

## Förlåtelse



HARMONISK. Nalle var fast i alkoholens klor. Hans liv var i flera decennier en ständig jakt på sprit och fylla. I dag är han nykter alkoholist sedan många år. Jakten på alkohol har bytts mot en liv fylld av

gottgörelse, enligt Anonyma alkoholisters modell.

## Att be om ursäkt är att ta ansvar för det som hänt

Anders Magnusson ber inte om förlåtelse

**Alla vill bli förlättna, men det är inget vi kan begära av den vi på något sätt har skadat. Anders Magnusson på Svenska institutet för sorgbearbetning låter oss se på begreppet förlåt på ett sätt som en del av oss kanske inte är vana vid.**

**FÖRLÅTELSE.** Anders Magnusson ber aldrig andra om förlåtelse, men han framför gärna sina ursäkt och han förlåter andra.  
- De flesta av oss har ett felaktigt sätt att använda ordet förlåt. Vi lär oss från barnsben att springa och säga förlåt hela tiden. "Kan du förlåta mig?". Men då ber vi faktiskt att den andra ska göra vårt jobb, och det är manipulativt. Jag erkänner att jag gjort fel och framför min ursäkt.

Det låter kanske lite konstigt i ovana öron. Klart man ska be om förlåtelse när man gjort fel, eller? Anders Magnusson som är utbildad i sorgbearbetning - där just ursäkter och förlåtelse är ett viktiga verktyg förklarar:  
- Att be om ursäkt är att ta eget ansvaret mot den som skadats. Man måste helt enkelt erkänna att man gjort fel för sig själv och den andra.

**Så det är bättre att be om ursäkt än att säga förlåt?**  
- När du ber om ursäkt har du insett och tagit ansvar för din handling, om du bara ber den andre om förlåtelse vill du höra att det du gjorde inte var så farligt, men det kanske det faktiskt var. Att be om förlåtelse är som att skada någon och sedan ska den som skadats ge

mig något för det. Den som blivit skadad måste få ge utlopp för sina känslor, sedan kan man be om ursäkt och kanske bli förlåten om personen själv-mant känner för att göra det. Men självklart underlättar det då ifall den som orsakat skadan är ångerfull och är villig att gottgöra den som skadats.

**Varför är det så svårt att förlåta ibland?**  
- Sannolikt för att man blandar ihop begreppen om vad förlåta är. Att förlåta är en handling, inte en känsla. Om man väntar på att man ska känna för att förlåta någon, så kan man vänta år ut och år in. Har du bestämt dig för att förlåta, gör det då, säger Anders.

**Jobbiga situationer, relationer eller händelser biter sig lätt fast, hur släpper man det?**  
- Vi måste inse att det som hänt har hänt. Den faktiska handlingen finns inte kvar längre. Frågan är hur länge jag vill gå omkring och vara arg, bitter eller ledsen? Det går inte att ha negativa tankar och samtidigt vara lycklig och harmonisk. Förlåt handlar om att göra sig själv fri.

**Hur förlåter jag den som inte finns längre eller som jag inte har kontakt med?**  
- En förlåtelse ska aldrig

uttalas direkt till den vi förlåter. Det brukar bara leda till konflikt. Egentligen handlar det inte om den andra personen alls. Det viktiga är att vi får uttala känslorna kring det som har hänt och uttala vår förlåtelse - fast med en annan person som vittne. Det leder förvånande nog till att vi försonas med oss själva. Många beslutar sig för att förlåta, men det ger bara en delvis effekt och där fastnar vi ofta. Man behöver uttala förlåtelse för att komma i mål.

**Kan man verkligen förlåta någon som inte ångrar sig?**  
- Absolut. Att förlåta betyder inte att vi måste säga att det som hände var okej - tvärtom. Jag kan förlåta någon som gjort mig illa och sedan ändå inte vilja ha med den personen att göra igen.

**Till sist. Hur förlåter man sig själv?**  
- I korta drag kan man säga så här: Det handlar om skillnaden mellan vem vi är och vad vi gjort. När vi kan skilja på det och se att jag inte är fel, men min handling var fel. Ofta är det även bra att dela det vi gjort med någon annan. Därefter kan vi börja ta ansvar och försöka ställa tillräta, vilket underlättar processen att förlåta sig själv. En annan viktig sak är att förlåta andra. När vi lär oss ha översende med andras fel och brister har vi även lättare att acceptera våra egna.

MALIN LANDEGREN



Foto: sorg.se

## Anders Magnusson

**Ålder:** 46 år.  
**Familj:** Fru och två döttrar.  
**Bor:** Bromma.  
**Utbildning:** Civilekonom vid Handelshögskolan i Stockholm. Trainer of the Trainers vid The Grief Recovery Institute i USA.  
**Bakgrund:** Anders, som bland annat varit landslagsman i rugby, kommer från en bakgrund med missbruk och kriminalitet. Den världen lämnade han för 15 år sedan.  
**Svenska institutet för sorgbearbetning:** Ett utbildningsföretag grundat 2001. Verksamhetsidén är att ge människor tillgång till en konkret metod för känslomässig läkning vid olika förluster, kriser och förändringar. Institutet är politiskt och religiöst obundet.  
**Mer om förlåtelse** går att läsa på Svenska institutet för sorgbearbetnings facebook-sida, samt i den gratis e-boken "När brustna hjärtan läker" som finns på [www.sorg.se](http://www.sorg.se)

# "Jag hatade honom, men

# han var trots allt min far"

**Örebro.** Han söp bort ett halvt liv. Svech och förrådde. Efter det har han sökt och fått förlåtelse - av sig själv och av sina nära. Men den viktigaste pusselbiten återstår: Att berätta om sitt liv för dottern som han inte har träffat på snart trettio år.

