

TILLIT
OCH
TILLITSBRIST

PASTORAL TEOLOGI

10 poäng

METHODISTKYRKANS NORDISKA TEOLOGISKA SEMINARIUM

ÖVERÅS

GÖTEBORG

Student: Eva-Maria Winberg
Handledare: Jörgen Thaarup
Studentopponent: Camilla Bergius
Läroopponent: Ingrid Svensson
Maj 2007

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	Inledning	1
1.1	Bakgrund	1
1.2	Problemformulering	1
1.3	Metod	1
1.4	Källor	2
2	Vad är tillit?	3
2.1	Vad är tillit enligt psykologin?	3
2.2	Vad är tillit enligt teologin?	4
3	Vilka effekter kan vi se av tillitsbristen?	7
3.1	Psykologiska förklaringsmodeller	7
3.2	Teologiska förklaringsmodeller	8
3.3	Självvårdande förklaringsmodeller	10
4.	Kan tillitsbristen repareras?	15
4.1	Vad säger teologin?	15
4.2	Vad säger självvården?	16
5.	Vad menas med individens religiösa utveckling?	21
5.1	Vägen – modell för den religiösa utvecklingen	21
5.2	Modell för att bedöma en mogen religion	23
6.	Varför är tilliten viktig för individens religiösa utveckling?	24
7.	Konklusion	29
8.	Avslutning	31
9.	Litteraturlista	32

1 Inledning

Vi lever i ett samhälle där det ofta talas om tillits brist. Många har inte förmågan att känna tillit och andra anser att det enda vi kan lita på är vår egen erfarenhet och förmåga att se samband och därifrån dra vissa slutsatser. Att tala om yttre auktoriteter som jag ska förlita mig på är för många ren idioti, bara något svaga och inte intellektuella personer bryr sig om. För andra blir det just detta som blir själva livsnerven och det går inte att leva utan denna existentiella tillit.

När vi inte litar på någon/något blir vi otrygga och detta skapar ångest/rädsla som vi måste ta kontrollen över. Detta kan få många olika uttryck och inom den religiösa världen har den många ansikten. Vad innehåller min tro och hur utövar jag den om jag inte har grundtillit? Spelar tilliten någon roll när vi talar om tro?

1.1 Bakgrund

När jag genom livet har träffat många olika människor och hört deras livsberättelse, har jag gång efter gång stött på problemet ”tillitsbrist”. Så många människor är rädda och osäkra, har hamnat i svåra situationer därför att de har svårt att lita på någon och får förlita sig på sina egna erfarenheter som inte gett tillräcklig grund att stå på. Vi säger ofta att tro kan bytas ut mot tillit, men det gör inte tron lättare för många. Hur ska de kunna lita på något när livet inte har gett dem förutsättningar för att känna tillit?

Jag har även träffat människor som har en överdriven tillit till en högra makt, de har en fundamentalistisk inställning och kan inte skilja på sin egen identitet och de förhållningsregler som religionen presenterar. De uppfattas ibland som överandliga och inte som mogna, ansvarstagande människor.

I våra församlingar möter vi ofta människor som har problem med att de inte längre känner sig hemma i församlingen. De har upplevt glädjen att gå till kyrkan och uttrycka sin glädje och tillbedjan men nu känner de sig inte hemma längre. Alla förändringar och allt nytänkande ställer till det och skapar en utanför känsla, nu handlar det inte längre om "min" kyrka. De börjar tvivla på församlingens plats i deras liv och i det religiösa utövandet.

Traditioner och tilliten till det som har varit har spelat ut sin roll på sina håll och många blir vilsna. För andra är det just att gå tillbaka till det gamla, det traditionella som återger tron på församlingens plats.

Den religiösa utvecklingen ser olika ut och tar olika uttryck. Men en grundförutsättning för all mognad och tillväxt verkar vara behovet av en grundtillit i livet.

1.2 Problemformulering

Vilken betydelse kan tillit och tillitsbrist ha för individens religiösa utveckling?

1.3 Metod

Jag kommer att undersöka betydelsen av tillit och tillitsbrist när det gäller individens utveckling.

Jag vill undersöka vad tillit är. Vad säger Psykologin och Teologin om tillit? Kan vi byta ut tilliten mot något annat? Vad, i så fall?

Kan tillitsbristen repareras? Vad säger teologin och själavården? Vilka konsekvenser kan tillitsbristen ha för individen, för den religiösa utvecklingen? Vad är anledningen till att tilliten är en bristvara?

1.4 Källor

För att kunna undersöka vad tillit är har jag använt mig av några allmänna psykologiska böcker: "Tillit och tilltro", "Det självutplånande barnet", "Känslans intelligens", "Jag är okay – Du är okay", "Leva i livet" av Elisabeth Kubler-Ross, artiklar, ordböcker och lexikon.

Jag kommer att se på vad Bibeln säger om tillit.

Vad säger den kristna förståelsen: "Det fir-foldige menneske", "Barn och Religion" Hjalmar Sundén, "Modet att vara till" Paul Tillich. "Gudsupplevelse" Johan Unger, "Jakten efter bekräftelse", "Det bländande mörkret" av Owe Wikström och Barn av livet, Tommy Hellsten.

Att tala om tillit kräver en definitions förklaring. Vad menas med tillit? Här finns många olika förklaringsmodeller och litteraturen ger olika sidor av detta fenomen:

2.1 Vad är tillit enligt psykologin?

*Kvaliteten på vår tillit kan mätas i vårt tillstånd i livet, i den kärlek vi känner till oss själva, i djupet av den närhet vi upplever med människor runt omkring oss och i den glädje vi närmar oss själva livet.*¹

*Sann tillit är inte som vi kanske tror, beroende av andra människor eller världen vi befinner oss i. Istället är det en djup, inre upplevelse av samhörighet med vår varelse och vår existens. Sann tillit är något vi kan utveckla.*²

*Tillit: övertygelse om (ngns) trovärdighet eller goda avsikter i förh. till personen i fråga.*³

Ontologisk trygghet: Grundläggande trygghet i tillvaron och i den egna existensen som person. Ontologisk otrygghet ger ett liv utan inre substans utan förankring i en egen verklighet som man kan känna sig trygg med.

*De som lider av grundläggande ontologisk otrygghet upplever sig berövade sin verklighet som personer.*⁴

*Vi upplever att vi "litar" på någon när vi blir behandlade som vi tycker att vi borde bli behandlade eller som vi anser att man borde behandla andra människor. Vi "litar" på någon när den personen motsvarar våra förväntningar. Men när någon skadar oss på något sätt så "litar" vi inte på henne längre. Den här sortens tillit är inte äkta, den är hela tiden beroende av någonting utanför oss själva. Ändå är det just detta vi oftast menar när vi använder ord som "tillit" eller "lita på". De flesta av oss lever med antingen falsk tillit eller en övergripande misstro mot världen.*⁵

*Psykoterapin har mindre att göra med människornas otillfredsställda sexualdrift än med deras otillfredsställda existentiella behov, det vill säga med människornas längtan efter mening och mål i sitt liv, deras längtan efter en konkret uppgift och ett personligt uppdrag – kort sagt med kampen för mening med tillvaron.*⁶

*Nietzsche sade en gång: " Den som har ett Varför att leva uthärdar nästan varje Hur." Det innebär, att den som funnit mening med sitt liv också har den bästa hjälpen i kampen mot yttre svårigheter och inre problem.*⁷

Erik Homburger Eriksson har myntat att tillit är 'tron på att det goda kommer tillbaks'.

¹ Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.7

² Ibid. s.9

³ Nordstedts Svenska ordbok 1990 s.1022

⁴ Egidius, Henry, *Psykologi Lexikon* 1997 s.386

⁵ Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.22

⁶ Frankl, E, Viktor, *Livet har mening* 1960 s.19

⁷ Ibid. s.19

2.2 Vad är tillit enligt teologin?

När det gäller den teologiska förståelsen av tillit måste vi ta det från början.

Målet för all religion är att återföra människan till hennes rättmätiga plats som individ.⁸

Ye know that the great end of religion is to renew our hearts in the image of God⁹

Människan skapades till Guds avbild för att leva i gemenskap med honom för alltid. I denna gemenskap skulle människan växa till och mogna, ta hand om skapelsen och leva i harmoni. Men så hände något. Människan valde att lyssna på någon annan, och valde en annan väg.¹⁰

But the tragedy of the human situation is that human beings have misused this freedom. They have revolted against their Creator, distorting the relationship for which they were created. By rebelling against God (Adam) destroyed himself, lost the favour and the image of God, and entailed sin, with its attendant pain, on himself and all his posterity. By turning from God to seek "happiness independent of God,...he threw not only himself but likewise the whole creation, which was intimately connected with him, into disorder, misery, death."¹¹

Människan fick nu leva i syndens tillstånd och detta förändrade hela förutsättningen för människan och skapelsen. Nu blev människan isolerad och avskuren från gemenskapen med Gud och människor. Individerna är splittrade i sitt inre¹². Gud hade gett villkoren, människan visste vad det handlade om men valde att vara olydiga.

"Disobedience" is not simply disobeying a rule, as the Genesis story might seem to imply. It is getting out of earshot, turning away from that relationship for which humans were created. And when this turn occurs, the relationship in its true sense dies and is replaced by a corrupted relationship marked by human insecurity, anxiety, false pride, and irresponsibility.¹³

Allt är förändrat. Syndafallets resultat blir synligt i mänsklighetens existens. Den harmoni som fanns och som var människans grogrund är nu utbytt.

As a result, our reason, will, and freedom now serve distorted human ends. They are employed to rationalize our self-seeking goals, defend ourselves against our self-induced insecurities, and idealize our bondage. Thus the "natural image" of God in us, though not lost in the sense of being erased, is corrupted, that is, directed toward ends that are contradictory to its original purpose. Freedom is exercised to turn to self rather than God and neighbor, the will is dedicated to our own desire, and the reason is utilized to rationalize and excuse our sins.¹⁴

⁸ Harris, Thomas, *Jag är Okay Du är Okay* 1977 s.206

⁹ Runyon, Theodore, *The new creation* 1998 s.8

¹⁰ 1 Mos 1:1-3

¹¹ Runyon, Theodore, *The new creation* 1998 s.10

¹² Tillich, Paul, *På vacklande grund* 1967 s.171

¹³ Runyon, Theodore, *The new creation* 1998 s.20

¹⁴ *Ibid.* s.20-21

Effekterna blir tydliga på många plan och detta är människans nya förutsättningar. Det finns en sorg och en längtan tillbaka till det ursprungliga. Att utvecklas och mogna utan den gemenskap som var själva förutsättningen för detta leder till omognad och ofullkomliga människor.

Gud gav inte upp. Jesus kom till jorden och blev den fullkomliga människan som besegrade ondskan och öppnade vägen till Gud för hela mänskligheten. Genom Guds nåd har vi nu möjlighet att överleva syndens konsekvenser. Men det viktigaste är att människan nu kan nå sin ursprungliga avsikt vilken är att leva i Guds vänskap så att hon kan återspegla hans härlighet.¹⁵ Vi har fått någon som har gjort det som vi själva inte förmådde. Vi har fått möjligheten att leva i gemenskap med Gud och varandra.

