

Aron Andersson

RESAN FRÅN CANCER TILL KEBNEKAISE

Äventyraren Aron Andersson behöver ingen "bucket list". Han bockar av alla utmaningar i farten, och samlar samtidigt in pengar till Barncancerfonden. Vi träffar Aron för att prata motivation, mål och lycka!

TEXT Helena Ekström FOTO Malin Ingevald

Det är inte många som cyklar till Paris, bestiger Kilimanjaro, skidar över Antarktis eller simmar över Ålandshavet – och dessutom helt utan att använda benstyrka. Omöjligt, tänker de flesta. Men inte för Aron Andersson, som inte ens räknar dessa utmaningar till hans livs största.

Som åttaåring drabbades Aron av cancer i bäckenet, opererades och fick inte sitta på ett helt år – med beskedet att rullstolen skulle bli en del av hans liv. Vad han inte visste då var att händelsen nog lade grunden till hans mentala styrka, som han skulle ha nytta av längre fram i livet.

Jag var tvungen att hitta mina överlevnadsstrategier. Och det gör att jag kan göra det jag gör idag. Det var som två år av mental träning.

Sporten gav ett syfte

Aron hittade vägen framåt genom sporten, och från att ha varit en fotbollsfantast som liten gick han nu över till fröidrott och blev med tiden elitfröidrottare. Numera med fyra Paralympics, inom tre olika sporter, i ryggen.

Men ett höftproblem gjorde att karriären fick läggas på hyllan och Aron sikade framåt. Eller snarare uppåt, då en expedition till Kebnekaise blev startskottet för ett liv som äventyrare på heltid.

Jag hade tävlat i fröidrott hela mitt vuxna liv och kunde inte göra det längre. Det var en känsla av både sorg, tomhet och tankar som "Vad ska jag göra istället?". Men folk har tagit sig igenom värre saker, och det är viktigt att tänka om. Alternativet var att tycka synd om mig själv och det vägrade jag. Efter Kebnekaise föddes tanken att jag skulle kunna göra det här helt själv!

Att hitta lyckan

Tidigt i sin karriär fick Aron också känna på vikten av att omvärdera livet. Trots framgångar var han inte nöjd, och ville vinna mer och göra större sportsliga erövringar. Och ställde sig frågan "varför han aldrig kände sig lycklig i stunden?".

Lycka är inget som kommer över en natt, och det handlar om att stanna upp och inte jaga hela tiden. Jag ville njuta, och mitt sätt att njuta är att känna mig tacksam. Varje kväll skriver jag ner saker jag är tacksam över för att påminna mig om att vara här och nu.

Jag brukar prata om "progress equals happiness" och när du känner att du utvecklas är du ofta en go' och gla' person, och för mig blir det tydligt när jag skriver ner det. Då ser man också om inget händer, och får en spark i baken, fortsätter Aron.

En sten i taget

Förutom tacksamhet ligger också hårt jobb, stora mål och mental träning bakom livet som professionell äventyrare. Vägen upp till Kebnekaise är knappast rak eller anpassad för rullstol. Hur motiverar man sig till en sådan strapats?

Jag utgår ofta från delmål och istället för att stirra på toppen av Kebnekaise så tog jag 100 meter i taget och satte sikte på olika stenar. Att komma till nästa sten var målet där och då, annars hade jag aldrig orkat.

Och hur hittar man kraft i att simma till Åland, i ett max 14-gradigt vatten?

Det var samma där. Jag visste att det skulle ta cirka 13 timmar, men inte att vädret skulle slå om och att vågorna skulle bli 1,5 meter höga. Då hade jag följebåten som riktmärke och delmålet var hela tiden att ta mig till nästa paus när de kastade i mat från båten – och på så sätt kunde jag orka framåt. Det var en grym känsla att komma upp ur det kalla vattnet när jag väl var framme!

Många undrar nog hur man motiverar sig till ett sådant äventyr?

Målet måste vara så hägrande att du faktiskt vill göra det. Annars går det inte. Jag har själv ingen ångest av själva träningen eller att ta mig an äventyret,

MAT – ARONS FRAMGÅNGSRECEPT

M för mikromål

A för anledning

T för tacksamhet

men jag måste hitta ett syfte och vara lockad av att ta mig igenom det.

Aron återkommer ofta just till syftet. Sedan start har målet inte bara varit att genomföra äventyren utan också att samla in pengar till Barncancerfonden, alltid med ett specifikt mål i sikte. Hittills har Aron, med hjälp från alla som stöttar och som följer hans äventyr genom sociala kanaler, samlat in hela 10 miljoner till fonden.

Det ger mig energi av att samla in pengar som gör skillnad. Och det blir ytterligare ett mål som gör äventyret ännu mera värdefullt.

Att just ha en målbild är något som alla kan applicera på sina egna liv. Hur jobbar du med mål?

Jag brukar ha två stora mål per år, som tar mitt största fokus. Sedan kan jag ha andra projekt däremellan som att föreläsa, eller utvecklas inom andra delar. Det är många som stressar i vardagen och jag brukar själv försöka stressa mot ett mål istället, eller med en plan. För då upplever du inte bara att tiden går, utan att du har ett syfte.

Och nästa mål?

I sommar ska jag cykla genom hela Sverige, från Treriksröset ner till Smygehuk – men först ska jag åka till Dubai och ta fällskärmscertifikat!