

1

KAPITEL 1

Har vi det inte bättre utan religion?

DE FLESTA FÖRSTAÅRSSTUDENTER vid universitet försöker smälta in. Jag stack ut. Mina klasskamrater i huvudämnet engelska var övernaturligt coola. Vissa av dem hade modelljobb, andra medverkade i filmer. Jag gjorde inget sådant. Men det var inte bara min avsaknad av tid framför kameran som särskilde mig. Jag dök upp på universitetet med ett sju centimeter stort träkors om halsen.

En kille trodde att jag försökte vara ironisk, och vi började odla en osannolik vänskap. Han höll på med droger. Jag höll på med Jesus. Båda älskade vi böcker. Jag hade kunnat öka min trovärdighet oändligt mycket om jag hade bekänt att jag i det tysta höll på att kära ner mig i en rad tjejer. Men det gjorde jag inte. Jag hoppades fortfarande att det bara var en fas som jag skulle växa ifrån.¹ Så för tillfället var jag bara en bland en handfull udda figurer som höll fast vid Bibeln bland mina förbryllade, sekulariserade och ibland upprörda klasskamrater.

Den kristna studentgruppen i Cambridge var större och mer aktiv än vad folk i allmänhet trodde. Vi knackade dörr i studenthemmen för att lämna evangeliehäften och samtala om Jesus. Men de flesta som flyktigt iakttog livet vid Cambridge-universitetet vid millennieskiftet skulle ha slagit vad om att de

1 Denna pusselbit utforskas i kap 9, "Är inte kristen tro homofobisk?"

kristna skolgrupperna skulle dö bort. En fullödlig kristen tro var helt enkelt inte längre gångbar på ett universitet i världsklass.

Nyateistiska narrativ

Sedan dess har nyateister spunnit ett trovärdighetsdödande nät omkring tro. År 2004 publicerade Sam Harris boken *The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of Reason* och 2006 boken *Brev till en kristen nation*. Samma år kom Richard Dawkins ut med *Illusionen om Gud*. Boken låg på New York Times bästsäljarlista i 51 veckor. År 2008 publicerade den numera avlidne Christopher Hitchens sitt storverk om nyateistisk övertygelse, *Du store Gud?: Hur religionen förgiftar allt*. Dessa retoriskt begåvade män förkunnade att kristen tro varken är rimlig eller önskvärd. Dawkins förlöjlade en tro som hade motbevisats av vetenskapen. Hitchens försökte punktera den allmänna opinionens sviktande föreställning om den kristna tron som en god kraft.

Stärkta av dessa triumfer har ateister gjort djärva anspråk på moraliskt och intellektuellt övertag – även om det inneburit att man gått för långt. I ett populärt TED-föredrag 2011, "Atheism 2.0", förespråkade *School of Life*-grundaren Alain de Botton en ny sorts ateism som skulle kunna behålla religionens goda innehåll utan trons baksida. Han pratade engagerat om den svarta amerikanska predikotraditionen där församlingarna entusiastiskt svarar: "Tack Jesus, tack Kristus, tack Frälsare!" Botton föreslog att en sekulär publik snarare än att överge hänförelsen skulle svara på ateistiska predikningar genom att prisa sina hjältar: "Tack Platon, tack Shakespeare, tack Jane Austen!"² Man kan undra vad Shakespeare, vars värld i grunden forma-

2 Alain de Botton, "Atheism 2.0", *TEDGlobal* (video), juli 2011, <https://www.ted.com/talks/alain_de_botton_atheism_2_0>.

des av kristen tro, skulle ha tyckt om att bli utnämnd till ateistisk ikon. Men vad gäller Jane Austen är svaret entydigt – hon var en kvinna med djup, uttalad och varaktig tro på Jesus och skulle ha blivit bestört.³

Likadant var det vid 2016 års ”Reason Rally”, ett möte utformat för att mobilisera ateister, agnostiker och folk som säger sig inte ha någon religiös tillhörighet alls, flera talare som åberopade Martin Luther Kings marsch till Washington – som om en sammankomst som föraktade kristen tro skulle ha glatt en av de mäktigaste kristna predikanterna genom amerikansk historia. Samma år snubblade jag över en artikel i tidskriften *Atlantic* som lovade att förklara ”varför briter berättar bättre sagor”.⁴ Som britt bosatt i Amerika läste jag artikeln med stor förväntan, bara för att upptäcka att den menade att amerikanska sagor är *mindre* fängslande eftersom de är *mer* kristna. Artikelförfattaren citerade *Ringarnas herre* och *Berättelsen om Narnia* som exempel på berättelser sprungna ur hedendomen, utan att nämna att både Tolkien och Lewis var varmt kristna som grundade sina berättelser i Jesu sanningsanspråk om död och uppståndelse. J K Rowling, en annan författare som nämns på den gamla goda brittiska hedendomens sida, valde att inte avslöja sin bräckliga kristna tro förrän den sista Harry Potter-boken gavs ut, just på grund av de kristna influenserna: hon var rädd att det skulle avslöja hela berättelsen.⁵ Och trenden håller

3 Se Rebecca McLaughlin, ”Jane Austen’s Answer to Atheism 2.0”, *The Gospel Coalition*, den 22 jan 2018, <<https://www.thegospelcoalition.org/article/jane-austens-answer-atheism-2-0/>>.

