RITA NIELSEN OG
MOGENS KAASGAARD

ROSERNE VOKSER I DALE

TEMAER I SJÆLESORG

Livet og kærligheden kan ikke tænkes eller leves uden modgang, krise og død. Men i lidelsen og afmagten kan vi erfare, at roserne udfolder sig.

»Roserne vokser i dale« giver nogle bud på, hvordan man i sjælesorgen kan hjælpe mennesker, som er knuget af f.eks. angst, skyld, sygdom og død.

Med flittig brug af eksempler – bl.a. fra litteraturen – beskrives nogle livssituationer, hvor der kan være brug for en sjælesørgerisk indsats. Og der præsenteres en række af de hjælpemidler, som kan bruges i sjælesorgen – f.eks. salmer, eventyr, billeder og drømme.

UNITAS FORLAG

ISBN NR. 87-7517-351-4

9 788775 173518



RITA NIELSEN OG
MOGENS KAASGAARD

ROSERNE VOKSER I DALE

TEMAER I SJÆLESORG



Rita Nielsen og Mogens Kaasgaard

Roserne vokser i dale

– temaer i sjælesorg

Unitas Forlag
2006

Roserne vokser i dale
– temaer i sjælesorg

Af Rita Nielsen og Mogens Kaasgaard

1. udg. 5. opl.

Omslag: Thomas Kjær Nielsen

Trykkeri: Clemenstrykkeriet, Århus

© UNITAS FORLAG
Valby Langgade 19
2500 Valby
tlf. 36 16 64 81
e-mail: forlag@unitas.dk

ISBN-nr.: 87-7517-351-4

INDHOLD

Forord 8

I. Hvad er sjælesorg? 10
1. Definition 10
1.1. Den brede definition 10
1.2. Den snævre definition 11
1.3. Et forsøg på en definition 11
2. Hvad er kristen sjælesorg? 12
2.1. Udgangspunkt: Guds skabelse 12
2.2. Begrundelse: Jesus Kristus 14
2.3. Virkeliggørelse: Helligånden 15
3. Psykoterapi og sjælesorg 18
3.1. Er der forskel på psykoterapi og sjælesorg? 19
3.2. Menneskesynet 19
4. Sjælesorgens mål 20

II. Focus på sjælesørgeren 22
1. Mødet mellem mennesker 22
1.1. I begyndelsen var "mødet" 22
1.2. Vi er hinandens skæbne 22
1.3. Han er som du 23
2. Nærværets betydning 24
3. Overføring og modoverføring 25
4. Tre forskellige sjælesorgsrelationer 27
4.1. Hvad skal jeg sige? 27
4.2. Rådgivning 28
4.3. Evangeliets forkyndelse 28
5. Du skal elske din næste - men hvordan? 29
6. Hjælpesyndromet 30
7. En sjælesørger skal "arbejde med sig selv" 31

III. Hjælpemidler i sjælesorgen 33
1. Bibelen og salmebogen 34
1.1. En bibelsk fortælling anvendt i sjælesorgen 36
1.2. En salme anvendt i sjælesorgen 38
2. Bøn i sjælesorgen 40
3. Skriftemålet i sjælesorgen 41
4. Menigheden som sjælesorgsfællesskab 44
5. Andre hjælpemidler 45
5.1. Musik 45
5.2. Drømme 46
5.3. Billeder 48
5.4. Eventyr og sjælesorg 49

IV. Samtalen - sjælesorgens rum 53
1. Samtaleprocessen 54
1.1. Jeg ser dig 54
1.2. Jeg hører dig 54
1.3. Jeg svarer dig 61
2. Praktiske råd ved sjælesorgssamtalen 65
2.1. Sted 65
2.2. Tid 65
2.3. Tavshedspligten 65
3. Sjælesorgens temaer 65

V. Lidelse og sjælesorg 67
1. Lidelsens mange ansigter 67
2. Hvad er lidelse? 67
3. Hvorfra kommer det onde? 68
4. Bibelens syn på lidelsen 69
4.1. Det gamle Testamente 69
4.2. Det nye Testamente 70
5. Lidelsen og Gud 70
5.1. Guds almagt 71
5.2. Gud som kærlighedens magt 71
6. Sjælesørgerens opgave i mødet med lidelsen 72

