

Æðruleysisbænin

og hinar klassísku dygðir.

Greini þessi fjallar um æðruleysisbænina og inntak hennar. Færð eru rök fyrir því að bænin sé byggð á grunn dygðum sem grískir heimspekingar settu fram til forna, ásamt stóuheimspeki sem vinsæl var í Rómaveldi. Lögð er til stutt viðbót við bænina þannig að hún spanni allar hinar klassísku dygðir, sem kirkjan aðhyllist og byggt er á í jákvæðri sálfræði.

Höfundur er sérfræðingur í klínískri sálfræði og starfaði m.a. hjá Fjölskylduþjónustu kirkjunnar og við skólaþjónustu.

Lykilorð: Æðruleysisbænin, klassískar dygðir, stóuheimspeki, jákvæð sálfræði.

Inngangur

Í byrjun ágúst 2021 þegar Covid 19 geisaði enn, birti Kári Stefánsson forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar grein á visir.is, sem hann hóf á þessari bæn:

Guð gefi mér **æðruleysi**

til þess að setta mig við það sem ég fæ ekki breytt,

kjark til að breyta því sem ég get breytt

og **vit** til að greina þar á milli.

Bæn þessi hefur verið kölluð æðruleysisbænin og er mikið notuð í 12 spora vinnu, bæði innan AA samtakanna og hjá kirkjunni. (Karl 2009).

Þegar Kári skrifar grein sína er mikill meirihluti þjóðarinnar full bólusettur við Covid 19, en faraldurinn samt aftur á uppleið með nýjum afbrigðum af veirunni. Kári bendir á að því sé takmarkað hvað vísindin geti gert og skynsamlegt sé að leyfa faraldrinum að ganga yfir á hóflegum hraða, þar til hjarðónæmi er náð. Þetta ástand kallar á kjark til að gera það sem við getum gert, en líka æðruleysi til að setta okkur við það sem verða vill og að veiran sé okkur að vissu leyti ofjarl. Vísindin leggja okkur svo vit til að greina hvaða aðgerðir virka og hvenær er best að láta slag standa og láta náttúruna hafa sinn gang.

Athyglivert er að jafn virtur vísindamaður og Kári skuli hefja grein sína á bæn til Guðs. Þó ber að geta þess að Kári hefur verið virkur í starfi SÁÁ, Samtökum áhugamanna um áfengisvarnir, þar sem æðruleysisbænin er

notuð. Mér skilst að leið alkóhólista að edrúmennsku byrji gjarnan á því að temja sér æðruleysi til að viðurkenna vanmátt sinn gagnvart áfengi og vímuefnum og byggja síðan upp kjark til að lifa án þeirra.

Í starfi mínu sem sálfræðingur hef ég einnig orðið var við að fólk styðst við æðruleysisbænina í glímu við aðra erfiðleika en áfengis- og vímuefnavanda. Þannig lýsir t.d. ekill því í skrifum sínum hvernig æðruleysisbænin hjálpaði sér í sorg eftir makamissi. (Ólafur 2021. Meyjarmissir, s.35). Nefna má að í viðtali við Sigurlaugu M. Jónasdóttur 2022, segir Bubbi Morthens tónlistarmaður að hann fari alltaf með æðruleysisbænina áður en hann stígur á svið. Vinsældir bænarinnar eru slíkar að hún er rituð á ýmis konar varning sem er til sölu á netinu.

Inntak bænarinnar

Karl Sigurbjörnsson (2009) kallar rit sitt um æðruleysisbænina: *Æðruleysi, kjarkur, vit -orð til uppörvunar á erfiðum tímum. En hvað er æðruleysi?* Karl segir það vera „óttaleysi, hugarró.”(s. 3). Hugarró gagnvart erfiðum aðstæðum má einnig kalla jafnaðargeð, það að forðast „óþarfa æsing”, eins og sagt var í mínu ungdæmi. Í þessu felst hófstilling tilfinninga og viðbragða við því sem að höndum ber, sérstaklega því sem ekki er á okkar valdi.

