

12 steg och klimatet – en enkel samtalsguide från Brobyggepodden

Presentation

Vi lever i en tid som utmanar oss och samtidigt kan vardagen kännas ganska odramatisk. Det är som att det lugna och vanliga lever sida vid sida med det globala perspektivet av klimatförändringar, ekologisk kris och ökade konfliktnivåer. I samtalen i Brobyggepodden utgår vi från att mänskligheten befinner sig i en existentiell kris och att vi som individer och samhälle behöver förhålla oss till det. Det samhälle vi är en del av är präglad av ett långt gånget fossilbränsleberoende, något som vi nu allt mer ser konsekvenserna av. Hela planeten, biosfären, har drabbats av detta.

Brobygge har en historia av att gå nära det som ofta kallas 12-stegsandlighet. I Anonyma Alkoholisters 12-stepsprogram¹ är ett andligt uppvaknande en del av vägen till nykterhet. Stegen börjar i erkännandet av maktlösheten inför det egna beroendet och hjälper den beroende att sträcka sig efter en högre makt som kan hjälpa. Sedan leder stegen vidare genom en bearbetning av det förflutna som behöver redas upp, in i nya vanor och en ny tillit till livet. Det är steg ut ur en tillvaro där allt cirklat kring det egna missbruket in i ett liv med friskare relationer. Inom 12-stegsandligheten är gudsbegreppet öppnare för att inte stänga den ute som inte självklart kan relatera till ett visst trossystem. Programmets grundare hade en stark tro på och erfarenhet av hur en andlig erfarenhet kan utgöra grunden för tillfrisknande. Mängder av människor har gjort samma erfarenhet sedan dess.

¹ Läs mer om Anonyma Alkoholister på hemsidan www.aa.se

I en serie samtal i Brobyggepodden samtalar pastorerna Per Westblom och Lena Bergström och låter problematiken kring klimatkrisen möta AA:s tolv steg. De samtalar utifrån egen erfarenhet, prövar om stegen kan hjälpa oss som individer och samhälle att få syn på sådant som behöver förändras och även ge oss vilja och mod att förändras. I samtalen refereras också till det 12-stepsprogram som kallas Livsstegen².

Att lyssna på den här serien samtal är ett sätt att gå i närkamp med krisen och börja reflektera över sitt eget förhållningssätt. Det är också ett sätt att bli bekant med 12-stepsprogrammet och att fundera över samband mellan andlighet och livsstil.

Upplägg för en samtalsträff

- Alla deltagare lyssnar på aktuellt avsnitt av podden innan träffen
- Välkommen, någon läser den inledande texten om förhållningssättet i samtalet
- Inledande runda. Välj mellan kort "Hej, + en mening om hur jag mår" / längre: "Jag kände & tänkte så här när jag lyssnade" (Sätt tid, till exempel 2 minuter per person)
- Samtala fritt utifrån frågorna, växla mellan samtal i par och i storgrupp
- Samla ihop med en runda: "Det här vill jag ta med mig"
- Varje deltagare: Skriv gärna ner för dig själv vad du vill tänka vidare på eller göra till nästa gång.

² Livsstegen, Olle och Fotini Carlsson, Bonnier Fakta 2017 Läs mer på www.Kontempel.se

Inledande text att läsas inför samtal i grupp:

Nu är vi här och för en stund låter vi samtalet och mötet mellan oss vara i fokus. Vi kommer inte lösa problem eller bli överens. Det är inte därför vi samtalar. Vi får möjlighet att lyssna in och lära av varandras tankar och erfarenheter. Vi kan pröva oss fram i samtalet och det är okej att ändra sig. Det personliga vi säger här stannar i gruppen, vi försöker visa respekt för varandras situation och uppfattning. Någon har lätt att uttrycka sig, någon annan har svårare. Vi menar olika saker med orden ibland. Det är inte bråttom, allt måste inte bli sagt. Vi vill att alla får komma till tals och delar på tiden. Vi försöker vara öppna för möjligheten att förändras.

Samtalsfrågor till podden

- **Steg 1 Vad är problemet? Om maktlöshet och ohanterliga liv**³
Samtalsfrågor: Hur vill du formulera problemet? Vilka uttryck tar sig beroendet av fossila bränslen, individuellt och kollektivt? Vad är vi maktlösa inför? Vad är ett ohanterligt liv?
- **Steg 2 Finns det någon hjälp att få? Om en större kraft och att återfå sitt förstånd**
Samtalsfrågor: Komma till tro - vad är det för process det handlar om? Vad är en högre kraft? Finns det någon hjälp att få, för oss gemensamt?
- **Steg 3 Behöver vi kapitulera? Om överlämnande och överraskande vändningar**
Samtalsfrågor: Gud som jag uppfattar Gud, samtala om gudsbilden! Vad innebär det att släppa taget? Kan vi öva oss i tillit?

³ Observera att Brobygggepoddens serie om klimatet börjar i avsnitt 2, det första avsnittet är en introduktion

- **Steg 4 och 5 Dags för skuggboxning? Om moralisk inventering och att säga som det är** Samtalsfrågor: Skuld och skam är svåra känslor som ofta leder till förnekelse och flykt. Kan vi hjälpa varandra att se klarare - tillsammans? Vad innebär det att bli ärligare i mötet med sig själv, andra människor och Gud?
- **Steg 6 och 7 Beredda att låta oss förändras? Om att både försöka och inte försöka**
Samtalsfrågor: Det finns en process mellan att vilja förändras och våga be om att bli förändrad, hur ser den här resan ut? Vad innebär det att både försöka och inte försöka?
- **Steg 8 och 9 Gottgörelse, kan det vara något? Om att lyssna in och ställa till rätta**
Samtalsfrågor: Göra en lista på dem som vi sårat, hur ser den gemensamma listan ut? Vad kan vi göra för dem som drabbats? Hur kan vi ställa till rätta vårt förhållande till naturen?
- **Steg 10 och 11 Hur håller vi kursen? Om att leva mer uppmärksamt, bön och meditation** Samtalsfrågor: Vad tänker du om att leva uppmärksamt? Hur kan vi rannsaka oss själva utan att fastna i självupptagenhet? Om ni vill: Dela erfarenheter av bön!
- **Steg 11 och 12 Och sedan då? Om andligt uppvaknande och dela vidare**
Samtalsfrågor: Vad är ett andligt uppvaknande? Hu hör andlighet och livsstil ihop? Vilken plats har andliga erfarenheter i samhället? Vad vill du ge vidare?

AA:s Tolv Steg⁴

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, sådan vi uppfattade Honom.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

⁴ AA:s 12 steg, hämtade från aa.se

Livstegens 12 steg⁵

1. Maktlöshet
2. Tillit
3. Överlämnande
4. Självrannsakan
5. Bekännelse
6. Vila
7. Ofullkomlighet
8. Försoning
9. Gottgörelse
10. Tacksamhet
11. Bön
12. Medkänsla

⁵ Livstegens 12 steg, hämtade från boken Livstegen, 12 steg till inre hälsa. O Carlsson, Bonnier Fakta 2017