



**sorgebearbetning**  
av Joakim Månsson

## Kapitel 9

# 1 - Introduktion av inventering av sorg

För att veta vad glädje och skratt är så behövs sorgen. Hur skulle man annars veta det ena är eller den andra är? Vi vet att alla känslor har sin givna motsatts för att överhuvudtaget existera, och då även sorgen. Besvikelse, harm, bitterhet, saknad, missnöjdhet, rädsla är en blandning av sorg. Men det är olika sorters sorg och tillstånd. Sorgen är den mest komplexa känslan av alla. Den är svår att ta på. Är det självömkan eller verklig sorg? Hur ska man veta det? Hur kan man identifiera att det verkligen är sorg man känner? För att ta reda på det så behöver vi dela upp sorgen i olika delar.

### Sorgelista

Förlust av?	Besvikelse, ilska, saknad, glädje?	Avslutad eller oavslutad relation?	Förstå, acceptera och förlåtande brev?
Djur			
Människor			
Saker			
Händelser			
Förmåga			

### Olika typer av sorg;

- Det kan vara djur som dött,
- Det kan vara människor som har gått bort, slut på ett förhållande, förlust av tillit till vuxenvärlden, slutat skolan, sviken av en vän osv.
- Det kan vara saker som vi äger som har ett affektionsvärde som går sönder eller blivit stulna,
- Det kan vara en händelse som t.ex. krig, fysisk eller psykisk misshandel, skilsmässa, missfall, övergrepp osv. Händelserna tillhör det vi kallar för trauma.
- Det kan vara en förmåga. Förmågan att se, läsa, gå, ej kunna simma, spela gitarr när man mist ett finger, förmågan till att kunna arbeta 100 %,

Nu ser man tydligt att sorg finns inom alla områden i livet.



## 2 – Sorginventering

### Exempel **Sorge Lista Djur**

Förlust av djur ?	Besvikelse, ilska, saknad, glädje?	Avslutad eller oavslutad relation?	Förstå, acceptera och förlåtande brev?
Fisk			
Fågel			
Hund			
Katt			
Råtta			

När du ska skriva av den här mallen så använd bara en överskrift till varje mall. Så det kommer att bli "5" stycken mallar du behöver göra för att titta på alla områden i ditt liv. Vi tar ett område i taget som vanligt och en frågeställning i taget. Nu är det "extra viktig" att ha stöd och support vid din sida när man gör sorginventeringen.

## 3 – Förslut av?

### Sorgelista

Förlust av?	Besvikelse, ilska, saknad, glädje?	Avslutad eller oavslutad relation?	Förstå, acceptera och förlåtande brev?
Djur			
Människor			
Saker			
Händelser			
Förmåga			

Vi börjar som vanligt med att skriva ner en överskrift under den första frågeställningen ”Förlust av?”. Ta rikligt med tid på dig. Den här processen kan få ta upp till en månad eller den tid du själv känner är lämplig. OBS - gå inte i sidled och börja fyll i de övriga frågeställningarna. Det kommer bara att röra till det och man kan gå miste om det tekniken vill att man ska få ut av det hela. Ha tålamod.

## 4 -Besvikelse, ilska, saknad, glädje?

### Sorgelista

Förlust av?	Besvikelse, ilska, saknad, glädje?	Avslutad eller oavslutad relation?	Förstå, acceptera och förlåtande brev?
Djur	Saknad, glädje		
Människor	Besvikelse, ilska, saknad		
Saker	Besvikelse, ilska		
Händelser	Besvikelse, ilska		
Förmåga	Besvikelse, ilska, saknad		

Nu kan det bli lite svårare. Men beroende på när händelsen inträffade så kan de se väldigt olika ut. Det tekniken vill att du ska få fram är den känsla som du har just nu om händelsen. Inte som du hade förr. Det är bara den känsla som du har "nu" som du ska skriva upp. Det är mycket viktigt.

