

Barnlöshet och sorgbearbetning

Text: Susanne Nilsson

Ofrivillig barnlöshet drabbar cirka 7–8 procent av befolkningen enligt SCB. Frågorna kring att inte kunna få barn trots att man vill är många: Vad händer känslomässigt med alla dessa par som är ofrivilligt barnlösa? Denna artikel fokuserar på förlusten av barnlöshet och vikten av att kunna göra ett avslut på det som varit.

Hur hanteras den sorg man kan känna när hoppet är ute eller när man inte orkar gå igenom fler behandlingar? Hur hanteras insikten om att de inte kommer att få några egna barn? Hur bearbetas denna förlust innan de bestämmer sig för om de kommer att ha barn på annat sätt i livet, genom adoption, att bli fosterförälder eller på annat sätt? Det är frågor som behöver bearbetas och få insikt kring

Sorg och intellektuella kommentarer

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion vid en förlust av något slag. Inte sällan försöker omgivningen trösta genom att komma med intellektuella kommentarer som de hoppas ska hjälpa, men som många barnlösa upplever som ett stick i hjärtat och ytterligare fördjupar den egna smärtan.

Förutom den självklara förlusten över att aldrig få barnet/barnen man drömt om och längtat efter så, finns det fler faktorer som gör förlusten mer komplex. När barnlösa vill prata om sin sorg kan de få höra olika kommentarer, till exempel:

- Ni kan ju adoptera.
- Ni kan vara fosterföräldrar eller stödfamilj. Tänk på alla barn som behöver ett nytt hem.

Dessa kommentarer är inte illa menade, men de talar bara till intellektet. Det råder en kunskapsbrist i vårt samhälle när det gäller att möta känslor, särskilt

de smärtsamma. Samtidigt vill vi ha någon som lyssnar när vi är med om något jobbigt i livet.

Behöver prata om sorgen

Den som är ofrivilligt barnlös har ofta många tankar och känslor som man behöver få prata om och bearbeta. Den drabbade behöver också mötas av en förstående omgivning som kan ta emot alla dessa yttranden utan att värdera, kommentera eller ge goda råd som den drabbade ändå inte är mottaglig för just då. När sorgprocessen är bearbetad kan mer intellektuella resonemang vara på sin plats.

Det barnlösa paret har kanske själva börjat fundera på om det finns andra sätt att kunna ha barn i sitt liv. Men detta handlar om två helt olika processer och var sak behöver få sitt utrymme. Sorgen över barnlösheten behöver bearbetas så att paret får ett avslut för förlusten. Det ger utrymme för att kunna ta nya beslut, oavsett om det beslutet innebär barn eller inte.

Sorgbearbetning

Jag har sedan 2005 arbetat med ett program för sorgbearbetning – ett konkret handlingsprogram för olika känslomässiga förluster, till exempel dödsfall, olycka, sjukdom, separationer och barnlöshet. Metoden är ett pedagogiskt verktyg som bygger på mer än 35 års beprövad erfarenhet i vad som faktiskt hjälper människor. Det är ett konkret verktyg för

att kunna bearbeta förluster och det som är normalt och naturligt att känna och tänka vid en förlust av något slag.

Identitetsförlust

Drömmen om att bli mamma och pappa kommer aldrig att bli sann, åtminstone inte på det sätt jag tänkt mig. Tankar kring ens egen duglighet som man/kvinna kan väcka många tankar kring den egna könsidentiteten.

”Jag är ingen riktig kvinna eftersom jag inte kan bli gravid och föda ett barn.”

Jag minns när jag själv fått min första dotter och min dåvarande svärfar sa till mig, ”Nu, Susanne, nu är du en riktig kvinna.”

Jag minns att jag la den kommentaren på minnet och tänkte, vad hade hänt om jag inte blivit gravid?

”Som man kan jag inte ge min kvinna ett barn som hon/vi så gärna vill ha.” Hur mycket manlig identitet ligger det i att kunna producera barn? Är inte detta själva grunden för all mänsklig fortlevnad? ”Är du en riktig man så gör du din kvinna med barn.” Starka spermier är lika med manlighet.

”Inga barn kommer att föra vidare mina arvsanlag, ingen kommer att ta hand om mig när jag blir gammal.” När vännerna blir mor- och farföräldrar gör sig förlusten påmind. Den finns där i olika situationer hela livet igenom.