Nåden uppenbaras trots vår isolering och vårt främlingskap. Nåd är återförening av liv med liv, återförening av jaget med sig självt. Nåden innebär att det förkastade accepteras. Nåden förvandlar ödet till en meningsfull bestämmelse, skulden till tillförsikt och mod. Det är någonting triumferande i ordet nåd. Trots att synden överflödar, så överflödar nåden mycket mer.¹⁶

Det finns olika sätt att definiera vad nåd är. Österländska teologer förstår nåd *as the Power of God working within to renew our nature.*¹⁷ Paul Tillich beskriver det:

Du är accepterad. Du är accepterad, accepterad av detta som är större än du, detta som du inte vet namnet på....Acceptera helt enkelt det faktum att du är accepterad¹⁸

Nådens erfarenheter behöver inte betyda att vi är bättre än förut eller att vi har fått en starkare tro. Ingenting krävs av oss för att få uppleva nåden. Men ändå är allt förändrat i det ögonblicket.¹⁹ Vi kan få uppleva nådens makt i vårt förhållande till andra och till oss själva. Nåden kan ge oss nya förutsättningar:

- Vi kan frimodigt se varandra i ögonen och uppleva hur liv försonas med liv.
- Vi inte bara hör varandra utan vi förstår det som kan ligga bakom orden även om det ibland är hårda ord. Nu finns en längtan att bryta ned isoleringen.
- Vi kan acceptera en annan människas liv trots att det vållar oss obehag och skada. För vi vet att vi står på samma grund, nådens grund av accepterande.
- Vi får uppleva ögonblick när vi accepterar oss själva eftersom vi känner att vi har blivit accepterade av någonting som är större än oss själva. Det är just sådana stunder som får oss att älska vårt liv och acceptera oss själva på grund av den visshet vi har om att livet har en evig mening.²⁰

Vi kan inte tvinga oss att acceptera oss själva. Vi kan inte tvinga någon människa att acceptera sig själv. Men det händer ibland att vi får förmågan att säga "ja" till oss själva, att friden tar sin boning i oss och gör oss hela, att självhatet och självföraktet försvinner och vårt jag försonas med sig självt.²¹

¹⁵ Halldorf, Peter, *Drick djupt av Anden* 1003 s.146-147

¹⁶ Tillich, Paul, *På vacklande grund* 1967 s.172

¹⁷ Runyon, Theodore, *The new creation* 1998 s.26

¹⁸ Tillich, Paul, *På vacklande grund* 1967 s.178

¹⁹ Ibid. s.178

²⁰ Ibid. s.178-179

²¹ Ibid. s.179

För att kunna ha tillit till nåden behövs mod. *Mod är att bejaka sitt eget innersta väsen, sitt djupaste mål, men det är en bejakelse som rymmer ett moment av " i trots av "*²².

Mod kan ha många innebörder och i denna uppsats utgår jag ifrån mod som ett själstillstånd, något som angår hjärtat, personlighetens centrum.²³ Det fulländade modet talar Thomas av Aquino om och han beskriver det som en gåva av Guds Ande: *Genom den Helige Ande lyfts den naturliga själstyrkan till en övernaturlig fulländning.*²⁴

*Vad vi måste göra.. är framför allt en enda sak: att ingjuta mod i människan gentemot henne själv. Ty endast ett sådant mod kommer att hjälpa människan att övervinna sin ångest inför sig själv.*²⁵ *Man skulle kunna säga, att modet att vara till är modet att acceptera sig själv trots att man är inacceptabel.*²⁶

Det är intressant att se att Nåden är en funktion av den Helige ande och Modet är en gåva av Guds Ande. Modet behövs för att kunna ta emot Nåden. Detta gör att Tilliten också blir en gåva från den Helige Ande. Att leva med den helige Ande blir på så sätt en förutsättning både för nåden, modet och tilliten.

När människan inte lever i gemenskap med Gud och inte har den Helige Ande så uppstår ett vakuum, en tomhet. Den upplevs ibland som ångest.

*I själva existensen finns en grundläggande ångest. Och det är hotet att inte vara till. Denna ångest kan inte utplånas utan hör till själva existensen.*²⁷ *Därför blir det så viktigt att uppleva att livet har en mening. Människan som inte vet om livets mening och mål blir mer och mer gripen av fartens tjusning och rusar snabbt fram genom livet.*²⁸ *Hon lever för dagen och låter sig uteslutande drivas av sina drifter.*²⁹

Det var en självklarhet för Freud att människan var en andlig varelse, men han ville fokusera på att människan också är en varelse som är driven av sina drifter. Nu har vi fått en omvänd situation. *Människan av i dag vet synnerligen väl, att hon är utrustad med drifter. Vad vi nu måste visa henne är snarare motsatsen, nämligen att hon också är utrustad med ande – ande, frihet och ansvarighet.*³⁰

Detta blir då förklaringsmodellen för en tillit enligt teologin:

Endast i relation med Gud kan människan ha en grundtillit i livet. Det går inte för människan att klara sig själv, hon är skapad att leva och utvecklas i relation med Gud. Den teologiska förklaringsmodellen blir helt enkelt att människan måste återknytas till Gud, genom den Helige Ande, för att kunna utveckla sin egentliga identitet. Genom den Helige Andes verk som ger modet, nåden och tilliten, är detta möjligt. Allt sökande, alla andra lösningar, kommer aldrig att ge människan de förutsättningar hon behöver.

Att fylla det vaakum som finns, ge livet mening, slippa meningslösheten och ångesten och uppleva trygghet, frihet och ansvar är endast möjligt i gemenskap med Gud och den skapelse han har skapat.

²² Tillich, Paul, *Modet att vara till* 1962 s.12

²³ Ibid. s.13

²⁴ Ibid. s.15

²⁵ Ibid. s.104

²⁶ Ibid. s.157

²⁷ Ibid. s.44

²⁸ Frankl, E, Viktor, *Livet har mening* 1960 s.22

²⁹ Ibid. s.25

³⁰ Ibid. s.117

3 Vilka effekter kan vi se av tillitsbristen?

De flesta av oss har inte växt upp med en självklar grundtillit i livet. Vi har av olika anledningar anpassat oss och ersatt tilliten och detta har påverkat våra liv. Vi ska titta närmare på vilka effekter tillitsbristen kan få.

3.1 Psykologiska förklaringsmodeller

Misstro:

Utvecklingspsykologen Erik Homburger Eriksson betonar samspelet mellan barnet och dess omgivning. Hans system kallas de "psykosociala stadierna". De är åtta till antalet och börjar vid födelsen och pågår till ålderdomen. Han utgår från att vi måste gå igenom varje stadium eftersom de bygger på varandra. De har både positiva och negativa lösningsmöjligheter. Konsekvenserna av att tilliten inte finns blir först misstro. Om de övriga stadierna också får negativa lösningar leder detta till skam/tvivel, skuld, underlägsenhet, identitetsdiffusion, isolering/självabsorption, stagnation och förtvivlan. Det är som att börja en neråtgående spiral, när tilliten inte får sätta grunden för en positiv spiral. Naturligtvis går det att finna positiva lösningar på de andra stadierna när en tidigare fas har fått en negativ lösning, men den grundläggande tryggheten inför tillvaron har blivit skadad när inte tilliten finns från början.³¹

Eriksson uttrycker att barnet antingen känner en grundläggande tillit eller en grundläggande misstro de första levnadsåren. Om barnet får uppleva tryggheten hos sin mamma, kan somna lugnt i moderns famn och bli bekräftad så erfar barnet att människor lägger märke till hennes behov och hon kan lita på dem. Barnet räknar med att de finns människor som kommer till hennes hjälp. Denna grundläggande emotionella erfarenhet blir själva grunden för hur trygg hon kommer att kunna känna sig i världen och hur mycket hon kommer att kunna lita på andra människor. Är erfarenheten negativ så innebär detta att barnet får en grundläggande misstro till livet självt och barnet tvivlar på att hon kommer att få det hon behöver. Barnet blir ängsligt och apatiskt och omväxlande aggressivt och inåtvänt.³²

Grunden till vår misstro lades under vårt första levnadsår och den bevarades för framtiden. Den ligger i vår källare och väntar på att få komma fram vid minsta lilla tecken på svek. När någon person som vi har energimässiga investeringar i, någon som betyder något för oss, säger eller gör något som får oss att bli misstänksamma, så utlöser det en väntande reaktion inom oss. De gamla resterna som finns i källaren gör sig påmind och vi känner oss sårade och svikna på samma sätt som vid tidigare situationer. Den nya händelsen har öppnat det "misstrokonto" där vi har satt in upplevelser under hela livet. Denna sortens misstro kan kallas "global misstro" eftersom den är subjektiv, oklar och inte är omdömesgill. Nu blir emotionellt smittad av den långa historia av svek och kränkningar som vi har upplevt. När någon trycket på "rätt knapp" så vaknar allt det som finns nere i källaren till liv. Denna känsla kan också komma fram av enskilda händelser. När misstron vaknar inser vi inte bara de svek vi har blivit utsatta för utan vi upplever också all smärta från dessa tidigare upplevelser. Denna misstro kan bli så stark att vi saboterar våra relationer eller arbetssituationer.³³

³¹Cullberg, Johan, *Kris och utvecklingen* 1992 s.20-30

³²Goleman, Daniel, *Känslans intelligens* 1995 s.136

³³Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.23

Ett annat sätt att uttrycka detta på är att tala om känslominnen. Detta minne innehåller två olika delar. Den ena delen kommer ihåg känslorna kring minnet och den andra kommer ihåg detaljerna kring minnet. Om känslorna är kraftiga kring minnet så blir minnet starkare. Vilket leder till vissa negativa effekter. Det som just händer blir jämfört med tidigare erfarenheter och när något liknar ett tidigare minne så drar minnesbanken slutsatsen att det handlar om en identisk situation och vill få oss att reagera på samma sätt som vi gjorde i den tidigare erfarenheten. De tankar, känslor och reaktioner som utlöses är så förknippade med händelser som kanske bara har en obetydlig likhet med den situation som vi står i just nu. Många av dessa starka känslominnen kommer från de första levnadsåren när de lilla barnet fanns i en nära relation med sina föräldrar. Det samspel som fanns mellan det lilla barnet och dess förälder får en avgörande betydelse för barnets känslomässiga utveckling.³⁴

I barnets hjärna registreras olika budskap. Ett av de tidigaste är inställningen: "Jag är inte Ok – Du är Ok". Denna slutsats drar barnet under de första levnadsåren. Barnet är under denna period omgiven av "jättar" som barnet är beroende av i alla avseenden. Vare sig det gäller mat, vård, fostran, ja livet självt. Slutsatsen har dragits pga. barnets utsatthet. De första fem åren av barndomen registreras tusentals händelser och iakttagelser som ibland innehåller mycket starka känslor. Dessa finns tillgängliga för uppspelning under resten av livet. Om vi i nuet befinner oss i en beroendesituation, blir vi som barn igen och upplever samma känslor som vi gjorde då. Vi agerar som barnet och återigen känner vi "Jag är inte ok – du är ok." Livet handlar mycket om att försöka hantera denna slutsats genom att sätta sig över, kringgå, bevisa eller motbevisa den.³⁵

Den djupa misstron kan leda till ett intensivt självförakt. Den människa som föraktar sig själv har inte förmågan att ta emot, tro på eller begripa att någon annan människa skulle kunna inta en sund och pålitlig vänskapsattityd till henne.³⁶

3.2 Teologiska förklaringsmodeller

Effekten av tillitsbristen blir enligt teologin syndens verkningar.

Det pågående syndafallet är tillitsbristen idag. Händer ständigt. Alla försök som människan gör, alla sätt människan använder för att klara sig utan relationen med Gud är effekter på tillitsbristen.

Människans strävan att klara sig själv, leva utan gemenskap med den Gud som har skapat henne och som vill leva i relation med henne, resulterar i en tomhet och oförmåga att växa till som människa. Vi har avstannat i vår utveckling till Gudslighet och tvingas nu finna andra lösningar och nya sätt att få mening i livet. Flera nya frågor har kommit in:

- Vad har nu människan att lita på?
- Vilken mening har livet?

Ångesten och Meningslösheten är de nya ingredienserna i tillvaron som människan nu måste hantera på något sätt. Människan söker efter trygghet och livets mening i andra källor än hos Gud. Genom personlig framgång, yttre skönhet, social status och yttre bekräftelse vill människan ersätta det tomrum som livet fick utan relationen med Gud.

³⁴ Goleman, Daniel, *Känslans intelligens* 1995 s.41

³⁵ Harris, A Thomas, *Jag är Okay – Du är Okay* 1977 s.16

³⁶ Ewalds, Erik, *Från ångest till kreativitet* 1988 s.40

Syndafallets effekt kan vi se på olika sätt. Vi kan se att verklighetsuppfattningen förändrades. Nu blev Adam och Eva rädda för Gud, de gömde sig. Något hade hänt med deras tanke. Det är endast i relationen med Gud som vi kan känna Gud.

