

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**”Vart skulle jag annars gå?”
Hur kristna människor har upplevt Gud i livets svåra perioder**

Lisa Unosson

Examensarbete, 30 hp
Psykologprogrammet
Vårterminen 2016

Handledare: Lisa Rudolfsson

”Vart skulle jag annars gå?”

Hur kristna människor har upplevt Gud i livets svåra perioder

Lisa Unosson

Sammanfattning. Syftet med denna studie var att få en fördjupad förståelse för hur kristna människor kan uppleva Gud och sin relation till honom i samband med svårigheter i livet. Fem semistrukturerade intervjuer genomfördes med kvinnor och män som identifierade sig som kristna och som kom från olika kristna sammanhang. Deltagarnas ålder varierade från 24 till 73 år. Materialet analyserades med induktiv tematisk analys som resulterade i två huvudteman med tre underteman vardera. Resultaten visar att deltagarna beskrev sin tro både som en resurs och som en begränsning. Resultaten förväntas kunna användas av psykologer som vill få en fördjupad förståelse för vilken roll en gudsrelation kan spela för en kristen människa under svåra perioder i livet.

Att leva innebär för mig att leva i relation till en allsmäktig, helig, god och personlig Gud. I mitt liv är frågan inte *finns Gud?* utan snarare *hur är min relation med Gud?* Jag har många gånger upplevt att människor som inte delar min tro har svårt att förstå vissa val jag gör i mitt liv och hur de står frågande inför vissa aspekter av de brottningskamper jag ställs inför i livet. Jag närmar mig nu en psykologexamen och eftersom det ofta är i samband med kriser eller svårigheter som människor söker hjälp i terapi så har jag valt att skriva min uppsats om hur kristna människor har upplevt Gud i samband med svårigheter i livet.

Freud hävdade att religion till sin natur är ett försvar som har sin grund i barnets känsla av hjälplöshet inför en värld fylld av farliga och okontrollerbara krafter (Freud, 1927/1961). Denna uppfattning är ännu idag vitt spridd inom psykologin (Pargament, Falib, Ano & Wachholtz, 2013). Psykologer som grupp är markant mindre benägna än andra yrkesgrupper att ange religion som något för dem personligen betydelsefullt (Shafranske & Cummings, 2013). Intresset för religion verkar vara lågt prioriterat inom psykologin, vilket också märks i psykologutbildningen vid Göteborgs universitet där ämnet enligt min erfarenhet inte uppmärksammas i någon nämnvärd omfattning.

Den forskning som finns idag inom det religionspsykologiska fältet visar att Freuds syn på religion är en förenkling. Relationen mellan religion och mental hälsa framstår som mycket komplex. Särskilt den forskning som gjorts på religiös bemästring (coping) visar hur religion kan vara en människas mentala hälsa både till fördel och till nackdel. Enligt dagens aktuella forskningsläge finns det dock ett övervägande positivt samband mellan religion och mental hälsa (Anandarajah & Hight, 2001; Baetz, Bowen, Jones & Koru-Sengul, 2006; Koenig, 2009). Med andra ord verkar människor i huvudsak må väl av att tro.

Nedan följer en genomgång av vad religiös bemästring är och vad den kan ha för effekter. Därefter beskrivs hur Gud kan användas som anknytningsperson vilket är relevant eftersom jag i denna studie vill fokusera på hur själva relationen till Gud kan upplevas.

Religiös bemästring

Pargament, Smith, Koenig och Perez (1998) beskriver hur bekännelsen till en religion kan innebära en trygg relation med Gud och en känsla av andlig samhörighet med andra som delar samma trosuppfattning. Men det kan också innebära mycket kamp – kamp med sig själv, med andra och/eller med Gud (Pargament et al., 1998). Religion kan på ett unikt sätt både hjälpa och stjälpa människor (Pargament, 2002).

Som i de flesta förenklingar verkar det finnas ett korn av sanning i påståendet att religion är ett försvar. Många människor vänder sig till sin gudstro för att minska ångest och för att få tröst och stöd i stressande och påfrestande situationer, som till exempel när en står inför att genomgå en omfattande kirurgisk operation eller har upplevt ett terroråd (Shrimali & Broota, 1987; Vail et al., 2010). En annan betydande aspekt av religion är att den ofta ger människor en känsla av mening, vilket är ett skydd mot psykopatologi och främjar mental hälsa (Park, 2013). Det finns forskning som indikerar att religiös bemästring representerar en resurs som inte kan bortförklaras av fenomen som ses som mer allmänna (Pargament, 2002). Att vända sig till Gud eller en församling för stöd i påfrestande perioder i livet skulle kunna vara ett exempel på människors behov av socialt stöd i allmänhet, och att tolka svåra situationer som en möjlighet till personlig andlig tillväxt eller som en del av Guds plan skulle likaså kunna vara ett exempel på människors behov av att söka efter en mening i livets olika skeenden. Pargament (2002) hävdar däremot att många studier har visat att religiös bemästring förutsäger mentalt välbefinnande bortom andra förklarbara variabler. Kopplingen mellan religiös bemästring och mental hälsa är fortfarande signifikant även efter att effekterna av demografiska variabler och icke-religiös bemästring justerats bort (Pargament, 2002).

Religion kan alltså erbjuda något unikt vad gäller att bemästra svårigheter i livet. Samtidigt kan religion också på ett unikt sätt försätta människor i trångmål eller nöd (Pargament, 2002). Att känna sig övergiven eller avvisad av en helig Gud kan vara förödande om det tolkas som att en inte är värd att älskas eller som att en bär på en oförlåtlig skuld. Att tvingas möta frågor kring Guds existens eller tvivel på sanningshalten i religiösa påståenden kan ställa hela ens världsbild på ända och vara mycket omtumlande. Vidare kan upplevelser av att Gud är arg, illvillig eller maktlös inverka negativt på en människas känsla av trygghet i världen (Pargament, 2002) och därmed även få effekter på hennes välbefinnande.

Olika religiösa bemästringsstrategier. Pargament et al. (1998) beskriver hur religiös bemästring inkluderar både positiva och negativa strategier. Positiva strategier kan till exempel vara att tolka livets svårigheter genom en religiös lins och exempelvis se en livskris som att en kärleksfull Gud lär en något värdefullt eller som en del av en större mystisk plan (Pargament et al., 1998). Dessa perspektiv gör smärtan mer uthärdlig och det går att omfamna dem utan att känslomässigt ”stänga av”. (Pargament et al., 2013). De flesta religiösa traditioner erbjuder också riter vid övergångar som en hjälp att ta sig igenom svåra händelser i livet, till exempel begravningar (Pargament et al., 1998). Ytterligare exempel på positiva religiösa bemästringsstrategier kan vara att söka tröst och uppmuntran hos en kärleksfull Gud eller hos andra församlingsmedlemmar alternativt församlingsledare. Exempel på negativa religiösa bemästringsstrategier kan enligt Pargament et al. (1998) vara att tolka livets svårigheter som ett straff från Gud eller som något orsakat av onda krafter så som Satan. De negativa strategierna är också ofta kopplade till missbelåtenhet med andra församlingsmedlemmar och med Gud (Pargament et al., 1998).

De olika strategierna har olika samband med mental hälsa. På ett generellt plan är positiva religiösa bemästringsstrategier knutna till färre symtom på psykisk ohälsa och kan leda till att en växer och utvecklas både på ett psykologiskt och andligt plan som ett resultat av de påfrestande en utsätts för (Pargament et al., 1998). De negativa religiösa bemästringsstrategierna är däremot enligt Pargament et al. (1998) kopplade till exempelvis

depression, sämre livskvalité och okänslighet gentemot andra. Religion kan alltså vara både en hjälp att hitta lösningar och en källa till ytterligare stress i mötet med svårigheter i livet. Enligt Pargament et al. (1998) tenderar religiösa människor att använda de positiva strategierna i större utsträckning än de negativa. Människor ser hellre Gud och sin religiösa församling som en källa till kärlek och stöd än som en källa till smärta och straff (Pargament et al., 1998).

Olika sätt att relatera till Gud. När en människa ställs inför problem i livet som behöver lösas kan religion vara inblandat på ett mer eller mindre aktivt sätt. En del människor överlåter ansvaret för att lösa problemet åt Gud (uppskjutande strategi), andra uppfattar att Gud har gett individen i fråga de färdigheter och resurser som krävs för att lösa problemet (självriktad strategi) och ytterligare andra ser Gud som en allierad som delar ansvaret med individen själv för att lösa problemet (samarbetande strategi) (Masters & Spielmans, 2007). Dessa olika strategier ger individen en känsla av antingen extern eller intern kontroll. När det kommer till att bemästra svårigheter i livet så har den uppskjutande strategin på ett generellt plan visat sig minst gynnsam och den samarbetande strategin har visats mest gynnsamt (Masters & Spielmans, 2007). Schottenbauer, Rodriguez, Glass och Arnkoff (2006) tillfogar dock att det framför allt är i situationer där individen har stor möjlighet att påverka som det blir problematiskt att överlåta hela ansvaret till Gud och alltså uppleva extern kontroll. I situationer där individen har lite kontroll, som till exempel vid sjukdom och död, är det en mer framgångsrik bemästringsstrategi att överlåta ansvaret till Gud (Schottenbauer et al., 2006).

