



Det är ingen idé att du ligger kvar i sängen och försöker hitta en bekväm ställning. Bättre att gå upp en stund. Klockan är nästan 03.00 och du har ännu inte fått en blund i ögonen. Du drar på dig ett par raggsockor och den blårandiga morgonrocken och smyger in i "Således". Rummet fick sitt namn för att du ville rädda ett gammalt ord från att utrotas. På skrivbordsunderlägget har du fäst en lapp med ett citat ur en bok om Nalle Puh: "Ibland tänkte han sorgset "Varför?" och ibland tänkte han "Därför?" och ibland tänkte han "Således?" Du har en besläktad själ i den björnen.

Hjärnan går på högvarv och du hittar varken växelspaken eller off-knappen. Din hjärna liknar inte alla de välstrukturerade översiktsbilder du sett med frontallob och hemisfärer och amygdala och annat smått och gott i väl avgränsade fält; den påminner mer om en välfylld kompostpåse. Kanske det går att skaka ut något av innehållet?

Två ord trillar ut. Eller egentligen delar av ord. Du fäster dem på ett A4-papper i ett linjerat kollegieblock. En kopp te senare kryper du i säng igen och så småningom stillar sig kroppen.

+

Hon som jag har kallat "du" är inte du. Det är jag. Men jag ville gärna att du skulle ta på dig mina raggsockor och min morgonrock och låna min nattsuddiga hjärna en stund. Se det som ett förtroende. Du förstår nog att jag är varsam med att låna ut något så privat som ett kroppsvårt plagg, vardagligt enkla sockor och en obesiktigad begagnad hjärna. Nu återgår vi till ordningarna: Du är du och jag är jag. OK? Men vi kan väl följas åt några A4-sidor framåt?

Den första A4-sidan finns som sagt i ett uppslaget kollegieblock i ett rum som heter Således och på det blocket finns två ord nedskrivna av någon som inte hade glasögonen på sig. Vad i all sin dar står det? "Melsurium" och "Manhang".

Ja, Melsurium och Manhang befinner sig alltså tillsammans. Det var en slump att de sammanfördes på samma A4 och att de kom i samspråk och blev ett par. Det händer ju att par bildas utan att kontrahenterna tänkt igenom konsekvenserna i förväg. Somliga blir bortgifta utan att bli tillfrågade, som handelsvaror i familjeaffärer. För andra, liksom för detta par, är det tillfälligheter som gör att de tyr sig till varandra på småtimmarna, påverkade av den förvirrade hjärnaktivitet som brukar råda så dags på dygnet. De två var så olika sinsemellan, de brukade inte röra sig i samma kretsar när livet gick sin gilla gång. Men nu var den gilla gången satt ur spel; nu var det gilla läget som gällde.

Melsurium irrade planlöst omkring från ett hörn av papperet till ett annat, hoppade på ett ben längs marginalen och var på vippen att trilla ner i ett av de hål som var till för att man skulle kunna sätta in papperet i en pärm. Samtidigt försökte Manhang bringa ordning med hjälp av linjer och marginaler. Dock fick Manhang efter en stunds samtal med sig Melsurium på att satsa på samverkan istället för enbart samexistens.

Att Melsurium samma sammetsmörka natt förförde Manhang var bara början till en sammanhållning som hade vissa likheter med en samlingsregering, där företrädare för vitt skilda intressen ska samsas. Det är något lockande med den som har egenskaper som man själv saknar. Det är som om man skulle få tillgång till de egenskaperna genom den andra. Deras relation var ny och ogenomtänkt, men de beslöt att ge den en ärlig chans. Båda kände nog på sig att Melsurium behövde Manhang mer än vice versa, men hos Manhang väcktes i samvaron med Melsurium ett oförklarligt sug efter att hoppa över skaklarna. Faktum var att ingen av dem kände sig hel. Vad fattades? Ett fortsatt samliv? Melsurium föreslog att de skulle bli sambo, men efter ett långt samtal med Manhang om saken beslöt de i största samförstånd att ta vara på den legalisering av förhållandet som samhället erbjuder. Samma morgon gifte de sig. Manhangs familj ansvarade för såväl inbjudnings-

som placeringskort till bröllopfesten och Melsuriums släkt, som var mycket stor, tog med sig nävarna fulla med risgryn.

Manhang hävdade att ett gemensamt släktnamn skulle markera deras samhörighet och föreslog ett kort och enkelt namn: "Sam", eftersom en stor del av slakten var ansluten till Svenska Alliansmissionen. Det var Melsurium med på och åtog sig att anmäla saken till myndigheterna. Så gick det som så ofta när Melsurium är i farten – det uppstod en viss oordning. Och så kom det sig att efternamnet hamnade först, och förnamnen efteråt: Sammelsurium och Sammanhang. Det som först tycktes vara en fadäs visade sig vara ett genialt drag. Sammanhang fylldes av en djupt känd tacksamhet över att äntligen ha blivit hel, tack vare Sammelsurium.

+

När förmiddagen grytt fann jag ett A4-papper på skrivbordet i Således. Där hade Sammelsurium och Sammanhang krupit ihop och låg tätt tillsammans. En vilsam syn, som samtidigt gjorde mig både fundersam och beslutsam. Jag förstod att småtimmarna varit händelserika, att något pågick som hade med mig att göra. Först ville jag fundera ensam. Sen var det dags att inleda ett samtal med Sammelsurium och Sammanhang.

