



Hur man möter människor i sorg

Gurli Fyhr. **Hur man möter människor i sorg.** 221 sidor. Stockholm: Natur och Kultur, 1999. Pris ca 295 kr. ISBN 91-27-07333-5.

Recensent: Olle Hellström, distriktsläkare, Vansbro.

II Om inte förr så förstår jag nu att det behövs en teori för möten med människor i sorg. Gurli Fyhr har givit ut en bok om saken.

I den låter hon oss ta del av tankar kring och erfarenheter av möten med människor som plågas av olika slags förluster. Hon har skapat och utvecklat sin användbara modell i psykoterapeutiska samtal, intervjuer, handledningar, konsultationer och seminarier med representanter för alla tänkbara yrkeskategorier.

Tidigt i boken klargör hon skillnaden mellan att bemöta och behandla människor i sorg. De flesta människor i en »vanlig« sorgprocess har i första hand nytta av en trygghetsskapande omgivning, inte nödvändigtvis terapeut.

Men vi drar oss ofta för att möta till och med våra allra närmaste när de sörjer. Det är som om vår tilltro till eller övertro på professionell kunskap och färdighet är så stark att vi inte tänker på att goda vänner och nära anhöriga är till allra störst glädje.

Alla vet vi emellertid hur känslomässigt svårt det är att känna sig så fullständigt hjälplös som man kan göra inför den som sörjer.

En förlust som ger ett psykiskt sår

Sammanfattningsvis definierar författarinnan sorg som en förlust som givit ett psykiskt sår. Sörjandet ska bearbeta förlusten och läka såret. Det är alltid den sörjande själv som definierar förlusten. Den kan vara konkret och synlig och ibland utgöras av något som är svårt att själv se, till exempel förlusten av en

länge närd vision, förlusten av ett mål, en drömbild av sig själv.

Psykiska sår ska inte revideras

Här vill jag varna för risken att förledas av metaforen »psykiskt sår«. Den kan få oss att tänka mer i behandlande än i bemötande banor. Den fastlåsta sorgprocessen är mer en »frånvaro av närande relationer mellan den sörjande och omgivningen«.

Då blir det naturligare att försöka vara i förhållande till sorguttryckets subjekt, inte prompt göra något. Risken är stor att vårt görande, våra åtgärder och råd, blir missriktade. Vi kan ju aldrig riktigt förstå det sätt på vilket den sörjande försöker hantera eller fylla ut sin känsla av tomhet. Men att vara i mötet, att stå ut med den egna hjälplösheten, att bjuda på en så trygghetsskapande närhet att den andre finner sin egen väg, det kan vi alltid försöka.

Existentialanalytiskt tänkande

Gurli Fyhr ger med sin text intryck av att vara hemmastadd också i det existentialanalytiska tankelandskapet. När hon på ett pedagogiskt klargörande sätt beskriver sorgprocessen anar vi att den sörjandes uttryck söker gensvar för att därigenom finna vägen tillbaka in i sin egen framtid.

Sådana tankar är inte så vanliga i skolpsykologisk och biomedicinskt psykiatrisk litteratur. Sorgprocessen innehåller en strävan att återfinna det förlorade, en längtan och en protest. Uttrycken är gråt, vrede, irritation, rop på hjälp, och de signalerar försök att slå vakt om en egen skapad nödbild, en dröm.

Existentialanalytikern Rollo May skulle säkert säga att neurosliknande uttryck för sorg inte är brist på anpassning, de är anpassning, och det är det som är problemet.

Drömbild får ersätta verkligheten

För att kunna hantera förlusten skapar individen ett substitut – eller en drömbild. Den lanserar han intensivt i avsikt att visa sitt behov av hjälp för att gå vidare. Men samma uttryck är fyllda av fruktan för att exponerad bild ska kunna avslöjas som en nödlösning. Denna ambivalenta hållning gör omgivningen förvirrad.

Vi kan se stadier av förtvivlan och besvikelse när drömmen, som tagit det otänkbaras plats, måste vika för verklighetsbilden, det som verkligen hänt. När drömmen krossas löses tillvaron upp. Drömmarna saknar sitt mål. Framtiden finns inte.

I lyckliga fall utvecklas en mer realistisk möjlig bild av framtiden. Så små-

ningom klarar sig den sörjande utan sina nödlösningar och återskapar hygglig harmoni mellan sig och omvärlden.

Praktiskt värdefull bok

Med utomordentlig pedagogik leder oss Gurli Fyhr genom kapitel för kapitel. Vi ser möjligheter att själva framgångsrikt kunna möta människors sorg. Redan dagen efter det att jag läst boken träffar jag en 50-årig, nedstämd kvinna. Hon söker för yrsel och trötthet. »Ingenting är skoj«. Medan jag (piktskyldigt) ser till så att blodvärde, tryck, balans, känsel och reflexer är i ordning, frågar jag om det hänt henne något. Ja, hennes mor har nyligen dött, och hon är arg och besviken över att personalen på sjukhemmet inte varskodde henne så att hon hann ta avsked av modern.

Det känns nu fint för mig att kunna möte vreden i sorgprocessen och den ångest som kvinnan dessutom gör om till fruktan för att ha drabbats av en hjärntumör.

Utan Gurli Fyhrs bok hade jag lätt kunnat kalla kvinnan deprimerad. Nu snuddar jag inte ens vid tanken på SSRI-preparat och andra möjliga flyktstrategier för att slippa beröras av hennes mänskligt svåra frågor. Hon får nu kanske, genom vårt samtal, mod att visa för sina vänner och anhöriga vad det verkligen är som plågar henne.

»Skarpa« övningar

Även om boken inte ger sig ut för att vara resultat av den typ av forskning som dominerar inom medicin och psykologi är den i högsta grad vetenskaplig. Gurli Fyhr har en gedigen teoretisk kunskap och hon har kontinuerligt prövat och modifierat sin ständigt framväxande modell under »skarpa« förhållanden. Dessutom har hon kunnat diskutera sina tankar under 25 år i en mängd olika sammanhang.

Allt det här gör boken trovärdig och inspirerande. Innehållet i den är mycket användbart i alla kliniska situationer där vi möter människor som har problem med att komma till rätta med upplevda förluster.

Bok för vårdpersonal och läkare

Boken är värdefull vid utbildningen av vårdpersonal och för läkare i alla kliniska sammanhang – och för folk i allmänhet. Den kan rekommenderas i vidareutbildningar på alla nivåer i hälso- och sjukvården.

Om vi kunde återerövra förmågan och modet att möta vänner och närståendes ibland kryptiskt uttryckta sorg skulle sorgprocessen troligen inte så ofta som nu behöva göras till föremål för professionell behandling. •