Bön som bemästring. Forskningen kring hur bön relaterar till mental hälsa är mycket mångfasetterad och inkonsekvent. Det finns resultat som stödjer än det ena sambandet, än det andra. Det finns också forskning som inte hittar något samband alls mellan dessa båda variabler. Vissa sätt att be verkar leda till en ökad känsla av frid och stöd eller mer konstruktiva sätt att se problem på medan andra verkar leda till att upplevelsen av att befinna sig i nöd eller trångmål ökar (Masters & Spielmans, 2007). Till exempel kan en bönestund hjälpa människor som befinner sig i påfrestande omständigheter att fokusera på vad det finns för gudomligt syfte med det hela och hur det som stressar dem ingår i Guds plan för deras liv. Detta perspektiv kan leda till att de själva får mer kraft att ta sig igenom det svåra vilket då visar ett positivt samband mellan bön och hälsa. Å andra sidan kan en bönestund leda till att människor som befinner sig i påfrestande omständigheter fokuserar på det som stressar dem, vilket kan medföra att de fokuserar mer på själva problemen än på hur de skulle kunna lösa dem. Detta kan resultera i en passiv och potentiellt ohälsosam strategi vilket då visar på ett negativt samband mellan bön och mental hälsa. Masters och Spielmans (2007) skriver vidare att bön många gånger används som ångestreducering med positiva effekter på den mentala hälsan. Å andra sidan kan bön också användas som en undvikande strategi i form av mental distraktion, vilket generellt sett är en sämre metod för att nå bättre mental hälsa (Masters & Spielmans, 2007).

Religiös gemenskap. Att vara engagerad i en religiös gemenskap tycks kunna innebära en särskild form av socialt stöd. Människor som är regelbundet engagerade i en församling har nämligen ett större socialt nätverk och interagerar oftare med andra i sina sociala nätverk samt upplever en större tillfredsställelse med och en större pålitlighet hos sina sociala nätverk än de som inte är regelbundet engagerade i en församling (Carothers, Borkowski, Lefever & Whitman, 2005; Cohen, Yoon & Johnstone, 2009; Contrada et al., 2008). Den sociala gemenskap som religion erbjuder är av en kvalité som utmärker sig jämfört med sekulära gemenskaper då den ger en speciell kollektiv ram av mening, tillhörighet och sammanhållning (Ladd & McIntosh, 2008; Smith, 2003). Den sociala identitet som detta erbjuder blir särskilt stark då även uppfattningen att gemenskapen är evig och alltså fortsätter efter döden delas (Ysseldyk, Matheson & Hymie, 2010). Samtidigt kan denna

speciella sociala gemenskap som religion ofta erbjuder också föra med sig ogillande, kritik och överdrivna krav mellan medlemmarna och även mellan medlemmarna och ledarna. Detta kan upplevas som mycket stressande och inverka negativt på ens välbefinnande och självkänsla (self-esteem) (Krause, 2003; Krause, Ellison & Wulff, 1998).

Gud som anknytningsperson

Anknytningsteori handlar om hur barns överlevnadsinstinkt gör att de skapar ett känslomässigt band till sina omvårdnadspersoner (Bowlby, 1969/1982; 1973). En anknytningsrelation kännetecknas av (1) ett bestående känslomässigt band mellan två personer, där den som knyter an (2) försöker hålla kvar närhet till den andre, (3) använder den andre som en *trygg bas* vid utforskande av omgivningen – alltså någon pålitlig att utgå från – och (4) använder den andre som en *säker hamn* vid upplevd fara – alltså någon att vända tillbaka till och söka tröst och trygghet hos. Dessutom (5) upplever den som knutit an obehag eller sorg vid separation från den andre och (6) den andre upplevs av den som knutit an som starkare och visare (Bowlby, 1969/1982; 1973). Alla dessa sex aspekter verkar finnas i tillräcklig utsträckning i kristna människors upplevda gudsrelationer för att gudsrelationen ska kunna kallas en anknytningslik relation (Broberg, Risholm Mothander, Granqvist & Ivarsson, 2009). Det som skiljer en gudsrelation från andra anknytningsrelationer och gör att den just kallas anknytningslik relation är att Gud förefaller osynlig och att människor inte har haft något konkret fysiskt samspel med Gud. Istället för fysisk närhet handlar det snarare om upplevd trygghet i gudsrelationen, precis som för barn i högre åldrar i relation till deras anknytningspersoner (Broberg et al., 2009).

Att uppleva närhet till Gud är något kristna människor ofta strävar efter. För detta syfte har bönen en viktig funktion, det är till och med en av de viktigaste funktioner som bönen har (Spilka, Hood Jr, Hunsberger & Gorsuch, 2003). Även att gå på gudstjänst hjälper människor att uppleva närhet till Gud, och religiösa symboler så som att bära ett kors i halsband tjänar som påminnelse om att Gud alltid är nära (Spilka, Hood Jr, Hunsberger & Gorsuch, 2003). Vidare är en faktisk separation från Gud per definition omöjlig (under förutsättningen att Gud är allestädes närvarande och evig så som kristen tro hävdar), även om människor kan ha upplevelser av att Gud har övergett dem och hysa tvivel kring hans existens. Det sista kännetecknet för en anknytningsrelation ger sig självt vad gäller relationen till Gud: det ingår i gängse kristna trosuppfattningar att Gud är starkare och visare än människor.

Gud som trygg bas och säker hamn. Det finns mycket forskning på att Gud används som säker hamn för att reglera till exempel oro, vilket nämndes bland annat i avsnittet ovan om religiös bemästring. Pargament (1997) hävdar att ju värre en situation upplevs desto större benägenhet har människor att vända sig till Gud för att få stöd. Detta gäller även dem som förnekar Guds existens eller har en mer agnostisk inställning (Pargament, 1997). Som talesättet säger: det finns inga ateister i skyttegravar. Det finns också forskning som indikerar att Gud används som trygg bas, även om denna företeelse inte är lika beforskad som den att använda Gud som säker hamn (Broberg et al., 2009). Som exempel på hur Gud används som trygg bas kan nämnas att människor med intrinsikal religiositet (när religiositet och gudsrelation är det mest centrala i ens liv) upplever befrielse från oro och skuld liksom en känsla av personlig kontroll i större utsträckning än människor som inte har en sådan religiositet (Batson, Schoenrade & Ventis, 1993). Intrinsikal religiositet är även kopplat till en mer öppen och flexibel bemästringsförmåga (Pargament, 1997) och en positiv gudsbild går hand i hand med en mer positiv självkänsla (Spilka et al., 2003). Vidare minskar det subjektiva lidande som föregår en religiös omvändelse avsevärt efter omvändelsen, alltså när

en funnit och etablerat Gud som sin trygga bas i tillvaron (Ullman, 1982, refererad till i Broberg et al., 2009). Slutligen, precis som barn med en trygg anknytning så mår människor med en trygg anknytning till Gud (där Gud ses som varm och lyhörd) bättre och har lättare att stävja subjektivt lidande än de som har en otrygg anknytning till Gud (där Gud ses som till exempel avlägsen eller avvisande) (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Kirkpatrick & Shaver, 1992).

Anknytning till Gud i förhållande till anknytning till föräldrar. Anknytningen till Gud utvecklas parallellt med anknytningen till jordiska omvårdnadspersoner, i de flesta fall föräldrar (Granqvist & Dickie, 2006). Förmågan att etablera en anknytning till flera omvårdnadspersoner möjliggör en anknytning till Gud. För barn i åldern ca 3 till 6 år är Gud, precis som andra icke primära anknytningspersoner, inte ett perfekt substitut för föräldrarna. Än så länge är föreställningen om Gud mindre lik föräldrarna, mindre vårdande och mindre mäktig än den senare kommer vara. När barn senare lär sig att deras omvårdnadspersoner finns och älskar dem även om de inte är precis i närheten så kan också deras bild av Gud och den upplevda närheten till Gud tjäna som föräldrasubstitut. I åldern ca 7 till 11 år stämmer barnets bild av Gud bättre överens med dess bild av föräldrarna, Gud kan till och med ses som mer kärleksfull, mer vårdande och mer mäktig än föräldrarna. Granqvist och Dickie (2006) beskriver vidare hur ungdomstiden som följer för många är en turbulent tid vad gäller anknytningsrelationer. Nu är det också vanligt att gå igenom stora religiösa förändringar. På samma sätt som ungdomar tenderar att omfördela en stor del av sin anknytning från föräldrarna till jämnåriga kan de också under dessa år flytta den till eller från Gud (Granqvist & Dickie, 2006). Korrespondenshypotesen handlar om hur de med trygg anknytning har fått förutsättningar för att kunna utveckla en motsvarande relation med Gud. Kompensationshypotesen talar å sin sida om hur de som haft en otrygg anknytning till sina föräldrar är i behov av att etablera anknytningsrelationer som kompenserar detta, till exempel med Gud (Granqvist & Dickie, 2006).

