

LEDARE MAY WIKSTRÖM

Begreppen flyter i brytningstid

KP DEN STORA undersökning som Kyrkans forskningscentral publicerade för ett tag sedan visade att finländarna fortfarande ser den lutherska kyrkan som en statskyrka. Den starka individualistiska tidsandan överlag gör att många lätt ställer sig skeptiska till kyrkan, som är en gemenskap som tycks ha många av de drag som sitter illa med det som värdesätts i dag. Hierarkisk: ja. Institutionaliserad: ja, onekligen. Kollektivt framför individuell: Svar, ja. I frågan om kollektivet ingår också den komplexa relationen till staten. Här är det en brytning på gång och den förändringen diskuteras allt mer öppet på senare tid. Inte minst handlar den om att parterna måste hitta sina gränser och definiera var den ena tar slut och den andra börjar. Men i det arbetet behövs också samförstånd för de de besvärliga gränssnitt där mycket tillhör bägge kollektiven. En rimlig begäran från kyrkans sida är att bli sedd också för det goda den kan bidra med, och det inte bara när det kniper.

KYRKANS VÄRDEKVÄLL speglade även frågan om religionens och folkkyrkans plats i det finländska samhället. Den blir svårgräpbar, inte minst därför att den nämnda förändringen har gjort att begreppen får luddiga gränser. Ambivalensen präglar uttryck som "det offentliga rummet" och "religionen en privatsak". Det är inte bara så att de betyder olika saker beroende på vem som yttrar dem, betydelsen skiftar också från fall till fall.

Paavo Arhinmäki inledde frågerundan om religionens plats i det offentliga rummet med att svara den inte ska synas offentliga rum och att vänsterförbundet bland annat därför förespråkar gemensam livsåskådning för alla i skolan. Men innan frågan gått varvet runt har den förändrats till att handla om hurvida religionen ska diskuteras i det offentliga. "Gärna mer diskussion för min del", avslutar Alexander Stubb. Det är en orättvis glidning, vilket Arhinmäki mycket riktigt påpekar. För vad är det offentliga rummet? Och var ska religionen diskuteras om den helt stryks från till exempel skolans schema?

I grund och botten saknar kollektivet en mun och en tanke. Livssyn och -åskådning kläs i ord och handling bara av enskilda individer: eleven i klassrummet, vårdaren på sjukhuset. Då handlar religionens synlighet inte längre om "kyrkans värden" utan om allt annat som är släkt med de mänskliga friheter vårt samhälle slår vakt om. Här blir dilemmat med den andliga undervisningen i försvarsmakten tydligt. Det är inte rätt att någon mot sin övertygelse måste delta i obligatorisk undervisning av andlig natur. Men det är inte heller rätt att förvägra majoriteten att få den i enlighet med sin konfession, särskilt om den förberedelsen motiveras av de själsliga utmaningar i uppdraget som mycket konkret handlar om liv och död.

Det ska inte heller förglömmas att kyrkan också är ett av de verkligt stora offentliga rummen. Som sådant en samhällspåverkare som med sina medlemmars tyngd har all rätt att föra fram sina grundvärderingar också till dem som styr landet.

"En rimlig begäran från kyrkans sida är att bli sedd också för det goda den kan bidra med."

PROFILEN: ILSE SAND

"Jag vill hjälpa människor att tycka mera om sig själva."

Skör på insidan

De handlingsmönster vi utvecklat för att undvika obehag står i vägen i våra relationer. Terapeuten och prästen Ilse Sand har fått jobba med sina egna försvarsstrategier och vill hjälpa andra att bli fria från sina.

TEXT: CHRISTA MICKELSSON

Ilse Sand växte upp i en dysfunktionell familj där det var nödvändigt att använda många försvarsstrategier.

– En försvarsstrategi är en handling som en gång var en klok lösning på en svår situation, säger Ilse Sand.

De flesta försvarsstrategier uppstår tidigt i barndomen. De var den bästa lösningen det lilla barnet kunde komma på i en svår situation. Men samma strategier kan bli en central men omedveten del av våra handlingsmönster och vi använder dem när vi hamnar i en situation som påminner om någon av vår barndoms olösta kriser.

Ett exempel är barnet som växer upp med en förtvivlad förälder som talar mycket om sin smärta. Det barnets försvarsstrategi kan vara att avleda förälderns uppmärksamhet och börja tala om något annat. Senare i livet använder sig det vuxna barnet av samma strategi och börjar prata om något annat när det ställs inför andra människors problem.

– Mina föräldrar hade det svårt med sig själva. De skiljde sig när jag var tio år gammal. De försvarsstrategier jag använde som barn hindrade mig från att lära känna både mig själv och andra människor, säger Ilse Sand.

När hon var 23 år började hon gå i terapi.

– Jag lärde mig om vem jag själv var genom att skala bort lager efter lager. Jag fick också bättre kontakt med andra människor.

Präst för att hjälpa andra

Tidigt i livet kände Ilse Sand att hennes uppgift i livet var att hjälpa andra människor att må bättre.

– Jag ville hjälpa människor med deras smärta, hjälpa dem att tycka mera om sig själva. Innan jag började gå i te-

rapi tyckte jag inte om mig själv särskilt mycket, men jag fick hjälp med det.

Hon ville hjälpa andra, började studera teologi och blev präst. I elva år jobbade hon i en församling i den lilla byn Gjesing, på den danska landsbygden.

Men det hon brann för – att hjälpa människor att må bättre – kom i skymundan för det andra arbetet.

– Det fanns så mycket annat att göra. Jag hade svårt med konfirmanderna, jag kunde inte hantera dem och de visade ingen respekt för mig. Jag förväntades också tycka om att småprata och underhålla människor. Men jag är introvert och det var inte meningsfullt för mig. Det fanns förväntningar på mig som jag inte kunde möta.