Vem är jag? Jag har en blårandig morgonrock, ett rum som heter Således och lite dålig nattsömn emellanåt, det har redan framkommit. Efter ett slitsamt och djupt tillfredsställande arbete som psykoterapeut gick jag för två år sedan i pension. Jag kan beskriva mig som någon som sörjer, men som föreställer mig att omgivningen kräver att sörjandet ska vara över nu; efter så här lång tid måste man ha accepterat livets gång och gått vidare. "Andra har hon hjälpt, sig själv kan hon inte hjälpa!" säger en inre kritiker hånfullt till den avpolletterade psykoterapeuten. "Andra har han hjälpt, sig själv kan han inte hjälpa" hånar överstepräster, de skriftlärda och de äldste som står nedanför korset där de spikat upp Jesus. Där står också jag, i folkskaran vid de tre korsen och ser upp mot honom, som hänger på korset i mitten. Plötsligt möter han min blick. "Du och jag, Margareta", säger han till mig. "Du och jag, Jesus!" säger jag och ser inom mig Emil och Alfred som personifierar djup och innerlig vänskap.

Förlusten av Sammanhang är min hemliga sorg, min dagliga sorg. Även nattliga. Den mer civiliserade avdelningen i hjärnan hade efter upprepade påtryckningar från kroppen fattat beslutet att lossa förtöjningarna och lämna land ur sikte. Farväl till två halvtidsjobb, radhuset och staden vi bott i. Adjö till fullbokad kalender, matlådeproduktion i helgerna och försenade tåg. Iväg till nyrenoverad lägenhet i bekant småstad. Välkomna, sovmorgnar och långa sommarvistelser i skärgården. Välkommen, stora sjök av tid som inte mutats in!

Något visste jag om omställningen. Samtidigt visste jag att jag inte visste. Men vad jag inte visste, visste jag inte. Det var omöjligt att i förväg inse vidden av att lämna ett sammanhang, som i sig inneburit att vara involverad i många enskilda människors livssammanhang.

Men... har jag inte suttit i samma båt tidigare? I alla fall i en liknande båt. I en öppen snipa, efter cytostatikabehandlingen för åtta år sen. Då hade min farkost skuffats ut på öppet vatten. Sjukdom och behandling hade avgjort riktning och fart. Sen kom en tid, då det var dags att vända min båt in mot hamnen på fastlandet, dit jag skulle tillbaka och ta plats i det myllrande människolivets igen. Men rorskulten hade lyfts av, bränslet var slut och årorna hade blivit kvarglömda på land. I kroppen fanns bara ovisshet och rädsla, känsla av maktlöshet och bristande kontroll. Oförmåga att styra. Jag kom ändå till någon sorts acceptans av läget i väntan på en vänlig vind eller en tross, utslängd av en hjälpsam hand.

Jag kom tillbaka, hur det nu gick till. Fem år till i pulsen, i flödet, i Sammanhanget. Berikad av bekantskapen med Sammelsurium, en bekantskap, som motvilligt utvecklats till vänskap. En närgången personlig erfarenhet av Sammelsurium, som blev en yrkesmässig tillgång i utforskandet av andras Sammelsurium och sökande efter Sammanhang.

Nu verkar det vara sjökortet som saknas. Jag vet inte var jag befinner mig eller vart jag ska. Det gamla Sammanhanget har gått förlorat och Sammelsurium har fått för stor plats. Jag anar att det denna gång, liksom den förra, handlar om att släppa fokus på processen och lita på att den för mig vidare.

”Ro ut på djupt vatten och lägg ut näten där” hör jag en röst säga. Vadå? Vem? Jag? Simon, han som också kallas Petrus, är snabb i repliken: ”Mästare, vi har hållit på hela natten utan att få något. Men eftersom du säger det ska jag lägga ut näten.” Jesus nöjer sig inte med bara hans svar. Han står kvar och inväntar min respons. Uppmaningen riktas också till mig. Jag kan ju också hålla på hela nätter utan resultat. Har jag fiskat på fel ställen? Vilka djupa vatten menar du Jesus? ... ”Du har ju en fördjupningsuppgift att göra, som ingår i grundkursen i bibliodrama. Dyk ner i den, dyk djupt!” svarar han och försvinner i dimman över sjön.

På en hylla i Således ligger det verkligen en nätsticka, vackert snidad i trä, aldrig använd i den ursprungligen avsedda funktionen. (Information till dig som tror att det handlar om ett USB-minne: En nätsticka är ett redskap som används till att samla ihop fisknätet när man tar upp det ut vattnet.) Den fungerar utmärkt som mikrofon. Det är dags att intervjua det nygifta ordparet.

Margareta: Vem är du?

Sammelsurium: Jag är Sammelsurium.

Margareta: Du är Sammelsurium! Var befinner du dig?

Sammelsurium: Jag har ganska dåligt lokalsinne... men jag är nog någonstans i din värld, kanske främst i din inre värld. Där är det ganska rörigt.

Margareta: Jaha, rörigt sa du... Är det något speciellt jag behöver veta om dig?

Sammelsurium: När jag rör till det så kan det bli väldigt bra!

Margareta: Det kan bli riktigt bra när du rör till det! Kan du ge något exempel?

