



Får jag vara arg?

Många är ansvariga för att ha gjort hans liv svårt. Han hade inte många vänner, jag var en av de få som umgicks med honom ofta, kanske den enda. Han var speciell. Han hade diagnoser och många orkade inte med honom. Många retade honom och han hade lätt att skaffa ovänner. Skulden jag känner för att vi gled isär när jag fick barn borde inte vara min. Ändå känner jag den. Därför att jag lämnade honom ensam i världen.

Det var han som bröt med mig. Det ursäktar inte att jag till slut struntade i att svara när han ringde. Allt sammantaget tycker jag att jag gjorde vad jag kunde: jag fanns där för honom i många år som en vän när få andra ville veta av honom. Det gör mig arg att jag ska bära skuld för hans död när så många andra mer förtjänar det än jag.

Frågan är om jag får vara arg.

Det började som vanligt under en psykologsession, i ett virrvarr av motstridiga känslor: skuld, skam, saknad, sorg, ledsenhet. Inget konstigt alls. Vi grävde djupare och någonstans på vägen började en irritation bubbla upp. Kavalkaden av känslor mynnade ut i en ilska över att jag måste bära detta ok på mina axlar, sju år efter hans självmord. Gjorde jag inte allt jag kunde?

Jag visste inte att jag var arg. Arg på alla som gjorde hans liv till ett helvete, tills det blev ett mörker och en strid. På alla som inte orkade se förbi bokstäverna i hans journaler och istället undvek honom och

lämnade honom alldeles ensam. Kunde jag få se dem alla i ögonen idag och skymta lite skuld... Han var ett barn i utanförskap och utanförskapet förföljde honom till slut. Jag gick med honom i utanförskapet länge.

Kanske inte länge nog.

Vi gjorde egentligen inte mycket när vi träffades. Vi pratade. När vi blev äldre kom andra saker att bli viktiga: vi gick på fester och drack alkohol och umgicks i större kretsar, men den anspråkslösa lilla aktiviteten att bara träffas och prata släppte vi aldrig. Tills han började bli riktigt ensam och ringde mig nästan varje dag. Då hade jag träffat en kvinna på annan ort och flyttat från stan. Mitt liv kröp närmare trettio, hon blev gravid och jag upprätthöll kontakten med honom så länge jag orkade. Jag grämer mig för det. Känner mig som orsaken till hans för tidiga död.

Samtidigt inte. Någon mer borde ha funnits där för honom. Några borde ha pratat med honom. Några borde ha låtit bli att göra hans liv svårt. Så många faktorer upp till tragedi. Men vems är skulden när ingen såg självmordet komma?

I gamla litterära analyser av Stig Dagermans liv och författarskap handlade allting om att bevisa att hans självmord var oundvikligt. I samma banor har jag tänkt om min barndomskamrat: han var ett missförstått geni och han kunde tala för sig. Första gången jag såg Jaquin Phoenix i rollen som Jokern var en deja vú-upplevelse: min barndomskamrat kunde få skrattattacker i de mest oanständiga situationer och hans humor kunde vara absurd, rentav obscen. Han tyckte om hiphop, hade ett makalöst ordförråd och extremt gott läshuvud (han

gick ut gymnasiet med högsta betyg i vartenda ämne). Han kunde ha blivit stor. Men mörkret tog över.

Självmodet var inte oundvikligt. Hade han inte blivit mobbad och utstött hade hans mörker inte varit stort. Yttre påfrestningar kan svärta den godaste av själar om trycket läggs rätt.

Det gör mig rasande. Jag förtjänar inte den här skulden. Andra gör det.

Traumaexperten Gabor Maté menar att man inte ens ska blanda in skuld, därför att skuldkedjan är oändlig: den som mobbar ger i sin tur uttryck för någonting inom sig, som i sin tur orsakats av någon som i sin tur kämpar med något som... det finns ingen ände. "Vem ska man klandra?" undrar han. "Adam och Eva?" Skulden har bara en väg att ta och det är ingenstans, den kan bara gå upp i rök om det ska bli någon ordning på någonting.

