och fixa saker eller ringa samtal med en gång(Lundmark 2007).

Vissa människor har tydliga känslor som gråt och skrik, panik och ångestattacker. Det är viktigt att nämna att alla uttryck som kommer ut är lika normala. Vi väljer inte hur man reagerar i en chockfas, känslorna bara kommer. (Lundmark 2007)

Vidare menar Lundmark att många människor i sådana tillstånd får minnesluckor de allra första dagarna och har svårt att behålla och ta in ny information. Dessa känslor är helt mänskliga och naturliga. Man har då inte förmågan att hantera dem i tanke och känslomässigt. (Lundmark 2007)

### 4.7.2 Kontrollfasen

Den efterföljande tiden inträffar en period av kontroll. Under denna period håller man tillbaka känslorna en tid, ofta för att kunna klara av praktiska frågor och saker som man måste ta itu med efter ett dödsfall.

Efter begravningen brukar engagemang och stödet från omgivningen också upphöra.

Vardagen börjar igen och vänner, familjemedlemmar, grannar och kollegor måste återvända till sina egna familjer och sina arbeten. Det är dags att på allvar börja möta sin sorg. (Lundmark 2007)

Författaren berättar vidare om att kontrollfasen efter tsunamikatastrofen 2004 blev lång. Det tog för några ett helt år att få kropparna identifierade. Många anhöriga kunde äntligen efter flera månader av praktiska ärenden börja sitt sorgbearbetning.

#### 4.7.3 Reaktionsfasen (Känslornas fas)

När kontrollfasen är över, då börjar reaktionsfasen, det är här man inser att det som har inträffat har verkligen hänt och att vardagen utan den man förlorat börjar (Lundmark 2007)

Känslorna i det här stadiet kan vara otroligt överväldigande. Ilska, skam, rädsla, skuld och förtvivlan är några av dessa känslor. Många upplever skuld och undrar om det fanns något man hade kunnat ha gjort för att förhindra förlusten eller något de borde ha gjort, ilska kan också riktas till den man har förlorat, något som också anses vara en vanlig reaktion.

Under denna fas har sorgdrabbade människor anmält eller hotat personer som de anser bär ansvaret för det som har hänt.

##### **Att stänga in sin sorg**

Man anser att uteblivna reaktioner kan också vara ett varningstecken. Att stänga in sin sorg kan vara farligt för personens välbefinnande. De fysiska manifestationerna av sorg kan vara omfattande.

Människor i sorg och som har varit med om något mycket svårt kan få influensaliknande symtom, ofta muskelspänningar. Kroppen är alltid klok och försöker avlasta smärtan i känslorna. Sorgen påverkar på kroppen med en rad olika symtom som trötthet, huvudvärk, aptitlöshet eller sömnproblem. Viktnedgång och magont, vår kropps immunförsvar försvagas och man kan drabbas av upprepade infektioner.

En långvarig sorg kan ibland leda till andra hälsoproblem, bland annat depression.

En person som har drabbats av sorg kan även visa beteendeförändringar som t ex dra sig undan från sociala kontakter eller förändra sina vanliga levnadsvanor som sömn, mat, arbete.

Själv mordstankar är också vanliga. Ju svårare man upplever förlusten, desto mer vill man också dö.

Man vill slippa smärtan och förenas med den man har förlorat. Man upplever dödslängtan och man glömmer bort ens närmaste som finns kvar. Detta brukar vara något som anhöriga har mycket svårt att förstå och acceptera.

Känslorna kan visa sig på olika sätt, man måste förstå att reaktioner kan se ut på olika sätt och inget är onormalt.

I Inger Edelfeldts bok Svarta Lådan (Edelfeldts 2004) beskrivs en kraftig reaktion. RosMarie, 50 år gammal, har förlorat sin stora kärlek i livet som oväntat rycks bort under en fjällvandring.

*“jag lyckades hålla samman mig, ingen vet hur, i ett par veckor tills jag slog tån i en stol, vilket slutade med att jag, som lyckligtvis var ensam då, hade sönder halva inredningen på mottagningen, inklusive toalettstolen, med stålröret på dammsugarslangen”. (2004)*

Trots att man har insett att det som hänt är verkligt så kan man fortfarande uppleva det som överkligt. Dessa överklighetskänslor gäller också hur man uppfattar sig själv. Man känner oftast inte igen sig själv, ens känslor och reaktioner. Man upplevs som någon annan. Det som var roligt är inte längre det, koncentrationssvårigheter är vanligt samt att allt tar dubbelt så lång tid som förr. Minnet sviker och allt känns som en mörk tunnel man befinner sig i.

Under denna fas är det viktigt att omgivningen runt omkring är lyhörd. Det är här den drabbade är i känslornas fas, reaktionsfasen. Kroppen tar här både psykiska och fysiska uttryck.