VI. Angst og sjælesorg 75
1. Angstens lagkage 76
2. Normal og sygelig angst 78
3. Neuroser 79
4. Sjælesørgerens rolle 81
5. Angst og frygt 82
6. Den eksistentielle angst 83
7. Troens betydning 85

VII. Skyld og sjælesorg 88
1. Nogle væsentlige begreber 90
1.1. Ansvar 90
1.2. Skyld 91
1.3. Synd 91
1.4. Samvittighed 92
1.5. Skyldfølelse 92
2. En vej ud af den falske skyldfølelse 93
3. Forsvarsmekanismer 94
3.1. Fortrængning 95
3.2. Rationalisering 95
3.3. Generalisering 95
3.4. Kompensation 95
3.5. Projektion 96

VIII. Tilgivelse og sjælesorg 98
1. Hvad tilgivelse *ikke* er 98
2. Hvad tilgivelse er 99
3. Det gode forhold genoprettes 99
4. En ny begyndelse 102
5. Den, som ikke kan tilgive! 103

IX. Krise og sjælesorg 106
1. Traumatiske kriser/situationskriser 107
2. Krisens faser 110
2.1. Chokfasen 110
2.2. Reaktionsfasen 111
2.3. Bearbejdningsfasen 111

2.4. Nyorienteringsfasen ... 112
3. Omsorg og besindelse ... 112
4. Udviklingskriser/livskriser ... 114
5. Voksenlivets kriser ... 115
6. Eksistentiel krise ... 119
7. Sjælesorgens rolle ... 120
8. Kristen tolkning af livsspørgsmålene ... 122

X. Sjælesorg over for alvorligt syge og døende ... 124
1. Dommen og benægtelsen ... 125
2. Sjælesørgeren som formidleren ... 126
3. De pårørendes møde med patienten ... 127
4. Angsten ... 128
5. Skylden ... 129
6. Det praktiske ... 130
7. Sorgen ... 131
8. Ritualernes betydning ... 131
9. Når døden indtræder ... 132
10. De fem stadier hos en døende ... 133
11. Det kristne håb ... 134

XI. Sjælesorg over for de efterladte ... 136
1. Sorgprocessen ... 136
1.1. At erkende tabet ... 138
1.2. At gennemleve sorgens følelser ... 139
1.3. At lære at leve i hverdagen uden den afdøde ... 143
1.4. At reinvestere den følelsesmæssige energi i nye relationer ... 144
2. Udskudt sorg ... 146
3. Kronisk sorg ... 146
4. Barnet i sorg ... 146

XII. Sjælesorg over for psykisk syge ... 148
1. Hvad er psykisk sygdom? ... 149
1.1. Neuroser ... 149
1.2. Depressiv psykose og skizofreni ... 150
2. Eksempler på psykisk sygdom ... 152
2.1. Årsager til psykisk sygdom ... 153

3. Sjælesorg over for psykisk syge ... 154
3.1. Sjælesorg over for den depressive ... 155
3.2. Sjælesorg over for den skizofrene ... 156
4. Menigheden og de psykisk syge ... 157

XIII. Sjælesorg ved selvmord ... 159
1. Sjælesorg over for selvmordstruede ... 160
2. Faresignaler ... 163
3. Sjælesorg over for de efterladte ... 164

Noter ... 168

Litteraturliste ... 171

Forord

Bogens titel udtrykker, at det i lidelsen er muligt at erfare noget positivt. Ja, lidelsen kan blive begyndelsen til et rigere liv.

Rosen var tidligt symbolet på den fortrolige samtale. Pave Hadrian (død 1159) påbød, at rosen skulle være at finde på skriftestolene for at minde om tavshedspligten. I sjælesorgen er netop fortroligheden og tavshedspligten afgørende.

Rosen er også symbolet på kærlighed og liv. At den gror i dalen betyder, at livet og kærligheden ikke kan tænkes eller leves uden modgang, krise og død. Eller udtrykt med salmedigteren H. A. Brorson:

".. når hjertet sidder mest beklemt,
da bliver frydens harpe stemt,
at den kan bedre klinge;" (DDS 90)

Bogens titel er hentet fra Brorsons julesalme "Den yndigste rose". Hovedtemaet i denne salme er foreningen med Jesus. For Brorson er der en nær forbindelse mellem lidelse og foreningen med Jesus. Sagt med andre ord: Jesus er hos det lidelsesramte menneske med sin kærlighed.

