



Copyright:

Navigatörerna 2018
www.navigatorerna.se



Textförfattare:

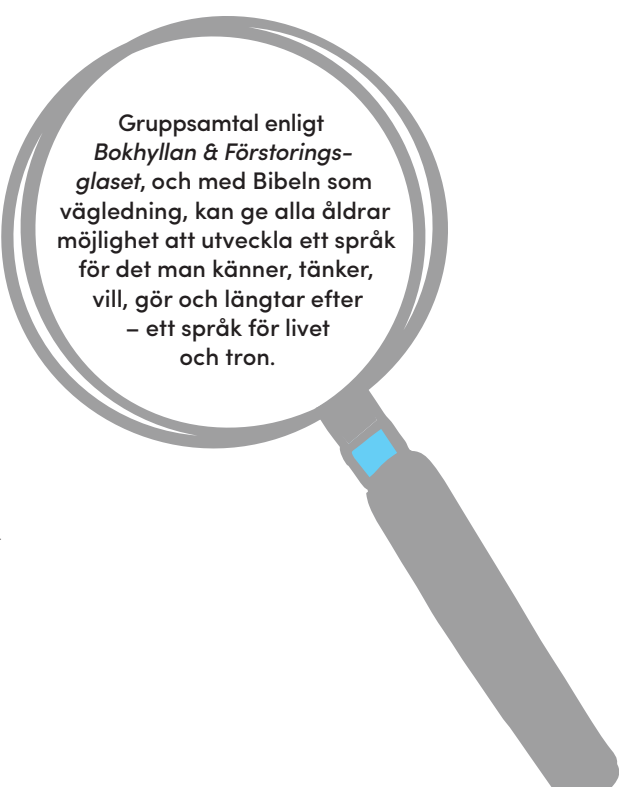
Annika Andreasson, verksamhetsledare för Navigatörerna
Berne Persliden, f d verksamhetsledare för Navigatörerna

Grafisk formgivning och illustration:

Linnea Hjelm, Equmenia 2017

Revidering/anpassning:

Karin Baljeu, k-art 2018

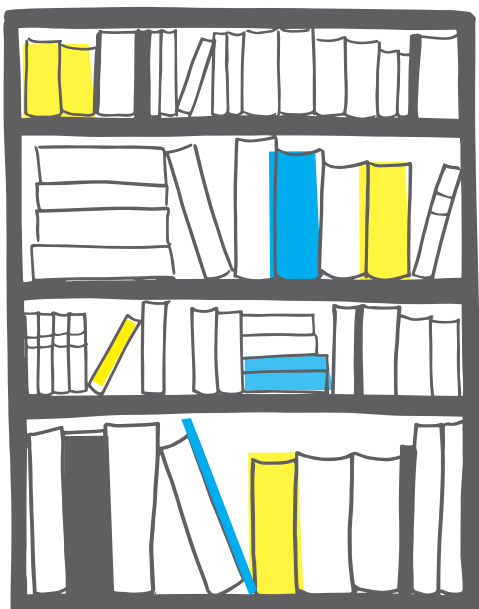


Grupsamtal enligt
*Bokhyllan & Förstorings-
glaset*, och med Bibeln som
vägledning, kan ge alla åldrar
möjlighet att utveckla ett språk
för det man känner, tänker,
vill, gör och längtar efter
– ett språk för livet
och tron.

Samtalsmetoden Bokhyllan & Förstoringsglaset har utvecklats inom Navigatörerna

och har provats i olika sammanhang bland gymnasieungdomar, i kyrklig miljö, i hemgrupper med unga vuxna och med medelålders, samt bland högskolestudenter. Metoden har alltså provats av olika åldrar, till och med i grupper med blandade åldrar mellan 15–83 år! Slutsatserna från deltagarna i de åldersblandade grupperna (vilka genomfördes som ett projekt med flera samverkansparter och utvärderades med enkät) var bland annat att de upplevt deltagandet värdefullt, att de var jättenöjda och att de ville fortsätta träffas för gruppsamtal, och då helst i åldersblandad grupp.