4 Colleen Gilliard, ”Why the British Tell Better Children’s Stories”, *The Atlantic*, den 6 jan 2016, <<https://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2016/01/why-the-british-tell-better-childrens-stories/422859/>>.

5 Se Jonathan Petre, ”J. K. Rowling: Christianity Inspired Harry Potter”, *The Telegraph*, den 20 okt 2007, <<http://www.telegraph.co.uk/culture/books/fictionreviews/3668658/J-K-Rowling-Christianity-inspired-Harry-Potter.html>>.

i sig. På ett märkligt självsvåldigt sätt suddas de många kristna referenserna ut i 2018 års filmversion av Madeleine L'Engles *Ett veck i tiden*.

Samtidigt har mästerliga skeptiska berättare fångslat vår fantasi. Margaret Atwoods dystopiska roman från 1985, *Tjänarinans berättelse* (*The Handmaid's Tale*), har återupplivats i en populär dramatisering för TV. Den framställer delstaten New England styrd av en pseudokristen sekt, Jakobs söner. Kvinnors bankkonton stängs ned. Kvinnor förbjuds att läsa och arbeta. Ännu fertila kvinnor efter ett nukleärt nedfall tilldelas manliga "befälhavare" som försöker befrukta dem i en månatlig ceremoni, som förmodligen ska likna Abrahams befruktning av sin fru Saras tjänarinna. Delvis inspirerad av 1980 års islamiska revolution i Iran föreställer sig Atwood en liknande repressiv, förment kristen regim.

I mitt eget hemland England tar den ikoniska science fiction-serien *Doctor Who* sina tittare med på hisnande turer mellan det rörande, det kvicka och det djupa. Doktorn är på många sätt djupt kristuslik, och *Doctor Who* är ett av mina favoritprogram genom tiderna, men det antikristna budskapet är svårt att missa.⁶ "Gråtande änglar" livnär sig på människoliv. "Huvudlösa munkar" styrs av tro: halshuggning har gjort dem bokstavligt tanklösa. Det femtioförsta århundradets kyrka är en militär operation. Listan över fångslande berättelser, föreställningar och sånger som inbjuder oss att förkasta religion är lång, och vi glömmar hur mycket av det kulturella kapital vi betraktar som allmängiltigt som har formats av den kristna tron.

Till viss del har vi kristna förstås grävt vår egen grav. Kul-

6 Se Rebecca McLaughlin, "How the Hero of 'Doctor Who' Is – and Is Not – Like Jesus", *The Gospel Coalition*, den 12 jan 2018, <<https://www.thegospelcoalition.org/article/hero-doctor-not-like-jesus/>>.

turkrigetets skyttegravar har fått många troende att tappa kontakten med sitt arv, medan både kristna och ateister utgår från att *sekulär* innebär normerande. Kristna uppfann universitetet och grundade de flesta av världens bästa skolor för att ära Gud. Ändå anses studier vara ett hot mot tron.⁷ Kristna uppfann vetenskapen, men ändå anses vetenskapen stå i motsats till kristen tro.⁷ Kristna har skrivit några av de bästa berättelserna genom historien. Men om berättelserna är för bra, för fängslande, för magiska, utgår vi från att författarna inte kan stå bakom denna förment berättelsedödande tro.

Vilken frukt har detta burit för dagens studenter?

Den växande generation som inte har någon religiös tillhörighet alls

År 2016 visade den största undersökningen av nya förstaårsstudenter vid amerikanska universitet att 30,9 procent inte ansåg sig tillhöra någon religion – en dramatisk ökning med 10 procent sedan 2006.⁸ Denna grupp delades in i förstaårsstudenter som kryssade i ”ingen religiös tillhörighet alls” (16 procent), de som identifierade sig som agnostiker (8,5 procent) och de som påstod sig vara ateister (6,4 procent). Även om ökningen av den icke-troende populationen har varit snabb, rättfärdigar det inte en överlåtelse av universitetet till sekularismen. Sextionio procent av amerikanska universitetsstudenter identifierar sig fortfarande som troende, och 60,2 procent identifierar sig som kristna. Att kryssa i en ruta i en enkät är givetvis inget bevis

7 I kap 7 blottläggs vetenskapens kristna ursprung, ”Har inte vetenskapen motbevisat kristen tro?”

8 Se Kevin Eagan et al, *The American Freshman: National Norms 2016* (Los Angeles: Co-operative Institutional Research Program at the Higher Education Research Institute at UCLA, 2017), s 38, <<https://heri.ucla.edu/monographs/TheAmerican-Freshman2016.pdf>>.