Også i sjælesorgen erfarer man, at det er i afmagten og i den rette ydmyghed, at roserne kan udfolde sig. I lidelsens rum er vi på hellig grund og må drage vore sko af. "I sin egen afmagt, da hans tanker sønderrives og han intet kan og ved - da først er han solidarisk med forældrene i deres hjælpeløse sorg." Således skriver Ole Wivel om præsten i Martin A. Hansens novelle "Høstgildet", som vil blive taget op igen senere i bogen.

Vi har på opfordring fra forlaget sagt ja til at skrive denne bog om sjælesorg. Vi har begge gennem mange år arbejdet med sjælesorg både i teori og i praksis, og derfor har det været en oplagt chance for at få klargjort nogle af vore tanker.

Velvidende at bogen ikke giver en fuldgyldig behandling af alle områder inden for sjælesorgen, men blot er vore bud på nogle af de

sjælesørgeriske temaer, vil vi dog håbe, at den kan medvirke til, at flere kommer i gang med at gennemtænke og arbejde med sjælesorg.

Måske vil det forekomme læserne, at vi i vore eksempler af og til går for hurtigt frem. I virkelighedens verden ville processerne da også kræve mange flere samtaler. Forkortelserne skyldes udelukkende praktiske hensyn. De mange eksempler har naturligvis baggrund i vore egne erfaringer. Men da det er vigtigt at fastholde tavshedspligten, er eksemplerne opdigtede.

Bogen kan læses af enkeltpersoner, bruges i studiekredse og til undervisning. Det er vort håb, at bogen først og fremmest vil kunne hjælpe mennesker til at arbejde med sig selv for derved bedre at kunne hjælpe andre.

Til sidst vil vi gerne takke de mange, som har inspireret og korrigeret os i udarbejdelsen af bogen. Den er blevet til i en slags studiekreds for to. Stoffet er siden blevet efterprøvet i forskellige undervisningssammenhænge. Kursister på Teologi for Lægfolk, højskoleelever på Løgumkloster Højskole og personale på Glostrup Amtssygehus har været med til at debattere dele af stoffet. Deres reaktioner og kommentarer er der taget hensyn til i den endelige bearbejdelse af stoffet.

Rita Nielsen og Mogens Kaasgaard

I. Hvad er sjælesorg?

For overskuelighedens skyld er det nødvendigt at indlede en bog om sjælesorg med en afgrænsning af emnet i forhold til de områder, som har nogle berøringsflader fælles med sjælesorg (f. eks. psykoterapi og diakoni). Afgrænsninger i forhold til psykoterapien vil blive taget op i slutningen af dette kapitel. Men hvordan afgrænser man sjælesorgen i forhold til diakonien, som betyder "tjeneste for næsten"? Sjælesorgen hører til i denne tjeneste. Man kan udtrykke det sådan, at sjælesorgen er en af diakoniens arbejdsformer. Den finder normalt sted i samtalens form, hvorimod diakonien er langt bredere og omfatter mange forskellige kærlighedsgerninger for medmennesket. I praksis vil det imidlertid være vanskeligt og oftest også unødvendigt at skelne.

1. Definition.

Historisk findes der groft sagt to forskellige opfattelser af sjælesorg. Den ene fremhæver det alment menneskelige og definerer sjælesorg som en personlig samtale (den brede definition). Den anden lægger vægt på det specifikt kristelige og definerer sjælesorg som Guds ord til den enkelte (den snævre definition).

1.1. Den brede definition.

Den finske sjælesørger Irja Kilpelainen definerer sjælesorg som to kristne menneskers samtale, der opleves dybt personligt af begge.[1] Hermed slås fast, at en sjælesørger er et kristent menneske. Det er normalt også tilfældet. Imidlertid kan Gud bruge enhver i sin tjeneste. Eksempelvis kan en patient finde hvile i et Fadervor læst af et menneske uanset dette menneskes tro eller mangel på samme. Definitionens næste påstand: at det dybt personlige i samtalen kvalificerer det som sjælesorg, er lidt mere problematisk. To veninder fortæller hinanden om deres nuværende store forelskelse. De oplever begge samtalen dybt personligt, men ingen af dem ville finde på at kalde denne samtale for sjælesorg. Et ægtepar taler sammen om deres børns fortræffeligheder, og de oplever det begge dybt personligt. Heller ikke dette kan karakteriseres som sjælesorg. Definitionen kan blive så bred, at den omfatter enhver dybtgående samtale. Men herved mister ordet sin egenart.

