

# Sju nyckelord och tolv steg

Jag blev ombedd att spana efter beröringspunkter mellan tolvstegsrörelsen och pilgrimsrörelsen. Som startpunkt vill jag dela två citat. Det första består av en enda mening: *När inget annat går – gå!* Det andra är från Sören Kirkegaard, den danske 1800-talsfilosofen: *Förlora inte lusten att gå. Varje dag går jag mig till välbefinnande, bort från alla sjukdomar. Jag har gått mig till mina bästa tankar och känner ingen tanke så tung att man inte kan promenera ifrån den.*

Båda citaten talar om det helande i att vandra. Det handlar om att släppa taget, att ge sig ut på en vandring, steg för steg, i lagom takt. Snart hjälper rytmen och rörelsen tankarna att falla ner i rätt spår, få sina rätta proportioner och oss att komma i bättre balans. Det hälsobefrämjande med att röra på sig är väl dokumenterat. Och visst är det många som vittnar om den sinnesro de upplever under vandringen.

Under en vandring till Santiago de Compostela frågade jag många varför de vandrade. Några gjorde det för motionen. Men påfallande många kom med någon form av förlust i bagaget, brustna förhållanden, förlorade jobb, avlidna nära och kära. Under vandringen skedde en bearbetning och en omvärdering av vad som är viktigast i livet. Den lilla lyckan, förnöjsamheten, kom mer i fokus. Livets innersta väsen blev tydligare.

Tolvstegsrörelsen är en annan sorts vandring - från beroendeproblematik till helande och sinnesro. En livsvandring från de mörkaste dalar till nya källor och glädjeämnen. Med hjälp av de tolv stegen bearbetar vi våra liv och värderingar, ett steg i taget. Här sker också en omvärdering kring vad som är viktigast i livet och för många leder det till hälsa, tillfrisknande och välbefinnande.

Var möts pilgrimens sju nyckelord och de tolv stegen? Det går inte att lägga det ena ovanpå det andra för en perfekt matchning och det hade ju inte heller varit så spännande. Men det finns åtskilliga beröringspunkter och mycket som kan inspirera, fördjupa och utmana den andra traditionen. Följande tankar tar sin utgångspunkt i pilgrimens nyckelord och jämför dem med de tolv stegen och de deviser som ofta citeras i tolvstegsmöten.

## **FRIHET**

Frihet är pilgrimens första vägmärke. Det handlar om att släppa taget om en massa måsten och borden, att ge sig ut på vandring där vardagens bojar inte håller oss fångna. Själva pilgrimsvandrandets form ger frihet. Vi blir befriade från tingens tyngd, från behovet att färdas snabbt, från oljud och mycket annat. Vi blir befriade från en massa saker och till något annat. Som till att känna marken under fötterna, höra lärkan, känna doften från den blommande rapsen eller hitta undangömda gläntor. I Rasmus på luffen sjunger Paradis-Oskar: Fri som en fågel, jag vill va fri som en fågel...

Var finner vi friheten i tolvstegsrörelsen? Själva grunden och målet för rörelsen är ju en befrielse från fångenskapen att sitta fast i ett beroende. Det handlar de tre första stegen om, insikten om min fångenskap och maktlöshet. Det blir en frihet från gömslen, skam och skuld. En frihet till sanning och nya livsmönster.

## **ENKELHET**

Vandrarens liv är med nödvändighet ett liv i enkelhet. Bara det allra nödvändigaste kan bäras med. Vi får lära oss att klara oss på minsta möjliga. Vi upptäcker att det går alldeles utmärkt. Vi undrar till slut vad vi ska med alla de där tingen som trängs därhemma. Enkelheten gäller inte bara tingen

utan också tiden. Dagarna följer sitt bestämda mönster. Det handlar om att ta sig från en plats till en annan och att få mat och vila under färden. Mer komplicerat blir det oftast inte. Det finns också en större, global aspekt av detta med att leva enkelt som uttrycks i orden *Let us live simply, so that others can simply live.*

I tolvstegsrörelsen finns några deviser som handlar om enkelhet. Den ena lyder: *Gör det enkelt!* Vi försöker att undvika att komplicera saker och ting, sånt som gör att stressen ökar och ångesten lätt kommer krypande. Livet måste levas enkelt om vi ska orka. Den andra devisen lyder: *Det viktigaste först.* Ett sätt att förenkla livet är att träna sig att se vad som är viktigast och som måste göras först. Det ger en struktur för livet som motar den skrämmande komplexiteten, känslan av att inte räkna till och rädslan för att misslyckas.

