

Samtalsfrågor till ”Avskärmad – vägar till ett friare liv”

I boken hjälper prästen Christoffer Abrahamsson oss att upptäcka på vilka sätt det hyperuppkopplade livet begränsar oss – och vad vi egentligen längtar efter. Med rötter i Bibeln, kyrkans tradition och egna erfarenheter målar han upp en annan väg: mot större närvaro, djupare relationer och mer frihet.

Här finns förslag på samtalsfrågor om boken ska användas i en studiecirkel, ett boksamtal eller liknande. Frågorna är uppdelade efter bokens kapitel.

INLEDNING:

Att ta sig igenom en låst dörr

1. Författaren beskriver beslutet att byta sin smartphone till en knapptelefon som ett av de mest betydelsefulla beslut han har fattat. Vad väcker den berättelsen i dig?
2. Vad tror du att du skulle upptäcka om du var mindre uppkopplad?
3. I inledningen beskrivs skillnaden mellan att vara en ”stuprörskristen” och en ”jordbrukskristen”. Vilken känner du mest igen dig i?
4. Det hyperuppkopplade livet gör det svårare att se Gud, sig själv och sin omgivning klart, menar författaren. Känner du igen dig i det resonemanget? Varför eller varför inte?
5. I Johannesevangeliet beskrivs hur Jesus går genom låsta dörrar och möter lärjungarna i deras rädsla och instängdhet. Vad kan den berättelsen säga om vårt hyperuppkopplade liv i dag?
6. Om du skulle beskriva en ”låst dörr” i ditt eget liv just nu – ett område kopplat till din skärmanvändning som känns svårt eller omöjligt att förändra – vad skulle det vara?

KAPITEL 1:

Ställ rätt frågor

1. Varför började du använda en smartphone?
2. Författaren menar att teknik i dag ofta bedöms utifrån om den fungerar eller är effektiv. Har du några sådana exempel från ditt eget liv eller från samhället?
3. Om du skulle formulera ett viktigt mål för ditt liv just nu – vilket skulle det vara? Hindrar din skärmanvändning dig att nå dit? Vad behöver du i så fall säga nej till för att kunna säga ja till det du längtar efter?
4. På vilket sätt kan dessa frågor hjälpa dig i reflektionen över ditt skärmanvändande? ”Leder denna tekniska lösning mig närmre Gud, mig själv och min nästa? Eller leder den mig längre bort från Gud, mig själv och min nästa?”
5. Vad tänker du att berättelserna om Josef och Daniel kan lära oss om de krafter kopplade till teknik och uppkoppling som påverkar oss i dag?
6. I kapitlet görs en skillnad mellan ”Vill jag?” och ”Kan jag?”. Varför kan det vara bra att skilja mellan vår vilja och vår förmåga?

KAPITEL 2:

Gör viljan till ditt ankare

1. Kapitlet beskriver att vår skärmtid kan vara ett uttryck för en djupare längtan. Vad tänker du om det resonemanget?
2. Hur skulle det hjälpa dig att fundera på ”Vad var jag egentligen ute efter?” när du har gjort något du inte vill, istället för att fokusera på förbud?
3. Vad använder du oftast din smartphone till?
4. Hur upplever du att din skärmanvändning gör dig väl och bygger upp ditt liv? Finns det något du skulle vilja ändra?
5. Hur påverkar din skärmtid andra personer? Vad skulle du vara beredd att avstå från för någon annans skull?
6. Hur känner du inför att lägga bort telefonen en dag, en vecka eller en månad?

KAPITEL 3:

Bygg upp nedrívna staket

1. När upplevde du senast att avskildhet (exempelvis att du var utan din telefon under en promenad) gjorde någonting gott med dig?
2. När upplevde du senast att stabilitet (exempelvis att du stannade kvar i din rastlöshet eller ensamhet istället för att vända dig till en skärm) gjorde någonting gott med dig?
3. Vilka staket eller gränser upplever du att det uppkopplade livet har rivit ner i ditt liv?
4. Finns det någon gräns eller rytm i ditt liv som du skulle vilja återupprätta?
5. Hur påverkar användningen av skärmar din möjlighet till vila under dagen och din sömn under natten?
6. Vad tänker du om sabbaten som motståndshandling?

KAPITEL 4:

Blí närvarande

1. Vid vilka tillfällen upplever du dig särskilt närvarande i nuet?
2. Hur hindrar ditt eller din omgivnings användande av skärmar din förmåga att vara närvarande?
3. Vad tror du att författaren menar med att närvaro handlar både om att leva i nuet och om självförlömmelse?
4. Hur skulle det påverka dig att återigen låta olika platser och sammanhang få olika betydelser?
5. Vad tänker du om påståendena att rastlöshet inte är farligt och att det är gott att stanna kvar?
6. Hur kan du öva dig i närvaro?

KAPITEL 5:

Var en däre

1. Vad väcker uppmaningen att vara en däre i dig?
2. Vad hade du för favoritlek eller sysselsättning som barn? Om du inte har fortsatt med det, varför slutade du?
3. Om du fick lära dig någonting nytt, eller återupptäcka något du tidigare gjorde, vad hade du velat göra då?
4. Hur påverkar sociala medier ditt skapande och din kreativitet?
5. Författaren skriver att mycket mänskligt i dag har blivit ovanligt eller till och med märkligt. Vid vilka situationer tycker du att det är märkligt att du (eller någon annan) använder sin telefon – och i vilka situationer känns det märkligt att inte göra det?
6. Finns det något i ditt liv som skulle kunna uppfattas som ”dåraktigt” av andra, men som skulle hjälpa dig att leva friare och mer mänskligt?