

ANDERS
har hjälpt
tusentals att
hantera sorg

– Det är naturligt att vara ledsen

Myterna som möter sörjande är många: Tiden läker alla sår. Livet går vidare. Var stark. Men hur ska man egentligen göra när kärleken tar slut eller en kompis dör? Nära har träffat Anders Magnusson. När hans mamma dog gjorde han upp med sitt brokiga liv och startade ett sorginstitut.

TEXT OCH FOTO: TOMAS NILSSON

På väggen i Sorginstitutets lokaler i centrala Stockholm hänger en tavla med texten "Under sorgen väntar glädjen". Där finns också en bokhylla till brädden fylld av böcker om tunga filosofiska frågor. Anders Magnusson, sorgsexperten som hjälper människor att acceptera och bearbeta livsförluster för att kunna gå vidare, sitter vid bordet. Lugnt tillbakalutad, men engagerad. Det är ingen enkel sak att koppla samman den välklädde, pomaderade och solbrände personen framför mig med historien om institutionalisering, brottslighet och droger.

– Jag har varit nära att dö tio gånger, säger Anders, stannar upp, väger orden i munnen och fortsätter:

– Jag har blivit skjuten, knivhuggen, miss-handlad, krockat, överdoserat, fallit från hög höjd. Så rent statistiskt borde jag inte leva idag. Jag har fler liv än en katt. Därför känns det som en gåva att leva och att kunna hjälpa andra människor, säger han.

Det började med självpakten. Anders var tio

år när mamma och pappa skildes. Besviken, och fast besluten att aldrig mer låta sig påverkas av andra människors handlingar, slöt Anders det hemliga, privata avtalet med sig själv. Han skulle vara oberoende, fri och självständig.

Han bodde hos sin pappa i Stockholm. Anders var en idrottskille som hittade alkoholen sexton år gammal och blev frälst. Den fick honom att lätta på känslbarriärerna efter skilsmässan. Ett par år senare, när han var nitton, träffade han ett par gamla Täbykompisar, som var inne på den brottsliga banan. Anders hade funnit gemenskapen och började också begå brott. Alkoholen flöt allt oftare i blodet liksom tyngre droger. Skolan fick lida. Och han hade lätt att få tjejer men svårt att stanna i relationen. Var rädd för att bli sårad.

För att uppnå sitt oberoende ville Anders bli miljonär. Han tog en chans, men åkte dit. 23 år gammal dömdes han till 6,5 års fängelse för grovt rån mot en bank.

Från fängelset till Handels

Innanför murarna började han plugga upp gymnasiebetygen och när han släpptes fri studerade han till civilekonom på Handelshögskolan i Stockholm. Men också denna gång fick föreläsningssalen stå tillbaka för krogens lockelse. Nu sade vännerna ifrån. Anders hade blivit för våldsam och ofta slutade festrundorna i slagsmål. Flickvännen, som Anders blivit tillsammans med efter fängelseåren, började prata om separation.

Anders beslöt sig för att ta tag i sitt liv. Han började hos en självhjälpsgrupp med nyktra alkoholister, han provade terapi, yoga och meditation och läste böcker i personlig utveckling. Anders fick en insikt i vad han varit med

om och en medvetenhet om hur detta påverkat honom och hans situation. Tillvaron blev ljusare.

Men sedan, när Anders varit nykter i drygt tre år och lämnat kriminaliteten, kom nästa bakslag. Hans mamma dog år 2001 till följd av en cancersjukdom. Det var då som Anders, när han var utbytsstudent i Australien, via en mentor kom i kontakt med boken "The Grief Recovery Handbook" – en sorgbearbetningsmetod utvecklad av John W James och Russell Friedman. De har arbetat med sorg sedan 1977 och uppskattningsvis hjälpt 25 000 sörjande.

– Tolvstegsprogram, terapi, yoga och meditation gjorde så att mitt liv började fungera. Men jag hade fortfarande många oförlösta, negativa känslor kring mina erfarenheter och märkte att metoderna inte var tillräckliga när det kom till sorgen, säger Anders.

