

Den 21 juli 2001 dog Anders Magnussons mamma en smärtsam död orsakad av lungcancer. I dag leder han ett institut för sorgebearbetning. TEXT: JOHANNA SCHALK FOTO: SARA FLODIN

Hård strid mot

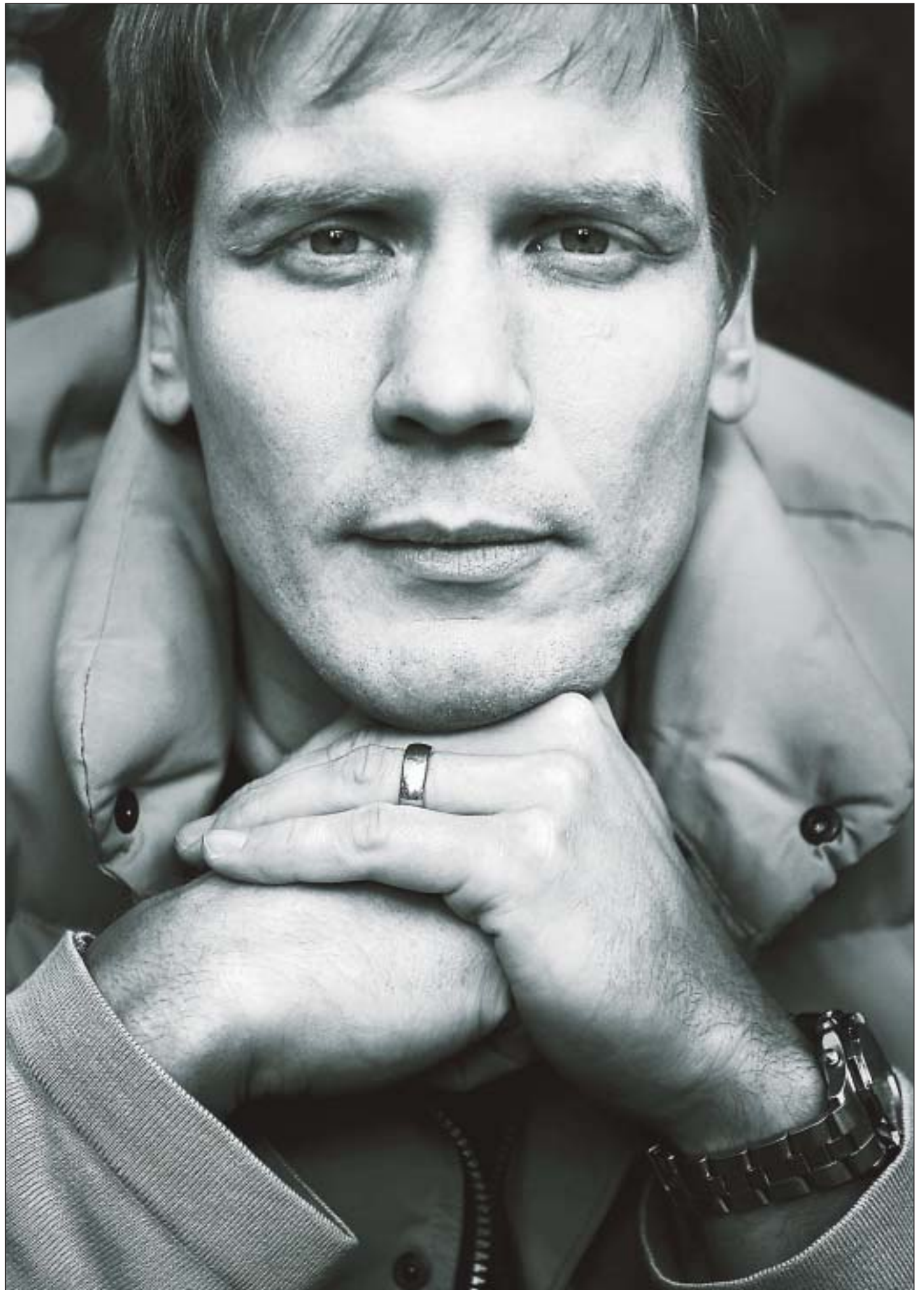
! Myter om sorg

Myter och råd som enligt Svenska institutet för sorgebearbetning inte är sanna eller bra att följa:

- Tiden läker alla sår (Dagarna efter Anna Lindhs död fick Anders Magnusson ovanligt många samtal. Sorg tenderar att väcka sorg).
- Sörj i ensamhet (Sågs sällan rakt ut, men underförstått är det okej att säga att man grät i går när man såg en sorglig film. Däremot är det inte okej att gråta på jobbet. Människor i sorg blir ofta isolerade).
- Var stark, ryck upp dig (Sågs inte heller rakt ut, men eftersom en människa som sörjer kan vara besvärande och inte funktionsduglig förväntas den sörjande ta sig i kragen efter en viss tid).
- Var inte ledsen (Människor är rädda för negativa känslor och vill därför i all välmening muntra upp. När Anders och hans fru fick missfall fick de till exempel höra fraser som "Det var meningen, det var något fel på fostret" eller "Vad tråkigt, men ni kommer att kunna få fler barn").
- Ersätt förlusten (Det är inte ovanligt att personer gifter om sig strax efter att de förlorat en partner).
- Håll dig sysselsatt (Vissa människor lär sig att ersätta förluster med exempelvis intensivt arbete eller flitigt motiverande).