En efterfrågan finns

Det finns kristna människor som har upplevt att de har behövt dela sig själva mellan psykoterapi och själavård. Själavård är oftast samtal mellan en hjälpsökande individ och en präst. Själavård kan beskrivas som närvaron av en präst, eller annan person i liknande roll, hos människor i nöd med avsikten att främja välbefinnande och stärka deras tro (Wilkes, Cioffi, Fleming & LeMiere, 2011). I Rudolfssons och Tidefors (2015) studie beskrev kristna människor som gått i terapi hur de hade känt att terapeuten inte förstod deras religiösa perspektiv och hur de upplevt att de behövde utbilda sina terapeuter vad gällde den religiösa dimensionen av de traumata som de varit med om. De upplevde också att terapeuterna kunde vara nonchalanta inför den religiösa dimensionen och berättade om svårigheten i att veta vilka aspekter av traumata som hörde till terapin och vilka som hörde till deras själavårdande kontakter. De uttryckte en önskan om att hitta en terapeut som har kunskap om religiösa uppfattningar eller en själavårdare utbildad i psykoterapi (Rudolfsson & Tidefors, 2015).

Syfte

Syftet med denna uppsats är att erbjuda en fördjupad förståelse för hur kristna människor kan uppleva Gud i samband med svårigheter i livet. Gudsrelation har i tidigare forskning diskuterats som anknytningslik relation och tidigare forskning har indikerat att religion har något unikt att bidra med både vad gäller att hjälpa människor att bemästra

svårigheter och att orsaka dem svårigheter. Mot denna bakgrund väcktes hos mig ett intresse för att få en bredare bild av hur kristna människor har upplevt Gud i samband med svåra perioder i livet. Utifrån att det finns en dokumenterad efterfrågan på att psykologer skulle ha mer kunskap inom detta område så är det min förhoppning att denna uppsats ska kunna vara till hjälp för den psykolog som möter en kristen människa i någon form av terapi.

Frågeställning

Hur har kristna människor upplevt sin gudsrelation i livets svårare perioder?

Metod

Intervjuer med fem personer som identifierade sig själva som kristna genomfördes. Intervjuerna handlade om hur de hade upplevt sin gudsrelation i samband med en svår period i livet.

Deltagare

Tre kvinnor och två män deltog i intervjuerna. Åldern varierade mellan 24 och 73 år. Fyra av deltagarna var aktiva i olika kristna församlingar i Göteborg och en var aktiv i en kristen församling i en mindre ort i Västergötland. Deltagarnas församlingar tillhörde olika protestantiska samfund, till exempel Svenska kyrkan, baptisterna och Equmeniakyrkan. De svårigheter som deltagarna varit igenom var skilsmässor, utbrändhet, sjukdomar som varit till mycket besvär eller krävt omfattande behandlingar, ofrivillig barnlöshet, våld i hemmet, psykisk ohälsa hos egna barn och förlust av livskamrat efter en kort tids äktenskap.

Instrument

Intervjuerna var semistrukturerade och utgick från en enkel intervjumall för att inte styra deltagarna utan istället följa deras berättelser och låta deras egna upplevelser få så mycket utrymme som möjligt. Intervjuerna började med att deltagarna fick berätta hur gamla de var, hur länge de varit kristna och vilken församling de tillhörde. Intervjumallen innehöll i huvudsak två övergripande frågor och ett antal möjliga följdfrågor. De två övergripande frågorna var "Vad har du varit med om för svårare period i livet?" och "Hur klarade du dig igenom detta?". Följdfrågorna var till exempel "Vad tänkte du då om Gud?" eller "Vad har kristna vänner betytt för dig?". Dessutom ställdes flera spontana följdfrågor utifrån respondentens berättelse. Intervjuerna kom till stor del att färgas av de följdfrågor som ställdes kring det som deltagarna valde att berätta om. Den första intervjun användes för att utvärdera intervjumallen men inga ändringar gjordes.

Tillvägagångssätt

Inklusionskriterierna för att delta i studien var att deltagarna var över 18 år, hade varit kristna i minst 5-10 år och hade varit med om någon svår period i livet under tiden som de varit kristna.

Deltagare rekryterades på två olika sätt. Dels sattes annonser upp på Församlingsfakulteten och i sex olika kyrkor/församlingar i Göteborg, dels kontaktades präster och pastorer i dessa församlingar direkt för att få hjälp att hitta deltagare. Annonsen innehöll information om syftet med denna intervjustudie, att den ingår i ett examensarbete på psykologprogrammet vid Göteborgs universitet, inklusionskriterierna för att delta i studien, att deltagandet var helt frivilligt, att deltagarna när som helst kunde avbryta sin medverkan och att all data skulle komma att behandlas konfidentiellt och avidentifieras. I annonsen framgick att en svår period i livet inte nödvändigtvis behövde innebära ett trauma utan att en subjektiv upplevelse av att perioden var svår för respondenten på ett personligt plan var tillräcklig för att kunna delta. För att skapa förtroende under intervjun innehöll annonsen också information om att jag själv är kristen och vilken församling jag är aktiv i. Prästerna och pastorerna som kontaktades fick samma information. De kunde hjälpa till att hitta deltagare genom att de mer eller mindre väl kände sina församlingsmedlemmar och utifrån informationen i annonsen kunde påtala för tänkbara deltagare att det fanns möjlighet att delta i en intervjustudie om gudsrelation. Prästerna och pastorerna uppmanades att visa annonsen för de tänkbara deltagarna.

Genom denna annonsering och kontakt anmälde sex personer intresse för att delta. Av dessa tackade sedan två nej till att delta. Den ena av dem uppgav som skäl att intresseanmälan hade varit förhastad och den andra genomgick en sjukdomsbehandling som gjorde det svårt för henne att kunna delta. Den femte deltagaren rekryterades via personliga kontakter. Fyra intervjuer genomfördes i ett församlingshem i Göteborg och en i ett personalrum på ett sjukhus i en stad i Västergötland. Varje intervju varade i 45-60 minuter.

Databearbetning

Alla intervjuer ljudinspelades och transkriberades ordagrant. Materialet analyserades enligt induktiv tematiskt analys vilken kan beskrivas som datadriven eller ”botten upp” (Braun & Clarke, 2006). Transkripten lästes igenom och kodades utan att försöka passa in materialet i tidigare förutfattade meningar eller redan existerande teorier. Tankar och reflektioner under läsningen noterades. En grov sammanfattning av koderna gjordes. Exempel på koder var *tröst i Bibeln*, *arg på Gud*, *Gud är på riktigt* och *godtycklig Gud*. Utifrån denna sammanfattning togs en preliminär temastruktur med tre övergripande teman fram. Efter ytterligare en genomgång av datan revideras denna temastruktur till två övergripande teman som bedömdes fånga hela materialet. Dessa huvudteman är *tro som resurs* och *tro som begränsning*. Underteman togs fram för att strukturera materialet. Materialet granskades därefter på nytt för att hitta de citat som bäst fångade essensen av varje tema och undertema.

Reflexivitet

Jag som genomförde intervjuerna är själv kristen och aktiv i en svenskkyrklig församling i Göteborg. För att skapa förtroende tillkännagavs detta både i annonsen och vid intervjutillfället. Deltagarna uttryckte en trygghet inför att jag själv var kristen, vilket kan ha bidragit till att de vågade öppna sig mer, men det kan också ha haft en hämmande effekt på deras frimodighet att ärligt och oförställt berätta om sina upplevelser.

Resultat

Resultaten presenteras här under två huvudteman med vardera tre underteman. *Tro som resurs* innefattar 1) *jag får hjälp att förstå nu och bakåt*, 2) *jag får hopp om en bättre framtid* och 3) *jag får sällskap genom det svåra från början till slut*. Temat *tro som begränsning* innefattar 1) *jag vill och måste tro*, 2) *jag tror, men inte alltid som andra* och 3) *jag tror så att jag själv knappt får plats*.

För att skydda deras konfidentialitet presenteras resultaten med minsta möjliga information om deltagarna.

Tro som resurs

Respondenterna beskrev hur tron på Gud hjälpte dem att ta sig igenom svårigheter genom hela livet, att förstå det som tidigare drabbat dem och hoppas på en bättre framtid. Tron erbjöd respondenterna ett sätt att i ett större perspektiv förstå varför de drabbades av onda saker och även ett hopp om att Gud så småningom ska göra allting bra igen, om inte i detta livet så åtminstone efter döden. Vidare upplevde respondenterna Gud som en stor trygghet i livet, någon som bar dem genom svårigheterna och gav dem kraft att orka. Också församlingen och andra kristna beskrevs av respondenterna som en källa till stöd genom det svåra.

Jag får hjälp att förstå nu och bakåt. Respondenterna berättade om hur deras tro gav en tolkningsram genom vilken de kunde förstå livet, ett sätt att kognitivt hantera de svårigheter de tidigare varit igenom. De flesta respondenterna berättade hur de upplevde att något gott kommit ur det svåra. Vissa av dem tolkade skeendena som att det var Gud som gett dem svårigheter i livet för att på så sätt ge dem det goda som kommit ur det svåra. Detta goda kunde till exempel vara att ha hittat till ett nytt yrke eller att ha fått nya perspektiv på vad som är viktigt i livet och inte. Andra respondenter trodde inte att svårigheterna de varit igenom hade kommit från Gud utan tolkade det som att Gud tillåter onda saker att ske trots att det egentligen inte är hans vilja. Dessa respondenter trodde ändå att Gud kunde (an)vända de onda omständigheterna till något gott, och det var så de förstod att det ändå kommit något gott ur de svårigheter de varit igenom.