Med ett par gamla killkompisar, som hade liknande brokiga bakgrunder, följde Anders sorgbearbetningsprogrammet. Det blev avslutningen på ett liv och början på ett annat. Anders blev så begeistrad av sörjandets betydelse och kraft att han översatte boken till svenska, gick en handledarutbildning och grundade år 2002 Svenska institutet för sorgbearbetning. Sedan dess har Anders hjälpt flera tusen svenskar att bearbeta sin sorg och utbildar även andra i den amerikanska metoden.

– Sorgarbetet har inte bara fyllt mitt liv med mening utan blivit lite av meningen med mitt liv.

Sorg är inget farligt

Sorgen, liksom födseln och döden, är en naturlig del av att vara människa. Sorgen i sig är inget farligt, utan det är snarare om vi hanterar den på ett felaktigt sätt som det uppstår problem. I sitt arbete möter Anders många människor som behöver hjälp och råd att bearbeta sin sorg och som säger att omgivningen ofta inte kan hantera deras ledsnad.

– När vi är barn visar vi våra känslor, men under vår uppväxt får vi lära oss att vi ska dölja vad vi känner. Vi uppfostras till att hamna i konflikt med oss själva och vår egen natur. I vår kultur är det ofta mer

Det här är Anders:

Född: 1967 i Stockholm.

Familj: Gift med barn, två flickor, 4 och 7 år.

Bor: I Bromma.

Favoritförfattare/bok: Sorgbearbetning av John W James och Russell Friedman.

Livsmotto: Var sann mot dig själv. Ur Hamlet av William Shakespeare.

Religion/andlig filosofi: Tror på det godas kraft – gör man bra saker, händer bra saker.



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

Källa: www.sorg.se

socialt accepterat att vara onykter än ledsen, säger Anders.

Anders menar att vi i vårt samhälle är bra på att skaffa oss saker – utbildning, familj, arbete, hem – men att vi är desto sämre på att hantera en förlust av något av dessa.

– I skolan lär vi oss hur vi får barn, men inte hur vi gör när vi förlorar ett barn. Många graviditeter, en tredjedel, slutar i missfall. Vi får inte heller lära oss hur vi ska göra när en kärleksrelation tar slut, trots att fyra av fem relationer slutar i separation.

Sorgen är ingen tidsbestämd process, utan den böljar vågliknande fram och tillbaka. Den första fasen brukar beskrivas som en känsla av bedövning. Det som har hänt, till exempel att din partner gjort slut eller att någon närstående dött, är helt enkelt för omvälvande för att bearbeta på en gång. Du får svårt att koncentrera dig, eftersom förlusten uppfyller tankarna. Matvanorna förändras. Stunder av dålig aptit kan snabbt skifta till rent frosseri. Humöret svänger. Du sover antingen för lite eller för mycket. Men för människor runt omkring kan ditt tillstånd vara svårt att hantera. De ger slentrianmässiga råd. Var inte ledsen, var stark. Tiden läker alla sår. Du bör hålla dig sysselsatt eller ersätta förlusten med något.

– Det här resulterar i att den sörjande lägger locket på och försöker hålla färgen utåt. Eftersom vi inte ger utlopp för våra känslor löser vi det på annat sätt genom tillfälliga lättnader såsom alkohol, shopping, mat, sex eller arbete. Till slut blir det en medveten glömska.

Ett annat problem är att du som lyssnar till en sörjande kan vara rädd för att personen visar starka känslor. Sorg, liksom skratt, smittar av

sig, och du blir därför påmind om ditt eget oförlösta, inre trassel. Anders menar att frågan ”Hur mår du?” därför har förvandlats till en simpel artighetsfras.

– Sorg blir ett problem som ska lösas med intellektuella råd. Men de läkande orden är inte uppfunna ännu, säger Anders.

Hur ska man göra då?