Bakgrunden till att metoden utvecklades var ett behov som uppstod i en grupp av ungdomar 18–19 år. Gruppen var blandad när det gällde vilka som sade sig vara kristna eller inte. För att inte hamna i diskussioner eller låsta positioner och för att möjliggöra att det inte blev för känsligt att vara personlig kom metaforerna ”bokhylla” och ”böcker” att användas för att lättare prata om sig själv och kring ämnen som kändes angelägna i livet. Förstoringsglaset utvecklades som en illustration att använda i gruppsamtalen. Det har sin utgångspunkt i en modell med fyra livsdimensioner som Navigatörerna använt genom åren för att beskriva människan som en helhet.



Finns det behov av Bokhyllan & Förstoringsglaset?

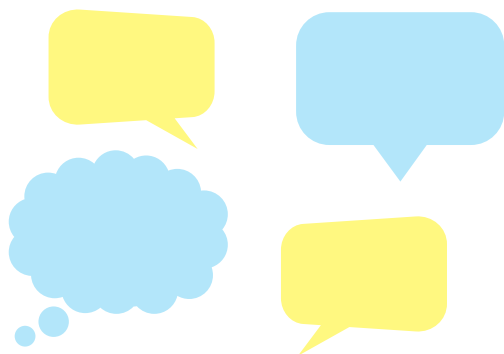
Inom Navigatörerna har vi erfarenheten att det i vår tid och i vår kultur många gånger är känsligt och svårt att få till samtal om personliga ämnen. Det finns många hinder för att samtal ska uppstå. Det generellt höga livstempot gör att det oftast inte finns tid att i lugn och ro sitta ned och reflektera över livet i allmänhet, och i synnerhet inte tillsammans med andra.

Vi har upplevt att det krävs tillit i relationer och en trygg miljö för att samtal om personliga ämnen ska komma igång. Om det dessutom handlar om livssyn, om existentiella frågor, om liv och tro, blir det lätt ännu känsligare och svårare. Det behövs ett språk för att kunna uttrycka det som finns inuti oss och många har inte fått möjlighet att träna att tala om det inre livets verklighet.

I samtal om tro är det inte ovanligt att man hamnar i en polarisering, där några uttrycker att de tror på Gud och andra att de inte gör det. När sådana positioner intas är det vår erfarenhet att det blir svårt att hitta en väg framåt i samtalet. Det blir svårt att samtala med frihet och rymd och där man utifrån den egna utgångspunkten kan lära sig något nytt, förtydliga det man redan anar, vidga sina perspektiv och kanske till och med välja en ny utgångspunkt.

Som kristen kan man till exempel lätt hamna i försvarsställning i dialog med den som inte tror, eller med andra troende som tror annorlunda än man själv. Det känns ofta inte bra eftersom man i regel inte är tränad i apologetik, det vill säga försvar för livsåskådning och särskilt försvar för kristen tro.

En annan väg än försvaret kan vara att försöka formulera något kring tron som blir relevant, tydligt och förhoppningsvis inbjudande för den andre. De flesta får ganska sällan erfarenheter av att försöka formulera sin tro och därför är man ovan att uttrycka sig. Det kan ställas höga krav på formuleringskonsten, kanske både från en själv och från andra.



Det önskade gemensamma samtalet om livet och tron på Gud utvecklas ofta till en diskussion som går från det ena till det andra, som blir argumenterande och debatterande och som inte med säkerhet blir kreativt för de inblandade. Om samtalet inte leder till något positivt sjunker sannolikheten för att man önskar eller ger sig in i ett sådant samtal igen.

Utifrån det som just beskrivits är det inte underligt om kristna drar sig för att prata med människor i sin närhet om tro – om tro i allmänhet och i synnerhet om sin egen tro. Det gäller både med andra troende och med icke troende. Det finns risk att det inte blir något gott samtal – ett samtal som breddar och fördjupar de egna tankarna, som ger utveckling och växt i liv och tro, och som bygger förtroga relationer. Dörren till mig själv, till andra och till Gud riskerar att bli stängd. Men kanske inte låst...

Vi upplever att Bokhyllan & Förstoringsglaset fungerar som en nyckel till värdefulla samtal.