på aktiv tro. Men när fler studenter identifierar sig som baptister än som ateister, behöver vi vara försiktiga med överdrivna påståenden om sekularisering. Inte heller är minskningen av trostillhörighet någon biprodukt av mångfald: ateismen i Amerika är överrepresenterad av vita män, medan kvinnor och färgade studenter är mer benägna att vara troende.⁹ Vid historiskt svarta universitet identifierar sig 85,2 procent av studenterna som kristna och bara 11,2 procent som agnostiker, ateister eller ingen religiös tillhörighet alls.¹⁰ Ändå ökar andelen amerikanska studenter som inte har någon religiös tillhörighet – snabbt. Är det så att dagens studenter håller på att vakna upp till det faktum att de inte längre behöver religion?

Ur ett empiriskt perspektiv verkar svaret vara nej.

Religion: en mirakelmedicin

År 2016 skrev professor Tyler VanderWeele från Harvard School of Public Health och journalisten John Siniff en debattartikel i *USA Today* med titeln "Religion kan vara en mirakelmedicin".¹¹ Stycket börjar: "Om man kunde tänka sig ett enda universalmedel för att förbättra fysisk och mental hälsa för miljontals amerikaner – helt utan kostnad – vilket värde skulle vårt samhälle sätta på det?" Författarna fortsätter med att beskriva de mentala och fysiska hälsofördelarna som är kopplade till regelbunden religiös utövning, vilket för de flesta amerika-

9 Sextioåtta procent av de självutnämnda ateisterna i USA är män och 78 procent är vita, jämfört med 66 procent av befolkningen i allmänhet. Se Michael Lipka, "10 Facts about Atheists", *Pew Research Center*, den 1 juni 2016, <<http://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/06/01/10-facts-about-atheists/>>.

10 Se Egan et al, *American Freshman*, s 38.

11 Tyler VanderWeele och John Siniff, "Religion May Be a Miracle Drug", *USA Today*, den 28 okt 2016, <<https://www.usatoday.com/story/opinion/2016/10/28/religion-church-attendance-mortality-column/92676964/>>.

ner innebär att gå i kyrkan, till och med i sådan omfattning att dödligheten minskar med 20–30 procent under en femtonårsperiod. Forskning tyder på att regelbundna kyrkobesökare är mer optimistiska, har lägre depressionsfrekvens, är mindre benägna att begå självmord, upplever större mening med livet, är mindre benägna att skilja sig och har större självbehärskning.¹²

Nu räcker det förstås att bara öppna en dagstidning för att se att religiös övertygelse kan orsaka skada. Men att säga att religion skulle vara dåligt för dig är som att säga: ”Droger är inte bra för dig”, utan att skilja mellan kokain och livräddande läkemedel. Religiös utövning verkar i allmänhet vara bra för din hälsa och lycka. Om man vänder på dessa data innebär trenden i Amerika mot sekularisering en folkhälsokris.¹³

Varför är då religiös utövning så kraftfull?

Kraften i relationer

En del av svaret ligger i relationer. Religion främjar relation, och relationer spelar roll. Den ansvarige vid Harvard-universitetet för en studie som pågått i 75 år om vuxnas utveckling och välbefinnande sammanfattar sina resultat så här: ”Goda relationer gör oss lyckligare och friskare. Punkt.”¹⁴ Under hela studien

12 För en detaljerad litteraturgenomgång om effekten av religiös utövning på hälsa och välbefinnande, se Tyler VanderWeele, ”Religion and Health: A Synthesis”, i *Spirituality and Religion within the Culture of Medicine: From Evidence to Practice*. Red av Michael J Balboni och John R Peteet (New York: Oxford University Press, 2017).

13 VanderWeele sammanfattar sin forskning så här: ”Folkhälsorelevansen beskrivs ofta som en funktion av exponeringens förekomst och effektens storlek. På dessa grunder är religiös utövning en kraftfull social bestämningsfaktor för hälsan, vilket kommer att hävdas i denna recension.” VanderWeele, ”Religion and Health”, s 357.

14 Robert Waldinger, ”What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness”, *TEDxBeaconStreet* (video), nov 2015, <https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness>.

förväntade sig studiedeltagarna att deras lycka skulle komma av berömmelse, rikedom och stora bedrifter. Men de som var lyckligast och friskast prioriterade i stället relationer med familj, vänner och samhälle.

Vi behöver kanske inte en sjuttiofem år lång studie för att övertygas om att ensamhet är dödligt. Vårt enportionsamhälle lär oss att prioritera val framför engagemang. Vi vill inte binda upp oss eftersom vi är rädda att missa saker, och som en följd av detta går vi miste om de saker som betyder mest. Men är det kraften i gemenskap som förklarar religionens inverkan? Skulle det ge liknande resultat att gå till den lokala golfklubben en gång i veckan och njuta av ett delat intresse tillsammans med en oföränderlig skara människor? Det verkar inte så. Enbart gemenskap tycks stå för mindre än 30 procent av den positiva effekten av religiös utövning.¹⁵ Vad mer spelar in?