Sammelsurium: Jag har en släng av dyslexi och råkade förväxla för- och efternamn hos Myndigheten när jag gifte mig. Det innebar att jag inte bara fick en äkta hälft, jag blev också hel själv.

Margareta: Du blev hel när du gjorde något på ett sätt som var ett genuint uttryck för den du är.

Tack! Nu ska jag vända mig till den andra hälften i paret. Vem är du?

Sammanhang: Jag är Sammanhang.

Margareta: Du är Sammanhang! Var befinner du dig?

Sammanhang: På samma ställe som Sammelsurium. Vad Gud har sammanfogat ska människan icke åtskilja. Vi hör samman!

Margareta: Ni är tillsammans... på vilket ställe?

Sammanhang: I ditt sammanhang, där du finns.

Margareta: (Oj, nu blev det sammelsurium för mig...) Jaha, där jag finns. Jaha. Är det något speciellt jag behöver veta om dig?

Sammanhang: Jag är en vän av ordning och jag har förmåga att se stora perspektiv i både tid och rum, ja till och med vidare än så.



Margareta: Du ser de stora perspektiven... Större än tid och rum till och med. Kan du förklara lite närmare?

Sammanhang: I en kyrka där jag varit många gånger finns ett kors uppe vid taket under ett ljusinsläpp högst upp. Mitt i korset finns ett nålsöga, ett sånt som Jesus pratade om i bergspredikan. En trång port, sa han också. Bakom, på andra sidan finns... det är svårt att beskriva... ljusa rektanglar, oregelbundet placerade. "Det sprängda rummet" ska det gestalta, har det sagts mig. Något bortom, som hör ihop med hitom, fattar du?

Margareta: Tidens och rummets gränser är sprängda och det finns ändå ett samband med tid och rum, där vi befinner oss. Ungefär så? Tack!



Dags för reflektion. Se där ja! Jag var något på spåren när jag anade att de båda orden har beröringspunkter med mig och mitt liv, på djupet. Hur var det jag sammanfattade läget? Jo, att det gamla sammanhanget har gått förlorat och sammelsurium har fått för stor plats. Så var det, ja. Och så finns det någon likhet med den gången för åtta år sen när jag återvände in i ett sammanhang utan att riktigt veta hur det gick till. Det handlade om tillit.

Tillit till en process, som var driven av min djupaste vilja snarare än uttänkta strategier. Den gången handlade det om att komma tillbaka till något känt. Nu gäller det att finna eller skapa eller öppna ögonen för ett nytt sammanhang, med bibehållen kontinuitet. Att ta in att det sammanhang som jag inte längre fysiskt rör mig i utgör klangbotten och erfarenhetsbank och språngbräda in i något nytt.

Vad nu då? Sammelsurium har plockat åt sig nätstickemikrofonen och håller den uppfordrande framför mig.

Sammelsurium: Jag gillar faktiskt inte dina reflektioner! Du påstår att jag har fått för stor plats i ditt inre, men det märks inte! Du verkar lite väl seriös för att motsvara den beskrivningen. Det låter som om du bara strävar efter Sammanhang. Jag har för mig att du längtade efter mig förut när du steg upp 06.15 varje morgon och hade fem terapisaftal á 45 minuter så gott som varje dag.

Margareta: Förlåt, jag hade glömt att det är i min inre värld du håller hus. Jag fick för mig att ingen märkte vad jag tänkte. Tack för påminnelsen!

Sammelsurium: För all del! Vet du vad? Jag har kommit på att jag ska odla samvete. Giftfritt. Jag fick lust att riva upp de där gamla grödorna inne i dig, som din mamma och pappa sådde på 50-talet. Genmanipulerade, antagligen. Så nu har jag slängt ut nytt utsäde, huller om buller. På påsen med samvetsfrön står det: "Luckra upp jordmånen på växtplatsen. Se till att det finns rymd och ljus. Lämpar sig väl för uppfräschning och förnyelse av alltför ansvarstagande personers samveten. Speciellt avsett för pensionärer, som fortsätter att tro att de till varje pris måste vara till nytta för andra jämt och samt. Grobarhet minst 65%, så ös på! Undvik räta rader och bestämda radavstånd." Så småningom kommer det upp små groddar med välförtjänta sovmorgnar, tid att läsa tidningen i lugn och ro iförd blårandig morgonrock, rätt att köpa en ny båt för förtjänsten från radhusförsäljningen, tillstånd att njuta av ett lugnare tempo utan att söka tillstånd. Vilket gott samvete det kommer att bli!

Margareta: Tack! Det känns skönt! Jag tror att det redan har börjat gro. Du förstår, jag har vant mig vid att ställa stora krav på mig själv. Och nu när ingen arbetsgivare gör det längre, så hade det där gamla dåliga samvetet tagit över ledningen. Nu kommer jag att tänka på en sak: Nyligen när jag befann mig vid stranden av Gennesaretsjön var Simon Petrus, Jakob och Johannes där och fiskade. De slet, utan resultat. Jesus sa åt dem att ro ut på djupt vatten och lägga näten där. Då fick de upp så mycket fisk, så det höll på att gå helt överstyr. Det kunde jag känna igen mig i – både att arbeta sig trött utan att se något resultat och att gå på djupet och uppleva att det går fantastiskt bra, men ändå känna att det är så tungt att ro allt i land. Hela fiskehistorien vid Gennesaretsjön slutade med att de

rodde i land, lämnade allt och följde Jesus. Vissa fiskehistorier är överdrifter, men den här tror jag på. De slutade också jobba. Bara lämnade allt. Jag gjorde en snygg avslutning i alla fall, planerad i god tid och omsorgsfullt genomförd, det är jag nöjd med. De gick in i ett nytt sammanhang. Vilket sammelsurium!