Alltså Gud, han är ju inte den som skapar problemen. Det är inte han som säger "nu ska [respondentens namn] gå igenom svårigheter här", nej, men han tillåter vissa saker att ske, det gör han. Och det är ju för att jag ska bli, ah, om man använder Bibelns bildspråk av leran, knådad. Formad. /.../ Så för varje gång en människa blir krossad, så blir alltså vi förändrade, vi tänker på ett annat sätt, och jag tror att det här är en del i helgelseprocessen också. Att Gud kan använda mig på ett annat sätt.

Vissa såg svårigheterna som prövningar från Gud, antingen ett test för att pröva deras tro eller ett sätt för Gud att förändra dem till bättre människor. En respondent yttrade tankar kring om det finns en konstant mängd ondska i världen som motpol till det goda som finns, och att det i så fall kunde vara så att han hade drabbats av detta svåra för att någon annan skulle slippa. Att se på sitt eget liv utifrån detta perspektiv hjälpte honom att hantera det svåra när han befann sig mitt i det. En annan respondent beskrev hur den förståelse för livets svårigheter som tron erbjöd gav henne perspektiv på vad som var viktigt och mindre viktigt i livet.

Jag vet inte riktigt hur jag ska formulera men för mig har Gud till slut på nåt sätt blivit mycket större än mina små problem, även om dom är stora för mig va så är dom ändå, har jag ändå på nåt sätt landat i att ja men Gud har kontrollen och han kan, han kan använda om det, liksom, jobbiga saker på nåt sätt så kan han ändå använda det till slut till nåt gott.

En respondent betonade dock att hon inte kunde se något gott alls med förlusten av sin livskamrat. Hon menade att det inte fanns någon mening alls med det och tyckte inte att det kommit det minsta gott av det trots att det nu var många år sedan han dog. Däremot uttryckte hon ett hopp om att en gång förstå varför Gud tillät detta att ske.

Men jag vet att en dag så, för Herren tillät detta att ske. /.../ Du vet, och vi hade bett på morgonen och lämnat vår resa i Guds hand /.../ Men, Gud tillåter saker ändå så att säga. /.../ Jo, en gång, du vet en gång kommer vi förstå, och se.

Trots att denna respondent just nu inte kunde se någon mening med det onda som hänt så hade hon hoppet om att det faktiskt fanns en anledning till att Gud lät livskamraten dö. Övertygelsen om att en gång få förstå denna anledning var viktig för respondenten. Detta leder oss in på nästa tema som handlar just om hur tron på Gud gav respondenterna hopp.

Jag får hopp om en bättre framtid. Under intervjuerna återkom respondenterna till upplevelsen av hur deras tro gav dem hopp. Detta hopp handlade ofta om tron på att Gud kan förändra livssituationer, om förhoppningen att få möta dem man saknar i livet efter detta och övertygelsen om att Gud har allting i sin hand. En kvinna som plötsligt förlorat sin livskamrat efter bara en kort tid tillsammans var förtvivlad och arg över den ensamhet som drabbat henne. För henne blev övertygelsen om att Gud en gång ska ställa allt till rätta en vila mitt i sorgen.

Det är ju egentligen det här hoppet då va. Att jo, att på nåt vis, "här är jag helt förtvivlad och jag kan uttrycka detta för dig [Gud] och samtidigt är du där, och jag tillhör dig, och... allt är väl. Även om det är fruktansvärt nu och jag hatar dig så är det egentligen väl, och det kommer att bli väl alltså". Det finns en vila där.

Bibeln beskrevs av respondenterna som ett sätt att komma i kontakt med vad Gud lovat och vad han gjort för andra människor tidigare i historien. Berättelser i Bibeln ingav dem en känsla av att det fanns hopp också för dem. En kvinna berättade hur hon under en period var mycket ledsen över att hon inte kunde få barn och beskrev hur hon kände sig förtvivlad och som en usel kvinna. Hon fann då tröst och hopp i berättelser från Bibeln om barnlösa kvinnor som bad till Gud och sedan fick barn. För henne var hoppet om att Gud kunde gripa in och förändra hennes situation så starkt och levande att det inte lät sig nedslås av läkares negativa besked.

Ja men jag tror att dom här bibelberättelserna gav mig hopp. /.../ Kunde Hanna, kunde Sara, kunde Elisabeth få barn mot alla odds så... varför skulle inte jag kunna få det då va. Jag tror att det hoppet fanns där även om läkare sa sitt liksom.

För respondenterna var tron på Gud en förutsättning för ett liv efter detta. Hoppet om att få leva vidare efter döden och att där kunna få träffa sina nära och kära igen var för vissa respondenter en motivation att fortsätta kämpa och stå ut med det här livets svårigheter. En kvinna som varit svårt sjuk samtidigt som hon hade småbarn hemma hade under sjukdomsperioden haft en stor rädsla och sorg att inte få se sina barn växa upp om hon skulle dö av sjukdomen. Hoppet om att i så fall få träffa dem igen efter döden var för henne en betydelsefull tröst under den här tiden.

Och det var väl lite det då att skulle jag dö då när jag var sjuk så, så vet jag i alla fall att jag kommer få träffa mina barn och [min man] igen. /.../ Det hoppet finns ju ändå och det på nåt sätt gör att man står ut. Så för mig är evigheten jätte viktig. Det är den.

Jag får sällskap genom det svåra från början till slut. Alla respondenter berättade om hur de upplevde att de aldrig skulle klara sig genom livet och orka med dess svårigheter utan tron på Gud. I efterhand menade de sig kunna se hur Gud hade lett dem genom svårigheterna, hur han hade lagt saker tillrätta och hur han till exempel hindrade ett självmord genom att få respondenten ifråga att i sista stund tänka på sina barn och på så sätt ändra sig. Respondenterna beskrev Gud som någon som är större och starkare än de själva, någon att hämta kraft hos och att gå till med det som är tungt och svårt. Flera respondenter berättade om hur de just i svår sjukdom och sorg mycket starkt hade kunnat förnimma att Gud inte lämnat dem ensamma. En kvinna beskrev att närheten till Gud just i sjukdomsperioden hade varit avgörande för att klara av livet just då.

[Det är inte bara en] religion utan att det är en relation. /.../ jag kände att [Gud] var mig så nära. Eller jag var så nära [Gud], för [Gud] tror jag alltid är nära mig. Men jag var nära, för att jag kände att i det här så måste jag. Jag fixar inte detta utan. Jag klarar inte av att ta hand om barnen och liksom försöka att ha en normal vardag om jag inte är väldigt nära [Gud].

Respondenterna upplevde ett behov av att känna sig nära Gud för att kunna känna sig lugna och trygga. Bönen, gudstjänsten och Bibeln beskrevs som betydelsefulla kanaler för dem att komma i kontakt med Gud. Gudstjänsten beskrevs som en läkande miljö att hämta kraft i. Att läsa Bibeln var för respondenterna bland annat ett sätt att få tröst och att få lära känna Gud bättre. Bönen var ett sätt för respondenterna att hålla direkt kontakt med Gud genom att prata med honom om vad de oroade sig för och vad de behövde hjälp med men också om allt de var tacksamma för. Respondenterna beskrev hur bönen också kunde ge dem nya krafter när de egentligen kände att de inte orkade mer, hur den kunde lugna dem när de var upprörda och trösta dem.

Ja men det är nog också det här liksom ett rop på hjälp mycket, liksom att "ge mig kraft nu, hjälp mig att orka den här natten också" /.../ Och jag tror att, även om det liksom har gått sådär i två timmar så tror jag bönen i sig ger kraft också. /.../ Ibland kan jag nog uppleva att jag mitt upp i alltihopa då liksom kan få nån frid, som... ibland kan jag ju känna mig "nä alltså", upprörd över att det ska, hela situationen att det ska vara som det är, men ber jag då att, så blir jag ofta betydligt lugnare ju.

Respondenterna beskrev en upplevelse av Gud som en stor trygghet. En respondent beskrev sitt innersta som en plats där Gud är och betonade att han är där även i den värsta nöd. Detta upplevdes som vilsamt mitt i det svåra. En annan respondent berättade att hon inte var rädd under sin sjukdomsperiod och menade att det var enbart tack vare tron på Gud. Det fanns också en tillit hos respondenterna till att Gud skulle ta hand om saker och ting i framtiden som de oroade sig för, och flera av dem menade också att de i efterhand tydligt kunde se hur sådant de bett att Gud skulle ta hand om faktiskt hade ordnat sig.

Det är lugnt. Jag behöver inte, jag behöver inte lösa det som ska komma sen. Utan, utan jag ber "ta hand om det här". Och så har jag bara en sån stark förnimmelse av att det händer det. Och så kan jag nu backa tillbaka och så kan jag se sak efter

sak som har skett liksom. Det kan vara småsaker men ändå ”a just det, det bad jag ju om ja”.