Fördelarna med sju bibliska principer

Jag vill utforska sju kontraintuitiva bibliska bud och hur de relaterar till den moderna psykologins rön. Detta är inte en uttömmande lista, och jag hävdar inte att kristen tro har monopol på dessa principer eller att en positiv effekt på hälsa och lycka är ett lackmustest för sanning. Men eftersom det här kapitlet har rubriken ”Har vi det inte bättre utan religion?” verkar det rimligt att undersöka några av principerna för världens största religion och se hur de påverkar vår förmåga att må bra.

Det är saligare att ge än att få

I vår konsumtionskultur känns det bibliska budet till kristna att tjäna och ge till andra otidsenligt. Påståendet att ”det är saligare

15 Se t ex Shanshan Li et al, ”Association of Religious Service Attendance with Mortality among Women”, JAMA Internal Medicine 176, nr 6 (2016): 777–785.

att ge än att få” (Apg 20:35) strider mot vårt individualiserade, framgångsfokuserade tänkesätt. Men en växande mängd forskning pekar på att det är bra för oss att ge. Ideellt arbete har en positiv inverkan på vår mentala och fysiska hälsa.¹⁶ Att aktivt visa omsorg om andra ger ofta större fysiska och psykiska fördelar för den som ger än för den som tar emot.¹⁷ Att hjälpa andra på arbetsplatsen tycks förbättra tillfredsställelsen med sitt arbete.¹⁸ Och ekonomisk generositet har psykologiska fördelar.¹⁹

Många icke-troende människor är varmt engagerade i att tjäna och ge, medan många kristna lever självcentrerade liv. Men som den ateistiske socialpsykologen Jonathan Haidt konstaterar:

Undersökningar har länge visat att religiöst troende i USA är lyckligare, friskare, lever längre och är mer generösa mot välgörenhet och mot varandra än vad sekulära människor är... Religiösa troende ger mer pengar än sekulära människor till sekulär välgören-

16 För en sammanfattning av denna forskning, se Caroline E Jenkinson et al, "Is Volunteering a Public Health Intervention? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Health and Survival of Volunteers", *BMC Public Health* 13 (2013): 773. Se även Donald P Moynihan, Thomas DeLeire och Kohei Enami, "Volunteering Makes You Happier, but Why You Volunteer Also Matters: Other-Oriented Motivations and Cumulative Life-Satisfaction", *Robert M La Follette School of Public Affairs* (webbplats), nov 2017, <<https://www.lafollette.wisc.edu/images/publications/workingpapers/Moynihan-2017-004-volunteering.pdf>>.

17 Se t ex Susan Brown et al, "Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It: Results from a Prospective Study of Mortality", *Psychological Science* 14, nr. 4 (2003): 320–327.

18 Donald P Moynihan, Thomas DeLeire och Kohei Enami, "A Life Worth Living: Evidence on the Relationship between Prosocial Motivation, Career Choice, and Happiness", *American Review of Public Administration* 4, nr. 3 (2015): 311–326.

19 Se t ex Lara B Aknin et al, "Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal", *Journal of Personality and Social Psychology* 104, nr. 4 (apr 2013): 635–652.

het och till sin nästa. De ger också mer av sin tid och sitt liv.²⁰

Det finns ingen kristen som kan leva upp till Jesu radikala exempel, han som gav sitt liv för att rädda sina fiender. Alltför många kyrkor banar väg för en självcentrerad kristendom som blundar för Nya testamentets etik och moral. Men den svaga återklangen av Jesus i de kristnas liv verkar ändå ge utdelning – såväl för samhället som för enskilda personer.

Kärleken till pengar sviker oss

För dem av oss som har växt upp ständigt matade med kapitalism är Bibelns kritik mot rikedom svårsmält. Jesus lärde att det är lättare för en kamel att komma igenom ett nålsöga än för en rik att komma in i Guds rike (Matt 19:23–24, Mark 10:25, Luk 18:24–25). Aposteln Paulus kallade kärleken till pengar ”roten till allt ont” (1 Tim 6:10). Men åtminstone i USA lever kärleken till pengar fortfarande kvar. I 2016 års undersökning *The American Freshman* kryssade 82,3 procent av förstaårsstudenterna i alternativet ”att ha det mycket gott ställt ekonomiskt” som ett ”viktigt” eller ”mycket viktigt” livsmål.²¹ Det representerar en ökning med nästan 10 procent under det senaste decenniet och har gått om ”skaffa familj” som högsta prioritet.²² Efter våra år

20 Jonathan Haidt, ”Moral Psychology and the Misunderstanding of Religion”, *Edge*, den 21 sept 2007, <https://www.edge.org/conversation/jonathan_haidt-moral-psychology-and-the-misunderstanding-of-religion>. Haidt varnar: ”Man kan inte använda nyateisterna som handledare när det gäller detta, eftersom nyateisterna gör partiska granskningar av litteraturen och drar slutsatsen att det inte finns några goda bevis på fördelar med religion förutom hälsofördelarna.”

