

Klippan nådens år...

Käre Medvandrare på livets väg!

En man kommer körande in på bensinmack och ber servicekillen tanka full tank. När han håller på, så ser han tre pingviner i baksätet, och undrar varför de sitter där. Mannen svarar att han inte har någon aning, de satt där i morse när han tog bilen i garaget. *"Och jag vet inte vad jag skall göra med dem"*. *"Jamen, varför tar du inte och kör dem till zoo"* säger servicekillen, varpå mannen glad kör iväg. Nästa dag är han tillbaka för att tanka, och nu ser servicekillen att de tre pingvinerna har solglasögon på sig. *"Men körde du inte dem till zoo"* frågar han mannen, som glatt svarar *"Jovisst, och dom tyckte det var så kul, så idag skall jag ta med dem till stranden..."*

Vart kör du med dina "pingviner i baksätet"? För vissa är verkligheten svart-vit, för andra åter finns inte så många självklarheter. Jag tillhör den andra kategorin av människor. I detta brev, vill jag berätta personligt om min pilgrimsvandring i det pastorala landskap jag levte i sedan 1971. Kanske är det till och med är det så att jag försöker sammanfatta en "teologi för livet", så som jag känner mig komfortabel med, och så som jag hitintills ser det. En pilgrimsvandring som efter 53 år lett mig fram till begreppet "slow church".

Följande blir därför en mix av min egen bakgrund grovt skissad, mina reflektioner längs livsvägen, fragmentariska nedsteg i den teologiska myllan blandat med utsäde från filosofer, poeter och helt ovanligt vanliga människor som berikat min livsväg. Vissa citat kan jag härröra från källan och har då återgett, åter andra citat har källan antingen runnit ifrån mig eller genom mig. Den röda tråden är jag själv.

Min utgångspunkt blir humorns trampolin, välkommen till hoppfullhetens strand.

Humor är ett latinskt ord som betyder vätska. Hippokrates lärde att en människas tillstånd berodde av de fyra kroppsvätskorna blod/eld, slem/vatten, gul galla/luft samt svart galla/jord. I en frisk kropp fanns det jämvikt och humörsvängningarna berodde på vilken av kroppsvätskorna som övervägde.

Den engelske författaren Addison beskriver förhållandet på följande sätt *"Sanningen var familjens överhuvud och födde Sunt förnuft. Sunt förnuft födde Skämt, som i sin tur gifte sig med en flicka ur slakten Glädje, och denne gav till världen en son vid namn Humor"*

Några ytterligare försök till definitioner är att *"humor är ett tillstånd eller ett sätt att optimistiskt se på världen i vilken det aldrig kommer att saknas skäl till skratt."* samt att skillnaden mellan humor och skratt är att *"humor representerar en komplex och högre klass av kognitiv-emotionell process medan skratt är en reflexlik fysiologisk reagens."*

Det finns tre teorier kring humor.

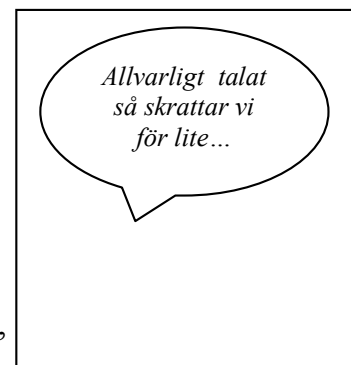
Den första "vakenhetsteorin" av H Spencer betonar att *skrattet är ett överskott av nervös spänning alternativt energi som inte fått utlopp genom handling*. Dessa hämmande energier som vänds till skämt och slagfärdighet får det otillåttna att komma upp i t ex estoniaskämt och "alla barnen"-verser, som alltså blir ett sätt att bearbeta det omöjliga som hänt. *Intellektuella och/eller negativa känslobetonade energier omvandlas till skratt, och därigenom tillhandahålles ett nytt perspektiv som undviker den negativa påverkan. Därför blir humorn en av de många försvarsmekanismer, och förmodligen den mest överlägsna av dem alla. Den hjälper oss att möta besvärliga situationer utan att bli överväldigade av otrevliga och smärtfyllda känslor som istället förvandlas till något lustfyllt genom humorns transformation.*

Den andra teorin benämns "oförenlighetsteorin", dvs att *skratt är en sinnesrörelse som uppstår när en spänd förväntan upplöses i intet enligt Kant och Schopenhauer*. O'Connell förklarar att *individer med känsla för humor är skickliga i snabb perceptuell och kunskapsmässig omkoppling i anspelningens form. Denna förmåga att skifta perspektiv tillåter individen att ha distans till sig själv gentemot det omedelbara hotet av en stressfull situation och därigenom reduceras den ofta paralyserande känslan av ångest och hjälplöshet. Humorn har en funktion av att bevara känslan av självet...ett hälsosamt distanserande till sig själv och sitt problem, ett sätt att stå vid sidan och se sina problem med annat perspektiv.*

Platon och Aristoteles och senare Thomas Hobbes förfäktade "överlägsenhetsteorin", att *skratta åt någon genom att sinnesrörelse uppstår pga den plötsliga insikten av något upphöjt hos oss själva i jämförelse med någon svaghet hos andra eller hos oss själv tidigare.*


Av dessa tre föredrar jag oförenlighetsteorin, vilket jag tror skall framgå av följande sidor.

