

Att sörja en levande

Om sorg och manlighet i skilsmässorelaterade livskriser

ANNA LJUNG-HAGBORG är fil.dr i etnologi och undervisar vid etnologiska avdelningen vid Uppsala universitet och Södertörns högskola. Hon disputerade 2001 på avhandlingen *Bortom oskuldens tid: en etnologisk studie av moral, trygghet och otrygghet i skuggan av hiv. Tillsammans med Rebecka Lenartsson har hon utvecklat projektet Mannen utan egenskaper? Kulturella perspektiv på maskuliniteter i vardande som finansieras av Vetenskapsrådet.*



alla människor drabbas förr eller senare i livet av sorg. Sorgen kan ta sig olika uttryck och ha olika grunder, men i den här artikeln diskuterar jag några frågor om hur mansjourer, manliga kriscenter och hjälpsökande män hanterar den sorg som kan väckas i samband med skilsmässor.¹

En vanlig uppfattning i vårt samhälle är att sorg påminner om ett arbete, där man måste ta sig igenom olika steg för att komma ut på andra sidan och bli återställd. Detta sätt att se på sorg delas av mansjourerna. Det ideala "sorgearbetet" innebär här att individen går från förträngning, ilska, förhandling, depression till ett erkännande av det som hänt.² Sörjande som aktivitet blir med det här synsättet något i grunden nyttigt, även om det gör ont.

Den viktigaste komponenten i en sådan modell blir ett reflexivt förhållningssätt där man öppet talar om, erkänner och bearbetar sina känslor. Volontärerna i mitt intervjumaterial betonade särskilt den sista aspekten. Syftet med att tala om känslor var att männen skulle bearbeta dem för att kunna gå vidare, hellre än att fastna i dem. Men den här inställningen innebar inte att volontärerna enbart såg sorgen som en individuell angelägenhet. Det var snarare tillsammans med andra som den sörjande mannen skulle bearbeta sina känslor.³ En strategi vid mansjourerna var därför att få männen att "inse att de inte är så unika och ensamma som de tror."

Medan volontärerna betonade sorgen som ett arbete och den kollektiva dimensionen av detta arbete, använde sig professionella terapeuter (socionomer eller psykologer) vid manliga kriscenter av andra sätt att hantera männens sorg. Dessa metoder var inspirerade av kognitiv

beteendeterapi och handlade inte så mycket om att få fram känslor öppet och utreda orsakerna till dem, eller att identifiera olika steg, utan snarare om att ge hjälpsökande män redskap att inte låta sig uppslukas av känslolivet.

Terapeuterna ville hjälpa männen att undvika ett hämndpräglat beteende mot sin före detta partner, eller att de helt "lade sig" för hennes krav i samband med separationen eller skilsmässan. Men de arbetade också med strategier för hur man med ren viljeanstängning eller specifika tekniker skulle kunna mota bort mörka, depressiva tankar. Sorgens nyttighetsaspekt framstår inte som lika självklar i den här modellen, utan ett okontrollerat sorgbeteende ses snarare som något skadligt eller hotfullt.

DEN PROBLEMATISKA MANLIGA SORGEN

Även om det finns skillnader mellan mansjourer och manliga kriscentras sätt att hantera sorg, betraktar båda samman slutningarna mäns sorg som något problematiskt. En vanlig uppfattning bland företrädare för mansjourerna är att män som kategori har svårt att tala om känslor, eftersom de socialiserats till att förtränga dem. Män måste därför lära sig att öppet tala om och bearbeta känslor för att övervinna den kulturella "stympning" som de utsatts för under sin uppväxt. En av mina intervjupersoner, Johan, menade att det var viktigt "att få dem att se sig själva i spegeln och erkänna att jag mår dåligt, och att det är ok".

Tanken här är att sorg (om den hanteras på rätt sätt) inte behöver vara en alltigenom negativ upplevelse, utan något konstruktivt som (om man utnyttjar den på

rätt sätt) utvecklar en som människa. Med det här sättet att resonera blir erfarenheter i grunden transformativa (jfr Dejarlais 1996).

Företrädare för manliga kriscenter menade också att mäns känslor var problematiska, men här handlade det om föreställningar om att mäns känsloliv gör dem opålitliga.

