

Psykisk ohälsa –

Det bekymmersfria livet

Inledning

Jag har i vuxen ålder studerat både lite kinesiska och arabiska. Och när man läser nya språk, är hälsningsfraser något av det första man lär sig. Den ena parten börjar med att säga "Hej". Och den andra parten svarar "Hej" tillbaka. Varpå part 1 förväntas fortsätta med frågan: "Hur mår du?" För att part 2 då ska svara: "Jag mår bra." Här har vi urtypen för en inledande, artig konversation. Men alla som studerat språk vet att det genast blir väldigt mycket svårare om personen man pratar med inte följer den där skolboksmodellen för konverserande. Minsta lilla tillägg eller variation kan göra att man tappar bort sig totalt, och inte alls hänger med. Det brukar ju ofta vara då som man också inser hur lite man egentligen kan av det där nya språket.

Skolboksmodeller för hälsningsfraser finns i alla språk. Och ofta handlar de mer om trevlighet än om ett genuint intresse för den andre. Men ibland frågar vi ju varandra på det där intresserade sättet, vi vill veta, vi undrar, vi bryr oss om. Hur mår du? Hur har du det? Men att ställa "hur mår du frågan" på det där genuint intresserade sättet kommer med en rad utmaningar. Personen som fått frågan ställd till sig behöver då eventuellt lämna skolbokens invanda mönster, känna efter, och sen svara något som den andra parten inte på förhand kunnat läsa sig till. För egen del kan det i de lägena ibland vara svårt att veta vad man ska svara. För vad säger man om man inte mår bra? Får man svara så?

Känsloförakt

Idag inleder vi en predikoserie på tre söndagar där vi ska tala om psykisk ohälsa. Och vi ska inte bara tala om själva ohälsan, för det finns det massor av tidningar, artiklar, självhjälpsböcker och föreläsningar som gör. Utan vi vill tala om vad Gud har att säga om människans tillstånd och mående. Och jag ska inleda det temat idag, med att tala om känslor.

En del skulle nog säga att frikyrkan, historiskt sett, gett stort utrymme åt just känslor. Människor som hänför sig, som känner saker i sin kropp, känner frid, känner glädje, känner Guds närvaro. I den bemärkelsen har det talats mycket om känslor. Men tittar man lite noggrannare upptäcker man snabbt att det framförallt är en viss typ av känslor som premierats inom frikyrkans väggar. Känslor som ilska, frustration, ångest, oro och rädsla har snarare ansetts som något som den som vill gå på djupet med Gud inte borde ägna någon uppmärksamhet. I det fallet är känslorna ett problem, ett störningsmoment, något du borde lämna och inte ge något vidare utrymme. Och så repeterar vi "jag mår bra mantrat" trots att vi egentligen inte gör det.

Men, alla som någon gång försökt kväva en känsla vet att de inte försvinner bara för att man ignorerar dem. Hur mycket vi än förvisar våra känslor till själens källarvåning, så bubblar de förr eller senare upp.

Markusevangeliet

Jag ska idag ta er med till två texter i Markusevangeliet. Det är det kortaste och äldsta av de fyra evangelierna. Utifrån det skulle man kunna tänka sig att Markus borde koncentrerat sig på hårdfakta, alltså på det absolut viktigaste, och utelämna alla onödiga detaljer, utvecklingar och utfyllningar. Men i Markusevangeliet är det precis tvärtom. Inget evangelium berättar så utförligt om detaljer och småsaker. En av de saker som Markus ger oväntat mycket utrymme i sin skildring, är just känslor. Jesu egna känslor och andra människors känslor. Uppenbarligen tycker författaren att känslorna har så stor betydelse att de måste med även i den mest knapphändiga skildring. Den första texten vi ska stanna vid är från Markus 14, en text där läsaren får en inblick i Jesu eget känsloliv.

Läs Markus evangelium 14:32-42

Jesus känner ångest och oro

I den här ocensurerade texten är Jesus så där brutalt mänsklig och naken. Han känner bävan och fruktan. Ångest. Hans själ är i djupaste mörker. Hans hjärta dunkar hårt och snabbt i bröstet. Han vet precis vad som väntar. Vem hade kunnat känna något annat än oro den stunden? Jesus är Gud, och ändå darrar han som ett asplöv i den skymmande trädgården. Och lärjungarna, hans vänner orkar inte ens hålla sig vakna. Inte nog med att han vet vad som väntar, han är också ensam i sin väntan. Ingen kan riktigt förstå vad som händer i hans innersta. Han försöker förklara för Petrus, Jakob och Johannes och berätta att han har ångest och känner bävan, men de har svårt att förstå vad det innebär.