Men nu till min egen bakgrund. Född 1950 i södra småland, äldre föräldrar, inget syskon. Hade få –ibland inga – kamrater. Saknade vänner. Ensamheten var min arvedel. Utanförskapet och allvaret i detta var som en gjuten form.. Växte upp i en baptistförsamling med hög medelålder. Det andliga stråket var präglad av varm fromhet och ett tungt allvar. Eller var det tråkighet? Man log på sin höjd inne i kyrkan om det som sades något roligt, men skrattade hjärtligt när gudstjänsten var över. På något sätt tilltalade allt detta mitt eget



mörka personliga stråk, samtidigt som något inom mig protesterade. Talade inte Bibeln ganska mycket om glädje?

I söndagsskolan sjöng jag pliktskyldigt och omedvetet ”*Jag älskar söndagsskolan och villigt skyndar dit, att där bland barnen sjunga och lära med allt flit. Jag vill ej dagen spilla i lättja, synd och lek. Jag skyr den onda världen och falska vänners svek*” och i gudstjänsten sjöng vi psalmen ”*därute lever världen, så glädjelös och tom, ack föga fröjd ger världen mot Herrens helgedom*” . Lättare att sjunga halleluja än att göra det...



En allvarlig kristen
är en människa
som inte tar
glädjen på allvar...

Under tonårstiden besökte jag ofta en 30 år äldre snickare som blev den lyssnare som jag aldrig haft i min närhet. Han inte bara såg vad som fanns i träet, han såg också det som fanns i mig, och han tog sig tid, satte sig ned, plockade fram pipan och stoppade den långsamt medan han lyssnade och oftast hittade en oväntad vinkling på problemet med glimten i ögat. Det var Allan som uppmuntrade mig i mina stapplande kreativa försök, bl a genom att själv våga lekfullt experimentera i färg och form. Nu efteråt funderar jag på om han gjorde det bara för sin egen skull utan kanske också för min skull?

Så gifte jag mig 1975 med Britta, en mycket levande och spirituell kvinna från Piteå. Vi fick Anna-Märta, så småningom kom David och Sofia och jag inser att min fru och våra barn har lärt mig mera om livet än några andra. Mitt under det att jag läste allvarlig teologi på Örebro Missionsskola 1974-77 började jag upptäcka leken, nyfikenheten, livslusten. Att leken var livsbejakande - inte livsförnekande. Att trädbitar kunde bli vad som helst hade egentligen den gamle snickaren redan lärt mig, men nu var det även stenar som var fantastiska. Hela världen kunde upptäckas i dem och genom dem.

Jag läste att ¹ ”*lek är allvar för barn. Leken är barnens arbete, visserligen ofta ett mycket nöjsamt arbete, men icke desto mindre ganska jobbigt och krävande ibland. Leken är barnens sätt att utforska världen, att kartlägga omgivningen och lära sig förstå sin omgivning och sina medmänniskor. Genom att omvandla nya upplevelser och känslor till lekar gör barnet dem begripligare för sig och lär sig att behärska ytterligare en bit av tillvaron... Barn leker med varandra och använder sig av varandra för att testa sig fram till hur man umgås med människor och att klara av olika situationer som uppstår. I de tidigare lekkontaktarna läggs grunden till den vuxne människans förmåga till kärlek och vänskap, att lösa konflikter och att samarbeta med andra människor. Leken hjälper också barnet att klara svåra känslor av oro och ångest och ängslan som dyker upp inför allt nytt i tillvaron. I leken kan barnet överraska sig själv och lär sig att leva*”.

¹ Vi föräldrar från den 8 aug 1977

Leken var alltså inte relaterad till oansvarighet och nonchalans utan till fantasi, kreativitet, spontanitet, atmosfär, intensitet, kärlek. Leken beskrev en attityd till livet, **där jag är delaktig som den jag är**. Visst är det märkligt att vi säger till våra barn ”jaja, lek nu, snart blir det allvar...då kan du inte leka...” Levine för in tanken på att leende och skratt börjar som ett naturligt välbehag hos barnet och att senare när individen står inför ett ångestladdat situation, så använder han humorn för att återfå denna familjära känsla av kontroll över omgivningen

Något senare upptäckte jag till min stora förvåning ordet ”lek” i bibeln. ”Då fostrades jag som ett barn hos honom, då hade jag dag efter dag min lust och min lek inför hans ansikte beständigt, jag hade min lek på hans jordkrets och min lust bland människors barn.” Ords 8:30-31 När jag hämtat mig och begrundat sammanhanget, så kunde jag ana treenigheten beskriven som en lekande trio i skapelsens morgon.

Jag gick vidare och stannade vid Job 38:6-7



*”Var fick dess grundvalar fäste,
vem lade dess hörnsten,
medan alla morgonens stjärnor sjöng
och gudasöner jublade?”*

och kunde i min fantasi se hur universum skapades i en atmosfär av oförställd glädje, som förlöste gudomlig kreativitet. Trots mitt genuina ointresse för idrott, kunde jag ana mig till en match på någon stadion, med stående ovationer av änglaskaran och utropen ”*mera, mera*” på läktarna.

Jag läste teologen Hugo Odeberg, som i ”Bibeln eget budskap” beskrev att ”*i begynnelsen var glädjen*”. Gud skapade inte allvaret, utan ”*allvaret uppstod när synden drog in i världen*”, när tilliten mellan människan och Gud bröts och människan började att skylla ifrån sig. Prestationsångesten och ensamheten blev då konsekvensen av människans handlande. Hon missar det mål hon frenetiskt söker, hon syndar, därför att utgångspunkt, riktning och mål är fel.



Jag började se att Gud tar emellertid synden på allvar, utan att överge glädjen, utan att ge upp.

Glädjen mitt i den ”gråa vardagen” fann jag i Pred 5:18 ”*Jag har också sett något annat: det är gott och skönt för människan att äta och dricka och finna glädje mitt i all sin möda under solen, de dagar som Gud har gett henne att leva. Det är hennes beskärda del*”.