– Jag brukar säga att man ska vara som ett hjärta med öron men utan mun. De flesta sörjande vill lätta sitt hjärta. Lyssna! Bekräfta att du hör det den försöker säga och värdera inte personens känslor. Det är naturligt att vara ledsen, säger han.

Identifiera förluster

Det första du får göra på institutets kurser är att upprätta ett diagram där du identifierar förluster du varit med om. Den relation som påverkar och hindrar dig mest väljs ut, bryts ner i detalj och bearbetas. Kanske är det partnern som lämnade dig eftersom du betedde dig illa, eller sorgen att ditt syskon dog innan du hann be om ursäkt för ett misstag. Genom den känslomässiga isoleringen som många upplever – eftersom de inte kunnat, velat eller vågat prata om sorgen med omgivningen – väljer de att jobba med andra förluster än den de ursprungligen sökte hjälp för.

– Själv märkte jag att det inte bara var min mammas död som jag behövde bearbeta, utan även förhållandet till pappa, som fortfarande är

i livet. Men också gamla kärleks- och vänskapsrelationer, säger Anders.

Du gör ett diagram över relationen. Vad som hänt och när, hur du reagerat, vad du tänkte, hur du kände. Du tar upp såväl dina egna som motpartens misstag. Sedan skriver du ett brev där du berättar allt som förblivit osagt: till exempel om tacksamhet eller förlåtelse. Slutligen läser du upp brevet inför ett vittne, men inte den berörda personen.

– Det kan ta ett par veckor innan allt blir en del av den sörjandes tankar och känslor, men normalt känner många att det hänt något konkret efter bara ett par dagar, säger Anders.

Du ska inte skicka brevet till honom/henne som det är riktat mot även om personen är i livet. Din berättelse om att du ”förlåter” kan uppfattas som en attack och leda till konflikt.

– Hon eller han kanske i själva verket tycker att det var du som betedde dig illa.

Att förlåta är en central, men missförstådd, del av arbetet som på Anders kurser möter protester. Man är bitter och arg och vill väl inte förlåta någon som har skadat och sårat en.

– Många tror att förlåtelse handlar om att du ska tycka om och vilja träffa personen som du förlåter, eller att du ska avdramatisera det som har hänt, eller förlåta bara för den andra personens skull. Då vill självklart ingen förlåta, säger han.

Förlåtelse handlar om dig

Men förlåtelse handlar bara om dig själv och att du inte ska låta minnena fortsätta såra dig. Eller mer poetiskt: Du ska ge upp hoppet om

en annorlunda gårdag. Du kan inte påverka det som har hänt men däremot hur du ska hantera minnena. Anders jämför det med att borsta tänderna. Vi vet att vi borde göra det och att det känns bättre efteråt. Därför gör vi det även om vi inte orkar eller har lust. Mintsmaken i munnen kommer efter tandborstningen på samma sätt som frånvaro av ilska och upprördhet kommer efter förlåtelsen.

– Då är du inte längre arg och bitter över det som har hänt. Det känns befriande, säger Anders.

Men även efteråt, när bearbetningen är fullbordad och dina minnen inte sammankopplas med smärta, finns förstås en del av sorgen kvar. Den som består av längtan och saknad efter det som har gått förlorat och inte kommer tillbaka. Så var det för Anders, så är det för alla oss andra.

Det är mer accepterat att vara onykter än ledsen

– Däremot har jag inte samma intensiva saknad och längtan efter bearbetningen som föredet. Jag har fått säga mitt och har inte längre något outtalat kvar som ligger och ältas eller pockar på uppmärksamhet. Idag har jag faktiskt en bättre känslomässig relation till mamma än när hon levde, säger Anders.

Hur är du som person idag jämfört med förr?
 – Jag är inte längre sökande. Förut letade jag alltid efter något som skulle få mig att må bättre. Vem är din förebild?

– Mina barn är de som lär mig mest. De ger uttryck för sina känslor, såväl glädje som saknad. Och de lever här och nu, säger Anders. □