1.2. Den snævre definition.

Man kan også falde i den anden grøft og definere ordet for snævert ved at hævde, at sjælesorg skal være optagethed af sjælens frelse og intet andet. Det gør f.eks. den tyske teolog Hans Asmussen i sin definition: *"Sjælesorg er forkyndelse for den enkelte."* [2] Altså en slags prædiken på tomandshånd. Dette kan naturligvis godt være sjælesorg. Men gøres det til en tilstrækkelig betingelse, bliver det for snævert.

En anden af de kendte skikkelser inden for protestantisk sjælesorg, den tyske professor Eduard Thurneysen, udbygger Asmussens definition med eksempler. Han skildrer således en kvinde, der opsøger sjælesørgeren, fordi hun lider af en uudholdelig hovedpine. Selv mener hun, den skyldes hendes manglende seksuelle tilfredsstillelse i ægteskabet. Thurneysen ser det imidlertid som den sjælesørgeriske samtales opgave så vidt muligt ikke at komme ind på denne problematik. Kvinden skal derimod "modtage lys og sandhed fra Guds ord, så hendes synd bliver afdækket og tilgivelsen meddelt hende, for at hun i lyset af denne tilgivelse skal kunne begynde en ny livsdag." [3]

En sådan sjælesorg taler forbi modtageren. Det er ufølsomt over for den, der søger hjælp, når sjælesørgeren skal have forkyndt sit budskab uden hensyn til, om kvinden er parat eller ej. Både evangeliet og den, der søger hjælp, bliver dermed svigtet.

1.3. Et forsøg på en definition.

Sjælesorg betyder ikke sorg i sjælen. "Sorger har vi nok af," som Storm P. bemærkede. Ordet "sorg" kommer af det tyske ord "sorgen", som betyder bekymring eller omsorg. Ordet "sjæl" optræder normalt i Bibelen som betegnelse for det hele menneske. Når der f.eks. i Sl. 42,3 står: "Min sjæl tørster efter Gud...", så betyder det: JEG tørster efter Gud. Hermed menes et helt menneske med krop, sjæl og ånd. Når det i begravelsesritualet hedder: "....til jord skal *du* blive og af jorden skal *du* igen opstå", betyder det lille ord *du* hele personligheden. Det er ikke kun sjælen, (forstået som den del, der er "uden for kroppen"), men hele personen, der på opstandelsens yderste dag skal

mødes ansigt til ansigt med Gud. Både i Bibelen og i kirken findes der således en solid tradition for, at mennesket - også i sit forhold til Gud - er en helhed. Ordet sjælesorg betyder altså: *Omsorg for det hele menneske i samtalens form.*

Men hvor bliver det specifikt kristne af? Omsorgen for medmennesket er jo ikke noget, kristendommen har patent på. En humanistisk sjælesorg kunne forstå sig selv på samme måde. Svaret må være, at da omsorgen omfatter det hele menneske, omfatter det også menneskets tro. Sagt på en anden måde: Sjælesorgen er forpligtet på evangeliet, og det betyder, at sjælesørgeren skal være parat til sammen med den, der søger hjælp, også at tale om den kristne tro. Vi opfatter således sjælesorg som en samtale-proces om livs- og trosvanskeligheder. En proces, hvor man ikke focuserer enten på det alment menneskelige eller på det specifikt kristne, men på det hele menneske.