Så föddes Bokhyllan & Förstoringsglaset

Metoden utvecklades ursprungligen för en grupp ungdomar i åldern 18–19 år. Gruppen var blandad när det gällde vilka som sade sig vara kristna eller inte. Man kände varandra i gruppen lite grann och deltagarna var inbjudna för att vara med och prova metoder för samtal om viktiga personliga frågor. Det blev ett test i tre moment.

Vi började med att fråga var och en om tro på Gud. Svaren på den frågan blev kortfattade; ja, nej eller vet inte. Efter att ha gått "laget runt" avstannade redovisningen med

att alla sagt sitt. Positionerna var klara, men något samtal kom inte igång i gruppen. Nästa moment innehöll frågan: "Vilken eller vilka berättelser använder du för att tolka ditt liv?" Utgångspunkten var att vi alla använder berättelser av olika slag för att tolka livet, även om vi kanske inte alltid är medvetna om det. Det kan vara berättelser från släkten, familjen, litteraturen, historien mm. Det blev uppenbart att den här frågan föll som en sten. Den fick inte någon genklang, även om det fanns personer och situationer som betydde mycket.

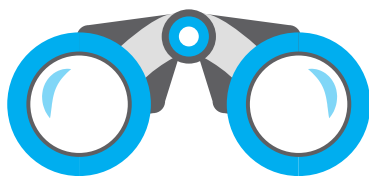
Tredje momentet formulerades: "Om du var en bokhylla, vilka böcker skulle du vilja ha med i den?" Vi förklarade att böcker kunde vara en liknelse för kunskap, erfarenhet, värderingar, attityder, praktik mm.

Dessa liknelser, metaforer – bokhylla och böcker – gav en helt ny öppning. Att prata om sig själv som en bokhylla blev ett sätt att beskriva sig själv "i tredje person". Man flyttade så att säga ut de känsliga frågorna och ämnena utanför sig själv och kunde därmed känna sig lugnare och det blev lättare att prata om dem. Vi kom bort ifrån uttryck som "jag anser, jag tycker, jag tror" och de ersattes med "den här boken", vilket blev mycket mera lätthanterligt för deltagarna.

Som exempel kan vi nämna en fråga som lät så här: "Vad vill du att din bokhylla ska innehålla?" En av deltagarna i gruppen berättade att denne i sin bokhylla önskade en bok kallad "gudstro". Plötsligt var de vanliga spänningarna borta och det gick att hålla samtalet på en personlig nivå utan att det upplevdes känsligt.

För att förankra motivationen för grupp-samtalen använde vi en träff för att tillsammans skapa en gemensam bokhylla för gruppen. Var och en fick bidra med böcker under rubriken "vad vill jag att min bokhylla ska innehålla när jag som 20-åring går vidare i livet?" Det blev en stor blandning av olika ämnen, exempelvis kroppen, föräldrar, tro, syskon, karriär, hälsa, mat, kärlek, vänner, pengar, trygghet, relationer, studier, boende, livskamrat och äktenskap. Mot slutet av varje träff fick deltagarna sedan välja vilken bok vi skulle samtala om gången därpå. På så sätt fick alla vara med och själva sätta agendan för träffarna.

Förutom att vi visste vilken bok som var aktuell till nästa gång gjordes inga förberedelser av deltagarna eller ledaren. Meningen var ju att det skulle vara ett gemensamt lärandetillfälle. Varje träff bjöd på det oväntade i upptäcktsresan.



En risk vid gruppsamtal är att det kan bli vinklat och obalanserat. Om samtalet bara får flyta på kan innehåll och resultat helt bero på deltagarnas intresse, aktivitet eller passivitet. Det kan finnas preferenser att uppehålla sig vid vissa delar av ett samtals-tema och släppa andra. Det är denna typ av samtal vi ofta har när vi möts i vardagen, på fester mm. Där finns inte någon samtalsledare och samtalet består ofta av enstaka pusselbitar utan en tydlig process eller lärande, vilket ju oftast inte heller är syftet i dessa situationer.

Gruppsamtal däremot syftar längre; till upptäckande, fördjupning och lärande. Det kräver stor skicklighet hos en gruppleddare om denne själv ska föra olika samtalstrådar till en gemensam riktning. För att underlätta för både ledare och övriga deltagare, att gruppsamtalet får en riktning och balans, blev vår lösning att till metaforen bokhyllan foga förstoringsglasets.