Gemenskap

Är rättigheten att uttala sig om barn-
uppfostran och barnfrågor i stort
förbehållen dem som är föräldrar,
eller räknas mina synpunkter lika
mycket trots att jag är barnlös? När
jag som barnlös exempelvis säger
att "barn idag skulle behöva bättre
gränser" – möts jag då av acceptans
eller av svaret "Ja, det är ju lätt för
dig att säga som inte har barn, man
kan inte veta hur det är om man inte
själv har barn"?

Känslan av utanförskap kan vara
stark när de flesta i ens omgivning
skaffar barn. Det pratas om barn i
alla sammanhang, på arbetet, mellan
vänner på middag – mycket av livet i
en viss ålder handlar om graviditeter,
förskolor, skolor, föräldramöten
och fritidsaktiviteter. Det är inte
så många som är intresserade av
vad man som vuxen då gör på sin
fritid utan man möts kanske av
kommentaren "Du har det bra du,
som har egen tid och kan göra precis
vad du vill".

Eftersom förståelsen för de känslor
av sorg en sådan kommentar kan
väcka saknas i många sammanhang
så finns det risk för att den som
är barnlös håller upp en fasad och
spelar med och kanske glatt svarar
"Ja, det är så skönt att kunna göra
vad jag vill." Samtidigt som hjärtat
blöder.

Parrelationen

Under den press som barnlösheten
innebär, utsätts parrelationen för
en stor prövning. Allt kretsar kring
försöken att bli med barn, menstrua-
tionscykeln, ägglossning, hormon-
behandling, väntan på besked och
paren slits mellan hopp och fört-
vivlan. Det kan vara svårt att vårda
sin relation under den här tiden och
sorgbearbetningen hjälper paret med
den bearbetningen.

Även eventuella mor och
farföräldrars sorg känns svår att bära.
Hur har relationen till den närmsta
familjen varit? Vänner, hur har de
stöttat eller inte stöttat?

Har paret fått missfall, är för-



Susanne Nilsson har under många år arbetat med barnlösa par och deras sorg.

Foto: Anderas Åberg

lusten av det väntade barnet en
sorg att bearbeta. Oavsett när i
graviditeten missfallet har skett blir
effekten känslomässig. Drömmar
och förhoppningar om ett barn
kommer genast när man vet att man
är gravid. De drabbade har rätt att
sörja sina förlorade barn även om det
kliniskt handlar om ett ofullgånget
foster. Sorg är känslor som behöver
kommuniceras.

Processen

Vad har hänt? Vilka behandlingar
har paren gått igenom? Vilka per-
soner har de mött? Hur har de blivit
bemötta under denna process? Har
det inträffat komplikationer under
försöken att bli gravid?

En kvinna jag hjälpte upptäckte
under sorgbearbetningen hur
betydelsefull en av hennes
gynekologer hade varit för henne
under denna process. Kvinnan hade
blivit allvarligt sjuk utöver förlusten
av barnet. Känslan av tacksamhet till
gynekologen hade stor betydelse för
hennes känslomässiga läkning.

Att strukturera och kommunicera
den känslomässiga innebörden i vad
man upplevt i en förlust bidrar till
att få ett avslut. De som lärt sig att
hantera förluster upplever att de fått

ett nytt sätt att förhålla sig till sin
sorg. De har frigjort energi för att
leva här och nu utan att smärtsamma
minnen hindrar och begränsar.
De är fortfarande ledsna, arga och
frustrerade, men har nu fått verktyg
att hantera dessa känslor. De har nått
en acceptans med sig själv och sina
erfarenheter.

Denna bearbetning har gjort det
lättare för dem att fatta beslut om
framtiden och om den ska innehålla
barn eller inte. En del väljer att
starta adoptionsprocessen och blir
så småningom föräldrar, andra
väljer att vara fosterföräldrar och en
del väljer att inte bli föräldrar alls.
Oavsett vilket så har de fått ett avslut
på det som varit och kan välkomna
det som komma skall med barn eller
inte.

Susanne Nilsson, susanne@spirio.se
Kursledare i Programmet för sorgbearbetning,
vid svenska institutet för sorgbearbetning.
Läs mer om kurserna på www.sorg.se eller
www.spirio.se