## **TYSTNAD**

I de flesta pilgrimsvandringar ingår stunder där vi vandrar i tystnad. Det är en överenskommen tystnad vi kan vila i, inte en obekväm och generad tystnad som uppstått i brist på samtalsämnen. Tystnaden hjälper oss att varva ner, att lyssna till naturens ljud och att släppa fram de tankar som kanske aldrig annars får komma upp i vårt medvetande. Charlie Chaplin sa något klokt om tystnad: *Tystnad är en universell gåva som få vet hur man uppskattar. Kanske för att den inte går att köpa. De rika köper buller. Den mänskliga själen gläder sig över naturens tystnad, som bara avslöjas för den som söker den.*

I tolvstegsrörelsen handlar mycket om att våga bryta tystnaden: *Hej, jag heter.... och jag är alkoholist.* Här vet man mycket om den skadliga tystnaden, den som kommer av att inte få berätta om ångest eller övergrepp till exempel. Eller kanske den tystnad kring missbruket som bara befäster det mer och mer. Tystnaden kan vara skrämmande för den som vandrar mot helande. I tystnaden möter vi de demoner vi flyr ifrån med olika medel. Därför behöver vi lära oss att bli vän med tystnaden. Det finns redan en positiv tystnad i ett tolvstegsmöte när vi börjar mötet med en stunds tystnad och tänker på varför vi är där och skänker en tanke till dem som fortfarande lider och inte hittat dit.

## **BEKYMMERSLÖSHET**

Att ge sig ut på pilgrimsvandring är en träning i bekymmerslöshet och tillit. Vi lämnar vardagslivets bekymmer bakom oss och i de flesta fall kan vi inte göra något åt dem just där vi vandrar. Livet har en förunderlig förmåga att fungera ganska bra ändå, om än inte precis som vi önskat och tänkt ut. Men det märker vi inte när vi planerar allt i detalj och lever våra liv med både hängslen och livrem. Bekymmerslöshet är att vara öppen för det oväntade och att finna sig till rätta där. *Varför bekymrar ni er* säger Jesus i bergspredikan. Det kan låta naivt och världsfrånvänt, men tanken är att oron för livet står i vägen för själva livet.

I tolvstegsrörelsen finns deviser som hjälper oss när vi ska lära oss leva i bekymmerslöshet. En av deviserna såg jag första gången på en banderoll i en kyrka i London: *Let Go, Let God!* Den är genialisk men inte helt enkel att leva efter. Jag tror att hemligheten är att inse att vi inte släpper allt i ett tomrum utan att det landar hos Gud – som tar hand om det som Gud finner bäst. En annan devis lyder: *Leva och låta leva!* Vi tar ansvar för vårt liv och låter andra ta ansvar för sitt. Jag bär inte mer än jag orkar med, jag bekymrar mig inte för allting hela tiden, andra får bära sin oro.

## LÅNGSAMHET

Pilgrimsvandrararen är inte ute på en motionstur. Nej, pilgrimsvandrararen har en särskild gångtakt som bäst beskrivs som att lunka. Inte fortare än att jag orkar många dagar och kanske veckor. Inte snabbare än att jag hinner se, höra, dofta och bekvämt samtala med de andra. Det är också en bra övning för det vardagliga livet – allt behöver inte gå i racerfart. Det finns en bok av Owe Wikström som heter *Långsamhetens lov*. En annan av Tommy Hellsten har titeln *Ju mindre du gör, desto mer får du gjort*. Bara titlarna är väl värda att begrundas. För de flesta av oss är det nödvändigt att sänka livstempot. Det finns så mycket att uppleva längs vägen på vandringen genom livet.

I tolvstegsrörelsen finns devisen *En dag i taget*. Tillfrisknandet från en beroendesjukdom är sällan en quick fix. Det gäller att inte ha för bråttom och att inte ha orimliga förväntningar eller krav på sig själv. Det räcker med att ha som mål att behålla sin frihet en dag i taget, ja, i krislägen bara en timme i taget. *Blott en dag, ett ögonblick i sänder* börjar en gammal läsarsalm från 1800-talet. Det är inte konstigt att tolvstegare trott att den kommit till i den gemenskapen. Farbror Melker på Saltkråkan sa detta med andra ord: *Denna dagen ett liv*. Att leva var dag som vore det den enda. Njuta av det som är och försöka mota trycket från framtiden.

