

Intervju med en terapeut

Lillemor Olsson

Har terapeuternas eget synsätt – personligt och professionellt – förändrats under samtalen med de anhöriga?

Var det överhuvudtaget möjligt att utföra ett så tungt rådgivningsarbete utan att själv påverkas? Vad var svårast under arbetet? Hade något kunnat göras annorlunda?

Helena Söderling, socionom och leg. psykoterapeut, delger här sina tankar och reflektioner för journalisten Lillemor Olsson.

Det tredje året var tungt, säger *Helena Söderling*. Då kunde jag känna en sorts trötthet och leda - aldrig vid människorna, som ju var unika - men vid själva arbetsprocessen eller snarare ämnesvalet. Ändå skulle jag inte vilja ha det här arbetet ogjort - och jag skulle mycket väl kunna tänka mig att fortsätta i ett liknande projekt, fast i mindre skala. De här åren har skänkt relief åt mitt eget liv, och det har varit fantastiskt att se den styrka, som vissa människor besitter.

Helena Söderling är socionom och legitimerad psykoterapeut. När hon började arbeta med Stödenheten för Närstående hade hon många års erfarenhet inom såväl barnpsykiatri som familjerådgivning.

Inom barnpsykiatri hände det att hon mötte barn, som förlorat en förälder, men de fallen kom sparsamt med långa intervall. Det var likadant inom familjerådgivningen, där det också förekom dödsfall. Men i båda grupperna

fanns oftast utrymme för handfasta råd och konkreta lösningar. Inom Stödenheten för Närstående fanns ingen tröst att ge och inga lösningar i sikte.

–”Lösningen” för de efterlevande blev att leva vidare, säger Helena Söderling. Min egen uppgift var att hjälpa de efterlevande att uttrycka sin sorg och förtvivlan, och ibland även ilska eller lättnad. Här i detta slutna rum var allt tillåtet att säga.

Att våga och att få ge uttryck även för de mest förbjudna tankar är nödvändigt för att man ska kunna komma vidare i sorgearbetet, menar hon.

–Det var därför vi övergick till enskilda samtal efter att först ha försökt ta oss an samtliga familjemedlemmar. Även inom familjen behövs man en ”paus” från sorgearbetet och skuld känslorna, och de enskilda samtalen verkade vara välgörande.

Det var mammornas förtvivlan, som grep henne mest.

–Jag har själv barn, och jag kan inte tänka mig något hemskare och mer tragiskt än barn, som dör före sina föräldrar. Barn ska leva vidare, tycker vi ju. Och när de dör genom självmord blir det ännu mer obegripligt och svårhanterligt. Jag minns särskilt en mamma, vars son begått självmord - han var mycket ung - och hon var så djupt och så bottenlöst för-

”Lösningen” för de efterlevande blev att leva vidare

tvivlad. Hon frågade sig hela tiden vad hon hade begått för fel som mamma. Var jag inte bra nog? Gjorde jag inte tillräckligt? Varför såg jag inte hur det var fatt i tid? Hon hittade inga svar. Och det fanns heller inga. Hennes son hade varit nedstämd en tid, men hon hade trott att det berodde på att pappan var sjuk och vårdades i hemmet. Hon hade haft det tungt redan innan hon förlorade sin son, och hon var så utom sig av sorg och förtvivlan att jag befarade att hon inte skulle klara sig igenom förlusten. Men det gjorde hon, och jag fick följa henne genom hela processen. Hon hittade till och med fram till skrattet under slutet av våra samtal. Henne tänkte jag ofta på; ja, det gör jag fortfarande då och då, när jag tycker att saker och ting kör ihop sig. Hon visade att människor kan uthärda mycket mer än man tror.

- I mötet med dessa människor kunde egna tillfälliga motgångar framstå som obetydliga, säger Helena Söderling. De visade sin styrka och förmåga till överlevnad mitt i allt elände. På så sätt tycker jag arbetet med projektet har gett mig mycket.

För hennes klienters del verkar inte den allt uppslukande, totala skulden ha varit det mest frapperande.

-Nej, faktiskt inte. Alla bar på skuld naturligtvis, tung skuld, men det rörde sig oftast om frågor, som de flesta efterlevande ställer: Vad har jag gjort för fel? Varför gjorde jag inget medan tid var? Kunde jag ha förhindrat det här? Varför ägnade vi inte mer tid åt varandra? Det allra tyngsta i detta var att tiden hade gått förbi dem. Allt de ville eller skulle vilja göra nu, var inte längre möjligt. Den insikten är svår, och det svåraste är kanske - för alla människor - att den aldrig någonsin blir fullt begripligt, förrän i det ögonblick, då det är för sent.

Genom att lugnt och odramatiskt ställa de "farliga" frågorna kunde jag ge den sörjande tillåtelse att uttrycka de känslor, som brottades inom henne eller honom. Här kände jag påtagligt att jag gjorde en reell insats

Vid något tillfälle kunde skuldbördan emana ur en dold lättnad över att personen var död och slapp lida.