Känslomässigt kan vi också se effekterna. Människan blev rädd och orolig. Vi kan även se att skam och skuld kom in i bilden, och även depression och ilska. Valmöjligheterna ökade också. Innan fanns det bara ett dåligt val som människan kunde göra, nu måste vi dagligen göra val.

Den näring som Adam fick genom relationen med Gud blir nu ett vakuum som måste fyllas. Människan har fått ett behov av att tillhöra någon. Vi har även ett starkt behov av självvärde och detta handlar om att finna vår identitet. Vårt naturliga tillstånd som Guds barn är nu borta och vi kämpar frenetiskt för att finna ut vilka vi är. Den naturliga tilliten till en auktoritet blev förstörd så vi känner oss svaga och hjälplösa vilket innebär att vi behöver egen styrka och självkontroll. Behovet att kontrollera sig själv och andra blir tydligt överallt.³⁷

Genom gamla testamentet kan vi se hur Guds folk gång på gång bryter sina förbund med Gud. De kan inte lyda och ta ansvar, använder sin frihet med att gå en annan väg. Gud kommer alltid tillbaka och vill ge människorna en ny chans. I nya testamentet kan vi läsa om hela frälsningshistorien, hur Gud försonar hela skapelsen. Men syndens makt och konsekvenser finns kvar, den har fortfarande möjlighet att förstöra och påverka våra liv.

Vi har nu fått en ny beroendeställning. Och det är till Guds nåd. Om vi ser på oss själva och tror att det kommer att bero på oss, det vi gör, så kommer vi att misslyckas. Vi kan inte klara detta själva. Vi har inte förutsättningarna helt enkelt. Men om vi inser att vi kan lita på nåden då kommer vi att kunna utvecklas och mogna som individer och bli de människor som Gud har skapat oss till. Vi är i förvandling som syftar till att vi ska bli "oss själva", det vi var skapade att vara; ett återsken av Gud.³⁸

Vi är skadade emotionellt, relationsmässigt och andligt, men vi är inte medvetna om hur omfattande våra skador är. Därför kan vi inte ta de steg som behövs för att nå helande och hälsa. Vårt problem är inte dumhet, utan brist på objektivitet. På grund av denna brist, är vi blinda för den verklighet av smärta, sår och vrede som finns i våra liv.³⁹

Människan utvecklar sinnrika försvarsmekanismer för att hålla smärtan ifrån sig och för att känna sig betydelsefull. Vi förtränger känslor, vi är tvångsmässiga perfektionister, vi pressar oss själva till att lyckas eller drar oss undan och blir passiva, vi angriper människor som har sårat oss, vi straffar oss själva när vi misslyckas, vi försöker komma med kvicka kommentarer för att bli accepterade, vi hjälper människor för att bli uppskattade, och vi säger och gör otaliga andra saker.⁴⁰

Vare sig den kallas "självaktning" eller "självkänsla", är känslan av att vara betydelsefull avgörande för människans känslomässiga, andliga och sociala stabilitet. Den är drivkraften i människans själ. Förståelsen av detta enda behov, öppnar dörren till att förstå våra handlingar och attityder. Vilket slöseri med tid det är att försöka ändra ett beteende utan att verkligen förstå de motiverande behoven som orsakar sådant beteende. Vi måste inse att denna hunger efter att känna sig värdefull är gudagiven och bara kan tillfredsställas av Gud själv. Vårt värde är inte beroende av vår förmåga att förtjäna människors nyckfulla acceptering. Dess sanna källa är istället Guds kärlek

³⁷ Andersson, Neil, *Victory over darkness* 1990 s.18-35

³⁸ Halldorf, Peter, *Drick djupt av Anden* 2003 s.19

³⁹ McGee, Robert, *Jakten efter bekräftelse* 1996 s.12

⁴⁰ Ibid. s.15

*och accepterade. Han skapade oss. Endast han vet hur han ska tillfredsställa alla våra behov.*⁴¹

I skapelseberättelsen förlorade människan sin trygga ställning inför Gud. Hon fick uppleva nya känslor som arrogans, otillräcklighet och förtvivlan. Nu började människan leta efter nya sätt att få sitt värde på. Hon började leta utanför sig själv. Nu var det människans presterande och andras erkännande som skulle ge henne betydelse och värde. Vi har inte längre tillit till det Gud säger om oss, vi får inte vår bekräftelse från honom utan vi litar på andra och deras bedömning av vårt värde. *Skilda från Gud och hans ord, har människan bara sina egna förmågor och andras omdömen att bygga sitt värde på. Omständigheterna omkring dem är då vad som ytterst styr hur de känner inför sig själva.*⁴²

Synden kan vi beskriva som avskurenhet. Människan är avskuren från sitt naturliga tillstånd, både andligt, själsligt och existentiellt.

3.3 Själavårdande förklaringsmodeller

*Varje barn som föds till denna värld känner tillit. Ett barn är till sin natur sådant att det väntar sig något gott av livet...Barn är oskuldsfulla och litar på att livet behandlar dem därefter. De accepterar att livet bär dem, det är naturligt och självklart; det finns ingen orsak för dem att ta livet i egna händer och börja kontrollera det.*⁴³

Men när vi ser på de vuxna idag så inser vi snabbt att de flesta har mycket svårt att bli burna av livet, de vill gärna kontrollera och behärska livet. De har byggt upp en skyddsmur kring livet och många går omkring som om de inte längre finns till. Det lilla barnet inom oss får inte finnas med och vi är inte längre öppna och sårbara.⁴⁴

*Varför försvinner denna livsbejakande och modiga baby inom oss? Varför blir vi livskontrollörer i stället för livsdeltagare?*⁴⁵

Många har levt i sammanhang där den enda sunda reaktionen har varit att avstå från tilliten, det har varit en överlevnadsfråga. När omgivningen inte är att lita på så ska vi naturligtvis inte göra det heller. Då blir vårt beteende en nödvändig försvarsmekanism.

Det finns alltid en anledning till att människor avstår tilliten, detta måste vi komma ihåg och respektera. Det handlar inte om att bestämma sig för att ha tillit.

Om vi har fått känna oss trygga har vi en möjlighet att visa vem vi är, tala om våra behov och ge oss själva en röst.⁴⁶

*Närhet finns bara där människor är sårbara och skyddslösa. Tillit föder närhet, avsaknad av tillit föder ensamhet och gör att man insjuknar i styrka. Att insjukna i styrka innebär att man bär sitt liv i egna händer.*⁴⁷

⁴¹McGee, Robert, *Jakten efter bekräftelse* 1996 s.25

⁴²Ibid. s.33-36

⁴³Hellsten, Tommy, *Barn av livet* 2001 s.102

⁴⁴Ibid. s.102-103

⁴⁵Ibid. s.102

⁴⁶Ibid. s.104-105

⁴⁷Ibid. s.105

Om en människan har lärt sig att alltid gömma sitt inre för att hindra att någon ser vem man verkligen är, vad man tänker och känner, så kan det verka omöjligt att vara känslomässigt öppen och tillåta någon annan att komma nära.⁴⁸ Eller så gör man allt för att anpassa sig och blir helt beroende av att ha människor omkring sig.⁴⁹ Här kan vi tala om den schizoida personlighetstypen och den depressiva:

De schizoida är splittrade, där det intellektuella utövar en balanserad påverkan över det emotionella. Det dominerande personlighetsdraget blir ångesten för närhet, den kontaktfattiga karaktären. Den schizoida har en tidig och snabb intellektuell mognad mitt i den känslomässiga invaliditeten. Har utvecklat en skarp observationsförmåga, har blick för livets faktum och en kylig saklighet. Säger saker rakt på sak, utan omsvep. Är osentimental och hatar all överspändhet. För att inte bli beroende av andra finns en strävan efter att bli så självständig som möjligt, att kunna stå på egna ben.⁵⁰

De depressiva har ett ständigt behov av att bli hållna och har lätt för att förstå och leva sig in i andras situation. De försöker alltid att leva upp till andras förväntningar och gör allt för att anpassa sig. Vet inte vad de själva vill och vågar inte fokusera på sina egna behov. Idealiserar ofta människor⁵¹.

Kontroll

Som vi har sett tidigare blir effekten av tillitsbristen att det finns ett stort behov av kontroll. För många har det blivit en naturlig del att leva sitt liv med kontroll. När livet inte verkar ge en trygg förutsättning så tar individen kontroll över det som går att kontrollera och bygger ett skydd mot själva livet.⁵²

Många av oss lever i villfarelsen att det alltid är bra att ha kontroll, att det vore riskabelt att låta universum ta hand om saker och ting. Men behöver vi verkligen ha kontroll för att världen ska fungera? Ingen av oss vet varför saker och ting egentligen händer i tillvaron. Problemet är att vi tror att vi borde veta det; men för att leva krävs i själva verket ödmjukhet, eftersom livet är ett mysterium. Allt kommer att uppenbaras i sinom tid.⁵³

Ångest/Rädsla

En annan effekt är ångest och rädsla. Ångesten har två sidor; den destruktiva och den konstruktiva. Det är viktigt att skilja mellan dessa. Den destruktiva ångesten får människor att existera utan att någonsin leva verkligt. Den konstruktiva ångesten är en signal som vill hjälpa oss att undgå fara och finna mål att leva för.⁵⁴ Denna ångest är en varningslampa som talar om att något är fel, att det behövs en förändring. Dessa signaler måste tas på stort allvar.⁵⁵

⁴⁸ Hellsten, Tommy, *Barn av livet* 2001 s.106

⁴⁹ Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.90

⁵⁰ Sörensen, Tor Johan, *Det fir-foldige menneske* s.83-84

⁵¹ Ibid. s.91-92

⁵² Hellsten, Tommy, *Barn av livet* 2001 s.102

⁵³ Kubler-Ross & Kessler, *Leva i livet* 2001 s.157

⁵⁴ Ewalds, Erik, *Från ångest till kreativitet* 1988 s.13-14

⁵⁵ Ibid. s.94

Om man måste kämpa mot den naturligt mänskliga inom sig, kan följden bara bli en: ångestskapande neuros och reducerat (olevt) liv, som i sin tur genererar ännu mer ångest. Och så är man i den onda cirkeln igen.⁵⁶

Ångesten är djupast sett hotet om att inte finnas till. Tar sitt uttryck i villrådighet, meningslösa reaktioner, brist på målmedvetenhet och dödsångest. Frukten och ångest är inte åtskilda men är två olika saker. Frukten har en riktning mot något medans ångesten handlar om det absolut okända. Frukten är att vara rädd för något, för en smärta, för att stötas bort av någon person eller grupp, för att mista någon eller något, för dödsögonblicket.⁵⁷

All ångest är i sista hand existentiell.⁵⁸

Rädslan är ett viktigt varningssystem som är till nytta för oss. Men ibland finns den där när det inte finns någon konkret anledning. Den upplevs verklig och kan få stora konsekvenser. Den hindrar oss att välja livet, vi blir begränsade och försvagade.⁵⁹ Rädslan står i motsats till kärleken, dessa två kan inte finnas samtidigt. Rädslan kan utmana oss att välja kärleken istället så vi kan leva fullt ut.⁶⁰

Moralism

Resultatet av tillitsbristen kan också leda till ett liv under moralismens krav.

Människan kan uppfatta moral och etik som kristendomens kärna – social och politisk välfärd som trons mål – och tror att goda gärningar är den trappa som en människa skall gå upp för i syfte att nå upp till Gud. Men detta är en felbedömning. Lag och moral är viktigt men inte för att nå frälsning, frid eller salighet, utan för att skapa ett gott samhälle.⁶¹

Vi har alla en inre röst som talar om för oss vad som är rätt och hur vi vill leva vårt liv. Det är vår inre intelligens som var tänkt att få utvecklas genom livet och bli integrerad i vår personlighet. Men för många av oss har denna röst tystnat därför att vi har uppfostrats till att lyssna på andra röster som vet vårt bästa och som talar om för oss vilken moral vi ska leva efter. Det blir beteendekoder, värderingar och regler som ger oss en trygghet och identitet. Vi inser att så länge vi följer dessa så får vi kärlek, respekt och bekräftelse. Vi känner oss helt enkelt trygga.

