

SORGEN BLEV HANS RÄDDNING

Förr bar han rånarväskor när han sprang ut från bankens kassavalv efter ännu en stöt. I dag är Anders Magnusson, som vd på Svenska Institutet för Sorgbearbetning, en man som hjälper människor i deras tyngsta stunder.

TEXT: HENRIK LENNGREN FOTO: WWW.SORG.SE

V i börjar i backspeglarna, i en tid när Anders Magnusson drevs av revanschlusta av självhävelsebehov, i en tid där han drömde om ett liv som miljonär vid 25 års ålder. Å ena sidan landslagsman i rugby och SM-vinnare, å andra sidan en festprisse som umgicks med gamla bekanta som fastnat i det kriminella träsket.

Det dröjde inte länge innan han själv förnam vinddraget från brottslighetens ekorrhjul. Allt började med ett rån på en restaurang han tidigare jobbat på. Anders kände till bankningsrutinerna och kunde utan större möda rycka åt sig dagskassan på 140 000 kronor.

Han blev förtrollad, positionerade sig i den kriminella kretsen och fick beundran. Plötsligt hade han pengar, tjejer och gick före i krogköerna.

Under fyra års tid tömde han tre till fem kassaskåp i veckan. Med tiden blev rånen tyngre och riskerna högre.

– Det hade varit bättre att åka dit direkt, men det gjorde jag inte, säger Anders.

– Jag tyckte då att "det här" var grejen. Jag var inte riktigt känslomässigt grundad i mig själv. Jag rånade ju företag som var försäkrade, inte människor. Jag tänkte aldrig på att människor ändå sårades och skadades. Det var lite Robin Hood-romantik över det. Jag levde i en subkultur och fick ingen spegling av det verkliga samhället.

ANDERS ERKÄNNER ATT han rent statistiskt inte borde vara vid livet i dag. Att han efter tio händelser där han varit nära att dö verkar ha fler liv än en katt. Skottskador, knivskärningar och bilolyckor vittnar om änglavakters beskyddande händer.

Men det var först när han hamnade i fängelse – i drygt fyra år – som det fanns tid för eftertanke.

– Jag insåg att det inte längre gick att hålla på med

rån, att jag var tvungen att hitta på något annat.

Under fängelsetiden läste han in gymnasiebetygen och fick 5.0 – med ambitionen att läsa till civilekonom på Handels. Samtidigt höll han sig spiknykter på kåken.

– Jag trodde att alkohol och droger var en bigrej, men upptäckte efter muck att det hade en helt annan dynamik. Jag var beroende, helt enkelt. Det behövdes bara en muckarfest så var jag fast igen. Kroppen hade försvagats trots att jag inte använt droger. Jag höll på att supa bort allt – familj, flickvän, plugg.

Flickvännens uppmaning: "sök hjälp" fungerade som dörröppnare. Han fann hjälpen hos Självhjälpsgruppen.

– Där kände jag en omedelbar identifikation: från den dagen var jag en nykter alkoholist. Spriten hade påverkat mig mer än jag hade en aning om. Det är 4 718 dagar i dag.

Är det en kamp varje dag?

– Nej. Det är en befrielse. Jag vet inte om jag kommer vara full i morgon, men vad som än händer i dag ska jag somna nykter i kväll. Det är bara det att varje morgon när jag vaknar så är det i dag. Att leva en dag i taget är ett fantastiskt sätt att leva på.

Anders Magnusson blev befriad från alkoholen men säger att han har andra problem att ta itu med i dag.

– Men jag gillar de problemen. Förr handlade det om "ska jag skjuta mig själv eller inte?". Nu handlar det om att fundera över vilken inriktning min blivande bok ska ha.

Det finns ingen risk för återfall till kriminaliteten?

– Sedan 2001 har jag helt stängt de dörrarna. I dag antecknar jag om jag tar med mig batterier från kontoret. Jag är hederligare än de flesta företagare, men det



”I DAG VET JAG ATT MAN INTE KAN SKADA ANDRA UTAN ATT SKADA SIG SJÄLV. OCH MAN KAN INTE SKADA SIG SJÄLV UTAN ATT SKADA ANDRA. VI ÄR ALLA BEROENDE AV VARANDRA.”

beror på att jag mår dåligt annars. Jag har en överkänslighet mot oärlighet, saker jag känner är fel.

2001 blev han erbjuden att råna en värdetransport på Arlanda. Det tog honom en månad innan ett slutgiltigt beslut hade formats i tanken.

– Det var stora pengar, man trodde att det handlade om mellan 200–300 miljoner kronor. Min del skulle innebära bli ungefär 30–40 miljoner. Beslutet om hur jag skulle göra blev en ångestfylld vända.

Till slut ringde Anders sin mentor i Australien, en baptisk präst och nykter alkoholist som han kommit i kontakt med när han läste på Handels.

”Det kommer säkert gå jättebra. Du fixar det. Du är nykter och intelligent”, sa prästen.

Han avrådde dig inte?

– Nej, och det förvånade mig. Men så sa han: ”vad händer sen? Efteråt ...?”

Innerst inne visste Anders att han inte skulle åka dit. Rånet var ”vattenrätt”. Frågan han ställde sig var bara vad han skulle hitta på efteråt.