Glädjen mitt i gudstjänstlivet beskrivs i *Jes 56:7* "Alla som ...håller fast vid mitt förbund får komma ... och glädjas i mitt bönehus"


Glädjen vibrerar också fram i ängelns annonsering i *Luk 2:10* - Men ängeln sade till dem: "Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket".

Så kommer Jesus och erbjuder den himmelska pausen i *Matt 11:28-30* "Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag skall skänka er vila. Ta på er mitt ok och lär av mig, som har ett mildt och ödmjukt hjärta, så skall ni finna vila för er själ. Mitt ok är skonsamt och min börda är lätt" – till skillnad mot de religiösa pålagor och regler som skriftlärd lade på människor. Det handlade istället om relation. Från "agere" till "esse".

Under hela sitt jordiska liv visar Jesus på glädjen i tillhörigheten hos Fadern "Men gläd er inte över att andarna lyder er, utan gläd er över att era namn är upptecknade i himlen." I samma stund fylldes han med jublande glädje genom den heliga anden och sade: "Jag prisar dig, fader, himlens och jordens herre, för att du har dolt detta för de lärda och kloka och uppenbarat det för dem som är som barn. *Luk 10:20-22*

Mitt i denna glädje bär han i sin kropp bär allvarets konsekvenser upp på ett kors och dör *Jes 53:4-5* "Men det var våra sjukdomar han bar, våra plågor han led...Han blev pinad för våra brott, sargad för våra synder, han tuktades för att vi skulle helas, hans sår gav oss bot" och när han efter uppståndelsen andas "frid" på sina lärjungar, så kan de förmodligen för första gången både andas in och ut, djupt i sitt innersta (*Joh 20:19ff*). Allvar och glädje har samma rot och fäste.

På pingstdagen (*Apost 2:1ff*) visar Guds Ande på nytt grundmönstret, pingsten handlar varken i första hand eller andra hand om onaturliga eller övernaturliga fenomenen utan fokuserar den gudomliga attityden, delaktighet, meningsfullhet, tillit! När dånet ljöd samlades hela skaran, och förvirringen blev stor när var och en hörde just sitt språk talas. *Apost 2:6*. Den stora poängen var att alla kunde förstå och känna sig delaktiga.



Tror vi inte på mångfalden, så blir vi gement enfaldiga...

Den första församlingen gestaltar sitt gemensamma liv i en "kärlek", som för samman människor och tingen i ett gudomligt **shalom**, människor från olika sammanhang hittar varandra och "vävs i ett stycke" *De som tog till sig hans ord lät döpa sig, och den dagen ökade de troendes antal med inemot tre tusen. Och de deltog troget i apostlarnas undervisning och den inbördes hjälpen, i brödbrytandet och bönerna.*

Alla människor bävade: många under och tecken gjordes genom apostlarna. De troende fortsatte att samlas och hade allting gemensamt. De

sålde allt vad de ägde och hade och delade ut åt alla, efter vars och ens behov. De höll samman och möttes varje dag troget i templet, och i hemmen bröt de brödet och höll måltid med varandra i jublande, uppriktig glädje. De prisade Gud och var omtyckta av hela folket. Och Herren lät var dag nya människor bli frälsta och förena sig med dem. Apost 2:41-47

Paulus beskriver detta i 1 Kor 12:12 *Ty liksom kroppen är en och har många delar och alla de många kroppsdelarna bildar en enda kropp, så är det också med Kristus, och fortsätter med*

Vad innebär nu detta, bröder? Jo, att när ni samlas har var och en något att bidra med: sång, undervisning, uppenbarelse, tungotal eller uttolkning. Men allt skall syfta till att bygga upp. 1 Kor 14:26

Vår stora risk är att leva ett pseudoliv, ett konstlat liv som inte leder någonstans och som särrar oss från oss själva. De nytestamentliga texterna berättar om en atmosfär som tar människors behov och längtan på allvar, och som förkastar det prestigeladdade livet, dvs att försöka visa upp något som man inte har och kräva något av andra som man inte kan få från dem. Kortfattat kan man säga att enkelhetens punkt i evangeliet handlar om att **man ger vad man har och tar emot vad man får**. Detta leder i varje ögonblick till genuin närvaro, jag vet var jag har mig själv och var jag har de andra. Det är först då man kan överlåta sig till någon annan.

Problemet är att om man försöker vara till lags eller försöker duga, så vet man aldrig om man är älskad för den man är eller omtyckt för det man försöker göra sig till med. I den osäkerhetens rabatt växer rädlorna och så småningom föraktet och hatet, vilket kan leda till hur destruktiva handlingar som helst. Just därför att glädjen över sig själv saknas, att "få vara i sitt esse..."...

När jag kommer till mig själv, brukar jag bli alldeles till mig i stället för att tidigare varit alldeles ifrån mig...

Vad är det mest karaktäristiska för kyrkan/församlingen? Eller vi kanske skall fråga vad som var mest typiskt för Jesus? Jo, i hans kärleksfyllda närhet kom människor "till sig själva", blev medvetna om sitt ansvar och därmed sin skuld. De trädde fram (=började att existera) De fick ge ord för vad de gjort (*bekänna= säga samma sak*). Inför honom blev de dömda (*krisis*) till befrielse från skulden och det dåliga samvetet genom förlåtelsens ord (*afiemi=kasta bort*

det som ligger hindrande i vägen). Skammen hade inte längre något fäste och de kunde gå vidare utan att bära på fördömmelse. Som i berättelsen om äktenskapsbryterskan: "Jesus såg upp. Var det ingen som dömde dig..? "Inte heller jag dömer dig. Gå nu, och synda inte mer." Joh 8:11 Och kvinnan går iväg med en ny svikt, med ny lust och en ny inriktning att leva ett verkligt liv, som tillfredsställer hennes livstörst.. Hennes nya liv blev hennes gudstjänst.