Om vi skulle börja ifrågasätta dessa regler och ta avstånd från dem känner vi genast skuld och ångest. Vi kommer i kontakt med den rädsla det lilla barnet kände inför sin utsatthet att bli lämnad av dem som hon behöver och älskar.

Om vi vill utveckla vårt självförtroende och vår tillit till oss själva måste vi ifrågasätta dessa regler. Det kan vara den största utmaningen som möter oss i livet. Det har gett oss en viss trygghet och vi har vant oss vid att leva efter fasta regler. Nu ska vi ersätta dem och detta gör vi ofta genom att anta några nya som vi slaviskt följer. Det kan vara nödvändigt, ett tag, men målet är att vi ska utveckla vår egen inre intelligens och leva utan andras regler.⁶²

⁵⁶Ewalds, Erik, *Från ångest till kreativitet* 1988 s.90

⁵⁷Tillich, Paul, *Modet att vara till* 1962 s.41-42

⁵⁸Ibid. s.89

⁵⁹Kubler-Ross & Kessler, *Leva i livet* 2001 s.109-110

⁶⁰Ibid. s.116-117

⁶¹Wikström, Owe, *Det bländande mörkret* 1994 s.195

⁶²Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.61-64

Vi vet att en av de viktigaste ångestkällorna består just i den process där vårt samvete blir bundet av auktoritativa bud, som övertrumfar den frihetens och kärlekens atmosfär i vilken människan kan uppleva befrielse (= frihet att bli sitt verkliga själv)... Moralism är den livsinställning där buden, förbudena, reglerna går framför livet.⁶³

Dogmen är sanningens fiende och människans fiende. Dogmen säger: "Tänk inte! Var mindre än en människa." De tankar som finns inneslutna i en dogm kan bestå av goda och kloka idéer, men dogmen är något ont i sig själv därför att den accepteras som god utan granskning.⁶⁴

Har dogmen blivit ett regelverk som människan har tagit in utan att ifrågasätta och utan att värdera utifrån sin egen intelligens kan den hindra henne från att finna sin egen identitet.

För de flesta religioner är det en trosakt att acceptera de auktoritära dogmerna. Moralen är då innesluten i religionens struktur. Att säga att någon är Okay men samtidigt säga att det beror på att du accepterar vad jag tror, fungerar inte

Budskapen om nåden är det centrala i Kristendomen. Paul Tillich tolkar detta som Jag är Okay – Du är Okay. Ett villkorslöst accepterande, inte du kan bli okay om.. eller du blir accepterad om...

Detta är svårt att förstå för många "religiösa människor". De är upptagna med att ständigt protokollföra goda och dåliga handlingar, är alltid osäkra om hur de står. Paul Tournier säger att religiös moral ersätter nådens befriande upplevelse med den paniska rädslan för att begå misstag.⁶⁵

Den största fienden till det kristna budskapet om nåden är överföringen av kristna doktriner. Budskapet har omvandlats till Vi är Okay – Ni är Inte Okay - Position.⁶⁶

Om en människa har vuxit upp under moralismens krav så är detta ofta förknippat med en känsla av skuld varje gång hon misslyckas. Detta budskap är raka motsatsen till nådens budskap att vi är accepterade. Att ofta känna sig skyldig ökar känslan av förkastelse och bekräftar den negativa inställningen människan har till sig själv.

Grunden för den kristna tilliten och tryggheten är därför aldrig människans ansträngning att vara mer eller mindre lyckad, god eller älskvärd. Det är alltid en gåva som Gud har skänkt i sin son. Detta är evangeliets centrum och ett problem för den gamla människan som alltid vill göra rätt för sig. Inför Gud går det inte att göra rätt för sig utan människan måste lita på att någon Annan har gjort det som behövs i människans ställe.⁶⁷

Fanatism

Det finns vissa människor som hamnar i fanatism och detta som ett resultat av osäkerhet och behov av trygghet. Det kan vara lättare att anamma någon annans tankar, idéer och åsikter och låta dessa bli ens egna, än att möta sin egen rädsla och tvivel.

En människa kan hamna i existentiellt tvivel, det totala tvivlet. Då kan hon klamrar sig fast vid vissa trosföreställningar, traditioner, subjektiva övertygelser och bedömningar. Hon flyr

⁶³ Ewalds, Erik, *Från ångest till kreativitet* 1988 s. 94

⁶⁴ Harris A Thomas, *Jag är Okay – Du är Okay* 1977 s. 209

⁶⁵ Ibid. s.210

⁶⁶ Ibid. s.209-211

⁶⁷ Wikström, Owe, *Det bländande mörkret* 1994 s.195

från sin egen frihet att ställa frågor och finna svar till en situation där svaren ges henne av auktoriteter. Hon ger upp sin rätt att fråga och tvivla, hon flyr från friheten för att undgå ångesten för meningslösheten. Hon blir nu delaktig, har fått en mening i sitt liv men priset för detta var att hon offrade sitt jag. Nu har hon en fanatiskt självhävdelse. Eftersom denna fanatism är ett skydd mot avvikande åsikter i fanatikerns andliga liv, så måste dessa avvikande åsikter undertryckas både hos henne själv och även hos andra. Ångesten tvingar henne att förfölja oliktankande.⁶⁸

För fanatikern är ifrågasättandet farligt, det skapar osäkerhet och stör den uppbyggda tryggheten. Det viktiga blir att leva inom ramarna för normerna som finns.

*Det existerar helt enkelt inget annat tänkande än hans eget. Det enda som betyder något är hans egen uppfattning, andras finns inte till. Men fanatikern äger i grund och botten ingen egen mening, utan han ägs av den allmänna meningen.*⁶⁹

Jakten efter bekräftelse/självförtroende/identiteten

Vi har ett djupt behov av att vara OK. Vi behöver bekräftelse och ytterst är det något vi behöver från vår Gud men vi har valt att hitta andra lösningar. Bekräftelsen behövs för att vi ska finna vår rätta identitet och genom den får vi självförtroende.

Tillitsbristens effekter har blivit ett ständigt jagande, vi är ständigt på jakt. Vart ska vi finna någon/något som kan bekräfta vårt värde, som kan tala om vilka vi är och hur vi borde vara? Människan har valt att ge denna makt till andra människor, det är deras omdömen om oss som ska vara avgörande. Våra omständigheter avgör hur vi känner för oss själva. Vi har blivit beroende av andras gillande och vi grundar vårt eget värde på vad andra tycker om oss.⁷⁰ Självförtroende kan aldrig komma utifrån, det handlar om självkänedom, att djupast veta vem man är. Det handlar om att vara ärlig mot sig själv och sina känslor.⁷¹ Tillitsbristen har skadat våra förutsättningar för detta och vi kan se ett självförakt istället för självförtroende.

*Inte förrän vi respekterar oss själva kan andra respektera oss.*⁷²

⁶⁸ Tillich, Paul, *Modet att vara till* 1962 s.52-53

⁶⁹ Frankl, E, Viktor, *Livet har mening* 1960 s.32

⁷⁰ McGee, Robert, *Jakten efter bekräftelse* 1996 s.35-41

⁷¹ Hellsten, Tommy, *Barn av livet* 2001 s.119-121

⁷² Ibid. s.129

4 Kan tilliten repareras?

Här finns det olika svar och vi måste titta på detta utifrån olika perspektiv. Jag väljer att se vad teologin och självvården anser i denna fråga eftersom deras svar påverkar min frågeställning. Jag väljer bort psykologin eftersom det skulle bli en allt för ingående analys.

4.1 Vad säger Teologin?

He is already renewing the face of the earth. And we have strong reason to hope that the work he hath begun he will carry on unto the day of his Lord Jesus; that he will never intermit this blessed work of his Spirit until he has fulfilled all his promises; until he hath put a period to sin and misery, and infirmity, and death; and re-established universal holiness and happiness, and caused all the inhabitants of the earth to sing together, "Hallelujah! The Lord God omnipotent reigneth!" "Blessing, and glory, and wisdom, and honour, and power, and might be unto our God for ever and ever!"⁷³

Den enda förutsättningen för en individ att kunna reparera tilliten är att leva i relation med den Helige Ande och genom hans gärning få helhet och mening i livet.⁷⁴

If humanity is to become different from what it is now in its grasping and greedy attempts to produce its own security, what is needed is transcendent resources, partnership with and participation in the divine Spirit, that synergy which is a partnership in which the Creator informs, infuses, and inspires the creature with the original goal of human existence.⁷⁵

När människan är återställd till en existens som har som grund mänsklighetens ursprungliga mål så kan hon få uppleva en tillit som går utöver den som psykologin talar om.

Talet om korset och om rättfärdiggörelsen genom tro skapar en tillit som ligger långt djupare än människans känslor, viljeansträngning, moral eller intellektuella förmåga. Det skänker delaktighet i Kristi odödliga liv, samtidigt som det gör att man lägger märke till att Han kommit för att i yttersta solidaritet dela människans rädsla inför hennes egen ensamhet, död och förintelse.⁷⁶

Här finns lösningen för den djupaste ångesten, för frågorna kring meningen med livet och till modet att vara till. Här finns alla förutsättningar för att kunna erfara tilliten igen.

Religionen frågar efter den yttersta källan till den makt som helar genom att acceptera det inacceptabla, den frågar efter Gud. Detta att accepteras av Gud, hans förlåtelse eller rättfärdiggörelse, är den enda och yttersta källan till modet att vara till, som är i stånd att i sig uppta ångesten för skuld och förtappelse. Ty den yttersta källan till självbejakelse kan endast finnas hos varat i sig själv.⁷⁷

⁷³ Runyon, Theodore, *The new creation* 1998 s. 7(Sermon 63, "The General Spread of the Gospel, " §27, Works 2:499.)

⁷⁴ Andersson, Neil, *Victory over darkness* 1990 s.21

⁷⁵ Runyon, Theodore, *The new creation* 1998 s.22

⁷⁶ Wikström, Owe, *Det bländande mörkret* 1994 s.197

⁷⁷ Tillich, Paul, *Modet att vara till* 1962 s.159

Paulus fick uppleva denna förvandling på ett påtagligt sätt. Han fick erfara att han var accepterad trots att han var förkastad. Mitt i sin jakt efter Jesu efterföljare fick han möta Jesus som Kristus och i det ögonblicket drabbade nåden honom och han kunde acceptera sig själv och försonas med andra. Han blev återförenad med det han tillhörde.⁷⁸

Jesus kom inte för att förstöra det mänskliga. Han kom för att fullborda det. I Jesus finner vi det djupast personligt personliga i förening med den djupaste vördnaden för skapelsen och Skaparen, som han kallar sin Fader. "Min Fader verkar alltjämt." Alltså måste Sonen göra likadant. Och så gör även Guds barn. De segrar över sin ångest genom att bejaka skapelsen, sig själva, sin kreativitet.⁷⁹

Människan kan ha tillit till livet, till Gud och till sig själv. Men allt handlar om att vara och leva i gemenskap med Skaparen och allt livs källa. Förutsättningarna finns, Gud har gjort allt klart och människan kan få leva i denna trygghet.

4.2 Vad säger själavården?

Ett barn behöver vara barn hos någon. Den behöver någon som bär dess svaghet och dess sårbarhet. Detta skapar ett själsligt hem hos barnet där de kan lära sig att finnas och leva. En människa behöver födas psykiskt och denna födelse kan bara ske då barnet är i trygghet. Om vi får stöd, blir älskade och väl behandlade, så lär vi oss att vi är goda människor. Vi börjar älska oss själva och vi kan lita på andra därför att vi känner oss trygga och vågar visa vad som finns inom oss. Vi vågar känna våra känslor, uttrycka våra egna behov, ge uttryck för våra tankar och åsikter och helt enkelt lita på livet och på människor.⁸⁰

Måste våga möta vår rädsla

Det som hindrar tilliten att växa är all smärta som kan finnas. Den smärtan måste bli synliggjord och vi måste förstå de försvarsmekanismer som vi har för att hålla smärtan ifrån oss. Vi förtränger känslor, är tvångsmässiga perfektionister, vi pressar oss att bli lyckade individer eller vi drar oss undan och blir passiva, vi attackerar andra som har sårat oss, vi straffar oss själva när vi inte lever upp till vår egen förväntan, vi underhåller för att bli accepterade, vi hjälper människor för att bli uppskattade o.s.v.