Lage Johansson i Försök förstå (1976) uttryckte om sin reaktion efter att hans fru hade begått självmord:

*“Jag grät och grät och grät... Det var som om jag aldrig skulle sluta gråta. Ibland var jag förvånad över att min kropp kunde producera så mycket tårar. Jag grät på morgnarna när jag vaknade, Grät och kräktes. Jag grät i jobbet på toaletten. Jag grät på kvällen när jag kom hem till den tomma lägenheten.”*

#### 4.7.4 Hur står man ut?

Vi har inbyggda försvarsmekanismer som aktiveras, dessa psykologiska mekanismer blir i detta fall en psykisk överlevnad, ungefär som immunförsvaret är för den fysiska överlevnaden (Lundmark 2007).

Dessa mekanismer hjälper oss att ta in det som har hänt i vår egen takt och i den mån vi orkar med. Det verkar som att dessa mekanismer aktiveras alltid när känsliga stressiga situationer infinner sig. Det finns en rad försvarsbeteenden och vi väljer inte vilket. Några exempel på dessa beteende är man blir “barnsligare” man kan bli beroende av andra på ett sätt som inte är normal när man är vuxen. Man kan också bli “klängig” trotsig eller krävande på olika sätt. Ett annat beteende är att man håller isär det som har hänt och känslorna inför det inträffade. När vi ibland hör att någon i sorg “varit så duktig” kan betyda att personen inte visat några reaktioner eller känslor över huvud taget. (Lundmark 2007) Sist men inte minst “tar man sig samman” vilket innebär att man tillsammans med andra inte visa tydliga uttryck för sorgen. Detta innebär att vi inte vill belasta andra med våra känslor och försöker anpassa oss till vad som förväntas av oss i vår omgivning.

En viktig aspekt i detta är att när vi **vågar** vara i sorg och **vågar** känna smärtan, är när vi bearbetar och läkningen börjar långsamt, väldigt långsam men säkert.

#### 4.7.5 Bearbetningsfasen

Den här fasen sker successivt. De starka känslorna och uttrycken för de avtar, det blir distans till det som har hänt. Att skratta på riktigt en tid sedan dödsfall kan upplevas som ett stort steg i rätt riktning. Man får uppleva livsglädje igen. Här prövas vänskap och relationer. I sorgen kan nya relationer skapas. Man kan också uppleva att självkänslan återuppbyggs och man vågar leva ett liv där en ny framtid kan faktiskt skapas igen. Denna fas kallas också för **reparationsfasen**. (Lundmark 2007)

#### 4.7.6 Nyorienteringsfasen

Den sista fasen i kriskurvan har inget slut. Den är från och med nu till resten av livet. För att nå hit måste man ha fått sörja. Det blir som om man hade två liv. Livet före och livet efter. I sorg tränar vi upp vår förmåga till starka känslor och vi kan senare uppleva ännu starkare lycka och glädje. (Lundmark 2007)

### 4.8 Kübler- Ross Modellen

Elisabeth Kübler-Ross är en psykiatrikern som formulerade en modell (1969) som identifierar en rad **känslomässiga stadier** som sker när en person får ett dödsbesked. Denna modell är **sorgens fem faser** enligt Kübler-Ross. Hon hittade inspiration efter att ha arbetat med dödssjuka patienter. Modellen används även vid andra personliga kriser såsom sjukdom, arbetslöshet, skilsmässa och i kollektiva kriser. 2006 rättade hon att faserna inte hade en linjär och förutsägbar utveckling utan var en återspeglning av hur människor klarar av döende och sjukdom.

De fem faserna är förnekelse, ilska, köpslående, depression och acceptans. Hon menade också att de flesta kan hoppa fram och tillbaka mellan de första faserna och ibland vara på flera faser samtidigt (Wikipedia). Denna modell har haft stor inflytande på hur vi har förstått sorg ända fram till modern tid. Idag kan den uppleva kritik från ny forskning då det anses att modellen "one size fits all" inte riktigt är för alla, har även nytänkande behållit betydelsen av sorgearbete och att arbeta med känslorna som ett viktigt led i anpassningsprocessen för de flesta sörjande. (Kristensen, mfl 2021)

### 4.9 Kulturella och sociala vinklar i sorg.

Hur sorg uttrycks kan variera beroende på kulturella normer och traditioner. I vissa kulturer är det mer accepterat att visa starka känslor offentligt, och andra kulturer till att hålla sorg mer privat.

Våra sociala roller kan spela roll när vi hanterar sorg. En förälder kan känna behov av att vara stark för sina barn, medan en vän kan känna sig skyldig att erbjuda stöd trots egen sorg.

I vissa sammanhang kan sorg kopplas ihop med stigma och tystnad, framförallt kring känsliga ämnen som självmord eller missfall. Människor har då svårt att öppet uttrycka sin sorg. (Lundmark 2007)

## 4.10 Olika typer av sorg

Den vanligaste sorgen är kopplad till dödsfall, men den kan se olika ut beroende på omständigheterna kring dödsfallet eller relationen man hade med personen.