Sammanhang (tar beslutsamt nätstickan/mikrofonen från Sammelsurium): Jag tycker att det här verkar lite ostrukturerat. Mitt förslag är att vi går in i ett samspel, vi tre, på låt oss säga tjugo minuter och sen träffas vi till en gemensam reflektionsrunda. Kan vi vara överens om det?

Sammelsurium: Oki doki!

Margareta: Bra initiativ!

Spelet började lite trevande men utvecklades ganska snart till ett livfullt och dynamiskt samspel. Platsen för spelet var mitt inre. Där fanns en sjö med väldiga djup och ett kors, bakom vilket tidens och rummet gränser inte längre gäller.

Ibland kan det vara så att det som äger rum på den yttre scenen motsvaras av skeenden av stor dignitet på den inre scenen. Ibland kan det vara viktigt att låta en upplevelse vara nog i sig. Något kan gå förlorat om det kläs i ord. Det kanske inte finns ordkläder som gör upplevelsen rättvisa. Ingen protokollförare fanns ju heller på plats. Eftersom samspelet ägde rum inom mig, har jag av integritetsskäl valt att inte referera spelets innehåll. Man kanske kan uttrycka det så att en integreringsprocess pågår, skör och stark och i behov av skydd.

När tjugo minuter hade gått och klangen från klangskålen ljöd samlades vi för att reflektera. Eftersom allt deltagande i vår interaktion byggde på frivillighet, sa Sammelsurium och Sammanhang "pass" och drog sig undan. Det nygifta paret gick in till sig, dvs. in till mig och gav mig förtroendet att sköta reflekterandet på egen hand. Tillit hade varit den röda tråden i vårt samspel. Tillit och vikten av både självrespekt och respekt för varandra.

+

Således sitter jag i Således vid datorn, betrodd med uppdraget att reflektera över vad som berört mig i ett omtumlande samspel med Sammelsurium och Sammanhang. Jag reser mig och söker i bokhyllan efter en ljusblå bokrygg. Där är den! "Hälsans mysterium" av Aaron Antonovsky. Det är han som har myntat begreppet KASAM, Känslan Av SAMmanhang.

Det känns som om det skulle kunna finnas något samband mellan KASAM och bibliodrama, värt att reflektera över. Men först behövs en presentation av KASAM-begreppet med hjälp av citat och en sammanfattning av det jag bedömer relevant som bakgrund till mina ännu otänkta tankar.

Mannen bakom "KASAM" är Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi vid Ben Gurion University of the Negrev, Beerseba, Israel. Boken i min hand gavs ut i USA 1987 och på svenska 1991. (Sidhänvisningarna som följer gäller den ovan nämnda boken.) Antonovsky har en salutogenetisk utgångspunkt för sin forskning. Om man utgår från ett patologiskt synsätt försöker man förklara varför människor blir sjuka. Ett salutogenetiskt perspektiv innebär att istället fokusera på hälsans ursprung, på rörelsen i riktning mot den friska polen i dimensionen hälsa-ohälsa. Det är i den rörelsen KASAM kommer in som en avgörande faktor. Istället för att klassificera människor som antingen friska eller sjuka, ser Antonovsky det så att vi alla befinner oss på ett multidimensionellt kontinuum från hälsa till ohälsa. Han ser stressorer som något allestädes närvarande som inte alltid måste bekämpas, utan som med goda copingstrategier (problemhanteringsstrategier) mycket väl kan vara hälsobefrämjande. Stressorer definieras som "de krav som ställs på organismen som det inte finns några omedelbart tillgängliga eller automatiska adaptiva responser på". Det går att identifiera tre

typer av stressorer: Kroniska stressorer, viktiga livshändelser och dagsakuta förtretligheter. Den kroniska stressorn utgörs av en livssituation, ett tillstånd eller en egenskap som väsentligen karakteriserar en persons liv. Exempel på livshändelsestressorer är skilsmässa, dödsfall i familjen, ett barns födelse, förlust av arbete, stor personlig framgång, pensionering. Dagliga förtretligheter behöver ingen närmare beskrivning, eller hur?

Antonovsky definierar KASAM så här: "Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang." (s. 41)

Det finns tre centrala komponenter i KASAM: 1. Begriplighet 2. Hanterbarhet 3. Meningsfullhet.

