

***”Ge upp all tanke på nåd, så kommer den till dig obemärkt”.***

**Om försoning som redskap i socialt arbete.** (Kapitelrubrik)

De som arbetar i frivilligt socialt arbete möter människor som bär på olika trauman eller befinner sig i utsatta situationer. Till krisen hör också smärtsamma känslor och minnen och en stark önskan att något förhöll sig annorlunda. Som hjälpare är det lätt att känna vanmakt. Men många erfarna frivilliga inom brottsofferjourer, telefonstöd och kvinnojourer kan berätta om hur man trots allt kan vara ett stöd och ett hopp för framtiden. Ett av verktygen är en acceptans för att en situation faktiskt är som den är och att det som inträffat inte går att förneka eller omintetgöra. Att de känslor man brottas med kommer att finnas kvar även om de inte säger sanningen om verkligheten. En försoning mitt i stormigt liv som blir möjlig med relationens hjälp. Jakob Carlander, leg psykoterapeut och teologie licentiat skriver här om försoningens plats i livets utsatta situationer. Han är också författare till boken *Samtal & Möten i frivilligt socialt arbete*. (Ingress)

**Acceptans – psykologins ord för försoning** (Underrubrik)

Ibland kommer det människor till min psykoterapimottagning med en beställning och förhoppning att uppnå acceptans i livet. Man har försökt på egen hand men inte lyckats, trots att man samtidigt läst om acceptansens undergörande effekt i hälsotidningar och självhjälpsböcker. Jag kan förstå svårigheten. Hos många finns en föreställning att acceptans är detsamma som ett liv utan obehag, oro, skuldkänslor, smärtsamma minnen och skrämmande tankar. Att acceptans är detsamma som lycka. Jag söker förklara att acceptans innebär att låta allt det där smärtsamma finnas kvar. Att acceptans är att släppa taget om kampen att bli kvitt de obehagliga känslorna samtidigt som de inte längre tillåts styra beteenden och kognitiva processer. Acceptans är inte ett liv utan smärta men ett liv där smärtan inte längre bestämmer vad jag ska göra. Paradoxalt nog är det då det obehagliga kan klinga av.

En vanlig reaktion vid min förklaring är misstro. Kampen att göra sig kvitt de obehagliga känslorna är ju så självklar och blir ofta bekräftad från omvärlden. ”Tänk

inte på det”, ”Det blir bättre ska du se”, ”Så där får du inte känna”. Det är ord och strategier som ofta gör lidandet både mer långvarigt och plågsamt.

När jag själv gick min utbildning i kognitiv beteendeterapi och vi ägnade tid åt den terapiform som kallas ACT, Acceptance and Commitment Therapy slogs jag ofta av hur ordet ”acceptans” skulle kunna ersättas med ”försoning”. Att försonas med något är att leva med insikten av att något ägt rum och att dess konsekvenser delvis kvarstår. Det gäller försoning såväl teologiskt som psykologiskt. Trots allt man tänker och känner, så är livet som det är. Det är när vi accepterar känslornas närvaro utan att fly dem eller söka omintetgöra dem, som vi först kan förändra en situation. I ACT har man funnit inspirationen i buddistiskt tänkande och filosofi. Men man kan finna samma stoiska grundhållning av acceptans i svensk 1600-tals psalmdiktning: ”*Alla har sitt: hårt eller blitt. Himlen allena är sorgerna kvitt*” (Sv psalm 269:2). En tanke jag ofta framfört vid kbt-konferenser utan att den väckt någon större entusiasm bland psykologerna. De exotiska klingar ofta bättre i upptäckarens öron.

### **Försoning – att låta något vara som det faktiskt är. (Underrubrik)**

Den försoningskonferens som hölls i Sydafrika efter apartheidsregimens fall har fått stå modell för en mängd olika områden, inte minst i kriminalvård och bland brottsoffer. Hämnd får stå tillbaka för insikten att ingen och inget kan ändra på det som hänt. När man i ett utsatt läge inte kan nå den acceptansen och försoningen hotar ett tillstånd av rättshaverism och hat. Hat leder till att ett smärtan cementeras. Den danske filosofen K. E. Løgstrup poängterade att när man börjar hata någon träder man också i relation med den personen. Därför leder aldrig hat till försoning. Istället permanentas en stark obehaglig känsla, som man trodde sig kunna bli kvitt genom att leva ut den.

Andra förändrar sitt liv genom att undvika platser och situationer som väcker ett obehag förknippat med brottet. På så sätt minskar man sin oro, men bara kortsiktigt. Snart är oron där igen starkare och mer generaliserande. Man får allt fler miljöer, platser och situationer att undvika.

Ofta blir känslan av skuld och krav något som man till varje pris vill bli kvitt. Min skuld till andra och deras skuld till mig. Prästen och psykoterapeuten Göran Bergstrand skakade om ett helt samhälle när han i sitt radioprogram ”Personligt” ifrågasatte behovet av att alltid förlåta. Det finns det man inte kan förlåta utan får leva

vidare med. Göran Bergstrand skrev också att en människas uppgift inte är att bli kvitt sin skuld utan att kunna leva med sin skuld.