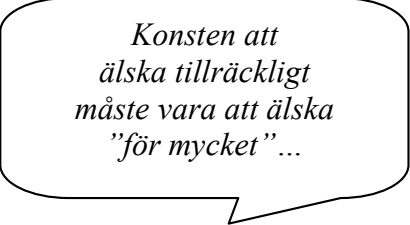
”Gudstjänsten blir alltså ingen rätt gudstjänst om den utövas som plikt eller som ett medel att uppnå själens hälsa eller andens fullkomning, ...den kan ej ses som ett ändamål utan som en gåva... Den som frågar efter livets mening, och tror att det består i att uträtta något eller att fullkomna sig själv ta fel, den egentliga meningen med livet, människans gudomliga liv beskrivs med glädje och lek, där gudstjänsten är ett sätt att vara. Att älska Jesus är att ”vara glad i honom”.²

Jag har funderat på hur Gud kan förlåta, så ofta och så mycket som han gör. Den troliga anledning jag har funnit är, att han älskar oss! Förälskelsen är blind, men kärleken orkar med att se klart, därför att humorns glimt i ögat finns med. Gud ser på oss hela tiden, och han vill se det bästa i oss, det som han vet att han själv i skapelsens morgon lade ner i våra gener. Därför orkar han med att låta sitt ansiktes ljus lysa över våra, av synden, allvarsskuggade liv, och gång på gång ge oss nya chanser. Syndabekännelsen framkallar djup glädje, vi behöver inte låtsas, vi lär oss att respektera oss själva och varandra, och kan släppa behovet att kontrollera.. *”Därför säger jag dig: hon har fått förlåtelse för sina många synder, ty hon har visat stor kärlek. Den som får litet förlåtet, visar liten kärlek.”* Och underförstått *”den som fått mycket förlåtet älskar också mycket...”* Luk 7:36-50

Då uppstår något helt annat än tvånget, nämligen att **i frihet vilja göra det som Gud vill**. Att överlåta sig och släppa kontrollen. *”Bli som barn”* säger Jesus. Var någonstans är det vi förlorar tilliten till vår omvärld? I vår barndoms besvikelser. *”Ni behöver födas på nytt”* säger Jesus långt före psykologers och terapeuters utläggningar om den förlorade barndomens inverkan på våra destruktiva mönster. Vi kan inte dresseras till det nya livet, något nytt behöver skapas.

*Bo Setterlind skriver i en dikt
”Kärleken är ett barn,
kan du leka får du sällskap,
slår du blir du ensam”*

Och detta är vår kamp, det desillusionerade otrygga sårade barnet i kamp med barnet, fyllt av tro, hopp och kärlek. Förlåtelsens rum är det ”mörkrum”, där vårt livs film kan framkallas och bilderna sorteras. Där det får göra ont, det som har gjort ont. Lekfullheten uppstår enbart i detta trygga klimat. Där vi äntligen får vara dem vi är. Då uppstår friheten att leva utifrån vårt



*Konsten att
älska tillräckligt
måste vara att älska
”för mycket”...*

² Hugo Odeberg, ”Bibelns eget budskap” sid 30

hjärta, ”Älska och gör vad du vill” lär Augustinus sagt. Och här kommer etik och moral in, som en konsekvens av denna begynnande växande empatiförmåga.

Hur kan detta kännas? Vi satt där i den lilla gruppen, någon lyfte på sitt ”förbjudna” innersta och tittade skamset ner i golvet, vågade inte möta våra ögon. Plötsligt var det något som gjorde att ett leende drog genom rummet, och i samma takt som skrattet växte fram, höjdes också det nedböjda huvudet, och våra ögon kunde mötas igen! Skammen var borta. Vad hade hänt?

Så här skriver Else-Britt Kjellqvist³ *Under mitt arbete med skam och skuld växte efterhand slutsatsen sig stark att om man bearbetar skulden eller genomgår ett försoningsarbete medför det en befriande känsla av lättnad och glädje. Om man genomlider skammen och med tiden får den på distans, ger det en viss överblick och man kan med ett visst överseende betrakta sig själv och andra.*”

I detta kan jag känna igen mig, i längtan efter det djupast ursprungliga, närheten, ömsesidigheten, parat med brottningskampen med min egen övergivenhet, och därmed oförmågan att ge och uppleva närhet, tar sig detta ”förbjudna” uttryck i mina tankar och i mina handlingar, vilket leder till skam, blygsel. Den djupa längtan inom mig är rätt, men handling och ord blir lätt fel, för mig =skam, för andra=fel (kränkt personlig integritet, kravfyllnad), vilket leder till ett allvar som separerar mig från min omgivning. När skrattet av någon anledning får bubbla fram mitt i samtalet/terapin, sker en ”andlig pånyttfödelse” i form av atmosfärsskifte, ett ändrat perspektiv på sig själv och omgivningen. Hotbilden är borta.