21 Eagan et al, *American Freshman*, s 47.

22 Samma undersökning 2006 rapporterade att 75,5 procent av studenterna kryssade i alternativet ”ha familj” som ”viktigt” eller ”mycket viktigt” livsmål, medan 73,4 procent av studenterna kryssade i ”att ha det mycket gott ställt ekonomiskt” var ett ”viktigt” eller ”mycket viktigt” livsmål.

som studenter lever många av oss som om pengar kunde köpa oss lycka, och vi offrar familj och vänskap på karriärens altare. Men som Haidt kommenterar: ”Rikedom i sig ger bara en liten direkt effekt på lycka, eftersom den så effektivt ökar farten på det hedonistiska ekorrhjulet.”²³

Lite pengar kan göra stor skillnad för de riktigt fattiga – en verklighet som återspeglas i Bibelns obönhörliga krav på att de som har mer ska dela med sig till dem som inte har. Även om litteraturen är svårtolkad finns det bevis som talar för att ökat välstånd utöver en grundläggande trygghetsnivå korrelerar mycket lite med en ökad känsla av välbefinnande.²⁴ Ekonomen Jeffrey Sachs noterar i *World Happiness Report 2018* att i USA har ”inkomsten per capita mer än fördubblats sedan 1972, medan lycka (eller subjektivt välbefinnande) har förblivit ungefär oförändrad eller till och med minskat.”²⁵ De bibliska varningarna för kärleken till pengar visar sig vara mer sanna än vi trott: investera ditt liv i pengar före relationer så får du en otillfredsställande avkastning.

Arbete fungerar när det är ett kall

Även om Bibeln sorterar bort kärleken till pengar så kallar den oss inte till ett liv utan arbete. Snarare berättar den om att människor är skapta för att ha gemenskap med Gud och med

23 Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Basic Books, 2006), s 89.

24 Se t ex Daniel Kahneman och Angus Deaton et al, ”High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 287, nr. 38 (2010); och E Diener et al, ”Wealth and Happiness across the World: Material Prosperity Predicts Life Evaluation, Whereas Psychosocial Prosperity Predicts Positive Feeling”, *Journal of Personality and Social Psychology* 99, nr 1 (2010): 52–61.

25 John F Helliwell, Richard Layard och Jeffrey D Sachs, *World Happiness Report 2018* (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2018), s 146.

varandra och ge sig hän åt meningsfullt arbete. Under första århundradet var det få människor som hade den frihet vi har i dag att välja yrke. Om din far var snickare var det bäst att du gillade att snickra! Men oavsett situation eller ställning hade man möjlighet att välja *hur* man arbetade. Aposteln Paulus uppmanade kristna slavar (en betydande del av den tidiga kyrkan) att till och med *deras* arbete kunde vara ett kall, och han uppmanade dem att arbeta helhjärtat, som om de arbetade för Herren, inte människor (Kol 3:23–24).²⁶ Kristna är alltså kallade att se sitt arbete som en del av sin *tillbedjan* till Gud – oavsett om man ritar byggnader eller sopar golv.

Återigen visar sig detta vara ett gott råd. Psykologisk forskning pekar på att vi behöver ett meningsfullt arbete för att må bra. Om vi bara arbetar för pengarna tenderar vi att tycka att arbetet är otillfredsställande – men om vi arbetar av hjärtans lust och ser det som en kallelse i samklang med våra värderingar som förbinder oss med människor och som passar in i en större vision, då upplever vi glädje. Angela Duckworth, professor i psykologi vid University of Pennsylvania, berättar en liknelse för att illustrera detta: ”Tre murare fick frågan: ‘Vad gör du?’ Den första säger: ‘Jag murar.’ Den andra säger: ‘Jag bygger en kyrka.’ Den tredje säger: ‘Jag bygger Guds hus.’ Den första muraren har ett jobb. Den andra har en karriär. Den tredje har ett kall.”²⁷

Detta kan tillämpas på de minst glamorösa av arbeten. En studie observerade inställningen hos biträden som tömmer bäcken och torkar spyor på ett sjukhus. Sådana som såg sig

26 I kap 10 utforskas de bibliska texterna om slaveri och huruvida slavinnehav motiveras i Bibeln.

27 Angela Duckworth, *Grit: Konsten att inte ge upp*. Sv övers Charlotta Jonasson (Stockholm: Natur och Kultur, 2017), s 165.

själva som en del av ett arbetslag som tog hand om de sjuka och verkligen ville göra ett bra jobb såg sitt arbete som ett kall och trivdes mycket bättre än dem som gjorde sitt jobb enbart för lönen.²⁸ Oavsett om vi sysslar med hjärnkirurgi eller om vi torkar spyor kan vi göra det av hjärtat, koppla det till ett större syfte och uppleva tillfredsställelse.

