



PAS GODT PÅ DIG SELV. OM AT OVERLEVE OG TRIVES I EN KRISTEN TJENESTE
PABLO MARTINEZ
 CREDO I SAMARBEJDE MED EVANGELISK ALLIANCE I DANMARK, 2020
 136 SIDER

Anmeldt af Eleonora Skov Andersen

Pablo Martinez er spansk psykiater, og flere af hans bøger er oversat til dansk. En af dem, »Bønnens psykologi«, efterlod varige, gode aftryk hos mig.

I et forord til »Pas godt på dig selv« fortæller om et menneske, »som i sin menighed var stillet over for så urimelige krav, at det mest af alt lignede et utilsigtet overgreb. Nu følte han sig udslidt, fremmedgjort og utilstrækkelig taget vare på.«

I de yngre år tænker en del tjenere, at ferier og fridage *kun* er for de svage! For endnu er det ikke blevet klart, at problemet ikke er for meget arbejde, men for lidt hvile og fornyelse. Vi er nødt til både at lære af, hvad Jesus gjorde, og af hvad Jesus undlod at gøre.

Nogle hviler – men med skyldfølelse! Desværre. Genkender vi det, er bogen en opmuntring til at træne ansvar for egen rastepads. Til regelmæssigt at tage vare på eget fysiske, psykiske og åndelige velfindende. Både fordi Gud vil det, for hvile er inkluderet i skabelsen. Og fordi

vi er skrøbelige lerkar – ikke knuste lerkar – ikke jernkar. Hvis vi ikke passer på os, kommer både vore nære omgivelser, måske et ødelagt familieliv og også vi selv til at betale prisen. Martinez møder mange kristne ledere, som ikke tager sig tid til regelmæssige helbredsundersøgelser.

Jeg plejer selv at sige til mine kære klienter, at prisen, vi betaler for ikke at passe på os selv, er at blive Sure og/eller Syge, SS. Så kommer vor gavn og arbejdsglæde alligevel til at lide i den sidste ende. Når vi slider med disse balancer i arbejdet på at finde vej i relationerne til Gud, andre og os selv, da er de ti bud uvurderlige pejlemærker.

Nogle arbejdere opfatter sig selv som jernkar og overvurderer egne evner. Mens andre mest hælder til mismodsgroften og undervurderer sig selv. Her maner bogen meget fint til forsigtighed, til mere realistisk tanke og realistisk handling.

»Stilfærdighed« er et af kodeordene. Måske lidt overraskende. ... sætte en øre

i at leve stilfærdigt og passe jeres egne sager...» (1 Thess 4,11). Stilfærdig er ikke lig med stressfri eller smertefri. »Vi græder, men er altid glade«, sådan lyder overskriften i Bibelen 2020, 2 Kor 6,1f. Discipelvilkår indebærer nu og da søvnløse nætter, bekymringer, pres, kampe til højre og venstre, godt rygte eller tilsvining.

Men ingen kan holde til – eller skal holde til – *permanent* stress. Og vedvarende udmattelse og selvpineri gør os ikke mere hellige. Tværtimod. Stilfærdigheden har at gøre med vor treenige Guds nærvær, med vedvarende fokusering på hans løfter. Fokus på, at hans er riget og magten og æren, hans er kampen og korset og kronen.

I ham kæmper vi for stilfærdig balance: »Vi er foragtede, men også anerkendte, og selvom vi er på gravens rand, så lever vi stadig, og selv om man har tævet os, så er vi ikke blevet slået ihjel. Vi græder, men er alligevel altid glade, og vi er fattige, men gør mange mennesker rige« (2 Kor 6,9-10, Bibelen 2020). Svære, herlige paradokser, uundgåelige paradokser. Kristus er med i båden i al slags storm. *At trøsts Gud*.