1. Begriplighet ... "syftar på i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, som information som är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig snarare än som brus – dvs. kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig." (s.39) (Alltså: Placering på skalan mellan Sammanhang och Sammelsurium.) En människa med hög känsla av begriplighet förväntar sig att det hon kommer att möta framöver är förutsägbart eller åtminstone går att ordna, förklara och därmed göra gripbart. Både kognitiva som känslomässiga komponenter ingår i hållningen. "En stabil förmåga att bedöma verkligheten" och tillförsikten att "saker och ting kommer att ordna sig". (s.39)

2. Hanterbarhet definieras som "den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av. "Står till ens förfogande" kan syfta på resurser som är under ens egen kontroll eller som kontrolleras av behöriga andra – ens make eller hustru, vänner, kolleger, Gud, partiledaren, en läkare – som man känner att man kan räkna med och som man litar på. Har man en hög känsla av hanterbarhet kommer man inte att känna sig som ett offer för omständigheterna eller tycka att livet behandlar en orättvist. Olyckliga saker händer i livet, men när så sker kommer man att kunna reda sig och inte sörja för alltid." (s.40)

3. Meningsfullhet är KASAM-begreppets motivationskomponent och förefaller vara den viktigaste. "Formellt syftar KASAM-komponenten meningsfullhet på i vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd, att åtminstone en del av de problem och krav som livet ställer en inför är värda att investera energi i, är värda engagemang och hängivelse, är utmaningar att "välkomna" snarare än bördor som man mycket hellre vore förutan. Detta betyder inte att den som har ett högt värde på meningsfullhet blir glad om någon närstående dör, om han eller hon måste genomgå en allvarlig operation eller blir avskedad. Men när dessa olyckliga upplevelser påtvingas en sådan människa, drar han eller hon sig inte för att konfronteras med utmaningen, inställd på att söka en mening i den och göra sitt bästa för att med värdigheten i behåll komma igenom den." (s.41)

Med hjälp av djupintervjuer och livsfrågeformulär har Antonovsky identifierat kategorierna stark KASAM, rigid KASAM och svag KASAM. Han beskriver utvecklingen av KASAM under människans livslopp, där det som kallas trygg anknytning enligt John Bowlbys begrepp eller grundläggande tillit med Erich Homburger Erikssons språkbruk även utgör grunden för utvecklingen av en stark KASAM.

Antonovsky påpekar att det bland människor som enligt hans klassificering hade en stark KASAM fanns många som inte såg hela sin objektiva värld som sammanhängande. Vi sätter upp gränser. Det som äger rum utanför dessa gränser är inte viktigt för oss, oberoende av om det är begripligt,

hanterbart och meningsfullt. Hur vid eller snäv gränsen är för den sfären varierar från person till person och också över tid för samma individ. Det som är avgörande är om det finns livssektorer som upplevs viktiga av personen själv. Antonovsky tillägger: "För det första tror jag inte att det är möjligt att sätta gränserna så snävt att följande fyra sektorer hamnar utanför den sfär som betyder någonting – ens känslor, de närmaste interpersonella relationerna, den huvudsakliga sysselsättningen och existentiella teman (död, oundvikliga misslyckanden, tillkortakommanden, konflikter och isolering) – och fortfarande ha en stark KASAM." "För det andra: Om man snävar in på gränserna, särskilt om det sker genom att utesluta sin relation till samhället i stort, innebär detta inte att den verkliga världen upphör att påverka ens liv rent objektivt." (s. 46)

Efter etthundrafemtiofyra sidors förhoppningsfull läsning kommer jag fram till avsnittet: "Möjligheterna till terapeutisk förändring". Bibliodrama är ju inte terapi, men i alla fall i min tappning finns vissa terapeutiska inslag eller åtminstone bieffekter. Antonovsky skriver att han ofta fått frågor som gällt möjligheten till planmässig, terapeutisk förändring av KASAM. Men tji fick vi allihop som hoppades på något sånt! Sociologen Antonovsky påstår att "utan mycket betydande, ganska radikala förändringar i de institutionella, sociala och kulturella miljöer som formar människors livserfarenheter, är det en utopi att förvänta sig att ett möte, eller till och med en serie av möten, mellan en klient och en behandlare kan förändra KASAM i någon nämnvärd omfattning. Ens hållning till världen, formad under årtiondens lopp, är ett alldeles för djupt rotat fenomen för att kunna förändras i sådana möten." (s. 155) Jaha. "Men nu är detta inte hela sanningen" fortsätter Antonovsky. Tack för det! Så småningom mynnar hans resonemang ut i konstaterandet att terapeuter kan hjälpa människor att göra mer än bara omtolka sina livserfarenheter, "genom att göra det möjligt för dem att inom ramen för sina liv söka vad jag skulle kalla KASAM-förhöjande erfarenheter". Enligt min egen övertygelse kan sådana erfarenheter göras i "moments of meeting", i eller utanför terapirummet.

+

Jag uppfattar bibliodrama som ett öppet utforskande i skärningspunkten mellan bibeltexter och deltagarnas livserfarenheter. Man formulerar inte syften och avsikter, men arbetar på ett sätt som befrämjar livsvidgande erfarenheter, såväl terapeutiska som teologiska. I bibliodrama är det texten som är terapeuten. Psykoterapiforskning har visat att i alla terapier, oberoende av metod, är relationen mellan terapeut och konfident den faktor som väger tyngst för att terapin ska vara framgångsrik. Med bibeltexten som terapeut skulle det innebära att en terapeutisk potential finns i relationen mellan texten och deltagarna.

Som hjälp att samla ihop det sammelsurium av trådar som eventuellt kan infogas ett sammanhang, ska jag formulera en fråga som får bli ett nav att rotera kring i mina reflektioner.

Hur kan bibliodrama bidra med KASAM-förhöjande erfarenheter?

