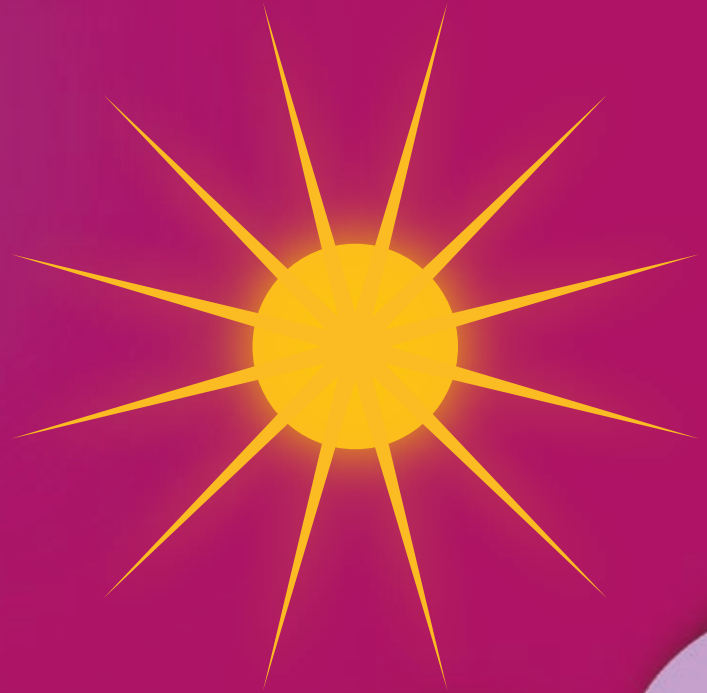


KYRKNYTT

TIDNINGEN OM LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO FRÅN SVENSKA KYRKAN I KARLSTAD OCH HAMMARÖ



mellan himmel och jord

GUD ELLER FREUD?

Läs om drömmar och om hur de kan tolkas

HUR SVÄR DU EGTENTLIGEN?

Om svordomarnas förr och nu

1

2023

Lyssna på Kyrknytt

Vissa av Kyrknyttis artiklar går att lyssna till via svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

UPPE TILL HÖGER på varje sida finns en högtalarsymbol med ordet *Lyssna* intill. Klicka på den knappen så spelas texten upp på din dator eller telefon. Enkelt och smidigt för dig som inte ser så bra eller föredrar att lyssna.

Vad händer i kyrkan?

Aktuell information finner du i kalendern på respektive församlings hemsida eller via appen Kyrkguiden i din telefon.



Se: svenskakyrkan.se/appen-kyrkguiden

Vill du veta vad som händer i Karlstads pastorat kan du även prenumerera på Månadsbladet. Kontaktuppgifter finner du nedan.

VILL DU KONTAKTA DIN FÖRSAMLING?

GRAVA:

svenskakyrkan.se/grava
grava.pastorat@svenskakyrkan.se
054-53 62 20

HAMMARÖ:

svenskakyrkan.se/hammaro
hammaro.forsamling@svenskakyrkan.se
054-51 24 00

KARLSTAD:

svenskakyrkan.se/karlstadspastorat
karlstads.pastorat@svenskakyrkan.se
054-14 14 00

*Vi lever i samma rymd.
Vi lever på samma jord.
Må vi gestalta denna
grundläggande gemenskap och
tillhörighet i våra liv.*



Bild: Hans Kvarnström. Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen universitetskyrkan.karlstad.blogspot.com om du vill se fler.

I begynnelsen skapade Gud himmel och jord. Så börjar Bibelns allra första bok, Första Moseboken. Med begreppet "himmel och jord" ville man på den tiden – texten skrevs ned för cirka 2 600 år sedan – uttrycka en totalitet. Typ "Allt som finns är skapat av Gud. Rubb och stubb."

Det innebär att inget mänskligt fenomen är främmande för Gud. Han har ju trots allt skapat oss. I förlängningen av denna tanke kommer tanken om alla människors lika värde. Skapelseberättelsen mynnar ju trots allt ut i att alla människor är skapade till Guds avbild. Det var en lite smått radikal tanke på sin tid, att alla människor var Guds avbilder – alltså inte bara kungen eller farao, utan *alla* människor.

Vi vet att det var Första Moseboken som inspirerade Thomas Jefferson när han skrev den amerikanska självständighetsförklaringens välkända ord: "All men are created equal" (Alla människor är skapade lika).

Under lång tid har vi kunnat ta dessa ord för självklara. Men inte nu längre. Det börjar därför bli dags att damma av Första Moseboken, och dess tanke om att alla människor är Guds avbild.

Alla människor är skapade lika. ●



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

läs KYRKNYTT på nätet

Utvalda delar hittar du på svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

Hela numret som pdf-fil finns på

svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt

KYRKNYTT

Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör

Cecilia Hardestam 054-14 15 32
cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

redaktionsråd

Louise Albrecht, Marie Lundström och
Helena Söderqvist

grafisk form

Maria K-Back, Whiter Shade

tryck

LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan



VII REDAKTIONEN är glada över att åter kunna sända ut ännu ett välspäckt Kyrknytt nummer till alla hushåll i stiftet! Föränderliga tider med kraftiga prishöjningar på bland annat distribution, papper och tryck gör dock att det blir lite annorlunda i år än tidigare.

Ni som bor i Karlstad och på Hammarö får som vanligt fyra utgåvor, varav en special, i brevlådan under året. Ni som bor på andra håll i stiftet får ett vårnummer (= detta) samt ett höstnummer inför allhelgona.

Årets övriga nummer, liksom tidigare års, går att läsa på svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/kyrknytt. Dessutom publicerar Karlstads stift ett urval av innehållet på sin hemsida och i sina sociala kanaler. ●

God läsning!

Cecilia Hardestam, redaktör och ansvarig utgivare



MARTIN LÖNNEBOS STIPENDIUM i Frälsarkransens anda delades nyligen ut till de två poddande psykologerna Karolina Isberg och Camilla von Below för podden *Psykologer läser Bibeln*.

Vi saxar ur motiveringen: "I podden ... formulerar de, med utgångspunkt i sin egen profession, evangeliet på vår tids språk. De sätter bibeltexten i relation till sina erfarenheter som människor och gör kristen tro begriplig och relevant för oss idag."

Bibelkaraktärer som Petrus, Judas och Marta har varit utgångspunkter i poddandet och resulterat i avsnitt om hur det är att svika, bli besviken eller vara en bifigur. Andra poddavsnitt har kretsat kring resignation, acceptans och hopplöshet, vad som händer när saker inte blir som man tänkt sig, besvikelse, hämnd och sorg.

De båda stipendiaterna, som även studerat teologi, betonar att Bibeln är en ovärderlig källa att ösa ur när det gäller känslor, erfarenheter och problem. Även om människor i dag tänker annorlunda, uttrycker texterna en djup mänsklighet där den övergripande frågan lyder: Hur kan man leva sitt liv på ett sant sätt? ●

LÅTER DET INTRESSANT? Lyssna via psykologerlaserbibeln.se eller Spotify.

"Sökarna" gör andligt prat normalt

FÖRRA MÅNADEN SLÄPPTES podden *Sökarna* med programledare Eric Schüldt vid rodret – en mycket fin och annorlunda podd där musik och samtal klingar väl tillsammans. Och ambitionen är hög: att normalisera det andliga samtalet i världens mest sekulariserade land.

Den första gästen är författaren Johannes Anyuru; därefter följer samtal med författaren Wera von Essen, psykoanalytikern Per Magnus Johansson och en rad andra kända och okända personer. ●

DU HITTAR PODDEN på Spotify eller de vanliga poddplattformarna.

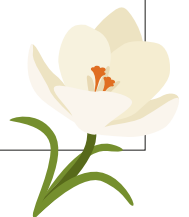


DEN DIGITALA BREVLÅDAN för förslag till nya psalmer har nästan svämmat över – det kom in 9 485 förslag innan lådan stängde på nyårsdagen.

I en första omgång ska 300 av förslagen väljas ut under året. Från och med nästa år ska församlingarna få chansen att pröva de nya sångerna innan antalet bantas till ned till de 100-150 nya psalmer som beräknas komma med i den nya psalmboken. Arbetet ska vara klart till 2030.

Förutom de nyskrivna psalmerna kom det in närmare tusen tips på redan kända sånger. Många vill ha in låtar av artister som Py Bäckman, Ted Gärdestad, Benny Andersson/Björn Ulvaeus, Evert Taube, Eva Dahlgren och Marie Fredriksson. Mest önskade var sångerna: *Lugna vatten* med Ulf Lundell, *En stund på jorden* med Laleh och *Låt floden komma* med gruppen Ingenting. ●

LÄS MER PÅ: svenskakyrkan.se/psalmboken



Att tala vänskapligt om gudomliga ting

WORKSHOP OCH SAMTAL med präst Cecilia Wadstein för dig som är nyfiken på andlig vägledning. Kursdagen är gratis, självkostnadspris för lunch och fika. ●

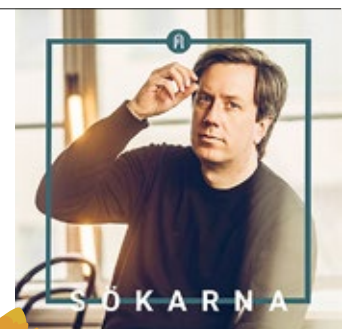
NÄR: Lördag 13 maj kl 10.00-16.00

VAR: Alsters församlingshem vid Alsters kyrka, Karlstad

VE: Alla intresserade, anställda, förtroendevalda och ideella

ANM: Senast 29 april via svenskakyrkan.se/karlstadsstift

FRÅGOR: ase.lindberg@svenskakyrkan.se eller 054-17 24 11



A man with a beard is sleeping peacefully in a bed with white linens. The background is a dream-themed collage with various elements: a hot air balloon, a person falling, a trumpet, musical notes, a magnifying glass, and a donut. The text is overlaid in a white, elegant serif font.

Kommer dina drömmar från Gud eller Freud?

Psykologerna har sedan Freuds tid för runt hundra år sedan menat att våra drömmar bygger på tankar, känslor och drifter i våra hjärnor. I Bibeln berättas om många drömmar där Gud talar till människor. Går det att få ihop det?