Om den opålitlige mannen inte kontrolleras riskerar han att ge efter för känslolimpulser. Det kan enligt detta synsätt resultera i irrationella beteenden i allmänhet, men också till våld, trakasserier, destruktivt beteende eller leda till att de går under av sorg.⁴ Med det här i minnet blir det viktigt att hantera sorgen på ett konstruktivt sätt. Man ska tillåta sig sörja men på ett förnuftigt sätt. Det här samtalet med terapeuten Björn kan belysa den inställningen:

Jag: Hur arbetar du konkret med det här med samförstånd, om någon ringer och säger att nu är jag skitförbannad, hon bara stack och så har hon tagit barnen med sig och bytt läs, vad säger man då?

Björn: Ja, det utkristalliserar sig i samtalet ofta olika vägar i det här. Den inriktning som många av männen har är att de ska lösa problemen genom att stämma eller att dom ska anmäla tillbaka eller skicka arga brev eller hämta ungarna på dagis, så jag försöker att hitta in där så att de inte hamnar i den där upptrappingsspiralen. Jag försöker kanske att få dom att förstå vad det får för konsekvenser om man gör så. Och att dom redan är inne i en sådan spiral och gör hon så, så svarar du med samma mynt, så jag försöker bli så konkret det går. Hur kan du göra istället för att inte hamna i en upptrappingspiral? Det låter väl som en bra väg?

[...]

Björn: Där får man ju vara noga när man stöder män i kris att man inte stöder alla handlingar, man får ju stödja smärtan i krisen, men man får ju vara noga med att inte stödja destruktiva beteenden. Så vi är inte för mäns sätt att uttrycka sig hur som helst. Utan det ska ju vara civiliserat också.

Volontärerna i mansjourerna arbetar med att få män att bejaka sina känslor så att de inte fastnar i sorgprocessen. Terapeuterna i manliga kriscentra arbetar med praktiska lösningar för att få män att undvika destruktiva beteenden. Den ideale mannen blir den som kan tala om sina känslor men som inte "gräver ner sig i dem" och samtidigt förmår att hålla huvudet kallt.

Det som förenar båda dessa angreppssätt är att sorgen måste kontrolleras.

RÄDSLAN FÖR ATT DRUNKNA

Om volontärerna och de professionella terapeuterna ser den manliga sorgen som problematisk antingen för att den innehåller för mycket eller för lite känslor, är redogörelserna för sorg bland de hjälp-sökande männen som deltar i min studie snarare präglad av sorgens koppling till osäkerhet och oförutsägbarhet. Sorgen beskrivs här som något som drabbar individen, något som slår honom till marken och som gör att livet inte längre får någon mening, något man (under en mer eller mindre lång period) inte kan påverka eller förhålla sig aktivt till. Den person som tidigare på ett självklart sätt var en del av mannens liv inte längre är det. Även om männen jag talat med inte förlorat sina före detta partner lika definitivt som vid ett dödsfall, så påminner deras berättelser om skilsmässan eller separationen om sorgeberättelser av andra slag.

Männen använder olika ord eller metaforer för att beskriva sina känslor. De beskriver brist på orientering eller handlingsförlamning. Några berättar att det varje morgon (under en period av deras liv) var en extrem ansträngning att kliva upp ur sängen eller att de helt förlorade

förmågan att tänka klart, andra hänvisade till fysiska symptom för att förklara smärtan (att det kändes som en klump i magen eller halsen). Ytterligare andra beskrev hur de tappat fotfästet eller att beskedet om skilsmässan eller separationen kändes som att dö.

Om vi jämför mansjourernas och de manliga kriscentrens strategier att hantera sorg med hur sorgen beskrivs av dem som söker hjälp, handlar det i det senare fallet om att försöka hitta en anledning att fortsätta sitt liv, att återfå förmågan att välja och att åter känna sig som viktig i någon annans liv.