Det behøver vi. For arbejdet slider på os. Og i arbejdsrene, som indebærer nærkontakt med mennesker, kan vi ikke arbejde mekanisk eller (kun) køre på rutinen. I medfølelse og medvandring med lidende mennesker tappes vi. Martinez sammenligner os med en bjergso med afløb. Den behøver konstant tilførsel af frisk vand for ikke at tørre ud! Og han introducerer en stærk udfoldelse af denne grundmetafor: Frisk vand tilføres gennem trefoldig hvile: daglig hvile i søvnen, ugentlig hvile i sab-

batten og årlig ferie. Søvnen »vander vore neuroner.«

Hans påstand er faktisk, at i sit mangeårige arbejde som psykiater har han aldrig mødt udbrændte mennesker, der respekterede denne trefoldige rytme! Så lad os løbende holde øje med *vandstanden*. Og fange faresignaler i opløbet. John Wesley opmuntrer til at: arbejde så meget, du kan, forny dig selv så meget som muligt, og hvil så meget, som du har brug for.

Vi møder Moses og Elias i deres store sejre – men også, da deres vandstand er i bund. Da de er så udtørrede af ansvar, at de ønsker at dø. For Moses' vedkommende er der adskillige eksempler på opfarethed og surhed. Da bruges vredens kræfter ikke konstruktivt, men destruktivt.

Vedvarende søvnløshed, vedvarende nedtrykthed og konstante selvbebrejdelser er også råb om livsvigtig vand. De to får genoprettet vandbalancen gennem mad, hvile, ændringer i tanker og aflastninger i arbejdsvilkår. Mindre eller større justeringer kan gøre undere, kan fremme orden og arbejdsglæde, både for Moses, Elias og vi andre.

Særlig vigtig er træning i mere realistiske tanker om både Gud, os selv og andre. For det er nogle gange ikke tjenesten i sig selv eller de ydre omstændigheder, der slider folk ned for tidligt. Men *fejltanker*. Derfor er realistisk og nådefuld tanke-træning løbende nødvendig. Hvis man tænker for *perfektionistisk* eller er overdrevent optaget af resultater og ros, tappes man unødigt. Og man behøver nådevand, »*min nåde er dig nok, for min magt udøves i magtesløshed*« (2 Kor 12,9).

En anden urealistisk drænetanke og -handling er overdrevent aktivisme. Hyperaktivitet. Martinez påpeger tankevækkende, at Jesus arbejdede meget, men havde aldrig travlt! I travlhed bliver vi let hensynsløse vanvidsbilister. Ja, det kan indebære angst for andres uvilje, hvis vi siger nej til nogle aktiviteter. Men på længere sigt hæver det arbejdsglæden og vandet i søen, at vi prioriterer de opgaver, der mest svarer til egne kræfter og gaver. Det hele handler jo om Guds ære og navn, ikke vor prestige. Vi er kaldet til at bære frugt. Vi er ikke kaldet til at dyrke succes. Og nødvendig beskæring, altså nogle nej'er, øger frugten.

Trosheltene i Hebr 11 er en herlig, mangfoldig forsamling. Nogle af dem ville nok blive kaldt tabere i dag. For vore egne øjne ser så kortsigtet. Men troens øjne kigger langsigtet, vover at kigge lidt ind i evighedens håb. Og vi behøver vedvarende hjælp til at bevare det lange, tålmodige syn, både ved store glæder og nagende skuffelser.

Falsk skyldfølelse er en drænende tanke og følelse. Den ægte, reelle skyld skal vi tage på os, undskyldte og forbedre os. Men selv om den falske følelse som skyld, er den ikke vort ansvar eller skyld. Måske det handler om andres ansvar. Eller vilkår, der ikke kan ændres. Da behøves forståelse, tid og trøst over tid. Måske samtale med en neutral sjælesorger, supervisor eller terapeut for at få støtte til at sortere i ansvar og følelser. Og i det overordnede perspektiv er hele gartner-ansvaret Guds; vi kan plante og vande, kun han kan give vækst. Sorg over, at noget mislykkedes

i tjenesten, er også så tung at bære. Men sjældent så drænende som falsk skyld.