För att kunna påbörja helande processen måste vi vara ärliga och se sanningen om oss själva. Här behöver alla känslor vara med. De har ett budskap som vi måste lyssna till.⁸¹

Vreden kan vara en signal om att det finns något annat inom oss som vi behöver titta på.

Vrede är ofta bara dörren till djupare känslor av sorg över barnets lidanden. Ofta har vi ett sådant stort avstånd till smärtan att vi som bäst kan komma i kontakt med den via andra, särskilt barn. Efter att under så många år ha byggt på murarna kring vårt hjärta är det inte så lätt att riva dem och känna hur sårade vi är bakom masken. För en del av oss är chocken så stor att det krävs ett enormt tålamod och accepterande innan vi kan börja återanknyta till våra sår och känna hur ont de gör. Ibland kan en film, en berättelse eller åsynen av hjälplösa barn eller djur som misshandlas öppna dörren till vår egen sorg, och det kan vara en utmärkt början. Den smärta vi ser utanför oss själva

⁷⁸ Tillich, Paul, *På vacklande grund* 1967 s.177

⁷⁹ Ewalds, Erik, *Från ångest till kreativitet* 1988 s. 92

⁸⁰ Hellsten, Tommy, *Barn av livet* 2001 s.104-105

⁸¹ McGee, Robert, *Jakten efter bekräftelse* 1996 s.16

*speglar vår egen, och den här typen av identifikation kan väcka våra egna känslor och starta en läkningsprocess.*⁸²

Vi är ofta rädda för de känslor som vi har tryckt ned inom oss. Klarar vi av att känna dom? Tänk om det blir för mycket för oss? Rädslan kan bli som ett stort berg som vi måste bestiga för att komma över.

När känslorna är aktiverade gäller det att våga stanna och vara närvarande. Vi behöver medlidande med oss själva och se det lilla barnet inom oss som lider. När vi känner medlidande får vi mod och kraft att finnas där och sakta kommer insikten att vi klarar av att känna alla dessa känslor. Vi har den styrka som behövs.⁸³

När vi upptäcker hur vi har hanterat våra känslor och behov kan vi bli arga och besvikna på oss själva eller vår omgivning. Vi måste då inse att vi har gjort så här av en anledning, detta var vår enda chans att överleva, vi kunde inte göra något annat. Tyvärr har vi ofta en bristande respekt för vår egen känslovärld och har utvecklat ett behov av att kontrollera och manipulera.⁸⁴

Det kan vara svårt att förstå varför vi har så svårt med vissa känslor. För en del kan det vara nästan omöjligt att gråta eller känna behov av närhet. Vi måste gå tillbaka till vår tidiga barndom för att förstå hur detta hänger ihop.

Grunden för vårt känsloliv läggs i barnets intima ögonblick med föräldern under det första levnadsåret. Barnet får veta genom samspelet att mödrarna förstår vad det känner. Genom upprepade upplevelser av samspel lär sig barnet att andra människor både kan och vill dela dess känslor. Långvarig avsaknad av samspel mellan förälder och barn utgör en oerhörd emotionell påfrestning för barnet. När en förälder genomgående underlåter att visa empati med vissa av barnets känslor –glädje, gråt, behov av närhet – börjar barnet undvika att uttrycka, och kanske till och med uppleva, just dessa känslor. På detta sätt kan förmodligen hela grupper av känslor börja strykas från repertoaren, särskilt om dessa känslor fortsätter att öppet eller förtäckt ogillas.⁸⁵

Första möjligheterna att forma den emotionella intelligensen ges under barnets första levnadsår, även om utvecklingen fortsätter under hela skoltiden. Det handlar om att känna självförtroende och att vara intresserad, att veta hur man uppför sig, att kunna vänta, att följa instruktioner, att kunna be lärarna om hjälp samt att kunna ge uttryck för sina behov och samtidigt komma överens med andra barn.

Det finns hopp om att kunna reparera denna brist genom andra relationer. Alla relationer vi har genom livet – exempelvis med vänner, släktingar eller en psykoterapeut- omformar kontinuerligt vår syn på relationer. En obalans i ett tidigt skede kan korrigeras senare; det är en kontinuerlig, livslång process.⁸⁶

Det kan kännas som en mardröm utan slut att börja utforska vår inre bakgrund. Men när vi vågar tillåta smärtan och rädslan som finns djupt inom oss kan vi börja återknyta till vår styrka och förankring i jorden, vår kärlek och tomheten som finns inom oss. *Genom tomheten*

⁸² Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.69

⁸³ Ibid. s.91-92

⁸⁴ Miller, Alice, *Det självutplånande barnet* 1995 s.40-41

⁸⁵ Goleman, Daniel, *Känslans intelligens* 1995 s.49

⁸⁶ Ibid. s.136

kan vi sedan finna den sanna tilliten. Det är en tillit som inte är beroende av någonting utanför oss själva utan som är djupt rotad i vår egen varelse och vår samhörighet med existensen.⁸⁷

När vi nu har återfått vår förmåga att känna vaknar det sanna självet till liv igen.⁸⁸

Identifiera föräldern inom oss

Det finns många olika sätt att beskriva det budskap som vi har inom oss och som påverkar oss genom livet. En del kallar det "bandspelaren", "lådan" eller "Föräldern". Alla dessa bilder är ett försök att beskriva det inre budskap som vi har fått med oss av vår omgivning av olika anledningar. Dessa budskap har påverkat oss och påverkar oss fram till dess att vi avslöjar dom och tittar på varifrån de har kommit och vilka effekter de har fått. För många av oss har dessa budskap helt format den syn vi har på oss själva och om vi skulle beskriva den känsla vi har är det just dessa budskap som ligger till grunden för detta. Genomgående är dessa budskap en central del av vår självuppfattning och det som ytterst driver oss. Det går att dela upp budskapen i två grupper. Den ena gruppen talar om vad vi ska låta bli och den andra vad vi ska göra:

A Låt bli-budskap

- Låt bli, punkt slut.
- Du borde inte finnas.
- Kom inte nära någon.
- Tro inte att du är något.
- Var inte barnslig.
- Bli inte vuxen.
- Lyckas inte.
- Var inte den du är.
- Lita inte på någon
- Visa inte dina känslor.
- Etc.

B Gör det-budskap

- Var perfekt
- Var bäst
- Ansträng dig
- Var till lags
- Skynda dig
- Var stark

När en person inte lyckas i sina försök bekräftas de tidigare "låt-bli"-slutsatserna. Jag kan inte vara perfekt, därför kommer jag inte att lyckas. Jag kan inte vara stark och dölja mina känslor, därför tänker jag inte känna någonting. mm.⁸⁹

Den identitet vi utvecklar under uppväxten i lådan stämmer inte överens med vårt innersta väsen. För att finna egenvärde, kunna fatta intelligenta beslut och hitta ett unikt, individuellt

⁸⁷ Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.186

⁸⁸ Miller, Alice, *Det självutplånande barnet* 1995 s.50

⁸⁹ Harris & Björk, *Att vara Ok* 1985 s.36-38

uttryck är det viktigt att vi tar oss ur inflytandet och kraven från det gamla och öppnar oss för nya sätt att tänka och leva.⁹⁰

Man blir socialt accepterad under vissa villkor och det beror framför allt på våra föräldrars åsikter vilken samhällsgrupp vi söker uppskattning hos. Vilken socialgrupp vi än tillhör så har våra föräldrar förmedlat sina normer och värderingar. Vi går med i en förening och från början lär vi oss dess stadgar, både skrivna och oskrivna " om du vill lyckas här måste du göra på det här sättet". "Att lyckas" är målet. " Vad gör jag för intryck?" är frågan jag ställer mig själv.⁹¹

Vi börjar utveckla mogen tillit först när vi kan börja lita på och ha förtroende för oss själva igen. För att utveckla sådan tillit till oss själva måste vi upptäcka vilka vi är, och för att kunna göra det måste vi lämna lådan.⁹²

Ta ansvar

Det är en stor utmaning att ta ansvar för sitt eget liv, att inte se sig själv som ett offer för omständigheter. Det finns mycket i livet vi inte har kunnat förhindra, vi har inte valt det liv vi har fått men vi kan alltid välja vår inställning till det liv som är vårt. Vi kan göra aktiva val för att få hjälp och vi behöver bryta alla tendenser som gör oss till offer.⁹³

Att ta ansvar för sitt liv – vad är det? Det är att födas till sig själv, att bli den man egentligen är. Att bli en person som vågar synas och höras, en person som tar sin plats på jorden i besittning. Det är att vakna upp och värdesätta sig själv, sina egna känslor och behov.⁹⁴

Att bli en egen individ och inte bara en produkt av omständigheter. Att stå på egna ben och inte vara beroende, medberoende.

Att ta ansvar uttrycker sig i att man kan leva sitt eget liv och låta andra leva sitt. Det betyder att man vägrar att klamra sig fast vid någon annan och att man på ett ärligt och sunt sätt vågar visa att man behöver andra människor, kommunicera med dem och vara öppen. Till ett liv med ansvar hör också modet att ta risker och avstå från den egenmäktiga kontrollen av sitt liv, dvs. att man kan tro och lita på andra än sig själv⁹⁵

Ta risker

Det är alltid förenat med en risk att lära sig tillit. Men att ta risker är enda sättet att lära sig lita på andra. Vi måste våga bli sårade och hantera att detta gör ont. Det kan bli så att vi inte blir accepterade, inte blir sedda och hörda och vi måste våga utsätta oss för denna verklighet. Det som skrämmer är ofta att detta risktagande kommer att visa sidor hos oss själva som vi inte vill se. Det är lättare att isolera sig och inte utsätta sig för andra människor.⁹⁶

⁹⁰ Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.72

⁹¹ Harris & Björk, *Att vara OK* 1985 s.32

⁹² Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s.72

⁹³ Hellsten, Tommy, *Barn av livet* 2001 s.38-39

⁹⁴ Ibid. s.72

⁹⁵ Ibid. s.73

⁹⁶ Ibid. s.115

Att ta risker är också nödvändigt för att hjälpa oss finna vår rätta identitet. Många av oss har anpassat oss efter de förväntningar som vår uppfostran gav oss. Att nu börja lyssna till vårt eget hjärta och göra det vi skulle älska men som våran uppfostran har lärt oss är fel, är ett stort risktagande men helt nödvändigt. Detta kommer att frigöra mycket energi och stärka självkänslan.

Det handlar om att börja ta små risker. Det kommer att utveckla vårt känsloliv och vi kommer i kontakt med vårt inre väsen. Detta utarmar rädslan och vi känner mer och mer hur självkänslan återvänder och vi växer som människor.⁹⁷

Att ta risker kan naturligtvis väcka obehagliga känslor hos oss och vi kan känna oss svikna igen:

Om vi känner oss svikna är det också vårt ansvar att inte använda dessa upplevelser som ursäkt för att dra oss undan eller avbryta processen utan istället bearbeta smärtan och upprätthålla öppenheten. Till sist handlar det om att öppna sig för existensen, för livet självt, och att genom detta uppleva att livet håller oss i sina händer. Det är den tilliten vi alla längtar efter och som vi saknar djupt inom oss.⁹⁸

Släppa taget

Det är viktigt för oss att få saker och ting att hända, att vi kan hantera tillvaron. Att släppa taget kan vara svårt och vi vet knappt om det är något positivt över huvudetaget. Men vi inser så småningom att det inte är meningen att vi ständigt ska kämpa, hela tiden slå huvudet i väggen utan att universum försöker lära oss någonting. Vi ska koppla av och ta lätt på det mesta här i livet. Livet kommer att fortsätta och bli som det var tänkt. Vi behöver inte hålla fast vid allt arbete, alla relationer och alla situationer.

Det är dags att ge efter, sluta simma mot strömmen och följa hästen dit den själv går.⁹⁹

Vi släpper taget om vårt sätt att leva. Vi lär oss att lita på Gud, på universum, när vi för första gången i livet verkligen slappnar av.

Vi måste sluta kräva att alltid få veta vad som är det rätta, sluta styra det som inte kan styras.