Hon lämnade prästjobbet och blev terapeut. Hon fick utbildning i gestaltterapi och kognitiv beteendeterapi.

Fri från strategierna

Ilse Sand säger att den som använt sig av många försvarsstrategier i barndomen som vuxen kan vara så inskränkt i dem att det är svårt att få känslomässig kontakt med sig själv och andra. De som bara använt sig av måttligt med eller få strategier kan vanligtvis leva goda liv och skapa meningsfulla relationer. Men handlingsmönstren kan ändå försämra livskvaliteten.

– Jag är övertygad om att vi kan bli medvetna om våra egna strategier och också bli fria från dem.

Ibland räcker det att fokusera på nuet, att lära känna vissa typer av beteenden hos sig själv och medvetet försöka förändra dem.

– Men om försvarsmekanismerna är starka är det bra att blicka tillbaka på barndomen. Vad var det som hände när du började använda dig av dem?

Hon rekommenderar att man talar

med någon: en terapeut eller en vän. Man kan lära sig mer om försvarsmekanismerna med hjälp av böcker.

– Nyckeln är att du blir varse dina egna försvarsmekanismerna. Bara genom att lära känna dem så kommer en del av dem att försvinna. Om du till exempel väldigt ofta skrattar när du vill säga något viktigt kan det räcka med att du noterar det.

En av de vanligaste försvarsmekanismerna är projektion. Ilse Sand hänvisar till bibelversen om varför vi ser flisan i vår broders öga men inte märker bjälken i vårt eget.

– Projektion är en mycket stark försvarsmekanism. Den person som ofta använder sig av den är skör på insidan och behöver mycket kärlek.

Att ständigt uppoffra sig själv för att hjälpa andra är en annan mekanism som är förhållandevis vanlig inom kyrka och församling.

– Det är en mekanism jag själv använt. Den som ständigt hjälper andra behöver inte möta sin egen inre smärta. Men det gjorde mig trött och ledsen.

Den som inte har sett till sina egna behov kan i längden inte heller hjälpa andra.

– Den du försöker hjälpa drar sig undan om du inte har kontakt med ditt inre.

Arg

Sättet vi använder försvarsmekanismerna på är ofta intuitivt.

– Häromveckan reagerade jag själv väldigt starkt med ilska, en av de allra vanligaste försvarsmekanismerna.

Hon berättar att hennes mamma, som länge varit dålig, dog. Att hon skulle gå bort var väntat och Ilse Sand anklagade sig själv för att hon inte fanns vid mammans sida när det hände.

– De första dagarna efter mammans död var jag bara arg. Ilskan är en mycket stark försvarsmekanism som inte tillåter några andra känslor, varken sorg eller maktlöshet.

Först efter två dagar, i goda vänners sällskap, kunde hon börja sörja.

– Min ilska försvann. Jag fick acceptera min mammas död och att jag inte var där när det hände. Det blev som det blev, jag gjorde det jag kunde. Det får räcka.

KYRKPRESSEN KONTAKTA REDAKTIONEN

Ansvarig chefredaktör
May Wikström
tfn 040 153 0313
may.wikstrom@kyrkpressen.fi

Redaktion i Helsingfors
Sandvikskajen 13
00180 Helsingfors
tfn (09) 612 615 49/
040 831 6545

E-post: redaktionen@kyrkpressen.fi

Redaktion i Österbotten
Norrmalmsgatan 21 A
68600 Jakobstad
tfn 040 831 3599

Redaktörer:
e-post: fornamn.efternamn@kyrkpressen.fi

Christa Mickelsson
tfn 040 831 6788

Michaela Rosenback
tfn 040 831 6322

Johan Sandberg
(Österbotten)
tfn 040 831 3599

Sofia Torvalds
tfn 040 831 6748

Webbredaktör:
webred@kyrkpressen.fi

Layout: Malin Aho
tfn 040 831 6902

Utgivare:
Fontana Media Ab

Bank:
Danske Bank
IBAN: FI34 8000
13011585 40
BIC: DABAFIHH

Paradbild:
May Wikström

Tryck:
Botnia Print,
Karleby

KYRKPRESSEN ANNONSINFORMATION

Annonsredaktör:
Erika Rönngård
tfn 040 831 6614,
annons@kyrkpressen.fi

Annonspriser:
Färg 2,05 €/spmm
Svart-vit 1,65 €/spmm
Moms 24% tillkommer

Radannonser:
4,50 €/rad inkl. moms.

Familjeannonser:
1 €/spmm inkl. moms.

Lämnas in din annons utan extra kostnader via annonsverktyget på www.kyrkpressen.fi! För familje- och radannonser per telefon, mejl eller post tillkommer 5 euro i serviceavgift. Kyrkpressen utkommer normalt på torsdagar och inlämning av annonser sker senast torsdag veckan före. Radannonser bör inlämnas senast kl.12.00 på torsdag

veckan före. För mera detaljer se mediekortet www.kyrkpressen.fi

Annonsförsäljning:
fornamn.efternamn@kyrkpressen.fi
Leif Westerling,
tfn 050 329 4444,
fax (09) 278 4138
Jonny Åstrand,
tfn (06) 347 0608,
eller 0500 924 528,
fax (06) 347 1018

Prenumerationer och adressändringar:
tfn 040 831 6614,
prenumerations@kyrkpressen.fi.
Adressändring sker automatiskt via din församling då du gör flyttanmälan. Om du har prenumererat via Kyrkpressen kontaktar du oss.

Prenumerationspriser:
Finland & Norden 65 €
Utlandet 84 €