Det finns också **förväntad sorg**, vid obotliga sjukdomar

**Plötslig sorg** vid olyckor, självmord, brott.

**Komplicerad sorg** när sorg inte går över.

**Obekräftad sorg** vid missfall, husdjurs död, separationer utan stöd

**Kollektiv sorg** vid krig, katastrofer, samhällsförlust. (1177 Vårdguiden. 2024)

Än idag finns det en stor brist på kunskap vad gäller förståelse kring och om sorg och hur man bäst kan stötta någon i sorg. Det finns också många människor som undviker ämnet då den upplevs som obehaglig och förknippas med obehagliga minnen av förlust (Artikel i SVT nyheter (väst) " Döden är Tabu" Mari Näsström, Professor i religionshistoria vid Göteborgs universitet ( 14 dec 2016)

Vi har idag otroligt svårt att möta människor i sorg vilket Näsström anser vara en tragedi i vår tid. Det såg annorlunda ut under den viktorianska tiden. Då frossade man i döden, i vad som upplevdes vid dödsögonblicken samt vad som sades vid dödsbäddarna. Alla deltog vid begravningssceremonier och man kunde då visa öppet sin sorg genom att bära sorgdräkt och sorgband. Traditionen avtog någon gång under mitten av 1900-talet. (Näsström 2016)

## 4.11 Känsloerna tar större plats

På senare tid har man också arbetat mot en kunskapsbaserad förståelse av sorg, där betydelsen av sorgearbete och att arbeta med känslorna som ett viktigt led i anpassningsprocessen för de flesta människor som sörjer. När sorg infinner sig i våra liv så kan det upplevas på många olika sätt och kan upplevas ur olika vinklar och sätt beroende på varje persons unika situation och upplevelse.

Kristensen, m fl menar att sorg alltid är individuell och unik, det är av största relevans att förstå att det inte finns något "rätt" eller "fel" sätt att sörja. (Kristensen; m fl. 2023)

Sorg är något som sitter otroligt mycket mera i kroppen än vad man vanligtvis upplyser om. Hela kroppen upplevs som om den skriker av smärta och tomhet. Det är vanligt att uppleva konstiga smärtor och värk i olika delar av kroppen.

Ann - Kristin Lundmark berättar i sin bok kan ibland att människor kan vakna en morgon med smärtor i till exempel en arm eller en axel och inte förstå varför. Upprepade infektioner och influensasymtom är vanligt. Ibland handlar det om muskelspänningar, men de flesta gånger är det så att kroppen är så smart och hjälper till att avlasta smärtan i känslorna. När man orkar känna igen försvinner kroppsmärtorna. (Lundmark 2007)

## 4.12 SER terapi en väg till läkning

och sorg likaså ...

“ Ofta kan man dock sörja först när det finns någon som är beredd att ta emot sorgen” (Cullberg 2007)

SER terapi står för Samtal, EFB metod ( energy flow breathing) och Regression.

I SER terapi kan människan ses som en helhet, kroppen, känslor och tankar påverkar varandra. Med hjälp av samtal, regressioner, andningsövningar medvetandegöra obearbetade upplevelser och trauman från barndomen och nutid.

Med SER terapi utforskar vi vår inre värld med hjälp av regression ( djup avslappning för att åstadkomma ett förändrat medvetandetillstånd) i en scen från barndomen kan vi möta vårt inre barn, kommunicera med den och förstå mönster i vårt egna beteende som har varit en gåta för oss. (Cullberg 2012)

Våra känslor är våra omedelbara upplevelser. Vi växte upp med skambeläggande föräldraregler och föreställningar. Vi tilläts inte känna vid våra känslor. Om vi skrattade högt fick vi inte, om vi grät var det inte heller accepterat. För ett litet barn kan detta innebära en känsla av straff och övergivelse från föräldrarnas sida. Som vuxen har du chansen att bli en ny förälder för dig själv. Du kan nu ge istället ditt inre barn tillåtelse att överträda dessa regler. (Bradshaw 1991) Sorg var och är inte en accepterad känsla som fick ta plats under uppväxten. Vi fick lägga band på dessa känslor som barn.

Allt vi människor inte bearbetar blir kvar i oss som ett tillstånd. Vi lagrar sorgeminnen, ledsen stunder och de gånger man inte fick gråta klumpar ihop sig och blandar sig med skam till en tung inre börda att bära som är både tung och som motarbetar oss. (Larsson 2007)

### 4.12.1 Skuld och skam blandas med sorg

Skuld och skam är något som kommer som ett brev på posten vid sorg. Efter en tid ångrar vi det vi har sagt eller gjort, även det som vi inte gjorde. Man minns bäst när man var dum och orättvis istället för de gångerna man gjorde något bra eller sa de rätta sakerna. Det är vanligt att man förstorar upp småsaker och man anklagar sig själv. Detta är en period där man oftast isolerar sig själv och förändrar sina sociala vanor. Det kan vara en svår tid att ens träffa de närmaste vännerna. Ingen förstår hur det känns inombords och framförallt inte de som själva går och bär på en liknande djup sorg. Att kliva upp ur sängen är en kamp. Det är också tröttheten och meningslösheten som verkligen genomsyrar i stort sett allt varje minut på dygnet. (Lundmark 2007)

Skuld, skam och sorg sätter sig i kroppen och tar uttryck i kroppslig smärta. Våra känslor och behov är något vi upplever i kroppen. I boken Kroppen i psykoterapi (Gyllensten, Olsson 2015) skriver författarna att det finns ett nära samband mellan psykiska problem och kroppsliga funktioner.