## ANDLIGHET

Intressant nog är detta inte det första av pilgrimens nyckelord. Men efter att ha upplevt friheten, enkelheten, tystnaden och bekymmerslösheten är det som att något öppnar sig inom oss som vi inte får tag på i livets villervalla. Vi anar dessa *valv bakom valv oändligt*, som Tranströmer skriver om i dikten *Romanska bågar*. Koltrasten sång, blåsippbackarna, polarnätternas stjärnhimmel och sådant som sätter vår själs strängar i rörelse och vi kommer lättare i kontakt Skaparen och Livgivaren. När vi vandrar både i det storslagna och i det till synes oansenliga, blir det som i Violeta Parras sång: *Jag vill tacka Livet...*

I tolvstegsrörelsen är andligheten inget främmande begrepp fastän många är ovana vid det när de börjar sin resa där. Andligheten är närvarande redan från början. I det andra steget talas det om en Kraft större än vi själva och i det tredje om Gud såsom vi uppfattade honom. I det femte, sjätte och sjunde stegen finns Gud med i arbetet med mig själv och det elfte steget handlar om att förbättra vår medvetna kontakt med Gud genom bön och meditation. Tolvstegsrörelsen har också gett oss den i mitt tycke bästa livskompassen i form av Sinnesrobönen.

## DELANDE

Delandet är viktigt för pilgrimer. Dels delar vi vandringen med varandra och dels samtalet och upplevelserna. Vi delar regn och sol, mat och hunger, trötta fötter och hårda bäddar. Vi delar sorger och glädjeämnen. Men delandet når också utanför den lilla gruppens delande. Pilgrimsrörelsen har som särskilt fokus de ofrivilliga pilgrimerna, flyktingarna. I solidaritet med dessa som tvingats ut på vandring delar vi av våra tillgångar, såsom pengar, mat och kläder. *Dela för att hela* är min egen devis. Det kan låta som en motsats. Men just genom att vi delar vårt inre, våra tillgångar och vår sårbarhet kan vi bidra till läkandet av vår egen och världens brustenhet.

I tolvstegsrörelsen är delandet av största vikt. När vi kommit ut ur tystnaden och förnekelsen fortsätter vi att på tolvstegsmöten dela segrar och motgångar från vår livsresa. Detta delande ger en unik trygghet och gruppgemenskap, en insikt om att vi alla har våra bekymmer och glädjeämnen och att ett helande är möjligt. Det tolfte och sista steget handlar om att ge vidare det vi upplevt: *När vi, som ett resultat av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare...* Eller som det heter i devisen hos AA:s föregångare (Oxfordgrupperna): *If you want to keep it, you have to give it away*.

## *TILL SIST:*

Som vi sett finns det mycket som hakar tag i varandra i de två traditionerna. Båda har identifierat viktiga livsprinciper. Jag har nämnt några, men det finns fler. Här finns utrymme för många samtal där båda traditionerna skulle kunna utmana varandra att tänka längre. Här är några exempel:

\* Jag tror att tolvstegsrörelsen kan påminna pilgrimsrörelsen om olika slags fångenskap och maktlöshet. Samtidigt kan pilgrimsrörelsen inspirera tolvstegsrörelsen till ett vidare frihetstänkande.

\* Jag tänker att pilgrimsrörelsen kan inspirera tolvstegsrörelsen att leva i enkelhet vad gäller det materiella. Tolvstegsrörelsen kan hjälpa pilgrimsrörelsen till att ta det viktigaste först också i vardagslivet.

\* Jag tänker att tolvstegsrörelsen kan påminna pilgrimsrörelsen om att det finns en negativ tystnad som förtrycker och blir ett fängelse. Pilgrimsrörelsen kan visa tolvstegsrörelsen vägen till den helande tystnaden.

\* Jag tänker att båda rörelserna kan stötta varandra i bekymmerslöshetens *Let Go, Let God*.

\* Jag tror att pilgrimsrörelsen kan inspirera tolvstegsrörelsen att sänka livstempot och tolvstegsrörelsen kan påminna pilgrimsrörelsen om att bokstavligen ta en dag i taget.

\* Jag inser att bägge rörelserna kan mötas i sin andlighet, i tron på Gud, såsom vi uppfattade honom (eller henne), kanske lite utanför den etablerade kyrkans väggar.

\* Jag tänker att tolvstegsrörelsen kan påminna pilgrimsrörelsen om vikten av att säga som det är, att öppet dela vårt innersta och att pilgrimsrörelsen kan inspirera tolvstegsrörelsen att också dela vårt goda med de som inget har.

Sammanfattningsvis undrar jag om inte pilgrimsrörelsen skulle kunna hjälpa tolvstegare att ge sig ut på vandring och lyssna till naturen och lära sig leva i samklang med den. Och jag undrar om inte tolvstegsrörelsen skulle kunna inspirera pilgrimsvandrare att mera oförskräckt jobba med sig själva och sin inre människa, det som förr i tiden kallades helgelse. Jag ser fram emot en fortsatt dialog.