Gud beskrevs av respondenterna som någon att räkna med på alla livets områden och någon som kunde möta alla deras känslor. En respondent beskrev hur Gud var den enda som kunde ge förlåtelse efter att han begått något som han själv uppfattade som en synd. Respondenten beskrev hur skuldbördan drog ner honom och vilken frid och vilket lugn det var när sedan insikten om Guds förlåtelse landade i honom. En annan respondent beskrev hur hon till slut i bön fattade ett svårt beslut som hon våndats mycket inför. Hon upplevde då att Gud bekräftade detta beslut genom att få henne att tänka på flera bibelord som talade starkt till henne just i den situationen. Lättnaden som hon upplevde efter detta beskrev hon som att en börda på hundra kilo lyftes från hennes axlar. Förutom gemenskapen med Gud själv så gav tron respondenterna även gemenskap med andra kristna. De berättade om hur församlingsmedlemmar och kristna vänner hade upplevts som ett stort stöd genom den omtanke de visat. En respondent berättade hur uppmuntrande det var att någon församlingsmedlem mitt i hennes svåra sjukdomsperiod ringde och frågade hur hon mätte eller kom förbi med en kaka. Flera respondenter berättade vidare om perioder då livet var så påfrestande att de själva inte orkade be. Vissheten om att andra då bad för dem och deras familjer beskrevs som mycket trösterik.

Dom är med och bär på nåt sätt, dom, dom bryr sig /.../ Det fanns ett tag när jag knappt kände att jag orkade be själv, men att då veta att det fanns andra som bad, alltså, det... jag vet inte, jag kan inte hitta ord för det. Det är, det är en enorm styrka på nåt sätt alltså.

Flera respondenter beskrev hur kristna vänner hade gett dem avgörande råd i svåra livssituationer och hjälpt dem att se på saker utifrån nya perspektiv. En respondent berättade vidare hur hans sjukdom hindrade honom från att klara alla praktiska göromål i hemmet på egen hand. Han berättade hur omtanken från andra kristna också tog sig sådana enkla uttryck som att få hjälp att ställa in maten i och ta ut den ur ugnen.

Tro som begränsning

Trots respondenternas starka uttryck för hur Gud erbjudit dem tröst och stöd genom livet framkom också en berättelse om hur tron på Gud kunde försvåra livet för respondenterna. Tron beskrevs som något självvalt samtidigt som respondenterna upplevde att de inte hade något annat val än att fortsätta tro på Gud trots de tvivel, den besvikelse och de arga känslor mot honom som livets svårigheter gav upphov till. Respondenterna berättade vidare om hur relationerna till andra kristna kunde orsaka dem ytterligare smärta när de upplevde att de inte fick plats i församlingen med det lidande som de redan bar på. Tron kunde också utgöra ett hinder för respondenterna både att vilja och att kunna agera för att ta hand om sig själva.

Jag vill och måste tro. Respondenterna förmedlade i sina berättelser att tron på Gud var integrerad i deras självbilder på ett betydelsefullt sätt. Det framkom att tron var något självvalt, ett aktivt val att vara och leva som kristna. Samtidigt berättade flera av dem om hur de upplevde att de inte hade något val. Respondenterna berättade om situationer då de inte sett någon annan möjlighet än att fortsätta tro, hoppas på och ropa till Gud om hjälp. En respondent fick frågan om hon skulle kunna ge upp sin tro på Gud och svarade då med att beskriva hur ett liv utan Gud vore otänkbart.

[Strunta] i Gud? Nej. Vart skulle jag då gå? Jag visste, när detta hade hänt, antingen sätter jag min förtröstan till Gud, eller också tar jag mitt liv, eller också blir jag psykiskt, liksom... jag visste det var dom tre möjligheterna som fanns alltså, inga andra.

En respondent som hade varit svårt sjuk tog upp hur det inte fanns några alternativ annat än att stanna i tron, eftersom att lämna tron skulle innebära att hon inte hade evigheten efter detta livet om hon faktiskt skulle dö av sin sjukdom. För denna respondent blev tanken på att det inte skulle finnas något liv efter döden outhärdlig när hon själv befann sig i en situation som skulle kunna sluta med att hon dog. Detta lämnade henne alltså inga andra alternativ än att fortsätta tro på Gud. Men det framkom också i respondenternas berättelser hur det för flera av dem även var ett viljebeslut att tro på Gud. Trots tvivel kring om Gud verkligen brydde sig om dem och frågor kring varför Gud inte grep in och till exempel räddade ett äktenskap som var på väg att gå sönder så valde de att stanna i tron. Flera respondenter berättade om hur de mitt i svårigheterna hade varit arga på Gud, känt sig övergivna och frustrerat undrat varför just de skulle drabbas av allt detta svåra. De hade frågat vad Gud menade, vad han ville med att till exempel låta en livskamrat dö efter ett alldeles för kort äktenskap och hur han kunde tillåta allt detta onda att ske i deras liv.

Men under alla dessa år då kände jag mig övergiven. Och jag var, det var alltså gång på gång som jag sa "var det allt det blev det här Gud", liksom så va," det var ju ingenting det här va".

En respondent berättade att han absolut inte alltid kände sig säker på att Gud hörde hans böner och att han hade upplevt stunder av tvivel då han hade kunnat undra om det verkligen är meningsfullt att be över huvud taget. Men dessa stunder beskrevs som övergående. När respondenterna på liknande sätt berättade om att de varit arga eller besvikna på Gud så tycktes de snabbt komma tillbaka till att på något sätt försvara honom.

Det är klart att emellanåt skulle jag väl drabbas av känslan att "jaha, här var ännu en bön utan bönesvar" sådär. Och på nåt sätt samtidigt så tänker jag att jag kan ha fått ganska mycket svar på det ändå. Men det är ju lite det här att, att, jag kan inte bara skicka beställningar till Gud på nåt sätt. Att Gud hör min bön innebär inte att jag blir av med min sjukdom på nåt sätt.

Trots dessa frågor, tvivel och besvikna känslor mot Gud så valde respondenterna ändå att stanna i tron – både för att de själva ville och för att de inte kunde se vart de annars skulle gå. Gud var för respondenterna den som gav dem mening, hopp och trygghet i livet. De visste inget annat som kunde ge dem detsamma och på så vis var de tvungna att tro trots att de samtidigt kunde hysa tvivel kring om Gud verkligen brydde sig om dem och vara både besvikna och arga på honom. Men att tro var också något respondenterna hade valt att de ville göra. Det framkom i deras berättelser att att stanna i tron trots dessa tvivel och besvikna känslor mot Gud också var ett aktivt val. Ett sätt att hålla fast vid och bevara bilden av sig själva som kristna var till exempel att begränsa sig till att bara välja andra kristna som nära vänner. På frågan till en respondent om det var avgörande att de nära vännerna var kristna svarade han bekräftande att det var avgörande eftersom han själv ville vara kristen.

Jag vill vara den personen. Och då blir jag den personen [när jag tyr mig till kristna vänner]. Men om jag söker hjälp hos någon som inte har tron, ja då drar jag mig i en annan riktning. Och det vill inte jag. Så därför så har jag liksom backat undan ifrån dom icke troende vännerna jag har när jag har samtalat om dom här sakerna.

Jag tror, men inte alltid som andra. Jämsides med respondenternas berättelser om hur församlingen kunde vara ett betydande socialt stöd för dem i livets svåra perioder fanns också berättelser om hur församlingen hade orsakat dem sorg och smärta. Respondenterna berättade om upplevelsen av att inte få plats i församlingen när de mådde dåligt eller hade det svårt. De beskrev hur de då upplevde att de hamnade vid sidan av tills de mådde bättre och kunde delta i gemenskapen som vanligt igen.

Bara för att en människa har, går igenom svårigheter och har problem så ska man sättas i ett fack "ja du får sitta här på vänt eller i karantän ett tag tills du liksom, du är okej igen, ja då kan du få vara med i den här kristna verksamheten" eller så va.

En respondent hade upplevt andra kristna som skenheliga eftersom de enligt henne inte visade känslor på ett äkta sätt. Hon menade att Gud har skapat alla känslor och vill att vi ska uttrycka dem. Därför tyckte hon det var lättare att träffa människor som inte var kristna när hon var uppfylld av sorg eftersom de upplevdes uttrycka sina känslor på ett mer uppriktigt sätt. Flera av respondenterna hade upplevt att det inte fanns något utrymme i församlingen att prata om svåra saker som till exempel vilken sorg det är att inte kunna få barn trots en oerhört stark längtan att få bli förälder. Detta kunde göra att respondenterna själva drog sig undan församlingsgemenskapen.

Men ändå liksom att man håller sig hellre för sig själv på nåt sätt va för att man orkar inte bry sig så mycket om hur andra har, dom sitter och pratar om att ja men dom ska skjutsa barna till träning eller det här liksom, man tycker att, deras småproblem ungefär och sen så jag... har det som jag har det. På nåt sätt så känns det som att det, det passar inte ihop på nåt vis va. Så det är bättre att åka hem.