Vi kan sannerligen vara lyckliga under alla omständigheter

Denna syn på arbete knyter an till ett ännu mer kontraintuitivt bibliskt påstående. Efter flera upplevelser av fysiska och psykiska trauman skrev aposteln Paulus detta från fängelset: "Jag kan leva fattigt och jag kan leva i överflöd. Jag har verkligen erfarenhet av allt: att vara mätt och att hungra, att leva i överflöd och att lida brist. Allt förmår jag genom honom som ger mig kraft" (Fil 4:12–13). Det låter som önsketänkande. Men modern psykologi pekar på att vi besitter en högt utvecklad förmåga att uppamma lycka. Daniel Gilbert, professor i psykologi vid Harvard, kallar detta vårt "psykologiska immunsystem". För att illustrera poängen citerar han 1600-talets lärdomsjätte Thomas Browne: "Jag är världens lyckligaste man. Jag bär inom mig förmågan att omvandla fattigdom till rikedom, motgång till framgång. Jag är mer osårbar än Akilles; ödet har inget ställe att träffa mig på."²⁹

Gilbert frågar: "Vad är det för anmärkningsvärt maskineri denne man har i huvudet? Jo, det visar sig att det är exakt samma märkvärdiga maskineri som vi alla har". Gilbert (en självutnämnd ateist) noterar inte att Browne hämtade kraft i sin

28 Haidt, *Happiness Hypothesis*, 222.

29 Dan Gilbert, "The Surprising Science of Happiness", *TED2004* (video), feb 2004, <https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy>. Citatet kommer från *The Works of Sir Thomas Browne: Pseudodoxia Epidemica*. Red av Simon Wilken, band 5–7, *Religio Medici* (London: Henry G. Bowen, 1852), s 444.

kristna tro för att vaccinera sig mot lidande. Brownes *Religio Medici*, som Gilbert citerar från, är i själva verket en teologisk biografi uppbyggd kring de kristna dygderna tro, hopp och kärlek.

Gilbert lyfter fram andra individer som har funnit glädje i motgångar, däribland Moreese Bickham, en afroamerikansk man som på tveksamma grunder blev dömd för mord på två vita poliser och som tillbringade 37 år i fängelse. Vid sin frigivning förklarade Bickham: ”Jag ångrar inte en minut. Det har varit en fantastisk upplevelse.”³⁰ Återigen utelämnar Gilbert att Bickham hölls uppe av sin kristna tro och att han tackade Gud för den oförrätt han fick lida före sin tid i fängelset: ”Jag hade aldrig något personligt förhållande till [Gud]”, reflekterade Bickham, ”förrän jag låg för döden med en kula skjuten genom övre delen av mitt hjärta.”³¹

Förmågan att uppamma lycka är inte begränsad till Jesu efterföljare. Buddhismen ägnar mycket uppmärksamhet åt att hjälpa människor att upprätthålla inre frid inför motgångar. Judiska och muslimska sedvanor knyter också an till inre välbefinnande. Men det finns en anmärkningsvärd överensstämmelse mellan det psykologiska immunförsvaret som Gilbert beskriver och den bibliska uppmaningen till förnöjsamhet.

Tacksamhet är bra för oss

Möjligheten till förnöjsamhet under alla omständigheter står i relation till en annan kontraintuitiv biblisk etik. Paulus befäller

30 Citerat i Kevin Sack, ”After 37 Years, Inmate Tastes Freedom”, *New York Times*, den 11 jan 1996, <<http://www.nytimes.com/1996/01/11/us/after-37-years-in-prison-inmate-tastes-freedom.html>>.

31 Citerat i ”Former Death Row Prisoner Moreese Bickham Dies at 98: He Served 37 Years for Killing Klansmen Cops”, *Democracy Now*, den 5 maj 2016, <https://www.democracynow.org/2016/5/5/former_death_row_prisoner_moreese_bickham>.

de kristna: "Var alltid glada, be ständigt och tacka hela tiden Gud" (1 Thess 5:16). Det kan verka orealistiskt, rent av okänsligt. Men Paulus skrev inte detta ovetande om världens ondskan utan från djup erfarenhet av lidande: han blev misshandlad, skeppsbruten, förkastad, sjuk och hotad med avrättning. Och psykologer i dag har upptäckt att medveten, daglig tacksamhet verkligen är bra för oss. I experimentella jämförelser fann man att de som förde tacksamhetsdagbok varje vecka motionerade mer, rapporterade färre fysiska symtom, trivdes bättre med sina liv och var mer optimistiska inför den kommande veckan än de som bokförde problem eller neutrala livshändelser.³² Professorn i psykologi Robert Emmons kallar tacksamhet för "den glömda faktorn i lyckoforskning".³³

Tacksamhet ligger djupt rotad i hjärtat av kristen tro. Kristna tror inte bara att Gud har skapat oss och allt det goda vi har, utan också att han erbjuder oss frälsning som en gratis gåva, vunnen för oss genom Jesu död i vårt ställe. För den kristne är tacksamhet därför inte bara en övning i positivt tänkande, utan tacksamhet är en djup överlåtelse till en livgivande och livräddande Gud.