När vi ger efter börjar vi varje dag med att säga "din vilja" inte "min vilja".¹⁰⁰

Öva dej att ta emot, säg tack! Ta emot kärlek och omsorg. Lär dej tålmod och eftergivenhet.¹⁰¹

När man tillfrisknar återknyter vi kontakten med barnet inom oss och detta barn känner tillit. När man lär sig tillit är det som att återgå till det ursprungliga barnets utgångsläge. Detta barn har en medfödd inre förmåga att lita på livets bärande krafter.

Som vuxna är det vår uppgift att lyssna på barnet inom oss men vi måste också skydda det. Skydda det mot allt ont, inte mot livet. Allt det som inte respekterar, visar uppskattning, inte ser det eller tar det på allvar. Genom att skydda barnet blir vi mogna vuxna som har en fungerande kontakt med vår egen persons kärna.¹⁰²

⁹⁷ Trobe, Thomas & Gitte, *Sann tillit och tilltro* 2005 s. 82-84

⁹⁸ Ibid. s.156

⁹⁹ Kubler-Ross & Kessler, *Leva i livet* 2001 s.156-157

¹⁰⁰ Ibid. s.158

¹⁰¹ Ibid. s.161

¹⁰² Hellsten, Tommy, *Barn av livet* 2001 s.131

Vårt naturliga tillstånd är att vara lyckliga, men vi har glömt bort hur man gör för vi har trasslat in oss i våra föreställningar om hur saker och ting borde vara.¹⁰³

5 Vad menas med individens religiösa utveckling?

En individs religiösa utveckling kan beskrivas som vägen en människa har för att återknytas till Gud igen och vilken effekt detta får för individen själv och hennes omgivning. Utveckling och mognad hör ofta ihop. Mognad används här som *ökad kunskap och insikt om livets förutsättningar, liksom om egna och andras resurser och begränsningar*¹⁰⁴. Det finns en växelverkan mellan att sträva efter trygghet och oföränderlighet och samtidigt önska uppnå förändring och förnyelse.¹⁰⁵ I detta spänningsfält lever vi ständigt.

Jesus sa: Följ mig! Livet kan ibland beskrivas som en resa, en vandring, och för en kristen människa finns det en som visar vägen; Han är vägen. Det finns många modeller och beskrivningar på vad den religiösa utvecklingen kan vara och jag väljer i denna uppsats att beskriva den utifrån Owe Wikströms beskrivning *Vägen* i "Det bländande mörkret". Jag använder också en modell för att bedöma en mogen religion som Walter Clark beskriver i sin religionspsykologibok. Han ger ett verktyg för att kunna bedöma om religionen har mognat, integrerats och fungerar för den enskilda individen.

5.1 Vägen – modell för den religiösa utvecklingen

• Saknaden – Gud anas

Gud låter människan möta en längtan, ett begär inom sig själv. Den kan uttryckas som längtan efter en yttersta stödpoint, den vemodiga glädjen över det sköna eller skulden. Detta kallas en aningens teologi.

Saknaden är både en upplevelse och samtidigt ett uttryck för att Gud aktivt söker människan. Han försöker få kontakt med människans innersta.

Saknaden är också en kluven känsla, av utsatthet och längtan, smärtsam och ljuv; hemlängtan. I Saknaden infinner sig en påtaglig andaktshunger som måste stillas.

• Försmaken – Gud lever

Den som börjar läsa om, leva med och bedja till Kristus via de medel som Kristi kyrka förvaltar kommer att föras vidare. Nu kan människan se glimtar av Gud. Hon upplever att det finns något som kan motsvara hennes längtan. Grundtonen är glädje och tillfredsställelse. Det är Guds njutningens tid mer än gudsfruktans.

• Uppgörelsen – Gud kräver

Här börjar människan ana Guds helighet. Det är en period av aktivitet där den kristne vill ändra på sitt liv och gör upp med det "gamla". Utgivande kärlek och solidaritet ska känneteckna den kristne.

¹⁰³ Kubler-Ross & Kessler, *Leva i livet* 2001 s.179

¹⁰⁴ Cullberg, Johan, *Kris och utveckling* 1992 s.18

¹⁰⁵ Ibid. S.19

Denna period är också en period när människan ser sina egna brister och att Gud kräver att människan är god. Detta är samvetets period. Hon inser att hon inte bara har en oförmåga utan en ovilja till det goda. Detta är deprimerande men samtidigt står hon inför födelsens port.

- **Nåden – Gud skänker**

Kristi uppståndelse är den inre fridens grund och källa. Intresset byter nu fokus mot vad Gud har gjort genom sin Son. Nåden beskrivs som "det saliga bytet." Den människa som litat på Kristi försoning blir själv utan berömmelse. Det är tilltron till den egna kapaciteten som nu håller på att brytas ned totalt för att allt skall vara Hans. Födelsens port kallas också för överlåtelsensport. För att gå igenom den krävs det både tillit och mod.

- **Natten – Gud döljer sig**

Inte alla människor går just denna vägsträcka utan vilar trygga i sin tillit. Men för andra är det en period när allt det man vet om Gud är borta, innehållet i den kristna tron finns inte längre. Man tvivlar inte utan Gud är frånvarande. I den stora tystnaden märker man inom sig ett rop efter Guds närvaro.

Syftet med denna andliga nattupplevelse är den fria, njutande och älskande människan, som ännu mera skall kunna se och älska Livet, mer än att söka dess mening.

- **Ljuset – Gud bländar**

*"Gud har nu förändrats från att ha varit den efterlängtrade, den tröstande, den moraliskt krävande eller den dolde till att bli **den Verkligaste av allt verkligt.**"¹⁰⁶*

Människan upplever nu sanningen i att älska livet mer än dess mening.

Nu vet människan i djupet av sin varelse att Kristus har fört in odödligheten i livet, att han har det största medlidandet och är den Absoluta kärleken. Total trosvisshet.

- **Vandringen – Gud följer**

Den Gud man nu tror på är ingen okänd Gud. Den Saknad som man tidigare kände finns fortfarande kvar men den har nu en överton av stor tillit. Trösten blir en inre källa och intresset för andras situation blir större än för den egna. Människan får en större tolerans mot sina egna misslyckanden. Tilliten till Gud, att han är och förblir utsäglig baseras på den egna erfarenheten.

Vandringen präglas av kärleken till livet, till naturen, vänskapen och kulturen. Livet upplevs som ett lån som ska återlämnas.

Trygghet och kraft är det som kännetecknar hela Vandringen.

"I vetskapen om att hon nu har ett Hem som hon bär i sitt inre och – paradoxalt nog – samtidigt är på väg emot, blir människan lika lugnt som ett barn som har gått vilse men som nu ser sitt hem på avstånd."¹⁰⁷

Helgelsen som pågår under den dagliga vandringen är ett verk av Anden som utförs i människans hjärta genom att bevara henne i tron.

¹⁰⁸

¹⁰⁶ Wikström. Owe, *Det bländande mörkret* 1994 s.211

¹⁰⁷ Ibid. s.215

5.2 Modell för att bedöma en mogen religion

Det finns olika sätt att värdera en mogen religion. Walter Clark har valt att använda 10 frågor som kan ställas för att bedöma en mogen religion:

1. Är den primär?

Härleder sig religionen från en känsla av ett tvingande individuellt behov, eller är den ett fromt, imitativt spel?

2. Är den frisk?

Har den en ton av nyfikenhet och kosmisk förundran?

3. Är den självkritisk?

Kan individen se svagheten i sin religiösa ståndpunkt, samtidigt som han förblir den trogen?

4. Saknar den magiska inslag?

Erfar individen en Ideal Makt, som han fritt hörsammar i sina försök att få sitt liv i enlighet med det Gudomliga?

5. Är den meningsfullt dynamisk?

Förlämnar religionen livet en mening på ett sådant sätt, att den omfattar och motiverar individens totala energi, så att den kan bli en tillfredsställelse för sin egen skull?

6. Är den integrerande?

Sätter den sig i relation till alla erfarenheter och integrerar på så sätt individens hela liv och uppvisar moraliska resultat, som överensstämmer med både hans egna syften och samhällets?

7. Är den socialt effektiv?

Stärker individens religion hans känsla av samhörighet med andra på ett sådant sätt, att den är avgjort skapande för ett mer sant samhälle?

8. Uppvisar den ödmjukhet?

9. Utvecklas den?

Växer individens tro, då det gäller hans sökande efter djupare sanningar och hans progressiva, viljemässiga identifikation av andras och egna intressen?

10. Är den skapande?

Innehåller individens religion egna inslag, och uppvisar den egna särmärken, eller är den i varje avseende enbart en upprepning av andras religion? På sätt och vis är detta det bästa beviset på ett moget religiöst liv.¹⁰⁹

Peter Halldorf lyfter fram faran i att se mognaden som ett projekt. Det får aldrig bli ett mål i sig¹¹⁰. Utveckling och mognad är aldrig en avslutad process utan fortsätter hela livet. Vi ska veta att vi blir aldrig färdiga, vi kommer aldrig ha full kunskap eller förståelse, vi kommer alltid vara präglade av vår egen privata historia och av våra sociala förutsättningar.¹¹¹

¹⁰⁸ Wikström, Owe, *Det bländande mörkret* 1994 s.176-218

¹⁰⁹ Clark, Walter, *Religionspsykologi* 1971 s.223-224

¹¹⁰ Halldorf, Peter, *Drick djupt av Anden* 2003 s.156

¹¹¹ Cullberg, Johan, *Kris och Utveckling* 1992 s. 18

6 Varför är tilliten viktigt för individens religiösa utveckling?

Därför att tillit och tro hänger nära samman.

"För mig är tron på Gud kanske framför allt en fråga om tillit"
Gerard W Hughes¹¹²

*Trons djupaste väsen är tilliten.*¹¹³

Det finns bara troende människor. I vardagen visar det sig hela tiden att vi tror. Vi trycker på lysknappen och tror att det ska få lampan att tändas. Vi vrider om nyckeln i bilen och tror att bilen ska starta, vi stiger in i ett flygplan och tror att det ska flyga oss dit vi ska etc. Det vi kan fråga oss är vad vi tror på?

Att vilja tro och att tro är två olika saker. Den som tror har fått erfara att tron bär, att det finns en kraft och en helhet som är större än man själv. När man vill tro försöker man tro. *Det är erfarenheterna som gör tron till tillit*¹¹⁴.

Att säga att man tror på Gud behöver inte innebära någonting. Det är först när jag agerar utifrån den tro jag säger att jag har som den blir levande. När jag vill göra det och när jag har tillit, då kan jag handla enligt min tro. Då blir den synlig. Då får tron utforma mitt liv, forma det, styra det och förklara det.¹¹⁵

Att lita på Gud är att överlåta sitt liv, att inte längre hålla det i sina egna händer. Att vila i själva livet och bli buren av det. Det är en aktiv verksamhet att lita på Gud. Jag lär mig tillit när jag accepterar att verkligen leva. Det kräver mod och handling även när man är rädd. Bara den som vill kämpa kan vinna och kan respektera sig själv.¹¹⁶

Genom hela Bibeln kan vi läsa om hur tron ger en tillit som får påtagliga konsekvenser. Vi har många martyrer som är beredda att ge sitt liv för det de tror på. Vi har många personer som visar stora mått av tro, bibeln själv talar om Abraham som trons fader.

Den religiösa verkligheten får inte bli en flykt, ett sätt att slippa leva här och nu:

Ibland blir religiösa människor beskyllda för att leva i en verklighetsflykt. Det finns tyvärr anledning till att människor har uppfattat det så. Men vår längtan till himlen, till att en dag få se vår frälsare ansikte mot ansikte får inte stå i vägen för att verkligen leva här och nu.

För många kristna ligger frestelsen till en andlig flykt bort från denna jordens hårda verklighet alltid på lur. Denna flykt skapar den s k pilgrimsmyten, som gör att vi inte tar detta jordeliv på allvar, eftersom vi är här "blott en afton".