I slutet av tankekedjan sitter jag bara och stirrar trött i väggen. Beatles Let it be sveper förbi i medvetandet. En gång drömde jag att han kom tillbaka, helt plötsligt stod han i dörren och berättade att han råkat tröttna på allt och drog, iscensatt sin död och allt. Jag stod ett slag och såg på honom, först bestört, för att sedan brisera i raseri. Sju år av skuld för ett skämt.

Men jag vaknade och verkligheten kom ikapp. Han är fortfarande borta. Och frågorna brinner olösliga som förut: har jag rätt att vara arg? På de som gjorde livet svårt för honom. På honom för att han tog sitt liv? På skulden jag bär? Ibland vägar jag tro det.

Christopher Paulstam, frilansjournalist



”Ilska är vanligt och kan handla om besvikelse över att man inte fick chansen att hjälpa

”Har jag rätt att vara arg” skriver Christophers i sin text på föregående sida. Vad vill du säga till honom och andra sörjande med sådana tankar?

Ett självmord väcker nästan alltid starka känslor, både hos den som stod personen nära och mer perifera personer. Det har sin grund i självmordets komplexitet. Det finns aldrig en enkel och tydlig förklaring till att en människa tar sitt liv, lika lite som det finns åtgärder som med säkerhet hade kunnat förhindra självmordet. Att det förhåller sig så lämnar närstående med en rad frågor som aldrig kan besvaras, exempelvis: Varför valde hen döden framför livet? Var jag inte tillräckligt viktig som skäl att leva? Kunde jag ha gjort mer? Varför berättade hen inte om sina planer, litade hen inte på mig? Det är svåra frågor att brottas med, särskilt om den som sörjer inte har någon att dela dem med och tyvärr är det alltför ofta så. Det är svårt att förhålla sig till en rad frågetecken och lätt hänt att en då letar svaren hos sig själv. Svaren påverkas förstås av de tillkortakommanden många upplever i skuggan av ett självmord och det väcker starka känslor.

I själva verket går känslor som har med självmord att göra nästan alltid att förstå i ljuset av det som hänt. Ilska är vanligt och kan handla om besvikelse över att man inte fick chansen att hjälpa eller att den överenskommelse man tyckte sig ha med den som nu är borta bröts. Saknad efter en person som var viktig för mig eller ett liv som

gick till spillo genererar sorg och skuld är baksidan av ansvarstagande. Den som hade velat göra mer än en fick chansen att göra upplever alltid skuld. Ångest uppstår när mina verktyg för att hantera en given situation inte räcker och skam handlar om att jag värderar mig själv på ett negativt sätt, exempelvis om jag inte orkade finnas där så mycket som jag hade önskat. Alla har en gräns för vad en orkar med, men vi har också en idealbild av oss själva som kanske hamnar rätt långt från verkligheten och då är det lätt att bli besviken på sig själv när en katastrof har inträffat. Avund uppstår lätt när en konfronteras med att andras liv går vidare som om ingenting hänt, medan mitt för alltid är förändrat.

Den som inte förstår sina egna reaktioner bör försöka hitta någon som kan hjälpa till med det, annars är det lätt att fastna i negativa tanke- och känslomönster. Fokus bör inte vara att avlägsna svåra känslor, utan att respektera och acceptera egna reaktioner. De uttrycker alltid något viktigt och är en del av mig själv även om de skaver. Det går att möta egna reaktioner med intresse i stället för självkritik: Intressant att jag reagerar så här, jag undrar varför? Om en sedan lägger till en fråga om vad jag behöver för att orka med mina känslor ökar chansen att jag så småningom hittar fram till ett förhållningssätt som är mindre belastande och gynnar min återhämtning.

Ullakarin Nyberg

Psykiater, suicidforskare och författare

Nytt poddavsnitt Inte bara en siffra



Ullakarin Nyberg och Björn Eklund

Ullakarin Nyberg och Spes kommunikatör Björn Eklund medverkar i nästa avsnitt av vår podd *Inte bara en siffra*. Håll utkik i våra sociala medier, på hemsidan eller i nyhetsbrevet för information om när det lagts ut. Tidigare avsnitt hittar du där poddar finns.

Lästips



hittar du på vår hemsida:
spes.se/lastips