*"All känslö energi som hör ihop med våra bekymmer eller vår smärta blir fastlåst. Olöst och uttryckt fortsätter energin ändå ständigt att söka sig uttryck. Om den inte kan uttrycka sig, uttrycker den sig i onormala beteende som tex. utagerande"* (Bradshaw 2000) Sorg befriar våra minnen och sinnen från skam som de tidigare varit bundna till. (Larsson 2007).

#### 4.12.2 Rädsla för sorgen

En sorg som inte är bearbetad kommer alltid att skapa rädsla. Den rubbar förmågan till tillit. När oförutsedda saker händer oss i livet bär vi konstant rädslan att det kan hända oss igen. När obearbetad sorg nöter ner vår tillit blir vi ständigt på vår vakt och vi blir ängsliga. Tillsammans med skammen skapar det en utsatthet och otrygghet. Det är här det blir viktigt att kunna kontrollera livet istället för att leva det, (Larsson 2007)

Rädslan för sorgen kan också vara rädsla för känslor. I boken I befintligt skick (Lindert Bergsten och Pettersson 2018) skriver författarna om vårt inbyggda larmsystem i kroppen, den behöver vi för att kunna fungera med andra människor. Rädslor maskerar ofta en annan känsla nämligen skam och när vårt skamlarm tjuter infinner sig en känsla av att vi har passerat gränsen för vad som anses vara passande bland folk. Skam larmet tjuter trots att man befinner sig inom det som är rymligt för situationen. (t ex gråta offentligt) Ingen skulle reagera eller fly fältet ifall det hände. Trots det kan det kännas enormt fel, förbjudet.

#### 4.12.3 Om modet att vara sårbar

Att visa vår sårbarhet

är något som vi behöver bli bättre på, för det krävs övning och träning. Det är skillnad på att känna sig sorgsen och att sörja på riktigt. Tillåta känslor att finnas, våga dela vår smärta med andra, eller bara prata om vad man går igenom. Det finns fyra förutsättningar för att vi ska kunna återigen uppleva befrielse, livsglädje och känna oss hela. Vi behöver medmänniskor, minnen, mod och medkänsla.

**Medmänniskor** en trygg famn att låta tårarna välla fram, den som erbjuder ett rum och en rymd för sorgen. Någon som bär oss när vi själva inte orkar bära sorgen.

**Medkänslan** när någon finns där för dig, som stannar tills tårarna har tagit slut

**Minnen:** Vi behöver minnen för att kunna möta och lämna.

**Mod** behövs i vårt sorgearbete, framförallt mod att vara sårbara. (Larsson 2007)

Modet att få vara öppen i sin sorg är ofta det första steget mot att långsamt börja läka. Här öppnar sig tröstens dörr för närhet och helande. *"sårbarhet är inte svaghet; det är vårt mest exakta mått på mod"* (Brown 2015)

#### 4.12.4 Kroppen i SER terapin

När vi går igenom en sådan känslostorm som det innebär att navigera i sorgens hav. Kan vi behöva frigöra ansamlade spänningar från vår kropp. Alla känslor lagras i vår kropp och kan uttrycka sig i symtom och kroppssmärter som hindrar oss i vår vardag.

Obearbetad sorg visar sig oftast kroppsligt med till exempel andningsmönster, rörelsemönster och spänningar.

Med hjälp av andningsövningar inom SER terapi kan vi följa kroppen och dess signaler, vid till exempel muskelspänningar har vår kropp anpassat sig till en verklighet i fara där vårt kamp och flyktsystem alltid är påslaget. (Gyllensten & Olsson 2013).

Terapi aktiverar våra känslor och ångest men också de känslor där motstånd och försvar kommer fram. Det är kroppsliga reaktioner, ett gensvar till själva samspelet. Dessa reaktioner kan vara fysiska som muskelspänningar och ofullständig andning (Gyllensten & Olsson 2013). Kroppsorienterade psykoterapeutiska metoder har som mål att skapa tillit till sin egen kropp och vad den vill tala om för oss samt göra oss medvetna om dessa nya kroppsliga upplevelser.