*Livet är inte
”fy skam” - och inte
vi heller...*

Tomas Tranströmer beskriver detta skeende i *Romanska bågar*
*Inne i den väldiga romanska kyrkan trängdes turisterna i halvmörkret
Valv gapande bakom valv och ingen överblick
Några ljuslågor fladdrade
En ängel utan ansikte omfamnade mig och viskade genom hela kroppen
”Skäms inte för att du är människa, var stolt
Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt
Du blir aldrig färdig och det är precis som det skall”
Jag var blind av tårar och föstes ut på den solsjudande piazzan
Tillsammans med Mr och Mrs Jones, Herr Tanaka och Signora Sabatini
Och inne i dem alla öppnade sig valv bakom valv oändligt.*

I en del läkarsammanhang förs skrattet fram som en metod för tillfrisknande av patienter. Är det så, att man inte behöver skratta, när man är lycklig? Förutsätter skrattet en olycklig människa, som är i behov av att ”skratta sig lycklig” eller ”skratta sig frisk”? Människor som t ex gapskrattar använder

³ ”Rött och vitt, om skam och skamlöshet” sid 35”

skrattet mer för att demonstrera en attityd än ett välbefinnande, medan en lycklig människa kan låta skrattet bubbla fram, mer eller mindre prestationslöst.

En undersökning av vad humor betydde i arbetet för kända familjeterapeuter⁴, innehåller följande tänkvärda ingredienser:

- * Humorn gör att jag ändras själv-får en ny infallsvinkel.
- * Jag blir lyft över ett dilemma som jag sitter fast i och hittar nya lösningar.
- * Jag får energi att acceptera misstag genom humorn.
- * Jag får förmåga att uttrycka allvarliga problem på ett annat sätt.
- * Humorn skapar det avstånd som behövs och håller balans mellan makt och hierarki.
- * Som terapeut känner jag mig fysiskt och psykiskt helad när jag använder mig av humor.

Jag värjer mig dock mot är att se skrattet som en metod, utan vill istället se humorn som en naturlig läkande del av livet. Ingredienserna i skrattet är värme och närhet, vilket ger en nödvändig distans och nytt perspektiv på problemet. Det man skrattar åt blir ”ofarligt” samtidigt som man kan ta företeelsen på ett förnyat rätt allvar, dvs ett allvar som är förlösande/kreativt och inte förlamande/destruktivt.



Jämför komedin, som har dessa ingredienser, eller clownen, där man med bibehållen självrespekt kan skratta åt sig själv i andras handlingar, eller hovnarren eller ”stå-upparen”. Min egen figur ”Helge From”, som jag under mer än 25 år haft som min egen terapeutiska ventil, för att ofarliggöra omgivningens auktoritära fenomen, mina egna misslyckanden och besvikelserna över andras märkliga handlingar. Att få ge ord och bild för traumatiska händelser, som jag istället ger mig tillåtelse att skratta åt, är att ”bita huvudet av skammen” och gå vidare.

För Helge är jag! Och när jag möter mig själv utan masker och skrattar så händer något. Det jag har skrattat åt, det har jag svårt och det är inte längre lika giftigt och farligt.

Hur förlöses skrattet? Jag tror att en accepterande miljö med en varm atmosfär har en sådan utlösande verkan. Atmosfär är något som omedvetet följer med oss människor, beroende av våra inre mentala ställningstaganden och värderingar, vilket i sin tur skapar våra attityder. Förmodligen är det så att människor som har funnit sin egen trygga punkt genom förlåtelsens verklighet, inte längre har något behov av att kasta skuld omkring sig eller leka åsiktsdomare över andras liv.

⁴ Bengt Rosenqvist ”Psykoterauten-en allvarlig humorist? Uppsats vid St Lukas vårterminen 1987

Ofta händer det mig i själavårdssamtal –vare sig det pågår på anstalten eller i kyrkan eller på behandlingshemmet - att humorn glimmar till mitt i allvaret. Gör den inte det - då blir det riktigt allvarligt.

Vad är förresten orsaken till den bristande frimodigheten vad gäller förmedlandet av den personliga tron utifrån våra frikyrkliga och kyrkliga miljöer. Trots jakten på nya grepp och metoder á la Korea, Vinyard, Willow Creek, navigatörerna, alpha-kurser, ”rörelse och vila”, ”älska församlingen”, ”öppna dörrar” etc etc verkar det ändå finnas en oöverstiglig tröskel för de flesta att bli vardagliga vittnesbärare, inklusive oss präster/pastorer.

Jag har funderat kring två spår, kan det ha med skam och skuld att göra och kan det ha med vårt förhållningssätt till de församlingar vi tjänar att göra?

Lika länge som jag varit fängelsepastor har jag arbetat som etisk rådgivare på ett behandlingshem i Helsingborg, som arbetar efter tolvstegsmodellen. Kort sagt går denna ut på att personer med missbruksproblem bearbetar sin drog- och livshistoria med alkoholterapeuter och tillsammans med dem som är eller varit i liknande situationer, allt i en varm och ärlig samtalsmiljö. I processen som uppstår drabbas personen av insikten om sitt liv och vilka faktorer som ligger bakom den felaktiga drivkraften. Igenkännandet av sig själv i andras livsberättelser är en viktig faktor. Femte steget har karaktären av bikt. Då först kan man ge nya arbetsredskap för att personen skall kunna gå vidare och välja ett nytt livsspår. De tolv stegen lämnar man aldrig, och man kommer alltid att vara en ”nykter alkoholist”.

Utgångspunkten i detta resonemang är att jag ser församlingen som en personlighet, som ”har sitt eget liv”. Jag tycker mig se att våra församlingar lider av olika former av missbruk och beroende. De flesta av oss lider av verksamhetsberoendet och är samtidigt in i sin församlingssjäl dödströtta av den ständiga upprepningen. Andra har blivit beroende av att jaga andliga upplevelser, för att orka vidare. Åter andra blir beroende av dagliga idéklickar, som stimulerar. Ytterligare andra ser lovsången som ”mantrat” som förlöser allt. Allt detta och mera därtill upptar vår tid, kraft och resurser, medan våra medlemssiffror sakta men säkert sjunker. Vi försöker att möta våra egna behov i stället för att möta omvärldens behov, och vi blir osäkra...