Text: Malin Eriksson | Bild: Maria K-Back

Drömmar har i alla tider fascinerat människor, och religionen har genom historien varit en viktig del vid drömtydning. I dag är kyrkan inte längre det första stället människor går till för att få hjälp att tolka sina drömmar. Kanske beror det på Freuds teorier att drömmar enbart är resultat av våra omedvetna tankar, känslor och förbjudna drifter?

En kvinna som ibland får frågan om vad en dröm kan ha för betydelse är Åza Jonsson, psykolog och psykoterapeut. När frågan kommer upp svarar hon sina klienter att hon inte har någon särskild kunskap inom området. Men det innebär inte att hon som kristen inte tror att drömmar kan vara till hjälp för oss på olika sätt, eller att Gud till och med skulle kunna tala till oss i drömmen.

– Min uppfattning är att vi kan få tecken från Gud genom små saker i vardagen, så när det gäller drömmar tänker jag ”varför inte”? En del tycker ju att de hört Guds röst verbalt. Det har aldrig jag själv gjort, men det innebär inte att jag inte tror att andra kan göra det.

Förmågan att tolka drömmar tänker hon därför kan vara en gåva från Gud.

NÄR DRÖMMAR NÄMNS i Bibeln handlar det ofta om drömmar som tolkas av en människa med särskild förmåga givet av Gud. Ett exempel är när Faraos drömmar om sju magra och sju feta kor som äts upp av de magra (Första Moseboken kapitel 47). Josef, som kallas till hjälp för att tolka, säger att det handlar om att sju svåra år kommer att följa sju goda, varpå han också ger rådet att man ska samlas så mycket mat man kan under de goda åren. Det visar sig också ske precis så.

Detta innebär inte att drömmar överlag betyder något speciellt eller är en hälsning från Gud. Forskning visar att cirka 70 procent av våra drömmar handlar om motgångar och misslyckanden. Utifrån den kunskapen tänker Åza att ett sätt att skilja en ”vanlig” dröm från en gudagiven skulle kunna vara att pröva dess innehåll. Hon har själv en god vän som upplevt hur drömmar fått henne att ta steg i livet som gjort att hon har mått bättre. Men det betyder förstås inte att alla positiva drömmar kommer från Gud.

Josef tolkade inte bara drömmar åt Faraos, utan hade även egna sanndrömmar. En gång drömde han att han och bröderna var ute och band kärvar på åkern. Då reste sig hans kärve upp och blev stående, medan brödernas kärvar ställde sig runt om och bugade sig för hans (Första Moseboken 37:5-8). Bröderna förstod genast att drömmen handlade om dem och blev upprörda, eftersom de tyckte att Josef förhävde sig. Flera år senare visade det sig dock att det blev precis som i drömmen.

På ett liknande sätt berättar Birgit Eriksson, 71 år, hur hon för många år sedan drömde att hon var i ett land där alla andra var fattiga, men hon var rik. Under den perioden levde hon i psykisk ohälsa och med mycket dålig ekonomi. I samband med att hon hade börjat måla några år tidigare hade hon blivit erbjuden ett vistelsestipendium i Vilnius som konstnär. Av ekonomiska och andra praktiska skäl var hon tvungen att tacka nej, men när drömmen kom blev hon förundrad:

– Gode Gud, ska jag få komma i väg till Vilnius trots allt?

På vägar som hon säger att bara Gud kan ligga bakom ordnade det sig inte bara med resa, hon fick även möjlighet att senare återvända för att ställa ut.

– Utställningen blev välbesökt och uppskattad, säger hon.

I både Josefs och Birgits fall förebådade drömmarna det som skulle komma, oavsett deras egna val i livet.

Utöver gudomliga budskap i drömmar talar Bibeln om dem på ett jordnära och realistiskt sätt. I Jobs bok och i Psaltaren beskrivs till exempel drömmen som någonting som ”flyger bort” (Job 20:8), någonting flyktigt som ”är borta när man vaknar” (Psaltaren 73:20).

Å andra sidan står det i Jobs bok (33:14-16) att sömnen är ett tillstånd då Gud kan ”öppna människors öron” för sin röst. Samtidigt har vi Freuds teorier om att drömmar endast handlar om våra egna önskningar och drifter.

Så hur ska vi då förhålla oss till drömmar? Egentligen finns det inga motsättningar mellan Freuds teorier och att tänka att de kommer från Gud, menar Åza. I sitt arbete som psykolog arbetar hon med målet att klienten ska få insikter om olika saker i sitt liv. På liknande sätt tänker hon att drömmarna kan fungera och att Gud på så vis kan hjälpa oss.

HON JÄMFÖR DRÖMMAR med terapi, som ett sätt att bearbeta trauman, och berättar om ett experiment där deltagarna utsattes för obehagliga bilder vid två tillfällen med ett par timmars mellanrum. Vissa av deltagarna fick sova däremellan och visade då en mer avmätt känslomässig reaktion vid andra bildvisningen, jämfört med de som varit vakna. Forskarna drog slutsatsen att sömnen fungerat som en slags terapi.

– Det påminner om hur vi arbetar i psykoterapi då vi går igenom trauman tills man inte upplever dem som lika skrämmande och obehagliga längre.

På så vis menar hon att vi inte behöver vara rädda att låta drömmar lära oss något om livet och oss själva. Gud kan använda sig av drömmar för att hjälpa oss.

Kyrkan är som sagt inte det självklara valet att gå till för att få hjälp att tolka sina drömmar. Masthuggskyrkan i Göteborg är en av få församlingar som aktivt arbetar med drömtydning genom en särskild drömtydningsgrupp ledd av Barbro Fischer. Hennes erfarenhet av drömtolkningsgrupper går tillbaka ända till 80-talet.

I Masthuggskyrkan använder hon en tolkningsmodell skapad av psykoterapeuten Montague Ullman. Modellen bygger på att en grupp om fem till åtta personer tar del av varandras drömmar och gör dem till sina egna. Med hjälp av liknelser och symboler hjälps man så att tolka drömmen. Utifrån drömmarens egen livssituation sätts sedan drömmen i ett sammanhang som gör att den kan leda framåt.

– Drömmaren blir ofta förvånad över allt som finns i drömmen, säger Barbro.

TILL SKILLNAD FRÅN MYCKET ANNAN drömtydning arbetar gruppen inte efter några förutbestämda symboler utan utgår från de delade erfarenheterna.

Barbro menar att allt vi drömmar är beroende av vårt eget känsloliv, men att kristen tro ger fler dimensioner och möjligheter till tolkning.

– För en bekännande kristen är det självklart att det dyker upp många kristna symboler och associationer även i drömmarna.

Enligt Barbro är det upp till drömmaren att bestämma om det är ett budskap från Gud eller inte. Ofta kan en bön vi burit länge inom oss speglas i drömmen och därmed upplevas som en hälsning från Gud.

– Det beror på hur drömmaren tolkar och vad hon eller han har i sitt känsloliv. Även om drömmarna inte innehåller direkta tilltal från Gud kan de ändå på något sätt ge budskap och vägledning för våra liv som vi kan ta som en gåva. ●

Så hittar du i Bibeln

Om det står Första Moseboken 37:5-8 betyder det att bibeltexten finns i Första Moseboken, kapitel 37, verserna 5 till och med 8.

FOTNOT: En längre version av artikeln har varit publicerad i Kyrkans Tidning.

Ungefär vid samma tid på året som Nils Holgersson gav sig av på sin underbara resa i Selma Lagerlöfs roman, reser jag själv genom Sverige. Medan vårblommorna slår ut tar jag mig från Ystad till Haparanda och träffar människor som berättar om sina erfarenheter av kärlek i min nya bok. Fyra av dem bor i mina gamla hemtrakter i Karlstads stift.

Text: Marit Kapla | Bild: Majaq Julén Brännström

Kärlekens olika ansikten

En av dem är Maricarmen Sempértegüi. Hon kom till Sverige från Bolivia 1999 med sin dotter som då bara var två år. Snart kom även Maricarmens två söner till Sverige och familjen hamnade i Karlstad. I intervjun beskriver hon sin uppväxt i Bolivia som präglad av ett samhälle med mer traditionella könsroller än i Sverige. Det påverkade även kärlekens förutsättningar:

Jag kommer från ett samhälle där machismon är fruktansvärd.*

Här det är annorlunda.

Män här är personer.

De säger inte jag är gift med den här kvinnan jag kan göra som jag vill.

Vi sitter vid Maricarmens köksbord i lägenheten på Rud i Karlstad och hon läser igenom de sidor i min bok som handlar om henne. Det är första gången vi träffas. När jag skrev min första bok *Osebol*, var det jag som intervjuade invånarna i min gamla hemby Osebol i Värmland.

Den här gången är det dokumentärfilmaren Staffan Julén som har gjort intervjuerna. Han och fotografen Majaq Julén Brännström har spelat in dem i arbetet med Staffans dokumentärfilm *Kärlek på svenska* som finns att se på SVT Play och i dagarna även på bio.

När jag gav mig ut på min Sverigeresa var det alltså med en färdigskriven bok om människor som jag till största delen aldrig hade träffat. Jag hade i stället sett filmade intervjuer med dem, promenerat runt med deras röster i lurarna och vridit och vänt på deras formuleringar i de ordagranna utskrifterna. När vi väl träffades la sig min förhandskunskap ovanpå verkligheten

och förstörde upp ögonblicket. Att sitta vid köksbordet hos Maricarmen är en berusande upplevelse, som om en filmstjärna klivit ner från biouken och in i mitt liv.

När Maricarmen talar om kärlek, handlar det mycket om slutsatser hon dragit av dyrköpta erfarenheter:

Jag kommer aldrig att ha ett förhållande som stänger mig inne bakom en dörr.

Jag har en annan värdering av min person nu.

Jag är värd mycket.

De som har tagit allt från mig de har ändå inte tagit någonting.

De använde det som jag gav till dem och kastade bort det.

Men vem har förlorat?

Det var de som förlorade.

Inte jag.

Många av de intervjuade pratar precis som Maricarmen om kärlekens utmaningar i stället för om den rosaskimrande bild av kärlekens inledning som populärkulturen ofta erbjuder. De berättar om arbetet för att bevara kärleken, om rädslan för att förlora den och om sorgen när kärleken tar slut. Samtidigt är det rimligt att anta att både Staffan Julén som ställt frågorna och jag som gjort urvalet ur intervjuerna också har färgat innehållet med våra erfarenheter.