Samspelet mellan kroppen, tankarna och känslorna är otroligt viktiga i terapin. Som terapeut blir det viktigt för mig att kunna följa kroppen (andning) sedan känslor som dyker upp som i sin tur påverkar tankarna, bilder och minnen. Det uppkommer nya känslor vilket leder till förändringar i spänningar i kroppen. Detta gör man för att orientera om klienten, få den att känna att det finns fler valmöjligheter samt erfara upplevelsen att vara levande och hel. Under terapins gång får klienten nya insikter om verkligheten och vikten av att vara närvarande samt att börja ta ansvar för sina känslor (Gyllensten & Olsson 2013).

#### 4.12.5 Vi iscensätter smärta och sorg

Händelser i det förflutna har en tendens att åter upprepa sig senare i livet. Hur våra föräldrar tog hand om våra behov av kärlek, respekt och närhet eller också saknaden av dessa. Spelas upp i vårt egen kök eller vardagsrum som en scen tagen ur en pjäs. Spelar vi ut våra roller. Här bjuder vi in ( omedvetet) människor som vi har omkring oss att återuppleva och återskapa vårt förflutna. (Gyllensten & Olsson 2013) Om vi inte bearbetar sorgen så fortsätter iscensättningen i våra liv.(Persson 2021)

## 5 Resultat

Sorg är en naturlig del av livet, men i dagens samhälle ges den ofta ett väldigt begränsat utrymme. I denna del av arbetet vill jag presentera resultatet av min undersökning kring hur sorgeprocessen påverkar och påverkas av oss människor. Jag har lärt mig en del om sorg men är fortfarande osäker på samhället är beredd på en förändring. Resultaten visar att upplevelsen av sorg ska helst inte pratas om eller kännas vid. Den ska trängas bort så att vi kan fungera och prestera. Detta står lite i kontrast till min kommande roll som SER terapeut, där jag kommer att arbeta med sorg ur en kropps integrerad terapiform.

### 5.1 Presentation och intervju med Annika Fransson Borgerlig begravningsofficiant

Annika Fransson har jobbat i 15 år som begravningsofficiant. Jag var nyfiken på hur det är att ha sorg som arbete. Svaret på mina frågor angående hennes roll och hur hon skulle beskriva det är att hennes uppgift att det blir ett vackert avslut på en älskad människa och att ha sorg i centrum var något vackert.

*“Sorg är för mig kärlek. Sorg är priset man betalar för kärlek” “det är en ära att jobba med det”.*

Angående frågan om hur hon förbereder sig inför en begravning både praktiskt och känslomässigt, hon träffar oftast familjerna en vecka innan och låter dem berätta om personen i frågan, sedan förbereder hon talet hon ska hålla och det är hennes sätt att förbereda sig.

Angående frågor om mötet med de sörjande så berättade Annika att det kan vara väldigt olika. Hon menar på att inget sätt är rätt eller fel, att alla är på olika sätt, vissa människor kan bli nollställda och inte komma på något bra att säga om personen i fråga. En gång blev hon också utskälld för att hon hade gjort ceremonin och det var något denne person själv hade bestämt skulle vara. Men framförallt vid mötet med familjerna och när de ska sammanfatta sin nära och kära är det oftast många tårar och skratt, väldigt fina möten och mycket kärlek. Jag frågade hur hon hanterade människor i djup sorg. Det är otroligt viktigt menade Annika på att läsa av situationen men att framförallt lyssna.

*” Lyssna och veta när du ska prata. Möta dem där de är.”* Att man själv gått igenom sorg blir bättre.

Vi pratade om skillnaden i olika generationer och kulturer och hon berättade att det finns skillnader.

*“Den äldre generationen håller sig gärna lite bort från, De vill inte gå in i sorgen och visa känslor. Medan de yngre är mycket bättre på det”.* Hon minns särskilt en begravning med en familj från Iran där de blandade i ceremonin från båda kulturer.

*“Det var väldigt fin med blandningen, samma gud olika namn”.*

Hon mindes också en kinesisk kvinna som hade mist sin make och grät hysteriskt vid kistan och hängde nästan över den.

På frågan angående hur hon själv såg på sorg och om det var något man "går igenom" eller något som alltid finns kvar svarade hon att sorgen går över men saknaden är alltid kvar. Hon tyckte inte att samhället ger människor tillräckligt med utrymme men att det också är folket eget fel att det är så. Vi tar oss inte ledigt för att sörja. Jag frågade vad hon trodde var det största missförståndet folk har om sorg.

*"Att det ska gå över fort och sorg kan ta väldigt väldigt lång tid och det är också ok."*

Annika berättade att det är väldigt komplicerat för familjer att ha begravningar idag då ingen har tid för detta. Det har blivit som att när någon dör så får begravningen vänta på att familjen kommer överens när det passar alla.

*"förr i tiden när någon dog så lämnade folket allt åt sidan och alla kom på begravningen, idag är det inte så"*

Hon tycker att döden är visst ett tabubelagt ämne i dagens samhälle. I alla fall när hon berättade vad hon jobbade med.