2. Hvad er kristen sjælesorg?

Sjælesorg hører til kirkens ansvarsområde, idet sjælesorg kan opfatttes som et af kirkens kendetegn. Den er kristendom i praksis, funderet i et kristent menneskesyn og i næstekærlighedstanken. Denne praksis må i vores kirke forsøge at realisere den kendsgerning, at Gud blev menneske. Når vi skal uddybe den kristne sjælesorgs profil, gør vi det indledningsvis ved at slå fast, at den har sit *udgangspunkt i Guds skabelse, henter sin begrundelse i Jesus Kristus og søger sin virkeliggørelse ved Helligånden.*

2.1. Udgangspunkt: Guds skabelse.

Har vi sagt skabelse, har vi også sagt gudstro, altså troen på, at der bag alt, hvad der er til, findes en guddommelig magt. Denne gudstro rummer et bestemt menneskesyn. "Mennesket er et guddommeligt eksperiment af støv og ånd" (Grundtvig). Det kan derfor ikke reduceres til et hensigtsmæssigt fysisk/kemisk system eller en intelligent abe og heller ikke behandles som sådan. Mennesket har fået livet givet af Gud. Bliver et dødssygt menneske ad mirakuløs vej rask igen, kan man forklare dette uforklarlige som ren og skær tilfældighed eller udelukkende som virkning af en medicinsk behandling. For troen har

Gud Skaber været til stede med sin skaberkraft. Takken må derfor også rettes til Gud, der har skænket os livet og dermed også givet os medicinen og evnerne til at bruge medicinen på den rette måde. Hvilke konsekvenser har denne skabelsestro så for sjælesorgen?

a) Hvert menneske er værdifuldt.
"Og Gud skabte mennesket i sit billede, i Guds billede skabte han det" (1. Mos. 1,27).

Gud har skabt mennesket i sit billede, hvilket betyder, at det adskiller sig fra alt andet liv i skaberværket. Gud har indblæst sin livsånde i mennesket (1. Mos. 2,7). Det betyder, at han har indgraveret sit billede i hvert enkelt menneske, så det er synligt, ligesom man kan se en konges eller kejsers billede indgraveret på en mønt.[4] Det enkelte menneske er altså udtryk for en bevidst skabelse, ikke et blindt produkt af en biologisk udvikling. Konsekvensen af denne skabelsestro må være, at hvert enkelt menneske er værdifuldt og unikt - ja, at det er et spejl af Gud selv. Et menneske kan efter samfundets målestok være et udskud, men troen har øje for Guds muligheder i luderen og ser kongen i stodderen.

b) At se mulighederne i ethvert menneske.
Søren Kierkegaard fortæller i "Kærlighedens Gerninger" om to portrætmalere. Den ene rejser verden rundt for at lede efter smukke ansigter at male. Han vender imidlertid skuffet hjem, for han finder fejl i dem alle. Den anden kunstner bliver hjemme og maler og maler. Overalt finder han enestående og smukke ansigter. Hvad er forskellen på de to portrætmalere? Forskellen ligger i deres holdning til medmennesket. Den første fandt kun fejlene, den anden så mulighederne. Skabelsestroens holdning til medmennesket er udgangspunktet for den kristne sjælesorg.

c) Ansvar for medmennesket.
"Du har gjort det til hersker over dine hænders værk", hedder det i Sl. 8. Ifølge dette udsagn er mennesket forvalter af Guds skaberværk. Det er sat til at passe på alt det skabte, også på sit medmenneske. Med skabelsen er ansvaret for hinanden givet. Mennesket kan realisere dette ansvar. Det kan i glimt virkeliggøre den kærlighed, som ellers kun

findes hos Gud. Når mennesker handler uselvisk, så handler Gud gennem os.

2.2. Begrundelse: Jesus Kristus.

Kristen sjælesorg henter sin begrundelse i Jesus Kristus. Det er ikke ensbetydende med, at himlens og jordens skaber har trukket sig tilbage. Tværtimod. I Jesus Kristus er Gud gået ind i menneskets verden for at tydeliggøre sine hensigter med mennesket, nemlig at det er skyldigt at give den kærlighed videre, som det selv har modtaget: "Således elskede Gud verden, at han gav sin enbårne søn,...." Johs. 3,16. Guds kærlighed kom til udtryk gennem Kristus som det sande billede af Gud. Jesu kærlighed til mennesker kulminerede i hans lidelse og død. Sjælesørgeren er forpligtet på at viderebringe denne kærlighed, når situationen gør det naturligt, og modtageren har givet grønt lys. "Vi elsker, fordi han elskede os først." 1. Johs. 4,19.

a) Håbet

Når maleren van Gogh malede Kristus, gjorde han det ved at male en tom stol. Sådan skal der billedeligt talt altid stå en stol parat til ham. Den tomme stol repræsenterer håbet. Det kristne håb er fortegnet for enhver menneskelig lidelse. Så længe der er liv, er der håb. Det er sandt. Men selv, når der ikke er liv længere, er der alligevel håb. Det er også sandt - kristeligt set. Jesus Kristus kan komme til stede i enhver sjælesørgerisk situation. Det er ikke ensbetydende med, at sjælesørgeren skal holde udkig efter ham. Gud kommer, når han selv vil.

b) Han kender magtesløsheden.

