

Att ge stöd vid sorg

Recenserad bok: Möta den som sörjer: flera perspektiv på sorg efter dödsfall. (upplaga 2)

Författare: Inger Benkel

Förlag: Studentlitteratur, Lund, 2020

Sorg kan förstås som förkroppsligad och genom århundranden har människor haft olika sätt att hantera denna kroppsliga känsla. En central förändring i hur vi ser på sorg kom 1944 när psykiatrikern Erich Lindemann publicerade den artikel som anses vara den första vetenskapliga artikeln om akut sorg. Här presenterade han ett mönster för hur den normala processen för sorg framskred och hur den skiljer sig från en sorg som skapar långvariga svårigheter för den drabbade, en patologisk sorg. Lindemann introducerade på detta sätt inte bara ett modernt språk för hur människor kan prata och förhålla sig till sorg och sörjande, utan också ett professionellt förhållningssätt för hur människor kunde få hjälp att ta sig ur den patologiska sorgen. Detta kom att bli början på en expansion av forskning som idag har gett oss en blick på människans sorgepatologi och hur en växande expertis kan stödja och hjälpa drabbade. Idag är detta en kunskap som en mängd olika professionella använder i sitt arbete när de möter människor i sorg. Inger Benkel, i grunden socionom och hälso- och sjukvårdskurator, tar fasta på denna kunskap och i lärobok ”Möta den som sörjer: flera perspektiv på sorg efter dödsfall” vänder hon sig till de som i sitt arbete möter sörjande.

Benkel poängterar inledningsvis att död och sorg blivit något enskilt som det inte talas mycket om i dagens samhälle. Det kan manne vara så, samtidigt har möjligen utbudet av självbiografiska böcker på temat aldrig varit större. Jag tänker på böcker som Joan Didions ”Ett år av magiskt tänkande” (2008), Tom Malmquists ”I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv” (2015), Carolina Setterwalls ”Låt oss hoppas på det bästa” (2018) eller Chimamanda Ngozi Adichies ”Anteckningar om sorg” (2021). Detta är ett litet axplock av böcker som skapar ett personligt språk för den som har erfarit sorg och som når ut till en stor läsekrets. Men lika centralt är det att vetenskapligt tematisera och tydliggöra hur detta personliga språk är sammansatt och med vilka verktyg den professionella kan närma sig den som sörjer. Så förutom att betrakta sorg som något individuellt som skapas i sociala relationer, kan det också, vilket Benkel tydliggör med hjälp av etnologen Britta Lundgren, betraktas i sin kulturella och relationella kontext. Sorgen formas helt enkelt av samhället, och genom sorgen kan vi också förstå det samhälle vi lever i. Detta mer kulturanalytiska och historiska perspektiv på sorg är inte framträdande i boken men behandlas inledningsvis i ett

kapitel om olika tidsepokers föreställningar om sorg. Benkel gör detta utifrån teman som ceremonier och begravningsseder, hur man talar med varandra om döden, dödsannonsens förändringar över tid och så vidare.

Bokens huvudperspektiv är dock ett annat och Benkel har sin grund för hur hon betraktar sorg i ett socialt och psykosocialt perspektiv. Detta kan sägas utgå från bland annat Lindemann men i kapitel 3 gör Benkel också en föredömlig genomgång för de olika teorier som finns angående sorg. I stora drag kan man säga att det finns två utvecklingslinjer. Den första utgår från ett mer psykoanalytiskt perspektiv och man tänker sig sorgen som en linjär process, inte sällan med ett antal stadier som den drabbade måste gå igenom innan denne tillfrisknar. Här återfinns Lindemann, men det är också ett framträdande perspektiv i Sverige från slutet av 1960-talet med inte minst Johan Cullberg i spetsen. Från slutet av 1900-talet växer sedan ett nytt perspektiv fram med kritik riktad mot tidigare forskning och istället med ökad fokus på sorg ”som en normal reaktion på en förlust” (s. 33). Ett viktigt begrepp som nu kommer in i forskningen är *resilience* och individens ”tålighet” och ”motståndskraft” att hantera sorg i livet. Inte minst är detta ett begrepp som är centralt för att bättre förstå varför sorgen fastnar hos en del individer och blir, som man idag benämner, *komplicerad sorg*.

Trots kritiken mot att betrakta sörjande som en linjär – och många gånger individuell – process är det svårt att ta sig ur ett sådant perspektiv och också Benkel väljer att i kapitlet ”Sorgens process och skeden” att beskriva en sådan sorgprocess. Och det är klart, erfarenhetsmässigt kan processen se väldigt lika ut oavsett kontext. Dödsfallet utlöser sorgen och sedan följer en period där denna sorg hanteras. Vad som är mycket givande i detta kapitel är att Benkel vänder och vrider på de känslor och på de vanor som kommer upp till ytan och som individen måste förhandla *med och om* under sin sorgprocess. Detta är också ett kapitel som relaterar mycket väl till ett kapitel som kommer längre fram i boken och som behandlar både praktiska och sociala förändringar i vardagslivet. Allt det som individen har delat med den andra i vardagslivet gör den inte längre vid ett dödsfall. Benkel skriver: ”Förändringen blir tydlig i såväl den dagliga livsföringen som i vardagsgöromål” (s. 88). En självklar iakttagelse, men inte desto mindre central att förhålla sig till eftersom många av de komplexa känslor som kommer fram i sorgen har sin grund i de vardagliga vanorna – och ovanorna – som nu inte längre är möjliga på grund av att den andre inte längre finns. För att inte prata om de föremål som har en betydelse och en relation till de bortgångna och som nu kan väcka starka minnen till liv. Mycket av förståelsen för denna vardagliga komplexitet förklarar Benkel genom social nätverksteori.

Förutom att förstå sorg och sörjande återfinns också kapitel som presenterar strategier och stöd i sorgprocessen. Dessa strategier och stöd formas så klart utifrån de vetenskapliga perspektiv, det språk, vi väljer att anlägga på sorg. I

kapitlet presenteras ett antal olika former av socialt stöd. Teori möter här helt enkelt praktik, men som Benkel poängterar, med hjälp av den tidigare citerade Britta Lundgren, är det viktigt att komma ihåg att sorgen kan upplevas på sätt som inte nödvändigtvis känns igen i de teorier eller stöd som finns. Benkel poängterar: ”Den som ger stöd behöver försäkra sig om att den som ska ta emot stödet känner behov av just den formen av stöd” (s. 119). I det sista kapitlet innan avslutning behandlas barn och deras sorg, ett mycket centralt kapitel som ger kunskap och förståelse för barns dödsbegrepp, deras sorgereaktioner och hur man kan bemöta barn i sorg.

”För att kunna vara till stöd för den som sörjer behöver man dels ha kunskap om vad som påverkar en sorgprocess men också förstå vilken situation den sörjande befinner sig i och vara lyhörd för vad den sörjande har för behov av stöd” (s. 141) skriver Benkel avslutningsvis. Det är med andra ord inte bara centralt att ha kunskap om de teorier som finns om sorg och sörjande, utan lika centralt är förmågan att kunna vara en medmänniska som kan förstå och leva sig in i den sörjande människans livsvärld. Stödet tar sin början i denna livsvärld, även om det förankras i vetenskapliga teorier och metoder. Och i boken ”Möta den som sörjer” återfinns en systematiserad kunskapssyn på sorgprocesser och hur man som professionell kan agera.

*Kristofer Hansson
Lektor och Docent
Institutionen för socialt arbete
Malmö universitet
kristofer.hansson@mau.se*