Idén till både filmen och boken *Kärlek på svenska* kommer ursprungligen från den belarusiska författaren och Nobelpristagaren Svetlana

Aleksijevitj vars böcker bygger på intervjuer med en mängd människor som talar om ett och samma tema. En av de böcker hon planerar att ge ut handlar om kärlek. Staffan Julén fick följa med henne när hon gjorde intervjuerna i Belarus och Ryssland och resultatet är dokumentärfilmen *Lyubov – kärlek på ryska* som kom 2017 och har visats både på tv och bio.

Intervjuerna med Svetlana Aleksijevitj filmades i upptakten till Rysslands militära invasion av regionerna i östra Ukraina och Krimhalvön, det skeende som nu, nio år senare har eskalerat till Rysslands invasion av hela Ukraina. I en intervju som Staffan Julén gjorde med Aleksijevitj och som publicerades i tidskriften *Ord&Bild* kopplar hon kärlekstemat till kriget: ”Det som folk saknar mest av allt är kärlek. Det är kanske det språket jag skulle vilja börja tala på. Dessutom är det nu en sådan situation, där samhället splittrats upp väldigt mycket, och folk har smittats av vrede. [...] det är bara kärleken som kan rädda människor som är smittade av vrede.”

Intervjuerna till *Kärlek på svenska* är alla gjorda innan kriget bröt ut i full skala 2022. Att filmens och bokens ursprung finns i den här kontexten har ändå betydelse. Ibland är det som att underhållningsindustrin banaliserar kärleken och jakten på den. Men kärlek är ingen lyx, prydnad eller dekoration. Kärlek – och brist på den – är ett av den mänskliga existensens grundläggande villkor. Det är det som människorna i *Kärlek på svenska* pratar om.

D’amour Nordqvist som också bor i Karlstad kommer från Rwanda. Han träffade sin svenska fru på en utbildning i Kina. När de kom hem till Sverige blev deras olika bakgrunder en utmaning i äktenskapet.

FOTNOT Machismo – Ett aggressivt manlighetsideal i främst Spanien, Portugal och Latinamerika.



*Största misstaget
är att man förväntar sig
att den andra vet.*

Men egentligen vet den ingenting.

*När man kommer hit från en annan kultur
är man som en blank tv.*

Kärlek över nationsgränserna och de komplikationer som det kan medföra är något som flera av personerna i *Kärlek på svenska* har erfarenhet av.

Christofer Bocker som bor i Sunne fick under pandemin uppleva hur gränsen mellan Sverige och Norge som länge varit lätt att korsa för medborgare i de båda grannländerna, plötsligt var bevakad av militär. Men nöden är uppfinningarnas moder:

*Förra sommaren
fick jag stöd av Film i Värmland
för att göra en film om
att vi inte kunde träffas.*

*I och med att jag fick ett arbetsintyg
kunde vi träffas.*

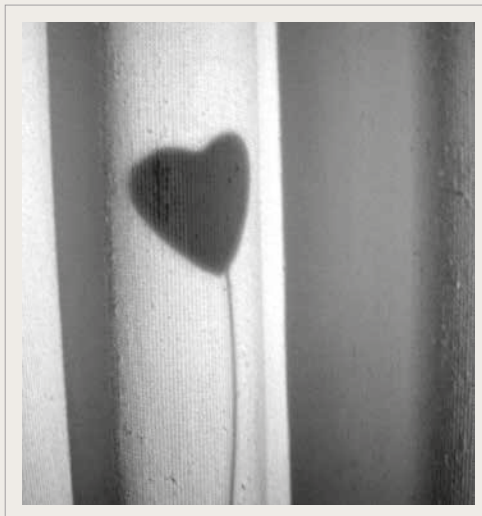
*Det var väldigt kul
varje gång jag kom till gränsen.*

*De norska soldaterna
tittade på anledningen till att jag kom in.*

*Och så sa de
här står det att du gör en film
om att ni inte får träffas
men nu får ni ju träffas.*

Ja, jo, men precis.

*Det är genialt, tyckte de
och vinkade in mig.*



Många personer i *Kärlek på svenska* har börjat om med en ny partner efter en skilsmässa eller letar fortfarande efter kärleken. Men här finns också några som vittnar om ett långt liv tillsammans. Doris Sundholm från Ambjörby i norra Värmland och hennes man Christer har varit gifta i över 50 år. De har tre vuxna barn och har under många år drivit en lanthandel ihop. Hon beskriver kärleken både som självklar och som något man får arbeta för:

*Det är inte många gånger
vi har rest på någon resa själv.*

*Vi är alltid tillsammans
för vi tycker att det är viktigt
att vara tillsammans.*

Det är en del i vårt liv.

Vi vill vara tillsammans helt enkelt.

*Om man är borta ett tag
så är det roligt att komma hem till kärestan.*

Det är en glädje att kunna känna så.

*Det är klart att det tar emot någon gång
men då får man se till
att det bli bra igen.*

Det är en skyldighet man har.

*Som vi har varit tajta
med företaget och allt.*

Allt står på spel.

Det är inte bara att gå ifrån varandra.

*För då har man inget jobb
då har man ingenting
vi förlorar massa pengar.*

*Det kan vara en grej
som gör att det håller ihop enklare.*

Det står så mycket på spel.

Livsödena i *Kärlek på svenska* är alla unika. Om det går att dra någon slutsats förutom att kärleken är sammanvävd med resten av livet, är det kanske att den behöver omsorg för att överleva. Som Svetlana Aleksijevitj säger i intervjun med Staffan Julén: ”Kärlekens spindelväv måste man väva hela livet, och man måste vara redo för den. Just det skulle jag vilja föra in i den här världen.” ●

Vi kom till Sverige när det var sommar.

I juli ungefär.

*Du vet
det är soligt
det är fint.*

Och jag har växt upp i ett soligt land.

För mig är det inte viktigt.

Jag upplever det hela tiden.

*Sen kommer jag hit
och så säger min fru
vi ska gå ut i solen.*

Vad menar du med det?

Vad betyder det?

*Ja, vi ska gå ut i solen
för solen kommer nu
och du behöver få sol.*

*Men solen finns hela tiden
varför ska vi gå ut i solen?*

Vi behöver det.

Varför behöver vi det?

*Och så blev det
faktiskt en tung diskussion.*

*Jag vill att vi ska planera
om det är viktigt för henne.*

*Jag vill att vi ska planera
att göra det nästa vecka.*

*Men hon menar
nej, vi ska göra det nu.*

När D'amour väl hade upplevt sin första vinter i Sverige förstod han svenskarnas längtan efter solen bättre. Han uppmanar till att prata mer i kärleksförhållandet, även om saker som man tror att man inte behöver förklara.

När Zandra Erikshed använde Enneagrammet, ett test och verktyg för självutveckling, förändrades hennes liv.
– Det gav ett språk för att avslöja den falska identitet jag skapat, den som hindrar mig att ge och ta emot kärlek.

Enneagrammet – själens nio facetter

Text: Pernilla Fredholm | Bild: Per Hardestam

Z

andra Erikshed är fotograf och bor i Bjärka-Säby, där hon är medlem i den kristna ekumeniska komunitet som har sitt säte i byn. Hon är sedan ett par år tillbaka också certifierad enneagram-coach, och första bekantskapen med verktyget fick hon redan för sexton år sedan, då en vän gav henne boken *Enneagrammet – själens nio ansikten* av den katolske prästen Richard Rohr.

– Jag tyckte den var intressant, men var ju ganska ung och inte så jättebenägen till självreflektion.

Livet tuffade på, Zandra drabbades som så många andra av utmattning, fick två barn tätt och när den andra utmattningen på tio år var ett faktum insåg hon att något i hennes liv måste förändras. Hon började leta efter verktyg som kunde hjälpa henne, bland annat poddar från USA där det fanns mycket om personlig utveckling på kristen grund.

– Där dök enneagrammet ofta upp och hur många blivit hjälpta av det, och jag kände att det fanns mycket att lära av den här modellen.

Enneagrammets bakgrund är inte helt kartlagd, men spår finns till exempel i antiken och hos de kristna ökenfäderna. Den beskriver nio (ennea på grekiska) personlighetstyper med olika styrkor, utmaningar, drivkrafter och självbilder.

SEDAN MITTEN AV 1900-TALET har psykiatriker, präster, psykologer, terapeuter och filosofer plockat upp och utvecklat enneagrammet till ett psykologiskt verktyg och en modell för personligt växande, med lite olika betoningar. Tanken är att man ska hitta sin grundstrategi och utifrån den ringa in områden som man behöver arbeta med.

– Det kallas ju för personlighetstyper, men egentligen handlar det om olika strategier som vi använder för att hantera livet. Vi är alltså inte våra strategier, men de är en del av oss. Och när vi får syn på dem och hur de påverkar våra tankar, känslor och handlingar, kan vi också arbeta med dem, förklarar Zandra.

När hon själv började fördjupa sig i enneagrammet tänkte hon att hon var den klockrena ”entusiasterna” – glad, positiv och lösningsfokuserad. Men hon kom liksom inte vidare, och först när hon träffade en enneagramcoach började hon förstå att hennes strategi egentligen var ”hjälparen”, som hade svårt att sätta gränser.

– Det var ingen rolig insikt, för det var ju inte den jag ville vara. Men det ledde till en inre revolution.



FOTO: NIKLAS E. JOHANSSON

DE NIO STRATEGIERNA

Personlighetstypologin beskriver nio personlighetstyper/strategier i termer hämtade från både modern psykologi och andlig/filosofisk tradition.

Under varje strategi finns även ett antal undertyper.



1. FÖRBÄTTRAREN

– strävar efter att nå fulländning.

Som bäst är de idealistiska, realistiska, hängivna, disciplinerade och principfasta.

De kan också vara självkritiska, perfektionistiska, oflexibla och tillrättavisande.



2. HJÄLPAREN

– strävar efter att skapa kontakt med andra. Som bäst är de positiva, generösa, empatiska, energiska och serviceinriktade. De kan också vara överbeskyddande, martyrisk, självupppoffrande och krävande.



3. PRESTERAREN

– strävar efter att vara framgångsrik. Som bäst är de målinriktade, effektiva, charmiga, självsäkra och inspirerande. De kan också vara otåliga, imagedrivna, prestationsinriktade och arroganta.