Sem dæmi má taka þegar elsta kona landsins var spurð í fréttum sjónvarps: Hvað finnst þér um að vera orðin svona gömul? Þegar spurningin hefur verið endurtekin svo hátt að konan heyrir svarar hún með hæversku brosi: „Æ, mér finnst alveg komið nóg, ég er tilbúin að fara,” búin að sætta sig við hið óumflýjanlega, sem er á næsta leiti.

Lítum nánar á önnur efnisatriði bænarinnar. **Kjarkur** merkir hugrekki til athafna (Íslensk orðabók), einkum þegar þær fela í sér hættu. Kjarkur merkir því ekki óttaleysi, heldur vilja til að gera eitthvað, þótt það geti verið hættulegt. Aftur reynir hér á hófstillingu tilfinninga, í þessu tilviki óttans. Karl (2009) vitnar í Dorothy Bernad sem segir kjark vera ótta sem hafi farið með bænirnar sínar (s. 18).

Hvað er þá **vit**? Vit vísar til þeirrar vitneskju sem við öðlumst með því að beita skynsemi okkar (Ísl. Orðabók), í orðsins fyllstu merkingu. Það er að segja að nota skynfæri okkar, tæki og tól, til að skoða og greina heiminn, og beita síðan rökhugsun okkar til að sjá hvernig hinir aðskiljanlegu hlutar hans tengjast og virka saman. Æðsta form mannlegs vits eru hin fræðilegu vísindi, þar með talin heimspekin. Orðið vísindi er skemmtilega gegnsætt, því greining vísinda á heiminum getur vísað okkur veginn, rétt eins og viti

sjófarendum. Viti er líka skemmtilega gegnsætt orð, því viti lætur vita um staðsetningu.

Uppruni bænarinnar og sálfræði nútímans

Eins og allt hafa vísindin sínar takmarkanir. Þegar Kári Stefánsson greindi stöðuna á Covid faraldrinum, með sinni skörpu vísindalegu hugsun, og sá að vísindin ein dygðu ekki til gagnvart Covid, þá fór hann með æðruleysisbænina. Bænin er þýdd úr ensku og heitir á frummálinu „The Serenity Prayer” og var líklega fyrst sett fram af ameríska guð- og siðfræðingnum Reinholt Niebuhr kringum 1933. Bænin öðlaðist síðan vinsældir innan AA samtakanna (Wikipedia, Karl 2009).

Telja má víst að sem siðfræðingur hafi Niebuhr þekkt til heimspekinga hinnar grísku gullaldar, eins og Platon, Aristotelesar og siðfræðikenninga þeirra, ásamt stóísku heimspekinni. Einn höfuð kenningasmiður stóuspekinnar, sem blómstraði í Rómaveldi, var Epiktetos sem var uppi frá um það bil 50 til 138 eftir Krist (Vilhjálmur, 2008). Vilhjálmur lýsir kenningu hans svo:

„Hann telur að lykilinn að listinni að lifa sé að kunna að greina á milli þess sem er undir okkur komið og hins sem ekki er á okkar valdi....Við þurfum öðru fremur að temja okkur æðruleysi og hugarró til þess að setta okkur við það sem að höndum ber. Allar skapraunir okkar stafa af því að við reynum að stjórna því sem við ráðum ekki við, og með því að eyða orkunni í hið óviðráðanlega missum við stjórn á því eina sem við höfum vald á, en það er okkar eigin líðan og sálarró.”(Vilhjálmur 2008, s 49-50)

Vilhjálmur vísar áfram í Epiktetos og segir að með því að þjálfra dómgreind okkar samkvæmt þessari speki getum við öðlast:

„fulla og átakalaus stjórn á því sem er á valdi okkar, en ástríðulausa afstöðu (apapeia), hina stóísku ró, gagnvart öllu því sem ekki er undir okkur komið.”(Vilhjálmur 2008, s. 51)