Kristna känslor

”En kristen är inte rädd. – En verklig kristen har inte ångest. – Du måste säga nej till oron, nej till ångesten. – Du måste söka Gud mer. – Du blir attackerad av ondska. – Du måste be ber. – Det är nog något fel på din tro om du har sådan där ångest.”

Det här är direkta citat som jag snappat upp när jag rört mig i en del kristna sammanhang. ”Det är något fel på dig om du känner så där.” Och i bruset av röster som säger att vissa känslor är fel, tar vi till fromma metoder för att hålla rädslan och ångesten ifrån ossilk – vilket naturligtvis på sikt är starkt ångestfrämjande och i sin tur bara leder till nya skuld-känslor.

En kristen ska känna kristna känslor. Så som frid, lugn, harmoni, tillit, trygghet, mod, uthållighet, tacksamhet. Inte rädsla, oro och ångest. Men om det är så en kristen människa ska känna, så är det något väldigt allvarligt som sker i Getsemane, för i Getsemane trädgård ger i så fall Kristus själv uttryck för okristna känslor.

Vi hör ju alla hur dumt det låter. Om Jesus Kristus, Guds son, själv känner ångest, oro och bävan. Om Messias, Guds utvalde, kallsveittas och brottas med att livet är på väg att tas från honom. Om ensamheten till och med för en treenig Gud kan kännas förlamande. Är inte det då en hälsning till dig och mig, att det vi känner, det vi brottas med, det har Kungars kung själv brottats med. Han som vi tillber, som vi döpts till, som vi lever våra liv för, han har känt likadant som vi. Du är inte ensam med din upplevelse. Gud är fullt informerad om vad lidande är för något.

Två rörelser

När jag pratar med människor i och utanför kyrkan, har jag upptäckt en ganska motsägelsefull rörelse. Jag vet inte om ni också noterat det. Men när jag pratar med människor utanför kyrkan, ser de just kyrkan som en plats dit man kan söka sig i krisen. När någon dör, när livet kör ihop sig, när man befinner sig i ekonomisk knipa, när någon nära anhörig blir sjuk, när någon kämpar med depression eller när någon kraschat in i den berömda väggen. Det är många gånger i det skedet som människor hittar tron. Mitt i krisen upptäcker de att Jesus står med utsträckta armar, redo att omfamna, omvårda och upprätta. Titta på biografihyllan i vilken kristen bokhandel som helst: det finns en uppsjö av sådana berättelser. ”Jag mötte Gud, när jag trodde allt i mitt liv var kört. Då mötte jag Jesus, då kom jag med i församlingen”. Den rörelsen är ju en fantastisk rörelse. Och vi känner igen den från Bibeln, hur Gud möter människor mitt i mörkret, i hopplösheten och sjukdomen.

Men, tyvärr finns det en lika tydlig rörelse åt andra hållet. Och det är rörelsen bort från kyrkan just när livet kör ihop sig: när jag fått cancerbesked, när jag blir långtidssjukskriven, när ångesten drabbar mig, när äktenskapet krisar. Då kan man ibland se hur människor som funnits i församlingen, levt med Jesus under lång tid, plötsligt rör sig bort från de kristna sammanhangen. Det som för andra människor kan vara vägen in i den kristna gemenskapen, kan vara vägen ut för den som redan tror.

Och där gapar bokhyllorna tomma. Det förblir tysta berättelser, på sin höjd syns det i matriklar och församlingsregister. Vart tog de där människorna vägen? Varför mötte vi inte paret som kämpade med sitt äktenskap? Varför mötte vi inte den sjuke mannen och hans familj? Varför tog vi inte hand om den som helt kört slut på sig? Det här är en av mina stora sorger, som jag ofta suckar till Gud över. Varför uppfattar människor utanför kyrkan att där får min kamp och kris plats, men redan troende flyr församlingen

när livet skiter sig? Varför får vissa syn på Jesus som står och darrar av ångest i Getsemane medan andra uppfattar att i Guds närhet passar inte mitt mörker och lidande in? Varför är det så?

Läs Markus 15: 33-39

Jesus känner sig övergiven.

Många timmar har passerat sedan natten i Getsemane. Jesus är nu mitt uppe i lidandet. Han ska snart fullborda allt. Han vet korsets konsekvenser, att det kommer rädda en hel värld – till evig tid förändrar korset den här världen. Trots att stordåd är på väg att ske, känner Jesus sig helt övergiven. Och fast han plågats i timmar, är det ändå med hög röst som han ropar ut orden från Davids 22:a psalm. "Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig?"