Om frågan angående huruvida vi kunde få samtal om döden att bli mer naturliga i vardagen

*"folk tycker nog det är ett ointressant ämne. Vi har förlorat vår andlighet, förr i tiden gick alla människor i kyrkan. För att folk ska kunna öppna upp måste någon börja"*

Om frågan vad vi behöver göra för att hjälpa människor att våga prata om döden och sorg.

*"var inte rädda att ta med barn på begravningar och lyssna på barns frågor"*

Några personliga reflektioner om vad hon själv har lärt sig om livet genom att arbeta med döden.

*"Om att ta vara på livet, ta ut glädje i förskott, inte skjuta upp på roliga saker"*

Annika berättade om en begravning som gjorde särskilt intryck, och det var en man som begravde sin son och han dog själv mindre än ett år efter sonen.

*"Och det är också väldigt svårt när det är unga människor som begravts. eller när det är självmord"*

Sista frågan handlade om vad hon tyckte var det viktigaste att tänka på när man möter någon i sorg. Annika svarade igen att lyssna, att möta där de är i sorgen, att inte ha förutfattade meningar. Sorgen tar sig många uttryck. *"Det händer ofta att jag håller i begravningar för människor som är medlemmar i Svenska Kyrkan för att de vill ha ett mer personligt avsked"*.

I vårt eftersnack berättade Annika att de svåraste begravningsceremonierna är de där ingen gråter. Vi pratade också om att vi måste ta upp ämnet sorg och döden redan på förskolan,

prata om det i skolan som en naturlig del av livet. Hon hade också ett råd till Svenska kyrkan att de måste tillåta ett mer öppet sätt att få hålla i en ceremoni så att det blir mer personligt.

## 5.2 Hur uppenbarar sig sorg

Resultatet visar att sorg kan identifieras genom en kombination känslomässiga, fysiska och beteendemässiga uttryck. De vanligaste tecken är nedstämdhet, skuld, ilska och stark saknad. Fysiskt kan sorgen ta sig uttryck i form av trötthet, sömnsvårigheter, aptitförändringar och kroppslig smärta.

## 5.3 Beteende upplevelser och förmågor

På beteendenivå märks sorg genom att man drar sig undan socialt, man har koncentrationssvårigheter eller förändrade rutiner. Att undvika platser och föremål eller minnen som är kopplade till det man har förlorat.

Resultatet visar även att sorgen är individuell och att den kan upplevas väldigt olika.

Trots olikheterna finns gemensamma mönster som kan hjälpa till att definiera när en person sörjer. (Lundmark 2007)

Ann Kristin Lundmark menar på att även om alla dessa beteende kan uttrycka sig på olika sätt så är det viktigt för omgivningen att vara lyhörd. Att vi verkligen kan reagera otroligt starkt beroende på omständigheterna och vårt personliga sätt och inbyggda förmåga att hantera situationer som har ett sådant vid.

Resultaten visar också att vi inte är rustade för att ta emot sorg eller veta hur man ska förhålla sig till någon som sörjer. I min intervju framkom också hur människor beter sig olika vid sorg. Att den äldre generationen har svårt att visa känslor offentligt. Ibland fälls inte en enda tår på begravningar.

En kvinna berättar om hur hon fick beskedet att hennes dotter hade tagit sitt liv

*“Jag var på arbetet och satt i ett viktigt möte med många människor när det knackade på dörren. Tre helt okända personer klev in och bad mig komma med. Utanför informerades man mig om vad som hänt och en av männen började krama om mig och höll hårt i mig. Han menade säkert rätt men det blev helt fel. Jag är en person som inte tycker om när främmande människor tar i mig och nu kändes det som ett övergrepp. Lång tid efteråt tänkte jag mycket på hur fel det blev.”* (Lundmark 2007)

## 5.4 Starka reaktioner och obearbetade känslor

Vi kan reagera och agera helt olikt än hur vi annars hade gjort. sorg och andra känslor som dyker upp vid sorg kan överraska oss. Min intervjuperson och begravningsofficiant blev helt överraskad utskälld efter en ceremoni.

Forskning och terapeutisk erfarenhet visar att känslor som inte bearbetas kan sätta sig i kroppen. Detta innebär att smärta som sorg, ilska, rädsla eller trauma kan ge fysiska symtom om de inte får uttryckas eller hanteras. (Bradshaw 2000)

*“Den enda vägen ut är att gå igenom det “* (Bradshaw 2000)

## 5.5 Sambandet mellan kropp och känslor

Kropp och känslor hänger ihop. När vi känner oss hotade psykiskt, så reagerar kroppen med samma stress som vid fysisk fara. Det blir kamp eller flykt.