Hér liggur augljóslega kjarninn að þeirri hugarró sem að Niebuhr biður um í æðruleysisbæninni. Ef betur er að gáð má sjá að Niebuhr sækir hin höfuðatriði æðruleysisbænarinnar, kjark og vit, beint í þær höfuðdygðir sem gríski heimspekingurinn Platon setti fram í bók sinni Ríkinu. Platon setur fram þrjár höfuðdygðir: Visku (vit), hugrekki (kjarkur) og hófstillingu (æðruleysi). (Vilhjálmur 2008, s.26-26). Hófstilling vísar til æðruleysis því það byggir jú á því að hófstilla tilfinningaviðbrögð og halda ró sinni í erfiðum aðstæðum. Vilhjálmur segir þessar þrjár höfuðdygðir Platons

tengjast starfsemi þriggja höfuðþátta sálarinnar samkvæmt greiningu Platons, þ.e.a.s skynsemi, skap og langanir, (s. 27).

Svipuð þrískipting er enn notuð í nútíma sálfræði þegar fjallað er um hugsanir, atferli og tilfinningar. Í grunninn er unnið er út frá þessari þrískiptingu í hugrænni atferlismeðferð, sem beitt hefur verið við ýmis konar sálfræðilegum vanda. Í slíkri meðferð er lögð áhersla á að vinna með hugsanagang og atferli með það að markmiði að bæta líðan og aðlögun viðkomandi einstaklinga (Sjá t.d. ham.reykjalundur.is)

Á síðari árum hefur svokölluð núvitundar hugleiðsla (mindfulness meditation) öðlast talsverðar vinsældir og hefur slík nálgun meðal annars verið fléttuð inn í hugræna atferlismeðferð (Carne 2009). Í slíkri hugleiðslu er lögð rík áhersla á gangast við því sem er (acceptance) og taka því með rósemi, sem má kalla æðruleysi. (Kabat-Zinn 2013, s.27-29). Slík hugleiðsla þykir m.a. hafa gefist vel við streitu. (Grossman et.al. 2004)

Hinar klassísku dygðir og jákvæð sálfræði

Auk hinna þriggja fyrrnefndu dygða setti Platon einnig fram fjórðu höfuðdygðina, réttlæti (Vilhjálmur 2008, s. 26). Segja má að réttlæti vísi meira út á við til þess að sanngirni ríki í framkomu og samskiptum við aðra menn. Grísku heimspekingarnir eins og t.d. Aristóteles lögðu áherslu á að grunnurinn að farsælu lífi hvers einstaklings væri að lifa dygðugu lífi. Aristóteles lagði sérstaka áherslu á meðalhófið. (Vilhjálmur 2008, Aristóteles 2018). Kalla má hófsemi dygð dygðanna, því eins og málshátturinn segir: „Allt er best í hófi”. Öllu þarf sem sagt að hófstilla, líka hófseminni sjálfri. Enn og aftur erum við komin að mikilvægi æðruleysis.

Kirkjan tók hinar fjórar klassísku höfuðdygðir grísku heimspekinganna upp á sína arma og bætti við: Kærleika, von og trú. Þannig voru hinar kristlegu höfuðdygðir orðnar sjö talsins. (Gunnar 2013).

Kannski má rekja þessar þrjár kristnu dygðir til orða Páls postula er hann segir: „En nú varir trú, von og kærleikur, þetta þrennt, en þeirra er kærleikurinn mestur", (Biblía, Fyrra Korintubréf, 13;13). Í kristni er þannig lögð sérstök áhersla á að sýna öðrum kærleika og þá oft vísað í orð Krists um að: „Elska skaltu... náunga þinn eins og sjálfan þig." (Biblía, Lúkas 10.27).

Áhersla kristinna manna á kærleika á sér samsvörun í áherslu á samkennd (compassion) í „loving-kindness meditation”, sem byggir á búddisma og núvitund, (sjá t.d. www.positivityresonance.com). Einnig hefur verið þróuð sálfræðimeðferð sem leggur sérstaka áherslu á

kærleiksríka samkennd (Compassion focused therapy, Gilbert 2010). Fjöldi rannsókna hefur staðfest mikilvægi góðra og kærleiksríkra samskipta fyrir vellíðan, heilsu og langlífi. (Fredrickson 2013, Dóra Guðrún 2007).

