



ARTIKELN SOM FÖLJER är hämtad ur
tidningen Elsa nr 3/2021, med temat:
Kontroll – från styrning till frihet

ELSA ÄR EN TIDNING om feministisk teologi, kultur och ekumenik
som ges ut av Sveriges Ekumeniska Kvinnoråd, SEK.

BLI MEDLEM i SEK, Sveriges Ekumeniska Kvinnoråd,
så får du tidningen hemskickad direkt i brevlådan.

Läs mer och bli medlem på
www.svekumeniskakvinnor.se



Goda gränser

Vad skapelseberättelsen lär oss om utmattning och gränssättande

“Utmattad? Jag? Omöjligt.” Prästen Susanna Venetvaara blev sjukskriven för utmattning och insåg att hennes gränser lösts upp. I skapelseberättelsen hittar hon teologiska skäl att vara mån om sina goda gränser.

DET ÄR EN ENKEL UPPGIFT. Mat för en person. Men efter några minuter i den stora mataffären tränger sig allting på. Det skarpa ljuset gör ont i ögonen. Ljudet från en skrålande upptempolåt tillsammans med skrammel från matvagnarnas hjul mot stengolvet och barnskrik spränger i öronen. Huden fuktas sig, andningen blir högre, tanken tappar formen. Det går inte fästa blicken på något, allt verkar rörligt.

Något i mig håller på att gå sönder. Det sista skyddet mellan mig och tillvaron flagnar, faller isär. Vad gör jag egentligen här?

Några dagar senare sitter jag framför en läkare som pratar om utmattningssyndrom. Utmattad? Jag? Omöjligt. Om jag bara får sova lite ska jag nog kunna bita ihop lite till. Det är många som behöver min tid och min hjälp: patienter, barn, kollegor, vänner, familj, kören, församlingen.

Med en sjukskrivning på fickan går jag hem och anar att något håller på att rämna. Jag duschar inte på en vecka. Det ska gå månader innan jag är tillbaka på arbetet igen.

Gud skapar gräns

De personliga berättelserna om utmattning varierar, men tycks ha något gemensamt. De beskriver hur en människas gränser satts i rörelse tills de inte bara flyttats utan rent av lösts upp. Med det förändras innebörden av ansvar, värde och självbild.

Finns det en teologisk grund som håller för att ära sig själv med goda gränser, och som kan bidra till hållbarhet som människa och som kristen? En människa som återhämtar sig från en utmattning börjar på ett sätt om från

början med sig själv, och så gör vi också nu. Vi går till den första berättelsen om människan och hennes tillvaro. Vi går till skapelseberättelsen.

Innan Gud skapade världen låg den öde och tom. Där var *to'hu* och *bo'hu*. *To'hu* och *bo'hu* är hebreiska, med betydelsen formlöshet, tomhet, förvirring och utan verklighet. Det kan läsas som att där ingen form eller ordning är, där är inte heller mening eller innebörd. I den nyutgivna *Barnens bästa bibel* (Votum förlag, 2020) skrivs det rätt och slätt ut som "huller om buller".

Men så griper Gud in. Gud talar. Det är med ordet som Gud skapar, och då skapar Gud ljus, vilket ju verkar vara det enda rimliga att göra för att kunna se vad som döljer sig i det huller-om-bullriga kaoset. Och när Gud fått se, urskiljer Gud ljus från mörker. Gud lägger till rätta vad som ska vara sitt eget i förhållande till något annat eget. Gud skapar gräns!

Att bli öde och tom

Gud skapar gräns mellan ljus och mörker, mellan himmel och jord, mellan hav och land, dag och natt, mellan arbetsdagen och vilodagen. Så är också varje människa skapad. Till Guds avbild, men med gräns mellan sig själv och Gud, mellan sig själv och andra människor.

På ett sätt speglas det i vår samtid – individualismen är normativ i vår samhällskultur – men vi sjabblar med den där gränsen. Parallellt med individualismen har vi skapat en tillvaro där förmågan till flexibilitet och stresstålighet blivit denna tids dygder. Det är egentligen en omskrivning av samtidens stora paradox; en försakelse av sig själv. Och det har sitt pris.

Nåbarhet blir sårbarhet. Den tänjda flexibiliteten är att vara utan gräns. Med det uppstår åter ett tomt kaos, en tillvaro som inte går att navigera i. Så kan en utmattningserfarenhet vara att uppleva sig isärplockad och liksom trasig, med inneboende glapp. I utmattningen tar vi kaosets form och blir öde och tomma. I oss *to'hu* och *bo'hu*.