Vi har inom Navigatörernas verksamhet genom åren använt synsättet på människan att hon är en helhet med fyra livsdimensioner¹. Livsdimensionerna är:

Relation till:

- Mig själv
- Andra människor
- Skapelse/Samhälle
- Gud

Dimensionerna har illustrerats som ett fyrvägskors, med fyra positioner eller riktningar relaterade till varandra. Vi lade nu, i samtalsmetoden, dessa dimensioner ”över” en bok i bokhyllan, som ett sätt att titta närmare på bokens innehåll. På så sätt fick de fyra dimensionerna rollen av ett förstoringsglas, med fördjupning inom alla fyra dimensionerna, med fokus på en dimension i taget.

Djupt i vår tradition inom Navigatörerna finns övertygelsen om att en tro på Jesus Kristus kan och ska avspegla sig i vardagslivet. Det är i det mänskliga livet som lärjungen lever som tron, med Guds Andes hjälp, får liv och också kan delas med andra människor.

För praktisk inriktning på kristet vardagsliv har Navigatörerna fått impulser och förnyats genom åren. I Bokhyllan & Förstoringsglasets har vi framför allt tagit inspiration från religionspedagogen Thomas H. Groome². Hans forskning och undervisning har betytt mycket för att visa på det dynamiska samspillet mellan vår egen ”lilla” berättelse från vardagen och den ”stora” berättelsen, det vill säga Guds berättelse genom Bibeln och den kristna traditionen.

Eftersom samtal kan riskera att bli teoretiska, filosofiska och teologiska valde vi att kalla förstoringsglasets handtag för ”PRAXIS”. Detta för att samtalen ska bli konkreta och knyta an till vardagsliv. Frågor i det vardagliga **LIVET** kan föras till **TRON** på Jesus Kristus, **TRON** i sin tur kan färga och förnya det vardagliga **LIVET** för både den enskilde och i gruppgemenskap.



1) Med ansats från E. Stanley Jones, existentiell psykoterapi, Viktor Frankl, Martin Buber m.fl.

2) Bland annat från boken Sharing Faith, på svenska Livets berättelser.

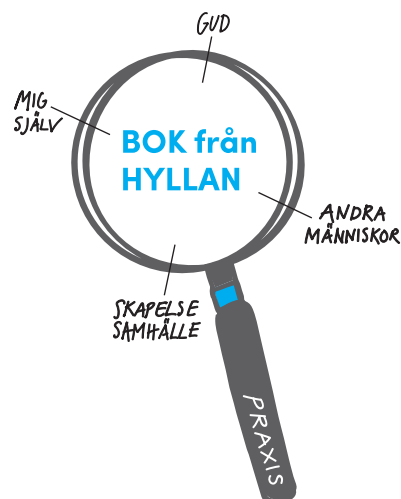
Gruppledare med Bokhyllan & Förstoringsglaset

Vår erfarenhet är att det ofta är svårt att rekrytera ledare till bibelläsningssgrupp eller studiegrupp. En invändning som ofta hörs är att man inte känner sig ha tillräckligt mycket kunskap. Man räknar med att det blir en massa frågor som man inte kan svara på och det känns inte bra. Det finns tydligen en föreställning om kompetens hos gruppledare som lätt blir till hinder för att starta eller leda en grupp.

Även om man har någon typ av ledarträning kan man ju aldrig gardera sig för vad som händer i en grupp. Därför ställde vi oss frågan om det var möjligt att gruppsamtal kring tros- och livsfrågor skulle kunna ha karaktären av en upptäcktsresa där alla som är med deltar i en gemensam lärandeprocess. Det skulle sänka kraven på gruppledare och samtidigt öppna för en nyfiken atmosfär i hela gruppen för att gemensamt ta reda på, fördjupa och lära mer.

Det var för oss nödvändigt att reflektera över och bearbeta vår syn på både traditionell ledarroll och synen på material i en grupprocess. Vi ställde oss frågan om det gick att ge energi, hålla den igång och ge riktning i en process där så lite material fanns med från början och där ledarskapet såg så annorlunda ut. Vi fann att metoden gav möjlighet att samla personer i gymnasieålder och strax däröver för personliga samtal om livet, något som vi från olika kyrkliga sammanhang hade varit med om och fått höra var svårt.