Vande. Vande. »Så du bliver en frodig have, hvis vand ikke svigter« (Es 58,11). Vanding sker gennem relationer med andre i familie, menighed og nære venskaber. Her opmuntres til at prioritere regelmæssig leg, ture i naturen, samtale og fællesbøn. For en isoleret leder kan vanskeligt lede andre sundt og falder lettere selv i dobbeltliv. Martinez præsenterer en guddommelig trekant: fortrolighed, ansvarlighed og støtte, modsat den djævelske trekant: ensomhed, isolation og individualisme.

Han fremhæver *biblioterapi*: vanding gennem læsning! Og fordelingen af alenetid og fællestid påvirkes også af, at tjenerne er mere eller mindre ekstrovert og introvert.

Men uanset personlighed kan vi komme til at glemme *selv at drikke og spise* det, vi serverer for andre. Glemme alenetiden og nærværet med Kristus, glemme egen tørst og sult. For fokus er på næste andagt, næste lejr, næste begravelse, næste artikel, næste ...

Vi vandes ved *bevidstheden om*, at han er nærværende hyrde og sørger for os. Igen og igen retter vi tanken mod ham, uanset om vi føler nærværet. Dette har at gøre med at elske Jesus. Retter blikket igen og igen mod situationer fra Jesu liv eller et enkelt ord fra Sl 23 eller andre livgivende bibel- og salmedræber. Dråberne kan synke ind i trætte sind med ny hvile og fornyet glæde. »Hold jer ham for øje ... for at I ikke skal blive trætte og miste modet« (Hebr 12,3). Han leder sin trætte tjener og tjenerinde og beder for os. Dækker

bord for os, skænker livsvand. Vi behøver adskillige glas vand i løbet af dagen, øjeblikke med tak og bøn, måske vi bare hviler os af på hans mange dyrebare navne.

Martinez har mødt en overvægt af ledere, der forbandt bøn med skyld! Det er trist, og det kom bag på mig. For glæden i Kristus, samvær med Den store Læge er den bedste »vaccine mod modløshed«. Glæde i Herren, midt i bekymringer og fængsel af forskellig art (Fil 4,4-7).

Bogen afsluttes fint med fortidens tunge bagage. Årgamle sår, der truer tje-nesteglæden. Vi slæber alle rundt på fortidsbyrder. Vi har såret andre, andre har såret os. Her deler vi vilkår med alle vennerne i Bibelen. Selv kan vi ikke frigøre os fra de tunge bånd. Men vi kan forsøge at sætte ord på dem i tillids-sammenhænge til mennesker. Skam skrumper ved at få lys ind over sig. Og selv om der fortsat kan være konsekvenser og ar, kan megen bitter galde læges i Jesu nærvær: Kom, I trætte med jeres byrder, og jeg vil give jer hvile. Tag min byrde på skuldrene, og lær af mig, så får I ro (Matt 11,28).

Som Kafka, ja, langt bedre end Kafka kan Gud forvandle vore tragedier til fabler. Gennem nåde. Han bruger os *med* vor fortid, ikke på trods af den. Noget i vor fortid bliver vi måske aldrig gode venner med eller kan takke for. Men i hvilestolen i Kristus er der glæde, hans glæde i os. Glæde *under* alle forhold, ikke glæde eller tak *for* alle forhold. Så bliver fortiden mindre en fjende, vi alligevel ikke kan bekæmpe. Den bliver mere en allieret. Der kan spire fortsat lægedom og ny tilgivelse mod os selv og andre.

Jeg håber, at denne anmeldelse også blev en mega anbefaling! Ville dog have ønsket det sidste afsnit frem i bogens indledning. Og hans skarpe modsætning mellem hvile og dovenskab kan jeg ikke helt følge. Tomas Sjødins bog: »Det sker, når du hviler«, kunne være et fint supplement. Herfra citeres en kvinde: Det er så godt at gøre ingenting indimellem og så hvile sig bagefter.