*”Om du har för mycket att göra,
då är allt du gör
nog inte Guds vilja
att just DU ska göra.”*

Kvinna och kristen riskfaktorer

Stressrelaterad ohälsa drabbar framför allt människor i kontaktyrken, vilket innebär att kvinnor drabbas i högre utsträckning än män. Dessutom kan den kristna kontexten vara en riskfaktor eftersom dess arbetsmiljö utmanas av snällhetskultur och konflikträdsla. Här kan gränsdragning vara en svår konst eftersom det inte bara påverkar en själv utan i olika grad också en församling.

Dessutom kan vi med en skev bild av Jesu godhet intala oss att vi gör rätt som tiger och lider och hårbärgerar allt det där som egentligen skaver och stör. Vem har inte hört berättas om den truliga Marta, när hon egentligen uttrycker att det är skev ansvarsfördelning vid matbordet. Men vi glömmer också att Jesu godhet även bar spår av vrede över det som var orätt.

Gränserna mellan oss är Gud

Någon har sagt att om du har för mycket att göra, då är allt du gör inte Guds vilja. Det kan vara något av det mest provocerande att höra för den vars dagar är till brädden full av nödvändigheter som inte kan prioriteras sinsemellan. Men om du har för mycket att göra, då är allt du gör nog inte Guds vilja att just DU ska göra.

Skapelseberättelsen ger att tillvaron vilar på en ordning där allt skapat bär sitt eget namn. Där är ljuset, och mörkret, plikten och vilan. Där är havsdjuren för sig och örten för sig. Där är du och där är jag.

Det främsta skälet att bevara de gränser Gud skänkt oss är att också gränsen mellan oss är skapad av Gud. Och det som är skapat av Gud äger Guds närvaro. Gränserna mellan oss är Gud. Vi behöver lämna så mycket utrymme mellan oss att Gud ryms där. *Det är så vi hör ihop.*

Hållpunkter för goda gränser

Skapelseberättelsen ger oss några hållpunkter för att återta, skapa och bevara goda gränser.

ÖVERLÅTELSE: I begynnelsen skapade Gud himmel och jord (1 Mos 1:1). Därför är den första hållpunkten att överlåta tillvaron i Guds händer. Det kan innebära att erkänna det kaos som råder och att lägga det i Guds händer. Det flyttar det yttersta ansvaret från en själv till Gud, och häri finns en överlåtelse som definierar ansvar.

Leta upp en överlåtelsebön och be. Låt dagen få börja och sluta med överlåtelsen.

DEN LYSSNANDE BÖNEN: Gud skapar genom att tala (1 Mos 1:2). Skapelseologi lär oss att skapelsen inte är en historisk händelse, men sker i det pågående. Så är Gud inte en tyst Gud utan vill oss något.

Ge Gud talutrymme. Skapa en återkommande plats och tid för det personliga samtalet med Gud. Lyssna efter vad Gud vill säga.

KOMPASS: I Guds ljus kan vi urskilja konturerna av oss själva (1 Mos 1:3). Till vår hjälp har vi utrustats med en inre kompass – våra känslor – som hjälper oss definiera våra gränser. I en ökad stressbelastning kan vi ignorera våra känslor eftersom de ställer sig i vägen för vad vi uppfattar att vi måste uträtta och ansvara för. Men de är en spegling av vilka vi egentligen är och uttrycker våra behov likväl som våra gränser.

Lär känna känslolivet och bejaka det signalsystem som glädje, sorg och ilska utgör. Det är de goda gränserna.

DEN GODA VILAN: Tiden är det första som Gud heliggör och vilan är därför inlagd i tillvarons grundordning (1 Mos 3:1). Utmattnings är en följd av att vilan uteblivit varför upplevelsen av stress blivit konstant. Med den återkommande vilan skapar vi utrymme för att bekräfta tillvarons och vår egen inneboende godhet och skönhet just för att dessa är skapade av Gud.

Varje människa har sina egna viloläger och det kan i sig vara en utmaning att hitta vad som passar en själv. Hur de än ser ut ger de oss möjlighet att tillsammans med Gud få luta sig tillbaka och utbrista: *Se, det var to'hu och bo'hu, men nu är det mycket gott!* •



SUSANNA VENETVAARA är präst i Svenska kyrkan och jobbar i Götene pastorat. Hon skriver andlig poesi – en del av hennes texter har blivit tonsatta – och har en bakgrund som sjuksköterska specialiserad på hjärtsvikt.