*“Psykisk smärta vi inte vill uppleva försvinner inte, utan förläggs istället till det omedvetna, vilket vidmakthåller smärtan. Det gör att rädslan för specifika känslor och behov ökar, att vi skyr sorg och ilska som om dessa känslor vore farliga och förbiser att de är signaler som ska leda oss till att vi får våra behov av närhet tillgodosedda och därför är värdefulla”.*

(Gyllensten & Olsson 2013)

Psykisk stress och obearbetade känslor visar sig tydligt som huvudvärk, magproblem, muskelvärk och sömnsvärigheter

## 5.6 Skam skuld och sårbarhet

Forskningen visar hur starka dessa känslor är och vilken stor påverkan de har vad gäller att känna sorg och visa vår sårbarhet. Vår skam och skuldkänslor kan hindra oss att visa vår sorg och kunna gråta offentligt. När vi är som mest sårbara kommer dessa två andra känslor och fyller oss med ännu mer smärta. ( Larsson 2007)

## 5.7 SER terapi som metod

Terapi kan vara ett effektivt sätt att bearbeta svåra känslor som sorg.

Denna terapi erbjuder en trygg miljö där klienten får stöd i att förstå sina reaktioner, uttrycka känslor, bearbeta inre upplevelser och hitta strategier för att gå vidare. Denna terapi kan hjälpa människor i sorg att sätta ord på sina känslor, minska skuld och skamkänslor. Samt få möjlighet att själv få insikter och upplevelser av sina reaktioner, lära sig att identifiera olika känslor och beteende. (författarens egen erfarenhet av SER terapi 2021 -2025).

Avslutningsvis har jag fått lära mig mycket om sorg, alla dess faser och olika förlopp där det redan finns en etablerad och anpassad information för människor i sorg vid behov. (begravningsbyråer, vårdcentral, stödsidor mm) Denna information är oftast väldigt kortfattad och opersonlig. Den hårbärgerar inga känslor, ger ingen tröst.

SER Terapi är ett kraftfullt verktyg för att bearbeta sorg.

Med SER terapi kan vi ta reda på kärnan i sorgen. och hjälpa till att frigöra spänningar och ta reda på vart sorgen har satt sig (kroppsligen) i klienten.

Jag kommer definitivt att införa sorg som en del av det jag kommer att jobba med som SER terapeut. Där klienten får dela med sig av sina aktuella tankar, känslor och upplevelser och där mitt fokus kan riktas på de kroppsliga signalerna.

Låta klienten bli uppmärksam på sin kropp, låta honom/henne känna in den och sin andning. skapa en trygg plats i kroppen genom inre bilder, fysiska rörelser, meditativ målning, EFB metoden där man har kontakt med kroppen. Vidare hjälpa klienten att sätta ord på nya upplevelser och kroppsliga insikter.

## 6 Diskussion

Sorg är ett ämne som berör och påverkar oss starkt när det väl inträffar men som inte har plats i våra liv. Så vill jag påbörja denna diskussion som har tagit mig ljusår att slutföra. Min mors hastiga bortgång förra sommaren ändrade kursen för mitt val av uppsatsämne. Att skriva om sorg och forska i den är en sak, en helt annan är att uppleva sorg.

När någon nära och kär person dör bosätter sig denna känsla starkt och bestämt i vår kropp. Den spelar oss ett spratt och dyker upp som gubben i lådan när vi minst anar det. Den invaderar vårt inre och skapar kaos och förtvivlan i vår annars inrutade vardag. Den dyker upp vid frukostbordet, när en låt spelas, när en särskild doft dyker upp. Den väcker smärtan och stressar våra kroppar, den gör ont.

Under arbetets gång blev jag förvånad över hur generaliserande ämnet sorg är. Man kan googla sig till konkreta fakta och man kan hitta väldigt lite hjälpsam fakta, istället hänvisas man till 1177 vårdguiden eller stödlinjer vid sorghantering, en tunn folder på begravningsbyrå upplevs nästan som ett skämt i en stund av ohanterliga känslor där vårt liv slås i spillror.

Vi borde sluta se sorg som ett privat bekymmer och istället börja förstå den som en angelägen samhällsfråga och varför inte kalla den en samhällsåkomma. Kulturella normer, media och det moderna samhället fokus på framgång, ungdom och ständig aktivitet bidrar till att döden blir något avlägset, nästan främmande.

Vi förväntas snabbt återgå till arbete, skola och vardag. Vi har inte tid i vårt liv för sorg och ledsamhet. Begravningar skjuts upp för att de inte passar in i familjers kalendrar och vår omgivning förväntar sig framsteg eller bearbetning i en osynlig tidsram. Det kan göra att människor känner skuld eller stress när sorgen dröjer kvar. Detta är något som borde uppmärksammas mer i skolan, vården och på våra arbetsplatser.

Att bryta tystnaden och prata mer öppet om döden och sorg kan bidra till ökad förståelse, empati och psykiskt välbefinnande. Om människorna hade skapat mer utrymme för sårbarhet och känslor kring förlust, skulle samhället hjälpa människor att hantera sin sorg på ett mer hälsosamt sätt.

Jag tycker att samhället bör ta ett större ansvar vad gäller sorgen. Varför tar vi inte upp detta ämne redan i förskolan? Vi måste normalisera sorgen som en del av livet. Att införa sorgekompetens inom vården, skolan och arbetslivet.