Um aldamótin 2000 kom fram ný stefna í sálfræði, svokölluð jákvæð sálfræði, sem leggur áherslu á að kortleggja og rannsaka hvað stuðlar að góðri líðan og andlegu heilbrigði. Bandaríski sálfræðingurinn Martin Seligman hefur verið nefndur faðir þessarar sálfræðistefnu. Hann leitaði til heimspekinga hinnar grísku gullaldar og að dæmi Aristótelesar lítur hann þannig á að sönn hamingja eða farsæld náist best með því að leggja stund á góðar og dygðugar athafnir. Seligman og samverkamaður hans Christopher Peterson leituðu á náðir helstu heimspekirita og trúarbragða heims til að komast því hvaða dygðir væru í hávegum hafðar, óháð trúarbrögðum og menningarheimum. (Seligman 2003)

Niðurstaðan var sú að þeir félagar setja fram sex höfuðdygðir. Fjórar þeirra eru samhljóða höfuð dygðum Platons, þ.e.a.s. 1)Viska og þekking, 2) Hugrekki 3) Réttlæti 4) Hófsemi. Fimmta dygðin er síðan kærleikur og mannúð, sem er í samræmi við áherslu kristni, búddisma og sjálfsagt fleiri trúarbragða á þessi gildi. Sjöttu dygðina kalla þeir síðan á ensku: „Spirituality and transcendence”, sem kalla mætti andríki á íslensku. Þessar dygðir eru frekar óhlutbundnar (abstract), en undir þær eru síðan nákvæmlega skilgreindir samtals 24 styrkleikar og eru þeir mælanlegir. Undir dygðina andríki falla þannig styrkleikar eins og von, þakklæti, að sjá tilgang og sterkur áhugi. (Seligman 2003).

Á grunni þessarar kortlagningar hafa síðan verið þróuð „inngrip” sem fólk getur lagt stund á til að bæta líf sitt. Eitt inngripið er einfaldlega að kortleggja persónulega styrkleika sína með því að taka styrkleikapróf, sem m.a. er aðgengilegt endurgjaldslaust á netinu, (sjá authentichappiness.sas.upenn.edu). Síðan geta viðkomandi á meðvitaðan og markvissan hátt nýtt þessa styrkleika til að bæta líf sitt og einnig lagt sig fram um að efla styrkleika sína á þeim sviðum sem þeir mældust lágir. Áhersla er einnig lögð á að finna þakklæti (telja „blessanir”), sýna þakklæti og vera hjálpsamur við aðra, (Seligman 2003 og 2011).

Fjöldi rannsókna hefur staðfest að aðstoð á grunni jákvæðrar sálfræði skilar árangri við að bæta líðan fólks og efla styrkleika þess. Þessar aðferðir gagnast m. a gegn þunglyndi, kvíða og streitu (Carr, Alan, et.al 2021).

Tillaga að viðbót við bænina

Víkjum nú aftur að æðruleysisbæninni. Spyrja mætti: Til hvers eru menn að biðja? Tilgangurinn er sjálfsagt margvíslegur og breytilegur eftir einstaklingum. Sálfræðilega séð má segja að í góðri bæn leggi menn sig fram um að stilla huga sinn jákvætt og að öðlast andlegan styrk og sálarró. Rannsóknir styðja líka að bænir og hugleiðsla stuðli að góðri líðan (Cappellen, PV, et.al 2021).

Guð er gjarnan ávarpaður í upphafi bænar, eins og gert er í æðruleysisbæninni. Það getur sjálfsagt vafist fyrir þeim sem ekki eru trúaðir. Segja má að hver og einn verði að gera upp við sig hvaða merkingu hann leggur í orðið Guð. Bókstaflega skilið stendur þetta hugtak fyrir hið góða í tilverunni. Í AA samtökunum, þar sem æðruleysisbænin er talsvert notuð, tala menn gjarnan um æðri mátt. Tómhbyggjumaðurinn Steinn Steinarr ávarpar einnig eitthvað sem er honum æðra í lok kvæðis síns Hudson Bay með orðunum: „Þú mikli eilífi andi: OK.“

