

FARVÄL TILL SMÄRTAN

Det var smärtan och rädslan för att bli övergiven som drev Anders Magnusson in i kriminalitet och alkoholmissbruk och det var känslan av totalt utanförskap som till slut fick honom att ge upp. Ångesten blev större än rädslan att söka hjälp. Idag är han VD för Svenska Institutet för Sorgbearbetning och har vikt sitt liv åt att hjälpa andra läka.

LÅNGTAN EFTER gemenskap var den starkaste drivkraften när Anders inledde sin kriminella bana. Då hade alkohol redan fungerat som smärtlindring och ångestdämpande i flera år. Genom lyckade rån kunde han köpa sig status, lyx, fördelar och umgänge.

År 1991 inleddes med att Anders, iförd gummerad Gorbajov-mask, tillsammans med en vän rånade SE banken på Odenplan i Stockholm. Den lyckade kuppen inbringade över 10 miljoner i byte. När polisen efter ett halvår grep honom på ett hotell i Malmö drog han vapen men sköts i benet av polis. Under fängstransporten till Stockholm lyckades Anders trots det fly men blev greps ett par månader senare. Han dömdes till 6,5 års fängelse för grovt rån.

TIDEN I FÄNGESET kändes som att vara levande begravd. Ångest, rädsla och våld präglade den tillvaron. När han muckade var det tänkt att livet skulle ta fart. Men forna kompisar svek när hans slogs ut av alkoholism.

– Smärtan av utanförskapet gjorde att jag till slut sökte hjälp. Den fann jag hos självhjälpgrupper för nyktra alkoholister. Då hade även skammen och skulden kring mina brott hunnit ikapp mig. Tidigare hade jag intalat mig att rån och kassaskåpsjobb bara drabbade banker och försäkringsbolag, nu gick det inte längre.

” Jag bekräftar att det du gjorde skadade mig, men jag tänker inte längre låta minnet av dessa händelser fortsätta skada mig, utan jag ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag och förlåter dig så att jag blir fri.”

Utdrag ur förlåtelsebrev som används på sorgbearbetningskurserna

ANDERS FICK HJÄLP med sin nykterhet. Han läste in civilekonomexamen på Handelshögskolan i Stockholm och framtiden såg ljus ut då Anders mamma hastigt gick bort i cancer.

– Allt arbete med tolvstegsprogrammet, alla timmar av terapi, kurser i personlig utveckling, hyllmeter med självhjälpböcker, yoga och meditation hade troligen räddat mitt liv. Men efter mammas död kände jag intuitivt att det inte kunde hjälpa mig

med sorgen som jag bar på.

Anders kom i kontakt med en amerikansk metod för sorgbearbetning som hjälpte honom att bearbeta sorgen efter mammans död. I bearbetningen dök även sorgen kring en trasslig barndom och dålig relation till pappan upp. Förlåtelsen blev ett viktigt steg till att finna verklig inre ro.

– En vanlig uppfattning verkar vara att vissa saker är oförlåtliga, säger Anders. Det verkar som om många tänker på förlåtelse som att man förlåter någon för att man vill vara schysst mot den man förlåter. På motsvarande sätt ska man straffa den som skadat en genom att inte förlåta. Men jag förlåter för min egen skull!

– Att förlåta innebär inte att jag behöver tycka om personen jag förlåter eller ens vilja träffa personen igen. Tvärtom kan jag behöva få ge uttryck för min smärta och sätta gränser här och nu, kanske till och med försvara mig framöver, för att inte skadas igen. Men för mig handlar förlåtelsen om att släppa taget om det som har hänt. Jag ser det som att förlåta är en handling, inte en känsla. Att förlåta innebär att jag går till handling och förlåter även om jag inte känner för det. Skulle jag vänta på en känsla av förlåtelse innan jag förlåter får jag troligen vänta för evigt.

JIANG MILLINGTON

FOTO: ANJACALLIUS



– Det kändes oerhört meningsfullt att hjälpa andra människor att komma tillbaka till livet och må bra igen. Denna upplevelse har under de tio år jag hjälpt andra vuxit sig än starkare. Idag kan det nästan kännas som att det har blivit meningen med mitt liv, säger Anders Magnusson, VD för Svenska institutet för Sorgbearbetning.

Namn: Anders Magnusson
Född: 1967
Familj: Gift och har två döttrar
Grundare och vd för Svenska Institutet för Sorgbearbetning
www.sorg.se