4. INDIVIDUALISTEN

– strävar efter att vara originell.

Som bäst är de uttrycksfulla, intuitiva, kreativa, ärliga. Men de kan också vara dramatiska, självupptagna, melankoliska och avundsjuka.

Under de följande veckorna vaknade Zandra varje morgon med huvudet fullt av val hon hade gjort, känslor hon drabbats av i vissa situationer, relationer som skavt – och ett mönster började bli plågsamt tydligt: Hur hon på ett ganska forcerat och gränslöst sätt sökt upp situationer och platser där hon kunnat hjälpa andra, eftersom det fick henne att känna sig värdefull.

– Jag tog på mig ansvar för andra människors problem och blev snabbt medberoende, eftersom jag inte kunde sätta gränser. Samtidigt finns det något väldigt självupptaget i att ständigt söka bekräftelse och känna sig duktig genom att finnas till för andra.

Insikterna blev också en befrielse, menar Zandra. Som att låna ett par glasögon, se allting på ett nytt sätt och inse att det plötsligt fanns ett hopp. Hon började skriva dagbok med målet att sammanfatta vad varje dag gjorde med henne, och insåg då att hon hade svårt att sätta ord på sina egna känslor – för hennes fokus var ju vad alla runt omkring henne kände.

– Jag behövde arbeta med att identifiera vad jag hade för känslor och behov. Det var inte lätt, men jag började träna mig på att vänta en dag eller två innan jag fattade beslut, för då hinner man känna efter om man faktiskt orkar, hinner eller ens vill. Jag lyckas inte alltid, men jag blir bättre och bättre på att ha en balans i tillvaron. Mina relationer blir också sundare, för nu kan jag stötta andra utan känslan av att jag måste lösa alla deras bekymmer.

På ytan kan enneagrammet uppfattas som ett förenklat sätt att stoppa in människor i olika kategorier eller ännu en psykologisk quickfix, men Zandra menar att det snarare är tvärtom. Enneagrammet gör inte anspråk på att helt förklara oss som människor, utan är ett verktyg för att få syn på mönster vi skaffat oss och som ibland sätter krokben i våra liv.

– För många räcker det att bli uppmärksam på sina mönster och sedan själv jobba vidare utifrån de olika delar som just ens egen strategi behöver



5. UNDERSÖKAREN

– strävar efter att vara kompetent och förstå.
Som bäst är de uppmärksamma, innovativa, analytiska, lyssnande, återhållsamma. De kan också vara distanserade, cyniska, besserwissers och nördiga.

6. DEN LOJALE

– strävar efter att bli trygg.
Som bäst är de engagerade, samarbetsvilliga, pålitliga, genomtänkta och modiga. De kan också vara skeptiska, ambivalenta, misstänksamma och problemfokuserade.



7. ENTUSIASTEN

– strävar efter att känna glädje.
Som bäst är de optimistiska, mångsidiga, lösningsorienterade, snabba och humoristiska. De kan också vara splittrade, ombytliga, rastlösa och ignorera problem.



8. UTMANAREN

– strävar efter att känna sig kraftfull och kunna påverka.
Som bäst är de tydliga, orädda, beskyddande, handlingskraftiga och visionära. Kan också vara konfrontativa, dominant, skamlösa och skrämmande.

9. MEDLAREN

– strävar efter att känna harmoni.
Som bäst är de lättsamma, vidsynta, balanserade, prestigelösa och tålmodiga. De kan också vara konflikttrödda, frånvarande, otydliga och händelsestyrda.



jobba med. Andra tar med sig den fördjupade självinsikt som enneagrammet har gett till sin terapeut, för att jobba mer riktat och kraftfullt med de sår och rädslor man insett att man har.

Ur ett kristet perspektiv har enneagrammet blivit ett sätt för Zandra att tydligare se sin egen brustenhet och behov av förlåtelse. Nåd har blivit mer än ett ord. Genom att börja förstå mönstren bakom andras tankar, känslor och agerande, har hon själv erfarit att hon fått mer kärlek och tålmod. Plötsligt var det som att se speglingar av Gud i alla hon mötte, och hon greps av alla dessa människor, var och en med sin kamp och ofta missriktade längtan efter trygghet och kärlek.

– Men våra personligheter är inte huggna i sten. Vi kan lära om och det man odlar kan växa! Tidigare hade jag nästan tappat livsglädjen, men nu känner jag tacksamhet över att jag inte bara är ett offer för omständigheterna. Varje dag har jag min strategi i åtanke och försöker göra medvetna

val istället för att gå på autopilot, så att jag kan förvalta min tid och mina resurser på bästa sätt. Det synsättet har gett mig kraft och glädje, och fördjupat mina relationer. ●

BOKTIPS!

Enneagrammet – 9 förhållningssätt till livet av Laila Dahl

Enneagrammets visdom av Don Richard Riso/Russ Hudson

The Enneagram av Richard Rohr/Andreas Ebert

The Enneagram for Spiritual Formation – how knowing ourselves can make us more like Jesus av AJ Sherrill/Chuck Degroat



Hitta styrkan med andliga vanor

Kyrkans urgamla andliga praktiker kan ge oss bättre självförtroende och vara en hjälp i att klara livets påfrestningar. Det är prästen Marit Norén övertygad om. I årets upplaga av Ärkebiskopens fastebok, Andlig bålstyrka, ger hon handfasta råd i att träna upp vår andliga bålstyrka – med utgångspunkten att tro verkligen kan göra skillnad i våra liv.

Text: Lina Mattebo

– Jag önskar att vi i kyrkan oftare vågade ge praktiska råd till människor kring hur man kan vara kristen i vardagen. Vad betyder det? Hur gör man? Och ha modet att säga till människor att det kanske kan hjälpa dem att

testa de här andliga praktikerna. Liksom: ”Följ med och se, testa vad som händer!” säger Marit Norén.

I EN TID DÅ MÅNGA mår dåligt och mycket känns skakigt är hon övertygad om att tro kan få människor att må bättre och ge mer kraft till det väsentliga – och det vill hon berätta om.

– Detta stämmer både med den forskning som finns om existentiell hälsa, mina egna personliga erfarenheter och det jag ser i mitt arbete som präst.

För att tydliggöra hur detta fungerar använder Marit ofta begreppet ”andlig bålstyrka”.

– På liknande sätt som fysisk bålstyrka, eller corestabilitet, hjälper oss att stå stabila och inte skada oss när vi utför mer påfrestande rörelser är andlig bålstyrka en bild för en inre existentiell stabilitet, särskilt när vi stöter på svårigheter i livet, förklarar hon.

I boken beskriver hon hur vi först behöver släppa taget – om alltifrån materiella ägodelar till att ständigt vilja vara med där det händer – för att kunna ge plats för nya andliga vanor, som stärker vår kontakt med både Gud och våra medmänniskor.

– Det är inte meningen att vi ska träna vår andliga bålstyrka enbart för

vår egen skull. Det är en grundbult i kristen tro och för mig att riktningen alltid både är inåt mot Guds röst inom mig och utåt till medmänniskan, betonar Marit.

Boken är full av praktiska övningar som ska ge läsaren lust att testa på allt från uppmärksam närvaro, att besöka en gudstjänst eller be för någon man ogillar, till att samtala om en bibeltext, förundras över naturen eller rensa ur sitt hem på saker man inte använder. Alla praktiker är sådana hon själv har upptäckt är viktiga för att hon ska må bra och klara av livet.

– De drar mig tillbaka till grundglädjen, vilken jag ser som Guds röst i mitt liv.

Detta blev extra tydligt när hon blev sjukskriven för utmattnings. Hon hade utövat sådana andliga vanor tidigare, men den perioden gjorde betydelsen av dem ännu tydligare.

– Genom dessa enkla praktiker i vardagen stärktes min inre stabilitet och jag fick tag i glädjen igen, förklarar hon. ●

FOTO: GUSTAF HELLSING



Hälsa hela livet

FÖREDRAG!

Lördag den 6 maj föreläser Marit Norén tillsammans med Claes Elfsberg, tidigare nyhetsankare på Rapport samt Henrik Ennart, vetenskapsjournalist från bland annat Svenska Dagbladet, på Värmlands museum.

Claes Elfsberg har på senare år blivit en välkänd debattör och skribent inom ämnet ålderism och medias roll medan Henrik Ennart granskat livsmedelsindustrin och forskat om hälsa och åldrande.

Mer info på svenskakyrkan.se/karlstadsstift samt via 054-17 24 11 eller ase.lindberg@svenskakyrkan.se

I och med naturen

"Se på himlens fåglar."
(Matt 6:26)

TA DIG TILL EN SKOGSDUNGE, park eller en trädgård. Eller bara stanna till längs din väg på ett ställe där det finns växtlighet. Om du inte kan ta dig till en plats utomhus kan övningen göras till exempel på en balkong eller med en krukväxt.

Stilla dig och ta några djupa andetag. Fokusera dina andetag och uppmärksamma din egen kropp i nuet på den här platsen. Rikta sedan uppmärksamheten till din omgivning.

Vad ser du? Vilka dofter kan du känna? Vad hör du? Reagerar naturen på dig på något sätt – är det kanske något djur som flyr undan eller någon fågel som varnar för dig? Ser du något småkryp som håller på med sitt? Känner du något vinddrag mot din hud? Du kan röra vid ett blad eller en trädstam och uppmärksamma hur det känns mot dina fingertoppar.

Betrakta växter och eventuella djur, vatten eller solljus med nyfikenhet. Men försök att göra det utan att kategorisera eller artbestämma allt du ser. Vad uppmärksam i nuet. Om en tanke i form av din inre röst kommer, acceptera den och släpp den vidare som ett moln på himlen eller ett löv i en bäck. Bara var tillsammans med det du har omkring dig en stund.

Vad händer i dig om du föreställer dig Guds närvaro i allt som är omkring dig? Vad känner du? Observera utan att döma, teoretisera eller kritisera.

Avsluta med att tacka naturen eller Gud eller kanske dig själv för den här stunden. ●



Rensa ditt hem

"Samla inte skatter här på jorden, där mal och mask förstör och tjuvar bryter sig in och stjälar. Samla skatter i himlen, där varken mal eller mask förstör och inga tjuvar bryter sig in och stjälar. Ty där din skatt är, där kommer också ditt hjärta att vara."
(Matt 6:19–21)

GÅ GENOM DITT HEM under max tio minuter. Välj snabbt tio saker du inte använder, behöver eller älskar. Lägg dem i en kartong eller kasse. Du kommer inte att ångra dig.