Utgångspunkten får bli de tre komponenterna i KASAM: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Hur kan bibliodrama bidra med erfarenheter som leder till ökad begriplighet? Kanske genom att våga sig på att plocka isär en bibeltext, släppa in sammelsurium och lekfullt röra sig bland ord och delar av meningar. Kasta sig ut i obegriplighet. Kanske ungefär som det går till när ett litet barn utforskar världen genom att vända, vrida och smaka på detaljerna. Att (be)gripa inbegriper (!) nödvändigtvis att röra vid, ta tag i och undersöka fysiskt. Ett helt bibelsammanhang kan vara för stort att greppa. För att begripa helheten behöver man först klargöra en del begrepp. Smaka, känna, känna igen, röra

vid. Här är fragmenteringen till hjälp för att identifiera och ställa frågor om beståndsdelarna i textinnehållet samt att hitta beröringsytor med ens eget liv.

Delar av texten kan behöva läsas med kroppen för att begripas. Kroppen kan behöva förberedas för att kunna gå in i textens roller: Ett exempel: Som uppvärmning till ett bibliodrama kring en text där Jesus botar tio spetälska, gjordes en övning där deltagarna rörde sig i rummet under det att de instruerades att gå på olika sätt: Som om de vore personer medvetna om sin betydelse, som om de hade en sten i skon, som om de vore smittsamma och till sist som om de bar något farligt i händerna. Det sista momentet pågick så länge att det började kännas plågsamt och när en av ledarna till slut tog hand om och oskadliggjorde det farliga, uppstod en känslomässig lättnad. En kroppslig/emotionell ingång till att begripa något av hur det kunde vara att vara spetälsk.

Vad griper tag i mig just nu? Vilka aspekter, händelser, företeelser träder fram ur en isärtagen berättelse? Gruppen kan läsa den aktuella bibeltexten huller om buller. En i taget eller alla på en gång, bara några ord, i vilken ordning som helst. Olika språk och översättningar. En vanlig metod är att lägga ut texten på golvet i en stor ring, med ett par ord skrivna på varje papper. Man går runt i texten och läser långsamt, varv på varv. Deltagarna uppmanas att stanna vid det ord där de råkar stå eller instrueras att stanna vid ett ord/uttryck som just i stunden berör, av vilken orsak som helst. Eller de kan uppmanas att välja ett "ja-ord" och ett "nej-ord" ur texten: "Ett ord som du säger ja/nej till eller som säger ja/nej till dig". Detta kan mynna ut i kreativt arbete i bild, färg, form, rörelse. Övningarna varvas med reflektion, enskilt, parvis eller i grupp. Genom ett förhållningssätt som går ut på att handla först och tänka sen, bereds utrymme åt intuitionen. I utrymmet för reflektion efter det spontana agerandet har en grogrund beretts för insikter – man begriper något som man inte tidigare känt till eller förstått. Arbetet/leken med texten fortsätter, delar och helhet växlar, man kan varva mellan att befinna sig i den ursprungliga kontexten och att aktualisera bibeltexten. Ett fruktbart växelspel/samspel mellan sammelsurium och sammanhang, som enligt min erfarenhet ofta bidrar till att göra min livsvärld mer begriplig.

Hur kan bibliodrama bidra med erfarenheter som blir till hjälp att hantera svårigheter och utmaningar i livet? Hanterbarhet - en känsla av tillförsikt inför möjligheterna att möta livets problem. Enligt ett salutogenetiskt perspektiv kan en kris eller ett tillstånd av obalans tjäna som grund för fortsatt utveckling, växt och mognad. En person med stark KASAM har en uppsättning copingstrategier att välja mellan samt förmåga att vara flexibel i valet av sätt att handskas med specifika stressorer. Finns det något i bibliodramaarbetet som stärker den förmågan?

Här tänker jag främst på identifikationen med personer i de bibliska berättelserna. Ofta kulminerar arbetet med en text i att gruppen bygger upp en miljö i rummet och väljer eller tilldelas roller ur texten. Själv har jag bl. a. varit i rollen som Sara, Abrahams hustru och Eva i Edens lustgård. Man "blir" en person ur en berättelse och har möjlighet att i interaktion med övriga rollinnehavare styra scenariot på ett lekfullt och utforskande sätt, inte sällan med inslag av välgörande humor. Spelet stoppas ett par gånger och med hjälp av en intervjuare sätter man ord på upplevelsen – i rollen. Det är en härlig känsla av handlingsfrihet att tillsammans med andra lekfullt på fullaste allvar utforska hur en berättelse utifrån de givna rollerna utvecklas. Handlingsfrihet och hanterbarhet är begrepp som ligger nära varandra i betydelse och som också tangerar den förmåga till flexibilitet och variation som utmärker personer med stark KASAM. Efter avslutat spel och avrollning är vi oss själva igen och reflekterar över spelet, vad det väckte och hur det berörde oss. Eftersom spelet saknat manus har det funnits rikligt med tillfällen att välja sätt att agera och reagera, ta initiativ eller haka på någon annan. Mina egna eftertankar har ofta rört sig om mitt sätt att samspela med andra In Real Life, utforskat i lekens form i skydd av att vara i rollen av någon annan.