Det är ett mysterium för mig hur en sådan stark känsla och som är något vi alla kommer att behöva förhålla oss till och uppleva själva någon gång under livet inte tar större plats som diskussionsämne eller samtalsämne. Livet och döden håller varandra i handen genom hela vårt liv. Men döden och sorgen skrämmer oss, vi undviker den, den blockerar oss.

SER terapi kan spela en avgörande roll i att hjälpa människor att bearbeta sin sorg, särskilt när känslorna blir överväldigande eller långvariga. Genom terapin kan människor upptäcka nya delar av sig själva och nya sätt att uttrycka sig, bearbeta förluster och skapa någon form av mening trots smärtan.

Det är också viktigt att nämna och reflektera över att alla inte har tillgång till terapi av ekonomiska eller praktiska skäl. Och att samhället och vården borde ta större ansvar för att ge bättre stöd. Sorgen angår oss alla.

Eftertankar: Ämnet sorg är enorm och skulle kunna delas och benas av ur olika perspektiv samhällsmässigt, ur ekonomisk synpunkt, kulturellt, andligt, religiöst, psykologiskt och kroppsligt. Det har varit ett jobbigt arbete för mig såhär kort tid efter min mammas bortgång men den har varit en liten vän i min egen sorgprocess. Många fina böcker lästes och många berörde men var inte relevanta för denna uppsats.

## 7 Käll - och litteraturförteckning

I befintlig skick- Att ta sig själv på allvar - Katja Lindert Bergsten & Kristoffer Pettersson (Natur & Kultur 2018)

Sorgens olika ansikten -Ann-Kristin Lundmark (Columbus förlag 2007)

Sorg och komplicerad sorg - Pål Kristensen, Kari Dyregrov, Atle Dyregrov ( Natur & Kultur 2023)

Skamfilad - Om skammens många ansikten & längtan efter liv - Göran Larsson (Verbum 2007)

Självkänsla på djupet - en terapi för att reparera negativa självbilder - Marta Cullberg Weston (Natur & Kultur 2009)

Lär känna dig själv på djupet - möt ditt inre barn- Marta Cullberg Weston (Natur & Kultur 2012)

Frigör barnet inom dig - John Bradshaw (HumaNova 2000)

Svarta lådan - Inger Edelfeldt (Norstedts 2004)

Kris och utveckling - Johan Cullberg (Natur & Kultur 2010)

Mod att vara sårbar - Brené Brown (Libris 2015)

Kroppen i psykoterapi - Bertil Gyllensten & Görgen Olsson (

Det terapeutiska mötet- Om relationens betydelse i psykoterapi och vardagsliv - Bertil Gyllensten & Görgen Olsson (Trialis förlag 2013)

### **Hemsida**

<https://www.sorg.se> (2023)

### **Föreläsning**

Föreläsning Sorg, familj, Nätverk av Anki Persson (Ramlösa 2021)

### **tidningsartikel**

Mari Näsström (Professor i religionshistoria vid Göteborgs universitet) "Döden är Tabu" SVT nyheter (Väst) (14 dec 2016)

## 8 Bilagor

# Intervjuguide till begravningsofficiant

Några frågor till Annika Fransson, borgerlig officiant på bland annat Fonus begravningsbyrå som en del av min forskning om sorg. Syftet är att få en inblick i hur en begravningsofficiant upplever och arbetar med sorg i sitt yrke. Fick tillstånd av henne att använda hennes namn

## Om rollen som officiant

- 1. Hur skulle du beskriva din roll som begravningsofficiant?
- 2. Vad innebär det för dig att leda en ceremoni där sorg står i centrum?
- 3. Hur förbereder du dig inför en begravning, både praktiskt och känslomässigt?

## Mötet med sörjande

- 4. Hur brukar människor uttrycka sin sorg vid planeringen av en begravning?
- 5. Hur hanterar du samtal med anhöriga som är i djup sorg?
- 6. Har du märkt några skillnader i hur olika generationer eller kulturer sörjer?

## Om sorg och samhället

- 7. Hur ser du på sorg – är det något man "går igenom" eller något som alltid finns kvar?
- 8. Tycker du att samhället idag ger tillräckligt med utrymme för människor att sörja?
- 9. Vad tycker du är det största missförståndet folk har om sorg?

## Döden som tabubelagt ämne

- 10. Tycker du att döden är ett tabubelagt ämne i dagens samhälle?
- 11. Hur kan samtal om döden bli mer naturliga i vardagen?
- 12. Vad kan vi som samhälle göra för att hjälpa människor att våga prata om döden och sorgen.

## Personliga reflektioner

- 13. Vad har du själv lärt dig om livet genom att arbeta med döden?
- 14. Finns det något ögonblick eller någon begravning som har gjort särskilt intryck på dig?
- 15. Vad tycker du är viktigast att tänka på när man möter någon i sorg?