*Denna myt är farlig, eftersom den lätt leder oss till att lämna livet olevt. Och detta är en av de stora källorna till ångest.*¹¹⁷

Det är fullt ut möjligt att leva i världen men inte av den. Många har tyvärr levt sitt liv utan kontakt med människor utanför kyrkan, de har skapat en egen subkultur och skyddat sig från

¹¹² Trots allt artikel Gerard Huges

¹¹³ Hellsten, Tommy, *Barn av livet* 2001 s.122

¹¹⁴ Ibid. s.126

¹¹⁵ Ibid. s.122-126

¹¹⁶ Ibid. s.126-129

¹¹⁷ Ewalds, Erik, *Från ångest till kreativitet* 1988 s.26

att leva livet. Rädslan för det okända har styrt eller så har dogmen eller moralismen uppfattats på ett sådant sätt att detta är det bästa och "rätta" sättet att leva sitt liv på.

Vi behöver tillit i livet för att kunna mogna och växa till som människor.

People want pastors who neither deny nor trivialize the struggles of living. They seek out persons who have known pain, tragedy, and brokenness but who have moved beyond bitterness, despair, and hopelessness.¹¹⁸

Erik Homburger Eriksson talar om att det sista stadiet i en människas utveckling handlar om att ha integritet. Att äga en förmåga att kunna säga ja till livet såväl som att säga ja till döden. För att kunna känna en förväntan att få möta den Gud som man lärt känna redan som ett litet barn verkar det vara nödvändigt att ha fått en grundtillit tidigt i livet.¹¹⁹

För de barn som har grundtillit i livet blir det inga problem att hamna i tvivel. Resultatet av tvivlet blir att den naiva gudsuppfattningen kan upplösas och ersättas av en ny förståelse som fördjupar grundtilliten.¹²⁰

En strof ur en Dikt av Martin Koch

*Nu vill jag tänka och tvivla så
Och tala så och säga till min Gud
Du finns ej mer.
Han ler så gott och stryker milt min panna
Och säger lugnt: det är nog så
Jag syns ej mer.
Du tänker rätt mitt barn. Men tänkt nu vidare!
Och du skall finna snart en annan lösning
På samma gåta.¹²¹*

I den religiösa utvecklingen kommer vi till "uppgörelsen", det är den period när fokus kommer på individen själv och hennes innersta tankar och avsikter. När detta inträffar föds känslor av skam, skuld och ibland misstro. Människans egen ondska, ljumhet och halvhjärtenhet blir tydlig och den djupa sorgen kommer, den sorgen som är efter Guds sinne. Detta är samvetets period.¹²²

Här kan det bli svårt om vi inte har fått en grundtillit i livet. Den som känner sig osäker har svårt att hantera alla negativa tankar och känslor och det är lätt att hamna i självförakt. Finns en tillit, en förväntan att livet vill mig väl, så klarar jag av att se min egen svaghet och göra aktiva val att förändra mig. Vi får inte blanda ihop den äkta skulden med fördömmelsen. Det är viktigt för människan att se och känna sin skuld och kunna agera gentemot den.

Kyrkans uppgift är att ta fram myndiga människor. Vi ska inte förneka dom vi är utan sträva efter att utvecklas och förvänta oss att Gud vill hjälpa oss att mogna och ännu mera komma till vår rätt. Att utveckla frihet och självständighet är viktiga egenskaper hos en människa och kyrkan måste bidra med ett klimat där detta är möjligt. Måste våga peka på behovet av att bli vuxna och inte fortsätta vara barn. Det omogna tillståndet är något som ska övervinnas.

¹¹⁸ Messer, Donald, *Images of Christian Ministry* 1989 s. 88

¹¹⁹ Sundén, Hjalmar, *Barn och religion* 1974 s.103

¹²⁰ Ibid. s.103-106

¹²¹ Ibid. s.106

¹²² Wikström, Owe, *Det bländande mörkret* 1994 s.192

Vi behöver ge varandra utvecklingsmöjligheter. Ta hänsyn till de olika behov som finns och ge varandra frihet att fullt ut vara dom vi är.¹²³

All sjelesorg lever av å formidle et dobbelt budskap, som den förresten deler med all god terapi. " Du är akseptert slik som du er," lyder det ene. "Jeg venter at du enderer noe i din holdning eller i deg selv," heter det andre. I spenningen mellom disse to signaler lever den frigørende samtale som foregår mellom medmennesker – og den som føres mellom Gud og hans fornemste skapning.¹²⁴

För att inte människan ska hamna i grupper som hämmar hennes utveckling

Gruppens betydelse ska inte underskattas. Vi ingår i olika referensgrupper och dessa grupper är vi psykologiskt förbundna med. Detta må vara grupper som vi tillhör i verkliga livet eller på imaginationens plan. Från dessa grupper formas våra attityder, normer och värden.¹²⁵

Grupperna gör anspråk på den unges lojalitet. De förser honom med normer och beteendemodeller. I en grupp vinner han en status som stärker självkänslan, i en annan påtvingas han kanske en roll, som egentligen inte alls går ihop med personlighetens övriga innehåll, vilket kan åstadkomma splittring och stor osäkerhet.¹²⁶

Vi vill vara respekterade och få uppskattning. När en gruppmedlem känner respekt och uppskattning för den grupp han tillhör så visar det sig i hans attityder till gruppens värden och uppfattningar. Attityderna som individen har är förankrade i gruppen.

Detta innebär att den religiösa familjen får en stor betydelse för individen. Om hon uppskattar sin egen familj bör attityden till de religiösa traditionerna bli positiv. Men är det motsatt förhållande så blir den negativ. I vissa fall kan ett barns förutsättningar att bli religiöst vara beroende av samstämmigheten eller konflikten med föräldrarna och syskonen.¹²⁷

I Skam av Karin Alvtegen får vi bl.a. möta en kvinna som har vuxit upp i ett fanatiskt religiöst hem. Spåren av detta har satt djupa avtryck och hon lever idag helt isolerad och instängd i sin egen kropp. När hon inser att hon kan ha en dödlig sjukdom börjar hon återigen tänka på den Gud som blev presenterad för henne i uppväxten. Här kommer ett utdrag ur boken:

*Tänk om de hade haft rätt? Om det var så som de med sådan iver hade försökt pränta in i henne. Att det var där den stora Domen väntade. Om det var så visste hon alltför väl att hennes inte skulle bli nådig. Det behövdes ingen djupare självrannsakan för att inse vilken av vågskålarna som skulle väga tyngst. Kanske skulle Han stå där på andra sidan och vänta, nöjd och belåten med att äntligen få henne i sitt våld. Då när hennes rätt att välja var förbrukad och hon bevisligen förtjänade en rimlig påföljd.¹²⁸
Herre Gud i himmelen hjälp mig. Var mig nådig, utplåna mina överträdelser med din stora barmhärtighet....*

¹²³ Sörensen, Tor Johan, *Det fir-foldige menneske* 1987 s.134-136

¹²⁴ Ibid. s.168

¹²⁵ Sundén, Hjalmar, *Barn och religion* 1974 s.189

¹²⁶ Ibid. s.189

¹²⁷ Ibid. s.112-113

¹²⁸ Alvtegen, Karin, *Skam* 2005 s.400

*Tårarna rann ner för hennes kinder och hon hulkade fram sina ord. "Jag ber om din förlåtelse eftersom jag gör det onda som jag inte vill. Snälla gode Gud ge mig din förlåtelse. Du måste ge mig ett svar!.."*¹²⁹

Hon var så rädd. Allt hon begärde var lite tröst, ett litet enda tecken på att hon inte hade något att frukta, att hon kunde bli förlåten. Att Han fanns vid hennes sida nu när allting snart var över, att försoning var möjlig. Hon tog ett djupt andetag och satte på sig glasögonen, följde fingret ner mot sidan.

Och när hon läste förstod hon en gång för alla att den fruktan hon kände nu inte var någonting emot det som väntade henne.

Hennes händer skakade när hon läste Hans ord:

Nu kommer änden över dig, ty jag ska sända min vrede mot dig och döma dig efter dina gärningar och låta alla dina styggelser komma över dig. Jag skall icke visa dig någon skonsamhet och icke hava något misskund; nej, jag skall låta dina gärningar komma över dig, och din styggelse skola vila på dig. Och I skolen förnimma att jag är HERREN.¹³⁰

*Hellre än något annat skulle hon vilja kunna dela Vanjas förvissning. Lämna alla rädslor bakom sig och en gång för alla våga välja livet.*¹³¹

Den erfarenhet som hon fick genom sin familj skadade henne för alltid. De förhållningsregler och åsikter som hon accepterade som sanningar under barndomen hindrade henne från att leva ett normalt liv. Hon hade ingen möjlighet att utvecklas som människa utan förblev ett förkrympt, skrämt barn. Detta blir så mycket värre när Gud blandas in i hela ekvationen. Det finns en längtan i människans inre som gärna vill gensvara på Guds existens. När då Gud blir presenterad på ett fanatiskt sätt så blir skadan dramatisk och förödande. Vi kan dessvärre se konsekvenserna av detta i olika extrema församlingar och sekter.

Lydnad betyder ursprungligen att lyssna till Guds maningar. Men vad är det vi lyder?

Om vi inte hjälper människor att bli mer lyhörda inom sig själva vad har då kyrkans regler och föreskrifter för betydelse?

Kyrkans liv är centrerat kring att bevara saker och ting vid det gamla. Makten används för att skydda oss själva genom att stänga andra ute och förstärka att just vi är rättfärdiga och utvalda av Gud. Fundamentalismens grogrund är rädslan, rädslan att förlora det man känner till, det är inget uttryck för tro utan för bristande tro.¹³²

För att vi ska kunna vänta

När jag inte får svar på bön, när jag inte får erfara tydlig ledning från Gud, när jag inte känner Guds närvaro och jag inte ser vägen, måste jag kunna vänta.

*Jag väntar efter Herren, min själ väntar, och jag hoppas på hans ord. Min själ väntar efter Herren mer än väktarna efter morgonen, ja, mer än väktarna efter morgonen. Hoppas på Herren, Israel, ty hos Herren är nåd, och mycken förlossning är hos honom.*¹³³

¹²⁹ Alvtegen, Karin, *Skam* 2005 s.405

¹³⁰ Ibid. s.406

¹³¹ Ibid. s.450

¹³² Trots allt artikel Gerard Huges

¹³³ Psalm 130: 5-7

Bara en människa som kan känna tillit kan vänta och samtidigt vara trygg.

En människa i tillit kan också göra det rollövertagande som är möjligt vid t.ex. bibelläsning. När vi läser en berättelse i Bibeln om hur Gud har gripit in i en människas liv så kan vi anta att Gud kommer att vara med oss på samma sätt. Detta har Hjalmar Sundén kallat rollövertagande:

När människa befinner sig i en situation som hon inte kan komma tillrätta med genom de metoder som den "tekniska" världen tillhandahåller, då kan hon - om hon har tillägnat sig den religiösa traditionen och har relevanta delar av den aktuell - identifiera sig med en människa i traditionen som befinner sig i en liknande livssituation som hon själv. Detta kallar Sundén för rollövertagande. Individerna i fråga tar över den mänskliga rollen i den scen, som den religiösa traditionen framställer. Samtidigt förväntar sig individerna sig att gud skall göra detsamma med henne som Gud gjorde med människan i traditionen.¹³⁴

Vittnesbörden, människornas egna livsöden har alltid varit källor till tröst och uppmuntran för andra. Det har stärkt deras tro och förökat hoppet om en positiv utgång, trots allt. Det skapar tillit att höra att det fungerar för andra, att tron bär.

¹³⁴ Unger, Johan, *Gudsupplevelser* 1984 s.43

Det är ganska tydligt att tilliten har en betydande roll för den personliga utvecklingen. Att växa upp utan grundtillit i livet ger bestående konsekvenser och uttrycks på olika sätt beroende på person och sammanhang. Hur denna tillitsbrist visar sig är också olika och kan inte förutsättas utan att ta hänsyn till person och omständigheter.