**Konfirmationsmiddag** i Stockholm i mitten av 50-talet. 15-åriga Nalles mor och far är skilda sedan många år, men i dag är båda med och firar sonens högtid. Den alkoholiserade pappan på sitt eget sätt.

- Han hällde upp en stor sup till mig och sa: "Nu är du konfirmerad och nu ska

du bli man, pojken min". Jag ville verkligen inte ha supen, men drack den för att slippa tjetet.

Tjugo minuter senare fylls Nalle av en helt ny, euforisk känsla. Allt känns lättsamt, glatt och enkelt.

- Jag har jagat den där känslan i hela mitt liv, men aldrig känt den igen.

**Julén 1988.** Efter ännu en hemlös jul firad på härbärg har han fått nog. Det finns ingen återvändo. Nu är det spriten eller döden, så Nalle kämpar sig helvit fram från juldagsmorgonen till trettondagsaftonen.

- Sen tyckte jag att jag hade varit duktig och planerade att ta en rejäl fylla.

Då knackar polisen på härbärgets dörr. Patrullen griper Nalle, som varit efterlyst i ett och ett halvt år. Varför har han inte längre något som helst minne av.

- Polisen sa: "Du vet inte varför du är gripen, va? Du krockade svårt förra året och är dömd för rattfylla. Du ska vara glad att du lever".

Händelsen är helt dränkt i Nalles spritmarinerade värld. Inte då, och aldrig någonsin senare heller.

**Nalle fingrar på kaffekoppen.** 73 år gammal har han hittat harmoni i livet. En stor del tillskriver han AA, Anony-

**”** När polisen frågade om det var jag som hade kört kunde jag ärligt berätta att jag inte visste.

ma Alkoholister. Fem dagar efter att han muckade från kåken den där gången i slutet av 80-talet, var han en del av gruppens program, där gottgörelse och självförlåtelse är bärande.

- Att berätta för andra hur man har haft det och göra det ur hjärtat och helt ärligt, det är välgörande. På så vis man kan nå självförlåtelse.

Det finns saker som fortfarande bränner extra mycket. Att han länge jobbade som lastbilschaufför och trafikerade vägarna trots att alkoholen aldrig lämnade blodet. Och olyckan som höll på att ta hans liv, men som han inte ens minns.

- Jag hade tydligen krupit ur bilvraket, och när polisen frågade om det var jag som hade kört kunde jag ärligt svara att jag inte visste. Jag hade 2,63 promille alkohol i blodet.

**Nalle är staddbarn.** Äldsta brorsan var arton år äldre. Andra brorsan femton år äldre, men han dog i hjärtinfarkt 1979. Några veckor senare gick mamma också bort.

Länge kände Nalle ett kraftigt hat mot sin far. Han som var världens bästa pappa när han hade jobb och mätte bra, men raka motsatsen när han var utan arbete. 1985, när Nalles tillvaro var en ständig jakt på nästa sup, nästa fylla, bestämde han sig för att söka upp sin far.

- Jag fick reda på att han bodde på ett hem och tog mig dit. Han var trots allt

min pappa och jag ville snacka med honom. Men det var för sent. Personalen berättade att han hade dött två år tidigare.

**Sin äldsta bror** vågade Nalle däremot inte närma sig på över tolv år.

- Jag var så rädd för hans reaktion om han skulle möta mig. Att han aldrig skulle förstå eller förlåta.

På en båtutställning i början av 90-talet stötte Nalle ihop med en släkting. Nalle hade varit nykter ett par år och odlade ett växande självförtroende.

**”** Jag berättade hur mitt liv hade blivit och han sa bara: 'Jag har förstått det'. Inget

titta förbi någon gång. Ett par dagar senare ringde det på dörren. Utanför stod brorsan i stället.

- I fyra timmar satt vi och pratade. Jag berättade hur mitt liv hade blivit, och han sa bara: "Jag har förstått det". Inget fördömande. Det

var en befriande känsla.

Men hur får man en död familjs förlåtelse? Nalle fick rådet att skriva brev till sin far, mor och döde storebror.

- Jag skrev långa, ärliga brev till var och en av dem och åkte till deras gravar. Där satt jag och högläste mina brev för dem och fyllde av förlåtelse.

**Vårsolen i Örebro** strålar. Nalle älskar staden som blev hans hem när han flyttade hit med sin tredje hustru, nykter och med ett nytt jobb.

Han har förlåtit sig själv, sin far och fått förlåtelse tillbaka.

Men ännu återstår en person, den allra viktigaste. Och den svåraste utmaningen. 1965 föddes Nalles dotter, i första äktenskapet. - Senaste jag träffade henne var på en middag 1987. Jag söp till maten. Det blev inte bra.

Under de nästan trettio år som passerat sedan dess har han några gånger sökt kontakt brevlades, men vet inte ens om breven har kommit fram.

- Att tänka på henne skrämmer mig. Jag är så rädd för vad hon ska säga. **Skulle det göra för ont om hon inte kan förlåta dig? Ondare än lättnaden av**

**att få berätta allt också för henne?**

Nalle vrider på sig. Hans harmoniska och lugna uttryck vacklar för första gången under vårt samtal.

- Nej, jag är beredd på den smärtan, det är jag. En dag ska jag träffa henne och berätta allt.

Fotnot: Nalle heter egentligen något annat.

STELLAN NORÉN  
stellan.noren@sna.se  
019-15 50 78



SOFIE ISAKSSON  
sofie.isaksson@sna.se  
019-15 50 72

