

Publicerad 2014-04-27 04:25 av Peter Stjerngrim

*Det absolut vanligaste och mest allvarliga fel vi kan göra när vi ska möta en människa som befinner sig i sorg är att säga*

*- Jag förstår hur du känner dig! Sorg är nämligen en subjektiv upplevelse!*

**Dina erfarenheter kan ej någonsin ...**

... bli mina erfarenheter ...

Inte ens

om vi ernått dessa erfarenheter

tillsammans ...

Än mindre

om vi upplevt dem

var för sig

under olika tidsperioder

och olika omständigheter

tidigare i våra skilda liv ...

Däremot kan

liknande erfarenheter

öka vår förmåga till

att kunna leva oss in i

och bättre förstå

det den andre erfarit

genom vad den upplevt

och genomlevt i sitt liv ...

Men dina erfarenheter

kan inte någonsin

bli desamma som mina

och heller ej

kan mina erfarenheter

någonsin vare sig

vara eller bli

någonting som

kan matcha dina ...

Att försöka

jämföra

och likställa

någon annans erfarenheter

med sina egna  
är inte någonting särdeles  
fördelaktigt  
eller något som  
gagnar  
vare sig en själv  
eller den man  
jämför med ...

Ty det leder  
ofrånkomligen  
förr eller senare till  
att det som från början  
syftade till att finna  
gemensamma beröringspunkter  
vare sig man det vill eller ej  
istället blir till  
en direkt eller indirekt  
tävling om vem som  
erfarit mest, känt mest  
vunnit eller förlorat mest  
och så vidare  
i all oändlighet ...

... eller kanske snarare  
tills endera väljer att retirera  
ut ur den ofrivilligt uppkomna tävlingen  
för att få komma till ett avslut ...

Rekommenderar än en gång  
[www.sorg.se](http://www.sorg.se)  
där du finner en synnerligen bra  
självhandledningsbok om Sorgbearbetning  
vilken tagits fram av  
Svenska Sorgbearbetnings Institutet

Om du känner igen dig i ovanstående  
förmedlade budskap  
är denna bok något jag rekommenderar dig  
att köpa och läsa  
för såväl din egen skull

som för den vars erfarenheter du  
känner att du vill finna beröringspunkter med ...

Att den är en utmärkt handledning  
även i traditionell sorgbearbetning  
typ sådan som vi alla någon gång  
eller snarare flera gånger i våra liv  
obevekligen tvingas till att gå igenom,  
är någonting jag också vill understryka ...

---

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Peter Stjerngrim med Poeter.se id #2820 innehar upphovsrätten