Myter om sorg

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Däremot saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Istället florerar en massa myter och rädslor kring sorg i vårt samhälle. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir oförlöst.

Ett exempel på detta är att sorg ofta förväxlas med depression. Medicinering ger i dessa fall oftast bara en tillfällig lindring.

Många av samhällets föreställningar om hur man ska hantera förluster kan summeras i sex myter. Dessa är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem.

Här följer de vanligaste myterna:

• Var inte ledsen
• Var stark (för andras skull)
• Sörj i ensamhet
• Tiden läker alla sår
• Ersätt förlusten
• Håll dig sysselsatt

”Tiden läker alla sår” är ett exempel på en myt som får oss att tro att vi kommer att må bättre bara vi låter tiden gå. Vi känner till människor som väntade i 20-30 år eller längre utan att må bättre. Tvärtom fördjupades deras smärta.

Copyright © Svenska Institutet för Sorgbearbetning