En annan respondent berättade hur han känt sig utanför församlingsgemenskapen på grund av vissa värderingar inom kyrkan. Han hade skilt sig från sin fru och hade upplevt sig bli fördömd och avvisad av andra församlingsmedlemmar eftersom han inte passade in i församlingsgemenskapen där den generella uppfattningen var att skilmässa är en synd. Han delade själv denna uppfattning men menade sig ha förstått hur Gud förlät honom denna synd. Den omtumlande livssituation som skilmässan orsakade försatte denna respondent i stort behov av socialt stöd och att då mötas av tystnad från de andra kristna var mycket smärtsamt för honom.

Men sen kom ju nästa problem att när jag väl hade förstått det här [att Gud förlåtit mig], det är ju en sak, men sen så ska man ju fajtas med vad alla andra tycker. Och då blir man ju, då är det ju ofta fördömelse va. Framför allt ifrån kristna troende i en sån här situation. Då är det ju fördömelse. Det var det jag mötte när jag kom till kyrkan i [ortsnamn].

En kvinna berättade hur hon när hon befann sig mitt i en sorgprocess inte kunde stämma in i det hopp och den tillit till Gud som de andra kristna i församlingen förmedlade. Därför blev vissa kommentarer som hon möttes av mycket sårande istället för uppmuntrande på det sätt som hon antog var avsikten. Detta gav respondenten en känsla av att inte få plats i församlingen med sin sorg och smärta och därmed gick hon miste om det sociala stöd som församlingen hade kunnat vara för henne just då.

Och den första dagen [efter att maken dött] som jag kom dit så var det en dam där du vet som sa "Åh", sa hon, "och tänk [maken], men Gud hjälper dig, vad

underbart, han hjälper dig"! Och du vet, så jag sa "nej, det tycker jag väl inte att han gör". Du vet, jag tänkte jag går aldrig mer dit alltså. Så jag gick inte dit, för jag tänkte, du vet man är så hu, man är hudlös, så jag kunde inte träffa några glada kristna som inte förstod.

Jag tror så att jag själv knappt får plats. I respondenternas berättelser framkom hur deras tillit till Guds omsorg och deras hopp om att Gud skulle gripa in och förändra deras livssituationer kunde göra att de stannade längre i svåra omständigheter än vad som kanske var nödvändigt. En kvinna som levde i ett destruktivt äktenskap berättade hur hon länge hade haft svårt att lämna sin man eftersom hon så starkt trodde på att Gud ville gripa in och på något sätt rädda deras äktenskap. Därför stannade hon kvar i äktenskapet trots att hon i efterhand kunde se att både hon och barnen hade mått bättre av att hon i den situationen hade släppt taget om den övertygelsen och brutit med sin man tidigare.

Jag skulle liksom inte ge mig för det är klart att Gud kommer att svara på den bönen nån gång liksom va. Men det blev ju istället att barnen mådde sämre och sämre utav det och jag mådde också sämre och sämre utav det.

En respondent som led av en sjukdom ville inte att hans böner skulle domineras av hans egen önskan om att bli fri från sjukdomen eftersom han menade att det finns andra som har det så mycket värre och han då hellre ville fokusera sina böner kring dem. Han ville inte vara till besvär genom att dra för mycket fokus till sin egen person och beskrev hur detta var genomgående på många områden i livet, även i relationen till Gud. Han berättade också hur han kunde tycka att det var generande när andra engagerade sig så mycket för honom och hans sjukdom att de bad för honom. Tanken på andra som hade det värre gjorde också att han drog sig för att söka själavård.

Jag har nog tyvärr svårt att be om hjälp. /.../ Det finns ju så många andra som har mer påtagliga problem och jag, jag har ändå nån typ av bildning även i dom teologiska frågorna så att jag kan nog skapa mig min egen bild /.../ Nej, jag har nog tänkt att andra, andra, jag vill inte uppta resurser sådär.

Respondenterna berättade om sin övertygelse om att tron inte bara är någonting påhittat som fungerar när livet är fantastiskt utan att den också håller när det är som svartast i livets svåra perioder. De beskrev att denna övertygelse var avgörande och betonade upplevelsen av att Gud är på riktigt. En respondent beskrev dock hur denna övertygelse kunde försvåra i kontakten med sjukvården vilket gjorde att hon hade svårt att få den hjälp hon behövde. Hon hade gett upp kontakten med en psykolog eftersom hon kände sig oförstådd på grund av sin tro. Det var först när hon senare fick kontakt med en präst som också var psykoterapeut och därmed hade både det psykologiska och det kristna perspektivet som hon kände att hela hon fick plats. Respondenten betonade att det i samtalshjälp är viktigt att båda dessa perspektiv finns med. Hon illustrerade detta med att berätta om när hon hade sökt tillfälliga själavårdande samtal på en kristen konferens och upplevt att de hon då pratade med inte heller kunde förstå hennes situation, men denna gång beroende på att de saknade den psykologiska kunskapen.

Då har jag ibland upplevt att dom, dom fattar inte vad jag pratar om, det här med utbrändhet och jag har en son som drabbats utav, han har [en psykiatrisk diagnos] också. /.../ Och jag får liksom känsla av att många fattar inte liksom djupet utav vad jobbigt det här är.

Diskussion

Syftet med denna uppsats är att erbjuda en fördjupad förståelse för hur kristna människor kan uppleva Gud i samband med svårigheter i livet. Titeln på denna uppsats är ett citat från en av respondenterna som på frågan om hon aldrig funderade på att strunta i Gud svarade med motfrågan vart hon då skulle gå. Detta fångar det jag tolkar som kärnan i resultaten, nämligen upplevelsen av att inte ha någon annan eller något annat att sätta sin tillit och sitt hopp till än Gud. Gud beskrevs som den enda som gav trygghet och mening åt respondenternas liv samtidigt som han gav upphov till tvivel, besvikelse och ilska eftersom han lät dem gå igenom sådana svårigheter trots att han är kärleksfull och allsmäktig. Hur går det ihop?

Denna uppsats är inte menad att ge teologiska svar på den frågan. Det jag vill belysa är komplexiteten i att vara en kristen människa som aktivt har valt att tro och självmant vill leva som kristen – och samtidigt inte se några alternativ. De resurser som tron erbjöd var för respondenterna nödvändiga för att leva. Därför blev gudsrelationen på sätt och vis tvingande. Vi ska nu titta närmare på varför dessa resurser var så nödvändiga för respondenterna.

Resurserna

Som nämndes i inledningen är den kognitiva förståelse av livet och den känsla av mening som tron tillhandahåller en del av religiös bemästring (Pargament et al., 1998 ; Park, 2013). Respondenterna i denna studie använde sig till största del av det positiva i religiös bemästring där svårigheterna en går igenom tolkas som en del i Guds plan eller som att Gud vill använda det onda för att ge något gott. I intervjuerna verkade det som om denna kristna tolkningsram var av avgörande betydelse för att respondenterna skulle orka med de påfrestningar de utsattes för.

Hopp är något livsnödvändigt för många människor. Till exempel är hopplöshet en signifikant riskfaktor för självmord hos individer med schizofreni (Haghighat, 2007) och för krigsveteraner som deltog i Vietnamkriget var hopp en avgörande faktor för deras överlevnad (Huff, 2002). Hopp är kopplat till liv och död. Därför är det rimligt att anta att det kristna hoppet om att Gud går att lita på, att han kan gripa in och förändra en livssituation och att han är god och till sist kommer göra slut på all ondska var av stor vikt för att respondenterna kunde ta sig igenom de svårigheter de gick igenom.

Den trygghet som respondenterna beskrev att Gud gav dem stämmer överens med tidigare forskning om hur en gudsrelation kan fungera som anknytningsrelation (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Kirkpatrick & Shaver, 1992). De flesta av respondenterna beskrev sin relation till Gud som trygg. En trygg anknytning till Gud är något som främjar välbefinnande (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Kirkpatrick & Shaver, 1992). Respondenterna använde bönen och gudstjänsten både som positiv bemästringsstrategi för att känna lugn samt för att få tröst och kraft, och som ett sätt att uppleva närhet till Gud. Detta står i samklang med tidigare forskning (Masters & Spielmans, 2007; Spilka et al., 2003). Vidare var församlingen och andra kristna en källa till stöd för respondenterna. Det verkade i intervjuerna som om respondenterna hade erfårit den speciella kvalité som en religiös gemenskap kan erbjuda vad gäller tillhörighet och sammanhållning (Ladd & McIntosh, 2008; Smith, 2003), trots att de också berättade om flera negativa erfarenheter av församling vilket jag återkommer till.

Allt detta sammantaget – känslan av förståelse för och mening med lidandet, det livsavgörande hoppet, den trygga anknytningen till Gud och det stöd som församlingen kunde bistå med – hjälper oss att förstå varför gudsrelationen är så viktig för kristna människor.