Välj sedan ytterligare en sak varje dag under den kommande veckan och lägg i kartongen/kassen.

Vid veckans slut, skänk med tacksamhet allt innehåll till en second hand-butik, om det är saker som någon annan kan ha glädje av. Om inte, lämna dem på återvinningscentralen.

Kom hem till ditt något luftigare hem och ta några djupa andetag. ●



I mellanrummet

Jesus sade: "Det vatten jag ger blir en källa i honom, med ett flöde som ger evigt liv."
(Joh 4:14)

NÄSTA GÅNG DU BEFINNERS i en situation där du normalt skulle ta upp mobilen och scrolla (eller göra något annat som distraherar dig för att få tiden att gå), till exempel väntar i en kö, sitter i ett väntrum eller åker buss: motstå din impuls att distrahera dig.

Se dig i stället omkring och notera din omgivning. Vad hör och ser du? Vad känner du för dofter? Vilka människor finns runt dig?

Kan du tyst be en kort bön för dem eller inom dig önska dem en bra dag?

Låt tankarna vandra fritt.

Om övningen gjorde dig gott, upprepa den i andra situationer. ●



Delta uppmärksamt i en gudstjänst

"Ty där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem." (Matt 18:20)

DELTA I EN GUDSTJÄNST i en kyrka i närheten. När du kommer dit, säg hej till någon.

Under klockringningen eller vid gudstjänstens start, andas medvetet och försök vara närvarande i nuet. Om det är tillgängligt för dig, hitta din inre stillhet.

Bli medveten om din egen kropp, sätt fötterna stadigt i marken, känn hur kyrkbänken eller stolen är trygg och stabil under dig. Ta uppmärksamt in omgivningen – de andra kyrkobesökarna och kyrkorummet, de ljud du hör och de dofter du känner. Öppna dig för Guds närvaro här och nu.

Följ sedan med i gudstjänsten med nyfikenhet. Vad tänker du? Vad känner du? Om du inte känner dig bekväm med något moment, går det alltid bra att avstå från att delta i det. Observera dina tankar och reaktioner utan att döma eller kritisera.

Är det kyrkkaffe efter gudstjänsten, stanna gärna kvar. Prova att återkomma några veckor i rad. ●



"Jag är stolt över att jobba i en bransch som möjliggör en omställning till hållbart samhälle, och i en organisation som är offensiv och vill ligga i framkant", säger Tina Westlund, miljösamordnare på Svenska kyrkan Karlstads stift.

Läs mer om åtgärderna på svenskakyrkan.se/hallbarutveckling samt svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

Som stor skogsägare vill Svenska kyrkan bruka skogen långsiktigt och hållbart. Samtidigt behöver kyrkans skog ge bra avkastning för att det ska finnas pengar till alla verksamheter.

– Det finns inte en enkel lösning som är bäst i alla lägen. Det har jag lärt mig under mina år i skogen; man måste göra olika på olika områden. Vi försöker alltid titta på de lokala förutsättningarna och se hur vi bäst brukar skogen på just den platsen, säger Tina Westlund, miljösamordnare på Svenska kyrkan i Karlstads stift.

Text & bild: Peter Pasalic Östborg

Hållbarhet i fokus vid bruk av kyrkans gröna guld

Svenska kyrkan äger och brukar skog från Karesuando i norr till Skurup i söder. Så har det varit väldigt länge, sedan Sverige blev kristet på 1000-talet. Olof Skötkonung, som var den första kungen som döptes, skänkte mark till kyrkan. Många andra ville göra likadant, och på så sätt växte markinnehavet.

I dag är Svenska kyrkan Sveriges femte största skogsägare, och äger 1,7 procent av skogen i hela landet. Marken förvaltas genom något som heter Prästlönetillgångarna, och som finns i varje stift. I Karlstads stift består prästlönefastigheterna av ungefär 44 000 hektar skogs- och jordbruksmark, mest skog.

Skogen ska skötas med fokus på långsiktighet och med hög ambitionsnivå. Samtidigt som den ska ge avkastning och hjälpa till att finansiera all den verksamhet som Svenska kyrkan bedriver ska den också brukas med hänsyn till miljö och klimat. Dessutom är skogen en viktigt plats för rekreation. Att väga alla dessa intressen mot varandra är något som Tina och hennes kollegor dagligen brottas med.

TINA GER ETT TYDLIGT exempel på svåra avvägningar. Hon berättar att det finns en inneboende konflikt där man dels vill göra största möjliga klimatnytta, dels gynna den biologiska mångfalden. För klimatets skull är det bäst att skogen växer snabbt och därmed binder mycket kol, men skulle man bara ta hänsyn till det skulle man också driva bort djur och andra växter än gran. Om man å andra sidan bara tar hänsyn till biologisk mångfald innebär det att skogen på medellång och kort sikt tar upp och binder mindre kol, och därmed tar man inte ansvaret för klimatomställningen på allvar.

– Det är en ständig balansgång. Och den är inte

alltid så enkel att prata om. Jag tror att vi måste våga se att det kommer behöva se olika ut och att vi får ta olika hänsyn på olika platser. Här i Karlstad stift har vi förmånen att vara så pass små att vi kan ta beslut väldigt nära, och på ganska små områden. Vi kan åka ut och på plats göra bedömningar, säger Tina.

SKOGSBRUKET I KARLSTADS STIFT är miljöcertifierat med FSC och PEFC, men tanken är att de certifieringarna snarare är en lägstanivå än ett mål för miljöambitionerna.

Samtidigt är det tydligt att klimatförändringarna redan nu börjar innebära ändrade förutsättningar för skogen här i Sverige. 2018 års torka innebar att barkborren trivdes bättre än någonsin och nu måste en väldigt stor del av avverkningsstyran av var barkborren har gått till angrepp och hur den ska stoppas.

– 2018 och åren efter det har satt fingret på att vi måste jobba stenhårt på att bruka skogen varierat. Vi blir mycket mindre sårbara om vi varierar hur vi gör. Perspektivet kan aldrig vara kortsiktigt, vi måste tänka många år framåt. Hur har vi en frisk skog om 70 år? Det är sånt jag funderar på varje dag, säger Tina.

PÅ NATIONELL NIVÅ genomförs just nu en utredning om hållbarhet i Svenska kyrkans skogsbruk. Målet är att säkerställa en ekologiskt, ekonomiskt, socialt samt andligt och existentiellt hållbar skogsförvaltning samtidigt som man tar hänsyn till långsiktig finansiering av kyrkans verksamhet.

– Det är ju helt fantastiskt att skog är viktig på så många sätt. Det gör mitt jobb väldigt spännande. Jag kan ju se att vi verkligen kan göra skillnad, säger Tina. ●

Fem exempel på hur Svenska kyrkan i Karlstads stift arbetar med alternativa lösningar för hållbarhet i skogsbruket:

Återvätning av våtmarker

Genom att återveta våtmarker i skogen kan man bromsa klimatutsläpp. Det allra bästa är att effekten sker på en gång. Så fort man har nått en tillräcklig vattennivå i skogen stoppas utsläpp av växthusgaser där.

Stiftet har valt ut 16 lämpliga områden som ska åtgärdas under 2023, tanken är att det ska bli fler framöver.

Hyggesfritt skogsbruk

I stiftet testar man sedan ungefär 15 år tillbaka olika varianter av hyggesfritt skogsbruk. Antalet områden som sköts eller planeras att skötas hyggesfritt ökar hela tiden och är i skrivande stund ungefär 1 300 hektar.

Åtgärder för hotade arter

Stiftet vidtar åtgärder för att bland annat skydda den vitryggiga hackspetten och andra arter som behöver lövskog. Andra åtgärder kan till exempel vara att spara gamla döda tallar, en viktig livsmiljö för många insekter.

Social hänsyn

Stiftet har ganska mycket skog i områden nära där människor bor och vistas. Det påverkar också hur skogsbruket ser ut. Till exempel finns flera skolskogar som närliggande skolor kan använda i sin undervisning, och åtta smultronställen är skyddade som kyrkoreservat – en form av frivilligt naturskydd med särskilda skyddsregler.

Gynna blåbär

Blåbär är en av skogens vanligaste, och viktigaste, arter. I områden där det finns mycket blåbärsris tas det med i bedömningen för hur skogen ska brukas.





Vad är det som händer inom kyrkan som gör att vi kanske inte är så aktiva – eller ens med i den – men ändå kan känna att kyrkan är viktig? Kanske till och med bra?

Mänskliga ”ikoner” i Vålberg

Text: Ulrik Scheller | Bild: Pär Schwenk



– Det som är kärnan i att vara kristen är att bry sig om människor – gör vi inte det kan vi lika gärna gå hem!

Så drastiskt uttrycker sig församlingsassistenten Kristina Olofsson som jobbar i Vålberg mellan Grums och Karlstad. Det verkar vara ett ganska typiskt förhållningssätt hos de runt tio anställda i Nor-Segerstads församling. Alla från kyrkoherden till kyrkogårdspersonalen är utbildade och överens om att verkligen ta sig tid och visa att de bryr sig om människorna de möter i sina jobb.

Motor i hur kyrkans personal möter församlingsborna är den som kanske har de medmänskliga omsorgerna mest tydligt i sin arbetsbeskrivning, diakonen Carina Arpi. Hon har varit i församlingen sedan 2009 och har med ledningens goda minne haft träffar med personalen om det här. Tanken är att alla ska bidra till att kyrkan i Nor-Segerstads församling verkligen står för medmänsklig omsorg och solidaritet med människor i besvärliga situationer. Det som brukar definieras som diakoni.

Carina och hennes arbetskamrater jobbar nära andra i trakten – skolan, hembygdsföreningen, fritidsgården och flera andra sammanhang. Nu är ett samarbete med naturbruksgymnasiet Lillerud på gång. Fröet kom i kontakten med Malin Wählin på Malma gård, som tog med sig sin ponny Rakel till ett väldigt uppskattat besök på äldreboendet Brattska gården. Efter pandemipaus är nya ponnyvisiter planerade.

På Lillerud kan eleverna välja en kurs som heter *Djur för hälsa och välbefinnande*. Där ska de lära sig mer om hur och varför djur kan användas för att människor ska må bättre. Att kyrkan blev involverad beror på att lärare Simone Sjölund råkade läsa om ponnyn Rakels besök på äldreboendet.