## 5 - Avslutad eller oavslutad relation?

### Sorgelista

Förlust av?	Besvikelse, ilska, saknad, glädje?	Avslutad eller oavslutad relation?	Förstå, acceptera och förlåtande brev?
Djur	Saknad, glädje	Oavslutad	
Människor	Besvikelse, ilska, saknad	Oavslutad	
Saker	Besvikelse, ilska	Oavslutad	
Händelser	Besvikelse, ilska	Oavslutad	
Förmåga	Besvikelse, ilska, saknad	Oavslutad	

Nu tittar vi på om relationen till den aktuella förlusten verkligen blev avslutad? T.ex. Att du fick "säga" allt du ville till den personen som saknas? Att du fick göra ett bra *avslut* i skolan till dina vänner? Om det inte blev ett bra avslut så räknas det till en oavslutad relation. Alltså denna händelse och relation ligger kvar i bakgrunden (Minnets undermedvetna) och påverkar dig fortfarande känslomässigt.

Något "oavslutat" kan liknas vid att någon ringer till dig och vill berätta något *alvarligt* men helt plötsligt bryts telefonledningen och samtalet blir oavslutat. Du får inte tag på personen som ringde och nu går du omkring och oror dig för vad personen ville säga. Du får inte en lugn stund fram tills dess att du har upptagit kontakten igen och *fullbordat* kommunikationen. Från tidig ålder fram till idag så har vi säkerligen flera "hundra" små oavslutade kontakter. Det är dessa saker vi vill "göra upp med" en gång för alla så de lämnar vårt sinne i fred. Inte att vi ska glömma nära och kära. Utan att vi får göra ett riktigt känslomässigt avslut med kommunikationen. Det är detta som gör oss "hela". Att gå omkring med massa oavslutade saker är inte bra för vår sinnesro. Så skriv ner om du upplever kommunikationen avslutad eller ej.

## 6 - Förstå, acceptera och förlåta brev?

### Sorgelista

Förlust av?	Besvikelse, ilska, saknad, glädje?	Avslutad eller oavslutad relation?	Förstå, acceptera och förlåtande brev?
Djur	Saknad, glädje	Oavslutad	Ja
Människor	Besvikelse, ilska, saknad	Oavslutad	Ja
Saker	Besvikelse, ilska	Oavslutad	Ja
Händelser	Besvikelse, ilska	Oavslutad	Ja
Förmåga	Besvikelse, ilska, saknad	Oavslutad	Ja

Om du anser att du inte har några problem med händelsen, saken eller människan i fråga så är det avslutat. Men om du anser att du inte fick allt sagt eller att du inte vågade säga saker till den levande personer i fråga så är det dags att göra ett verkligt avslutning genom ett FAF-brev. Förstå, acceptera och förlåtelse brev. **OBS - Om det gäller en person som lever så sänder vi inte iväg brevet på riktigt.** Brevet skriver vi bara för oss "själva". Om du har en oförrätt med någon så kan du skicka ett brev för att be om förlåtelse. Men först och främst gäller detta oss för att vi ska kunna komma vidare i livet med alla inre *oavslutade* kommunikationer som vi bär på i vårt bröst. Breven "river" vi upp eller "eldar" upp när vi är klara.



# Sorgebrev

## **Hur skriver man ett sorgbrev? Och vad är syftet med det?**

Syftet är att få en chans att göra ett riktigt avslut men någon eller något som vi anser fortfarande påverkar oss känslomässigt. Någon har dött plötsligt och vi skulle så gärna vilja säga vad vi tyckte och tänkte till den personen med nu är kommunikationen avbruten. Då är det bra att skriva ett brev där man berättar allt man skulle vilja ha sagt till personen om den varit vid liv. Sedan kan det gälla personer som fortfarande lever men som man inte vill eller kan tala om hur man känner inför.

Har man en dålig relation till sin mamma, pappa, syster, bror eller någon annan människa så kan man avsluta den "känslomässiga" kommunikationen till dem genom att skriva ett "FAF-brev" och tala om vad man skulle vilja ha sagt. På det här sättet avslutar vi den känslomässiga kommunikationen till dessa människor inom vårt inre. Vi gör det bara för "vår" skull för att vi ska bli känslomässigt fria från den här "betingade" negativa relationen i vårt huvud.

