

# ATT LÅTA LIVET LJUSNA

Somligt är svårt att berätta. Både för att det är ömtåligt utlämnande, och för att det kan vara svårt för andra att ta in, innan man själv har hittat tillbaka till det som är läkande.

Anders\* berättelse tar ingen genväg, utan går igenom det svåra, för att låta livet ljusna.

Den börjar med det nästan outhärdliga. Det som är att växa upp i en dysfunktionell familj, där den äldre vekare fadern hamnar bakom moderns trasiga inre. Behjälpt av en släkting, ut-sätter hon barnen för övergrepp redan som små. Det äldre syskonet, som blir den som får ta hand om allting, famlar efter det friska, trygga, medan det yngre stannar i trasigheten. Sedan själv blir utagerande, allra helst mot oskyldiga, så som han själv varit oskyldig då han först drabbades. "Det hade behövts en betongkram för att hindra honom."

Anhöriga kan inte bära hela bördan. När allt brakar måste samhällets insatser fungera. Den utagerande får komma under tvångsvård och hållas ifrån sin familj och andra som kan komma till skada. Men vården stänger inte in för evigt, och vid frigångar återvände

oron för de incidenter och hot som skulle kunna komma.

"Till sist orkade jag inte. Jag måste lämna allt för att kunna avdramatisera det som hela tiden hade legat över mig."

Men att bara lämna allt kan vara samma sak som att fly. I Anders berättelse framträder tre goda ting, hur det går att göra det motsatta. Inte fly, utan få redskap att hantera allt det som redan hade gjort så stor skada, och fortfarande, många år efteråt kan återvända i en mardröm, en plötslig minnesupplevelse, eller annat.

## Den goda identiteten

"Jag hade inte suttit här om jag inte hade haft min pappa. Även om han tidigt hade ett svagt hjärta, levde jag av hans varma hand och identitet. Och så har det fortsatt längs vägen. Jag har fått träffa snälla människor som står för vilka de är och vad de tror på."

## Terapi – St Lukas

I ett akut skede ledde någon annans återbud till att han snabbt kunde få en tid hos St Lukas. En kontakt som sedan fortsatt periodvis genom åren.

"Det var fantastiskt bra. Deras sätt att



gå in i hanteringen var jätteviktigt. Det var aldrig ifrågasättande, så att jag klarade av att omnämna påfrestningarna. Annars marginaliserar man sig själv."

## Musiken

Den fanns med redan tidigt i livet. Att lyssna till andras sånger blev som att de beskrev hans egen berättelse. "Det var som att hitta en livboj, och jag förstod intuitivt. När jag själv började skriva musik ville jag göra samma sak för andra." Sin första skiva skickade han som tack till några av dem som betytt mest; Povel Ramel, Astrid Lindgren och Monica Zetterlund. De svarade alla i brev eller telefon.

Så blev det också med Leonard Cohen.

"Jag hade översatt några av hans sånger, och fick numret och ringde honom. Jag var rätt skakis, men han var väldigt inkännande och bra att tala med."

## Ber du någon gång?

"Nej, inte jag, men min pappa var troende. Jag tycker mycket om att spela i kyrkor, det rummet betyder mycket mer än bara den stunden, med generationers tradition i sig."

Utomhusbilderna får därför kyrkan i blickfånget, medan regnet håller ner över blöt snö. "Den här bilden passar med sången 'Styggt regn', en av Dylans låtar jag har tolkat."

Det var så vi skulle ha mötts, ett musikprogram i kyrkan med tänkvärda texter. Men ett par smakprov finns att läsa, till dess att vi får höra dem. Den lyckliga dagen, när vi trängs och samlas igen.

Text & bild: Åsa Hagberg

\* fingerat namn



## Om ST LUKAS

St Lukas bildades 1939 i samverkan socialtjänst, vård och kyrka för professionalitet och helhetssyn inom existentiell hälsa och psykoterapi. Mottagningar finns i hela landet, bla. Ängelholm, i samarbete med Region Skåne. <https://sanktlukas.se/>

Behöver du någon att tala med?  
Välkommen att kontakta präst eller diakoniassistent. Kontaktuppgifter finner du på sidan 3.

"... men jag skymtade ett ljus  
och tidens sand som föll från dina  
fingrar med,  
föll medan du väntade på undret,  
på att undret skulle ske."  
(efter "Waiting for the Miracle"  
L Cohen)

"Du får inte låta mig  
driva bort för långt från dig  
håll mig där jag alltid föds igen  
... jag tror på dig."  
(efter "I Believe in You" B Dylan)

"Jag vänder tillbaks till innan  
allt börja hända  
... där man inte får lida när  
man visar sig liten,  
inte behöver gömma sig själv  
under snö,  
där närvaron är; där sanning pulserar;  
där kärleken håller vad närheten  
lovar."  
(efter "A hard rain ..." B Dylan)