Gud blev i Jesus Kristus et sandt menneske. Som sådan oplevede han forfølgelse, forhånelse, ydmygelse, tortur og en smertefuld død. Han oplevede følelsen af forladthed og magtesløshed, da han hang på korset: "Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig?" Han har selv prøvet turen. Som sand Gud og som sandt menneske vil han derfor være hos den forladte og den magtesløse. I Matt. 5,3 i Seidelins oversættelse fremhæves netop denne gruppe: "Salige er de magtesløse, deres er Guds rige." Salige betyder hjertens-lykkelige. I samme evangelium fremhæver Jesus i Matt. 18,1 ff. barnet. Denne fremhævelse udtrykkes også i dåbsritualet: "Lad de små børn komme til mig....". De

magtesløse har den rette grundindstilling til livet: De har kun andres omsorg og kærlighed at håbe på.

c) Han stiger ned i vort private "helvede".

I trosbekendelsens latinske grundtekst står der "...descendit ad inferna...."[5], hvilket oversat betyder: steget ned til underverdenen. Indtil 1906 blev dette led oversat med ordene: "nedfaret til helvede". Det findes f.eks i Grundtvigs salme: "I kvæld blev der banket på Helvedes port". Jesus har selv erfaret, hvad helvede er. Kristen tro er, at han også kan stige ned til vort private helvede. Han er til stede i troen, og denne tro kan hjælpe et menneske igennem helvedes kvaler. Han kan vise sig i skikkelse af et andet menneske. Under en af Grundtvigs svære depressioner holdt hans datter, Meta, ham i hånden nat efter nat. Hendes nærvær har inspireret Grundtvig til følgende vers fra salmen "At sige verden ret farvel." (DDS 609 vers 6).

"Kom i den sidste nattevagt
i en af mine kæres dragt,
og sæt dig ved min side,
og tal med mig, som ven med ven
om, hvor vi snart skal ses igen
og glemme al vor kvide."

2.3. Virkeliggørelse: Helligånden.

a) Ånden gør levende.

Ånd er den kendsgerning, at et eventyr kan få betydning for os, eller at man kan blive fanget af et TV-spil. I sig selv er det døde bogstaver og elektroniske bevægelser bag en skærm af glas. Men ånden gør det levende.

På samme måde med Helligånden. Den gør en gammel historie om en ung mands liv og død nærværende, nutidig og levende. Den gør gamle ord *tro-værdige*, så de kan bringe trøst, lindring og håb ind i den sjælesørgeriske situation. Men det må fastholdes, at Helligånden trods alt blæser, hvorhen den vil.

b) Lad Helligånden komme til.

Af iver efter at hjælpe medmennesket kan man gøre for meget. Mangen en sjælesørger styrter rundt og hjælper alle og er parat på alle tider af døgnet. Til sidst kører man træt og orker ikke mere, fordi man forlanger mere af sig selv, end det er muligt at klare. "Kom hid til mig alle - og jeg vil hjælpe jer", siger den ivrige hjælper. Men selv en idealistisk sjælesørger må kende sine grænser. Mennesket er ikke Kristus! Det var ham, der kunne sige og virkeliggøre ordene: "Kom hid til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile." Matt. 11,28. Et enkelt menneske kan og skal ikke hjælpe alle. Gud kræver det heller ikke. Han forlanger i det hele taget aldrig mere end, han selv giver kræfter til. Det er vigtigt for sjælesørgeren at erkende sin magtesløshed og lade Gud komme til. Det er ofte en langt bedre hjælp at søge et svar sammen med den, der søger hjælp, end at kunne svare på alle spørgsmål. Der er noget befriende i at vide, at man ikke skal kunne svare på alt eller kunne klare alles problemer. I den erkendelse kan der ske noget. Så hindrer vore anstrengelser ikke længere Helligånden i at komme til. I følgende eksempel ses, hvad der kan ske, når sjælesørgeren tør erkende sin magtesløshed.