I Anders Magnussons plånbok finns bilder på hans mor och fästmo.



Efter sin mammas bortgång har Anders Magnusson utvecklat sig själv, bland annat genom samtalsterapi. Det har också förbättrat hans relationer till andra människor.

sorgen

En dag i februari 2000 fick Anders Magnusson det sorgliga telefonsamtalet. Nyheten om att hans mamma inte hade lång tid kvar att leva kom lika oväntat för henne själv som för de anhöriga. Anders och hans syster åkte ner till Skåne på en gång. Då ville mamman som hade svår ångest åka till sjukhuset för att få mer dämpande medicin, men Anders gjorde en fruktsallad och tog fram psalmboken.

– Även om vi inte är troende så fann vi tröst i vissa böner. Det kändes som om texterna talade till det innersta i livet, berättar Anders.

På så vis fick hans mamma kraft att berätta sanningen om sjukdomen för sina yngsta barn, Anders halvsyskon, då tio och tolv år gamla.

Tiden efter sjukdomsbeskedet åkte Anders och hans syster ofta till Skåne, men den dåliga relationen till styvpappan gjorde att det snart bara var möjligt att hålla kontakt via telefon.

Anders som studerade på Handelshögskolan åkte på studentutbyte i Australien och ett halvår efter det att han kom hem, den 21 juli 2001, avled hans mamma. Anders och hans syster fanns vid hennes sida.

– Hon var fortfarande förbannad och hade inte alls försonats med tanken på att dö. Hon ville ju se sina två små pojkar växa upp. Att se henne kämpa emot in i det sista var riktigt smärtsamt att se, säger Anders.

HAN KÄNDE SIG BEDÖVAD, förtvivlad och otröstlig och han visste inte vad han skulle göra för att orka leva vidare.

Vasastadsbon Anders Magnusson har haft ett trassligt och sökande liv. Kontakten med mamma har inte varit den bästa sedan hon i början av Anders tonårstid träffade en ny man. Enligt Anders hade den nye mannen svårt att acceptera mammas liv före honom.

Att mamman och den nye mannen bodde i Skåne, medan Anders bodde i Stockholm hos sin pappa, gjorde inte saken bättre.

– Under åren hade vi regelbunden kontakt på telefon, men det har inte varit känslomässigt öppet. Men efter sjukdomsbeskedet hann vi som tur var komma varandra närmare, säger Anders.

Under den här trassliga tiden drack Anders ofta sprit. Men arbete i en självhjälpsgrupp har hjälpt honom att komma ur sitt beroende.

Anders har också gått i samtalsterapi, gått olika kurser i personlig utveckling, provat gestaltterapi, rosenmetoden, yoga och meditation. Att utveckla och lära känna sig själv har hjälpt honom att klara studierna, men det har också bidragit till att Anders relationer till andra människor förbättrats.

Men när hans mamma dog stod han sig slätt.

– Jag kunde allt om mig själv, men jag hade inte en susning om hur jag skulle hantera situationen, säger han.

Under sitt halvår i Australien hade Anders hört talas om "The Grief recovery Handbook" av **Russell Friedman** och **John W James**. När han läst boken bestämde han sig för att tillsammans med bekanta och bekantas bekanta följa det recept som författarna rekommenderade.

UNDER KURSEN lärde sig Anders och de andra deltagarna att sorg är precis lika naturligt som glädje. Alla gjorde ett förlustdiagram där de kartlade alla större förluster i sina liv. Därefter valde de ut den relation som för tillfället smärtade mest. Anders valde relationen till sin mamma och han gjorde en lista över alla viktiga händelser som ägt rum under tiden han känt henne.

Slutligen berättade Anders i ett öppet samtal, i en liten grupp med kursdeltagare, för sin mamma hur han tänkte och kände.

– Till skillnad från många andra terapi-metoder talar man direkt till motparten i relationen, oavsett om personen lever eller är död, berättar Anders.

I talet ingick det att be om förlåtelse, förlåta, uttrycka positiva och negativa känslor, samt att ta farväl.

– Om personen lever kan man om man vill också kontakta personen för att be om ursäkt och kommunicera sina positiva känslor, men i princip är det inte nödvändigt för den känslomässiga läkningen, säger Anders.

När Anders gått igenom relationen till sin mamma gick han vidare: styvpappan, pappan, styvmamman, men också några gamla flickvänner har fått tal där Anders gjort upp med deras gemensamma förflutna.

I DAG KÄNNER Anders Magnusson att han har tillgång till alla sina känslor. Han har fått ny energi och livslust och i somras gifte han sig med den kvinna han varit tillsammans med i sju år.

Han har inte heller druckit en droppe sprit på drygt fem år.

Den avslutande uppsatsen på Handelshögskolan har han skjutit upp tills senare i höst. Istället har han översatt "The Grief Recovery Handbook" till svenska och börjat ge kurser i sorgebearbetning.

– Ur känslomässig synvinkel spelar det inte någon roll hur förlusten inträffat. Därför går det bra att ha människor som varit med om en separation och personer som sörjer en nära anhörigs död i samma grupp, säger han.

– Det är viktigt att ta itu med sin sorg. Gör man inte det fortsätter sorgen att smärta och ta ens energi. Myten om att tiden läker alla sår stämmer inte, säger Anders.