Att leda en grupp med den här metoden handlar framförallt om att ge struktur till och riktning i samtalet. Uppstår det frågor som kräver svar får gruppen det som gemensam uppgift att lösa, antingen under träffen eller till nästa gång. Det är inte ovanligt, när man kommer till frågor om Bibeln och dimensionen om Gud, att det finns viss kunskap. Även om denna kunskap är fragmentarisk och inte systematisk behöver det inte vara ett problem, utan kan snarare ses som en tillgång, som startpunkt för att gräva vidare. Visst kan det underlätta om gruppledaren, eller andra i gruppen, är välbekant med bibeltexter, men det är inte nödvändigt och därmed kan



gruppsamtalen också bli en utvecklingsmöjlighet för gruppledaren. Gruppen är till för att **alla** ska kunna utvecklas och fördjupas.

Vår erfarenhet är att det är bättre att som gruppledare själv delta i gruppsamtalet på liknande villkor som övriga deltagare, att själv uppleva och upptäcka tillsammans med de andra i gruppen, jämfört med att enbart försöka lära sig metoden utifrån en detaljerad och dirigerande skriftlig ledarhandledning. Det finns något i det egenupplevda som instruktionsmaterial inte kan ersätta.

Vi har därför valt att inte skriva en detaljerad handledningsinstruktion vad gäller samtalets innehåll. Däremot tror vi att den metodbeskrivning som ges i ledarhandledningen är ett tillräckligt ramverk för att våga prova på tillsammans i en grupp. Enkelhet i kombination med tydlighet i genomförandet, liksom inställningen till ledarskap samt allas delaktighet och värdefulla bidrag, upplever vi ger attraktion till metoden. Detta uppfattar vi gäller för både deltagare och gruppledare. Vi hoppas att det ska underlätta för fler att vilja och våga vara gruppledare – och välja att vara det.



Avslutande tankar

Gruppsamtal med Bokhyllan & Förstoringsglaset, och med Bibeln som vägledning, kan ge alla åldrar möjlighet att utveckla ett språk för det man känner, tänker, vill, gör och längtar efter – ett språk för livet och tron.

Många med bakgrund i kristet hem eller församling har fått ”böcker” placerade i sina ”bokhyllor”, men utan att de blivit speciellt mycket lästa eller reflekterade. Man har fått ett rikt arv, men kanske inte öppnat upp det och inte formulerat tron med egna tankar eller ord. För den personen kan det bli en spännande och viktig upptäcktsresa att få samtala i grupp med hjälp av den här metoden.

Den som möter kristen tro i vuxenlivet har kanske inte så många trosböcker i sin bokhylla. För den personen kan gruppsamtal med Bokhyllan & Förstoringsglaset bli en upptäcktsresa som kan medföra både omöblering, utrensning och att välja nya böcker till den personliga bokhyllan.

Med hjälp av den här samtalsmetoden har det visat sig lättare att prata om vad vi tycker, tänker och känner genom att använda metaforen bokhyllan som en bild för våra liv. Vi upptäckte att vi, utan att det blev för känsligt, kunde fråga varandra vilka böcker vi önskar, saknar eller längtar efter. Frågor som kan vara mycket känsliga och ibland rent hotfulla när de ställs ’rakt på’ blev med den här metoden öppna för dialog.

Förstoringsglaset med de fyra livsdimensionerna är ett sätt att visa på att det vi har inom oss, våra så kallade ”böcker”, har olika aspekter. Vi tänker att det alltid finns en andlig (existentiell) dimension närvarande i våra livs olika teman. Genom att hålla fast vid de fyra dimensionerna kan man få hjälp att upptäcka mer – det som ligger bortom den egna och nuvarande horisonten – och det kan gälla alla livets områden.

Metoden har successivt utvecklats genom att provas i flera sammanhang och vår uppfattning är att den kan användas i olika åldersgrupper, inte minst med framgång i åldersblandade grupper, och även där man inte har tillgång till en grupp som träffas regelbundet över tid utan endast erbjuder enstaka träffar.