> Juliane bestyrede telefoncentralen i Ydby i Thy, og et par af hendes venner hed Petrea og Jens Peter. Petrea bestyrede en central på den anden side af fjorden, og Jens Peter og sønnerne var fiskere der.
>
> Petrea ringede tit og fik sig en lang snak med Juliane, men den dag sagde Petrea ikke et ord. "Du skal sige noget," sagde Juliane, "hvad er der da i vejen med dig?" Petrea græd og hulkede: "Marius og Holger er druknet." Det var de to yngste. "Er det sandt?" sagde Juliane, "ved du det?" Petrea svarede: "Vil du ikke godt komme, Juliane?"
>
> Og Juliane tog afsted med det samme. Det ville vare for længe at vente på toget, så hun cyklede hele vejen. Undervejs købte hun skråtobak og kaffe. Hun stillede cyklen ved den hvidkalkede mur, da hun nåede frem. Hun gik ind. Petrea græd, og Jens Peter gik frem og tilbage på gulvet. "Det her, det er for hårdt." - "Jeg fik en pakke skrå til dig," sagde Juliane, "og nu skal vi ha' en kop kaffe." Hun gik i gang med at rumstere i køkkenet. Jens Peter kom derud:

> "Jeg kan ikke drikke kaffe." "Du skal," sagde Juliane, "for Petreas skyld."
>
> De sad omkring den ternede voksdug. Stuen var fyldt af sorg. Juliane sad med alle de trøsterige ord på sine læber. Hun kunne ikke få dem frem. De var ubrugelige. Men hun sad der - hun flygtede ikke. Hun sad der, og deri var der trøst.[6]

c) Hjælperens begrænsninger og muligheder.

Et andet eksempel findes i Martin A. Hansens novelle "Høstgildet". Der fortælles heri om et høstgilde på en større gård. Præsten sidder til bords i den fine stue med de mange gæster. Tjenestefolkene er forsamlede i folkestuen. Her går det lystigt til. Det ender med, at den 12-årige røgterdreng Jens Otto bliver drukket ihjel.

Præsten bliver kaldt til folkestuen og skal nu fungere som sjælesørger for den fattige husmand, drengens far, der kommer og henter sin døde søn. Præsten siger til faderen, at han vil hjælpe ham, men faderen svarer med et spørgsmål: "Kan du gøre ham levende, præst?" Spørgsmålet lammer præsten, og da han senere går ud til det lille husmandssted, tør han ikke gå ind. Præsten gribes af en afmagtsfølelse: *"Almægtige Gud, hvordan skal jeg hjælpe nogen?"* Præsten løber, nærmest flygter fra stedet ind over pløjemarkerne og hjem til præstegården. Senere tager præsten, tilskyndet af sin kone, igen ud til den sorgramte familie.

Martin A. Hansen beskriver præstens tilstand, da han for anden gang samme aften står derude ved husmandsstedet og er på vej ind i huset: "Han mærkede, at noget ubeskriveligt stærkt var gydt ind i hans sind." Ved gensynet med præsten, gentager faderen spørgsmålet: "Kan du gøre ham levende, præst?", hvortil præsten svarer: *"Kan du tro sammen med mig, da skal Jesus Kristus kalde ham op."*

Disse ord får faderen til at overgive sig til sin magtesløshed, og han brister i gråd. Præstens modspørgsmål fører faderen tilbage til virkeligheden. Faderens virkelighed er, at hans søn er død og ikke kan vækkes til live igen. Hans gråd er det første tegn på denne erkendelse. Idet han erkender denne magtesløshed, sker der noget. Faderen får, hvad Martin A. Hansen kalder "den første frygtelige hjælp".