-Sorgeprocessens känslor är så oerhört blandade och intrikata, säger hon. Att känna lättnad i samband med dödsfall är "förbjudet", särskilt om det rör sig om suicid. Ändå är det en fullt förstäelig känsla, om den avlidne varit svårt sjuk och vårdkrävande, och föräldrarna eller makan/maken oroat sig för framtiden. Nu behöver de inte oro sig mer. När de blev varse lättnaden, kände de sig "hemska" och "onormala" och skulden blev ännu större. Genom att lugnt och odramatiskt ställa de "farliga" frågorna kunde jag ge den sörjande tillåtelse att uttrycka de känslor, som brottades inom henne eller honom. Här kände jag påtagligt att jag gjorde en reell insats.

Kände du dig någon gång otillräcklig i ditt arbete?

-Otillräcklig vet jag inte riktigt, men i hela processen fanns ju starka känslor av vanmakt. Klientens vanmakt inför det som skett blev på sätt och vis också min vanmakt, men inte i betydelsen att jag var otillräcklig som terapeut utan mer som mottagaren av deras förtvivlan. Men vid två tillfällen hände det att jag kände mig otillräcklig. Båda gångerna handlade det om manliga klienter. En av dem hade blivit änkring flera år tidigare och hade sökt hjälp hos många terapeuter. De första gångerna verkade allt gå bra, men sedan uteblev han bara,

sedan ville han försöka igen och så avbröt han. Här hade jag stor hjälp av handledaren att inse att jag inte kunde göra mer än vad jag gjort. Det var inte mig och mitt arbete det var "fel" på. Det finns människor, som slutar terapin, när smärtupplevelserna eller insikterna blir för svåra. De vill bli "befriade" men utan att det kostar dem något känslomässigt. Därför hittar de aldrig rätt. I det andra fallet kände jag uppgivet att "här kan jag inte hjälpa". Det är svårt att säga vad det handlar om, men mötet mellan klienten och terapeuten är också ett möte mellan två människor. Ibland möts man inte, hur nära man än kommer varandra. Det är möjligt att könsskillnaderna spelar roll. Några av de manliga klienterna hade kanske haft större utbyte av att tala med en manlig terapeut.

Helena Söderling fann att hennes klienter hade ett stort behov av att få veta om och hur man kan se symptom på ett förestående självmord. Hade de missat viktiga tecken? Hade de inte sett? Eller brytt sig om tillräckligt?

En kvinna, som förlorat sin man frågade sig om och om igen varför hon inget gjort. Mannen hade den sista tiden varit extra stingslig och irriterad, när något gick honom emot. Då borde hon ju ha förstått att något var galet.

-Det tog tid, men till slut accepterade hon att hon aldrig hade kunnat förutse vad som var på väg att hända. För andra klienter, som inte upplevt liknande indikationer, var det en tröst att få veta att vissa människor, som betämt sig för att begå självmord, i slutstadiet kan komma in i ett lugnt och harmoniskt skede. Hur ska man då kunna misstänka något och hinna agera?

-Frågorna klienterna ställde sig var oändliga, säger Helena Söderling. De flesta fick aldrig något faktiskt svar, en del berörde de mänskliga villkoren, själva grundvalen för vår

Det har varit stort att få möta dessa heroiska människor, att se deras kamp och överlevnad och hur de återigen hittade mening i tillvaron

existens, och ledde till vidare resonemang kring liv och död.

Inför och efter varje möte blev det viktigt för henne att få en stunds ensamhet.

-Efter mötet antecknade jag vad vi pratat om, jag skrev ner reflektioner och funderingar, både mina och klientens. Det kunde bli långa anteckningar ibland, och de tjänade både som avrundning av det möte, som just varit och som ingång till nästa möte med samma klient veckan därpå. Det är alltid viktigt att vara koncentrerad, närvarande och mottaglig under ett terapeutiskt samtal, och i de här samtalen var det extra viktigt.

Du säger att det tredje året blev tungt. Var det något speciellt som hände då?

-Nej, jag tror bara att det blev för mycket helt enkelt av samma problematik. Jag nämnde en gång inför handledaren att det kändes som att sitta i dödens väntrum. Då tittade hon på mig och sa: "Väntrum? Du sitter ju mitt i gravkammaren!" Och det var precis så det kändes. Ändå skulle jag mycket väl kunna tänka mig att arbeta i ett liknande projekt igen, men då utlagt på fyra terapeuter i stället för två och med färre klienter, så att det fanns utrymme även för den mer "vardagliga" terapeutiska rådgivningen.

- Det har varit stort att få möta dessa heroiska människor, säger hon. Att se deras kamp och överlevnad och hur de återigen hittade mening i tillvaron. Jag tror att jag kommer att komma ihåg dem varenda en för resten av livet.