Självbehärskning och uthållighet hjälper oss att växa

Mycket av vår samtida kultur kretsar kring omedelbar tillfredsställelse. Men kristna är kallade att leva ett liv som kännetecknas av långsiktig uthållighet och kostsam självbehärskning. Aposteln Petrus uppmanade till exempel sina läsare: "Sök där-

32 Se t ex Robert A Emmons och Michael E McCullough, "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 2 (feb 2003): 377–389.

33 För en vetenskaplig introduktion till området, se *The Psychology of Gratitude*, Studies in Affective Science. Red av Robert A Emmons och Michael E McCullough (Oxford: Oxford University Press, 2014).

för med all iver att till er tro foga styrka, till styrkan kunskap, till kunskapen självbehärskning, till självbehärskningen uthållighet, till uthålligheten gudsfruktan, till gudsfruktan broderlig omtanke och till omtanken kärlek” (2 Pet 1:5–7). Jesus kallade det kristna livet för en ”smal” väg (Matt 7:14), och i flera bibliska texter beskrivs ett lopp som vi måste löpa med uthållighet och passion. Exempelvis uppmanar Hebreerbrevets författare oss att ”hålla ut i det lopp vi har framför oss. Låt oss ha blicken fäst vid Jesus, trons upphovsman och fullkomnare. För att vinna den glädje som väntade honom uthärdade han korset” (Hebr 12:1–2).

Återigen får vi i Bibeln en god bedömning av människans tillstånd. Uthållighet och självbehärskning kan tyckas oglamöröst, men det verkar vara nyckelfaktorer för att blomstra på en rad olika områden.³⁴ Psykologen Angela Duckworth föreslår att kvaliteten på *grit* (fasthet och karaktär), som hon definierar som ”lidelse och uthållighet för att nå långsiktiga mål”, kan vara mer avgörande för en persons framgång än social intelligens, fördelaktigt utseende, hälsa eller IQ.³⁵

Förlåtelse är grundläggande

När en av Jesu lärjungar föreslog en övre gräns för hur många gånger man ska förlåta en annan människa – ”så mycket som sju gånger?” – svarade Jesus: ”Jag säger dig: inte sju gånger utan sjuttiosju gånger” (Matt 18:21–22). Han lärde sina efterföljare att be:

Och förlåt oss våra synder, ty också vi förlåter var och en som står i skuld till oss (Luk 11:4).

³⁴ Se t ex Angela Duckworth och James J Gross, ”Self-Control and Grit”, *Current Directions in Psychological Science* 23, nr 5 (2014): 319. För mer om vikten av självreglering, se t ex Laurence D Steinberg, *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence* (Boston: Mariner, 2015), s 16.

³⁵ Angela Duckworth, *Grit: Konsten att inte ge upp*. s 24.

Och när han spikades upp på korset bad Jesus för soldaterna som avrättade honom: ”Fader, förlåt dem, de vet inte vad de gör” (Luk 23:34). Jesus byggde mänsklig förlåtelse på Guds radikala förlåtelse och hävdade att förlåtna människor *måste* förlåta. Återigen visar sig detta vara för vårt bästa. Förlåtelse – i synnerhet förlåtelse som inte hänger på hur personen som handlat orätt agerar – har kopplats till ett flertal positiva psykiska och fysiska hälsoutfall.³⁶

I Nya testamentet är förlåtelseetiken kopplad till budet att inte hämnas. Men det är inte detsamma som att överge rättvisan för alltid. Det är snarare ett erkännande av att den slutgiltiga rättvisan ligger i Guds hand. Kristna uppmanas att värna de svaga och utsatta, men också att inte själva söka hämnd eller upprättelse. I stället måste kristna förlåta såsom de själva har blivit förlåtna.

Hur vävs dessa kontraintuitiva trådar av biblisk visdom samman i livsväven?

Skulle du helst vilja vara Bob eller Mary?

År 2006, samma år som Richard Dawkins publicerade *Illusionen om Gud*, gav psykologen och ateisten Jonathan Haidt ut boken *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. I ett av bokens mest slående ögonblick skisserar Haidt två profiler. Först möter vi Bob: ”Bob är 35 år gammal, singel, vit, attraktiv och atletisk. Han tjänar 100 000 dollar om året och bor i soliga södra Kalifornien. Han är mycket intel-

³⁶ För forskningsundersökningar, se Loren L Toussaint, Amy D Owen och Alyssa Cheadle, ”Forgive to Live: Forgiveness, Health, and Longevity”, *Journal of Behavioral Medicine* 35, nr 4 (2012): 375–386; Loren L Toussaint, Everett L Worthington och David R Williams (red), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health* (Dordrecht: Springer, 2015).

lektuell, och han tillbringar sin fritid med att läsa och gå på museum.”³⁷

Sedan får vi möta Mary:

Mary och hennes man bor i snöiga Buffalo, New York, där de har en sammanlagd årsinkomst på 40 000 dollar. Mary är sextiofem år gammal, svart, överviktig och har ett ordinärt utseende. Hon är mycket social och ägnar sin lediga tid mest åt aktiviteter förknippade med kyrkan. Hon går på dialys för njurproblem.