Känslomedvetenhet är en viktig del av förmågan att hantera stressorer. Ju större känslomedvetenhet, desto större handlingsfrihet. Att veta vad man känner och kunna sätta ord på känslor av olika slag, även de som ofta bedöms vara "icke rumsrena", är en värdefull resurs. Medvetna känslor är hanterbara, tillgängliga för reflektion. I bibliodramaarbetsformen ingår återkommande rundor då ofta känslan efterfrågas. I bibeltexterna, när de är isärplockade, finns ofta ord för känslor, som man kan hitta i sitt inre och utforska t.ex. i bildskapande. I ett bibliodrama som utgick från Psalm 13 hade ledarna skrivit upp synonymer till orden "ängslas" och "mala" som fanns i texten. Deltagarna fick stanna upp inför en synonym till vardera ordet, som en utmaning att inte väja för sådant som "oroa sig, gruva sig, bäva, traggla, gnaga, plåga" etc. Därefter följde arbete i par, där den ena gestaltade känslan med kroppen varvid den andra endast iakttog. Efter att ha gjort samma sak i ombytta roller och med båda orden behövdes en avrullning för att markera återgången till här och nu. Därefter gavs en kort stund för att parvis samtala om upplevelsen både som den som gestaltade och den som iakttog.

Hanterbarhet syftar inte bara på individuell förmåga. Det handlar om att möta livets utmaningar med "resurser som står till ens förfogande". Att tillsammans med andra ägna sig åt att i bibliodramats form utforska Ps 121 vidgar perspektiven genom hänvisningen till någon som ytterst går att lita på: "Herren ska bevara dig i livets alla skiften, nu och för evigt" (Ps. 121:8)

Hur kan bibliodrama bidra till upplevelser av meningsfullhet? Meningsfullhet är den komponent i KASAM som väger tyngst. Det handlar om motivation, engagemang – ytterst om lusten att leva. Vad har bibliodrama att komma med? Det känns pretentiöst att försöka formulera svar på den frågan. Skulle bibliodrama verkligen ha någon betydelse för viljan att engagera sig i livet??? Större forskare än jag har drabbats av tunnelseende och bara haft blick för det som bekräftar den egna hypotesen. Men, vänta nu... kanske jag tar i i överkant och läser in så mycket tyngd i begreppet meningsfullhet, så att jag dignar. Jag har ett lite kluvet förhållande till det ordet. Därför hakade det upp sig här för mig. Mycket som sker är meningslöst – våld, död, olyckor. Jag vill värna om rätten att helt krasst se det så och inte göra förskönande omskrivningar. Det saknas ett ord i språket för "Med tillräckligt mycket meningsinnehåll". Meningsskapande? I min svensk-engelska ordbok finns två engelska ord för meningsfull: "meaningful" och "purposeful". Avsiktsfull. Strävan att fylla med mening? OK, nu är jag med igen. Antonovskys meningsfullhetsbegrepp handlar om förekomsten av områden i livet som man är engagerad i, utmaningar som är värda känslomässig investering och engagemang. Bibliodrama går ut på att läsa bibeln och sitt eget liv på ett sätt som tar kroppen, sinnena, fantasin och livserfarenheten i anspråk på ett lekfullt och lustfyllt sätt, samtidigt som det väcker nyfikenhet på teologi. Att delta i bibliodrama behöver inte leda till en större förmåga att formulera vad meningen med livet är, men det är en känslomässig upplevelse av engagemang i något som känns angeläget. Det omvandlas till en erfarenhetsmodul eller åtminstone erfarenhetslegobit i mitt livs meningsbygge. Björn Wiedel säger i sin bok "Personlig livstolkning och religiös tradition" att bibeltolkningens mål inte är att förstå bibeln utan att förstå och tolka uttolkarens liv. (Wiedel s. 158) "Andens utgjutande innebar en spridning av tolkningsansvaret." (Wiedel s. 201) Intressant nog har Antonovsky i sin bok en hänvisning till en meningsfrände, Sampson, som i sin tur framhåller en litteraturkritikers, Derridas synpunkt: "Det är bara om vi betraktar litteraturen som en helt öppen text med multipla innebörder, och läsningen som en dialog över tid mellan text och läsare, utan någon absolut bestämd textuell verklighet, som vi kan närma oss sammanhang och ordning."(Antonovsky s. 205-206) Han säger också att Gud, i motsats till Einstein inte är matematiker, men Han kanske är poet. (Antonovsky s.206) Jag kan bara hålla med!

Efter att ett tag ha hållit mig på en generaliserande nivå känner jag nu att graden av engagemang håller på att öka. Jag fick ju förtroendet av mina båda vänner, Sammelsurium och Sammanhang, att

reflektera efter vårt samspel i mitt inre. Och ursprunget till hela det här skrivandet är ju uppmaningen från Jesus där vid Gennesaretsjön: "Gör din fördjupningsuppgift! Dyk ner på djupet!"

OK, Jesus, jag har rott omkring lite för att orientera mig, och som sagt insett att jag saknar sjökort. När jag hade tagit mig förbi begriplighet och hanterbarhet på väg mot meningsfullhet kom jag ut på öppet vatten. Min båt är så liten och havet så stort... Det hade jag koll på redan i söndagsskolan. Ett tag har det känts som om jag tagit mig vatten över huvudet, som om meningsfullheten, den viktigaste komponenten i sammanhanget, gäcker mig. Du och jag, Jesus. Relationen till dig står till mitt förfogande som en resurs. En gång när livet gett mig skavsår, så att smärtan var intensiv för varje steg, viskade Anden till mig att du fick ett ormstick i hälen, när du i döden på korset krossade ondskan (1 Mos.3:15). Vi möttes vid det korset i en ömsesidighet, du och jag, en gråmulen dag under en tung period på väg hem från jobbet. I ett evighetens nedslag i tiden koordinerades våra hjärtslag och ett ögonblick delade jag din smärta, och drabbades av visshet om att du alltid delar min. Därför vet jag att vår relation har en kvalitet av intersubjektivitet, som jag bara glimtvis, men dock glimtvis, håller i medvetandet. Utan dig, utan sådana glimtar, "är jag en spillra på ett mörkt och stormigt hav", som Kristina från Duvemåla ropar i sin förtvivlan när hon vacklar i tron på att det finns en mening.