När pastorn/prästen kommer med sin personlighet handlar det om att finna den goda samverkan dem emellan och inte det dåliga beroendeframkallandet. Som arbetare ”ställer vi gärna upp” på att bli omtyckta och ”älskade” och för att bli det så accepterar vi att utföra/genomföra vissa företeelser som ligger utanför vår sfär – och utan att bli uppskattade för **den vi är** riskerar vi att bli slavar i att söka bli uppskattade för **det vi gör**. Vi känner igen den röda häxans ord till Alice i Underlandet ”*Här förstår du krävs det att du springer allt vad du kan för att stanna kvar på samma ställe. Om du vill komma någon annanstans måste du springa dubbelt så fort*”

Vi vill förändring, men är samtidigt livrädda när det börjar hända, för det rubbar våra behovscirklar. Finns det då skam och skuld känslor i vårt bagage, som inte är bearbetade, så binder dessa oss till vårt förflutna. Vi kan skämmas över oss själva (duger jag?), över vårt sammanhang (vågar vi vara stolta?) och kanske t o m över vårt budskap (duger det?).

*Om alla blir kristna
så skulle det bli så
underbart som det borde
vara i våra försam-
lingar...*

Skulden talar vi om ibland i våra frikyrkliga sammanhang som att den helt är borta (*"synd och värld farväl för evigt"*) men i sanningens namn finns mycket skuld kvar, oförlåten och obearbetad, vilket medför att vi bär på både sann och falsk skuld, vilket i sin tur medför att vi bär på skam för att *"vi borde ju inte ha skuld och känna skam"*. Vi försöker bli mera än *"frälsta syndare"* ... vilket leder till att vi inte vet vår egen identitet, vi har ingen trygghet och därför spelar vi våra roller där andra har levererat replikerna.

I en beroendesituation är det så att det alltid finns en *"medberoende"*, dvs *"en människa som har låtit en annan människas beteende påverka sig, och som är helt upptagen av att kontrollera denna människas beteende"*.⁵ I en församlingssituation blir det ungefär : *"en pastor/präst/diakon som har låtit församlingens beteende påverka sig, och som blir helt upptagen av att försöka kontrollera denna församlings beteende"*. Fast vi säger inte *"kontrollera"* utan använder ord som *"undervisning"*, *"själavård"*, *"tillrättavisning"*, *"tuktan"*.

Här följer de tolv stegen, med en varsam omskrivning med hänsyn taget till Anonyma pastorers/medlemmars situation...

- 1 Vi erkände att vi var maktlösa inför vår situation, att vi förlorat kontrollen över vår församlings liv
- 2 Vi kom till tro på att Gud, starkare än vår egen duktighet, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd
- 3 Vi beslöt att lägga vår vilja och vår verksamhet, våra motgångar och eventuella framgångar i händerna på Gud
- 4 Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan av allt vi gjort som pastor och medlemmar
- 5 Vi erkände inför Gud, oss själva och en utanförstående mentor alla våra fel och brister och innebörden av dem
- 6 Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel i församlingsskroppen
- 7 Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister
- 8 Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer/sammanhang vi gjort illa och var beredda att ta ansvar för att gottgöra dem alla

⁵ Bli fri från ditt medberoende av Meldoy Beattie sid 41, Norstedts


9 Vi gottgjorde alla dessa människor/sammanhang, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra

10 Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel

11 Vi försökte genom bön och bibelläsning fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, varvid vi endast bad om Hans vilja med oss och styrka att utföra den

12 När vi, som en följd av dessa steg, själva hade haft ett inre uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra, och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter

Oftast börjar vi tyvärr vårt s k förändringsarbete vid steg 11. Det är ”enklast” och vi väljer ”genvägen”. Därför sjunker också vi så snabbt tillbaka till den punkt där vi startade. I denna process blir vi både med-agerande och offer. Som medberoende pastorer blir vi först räddare/undsättare. Sedan förföljer vi genom förkunnelsen och slutar med att bli offer.⁶



Jag är väl inte beroende av människor-det är bara det att dom klarar sig inte utan mig...

Medberoende är ett sätt att ”skaffa en behovstillfredsställelse som inte tillfredsställer några behov” Vi gör fel saker av rätt orsak. Observera att det är inte från personen/församlingen vi bryr oss om, som vi skall göra oss fria utan från engagemangets offerlidande! Detta visar sig genom att vi blir överdrivet bekymrade över och upptagna av ett problem och vi försöker lösa det genom att rikta vår energi mot dessa människor för att kontrollera dem, vi re-agerar istället för att agera och blir vårdare som rycker ut och räddar människor, dvs vi binder oss hårt vid deras behov av oss! Många av oss inte bara behöver människor - vi *har behov* av människor! Vi blir styrda och kontrollerade av detta behov - vilket omvänt kan leda till att vi försöker styra och kontrollera.

En medberoende vet alltid bäst hur de andra skall göra, vi har rätt och de oftast fel, i kärlekens namn kontrollerar vi och ”försöker bara hjälpa till”, vi kontrollerar för att stoppa smärtan, vår egen och andras. ”Många av oss kan snabbt tala om vad någon annan känner, varför den personen känner på det sättet...vi känner oss ansvariga för andras känslor. Ändå vet vi inte vad vi själva känner...”