Mary har problem med hälsan, lever i relativ fattigdom och har utan tvekan fått utstå en livstid av diskriminering. Men Haidt kommer med något oväntat: ”Bob verkar ha allt, och få läsare av den här boken skulle föredra Marys liv framför hans. Men om du var tvungen att satsa pengar borde du satsa på att Mary är lyckligare än Bob.” Haidt bygger sin diagnos på en rad faktorer, varav den första är Marys fördel av att ha ett stabilt äktenskap och en religiös tro – och dessa två hänger i viss mån ihop. Även om att identifiera sig som kristen inte minskar sannolikheten för skilsmässa, tycks regelbundna kyrkobesök ha en betydande skyddande effekt på äktenskapet.³⁸ Frekvent kyrkodeltagande och det batteri med psykiska fördelar som följer gör att Mary slår sin mer privilegierade motpart.

Hur ska vi förstå dessa uppgifter som pekar på att religiöst troende har lyckofördelar? Professorn i psykologi Steven Pinker vid Harvard avfärdar det hela genom att citera en skämt-

37 Haidt, *Happiness Hypothesis*, s 87.

38 För en sammanfattning av denna forskning, se VanderWeele, ”Religion and Health”, s 368.

sam kommentar av George Bernard Shaw: "Det faktum att en troende är lyckligare än en skeptiker är inte mer relevant än det faktum att en berusad människa är lyckligare än en nykter."³⁹ Men detta är ett alltför enkelt avfärdande. Berusade är inte mer självbehärskade, mer benägna att ha omsorg om andra, djupare engagerade i sitt arbete, mer benägna att vara friska och leva länge och inte mindre benägna att skilja sig än nyktra. Metaforer om religiös utövning som ett elixir för bättre mentalt och fysiskt välbefinnande stämmer mycket bättre.

Vi behöver något större än oss själva

Haidt sammanfattar våra grundläggande psykologiska behov så här: "Precis som växter behöver sol, vatten och god jord för att blomstra, behöver människor kärlek, arbete och anknytning till någonting större."⁴⁰ Det där "någonting större" kan anta olika former, men en känsla av anknytning till Gud är dess inre förkroppsligande. Och den typen av anknytning är svår att kopiera. Vi kan engagera oss i en politisk ideologi eller en etisk fråga som att sträva efter rättvisa mellan folkgrupper eller kampanja mot kränkningar av mänskliga rättigheter. Och detta är något gott i sig och tillför säkert mening i våra liv. Men när vi undersöker de historiska och filosofiska grunderna för många av våra djupaste etiska förpliktelser kommer vi att snubbla över kristen tro igen. Vi återkommer till detta i kapitel 4.

Än sen då?

I början av kapitlet frågade vi om vi helt enkelt inte har det bättre utan religion. Mina medstudenter vid Cambridge tyckte

39 Steven Pinker, *Upplysning nu: Ett manifest för förnuft, vetenskap och humanism*. Svövers Jim Jakobsson (Stockholm: Fri Tanke, 2018), s 368.

40 Haidt, *Happiness Hypothesis*, s 222.

i alla fall det. Även om det är omöjligt att utforska alla relevanta data, finns det övertygande bevis för att många enskilda och samhälleliga fördelar härrör från trosutövning och att kristen tro i synnerhet står i samklang med den moderna psykologins upptäckter.

Bevisar denna samklang att den kristna tron är sann? Absolut inte! Snarare borde den väcka massor av frågor i våra huvuden – frågor som granskas i kapitlen som följer. Men de positiva effekterna av religiös tro på vår mentala och fysiska hälsa borde hejda oss från att köpa påståendet att religion förgiftar allt. Tyler VanderWeele, professor vid Harvarduniversitetet och expert på de mentala och fysiska fördelarna med religiös tro, anser att kristen tro förser oss med det bästa ramverket för att förstå olika aspekter av verkligheten.⁴¹ Han menar att ”alla bildade personer vid något tillfälle borde kritiskt granska den kristna trons påståenden och borde kunna förklara varför man tror eller inte tror på dem.”

Oavsett vad vi tror just nu måste vi alla någon gång möta den kristna tron – världens mest utbredda trossystem med det mest långtgående intellektuella avtrycket och en mängd kontra-intuitiv visdom om hur människan kan blomstra. Låt oss därför börja.

41 Fler tankar från professor VanderWeele finns i Tyler VanderWeele, ”Evidence, Knowledge and Science: How Does Christianity Measure Up?”, *The Veritas Forum*, den 12 feb 2016, <<http://www.veritas.org/how-does-christianity-measure-up/>>.