

# Ålämningen

3 • 2023

**STORFISKE-  
SPECIAL**

**TRÄDGÅRDS-  
MÄSTARENS  
BÄSTA BÄR**

## VÄGLEDAREN

Med terapin i bagaget

**5 VILDA  
OCH RUSTIKA  
RECEPT**

**NY TIDNING  
VARSÅGODA!**

# Michelle Mope Andersson

Som barn ville hon bli nunna. Idag arbetar hon med existentiellt välmående. Inom ramen för det har Michelle Mope Andersson agerat terapeut och väglett präster och diakoner i Sverige. Hon har även varit anställd av FN för kristerapi i Nordkorea. Nu tar hon emot klienter i ett provisoriskt terapirum i den privata bostaden i Sveriges generalkonsulat på Åland. Själv har hon tagit upp latinstudier – och hoppas få åländska grannkompisar.

TEXT: HEIDI HENDERSSON | FOTO: NICLAS NORDLUND





Michell Mope Anderssons röda jacka kommer från Yunnan-provisen, i sydvästra hörnet av Kina, nära gränsen till Myanmar. "Det är min favorit-provins i Kina och jackan för mig tillbaka dit varje gång jag bär den", säger hon.

# Michelle hittar berättelser i skapandet

**M**ed tre masterutbildningar i bagaget och en doktorsexamen beskriver hon sig som en evig studerande. **Michelle Mope Andersson** har ägnat en stor del av sitt liv åt att kombinera andlighet, terapi och konst för att bättre förstå världen och människorna däri.

–Vi har glömt att lyssna på vad våra hjärtan vill. Vi har glömt vår roll som skapande människor och det som ger oss glädje.

Hon vägleder nu personer som känner sig på något sätt strandade i livet, antingen personligt eller professionellt. I sitt arbete använder hon gärna begreppet "imagination" (fantasi, skapande eller visualisering på svenska reds. anm.) som terapiverktyg.

–Skapandet kan agera en brygga, det är ett universellt språk. Konst, musik, poesi... Det är genom skapande vi kan processa våra egna berättelser om trauma och sorg och kommunicera glädje. Det är som att, hur säger man; "att göds-la?", inflikar hon på svenskan som hon behärskar till fullo även om denna intervju görs på engelska.

–Det är som näring för själen.

Det är något hon såg bevis för i Nordkorea där hon jobbade för FN som kris-samtalsstöd för utländska biståndsarbetare och diplomater.

–Jag fann i min doktorsavhandling, som fokuserade på de generationer av koreanska immigranter som flydde Nordkorea under kriget, att de som kunde använda sig av skapande på något sätt, som var kreativa och generativa, mådde generellt sett bättre.

## Kina, Nordkorea, Grekland och USA

Arbetet som terapeut i Nordkorea beskriver hon som livsförändrande. Men den som lyssnar på Michelle kan tycka det är mycket i hennes liv som verkar livsförändrande. Om inte annat är hon van att förändra sitt liv, drastiskt, med jämna mellanrum. Med rötter och allt. På grund av att hon är gift med en ambassadör så har hon bott förutom i Nordkorea också i Kina, Tyskland, Estland, Sverige, Grekland och USA – där hon växt upp.

–Man inser hur resilient och resursrik man kan vara.



Michelle har många minnen från sitt liv i andra länder. "Jag älskar små figurer."

Men visst längtar hon tillbaka till alla ställen hon bott på, på något sätt. Speciellt till maten.

–Jag älskar att laga mat, det för människor tillsammans. Jag har rötterna i Italien, så jag kommer från en stark matkultur.

## Hur försöker du "jorda dig" på ett nytt ställe du flyttat till?

–Det första jag gör är att hitta kyrkan, sen en bra matmarknad med internationellt utbud, och så tar jag fram mammas gamla recept.

Kyrkan har hon även hittat på Åland, eller i alla fall en katolsk gemenskap.

–Vi har en präst som kommer hit en gång varannan vecka.

## Lite "sällskapssjuk"

Men efter sex månader på Åland konstaterar hon att hon känner sig lite "sällskapssjuk", som hon beskriver det.

–Jag väntar på att någon av våra granar ska ringa upp och säga "hej, jag har just gjort lite chili eller kycklingsoppa, kom förbi på middag". Det har inte hänt ännu, men jag tror en del av det är att vi bor i ett lite "officiellt" hus. Det är utmanande.

