

MICKIE GUSTAFSON KÅSERAR & TYCKER TILL...

Här får vi ta del av såväl professionellt tyckande som högst personliga, privata funderingar. Läs, förvånas, irriteras, känn igen dig själv eller låt dig bara roas...



Mickie Gustafson är humanpsykolog och utbildad vid Göteborgs universitet. Hon har specialiserat sig på relationer – mellan människor och mellan hund/människa. Hon driver utbildningsföretaget Karisma och har i mer än 30 år arbetat bland annat med kommunikation, inlämning, stress och problemhantering. I verksamheten ingår även olika utbildningar för lärare, föräldrar, kursledare, instruktörer mm. Olika hundproblem har alltid ingått i verksamheten och är också det hon blivit mest "känd" för. Mickie har skrivit ett antal böcker bl.a "Valpen", "Unghunden", "Att förlora en hund" och "Naturligt ledarskap med Mickie". I Hundsport har hon skrivit sedan 1988. Vill du veta mer? Läs vidare på: www.karisma-utbildning.se

Att förlora en hund

Ett hundliv kan ibland kännas alltför kort. Och med jämna mellanrum (om vi har mer än en hund under vår livstid) så sker det oundvikliga – vår vän ger sig ut på sin långa resa. Kvar blir vi, med hjärtat till brädden fyllt av saknad.

Men att förlora någon som vi älskar behöver inte beröva oss all kraft och livsglädje, åtminstone inte under alltför lång tid. Vi behöver inte helt igenom bli "offer" för våra känslor. På olika sätt tar vi oss igenom sorgen, men det tar olika lång tid för olika människor och vi gör det på olika sätt. Och det är viktigt att vi just får göra det på "vårt" sätt.

Sorgen och saknaden i sig kan vara svår nog, men ibland gör vi det ännu svårare för oss genom att exempelvis inte tillåta oss själva att sörja så mycket vi behöver eller på det vis vi behöver. Vi funderar kanske alltför mycket på vad som är "normalt", hur "andra" sörjer, vad andra tänker om oss. Vi vill inte vara till "besvär", vi försöker vara "starka" och vi vill inte "gräva ned" oss i vår egen sorg. På det här viset kan det gå åt mängder av energi åt allt annat än det man behöver sin energi till, nämligen att sörja och att läka!

Sorgen har många ansikten

Sorg är olika för olika människor och den står vanligtvis också i proportion till hur starka band man har haft till den som man har förlorat. Men sorgens förlopp, känslan av skuld, förtvivlan, chock etcetera står också i relation till hur och när man förlorar exempelvis sin hund.

När en hund dör plötsligt och oväntat, när man inte har haft någon chans att förbereda sig, kan chocken bli överväldigande och den kan sitta i länge. Och så länge man befinner sig i chock kan man egentligen inte ta itu med eller bearbeta sin förlust. Så det gäller att ge sig själv tid.

För den som förlorar en ung hund blir chocken vanligtvis något större än hos den som förlorar en äldre hund. Men så är det naturligtvis inte alltid. Vi är ju som sagt olika och reagerar olika. Dessutom kan ju även en äldre hund avlida på ett traumatiskt och chockartat vis, vilket ju också lämnar ägaren i ett tillstånd av chock som kan ta tid att ta sig ur.

Den som är helt ensam och förlorar sin livskamrat hamnar naturligtvis i ett helt annat

läge än den som är omgiven av familj och nära vänner. Att förlora en hund när man exempelvis befinner sig i en tämligen aktiv och krävande fas i livet lämnar vanligtvis helt andra spår än för den som inget annat eller ingen annan har.

Inte så att den ena förlusten är större eller mindre än den andra, men hur vi upplever förlusten eller vilka möjligheter vi har att hantera den kan skilja sig avsevärt för samma person under olika skeden i livet.

Oavsett hur vi reagerar och oavsett hur vår livssituation ser ut är det ändå viktigt att försöka acceptera alla de olika känslor som kan följa på en förlust. Känns det ohanterligt eller som att det aldrig vill gå över ja, då kan det kanske finnas skäl att söka professionell hjälp. Ibland kan det räcka med ett enda samtal för att man ska få den handledning som behövs för att ta sig vidare.

Men nära vän kan också vara precis det vi behöver. Någon att tala med, inte nödvändigtvis enbart om det som tynger oss och känns svårt. Bara vetskapen om att man kan få prata om det som ligger en närmast om hjärtat kan kännas trösterikt.

Och har vi inga sådana vänner (förunderligt många kan försvinna när det blåser snålt) ja, då får vi lita till oss själva och försöka vara vår egen bästa vän. Detta kan vara en tid så god som någon att lära känna sin egen inre styrka, att bli sin egen vän och kanske finna någon som funnits där hela vårt liv utan att vi vetat om det.

Vänner – det behövs så lite men betyder så mycket

Att vara en god vän även i svåra tider är ofta mycket enklare än man tror. Många föreställer sig att man måste säga "rätt" saker. Man är rädd att vara "klumpig" eller rent av att påminna den som är ledsen om något som gör ont.

Men man kan vara ganska lugn, man kan knappast påminna någon om något som helt uppfyller den personens tankar. Däremot kan man påvisa sin närvaro och sin omtanke.

Och man behöver definitivt inte "tycka synd om" eller trösta en person som är ledsen.

Det vi kan tänka på är att:

Ingen har monopol på vad som är "rätt" eller "fel". Ingen, mer än vi själva, vet egentligen hur vi känner eller hur vi vill bearbeta vår sorg. En väns sorg tar sig kanske inte samma uttryck som vår men vi kan ändå bara finnas där, utan att varken göra så mycket eller ens alltid förstå.

Ingen kan heller säga hur lång tid ett sorgearbete tar. För en del tar det någon vecka, för andra ett år. Och för samma person kan det variera från situation till situation.

Vill du visa att du finns till hands; skicka kort, brev, mejla eller ring. Hör av dig på alla möjliga vis. Ge dig inte. Men säg inte "hör av dig när du mår bättre". För sorgen kan vara väldigt introvert och egocentrisk. Det är inte alls säkert att den som sörjer kommer att höra av sig. Hon orkar kanske inte eller vill inte just då. Budskapet kan också misstolkas och bli till "hör av dig när du mår bättre för när du mår så här dåligt orkar jag inte prata med dig".

Om du tycker att det känns svårt att se din vän sorgsen och sårbar, så svårt att du kanske frestas att undvika honom eller henne, försök då att tänka på att det många gånger är svårare för din vän. Du behöver ju inte finnas hos din vän dygnet runt, du kan ju faktiskt dra dig tillbaks och "vila" ibland. Din vän kan inte vila från sorgen. Men en stund tillsammans med en vän kan faktiskt underlätta en aning.

Låt inte sorgen stå i centrum i er vänskapsrelation. Försök istället, om det fungerar, att tala om den som dött i positiva ordalag. Att hålla minnet fräscht och glatt är som balsam på en sårig själ. Så om din vän inte uppenbarligen misstycker kan ni gärna, lite då och då, "hylla minnena".

Hur värmenande och deltagande vi än är eller vill vara så kan det vara bra att minnas att vi aldrig kan bära någon annans sorg, knappast ens minska deras saknad. Men vi kan visa att vi fortfarande är deras vänner, även när de är sorgsna. Märkvärdigare än så behöver det inte vara. ▶

För den som vill läsa mer rekommenderas boken: Att förlora en hund av Mickie Gustafson.