Risken för prestationer och verksamhet i stället för liv. Risken för att ”visa upp”, ”leva upp till” och ”bevisa” sitt kristna liv. Risken för prestige och dödligt allvar...Risken för ”fast church” i stället för ”slow church”...

Jag samtalade med en man som går på Anonyma Alkoholisters gruppmöten om hur han upplevt hur skillnaden kan vara mellan mötet i en AA-grupp och en gudstjänst vilket gav mig följande tänkvärda reflektioner:

⁶ Det s k Karpmans dramatriangel med dess roller som räddare, förföljare och offer

...i AA-gruppen

Vi "är" beviset på att Gud finns
Vi tvättar varandras fötter i
ömsesidig överlåtelse
Vi är berörda/vågar bli berörda
Vi bär varandra
Alla behov är konkreta
Jag har behov att dela mina behov
med dem som också har behov
Jag försöker bara vara mig själv-
och därför behöver jag inte
vara duktig

...i församlingen

Vi intellektualiserar Gud, talar "om" honom
Vi vill inte få våra fötter tvättade av "vem
som helst"
Vi värjer oss mot beröring (=tappa kontroll)
"Jag" bär de andra
Behoven tenderar att bli abstrakta
Jag har behov av att hjälp dem som har behov
Jag tror jag måste visa min duktighet och blir
därför någon annan

Visst är det värt att reflektera kring? Tänk, om vi vågade gå före i svaghet, och kunde leva nära den punkt där vi erkände vår maktlöshet för att leva i självrannsakan, göra upp med det som varit och bli fria att ta itu med Guds vilja med oss. Vi vet ju att vi kan inte ändra på alla runt omkring oss, vi kan ju knappt ändra på oss själva...

Vilken befrielse att få be sinnesrobönen

*Gud, ge mig sinnesro
att acceptera vad jag inte klarar av
mod att förändra det jag kan
och ge mig förstånd att inse skillnaden, Tack!*

*När vi
får vara svaga
tillsammans blir
vi otroligt
starka...*

Vi kan ju fundera: När övergick vår tjänst till slaveri? Vad är skillnaden? Hur kan vi sätta gränser? Här behöver vi utsätta oss för handledning, och för egen del måste jag få betona "inte utan min handledare"... Därför är det begrepp som **svaghet, tjänande och beroende** styrande i den kristna gemenskapen.

Svaghet inte därför att det är roligt med svaghet, men därför att den är en riktig VDN på vår situation. Vår VDN är syndabekännelsen och bekännelsen till Honom som är sann människa och sann Gud, Jesus Kristus.

Tjänande, därför att all maktutövning som kommer uppifrån fixar vi inte, vårt högmod skjuter ständigt rot. Tjänandet ställer oss i den sårbara situationen att vi gör oss tillgängliga,. Och vill ingen ha mig, så blir jag ratad. Därför oerhört viktigt



att vi inte börjar med att bli älskade för det vi gör (=prestation och värde) utan att vi får uppleva oss älskade för den vi är (=värdet i att vara "jag")

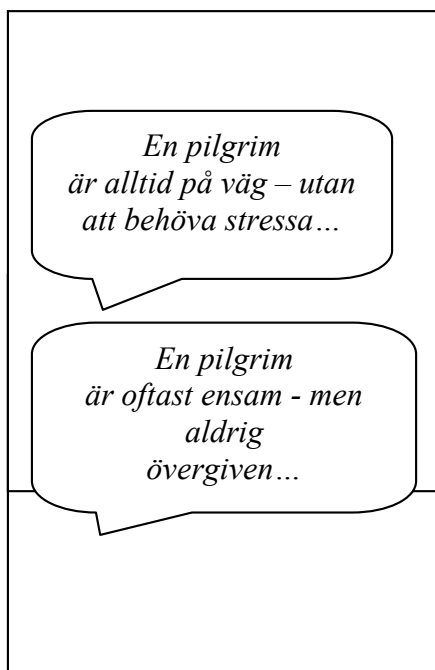
Beroendet kommer som en frukt av detta, inte att klänga sig fast vid varandra men att våga öppna upp gentemot de andra, uppmuntra varandra, (märk att det grekiska ordet för "underordna" betyder "att göra sig tillgänglig").

Låt mig få berätta en sedelärande berättelse om cirkusen, som hade ett avslutande nummer med en apa som klängde runt i en lejonbur. En dag blev apan sjuk och cirkusdirektören övertalade en av sina anställda att ta på sig ett apskinn, hoppa in i buren och imitera apkonsterna. Allt gick bra fram till den sista saltomortalen, då han förlorade greppet och pladask föll ner rakt framför lejonet. Han kröp ihop och tänkte att "nu är min sista stund kommen", kände lejonets andedräkt flåsande i nackskinnen och hörde någon viska "Var inte rädd, jag är också en människa..."

Kanske är det detta som är humorns förlösande effekt, mitt ibland våra religiösa apkonster och andliga rytanden. När vi vågar erkänna oss som människor inför varandra, utan våra förklädnader och attribut, när vi mitt i vår skuld vågar resa oss, borsta av oss vår skam, se varandra in i ögonen med ett leende, som sprider sig i våra mer eller mindre skäggiga ansikten.



Under några år har jag arbetat med pilgrimsperspektivet i förhållande till turistens sätt att leva. 1998 gick jag pilgrimsleden till Nidaros, nuvarande Trondhjem. Då startade mitt intresse för pilgrimsvandringar – tillsammans med andra men framför allt som hjälp till ett eget personligt mognande.



Pilgrim står då för vissa värderingar jämfört med den "turistliknande" livsstil som utbreder sig idag. Därmed inget ont sagt om "turisten" och semestrandet, problemet uppstår först när "turist-attityden" pågår 52 veckor om året.