Meningen nu då, för mig? Parallellt med att jag friskat upp minnet när det gäller KASAM har jag haft ett bibliodramanät utlagt i hopp om att få fångst att livnära mig av. Under tidigare perioder präglade av sorg över förluster och ovisshet inför framtiden har jag ju faktiskt seglat förutan vind och rott utan åror, eller hur det nu gick till att komma in i en vardagsrutt igen. Jo, jag har ett hum om hur det gick till. Det handlar mer om att vara än om att göra. Vända fören och blicken åt det håll dit jag vill komma och ha tillit till att goda krafter för mig dit. Som ett frö i jorden som tar emot vatten, ljus, värme och näring för att meningen med dess existens ska förverkligas.

Förlusten av sammanhang, min vacklande KASAM, har blivit mer begriplig genom samspelet med Sammelsurium och Sammanhang. När jag på en och samma gång lämnade mina två jobsammanhang och därmed förlorade min yrkesidentitet samt bytte bostadsort, då stod jag inför att få fäste i nya sammanhang, som inte serverades på en bricka. Världen bestod av ett sammelsurium av olika sammanhang och det hängde på mig att söka upp, välja och avgränsa. Upplevelsen av meningsfullheten i min tillvaro som förvärvsarbete psykoterapeut var i så hög grad knuten till mitt arbete, som hade fyllt det mesta av dagens vakna timmar. Kvällar och helger gick åt till återhämtning. Det är klart att jag begriper att man måste sitta i sin lilla farkost utan åror och bränsle ett tag och fundera. Mina funderingar har också lett mig till en större insikt om hur långvarig ohälsa dragit ner mina KASAMpoäng i kolumnerna "begriplighet" och "hanterbarhet". Att bestämma mig för att gå grundkursen i bibliodrama tror jag var en trotsig handling, en tross jag slängde ut i hopp om att få bärgningshjälp. Ett sätt att se till att få en knuff i aktern och därmed undvika stiltje. Ett sätt att hantera det nya livsläget. Jag såg ju därmed till att jag blev tvungen att göra en skriftlig fördjupningsuppgift. Men jag redovisar inte allt jag fann på djupet. Både matnyttiga fiskar och bråte från botten brukar ju följa med när näten tas upp.

Trånga portar finns det många att ta sig igenom under ett livslopp. Där måste något lämnas för att man ska komma vidare. På andra sidan porten anas rymd och ljus och nya dimensioner, som i min barndoms kyrka – en plats som tillhör mitt livs sammanhang.

Två träbåtar med inombordsmotor, en tvärakträd och en snipa, har bidragit till att landskapet i mitt inre består av skärgård, röda granitklippor och öppet hav. Ingen av dem finns kvar, men till sommaren som kommer har vi med gott samvete beställt en tvärakträd plastbåt med utombordsmotor och med plats för två pensionärer samt barn och barnbarn. Man behöver lämna land ur sikte för att upptäcka nya horisonter!

+

Det låter som om någon vill mig något. Det är Sammelsurium och Sammanhang som kommer, hand i hand.

Margareta: Nu är jag klar med reflekterandet! Välkomna!

Sammelsurium: Var det något som var svårt med att göra fördjupningsuppgiften?

Margareta: Hm... inte svårt precis, men det tog lite tid och jag gillade inte att jag måste avbryta skrivandet för att annat kom i vägen.

Sammanhang: Det låter som om du gillade att skriva?

Margareta: Ja, det var spännande att se vartefter vart det bar iväg. Det visste jag inte förrän det var skrivet. Det var riktigt inspirerande att ni båda följde med genom hela storyn!

Sammelsurium: Vad fungerade bra?

Margareta: Samarbetet med er två!

Sammanhang: Är det någon du vill tacka?

Margareta: Er båda, Aaron Antonovsky, Jesus och lärjungarna, Fritz Sjöström som är konstnären bakom korset i Västerorts kyrkan i Vällingby och så min man Pelle för hans härligt frustande gapskratt när jag hade skrivit de första sidorna.

Sammelsurium: Men vem är det som har genomfört den här djupdykningen och konststycket att fånga den i ord?

Margareta: Det är ju jag!

Sammelsurium och Sammanhang: Yippiiii!!! &##&"&=!

Referenslista:

Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*, Natur och Kultur 1991

Astrid Lindgren, *Nya hyss av Emil i Lönneberga*, Rabén&Sjögren 2004

Björn Ulvaeus, "Du måste finnas" ur musikalen Kristina från Duvemåla

Björn Wiedel, *Personlig livstolkning och religiös tradition. Om det personligas plats i religionspedagogiken*, Björn Wiedel och Verbum förlag 1999

Bibeln, Luk. 5: 1-11, Luk. 23:32-37, samt andra bibelställen som är angivna i texten.