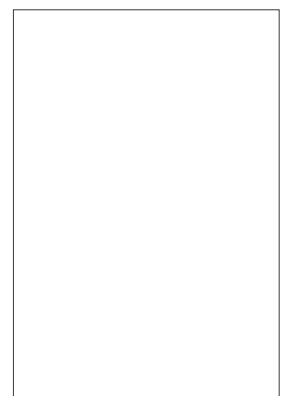
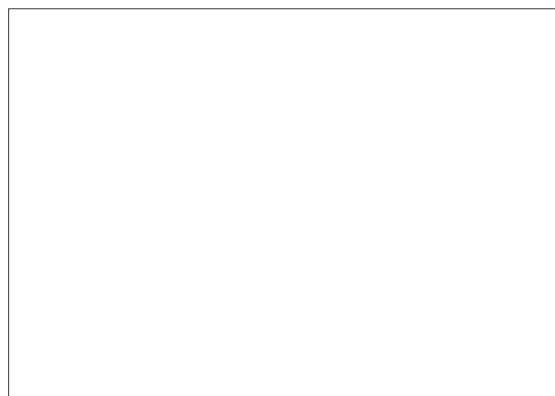
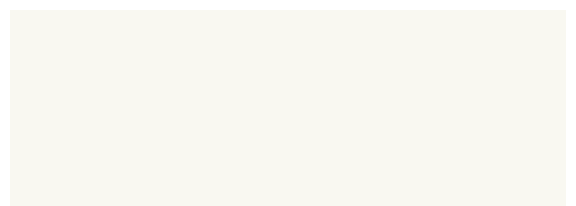




**PÅ KURS.** "Här får alla utrymme för den sorg som de känner, inte bara när någon förlorat en anhörig", säger Anders Magnusson som driver Svenska Institutet för Sorgbearbetning. FOTO: ANJA CALLIUS



# Han lär oss hantera sorg

Fokusera på att vara i nuet. Tacka och be om ursäkt för det som motparten känner till.

Det är råd som Anders Magnusson, vd och grundare för Svenska Institutet för Sorgbearbetning, ger till människor som tar avsked av närstående i livets slutskede.

**ANDERS** Magnussons egen mamma dog i lungcancer 2001. Anders berättar hur han då tackade henne för det som varit, bad om ursäkt och försökte vara i nuet med henne under den sista tiden.

– Vi tittade på Allsång på Skansen och jag läste psalmboken för henne ibland, säger han. Anders berättar att han tog ansvar för sina känslor i deras relation.

Hans mamma gjorde däremot inte fullt ut detsamma. Men känslorna kring det har han hanterat genom sorgbearbetningen.

– I den här kulturen är det mer



Anders Magnusson.

accepterat att vara full än att vara ledsen. Vi angriper sorgen från ett intellektuellt perspektiv. Känslor uppstår inom ramen för våra relationer och känslor är alltid i samspel med något... någon, säger han. Det handlar om kommunikation.

**EN METOD** i sorgbearbetningen som Anders Magnusson bedriver på Svenska Institutet för Sorgbearbetning handlar om att fullborda kommunikationen i den relationen som smärta.

Enligt Anders innefattar den tre delar:

► För det första måste man rikta känslorna och kommunikationen gentemot en motpart.

► För det andra, behöver man bli

hörd av någon, det vill säga ett vittne.

► För det tredje, kommunikationen måste avslutas med ett avsked. Detta kan exempelvis ske genom sorgbearbetning, likvaka, gestaltterapi eller bikt.

Personen i fråga behöver inte vara i livet, för att smärtsamma känslor ska förlösas. Och sorg är inget konstigt. För Anders är det en fullt normal och naturlig känslomässig reaktion.

**HANS EGEN VÄG** fram till i dag rymmer, utöver mammans död, mycket smärta. Vid åtta års ålder bestämde han sig för att aldrig mera lita på sin pappa. Vid tretton års ålder gjorde han en pakt med sig själv att aldrig lita på någon annan än sig själv.

Anders Magnussons föräldrar skilde sig när han var tio år gammal. När han var tretton flyttade han med sin pappa från Skåne till Stockholm.

– Jag minns tydligt hur jag tänkte... jag stod i en busskur i Skanör. Där stängde jag av och

övergav den lille Anders, berättar han.

Han hade bestämt sig för att bli oberoende, att bli miljonär innan 25 års ålder. Under tidiga tonår kom han i kontakt med spriten. Det blev år präglade av alkohol, droger och diverse kriminalitet och slutligen, kåken. Efter fängelsestiden fortsatte livet att vara rätt struligt. Till slut var han övergiven av alla, vilket alltid hade varit hans största rädsla.

– Livet hade gått ut på att få makt och kontroll. Jag fick slutligen hjälp av en självhjälpsgrupp med nyktra alkoholister. Jag insåg att jag hade ett problem, att JAG var problemet, säger han snabbt.

**NÄR MAN LYSSNAR TILL** Anders Magnusson, så fascinerar man av den enorma förändring som människa som han genomlevt. Från bankrånare iförd Gorbatjovmask på 1990-talet, till att i dag hjälpa andra att ta ansvar för sina egna känslor.

Det är en mäktig u-sväng. Självhjälpsgruppen var dörröppnare

till intresset för personlig utveckling. En vän tipsade honom om boken: ”The Grief recovery handbook”, av Russel Friedman och John W James (svensk översättning Sorgbearbetning). Den boken kom att bli det stora genombrottet för honom. Tillsammans med några vänner bearbetade Anders sina känslor kring olika relationer.

**RELATIONEN TILL PAPPAN** var den relation som förlöste mest smärta.

– Det var helt fantastiskt! Jag kände att det här måste jag föra vidare till andra, säger Anders.

Det ledde fram till det som i dag är Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

– Här får alla utrymme för den sorg som de känner, inte bara när man förlorat en anhörig. Stora känslor behöver inte vara komplicerade att förlösa, säger Anders Magnusson.

**BIRGITTA STOLT**  
redaktionen@dagen.se  
08-619 24 00