ATT TÄMJA DET OFÖRUTSÄGBARA

Det finns inget facit för hur människor reagerar på förlust. Sorg kan uttryckas i gråt, skrik, aggressivitet, passivitet eller inte märkas på individen över huvud taget. Djupt sörjande människor är oförutsägbara och skapar lätt känslor av obehag både inför sig själva och andra. Det här obehaget kan kopplas till en osäkerhet över hur vi bör bemöta dem. Människor i sorg kan bryta mot de sociala normer som vi i vanliga fall låter prägla våra liv. Men även om människor i sorg lever upp till ett kulturellt korrekt sorgebeteende, kan det trots allt vara svårt för omgivningen att hantera sorgen (se t.ex. Kearl 1989:5ff, 93ff; Pickering, Littewood and Walter 1997). Människor i djup sorg påminner oss om att sorgen är något som kan drabba alla, oförutsägbart och hastigt. Det innebär att andra människors sorg också påminner oss om det sköra i våra egna liv.

I en studie om död, filosofi och kultur beskriver filosofen Francois Dastur (1996) de ritualer som knyts till sorg och sörjande

som grundläggande för mänskligt liv. Han menar att den mänskliga strävan att försöka återställa en ordning i relation till dödens oförutsägbara karaktär utgör grunden i alla mänskliga kulturer och något som förenar mänskligt liv (bortom tid och rum). Återställandet av denna ordning stod tidigare religionen eller ideologier för i vårt samhälle. I dag när dessa förlorat sin självklara plats blir detta återställande något som måste ske på basis av individuella val — och i ökande utsträckning med stöd från experter på sorg. Även om de strategier att hantera sorg som finns i dessa sammanhang inte kan jämföras med ritualer av det slag Dastur beskriver, så har de ändå en liknande funktion. Strategier och modeller av det här slaget kan bidra till att skapa ett fotfäste, handlingskraft eller en ordning i en situation där man upplever att tillvaron saknar dessa aspekter.

SÖRJANDE MÄNNISKOR

Sörjande människor utgör i alla sammanhang en potentiell källa till kulturell oro, men denna oro får ytterligare komponenter i just de miljöer jag undersökt. Dessa komponenter bör sökas i den mer allmänna kritik av män och manlighet som finns som ett stråk i offentliga representationer; antingen bilden av en känslomässigt stympad man som också präglar mycket av den profeministiska mansforskningen (se t.ex. Siedler 1994; Thompson 1997), eller bilden av mäns känslor som en "krutdurk" som när som helst kan explodera.

Tanken att mäns känsloliv är en källa till oro är inget nytt. Mannens känsloliv har under olika skeden i historien beskrivits som antingen präglad av en "sten-

stodsmentalitet" där han står fast och stoisisk även i svåra situationer, eller av beskrivningar där mannen framställs som den okontrollerbare våldsverkaren. Men medan historiska representationer av manlighet vilar på tydliga svar kopplade till hur den ideale mannen ska vara, så framstår denna motbild som mindre tydlig idag.⁵ Det är svårt att diskutera samtida representationer av manlighet utan att ta hänsyn till en aktuell samhällsdebatt där mannen antingen representerar våldsverkaren, våldtäktsmannen, mördaren, pedofilen, den frånvarande pappan eller betraktas som känslomässigt svårhanterlig på andra sätt.

Oförutsägbarhet blir i det här sammanhanget något som både får en social och en individuell dimension. Den kopplas dels till hur människor i den sociala miljön reagerar eller agerar i samband med skilsmässans känslomässiga och praktiska dimensioner, dels till ett individuellt plan där mannen har svårt att se strategier eller utvägar ur en svår livssituation eller den bild man tidigare haft av vem man är som människa fullständigt rämna.

Intresset för teman som oförutsägbarhet, osäkerhet och ambivalens i dagens erfarenhetsbaserade forskning kommer ur en kritik av ett forskarsamhälle som snarare undersökt samband utifrån ett mönstertänkande, än strävat efter att skildra det motsatta. Detta trots att det oförutsägbara, obestämda och ambivalenta är en del av alla människors erfarenheter och är därmed också något som borde speglas i erfarenhetsbaserad forskning.

NOTER

¹ Undersökningen är en del av forskningsprojektet *Mannen utan egenskaper? Kulturella perspektiv*

på maskuliniteter i vardande som finansieras av Vetenskapsrådet. Skillnaden mellan mansjourer och manliga kriscenter är att medan de förra är frivilligorganisationer och byggs upp enligt folk-rörelsemodell, är de senare mottagningar med professionella terapeuter. Empirin består av intervjuer med tio heterosexuella män som har någon slags anknytning till mansjourer eller manliga kriscenter.