I kvinnojourer möter man utsatta, hotade och kränkta kvinnor som väljer att stanna kvar i destruktiva relationer därför att man känner skuld inför mannen, oro inför framtiden eller ambivalens från minnet att det också funnits positiva stunder i relationen. En förändring kan först komma då den obehagliga känslan är borta, tänker man.

Det är olika bilder för samma tanke. Smärtsamma och obehagliga känslor som man inte accepterar leder till kortsiktiga och dåliga lösningar. Att känna starka känslor blir detsamma som ett misslyckande. Vi når längre om känslor och tankar får vara kvar när vi agerar, eller väljer att inte agera. Det är att försonas med en upplevelse och ett tillstånd.

*"Ingen smärta är som den att inte förstå"*, skriver Lena Andersson i romanen "Egenmäktigt förfarande". Bokens Ester söker upphäva detta plågsamma tillstånd genom att ytterligare uppvakta Hugo Rask, vilket i sin tur gör livet än mer obegripligt. Smärta får ju inte finnas i våra lyckliga liv, intalar vi oss i en kollektiv iver. Ibland är det bättre att låta smärtan få vara där utan att den blir till beteende och handling. Också det är försoning.

Gunnar Ekelöf skriver i en av sina dikter: *"Ge upp all tanke på nåd, så kommer den till dig obemärkt"*. Försoning i socialt arbete är att bära de djupa känslorna av skam, skuld, oro, obegriplighet och ensamhet, utan att man går in i hat, rädsla, undvikande, förnekande, ältande eller rättshaverism. Frivilligt arbete i denna kontext är att vara ett stöd mitt bland alla dessa starka känslor och hjälpa den andre ta beslut som långsiktigt gör livet bättre, vilket kanske innebär att smärtan kvarstår ännu en tid. Att våga vara hängiven livet, trots att det känns som det känns och är som det är. Lyckan kan vänta.

### **Även hjälparen behöver försoningen.** (Underrubrik)

När vi vid ett seminarium i en kvinnojour i Stockholm samtalade om den frivilliges uppgift, kom vi fram till att känslan av skuld är ofrånkomlig även hos den som söker vara en hjälp och ett stöd. Det handlar om skulden att för stunden ha det bättre än den man vill vara ett stöd för. Men också skulden att inte kunna göra allt det man skulle vilja göra för den andra. Det hör till uppdraget som frivillig i socialt arbete att känna skuld. Vi var också överens om att det sämsta man kan göra inför upplevelsen av egen

skuld är att agera och bete sig på något sätt för att omedelbart göra sig kvitt den. Det skulle antagligen förvärra situationen för den andra och för stödpersonen själv.

Den som ger av sin tid för andra, frivilligt eller professionellt har också många starka känslor att försonas med. Det är som det är. Man känner sig otillräcklig, rädd och ibland rent av irriterad på den andre. Ge upp tanken på att vara perfekt, så blir det nog så bra det kan bli.

### **Försoning hör samman med relation.** (Underrubrik)

I boken *Samtal & Möten i frivilligt socialt arbete* har jag därför valt det relationella perspektivet som den bärande tanken i mötet med medmänniskor. Istället för att med övertalning och argumenterande i ett trollslag få bort den andres obehag och smärtsamma känslor, är relationen det bästa vi har att erbjuda. I relationen blir det smärtsamma bärbart och gör det möjligt att ”ge upp tanken på nåd”. Att försonas med händelser och starka känslor är bara möjligt om den äger rum i någons närhet, inför någon. Bilden av en hjälpare som en neutral individ som ska dölja sin egen personlighet och de egna känslorna är därför förlegad. Genom att bli berörd av en annan människas livssituation kan vi också hjälpa hen att hantera den på ett sätt som leder till långsiktigt goda konsekvenser. Att försonas med sina starka känslor är att låta dem finnas där och med hjälp av goda relationer fatta kloka beslut vad som blir bäst oavsett vad känslorna säger till mig. Den relationella närvaron kan vara en medmänniska, en professionell hjälpare eller den gudomliga närvaron. Också här är psykologin enig med teologin. Försoningen uppstår i relation. Tillbaka till de sällsamt vackra 1600-talspsalmerna: ”*Men den trösten jag ej glömmmer, att min broder Jesus dömer*” (sv psalm 620, Lasse Lucidor). Så kan man försonas med ett liv som inte blir vad man tänkt sig.

Niklas Rådström skriver i en av sina tidiga böcker ”*Den Helige Antonius frestelser*” en bön till Gud som för mig är verklig försoning. En bön om att låta den inre världen vara som den är. Att inte längre söka det perfekta livet där jag aldrig är rädd, känner skam eller irriteras på min omgivning. Det är ju trots allt bara känslor och tankar.

Verkligheten är något annat. Då kan jag bäst förändra den yttre världen:

*Herre, förvanska mig*

*Gör av mig allt jag inte*

*borde ha varit  
Herre, förbarma dig  
över allt det som  
felat i mig  
Låt misstagen bestå  
I alla mina öönskade  
gärningar har jag varit  
närmast mig själv  
Herre, låt allt det  
som inte är mig  
få vara mig i allt  
det som är närmast mig  
Herre, upplåt en plats i mig  
åt den jag inte är*

Det är en bön om acceptans och försoning mitt i livet som det faktiskt är, oavsett vad mina känslor säger mig.

Jakob Carlander.