## **Varning**

Gäller det händelser som "trauman" kan det vara bra att hoppa över det här. Låt någon *professionell* hjälpa till med den bearbetningen. Det är inget man ska göra själv. Vi hade med det på listans bra för att sortera upp för oss själva så vi ser bättre "vad" som är vad när det gäller sorgen. Även övergrepp av olika slag och andra större trauman ska man söka professionell hjälp med.

## Förslag till FAF-Brev

Att kunna förstå, acceptera och förlåta människor "fullt" ut så måste man kunna göra det med sig själv först och främst. Så tekniken vill att du *börjar* skriva ett brev till dig *själv* först. Se "det lilla barnet" i dig själv när du skriver. Det lilla barnet som inte fick det där hen önskade sig när hen var liten; Närhet, kärlek, att bli sedd, att bli acceptera och förstådd som barn. Se dig själv ur ett vuxet perspektiv som skriver om förståelse, acceptans och förlåtelse till ditt inre barn.

### *Förslag till "Brev till mig själv som barn";*

Hej

Jag skriver för att berätta att jag saknar dig och att jag har kommit till en punkt i mitt vuxna liv där jag kan se klart och tydligt varför jag led som barn och varför jag blev som jag blev. Om du var här nu skulle jag vilja börja med att krama dig och säga att allt är ok. Det är inte ditt fel att det blev som det blev. Det är ingens fel att det blev som det blev. Men idag har jag tagit mitt ansvar för att ställ allt till rätta.

Om du vore här nu skulle jag ge dig allt det där som ingen kunde ge dig när du var barn. Jag skulle se dig, lyssna till dig, uppmuntra dig och krama dig. Jag skulle ge dig goda värden i livet istället för materiella saker. Jag förlåter dig för allt dumt du gjorde, du visste ju inte bättre. Var inte ledsen på mamma och pappa för att de inte gav dig det där du egentligen ville ha. Kärlek. De visste inte bättre. De själva fick ingen kärlek när de växte upp. Så ha bara medkänsla till dem. Var inte ledsen för att du blev mobbad i skolan. Mobbarna visste inte bättre själva. De som mobbar är alltid de som mår sämst. Ha medkänsla till dem. Var inte arg på världen för att den ser ut som den gör. Det är ingens fel. Ha bara medkänsla till allt negativt.

Min uppgift nu i vuxen ålder är att sprida "kärleksbudskapet" så att andra barn kan växa upp och få det där som du inte fick som barn. Kärlek. Det kan inte finnas någon annan uppgift. Varje barn har rätt till kunskapen om sig själv och hur deras inre mänskliga natur fungerar oavsett vilka föräldrar man växte upp med. Självutveckling är lika viktig som det är med skolplikt och skolämnen matte, engelska och svenska. De är lika viktiga, men tyvärr saknar självutvecklingen i skolan. Hela samhället har ansvar för varje barn. Ett barn kan ingen äga. Ett barn är allas ansvar. Det är min livsuppgift att sprida budskapet om kärlekens kraft.

Allt är ok och jag förlåter dig. Jag äskar dig och jag saknar dig.

**Hälsningar från mig själv**

Ett brev till oss själva är en bra början. Man skriver de andra breven "ett" i taget när du känner dig *redo* för det. Det ska *kännas* bra innan man tar sig an uppgiften att skiva till en viss människa. Vi undviker att "forcera" oss fram med att skriva så många brev som bara möjligt. Vänta tills de känns ok i hjärtat. Låt det ta tid. Sorgen kommer kanske inte att sluta på en gång bara för att du skrivit ett brev, Men sorgbearbetningen kommer att gå snabbare än om du inte gjorde detta avslut.

Nu vet vi en hel del sanningar om oss själva och om hur vi fungerar som människor. Vi börjar förstå vår inre mänskliga natur är mer och mer. Nu har vi nått fram till nästa nivå där vi ska börja praktisera teorierna. Teori utan handling är en död teori. Mycket bra jobbat.