Begränsningarna

Respondenterna beskrev hur de inte fick plats i församlingen när de mådde dåligt. Här finns en koppling till negativ religiös bemästring där församling och andra kristna blir en källa till missbelåtenhet (Pargament et al., 1998). En spekulering från min sida är att respondenternas negativa upplevelser av församlingen hade med missbelåtenhet med Gud att göra. Kanske hyste respondenterna så mycket besvikelse, ilska och tvivel mot Gud att de ”rätta kristna svaren” som jag gissar betonades och möjligtvis också krävdes av dem i församlingarna uppfattades som provocerande och främmande. Detta kan ha varit en del i den upplevelse av distans till sina församlingar som fanns hos respondenterna. Ogillande, kritik och överdrivna krav inom församlingen kan inverka negativt på individens välbefinnande och självkänsla (Krause, 2003; Krause, Ellison & Wulff, 1998). Upplevelsen av missbelåtenhet med församlingen är därför något allvarligt, särskilt med tanke på det mycket värdefulla stöd som församlingen många gånger kan vara. I beaktan av både att respondenterna betonade hur viktigt det var för deras självbilder att de kunde identifiera sig som kristna och den starka och speciella sociala identitet som en religiös gemenskap kan erbjuda (Ysseldyk et al., 2010) så är det också ett rimligt antagande att upplevelsen av att inte få plats i församlingen kan ha orsakat respondenterna bekymmer även gällande identitet och självbild.

Upplevelsen av att inte bli förstörd i terapi och att inte få plats med hela sig själv i själavård har i tidigare forskning funnits även hos andra kristna (Rudolfsson & Tidefors, 2015). Tron kunde också försvåra livet för respondenterna genom att den blev ett hinder för dem att möta sin egen smärta. Detta förstår jag som att det finns många ideal och trosuppfattningar en kristen människa ska förhålla sig till, vilket inte alltid är lätt i mötet med den här världens påfrestningar. Utifrån intervjuerna är det rimligt att anta att det även här finns en dubbelhet. Dels är dessa ideal och uppfattningar om vad som är synd (till exempel att skilja sig), om att vara osjälvvisk, tacksam för det goda Gud gett och att vara uthållig i hoppet om Guds ingripande något den kristne själv vill ställa sig bakom och sträva efter. Samtidigt kan det upplevas som krav från antingen Gud, andra kristna eller från den kristne själv. Oviljan att be om hjälp och att i bön hellre fokusera på andras lidande än sitt eget kan tolkas som en undvikande anknytning till Gud, där individen försöker maximera närheten i anknytningsrelationen genom att klara sig själv eftersom hon förväntar sig att bli avvisad när hon ber om hjälp (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006).

Respondenterna hade svårt att stanna inför och uttrycka de negativa känslor de hade mot Gud. Att respondenterna gav få uttryck för negativa känslor mot Gud kan ha att göra med omständigheter i intervjusituationen, till exempel visste de att jag var kristen och kände sig kanske därför begränsade i vad de fick säga om Gud. Dessutom kände de till att intervjuerna var en del av mitt examensarbete på psykologprogrammet och jag kan tänka mig att de därför var måna om att förmedla en positiv bild av kristen tro. Men oavsett detta är det anmärkningsvärt att de så snabbt kom tillbaka till att försvara Gud med tanke på hur de beskrev Gud och att de flesta av dem ändå beskrev sin relation till honom som trygg. Utifrån det vore det förväntat att gudsrelationen skulle tåla mer uttryck för ilska, besvikelse och tvivel. Oviljan att kritisera Gud har påvisats även i tidigare forskning. Rudolfsson (2015) diskuterade i sin avhandling hur kristna människor ibland verkar behöva ursäktas eller försvara Gud för att bevara det inre bandet och närheten till honom. Det tycks fungera på samma sätt som i en mänsklig anknytningsrelation, där barnet knyter an till sin förälder oavsett om föräldern svarar på barnets behov av skydd eller inte. Barnet är beroende av föräldern och behöver därför bevara bilden av föräldern som god (Bowlby, 1980; 1988). Oviljan att kritisera Gud blir begriplig i beaktan av att de resurser som tron tillhandahåller var så oerhört viktiga

för respondenterna i denna studie. Utan de resurserna, det vill säga utan Gud, upplevde respondenterna att de inte skulle ha någonting. Att uttrycka och sätta ord på negativa känslor mot Gud blir då ett hot mot gudsrelationen vilket skulle kunna skaka om hela grunden som respondenterna byggde sina liv på. Som nämndes i inledningen kan religion försätta människor i trångmål och nöd på ett unikt sätt (Pargament, 2002) till exempel när de tvingas möta omtumlande känslor knutna till gudsrelationen. I enlighet med en slutsats hos Rudolfsson (2015) så tycks det mig mycket smärtsamt att brottas med dessa känslor och inte kunna eller våga uttrycka dem. Det är därför mycket viktigt för en kristen människa att det någonstans erbjuds ett forum där även dessa känslor och tankar får utrymme.

Sammanfattningsvis kan sägas att respondenterna hamnade i en svår position när de mitt under påfrestningar i livet gick miste om det stöd som församlingen kunde vara och dessutom behövde brottas med tvivel och negativa känslor mot en Gud som samtidigt var den enda som kunde ge deras liv mening och trygghet. Detta i kombination med svårigheten att hitta en terapeutisk eller själavårdande kontakt där hela ens jag får plats gör att risken är stor att kristna människor som är med om svåra saker i livet står ensamma med sin smärta och sin kamp.

Metodologiska reflektioner

Valet att begränsa denna studie till enbart dem som har en kristen tro på Gud är motiverat utifrån att kristendomen är den religion som tydligast talar om en personlig Gud, till och med att Gud själv skulle ha blivit människa i Jesus. Dessutom finns i kristen tro en faderssymbolik, kristna människor kallar Gud för far vilket jag tolkar som att en särskild närhet förväntas i gudsrelationen. Utifrån anknytningssteori som en del av den teoretiska ramen är detta relevant eftersom en anknytningsrelation förutsätter en personlig relation med någon annan (Broberg et al, 2006). Kristna själva uppger i samklang med detta att den viktigaste aspekten av religionen är den personliga relationen till Gud (Gallup & Jones, 1989, refererad till i Broberg et al., 2009).

Det finns många svar på frågan vad det är att vara kristen. Därför har jag i denna studie valt att inte ha någon tydligt uttalad definition av vad det innebär. Det har ansetts som tillräckligt att respondenterna själva definierade sig som kristna, upplevde sig ha en gudsrelation som de kunde reflektera kring och att de hade någon koppling till en kristen församling. Det sistnämnda gav i princip sig självt eftersom rekryteringen i huvudsak skedde via kristna församlingar.

De människor som mötts av sådana svårigheter i livet att de har tappat eller övergett sin gudstro fångas inte upp av denna studie. Deras berättelser om hur de upplevt relationen till Gud i livets svåra perioder hade givetvis gett resultaten ytterligare en dimension.

Smart (1973) myntade begreppet metodologisk agnosticism vilket innebär att forskaren varken ska bekräfta eller förkasta det religiösa objektet, i detta fall Gud. Forskaren ska istället respektera respondenternas trosuppfattningar och vara uppmärksam på olika nyanser och variationer i deras tro. Att jag själv är kristen och lät deltagarna veta det gör att det inte kan hävdas att den här studien hade denna agnostiska utgångspunkt. Däremot vinnlade jag mig om att respektera och inte ifrågasätta de skillnader mellan min egen tro och respondenternas tro som framkom i intervjuerna.

Min egen kristna tro kan tänkas ha påverkat intervjusituationerna både positivt och negativt. Positivt i det att deltagarna troligtvis känt sig fria att använda kristna termer samt förhoppningsvis inte känt sig nödgade att förklara eller försvara tron, och negativt i det att de kan ha känt sig begränsade i vad de vågade uttrycka och säga om Gud. Tidigare forskning har visat att respondenter till viss del berättar det de tror att den som intervjuar vill höra (Randall,

Prior & Skarborn, 2006). Det är möjligt att resultaten hade sett annorlunda ut om intervjuerna genomförts av någon med en annan religiös uppfattning. Min egen gudstro kan också ha påverkat min tolkning av materialet även om min strävan har varit att ge en så neutral och objektiv bild som möjligt av respondenternas upplevelser. Eftersom jag själv lever som kristen är det möjligt att resultaten fått en slagsida åt det positiva som en kristen tro kan erbjuda. Även det motsatta är dock möjligt – då jag under analysprocessen var medveten om min partiskhet kanske jag omedvetet har lyft fram det negativa med att ha en gudstro.

Det är viktigt att vara medveten om att forskaren har stor påverkan på tolkningen av materialet i en kvalitativ studie som denna. Lika viktigt är det också att se att resultaten i denna studie är ett fullt möjligt sätt att förstå och tolka respondenternas upplevelser. Det som här har framkommit behöver inte vara mindre sant än någon annan tolkning.