– Mycket av allt som blir stort och bra, startar nästan alltid i det lilla, menar Carina Arpi. Jag arbetar mycket på det sättet. Gräver där jag står och vågar vänta lite och utgå från de små tillfälligheterna som ges mig.

Småpratet i kassakön på Coop leder ibland vidare till nya möten, som på sikt kan skapa utrymme för riktigt bra samtal eller möten som gör gott för flera. Eller leder till idéer om något som kan göras för att fler ska känna sig sedda och brydda om.

ÄVEN PÅ KYRKOGRÅDEN ser Nina Torstensson och Tomas Asp till att ge människor tid att prata bort en stund.

– Det är många som har ett uppdämt behov av att prata, berättar Tomas, särskilt kring begravningar och gravskötsel.

Nina nickar instämmande. Som anställd förväntas man dela kyrkans värderingar. Varken Nina eller Tomas är kyrkliga av sig, men menar att det viktiga är att tro på människors lika värde och att bry sig om andra människor.

– Förhållningssättet är det viktiga, inte tron i sig, menar Nina, som tillsammans med Tomas då och då hjälper församlingsmedlemmar med helt annat än att välja gravplats



Det tar en stund i samtalsgruppen på äldreboendet, men sedan pratar alla om både högt och lågt.



och sköta gravar. Det kan handla om att hjälpa till att flytta något tungt, ställa in TV-kanalerna eller sätta upp en krok.

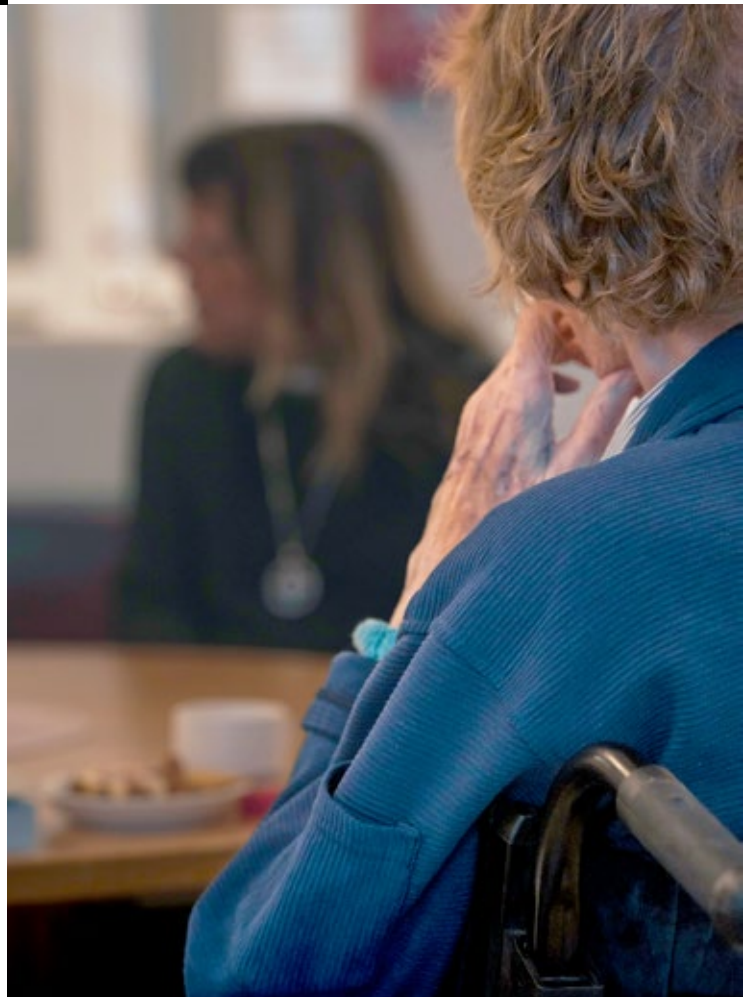
Carina Arpi har som diakon förstås en grundmurad kristen tro – men inte sedan barnsben. Hon kommer inte från ett kristet hem, men kom ändå tidigt in i kyrkliga sammanhang. Under många år arbetade hon i livsmedelsbutiker i Forshaga och Karlstad.

– Det var en bra ingång till diakoni på så sätt att jag lärde mig mycket om bemötande, berättar Carina. Arbetskamraterna märkte att hon hade fallenhet för att få bra kontakt i besvärliga situationer och skickade ibland fram Carina för att prata med misstänkta snabbare eller ungdomsgång som tog väl mycket plats:

– Carina, gå och prata med dem du!

17 ÅR I BUTIK och på det en utbildning till behandlingsassistent var grunden när hon började läsa till diakon. Efter ett par år i en annan församling kom Carina till Nor-Segerstad och bosatte sig också så småningom inom sockengränserna. Många med sociala yrken brukar undvika att bo ”mitt i jobbet”, men Carina trivs med det. Det ger många tillfällen till de små vardagliga mötena som kan leda vidare till bra, personliga samtal med dem som behöver det. Eller inspirera till någon ny aktivitet eller mötesplats för flera i församlingen.

För Carina personligen är det mycket viktigt att minst en gång i månaden vara med och leda en gudstjänst.



– Mitt uppdrag som diakon utgår från gudstjänsten och evangeliet.

Kan man vara kristen utan att delta i gudstjänster?

– Ja, svarar Carina med ett varmt leende, man kan ju vara i Guds tjänst.

HUR VAR DET DÅ MED IKONERNA? Carinas föga kyrkliga pappa intresserade sig ändå mycket för dotterns nya jobb och tittade på en direktsändning när en ny ärkebiskop installerades och pratade om sin syn på kyrkans arbete, vad som var viktigast. Pappan berättade nöjd för Carina att den nye ärkebiskopen ”är mycket för er ikoner”.

Och precis så känns det – Carina och hennes arbetskamraters förmåga att ta sig tid att på olika sätt ha omsorger om

sina församlingsbor och arbetskamrater är ett ikoniskt fint sätt att visa på Svenska kyrkans moderna roll. Det som på ”kyrkiska” heter diakoni.

Sveriges kyrkors råd (SKR) har gett ut en rapport kallad ”Diakoni. Mer än ord.” Där talas det om att det finns en ordtrötthet, en förväntan på att en kyrka inte bara ska tala om kärlek, utan visa kärlek i handling. ●



1.



2.



3.



1. Ponnybesöken på vårdboendet Brattska gården är möjligt tack vare gott samarbete mellan kyrkan och Malma Gård.

2. Om någon kommer förbi och vill prata när Tomas Asp och Nina Torstensson jobbar på kyrkogården tar de sig alltid tid. De tycker att det är en viktig del av jobbet.

3. Det diakonala arbetet utgår från gudstjänsterna – även om det bara är en liten del av arbetstiden, menar Carina.

Nor-Segerstads församling har många samarbeten med verksamheter i trakten som:

- Segerstads hembygdsförening (Luciakonsert m m)
- Nors Hembygdsförening (t ex Knutsfest, korum på f d militärt övningsfält)
- Vålbergsskolan åk 1–9 (rastaktiviteter m m)
- Sjösala fritidsgård, Vålberg (t ex extraresurs i verksamheten)
- Vålbergs öppna förskola (är i församlingshemmet varje vecka)
- Brattska gården, äldreboende (samtalsgrupp m m)
- Naturbruksgymnasiet Lillerud (under uppstart)
- Nor IK Hockey (mat som blir över till behövande)



Historien, sorgen och firandet – allt du behöver veta om påsken

Påsken är kristendomens största högtid. Fast den som inte är van att gå i kyrkan kan ju tycka att helgen och gudstjänsterna är svåra att få grepp om. Komikern Johan Glans visar i en underbar sketch (länk nedan), hur märklig påsken kan verka för den oinvigde. För att reda ut påskens historia och budskap rekommenderas också filmen med Västanå Teaters dramatisering från i fjol (länk nedan). Här kommer också några korta ord på vägen.



Påskveckan inleds på påskdagen. I allmänhet kallar vi alla dagar från skärtorsdagen fram till annandag påsk för "påsken". Men egentligen är det påskdagen, den dag då Jesus uppstod, som inleder påskveckan. I år infaller påskdagen den 9 april. Veckan innan kallas för stilla veckan. Några av stilla veckans dagar är:

Skärtorsdagen

HANDLING Jesus äter tillsammans med sina lärjungar för sista gången – detta är den första nattvarden. Under natten grips Jesus av romerska soldater. Han har blivit förrådd av en av sina lärjungar, såld för 30 silvermynt.

KÄNSLA/TEMA Blandat, både glädje (den första nattvarden) och svek, lögn, feghet (Jesus blir förrådd och utelämnad).

I KYRKAN I början feststämning, men festen byts i svek. Mot slutet tas ljus, blommor och textilier bort från altaret och kyrkan släcks ner.

Långfredagen

HANDLING De romerska soldaterna för Jesus till förhör hos Pontius Pilatus där han döms till döden. Jesus får själv bära sitt kors till Golgata där han korsfästs och dör.

KÄNSLA/TEMA Sorg, smärta, lidande, död, hopplöshet.

I KYRKAN Avskalat, kyrkklockorna ringer inte, inga instrument. På altaret finns fem röda rosor som symboliserar de fem såren på Jesus kropp (händerna, fötterna och sidan).

Påskafton/Påskdagen

HANDLING Jesus ligger i graven och lärjungarna gömmer sig. När en grupp kvinnor kommer till Jesus grav är hans kropp inte där. Jesus har uppstått från döden, lidandet byts ut till fest.

KÄNSLA/TEMA Först sorg, efter påsknattsmässa och framåt: Hopp – ljuset segrar över mörkret.

I KYRKAN När påsknattsmässan startar är kyrkan mörk. Så tänds det stora påskljuset och därefter fler ljus. Vid mässans slut har påskafton övergått i påskdagen.

Västanås film och Glans sketch hittar du på svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt
På barnensbastabibel.se hittar du pedagogiskt material om påsken.

VILL DU BLI
MEDLEM
I SVENSKA
KYRKAN?.....

Registrera dig på:
svenskakyrkan.se/medlem/bli-medlem

Eller ring för hjälp, se kontaktuppgifter
på sid 2



Petrus ger sig ut på havet för att möta Jesus, men börjar sjunka. "Fräls mig", ropar han, alltså rädda mig. Och det gör Jesus, han går på vattnet och hämtar Petrus.