Alla världens själsliga, känslomässiga och kroppsliga lidanden upplever Jesus i sin egen kropp. Hela omfånget av allt mänskligt lidande spikas upp på korset. Det går inte att riktigt föreställa sig vad det är som egentligen händer. Men för den som undrar om Jesus vet vad det innebär när hela själen slits i stycken, finns här ett tydligt svar. På himlen, över Golgata, hopar sig ondskans mörka moln. Kanske skapade folkets ondska, världens ondska, ondskan själv, ett så förtäta molntäcke att det fick Jesus att känna sig långt bort från Fadern. Oavsett vad det är som händer så känner Jesus sig övergiven. Och han frågar Gud; varför överger du mig just nu, i det här läget?

Gud Sonen ställer den frågan till Gud Fadern. Till och med erfarenheten av att vara övergiven av Gud delar Gud med oss.

Från psalm 22 till psalm 23

Orden från Davids 22:a psalm ser man väldigt sällan broderade på kuddar eller tavlor. Vi vill mycket hellre prassla vidare i vår Bibel till nästa sida. Till Davids publikfriare i psalm 23: "Herren är min herde." Den är mjukare och finare än allt det som skaver i psalm 22.

Men jag tror att för att vi helt och fullt ska förstå innebörden i psalm 23, behöver vi ha varit i psalm 22. För att kunna förstå djupet i betydelsen av Gud som herde, och för att kunna ta till sig orden om att "ingenting skall fattas mig" behöver vi kanske också ha vandrat igenom den föregående psalmen. Först när vi vågar erkänna för oss själva att livet ibland är mörkt, och i perioder kan kännas outhärdligt, först då kan Gud börja tala om vem han är i mörkret.

David beskriver att han varit i dödsskuggans dal. Han har inte haft någon vidare räkmacka i tillvaron. Hans liv har inte tillbringats i en trygg, grönskande, inhägnad hage, med friskt vatten att dricka. Han har också känt den där ångesten, rädslan, skräcken och övergivenheten. Men han uttrycker den. Han vågar vara sann med sin erfarenhet, och i brustenheden lagar Gud hans liv och visar att han är brukbar och viktig i Herdens ögon. De fyra arameiska orden på korset ger oss ledtrådar till det jag tror är Guds svar på den själsliga kamp som vår tid rubricerat som psykisk ohälsa. Struntar han i den? Ser han den? Förstår han den?

Lyssna till helande ord!

Det finns ett djupt mänskligt och läkande budskap för den som kämpar med sitt mående. Gud är inte främmande för din kamp. Han är inte avlägsen det som är svårt. Jesus Kristus, sann Gud och sann människa har själv erfarit det som är mörkt. Men den avgörande och stora skillnaden är att mörkret inte kunde hålla honom tillbaka.

Vad innebär det för dig och mig? Det innebär att det som är mörkt i ditt liv, inte är mörkt för Gud. Din och min kamp är inte en otillgänglig och skrämmande plats dit Jesus inte kan gå eller nå. Tvärtom. Det finns inga delar av mänskligt liv som Jesus Kristus tar avstånd ifrån, inga delar där han inte kan ha gemenskap med oss. Med sitt bländande, förändrande, upprättande ljus kan han lysa upp dina svartaste tankar, det fulaste, mörkaste, tyngsta, tårarna som aldrig tar slut, orkeslösheten, självföraktet, ångesten, tvångstankarna, skammen, skulden. Jesus är där.

Församlingens uppgift

Men om Kristus möter oss så, måste också vi möta varandra så. Som församling är vi kallade att vara Kristi kropp på jorden. Det innebär att vi är kallade att likt Honom omfamna, stötta, bära och hjälpa den som kämpar. Jag tror att en viktig utgångspunkt är att vi börjar tala sant om vad det innebär att vara människa. Det är ingen dans på rosor. Det är inte bara enkelt. Kan vi inte hjälpa varandra att förstå att det är högst normalt att livet stundtals känns omöjligt att få till?

I boken "Högst personligt" skriver Frank Mangs så här på ett ställe: *"Det är förresten bara ett fåtal kristna som under lovsång får färdas den sista sträckan hem. De flesta far under tystnad. Och somliga far under oro och ångest. Men ingenting av det vi känner och förnimmer har någon som helst betydelse för vårt inträde i härlighetens boningar. Och där är ljuset fullkomligt."*

Bibeln lovar aldrig oss att vi ska färdas genom tillvaron endast med lovsång på våra läppar. Däremot säger Gud i sitt ord att det finns ett bergfast löfte som inget mörker i världen kan förstöra, nämligen det att Gud är trofast och närvarande i alla livets skiftningar och känslor. Och att han en dag, ska upprätta hela skapelsen, och storslaget visa sin seger över allt mörker.

Avslutning

Hur mår du? Oavsett vad du svarar på den frågan idag, så kan du vara viss om att *"varken död eller liv, varken änglar eller andemakter, varken något som finns eller något som kommer, varken krafter i höjden eller krafter i djupet eller något annat i skapelsen skall kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår herre."* (Rom 8:38-39)