Men tråkigt har hon inte. Hon reser mycket, både för arbete och rekreation. På sina rekreationella resor väljer hon ofta att bo på kloster, enkelt men rikt i andlighet.

–Jag tycker om att leva enkelt. När jag var liten ville jag bli nunna. Jag brukade leka nunna, satte en sjal på huvudet,



## Michelle Mope Andersson

Ålder: 56 år.

**Kommer från:** Född och uppvuxen i södra Kalifornien och bodde ett tag i San Francisco-området. Min familj, alla far- och morföräldrar, emigrerade från Salerno, Palermo och Anagni (nära Rom). Varje resa till Italien påminner mig om varför min familj valde att slå sig ner vid Kaliforniens kust. Det ser precis ut som de platser de kom från: vågor som slår in från havet, citrusträd och goda viner lite längre norrut.

gick runt med händerna knäppta och lade fram små statyer på frukostbordet, de var mina låtsasvänner, säger hon med ett skratt.

–Det är spännande att det vi tyckte om som barn följer oss genom livet. Ju mer vi kan komma tillbaka till de barnliga nöjerna desto lyckligare kommer vi att bli i våra liv.

På Åland tar hon emot klienter både virtuellt och fysiskt. Och hon fyller gästrummen i generalkonsulatet med just gäster.

–Jag älskar att föra människor samman, över mat och berättelser.

Hon har förutom att försöka rota sig på Åland också återgått till sina egna rötter – genom att ta upp italienskan.

–Det och latin, jag har hittat en latinlärare här på Åland!

## Fikadejt på lördagarna

Det åländska livet inrutats av rutiner hon delar med maken **Karl-Olof Andersson**.



–Vi tar våra måltider väldigt seriöst. Vi sitter ner tillsammans och äter de flesta måltider. Sen har vi kaffedejt alla lördagar. Under vår fika pratar vi om drömmar och tankar och går igenom våra kalendrar tillsammans.

De har varit gifta i 32 år. De träffades i USA när Karl-Olof var student och de studerade bägge statsvetenskap.

–Jag jobbade på Capitol Hill (USA:s parlament reds. anm.) när vi träffades.

Michelle var 23 år gammal när de gifte sig och flyttade till Sverige.

–Sen fick han erbjudande om en tjänst i Sveriges utrikesförvaltning. Då började vi flytta, sju länder nu.

#### **Varför var Karl-Olof den du bestämde dig för?**

–Han var så exotisk, så lång och svensk, haha. Han pratade med en så vacker accent. Han var så annorlunda ... Otroligt snygg, väldigt tyst, väldigt annorlunda från mig, säger hon med ett brett leende.

–Jag brukar säga när jag har par i terapi som undrar "hur kan det fungera

om man är så annorlunda från varandra?", då säger jag, det kan fungera!

#### **Hur lyckas ni hålla relationen igenom så många flyttar och så mycket förändring?**

–Vi ger varandra mycket utrymme. Det tog ett tag för mig att lära mig – och att vara fri och självständig. Han uppmunttrade mig att skapa min egen väg och göra det jag är intresserad av, att studera teologi, konst- och idéhistoria samt terapeutiskt arbete. Jag trodde jag bara skulle arbeta med statsvetenskap. Min första plan var att rädda världen genom politiskt arbete och ledarskap, men sen insåg jag att det inte skulle funka för mig – och Karl hade redan den sidan täckt – då kunde jag gå till den mer personliga dimensionen och följa det här intresset för konst och kultur och låta det naturligt flyta ut i intresset för teologi och terapi.

Och det är alltså vad hon sedan gjort till sitt yrke.

–Det är behändigt att ha kompeten-

ser som man kan packa ihop i en låda och ta med sig.

Och den lådan har hon nu packat upp på Åland där hon hoppas göra mer terapiarbete för att navigera just existentiellt välmående.

–Jag vill hjälpa folk att utforska de stora frågorna i livet. Existentiellt välmående handlar om att återkoppla till vår passion och vår glädje, att hitta till avkoppling och vila. Det är vad mitt arbete handlar om, att vandra med människor på vägen att skapa meningsfullhet.



En konvex spegel som Michelle ser en vacker symbolik i. "Konvexa speglar ger ett annat perspektiv."

*Vi har glömt att lyssna på vad våra hjärtan vill. Vi har glömt vår roll som skapande människor och det som ger oss glädje.*