Tid för ordtvätt

Ta orden ur funktion, tvätta och mangla dem, ta fram den ursprungliga betydelsen och börja om. Biskop Sören Dalevi guidar i den kristna språkdjungeln.

– De värderingar som byggt vårt samhälle och som tjänat oss väl behöver dammas av och förstås, säger han.

Text: Helena Söderqvist | Bild: Marcus-Gunnar Pettersson

Det kristna budskapet har hållit sig existentiellt viktigt i 2000 år. Men språket är inte alltid enkelt att förstå. Vissa begrepp har med tiden till och med blivit förstörda, menar biskopen. De behöver in i tvättmaskinen och bli rena för att kunna brukas igen.

– Ta frälst till exempel, ett ord de flesta drar sig för att använda och som signalerar en instängd religiös kuf. Inget kunde vara mer fel.

Vi kommer strax tillbaka till betydelsen av frälst men först:

Varför är de kristna begreppen viktiga i vår tid?

– Värderingar kommer inte med DNA. Vår kultur bygger på ett kristet arv, där alla människors lika värde är grundläggande och där nåd, försoning och förlåtelse behövs. Om vi inte återtar begreppen och gör dem levande, då tar andra krafter över – krafter som bär på andra berättelser.

NAZISM, FASCISM och kommunism är historiskt avskräckande exempel, men Sören ser också vardagsnära faror som ökad individualism och en växande uppmärksamhets-ekonomi.

– Det pågår en kamp om värderingar i vår tid. Ingen vet var vi står om några år.

Men varför religion, räcker det inte med att stärka de mänskliga rättigheterna?

– Vi har behov av ett Du, det vi kallar Gud. Religiösa ritualer har utmärkt människor i alla tider. Att vara människa innebär att ha en andlig dimension. Vi får inte tappa den.

Fast att vara troende anses nästan lite suspekt.

– Vi har ett så smalt troendebegrepp i vårt land och en märklig tolkning av vad det är att vara religiös. Jesus attityd i Bibeln är ju snarare att ingen tro är för liten, säger Sören.

För att lättare närma sig den kristna tron är det bra att förstå centrala begrepp. I en serie artiklar kommer Sören därför att köra sitt språkliga tvättprogram och förklara viktiga ords ursprung och översätta dem till vardagssvenska.

– Vi börjar med frälst, ”jag är frälst” vem säger det i dag?

Ordet frälsa, som betyder att rädda, har fått en helt galen innebörd, tycker han.

– Det har blivit så fel att ordet måste tas ur funktion.

Frälsning signalerar instängdhet och exklusivitet när det egentligen handlar om motsatsen, en öppen och allmänmänsklig längtan efter hjälp att hantera livet, förklarar Sören.

– När vi sjunker – inte om utan när – behöver vi bli räddade.

Han tar bibelberättelsen från Matteusevangeliet som exempel (se illustration). Petrus ger sig ut på havet för att möta Jesus, men börjar sjunka. ”Fräls mig”, ropar han, alltså rädda mig. Och det gör Jesus, han går på vattnet och hämtar Petrus.

– På den tiden kunde ingen simma, att befinna sig på djupt vatten var det samma som att drunkna. Symboliken var tydlig för alla som levde då. Gud hjälper genom Jesus.

Sören går gärna tillbaka till ursprunget och de första kristna, innan århundraden av kulturella lager hunnit dölja det enkla: När människor riskerar att sjunka behöver de räddas. Och mötas av nåd.

– Nåden är huvudgrejen.

Vad betyder nåd?

– En gåva utan villkor, det lilla extra som du inte har rätt till men som du får utan att be om. Guds nåd är gratis och finns för alla. Det handlar om att vi blir förlättna. Jesus är den som räddar och hos Gud finns nåd och förlåtelse.

Ordet nåd på hebreiska har en bred betydelse och översätts därför på många olika sätt, till exempel godhet, kärlek, välsignelse, barmhärtighet, förlåtelse, försoning.

Sören lyfter särskilt fram två av förklaringarna; förlåtelse och försoning.

– Ingen människa är perfekt, alla gör vi fel och vi behöver förlåtelse och försoning i våra liv.

BÅDA RYMS UNDER NÅDEN men betyder lite olika saker.

– Att bli förlåten ger möjlighet att börja om, att ta sig framåt och inte fastna i åltande. Att förlåta någon annan är också att släppa oförråten och börja om.

Men inte nödvändigtvis tillsammans. Man kan förlåta och gå vidare på egen hand. Försoning däremot förutsätter att de som är oense blir sams och kan gå vidare tillsammans.

– Ta prins Harry, om man söker försoning med sin familj är inte bästa sättet att berätta sin version i en bok på 500 sidor och sedan spela in en dokumentär i sex delar som ses av en miljard människor.

Sören hänvisar till ett kungligt sms-gräl som beskrivs i boken *Den andre*. ”Jag sparade messen. Jag har dem kvar. Jag läser dem ibland, med sorgsenhet, med förvirring, och tänker: Hur kunde det bli så här?”, frågar sig prins Harry.

– Det är ett bra exempel på hur man *inte* ska göra för att uppnå försoning: att älta gamla bråk.

Hur bör man göra?

– Tala ärligt med sin bror, och inte med resten

av världen, berätta hur man känner och sedan – om inte brodern lyssnar – gå vidare och lämna det hela bakom sig. Att berätta komprometterande fakta till andra är ingen väg framåt, inte om det är försoning man önskar.

Sören påminner om ordets ursprungliga betydelse.

– På hebreiska betyder försoning täcka över, plåna ut, rena.

Konflikten, det brutna och skadade ska rensas ut och målet är att gå vidare tillsammans.

Varför är försoning viktig?

– Vi behöver försoning och förlåtelse för att fungera som människor. Det har varit centralt i årtusenden. Förlåtelse – hur svår den än är – är alltid det bättre valet om vi själva och vår omgivning ska må bra.

Sören hänvisar till Desmond Tutu och hans arbete med försoningskommissionen i Sydafrika:

– Förlåtelse i djupaste mening ligger i vårt eget självintresse. Att förlåta är att vara stark.

MEN MÄNNISKOR NÅR inte alltid ända fram, Guds nåd är större.

Finns Guds nåd oavsett vad ont en människa gjort?

– Ja, men jag måste vara ärlig och ångra mig.

Sören tar bibelberättelsen om tvillingbröderna Jakob och Esau som exempel.

– Jakob hade gjort bedrägliga saker men ångrar sig och ber om nåd. Han anstränger sig för att visa sin ånger.

– Det finns ett uttryck ”Att inte synda på nåden”. Att leva på som vanligt och tänka ”det är bara att be om förlåtelse” funkar inte. Uppriktig ånger behövs.

Det gäller oavsett om det är Gud eller människor som förlåter. ●

I nästa nummer: Sören Dalevi förklarar de kristna begreppen ondska, synd och uppståndelse.

Sören tipsar:

Läs, lyssna, se mer om nåd, försoning, förlåtelse och frälsning:

Barnens bästa bibel av Sören Dalevi

Berättelserna om Jakob och Esau finns på sidorna 76-87, den om när Jesus går på vattnet på sidorna 206-209.

Festen, dansk film av Thomas Vinterberg

Förlåtelse: Den fyrfaldiga vägen till helande för oss och vår värld av Desmond Tutu och Mpho Tutu

I Sverige säger vi jävlar och helvete när vi svär. Det har ansetts bättre än att missbruka Guds namn och bryta mot andra budordet.

Svordomar behövs! Eller...?

Text: Börge Nilsson/TEXTRA | Bild: Kent Wisti

En sur tecknad gubbe som avlossar en dräpande kommentar om alltings jävlighet har ofta bildkonstnären, författaren och prästen Kent Wisti som upphovsman. Prästens surgubbe svär gärna.

– För mig är det två olika delar. När jag jobbar med satir så använder jag svordomarna för att skapa mina karaktärer. Det är inte jag som svär, det är den figur som jag skriver dialogen åt, säger han.

När hans surgubbe får höra att en riksdagsman ska flytta till ett annat land för att det inte släpper in invandrare, blir verkligheten värre än dikten.

”Det går fan inte att hålla jämna steg som satiriker i det här jävla landet”, säger gubben.

Svordomarna behövs.

– Det är ett så begränsat format, en liten ruta där det bara får plats ett par meningar. För att få fram affekt eller uppgivenhet så är de här förstärkningsorden väldigt, väldigt tacksamma, konstaterar Kent.

DOCK ANVÄNDER HAN SÄLLAN eller aldrig könsord eller ord för sexuell umgänge.

– Nej, det gör jag faktiskt inte. Jag tror det är en generationsfråga. Jag är född på sjuttioalet och nog den sista generationen som använder de här religiösa kraftuttrycken i mitt vardagspråk också.

Det blir jävlar och helvete, fan och satan. Förr hade de orden en magisk dimension. Nu har den laddningen flyttats över till värderingsord.

– Det är en generationsskillnad som gäller N-ordet till exempel. För mina barn är det tydligt att man inte ens kan använda det när man ska beskriva problemet med att ordet används.

I hans egen generation är det inte lika tydligt.

– För mig är det helt oproblematiskt att använda det ordet när man pratar om språkutveckling eller rasistiskt språk. Och för min föräldrageneration, fyrtioalisterna, är det nog inte laddat alls.

Kristy Beers Fägersten, professor i engelska med lingvistisk inriktning vid Södertörns högskola, är född i USA och har forskat på svordomar. Där är ord som hänvisar till just härkomst och sexualitet värst.

– Om jag hör motherfucker på tunnelbanan så vänder jag mig om för att se vem som kan ha sagt något så grovt.

INTE MINST I KYRKLIGA SAMMANHANG har det funnits fejkade fula ord som, lite skenheligt, ska kännas acceptabla för alla. Som Fy Fabian, förbaskat och järnspikar. Det funkar sällan. Grejen är att orden ska vara laddade.