² Psykologen Elisabeth Kübler-Ross var den som

myntade dessa fem steg i den inflytelserika boken *On Death and dying* (1970). Hennes modell för krisbearbetning utgör idag ett självklart verktyg för att bemöta människor i kris inom såväl sjukvård som i andra offentliga sammanhang. I den sista boken hon skrev innan hon dog vände hon sig dock mot att hennes modell ofta används på ett alltför stelbent och onyanserat sätt (Kübler-Ross and Kessler 2005:7f).

³ Det här sättet att kollektivt hantera sorg är något

*En strategi vid mansjourerna är att få männen att "inse att de inte är så unika och ensamma som de tror".
Illustration av Oskar Andersson (1877–1906), känd som "mannen som gör vad som faller honom in".*

som också framställs som ett ideal i mycket av den samhällsvetenskapliga/humanistiska litteraturen som behandlar trauma (se t.ex. Jackson 2002, Plummer 1995)

- ⁴ En av mina intervjupersoner Björn beskrev sådana män som yra tuppar eller rättshaverister.
- ⁵ För en mer utförlig diskussion om vilka komponenter som ingår i offentliga skildringar av en problematisk manlighet se Ljung-Hagborg, Lennartsson 2004.

LITTERATUR

- Dastur, Françoise, 1996. *Death: an Essay on Finitude*. London, Atlantic Highlands: Athlone.
- Dejarlais, Robert, 1996. "Struggling along." I: Jackson, M. (red.), *Things as They are. New Directions I Phenomenological Anthropology*. Indiana: Indiana University Press.
- Jackson, Michel, 1995. *At Home in the World*. Durham: Duke University Press.
- Jackson, Michel, 2002. *The Politics of Storytelling: Violence, Transgression and Intersubjectivity*. Köpenhamn: Museum Tusulanum press.
- Kearl, Michel, 1989. *Endings. A Sociology of Death and Dying*. Oxford: Oxford University Press.
- Kübler-Ross, Elisabeth, 1970. *On Death and Dying*. London: Tavistock.
- Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David, 2005. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.
- Ljung-Hagborg, Anna & Lennartsson, Rebecka, 2004. "Mannen utan egenskaper: kulturella perspektiv på maskuliniteter i vardande." I: *Kvinnovetenskaplig tidskrift*, nr 1-2.
- Pickering, Mike; Littlewood, Jane & Walter, Tony, 1997. "Beauty and the beast: sex and death in the tabloid Press." I: Field, D.; Hockey, J. & Small, N. (eds.), *Death, Gender and Ethnicity*. London, New York: Routledge.
- Seidler, Victor, 1994. *Unreasonable Men, Masculinity and Social Theory*. London, New York: Routledge.
- Thompson, Neil, 1997. "Masculinity and loss." I: Field, D.; Hockey, J. & Small, N. (eds.), *Death, Gender and Ethnicity*. London, New York: Routledge.

SUMMARY

*To Grieve a Living Person:
On Grief, Masculinity and Unpredictability
in Divorce Related Life-Crises.*

The purpose of this article is to illustrate how different voluntary and professional crises groups for men deal with the grief in relation to divorce related life crises. The different kinds of organisations deal with the emotional aspects of the divorce in different ways, but they share the assumption that grief is a kind of work (either in the sense that the person have to work their way through the grief step by step, or actively engage in changing the way he feels or acts in relation to the circumstances of the divorce). I argue that although grieving people always are a source of cultural distress, this distress is further accelerated in the environments I have explored. The reason of this acceleration is the fact that cultural beliefs of the "dangerous" or problematic emotional lives of men, have deep historical roots, and are constantly emphasized in contemporary representations of masculinities.

In my study I focus on three different aspects of this unpredictability: how the social environment deals with the practical and emotional dimensions of the divorce.

How the men try to cope with a situation where the future is unsure, or where the picture that they have of them selves falls apart.

The strategies used by crises centres can in this meaning be seen as different instruments to create order and deal with uncertainty.