Vinsældir og víðtæk notkun æðruleysisbænarinnar bera þess vitni að hún höfðar til fólks eins og hún er og stendur vel fyrir sínu. Þó má nefna að siðferðilega séð er ekki nóg að hafa kjark til athafna. Mikilvægt er einnig að gera það sem er gott og rétt. Til dæmis er varla dygðugt á nútíma mælikvarða að höggva höfuð af manni bara af því hann stendur svo vel við höggi, eins og lýst er í Fóstbræðra sögu. Nú á tímum búa menn yfir mun öflugri tækni enn á tímum Íslendinga sagnanna. Mikilvægara er því en nokkru sinni að huga vel að hvernig þessari tækni er beitt, bæði gagnvart mönnum og náttúru.

Mér finnst því freistandi að setja fram í lokin viðbót við æðruleysisbænina þannig að hún rúmi allar þær klassísku dygðir sem fjallað hefur verið um í þessu greinarkorni. Guð er ávarpaður í upphafi bænarinnar, sem felur í sér trú. Það eitt að bænin er borin fram felur einnig í sér von og andríki. Hinar klassísku dygðir, sanngirni (réttlæti) og kærleiki vísa til mikilvægis góðra samskipta við annað fólk og sé þeim bætt við bænina gæti hún hljóðað svona:

Guð gefi mér **æðruleysi**
til þess að sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt,
kjark til að breyta því sem ég get breytt
og **vit** til að greina þar á milli,
með **sanngirni** og **kærleika** að leiðarljósi.

Heimildir

- Aristoteles: Siðfræði Níkomakkosar. Hið íslenska bókmenntafélag 2018.
Íslensk þýðing eftir Svavar Hrafn Svavarsson.
- Biblía: Fyrri Korintubréf, 13;13 og Lúkas, 10;27
- Bubbi Morthens: Viðtal við Sigurlaugu M. Jónasdóttur í Okkar á milli. RÚV sjónvarp 21.4.2022
- Cappellen, PV et.al.:Upward spirals of positive emotions and religious behaviors. *Current Opinion in Psychology*. Vol 40, August 2021, p. 92-98.
- Carne, Rebecca: Mindfulness- based Cognitive Therapy. Routledge, 2009.
- Carr, Alan et.al: Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 16, 2021 – issue 6.
- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir: Velgengni og vellíðan, um geðorðin 10. Lýðheilsustöð 2007.
- Fóstbræðrasaga: Snerpla.is, kafli 8.
- Fredrickson, Barbara: Love.2.0 – Creating happiness and health in moments of connecton. Plume, 2013.
- Gilbert, Paul: Compassion Focused Therapy. Routledge 2010.
- Grossman, Paul, e.al: Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J.Psychisim Res*, 2004. Jul;57(1): 35-43.
- Gunnar J. Gunnarsson. Hvað eru kristileg gildi og hver er munurinn á þeim og gildum annarra trúarbragða? *Visindavefur.is* 27.3.2013.
- Karl Sigurbjörnsson: Æðruleysi, kjarkur og vit- orð til uppörvunar á erfiðum tímum. Skálholtsútgáfan 2009.
- Kári Stefánsson: Grein á *visir.is* 6.ágúst 2021.
- Íslensk orðabók: Ritstjóri: Árni Böðvarsson, Bókaútgáfa Menningarsjóðs, 1963.
- Kabat-Zinn, Jon: Full Catastrophe Living. Bantam Books, 2013.
- Ólafur Teitur Guðnason: Meyjarmissir. 2021. Á *egilbort.is*.
- Seligman, Martin: Authentic Happiness. Nicholas Brealey Publishing 2003.
- Seligman, Martin: Flourish. Nicholas Brealey Publishing 2011.
- Steinn Steinarr: Kvæðasafn og greinar. Helgafell 1964.
- Vilhjálmur Árnason: Farsælt líf, réttlátt samfélag – kenningar í siðfræði. *Heimskringla/ Mál og menning*. 2008.
- Wikipedia: The Serenity Prayer