– Gå i självhjälpsgrupp och behandla min ångest över att jag varit oärlig och samtidigt sitta med flera miljoner på fickan? Knappast. Jag vet vilken stress tidningsskriverierna innebär. Att det tar sina uttryck i mina relationer, och det skulle ta slut med tjejen. Efter det skulle jag troligen ha dragit till St Tropez och leva jetset-liv och ha fina damer. Jag skulle förr eller senare skåla i champagne och tänkt att en näsa kola då och då har ingen dött av ... Just där och då insåg jag att det förr eller senare skulle leda tillbaka till tankar om att ta livet av mig. Tappar jag min ärlighet så tappar jag allt. Det spelar ingen roll om rånet går bra, det går åt helvete ändå. Det gjorde att rånet blev ointressant och jag tackade nej. Mest värdefullt för mig är min ärlighet.

I DAG SÄGER SIG ANDERS MAGNUSSON ha blivit en del av det samhälle han tidigare föraktade – och som föraktade honom tillbaka.

– Jag har hatat en kille så genuint att jag under fem och ett halvt år planerat hur jag ska döda honom. Varje dag. Skälet var att han skvallrade för polisen. Jag pressade honom på pengar, misshandlade honom... I dag har vi försonats och planerar att ta en badmintonmatch.

Hur har du känt inför det du gjort?

– Självklart har jag mått fruktansvärt dåligt. Att

jobba med mig själv har varit en smärtsam själslig rening utan dess like. När jag skulle sätta mig och skriva ner allt jag gjort fick jag rent fysiskt hålla mig i stolen. Jag hade ångestsveptningar så att pappret jag skrev på blev helt blött. Jag klarade tio minuter i taget.

Men du har försonats med dig själv?

– Ja, men först när jag skrivit ner allt jag gjort, även de ”skämmiga” sakerna och bekänt allt mig inför en icke-dömande person. Först då kunde jag skilja på vem jag är – och vad jag gjort. Jag fick förståelse för mig själv, varför jag hade gjort som jag hade gjort och kunde då även förlåta mig själv.

Har du tänkt på att tjalla på dina kriminella vänner?

– Nej. Jag tycker att var och en får ta eget ansvar och leva med sitt samvete. I dag vet jag att man inte kan skada andra utan att skada sig själv. Och man kan inte skada sig själv utan att skada andra. Vi är alla beroende av varandra. Dessutom bränner pengarna man tjänar på kriminalitet i fickan. Man är torsk även om man inte torsk.

SEDAN 2001 SPELAR SORGEN en viktig roll i hans liv. Det året gick hans mamma bort i lungcancer. Redan innan hade han gått i terapi och självhjälpsgrupper, läst hyllmeter med böcker i personlig utveckling, sysslade med yoga och meditation. Men när hans mamma dog tog den känslomässiga smärtan över helt.

– Jag kände direkt att allt inre arbete jag gjort var bra, men också att det inte skulle hjälpa mig med min sorg. I dag vet jag varför med det visste jag inte då.

När hans australiensiska mentor tipsade om ”The grief recovery” tyckte han först att boken kändes för enkel.

– Man skulle göra lite övningar vilket verkade lite enkelt. Samtidigt hade jag inget att förlora på att försöka. Till min förvåning fick jag känslomässig läkning. Och jag såg att jag också hade sorg i min relation till pappa som fortfarande lever. Där var saker jag hade pratat om i terapi, som jag hade använt som ursäkt för att leva självdestruktivt, och som jag hade stor förståelse för men som jag fortfarande satt fast i. När jag jobbade igenom relationen med pappa kände jag – ”nu är jag klar!” Det var som en lång djup befriande utandning.

– Och jag kände – det här måste jag ge vidare till andra.

I dag är Anders Magnusson vd på Svenska Institutet

för Sorgbearbetning. Han har fått över 2 000 personer att jobba genom den här metoden.

Han poängterar att sorgearbete handlar om att möta sig själv.

– Vi måste frigöra känslorna kring det vi varit med om så att vi kan gå vidare. Det är en livskunskap. Sorg behöver inte handla om dödsfall. Det kan handla om separation, att man förlorar sitt jobb, om alla typer av förluster och förändringar. Att känna sorg är att ha ett brustet hjärta. Det är inget man kan tänka bort.

Enligt Anders lär vi oss hur vi skaffar oss utbildning, hus, partner och barn – men förvånansvärt lite om hur vi ska hantera förlusten av dem.

– Vi är uppfostrade med att det ofta är mer socialt accepterat att vara onykter än att vara ledsen. När vi är små får vi höra: ”var inte ledsen, ta en glass.” Sen är vi tonåringar: ”var inte ledsen, ta en öl”. Och som vuxna: ”var inte ledsen – ta lite ångstdämpande”. Och så gråter man i sin ensamhet, lägger locket på, undertrycker vad vi känner. Vi förtränger känslan genom att tänka på annat, genom arbete, sex, shopping ... Och sen tappar vi kontakten med oss själva, för vi vet inte hur vi ska hantera förluster och förändringar.

Anders Magnusson hämtar andan, han är uppenbarligen här och nu, och säger:

– I dag hjälper jag människor med just de verktygen.

PERSONLIGT/ ANDERS MAGNUSSON

Ålder: 43 år.

FAMilj: Fru och två döttrar, 4 och 6 år.

Bor: Bromma.

Äter: Gärna! Kör på stenålderskost men fuskar friskt.

Dricker: Mineralvatten.

Åker: Kommunalt, och MC när vädret tillåter.

Ser på tv: Lite för mycket.

Läser: Mest skönlitteratur och biografier.

Köper: Arbetsrelaterade teknikprylar.

Längtar efter: Att få klar min bok – och efter sol och värme.

Webbtipset: www.sorg.se