Att ha en grundtillit i livet, att få växa upp utan misstro och kunna lita på människor är en fantastisk förutsättning som alla människor skulle må bra av. Rent psykologiskt är det en grund som skyddar mot många psykiska sjukdomar och negativa lösningar av livskriser. Att ha en grundtillit rent teologiskt är att vara "frälst", återuppkopplad, att leva i gemenskap med Gud och vara trygg, fri och ansvarstagande. Dessa två i kombination ger en människa den bästa möjligheten att utvecklas och mogna.

Vi har sett att det finns teorier om att tillitens motpol är misstro. Det svåra med misstron är att den ofta är omedveten och visar sig inte på ett tydligt sätt. Det handlar mera om en känsla av misstro, en förväntan att livet inte vill mig gott, att människor i grunden inte vill mig väl. Den skapar ett gäng av försvarsmekanismer som kan bli så starka att de intar hela individens identitet. Den otrygghet barnet kände som liten och den osäkerhet som detta gav är något barnet vill skydda sig ifrån. Detta kan ske genom att barnet stänger av många känslor som känns skrämmande. Genom att inte känna, kan barnet inta en trygg inställning till livet där det handlar om att vara i kontroll. Barnet vill skydda sig mot sina egna känslor och behov och de murar som byggs upp blir en fasad som hindrar barnet från att synas. De enda som är synligt är det beteende som barnet har lärt sig är acceptabelt och det som förväntas av henne.

Men detta hindrar barnet från att leva fullt ut, det handlar bara om en existens, att förhålla sig till livet på bekostnad av sitt eget liv. Barnet har inte tilltro till sina egna känslor och sin egen längtan. Barnet har inte lärt sig att lita på sig själv utan är helt beroende av yttre auktoriteter som ger förutsättningarna, ger de livsvillkor som barnet måste rätta sig efter. Barnet utvecklar ofta en överkänslighet gentemot de auktoriteter de har omkring sig och kan avläsa hur deras humör svänger, vilka känslostormar som är på väg och vad barnet kan göra för att underlätta, avleda eller isolera sig från det som komma skall. Barnet utgår inte ifrån sitt eget centrum utan styr sitt handlande utifrån andras behov. Barnet blir också vuxen tidigt eftersom hon inser att hon måste ge sig själv det hon behöver. De vuxna omkring henne kommer inte att ge henne det hon behöver, så hon måste bli sin egen förälder. Den olustkänslan som detta gav henne i tidiga år är den drivkraft som ser till att hon har kontroll idag. Hon uppfattas ofta som en stark och självständig individ.

Eller så har hon utvecklat sin anpassningsförmåga. Hon har vant sig vid att hela tiden anpassa sig till de människor och de situationer som hon hamnar i. Målet är alltid att hålla balansen, att inga kriser ska uppstå och att alla ska vara lugna och fina. Om något stör balansen är hon den första att anpassa sig, avsäga sig sina behov, hålla tyst och låta de andra få som de vill. Hon upplever sig som en älskvärd person som sätter andra människor före sig själv. Detta passar också in med hennes kristna övertygelse; att ge sitt liv för sina vänner, dö till sig själv och bära Kristi kors. Livet här är ju bara en resa, vi är på väg mot ett annat mål och vi är bara gäster och främlingar. Lönen får hon i himlen.

Mot osäkerheten och rädslan kan ett strikt beteende vara lösningen. Om det finns tydliga regler och det förväntas att man ska leva på ett visst sätt kan detta ge mig ett skydd mot rädslan. Jag är trygg om jag håller mig innanför ramarna och då vet jag att jag är OK. Att i

detta sammanhang tala om frihet, att ifrågasätta och ta ansvar för sitt eget liv, kan uppfattas som ett hot, det är inget befriande budskap.

Rent teologiskt får tilliten en helt annan betydelse. Här handlar det om att jag ska lita på något utanför mig själv, att jag inte kan frälsa mig själv och jag ska förstå att jag är accepterad därför att någon annan har gjort något som gör det möjligt för mig att vara accepterad. Här talar man om att tilliten bara är möjlig om jag har erfarenhet av tron men samtidigt är tron en gåva, inget jag kan ta mig.

Om jag inte har fått förutsättningen att känna tillit rent psykologiskt, om jag har en misstro till själva existensen, kan jag då ha tillit till Gud?

Om livet har lärt mig att jag måste skydda mig mot livet, att jag bara kan leva med mina försvarsmekanismer, hur blir det då med min religiösa utveckling? Om jag inte vågar visa vem jag är för någon, inte ens för mig själv, hur reagerar jag inför det faktum att Gud vet och känner till allt? Är det ett positivt budskap eller gör det mig rädd?

Om jag är rädd, kan jag då komma nära det gudomliga, vågar jag närma mig, har jag någon grund inom mig att stå på för att hantera mina känslor och reaktioner i detta möte? Eller är det så att mitt behov av trygghet, att jag så desperat behöver någon/något utanför mig själv som ska rädda mig från mig själv, blir den kraft som gör att jag helhjärtat slänger mig in i en religiös verklighet för att slippa leva i det vanliga livet? Befrielsen jag erfar är inte en sann befrielse utan en flykt undan livet här och nu. Att helt leva för den andliga dimensionen ger mig ett värde som jag annars aldrig skulle kunna få.

Finns det en fara med det kristna budskapet för en identitets svag individ? För den människa med obefintlig självkänedom kan den nya skapelsen i Kristus bli ett yttre försök att finna det som krävs för att få en egen identitet? Om jag följer alla regler, håller alla bud, så kan ingen kritisera mig, då är jag OK. Målet blir att ha full kontroll på sig själv och leva upp till alla krav som kyrkan/Bibeln/ pastorn/jag själv ställer på mig.

Tilliten blir också viktig i själva mognads processen. Har jag inte mognat som människa blir det svårt att få en mogen religion. De går ofta hand i hand. Har jag kontrollbehov i livets övriga aspekter har jag det mest troligt också inom religionen. Det är därför som andlig vägledning och själavård ofta hör ihop, det kan vara svårt att skilja dem åt.

Tilliten och tillitsbristen har stor betydelse för den religiösa utvecklingen. Men det är svårt att säga på vilket sätt det kommer att bli synligt. Det finns så många olika sätt att hantera tillitsbristen och den är sammanvävd med vår erfarenhet och personlighet. Det går inte att tala om hur konsekvenserna kommer att bli men det är viktigt att känna till att det blir konsekvenser. Det är viktigt att ha med detta i all religiös utveckling.

Vi måste hjälpa människor och oss själva att leva sant och ärligt. Att titta på vårt handlande, våra reaktioner och känslor. Göra jobbet och lära känna oss själva. Vi måste motarbeta all verklighetsflykt och utmana människor att växa till och mogna. Hjälpa människor att bejaka sin mänsklighet och sin andlighet.

Framför allt måste vi sluta döma andra och oss själva. Vi behöver nådens budskap allihopa. Då kan vi bli ansvarstagande fria människor som ständigt förändras och utvecklas till likhet med Kristus.

Som ledare i kyrkan måste vi se upp med kontrollbehovet. Är det vår egen osäkerhet som gör sig gällande eller vad handlar det om? Har vi gjort arbetet med oss själva och blivit äkta människor?

Ludvig Holberg har sagt: *Den som ikke blir menneske før han blir teolog, han blir det aldri.*¹³⁵

8 Avslutning

Att få möjlighet att läsa in sig på ett ämne som Tillit är en stor utmaning och kan leda till många processer och frågeställningar. Jag är tacksam för allt jag har fått bearbeta och inser ännu mer hur viktigt detta ämne är. Det har samtidigt varit en tuff utmaning att sammanställa materialet till en uppsats. Det kan vara svårt att hålla isär sina egna känslor och föra en saklig argumentation.

Eftersom tro och tillit ligger så nära varandra känns ämnet mycket aktuellt. Det var intressant för mig att försöka bena ut vad tillit är rent teologiskt. Jag är tacksam över att jag kom i kontakt med de böcker som jag använt eftersom deras förståelse ger en helhetsbild som gör det möjligt att förklara och begripa tillitsbristen.

Rent praktiskt tror jag att det är av yttersta vikt för alla som arbetar inom kyrka, andlig vägledning och själavård att vara insatt i problematiken kring tilliten och tillitsbristen. Det finns stora risker att använda teologin utan att ta hänsyn till psykologiska förutsättningar och detta kan skada individen. Men det är även viktigt för psykologin att inte missa problematiken eller ställa fel diagnos på grund av okunskap om existentiella frågor och andlig problematik. För den egna individens utveckling anser jag att det är ovärderligt att ha kunskap om sin egen situation, ta tid för reflektion, samtal och ta risker, så att den egna identiteten blir tydlig. I det sanna mötet med sig själv finns alla förutsättningar för befrielse och helande.

Till sist vill jag poängtera att detta bara är en försmak av ett mycket stort ämne. Det går att göra många fördjupningar på detta ämne och jag har bara snuddat vid ytan.

Rent psykologiskt finns det massor att tillägga. Jag har valt att bara schematiskt visa på vissa konsekvenser och företeelser. Det finns många fler.

Själavårdsmässigt finns det många olika modeller och skolor som skulle kunna belysa denna problematik mera detaljerat. Här har vi fått ett smakprov av några tankar och idéer som finns.

Teologiskt finns det många flera inriktningar och jag har valt den som kändes mest relevant för mig i detta studium.

Vidare studier inom detta område skulle kunna vara:

Grundtilliten, kan vi som kristna tala om tillit utan en Gudsförståelse. Kan vi tro på att tilliten finns utan relationen med Gud?

Kan vi tala om grundtillit utan den psykologiska förutsättningen, är det möjligt för en människa med misstro att uppleva tillit till Gud?

¹³⁵ Sörensen, Tor Johan, *Det fir.foldige menneske* 1987 s.29

- Alvtegen, Karin
2005
Skam
Alvtegen Produktion AB
- Andersson, Neil T
1990
Victory over the Darkness
Regal Books
- Bibeln
1982
1917 års översättning + NT 81
Libris/EFS-förlaget
- Clark, Walter, Houston
1971
Religionspsykologi
Alb. Bonniers boktryckeri, Stockholm
- Cullberg, Johan
1992(1975)
Kris och utveckling
Natur och Kultur
- Egidius, Henry
1997
Psykologi Lexikon
Natur och Kultur, Stockholm
- Ewalds, Erik
1988
Från ångest till kreativitet
Libris, Örebro
- Frankl, E, Viktor
1960
Livet har mening
AB Tryckmans, Stockholm
- Goleman, Daniel
1995
Känslans intelligens
Wahlström & Widstrand
- Halldorf, Peter
2003
Drick djupt av Anden
Bokförlaget Cordia AB
- Harris, A Thomas & Amy Björk
1985
Att vara OK
BonnierFakta Bokförlag AB
- Harris, A Thomas
1977
Jag är okay Du är okay
Bonniers Grafiska Industrier AB
- Hellsten, Tommy
2001
Barn av livet
Cordia AB, Örebro
- Kubler-Ross, Elisabeth & Kessler, David
2001
Leva i Livet
Svenska Förlaget liv & ledarskap ab
- McGee, Robert S
1996
Jakten efter bekräftelse
HF's Förlag, Kumla
- Messer, Donald, E
Images of Christian Ministry

- 1989 Abingdon Press
- Miller, Alice
1995 *Det självutplånande barnet*
Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main
- Runyon, Theodore
1998 *The New Creation*
Abingdon Press
- Sundén, Hjalmar
1974 *Barn och Religion*
Axel Abrahamsons Boktryckeri AB, Karlskrona
- Swedenborg, Lillemor
1990 *Nordstedts Svenska Ordbok*
Nordstedts Förlag
- Sörensen, Tor Johan
1987 *Det fir-foldige menneske*
Luther Forlag, Oslo
- Trobe, Thomas & Gitte
2005 *Sann tillit och tilltro*
Energica Förlag AB, Orsa
- Tillich, Paul
1962 *Modet att vara till*
AB Tryckmans, Stockholm
- Tillich, Paul
1967 *På vacklande grund*
AB Tryckmans, Stockholm
- Unger, Johan
1984 *Gudsupplevelse*
Proprius Förlag, Stockholm
- Wikström, Owe
1994 *Det bländande mörkret*
Libris, Örebro

www.trotsallt.se/aktuellt_nummer/8_04/gudimig.htm