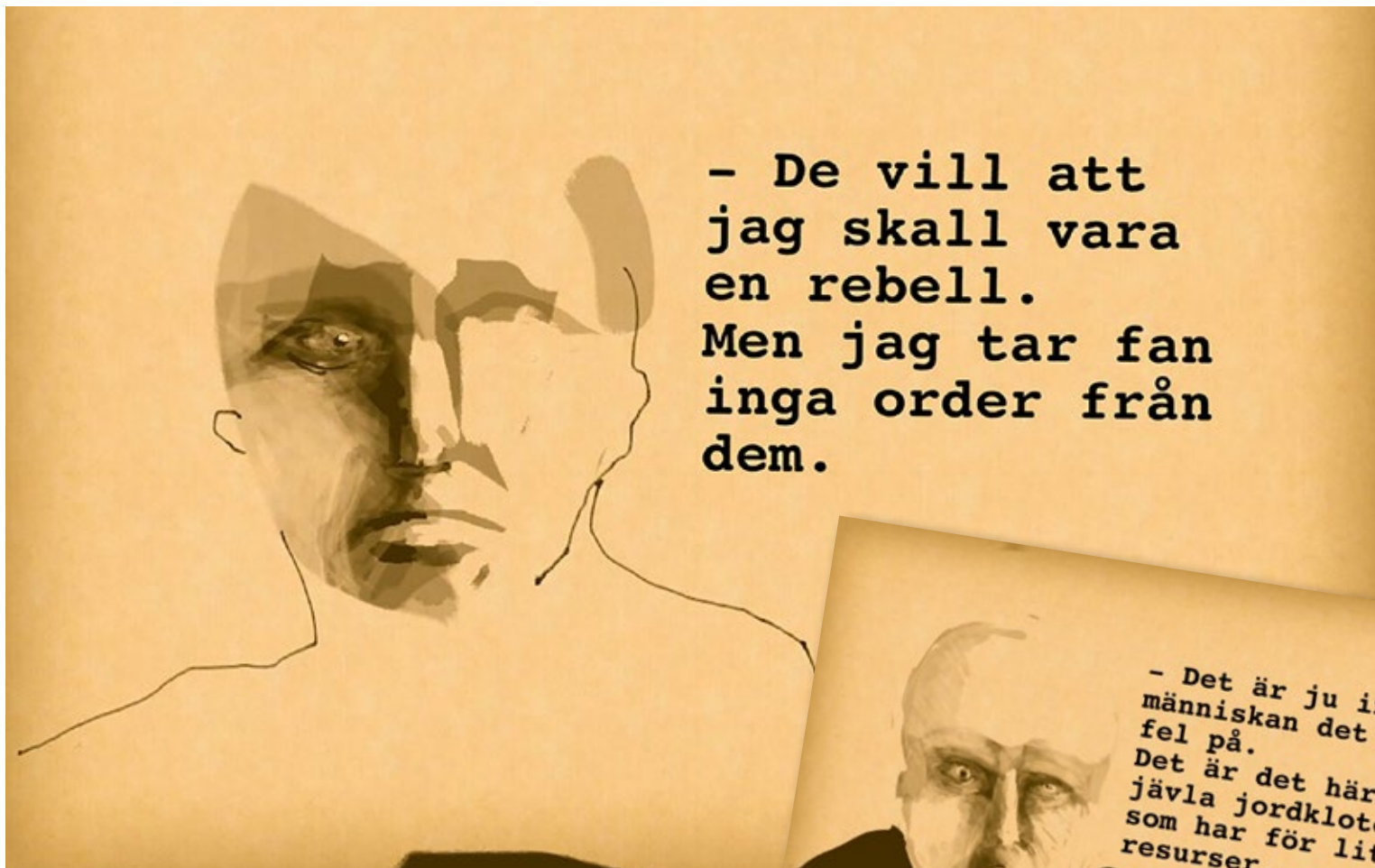
– Är de inte det, så är de inga svordomar. Då har de ingen kraft, säger Kristy.

Märkligt nog fungerar Kaptan Haddock, den försupne reskamraten till seriefiguren Tintin. Det sägs att tecknaren Hergé sökte kraftuttryck som dagstidningarna kunde acceptera. Lösningen blev vanliga ord uttalade med stor emfas. Säger man Bomber & Granater! med tillräckligt stora bokstäver och utropstecken, så funkar det fint som svordom.

Fuck har tvärtom tappat sin kraft i Sverige. Kristy är förvånad över att ledande politiker som Filippa Reinfeldt och Anna Kinberg Batra, låtit fotografera sig med budskapet Fuck Cancer.

– Det skulle aldrig kunna ske i USA.

Ännu mer harmlöst blir ordet som beståndsdel i ”fucka upp”, i betydelsen förstöra, eller ”fuckad”, alltså hopplös. Där uttalas det inte ens med kort a, som på engelska, utan med ett svenskt kort u.



Att Sverige har så många svordomar som är kopplade till religion förbryllar henne:

– Jag ser ju Sverige som ett så sekulariserat land.

Förklaringen ligger långt bak i tiden, menar Lars-Gunnar Andersson, professor emeritus i modern svenska vid Göteborgs universitet. Han har länge studerat svordomar och kraftuttryck.

– Man brukar säga att katoliker svär uppåt, protestanter nedåt.

I katolska länder befolkas himlen av många helgon att krydda svordomarna med. Protestanter får ta hjälp av underjordens potentater. Sexualitet och kroppsutsöndringar har inte behövts.

– De religiösa kraftuttrycken har varit så tabubelagda att de räckt gott för alla syften, konstaterar Lars-Gunnar.

URSPRUNGET TILL DE HELVETISKA ederna är andra budordet: ”Du skall inte missbruka Herrens, din Guds namn, ty Herren kommer inte att lämna den ostraffad som missbrukar hans namn”.

Det gjorde man ändå. För femhundra år sedan svor folk ”vid vår Herres fem sår” eller ”vid Guds arm”.

Det skulle man inte. Reformationens fader Martin Luther tolkade andra budordet så här i sin bok *Lilla Katekesen*:

”Vi skall frukta och älska Gud, så att vi inte i Guds namn förbannar och svär, sprider vidskepelse, ljuger eller bedrar, utan i all nöd anropar, tillber, tackar och lovprisar Guds namn”.

Inte ett ord om satan eller helvete. I podden *Ingen binner fram* berättar prästerna Pontus Bäckström och Ludvig Lindelöf att när man inte fick svära i Guds namn, så svor man i satans.

- De vill att jag skall vara en rebell.
Men jag tar fan inga order från dem.

- Det är ju inte människan det är fel på.
Det är det här jävla jordklotet som har för lite resurser.

Länge såg kyrkan svordomar som något ogudaktigt i sig.

– Det är nog få som har den uppfattningen i dag. Men även om man inte längre ser en svordom som ett sätt att åkalla mörka makter, så är det viktigt hur vi använder ord. Det gör något med våra relationer till andra människor, säger Christina Grenholm som är kyrkosekreterare och teologiskt sakkunnig på Svenska kyrkans nationella kansli.

Att få höra ett vänligt ord i affären en vanlig tisdag kan stärka vårt livsmod för en hel dag. Att bli svuren åt, tar ner det.

– Om man använder svordomar ofta så kan det ändra attityden till människor. Jag tänker på könsorden och ord som hora. Det blir ett sätt att avsiktligt svärta ner, att använda makt. Jag har svårt att se att det befrämjar goda relationer.

PRÄST OCH KYRKA TOLKAS OFTA som oförenligt med svordomar.

– Jag tror de flesta som kommer in i en kyrka känner att det är något annat, att det är ett rum för andakt. Och när jag bär min prästdräkt säger ofta de jag möter att de ska tänka på att inte svära, berättar Christina.

Kent, bildkonstnären, författaren och prästen i Lund, tror också att hans eget språk förändras när han får på sig prästkragen. Men han tycker gott man kan säga till någon, att han eller hon är jävligt fin.

– Ja. Det är väl fint sagt? ●

Svär du?

Läs om svordomar på sidorna 22-23

Text & bild: Börge Nilsson/TEXTRA



MAILY OLSSON, Rudsta, Karlstad

Barnmorska – pensionerad sedan två år men hoppar regelbundet in och jobbar extra

– Ja det gör jag. När man blir lite extra irriterad så kan det bli både jävlar och faen och jävlar anamma.

Säger du fuck?

– Nej, det är ett ord jag inte använder alls. Jag tycker inte om det, det passar inte mig.

Svär du på jobbet?

– Ja, jag svär på datorn. Och jag svär när de har hittat på nya rutiner som de inte förhandlat om med oss som ska använda dem. Men de nya rutinerna brukar ju vara på datorn, så det blir väl samma sak.



PETER ENQUIST, Södra Såneby, Sunne
Pensionär, murare

– Nej, jag brukar inte svära, jag tycker det är så fult.

Svär du inte om du slår dig på tummen heller?

– Nej, det gör jag inte. Det låter så obildat. Och en del svär ju hela tiden. Det är inte roligt att behöva höra när de säger ”dra åt helvete” och sånt.



ANDRÉ GRANSTRÖM, Arvika
Studerar på Taserudsgymnasiet

– Ja, jag säger faen när jag blir arg eller när jag gör mig illa. Det kan nog bli något jävlar också ibland.

JULIA HJALMARSSON, Karlstad
Studerar till lärare

– Det gör jag nog en del, då blir det faen och jävlar. Jag svär inte för att jag är arg, jag blir inte så arg. Och jag ser inget fel i att svära. Bara man inte är elak och svär åt någon annan utan mer för sig själv, så är det inget problem med det.



ÅSA ÖHOLM HÅMNÄS, Arvika
Studie- och yrkesvägledare

– Ja, det händer nog när man blir lite extra arg och irriterad, som när man slår sig eller något går fel. Mest blir det faen, men någon gång kan det väl bli några lite längre eder.



FABIAN BAUER, Torsby
Mental coach

– Ja lite, särskilt när jag har bråttom. Jag brukar svära på tyska. Eller kanske mest på engelska, som att säga Fucking Hell. Men nu säger jag Å faen också. Vi har precis flyttat till Sverige och jag blev tvungen att fråga vad det betyder, det där ”Å faen” som ni säger hela tiden? Så nu säger jag det också.

– Om man svär och vilka svordomar man använder beror mycket på i vilket sammanhang det är och vilka personer du är med. I Tyskland arbetade jag som polis och i vårt arbetslag fick vi ett väldigt speciellt språk med mycket svordomar. Det var ett sätt att prata som stängdes av så fort jag gick från jobbet, ord jag aldrig kunde tänka mig att säga när jag var hemma med familjen.