

Han levde ett destruktivt liv men lyckades ta sig ur det genom att gå i självhjälpsgrupper.

– Det är viktigt att få ge uttryck för sin sorg. Först då kan livet gå vidare, säger Anders Magnusson som har startat kurser i sorgbearbetning.

av INGRID JACOBSSON foto PETER HOELSTAD

"Gör bokslut och gå vidare"

SORG ÄR NÅGOT helt normalt och naturligt. Sorg är alla de motstridiga känslor vi får vid en förändring eller ett slut på något välskänt livsmönster. Det säger Anders Magnusson som inte bara talar om sorg vid en anhörigs död eller vid en skilsmässa, utan också när man flyttar, går i pension och många andra händelser.

Anders Magnusson har själv gått igenom många svårigheter i sitt liv.

Hans föräldrar skilde sig när han var i tonåren. Mamman och systemen stannade kvar i Skåne. Mamman träffade en ny man som hon fick två söner med. Anders flyttade till Stockholm med pappan, som också så småningom bildade ny familj.

Anders talar om "viss psykisk och fysisk misshandel" under uppväxten. Värst var dock alla svikna löften och den dåliga känslomässiga kontakten med båda föräldrarna. Anders började dricka och blev alkoholist redan i 20-årsåldern.

Hans destruktiva liv ledde rakt neråt, men han lyckades ta sig samman och sökte hjälp. Genom självhjälpsgrupper kom han över sitt spritmissbruk. Han började studera på Handelshögskolan, var aktiv i föreningslivet, gifte sig, tävlade i rugby på SM-nivå och började med yoga.

– Det mesta var positivt och pekade uppåt, säger Anders, som är nykter sedan fem år. Jag gick i terapi och bearbetade mitt förflutna. Tuffingen började bli mjuk.

Då kom nästa slag: hans mamma fick diagnosen obotlig lungcancer och dog efter drygt ett år. Anders, som var utbytesstudent i Australien i ett halvår, höll tät kontakt med henne därifrån. Deras kontakt blev bättre under hennes sista tid och han fanns vid hennes sida när hon dog.

– Det var svårt att se hennes dödskamp, säger han. Hon kunde inte försonas med tanken på döden.

Trots att han gått i terapi och trodde att han kommit långt med sig själv kunde inte Anders hantera sin mammas död. Han mådde mycket dåligt, visste inte hur han skulle komma igenom sin sorg.

SÅ FICK HAN ett boktips av en kompis i Australien: "The grief recovery handbook" (Sorgbearbetning). Författarna John W James och Russell Friedman har i över 20 år arbetat med sorgbearbetning. Anders övergav boken och gav ut den på eget förlag. Först provade han och några killkompisar metoden.

– Jag visste att flera av dem mådde

dåligt av olika anledningar. De hade, liksom jag, levt ett hårt liv, missbrukat alkohol och droger och stängt till om sitt känsloliv. Nu samlades vi tuffa machograbbar på söndagsförmiddagarna och snackade känslor. I stället för att som förr träffas och bota våra baksmällor.

Resultatet blev så positivt att Anders beslöt att starta Svenska institutet för sorgbearbetning. Han gick en certifieringskurs i det australiska institutets regi och blev godkänd handledare. Hittills har han haft ett 50-tal deltagare på sina kurser.

Deltagarna, 15–20 per kurs, arbetar framför allt i små grupper. Var och en talar om en förlust – om det smärtsamma, men också om det positiva. För i sorgen ryms både positiva och negativa känslor, menar Anders Magnusson. Vi kan känna förtvivlan över en anhörigs död, men om han eller hon varit sjuk länge kan man samtidigt känna lättnad över att lidandet är över.

Att skriva brev som man läser upp

Vill du veta mer?
Svenska institutet för
sorgbearbetning:
telefon 08-33 50 40
www.sorg.se

för gruppen är en viktig del i sorgbearbetningen. Där kan man be om ursäkt för sådant man gjort fel, ge förlåtelse för sådant man tycker att den andre brustit i samt ta upp det som var bra och dåligt i relationen.

– Det handlar helt enkelt om kommunikation. Vi har ofta mycket vi inte sa till anhöriga medan de var i livet, till före detta skol- eller arbetskamrater, till partnern före separationen. Det finns tre viktiga begrepp som man ska fokusera på: Vad önskar du hade varit annorlunda, bättre eller funnits mera av i relationen?

– Genom att skriva ett brev där man går igenom vad som hade kunnat vara annorlunda, bättre eller mera av tvingas man att tänka igenom relationen. Göra ett slags bokslut. Det är viktigt för att kunna gå vidare i sitt eget liv.

NÄR DELTAGARNA läser upp sina brev för de andra får de sina känslor bekräftade, de har ett vittne på att de har blivit hörda. Enligt Anders Magnusson spelar det alltså ingen roll om den som brevet är riktat till aldrig får läsa det. Själv skrev han ett femsidigt brev till sin mamma efter hennes bortgång.

– Då kunde jag säga allt jag velat



Under sorgen finns livsglädjen, säger Anders Magnusson som startade sitt institut för sorgbearbetning i Stockholm för drygt ett år sedan. Han har själv gått igenom många svårigheter i livet.

säga. Det gav mig en känsla av lätt-
nad, jag började må bättre och mår
fortfarande bra. Jag har också skrivit
brev till tre före detta flickvänner som
jag vet att jag sårade djupt, och till
min pappa. Jag har träffat och talat
igenom relationen med alla, utom

med en flickvän som tyckte att det
var ett avslutat kapitel. Men jag har i
alla fall gjort vad jag kunnat och det
ger mig ro.

Anders Magnusson menar att oför-
löst sorg ofta väcks när en offentlig
person dör.

Som vid Anna Lindhs död.

– Genom att skriva i en kondo-
leansbok eller ett brev som lades
utanför NK kunde man ge uttryck för
den dubbla sorgen.

– Men jag hävdar att det också då
är viktigt att man läser upp för någon

vad man har skrivit – för att få kän-
slan bekräftad.

Att ge uttryck för sin sorg är fortfa-
rande inte riktigt accepterat i dagens
samhälle. För många är det svårt att
tala med en sörjande. Man vet inte
vad man ska säga och då säger man
ingenting alls, eller ger något allmänt
råd om att det går över.

Anders Magnusson pekar på sex
felaktiga råd som man ofta får när
man sörjer: Var inte ledsen. Ersätt
förlusten. Sörj i ensamhet. Tiden lä-
ker alla sår. Var stark. Håll dig syssel-
satt.

Ofta försöker vi följa dessa råd, och
det ser ut som om vi mår bra. Men
den som inte ger sorgen utrymme,
som inte talar om den, kapslar in den.
Den kan ligga kvar och gnaga i
många år. Sörjande människor behö-
ver någon som lyssnar, och har man
inte en vän eller släkting att tala med
kan en sorgbearbetningsgrupp vara
ett alternativ. Där möts man inte av
några hurtiga råd som syftar till att
undertrycka sorgen, understryker
Anders Magnusson. Han avvisar be-
stämt att det skulle vara deprime-
rande att hålla på med sorgbearbet-
ning.

– Under sorgen ligger glädjen och
livslusten och väntar. Det vet jag. ➔