Kliniska implikationer

I tidigare forskning har tre dimensioner av religion lyfts fram för att förstå religionens inflytande på människors liv (Dollahite, Marks & Goodman, 2004, refererad till i Tausch et al., 2011). Dessa är 1) relation till församling, 2) religiösa praktiker (till exempel bön, Bibelläsning och ritualer) och 3) religiösa trosuppfattningar och perspektiv (till exempel att tolka svårigheter som meningsfulla). Tausch et al. (2011) konstaterade att för de människor som var mest påverkade av och fann mest tröst i dessa tre dimensioner var Gud både verklig och relationell. Dessa tre dimensioner av tron kom också fram i denna studie. Jag tror att medvetenheten om dem kan vara till hjälp för en psykolog som möter en hjälpsökande kristen människa. Religiösa uppfattningar kan signifikant påverka en människas lidande och bör kunna föranleda förändringar i behandlingsplanen (Anandarajah & Hight, 2001), till exempel att hänvisa patienten till en sjuvårdare om hennes bekymmer i huvudsak kretsar kring trosfrågor eller att undvika vissa terapeutiska interventioner som eventuellt inte är förenliga med hennes trosuppfattning, till exempel mindfulness. Därför bör det ligga i psykologens intresse att utforska vilken roll religiösa trosuppfattningar spelar för den patient hon möter. Anandarajah och Hight (2001) föreslår de så kallade HOPE-frågorna som ett sätt att göra detta. HOPE-frågorna är ett redskap för att kunna prata med patienter om H) var de finner hopp, mening, tröst, styrka och frid, O) deras förhållande till organiserad religion, P) deras personliga trosuppfattningar och religiösa praktiker och E) vilken effekt religion har på deras behandling och på tankar och känslor kring döden. De tre förstnämnda, H, O och P, går att jämföra med de tre dimensioner som Tausch et al. (2011) tog upp.

Upplevelsen av Gud som både verklig och relationell som Tausch et al. (2011) framhöll betonades även av respondenterna i denna studie. För att en kristen människa ska känna sig förstådd av en psykolog och våga ge uttryck för de tvivel och negativa känslor mot Gud som hon eventuellt hyser tror jag det är en förutsättning att psykologen kan se Gud som en anknytningsperson. Gudsrelationen kan liknas vid relationen med en förälder på så sätt att den inte är förhandlingsbar. Relationen till Gud är något en kristen människa helt enkelt befinner sig i och det handlar om hur hon hanterar den och de känslor och tankar den kan orsaka snarare än om hon vill ha den eller inte. I samband med detta är kunskapen om att dagens aktuella forskningsläge i huvudsak visar på ett positivt samband mellan religion och mental hälsa (Baetz et al., 2006; Koenig, 2009) viktig. Därför finns all anledning för en psykolog att respektera en gudsrelation och försöka förstå vilken roll den kan spela i en kristen människas liv.

Vidare forskning

Det kan inte förutsättas att kristna människor och människor av annan trosuppfattning, till exempel muslimer, har samma uppfattningar om vem och hurdan Gud är. Om gudsbilden ser olika ut i olika religioner är det rimligt att anta att det påverkar hur människor relaterar till Gud. Därför vore det motiverat att göra en liknande intervjustudie som denna med människor som har andra trosuppfattningar för att även få en fördjupad förståelse av hur religionen inverkar på deras liv. Det vore också särskilt intressant, utifrån att vi vet att Gud kan användas som anknytningsperson, att närmre undersöka upplevelserna hos de människor som tappat eller övergett sin gudstro på grund av de svårigheter de mött i livet.

Referenser

- Anandarajah G., & Hight, E. (2001). Spirituality and medical practice: Using the HOPE Questions as a practical tool for spiritual assessment. *American Family Physician, 63*, 81-88.
- Baetz, M., Bowen, R., Jones G., & Koru-Sengul, T. (2006). How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population. *Canadian Journal of Psychiatry, 51*, 654-661.
- Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (1993). *Religion and the individual: A social psychological perspective*. New York: Oxford University Press.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: vol. 2. Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: vol. 2. Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 33*, 77-101.
- Broberg, A., Granqvist P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Broberg, A., Risholm Mothander, P., Granqvist P., & Ivarsson, T. (2009). *Anknytning i praktiken. Tillämpningar av anknytningsteori*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Carothers, S. S., Borkowski, J. G., Lefever, J. B., & Whitman, T.L. (2005). Religiosity and the socioemotional adjustment of adolescent mothers and their children. *Journal of Family Psychology, 19*, 263-275.
- Cohen, D., Yoon, D. P., & Johnstone, B. (2009). Differentiating the impact of spiritual experiences, religious practices, and congregational support on the mental health of individuals with heterogeneous medical disorders. *International Journal for the Psychology of Religion, 19*, 121-138.
- Contrada, R. J., Boulifard, D. A., Hekler, E. B., Idler, E. L., Spruill, T. M., Labouvie, E. W., & Krause, T. J. (2008). Psychosocial factors in heart surgery: Presurgical vulnerability and postsurgical recovery. *Health Psychology, 27*, 309-319.
- Freud, S. [första publikationen 1927] (1961). *The future of an illusion*. New York: Norton.
- Granqvist, P., & Dickie, J. R. (2006). Attachment and spiritual development in childhood and adolescence. I E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. M. Wagener & P. L. Benson (eds),

- Handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (ss 197-210). London: Sage Publications.
- Granqvist, P., & Kirkpatrick, L. A. (2008). Attachment and religious representations and behavior. I J. Cassidy & P. R. Shaver (eds), *Handbook of Attachment. Theory, research and clinical applications* (ss. 906-933). New York: Guilford Press.
- Haghiat, R. (2007). A discourse for hope: On defenses against suicide in people with schizophrenia. I R. Tatarelli, M. Pompili & P. Girardi (eds), *Suicide in schizophrenia* (ss 189-213). Hauppauge, NY: Nova Biomedical Books.
- Huff, M. B. (2002). Role of hope in the survival of Vietnam combat veterans. *Psychological Reports*, 90 (3), 1191-1196.
- Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1992). An attachment theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 266-275.
- Koenig H. G. (2009). Research on religion, spirituality and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54, 283-291.
- Krause, N. (2003). Exploring race differences in the relationship between social interaction with clergy and feelings of self-worth in late life. *Sociology of Religion*, 64, 183-205.
- Krause, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. H. (1998). Church-based emotional support, negative interaction, and psychological well-being: Findings from a national sample of Presbyterians. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 725-741.
- Ladd, K. L., & McIntosh, D. N. (2008). Meaning, God and prayer: Physical and metaphysical aspects of social support. *Mental Health, Religion & Culture*, 11, 23-38.
- Masters, K., & Spielmans, G. (2007). Prayer and health: Review, meta-analysis, and research agenda. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 329-338.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2002). Is religion nothing but...? Explaining religion versus explaining religion away. *Psychological Inquiry*, 13, 239-244.
- Pargament, K. I., Falib, M. D., Ano, G. G., & Wachholtz, A. B., (2013). The religious dimension of coping. I R. F. Paloutzian & C. L. Park (eds), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (ss. 560-579). New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710-724.
- Park, C. L. (2013). Religion and meaning. I R. F. Paloutzian & C. L. Park (eds), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (ss. 357-379). New York: Guilford Press.
- Randall, W. L., Prior, S. M., & Skarborn, M. (2006). How listeners shape what tellers tell: Patterns of interaction in lifestory interviews and their impact on reminiscence by elderly interviewees. *Journal of Aging Studies*, 20, 381-396.
- Rudolfsson, L. (2015). *Walk with me: Pastoral care for victims of sexual abuse viewed through existential psychology*. Avhandling, Göteborgs universitet, 2015.
- Rudolfsson, L., & Tidefors, I. (2015). The struggles of victims of sexual abuse who seek pastoral care. *Pastoral Psychology*, 64, 453-467.
- Shafranske, E. P., & Cummings, J. P. (2013). Religious and spiritual beliefs, affiliations, and practices of psychologists. I K. Pargament, A. Mahoney, & E. Shafranske (eds), *APA handbook of psychology, religion and spirituality: Volume 2* (ss. 23-41). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schottenbauer, M.A., Rodriguez, B. F., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2006). Religious coping research and contemporary personality theory: An explanation of Endler's (1997) integrative personality theory. *British Journal of Psychology*, 97, 499-519.

- Shrimali, S., & Broota, K. D. (1987). Effect of surgical stress on beliefs in God and superstition: An in situ investigation. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 3, 135-138.
- Smart, N. (1973). *The science of religion and the sociology of knowledge*. Princeton: Princeton University Press.
- Smith, C. (2003). Theorizing religious effects among American adolescents. *Journal for the Scientific Study of religion*, 42, 17-30.
- Spilka, B., Hood Jr., R. W., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach* (3:e upplagan). New York & London: Guilford Press.
- Tausch, C., Marks, L. D., Brown, J. S., Cherry, K. E., Frias, T., McWilliams, Z., Melancon, M., & Sasser, D. D. (2011). Religion and Coping with Trauma: Qualitative Examples from Hurricanes Katrina and Rita, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 23:3, 236-253.
- Vail, K. E., Rothschild, Z. K., Weise, D. R., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2010). A terror management analysis of the psychological functions of religion. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 89-94.
- Wilkes, L., Cioffi, J., Fleming, A., & LeMiere, J. (2011). Defining pastoral care for older people in residential care. *Contemporary Nurse*, 37, 213-221.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Hymie, A. (2010). Religiosity as identity: Toward an understanding of religion from a social identity perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 60-71.