Pilgrimens målsättning med sin resa gjorde att han kunde integrera det som hände till en helhet, utifrån den identitet han kände som tillhörig något annat. Turistens

*En pilgrim
är oftast tyst- men
sällan mållös...*

flackande mållöshet skapar ögonblickliga identifikationer, som leder till fragment och hemlöshet.

Pilgrimens liv är ansvarigt hela tiden, därför kan han leva i stunden utan stress, medan turistens oansvarighet påskyndar att "leva för stunden" och ständigt är jäktad.

Pilgrimens målsättning med sin resa gjorde att han kunde integrera det som hände till en helhet, utifrån den identitet han kände som tillhörig något annat. Turistens flackande mållöshet skapar ögonblickliga identifikationer, som leder till fragment och hemlöshet.

Pilgrimens liv är ansvarigt hela tiden, därför kan han leva i stunden utan stress, i långsamheten, medan turistens oansvarighet påskyndar att "leva för stunden" och ständigt blir jäktad. Pilgrim kan känna delaktighet med alla, just därför att han lever i ett ständigt främlingskap, medan turistens utanförskap leder till känslor av ständig övergivenhet.

Pilgrim vill förändras genom det som händer och orkar just därför uthärda och känna friheten inom givna gränser, medan turistens försök till att leva så gränslöst som möjligt skapar en ofrihet som leder till ständiga häftigare upplevelser och vilja att förändra allt och alla andra utom sig själv.

Se sammanställningen av motsatsparen:

”Pilgrim”

”Turist”

Mål	Mållöshet
Helhet	Fragment
Identitet	Identifikation
Tillhörig	Hemlös
Ansvarig	Icke ansvarig
Leva i stunden	Leva för stunden
Delaktig	Övergiven
Främlingskap	Utanförskap
Uthärda	Häftigt
Vill förändras	Vill förändra
Fri inom givna gränser	Ofri utanför egen gränslöshet
Låter sig finnas	Söker överallt
Tiden kommer och går	Jagar tiden utan att få grepp
Kan uppleva Guds (och sin egen)närvaro överallt	Upplever Guds (och sin egen) frånvaro överallt

I denna gudomliga lekfullhet kan mångfalden bejakas och vi ser enhetens och enkelhetens mångfald i stället för enfaldens ensidighet. Ständigt får vi dessa påminnelser, *"Gläd er i Herren alltid. Åter vill jag säga, gläd er..."* Fil 4:4. *"Var alltid glada"* 1 Thess 5:16.

Så föddes nästa pusselbit fram i mitt livspussel - slow church tillsammans med mine gode vän Peringe Pihlström. Slow Church-tanken växte fram ur de aktuella fenomenen "Slow City" och "Slow Food". "Slow Food" handlar om att varva ner och njuta av den förförande smakfullt kryddade maten istället för att stoppa magen full av snabbmat – en reaktion mot "fast food". Appliceringen av detta tänkande på "Slow City" är att varva ner och njuta av sin stads/bys genuina kultur, kulinariska och lokala traditioner, både som turist och invånare. Ett nytt sätt att tänka – i medveten långsamhet och professionell enkelhet. Syftet med "Slow City" är att skapa mer avkopplande och besöksvänliga platser. Skydda det som är bra i livet, som ger livskvalitet och bevara det som gör varje stad unik. Detta sätt att tänka och arbeta gemensamt finns bl a i 33 italienska städer.

"Slow Church-begreppet" handlar då för mig om att vara med och skapa en miljö där jag, som den unika människa jag är, kan få möta andra människor på djupet, samtidigt som jag får leva i den Guds ansiktets ljus som skapat mig och där jag får möjlighet att utveckla min personlighets gåvor till andras glädje så mycket som möjligt, utan tvång eller stress – i min egen takt. "Slow" står alltså för "friheten att få gå i min egen takt – i glädje tillsammans med de andra.."

"Slow" står alltså inte för extrem ultrarapid i tanke eller rörelse utan en miljö där humor, förlåtelse, kriser, konflikter, celebrerande, äkthet, ärlighet, ömsesidighet, delaktighet, den goda ensamheten, den icke påtvingade gemenskapen, sorg och glädje får ta sin plats och ta sin tid.

De urgamla välsignelsens ord från 4:e mosebok 6:24-26 beskriver detta på ett fulländat sätt:

Herren välsignar dig och beskyddar dig.

Herren låter sitt ansikte lysa mot dig och visar dig nåd.

Herren vänder sitt ansikte till dig och ger dig sin fred.

Lekfullhetens crescendo är tecknat i Upp 21:3-5, där startar Gud upp igen, med försoningens leende på läpparna, ett oövervinnligt leende som församlingen – slow church - redan nu får vara med om att öva.

Jag vill så här i slutet citera Ignatius av Loyola som skrev till sina präster att avsluta sina meningsutbyten med följande *"salvo meliori indicio"*⁷

Med humorns glimt i bägge mina ögon vill jag så köra iväg med mina pingviner i livets baksäte till nästa badstrand .

Lennarth Nilsson, pilgrim, pastor, etisk rådgivare

⁷ vilket förstås betyder "med hänsyn taget till att det kanske finns bättre åsikter".

Instruktion för skalbaggar...

*För att man skall kunna flyga måste skalet klyvas
och den ömtåliga kroppen blottas...*

*För att man skall kunna flyga måste man högst upp på strået
även om det böjer sig och svindeln kommer...*

*För att man skall kunna flyga måste modet vara något större än
rädslan
och en gynnsam vind råda...*