Men tilbage til præsten. Han oplever som sjælesørger, at han ikke slår til. Han kan ikke give faderen, hvad han ønsker, nemlig at drengen må blive levende igen. Præsten kan ikke gøre levende. Det kan

kun Gud. I mange sjælesorgssituationer kan man ikke imødekomme de mange ønsker hos den, der søger hjælp: Gør min søn levende igen, giv mig mit helbred tilbage, få min kone tilbage til mig osv. Det er vigtigt for hjælperen at erkende: du kan ikke give det, den anden i sit inderste ønsker. Det betyder ikke, at flugt er den eneste løsning. Noget kan man: være til stede, stille sig til rådighed, være magtesløs sammen med den anden. Udtrykt på en anden måde: græde med den grædende og le med den glade. Man kan gå et stykke ad vejen sammen med et andet menneske. Man kan aldrig gå vejen *for* en anden, men man kan gå "sammen med". Man kan aldrig græde en andens tårer, men græde sammen med et andet menneske.

"Jeg ser, du har det ondt,
men jeg kan ikke græde alle
tårerne for dig.
Du må græde dem selv,
men jeg vil græde med dig.

Jeg ser du vil gi' op,
men jeg kan ikke leve livet for dig.
Du må leve det selv.
Men jeg vil leve med dig."[7]

3. Psykoterapi og sjælesorg.

Behøvede præsten i "Høstgildet" psykologisk indsigt for at kunne hjælpe familien, som havde mistet en søn? Svaret må være ja. Men om indsigten skyldes en erfaring eller en viden, han havde læst sig til, ved vi ikke.

Det er ikke en forudsætning for en sjælesørger, at man har arbejdet systematisk med psykologi og psykoterapi. Men der er kundskaber at hente her, som vil kunne hjælpe i en række konkrete sjælesørgeriske situationer, såsom sorg, krise og skyld. Psykoterapeutisk indsigt vil f.eks. også kunne hjælpe på sjælesørgerens forståelse for de følelsesmæssige processer, som udspiller sig i relationen mellem sjælesørgeren og den, der søger hjælp. Der er derfor ingen grund til at lade være med at suge til sig og hente den indsigt, som ligger gemt i psykologi og psykoterapi. Men det er vigtigt at fastholde den almindelige samtale

som udgangspunkt for sjælesorgen og ikke gøre sig forestillinger om et egentligt behandlingsforløb.

3.1. Er der forskel på psykoterapi og sjælesorg?

En psykoterapeut har en uddannelsesmæssig baggrund inden for psykoterapi, modtager klienter og tager penge for sine konsultationer. En sjælesørger har ikke nødvendigvis en uddannelse, modtager ikke klienter og tager normalt ikke penge for sit arbejde.

Sådan er de ydre forhold. I praksis er terapi og sjælesorg ofte en integreret proces, hvor man ikke kan sige, hvornår det ene slutter, og det andet begynder. Både psykoterapien og sjælesorgen har sindet som arbejdsområde eller som mål for opmærksomheden. Det er i sindet, der både tvivles på den himmelske Fader og kæmpes med forholdet til den meget jordiske far. Et eksempel:

"Jeg beder til Gud. Men han hører mig ikke. Jeg tror, Gud er vred på mig."

Det viser sig i samtalens videre forløb, at der i denne sætning skjuler sig en projektion, dvs. en overføring. Vedkommende er i virkeligheden vred *på* Gud, men da det er for farligt og uvant, tillægger/overfører vedkommende i stedet vreden *til* Gud. Det sker ubevidst, og psykoterapien kan hjælpe med at afsløre virkeligheden og dermed hjælpe mennesket ind i et ret forhold til Gud.

3.2. Menneskesynet.

For både psykoterapien og sjælesorgen er det lidende menneske i centrum. Man kan også blive enige om, at det enkelte menneske er værdifuldt og har muligheder i sig for udvikling, og at det selv har ansvaret for sit liv og sine handlinger. Sjælesorgen vil så tilføje: Der skal ikke kun focuseres på menneskets egne muligheder, men også på Guds muligheder med det enkelte menneske.

I overensstemmelse med det kristne menneskesyn vil sjælesorgen altid fastholde, at mennesket i forhold til frelsen ikke er i stand til at bidrage med noget som helst. Frelsen gives og modtages i tro. Trosdimensionen er det specielle for sjælesorgen, og omsorg for troen må

være til stede som noget helt selvfølgeligt, hvilket ikke kan forudsættes hos psykoterapeuten.

4. Sjælesorgens mål.

Sjælesorgens mål kan sammenfattes i følgende tre punkter:

1. Ret forhold til Gud.
2. Ret forhold til sig selv.
3. Ret forhold til medmennesket.[8]

Et godt eksempel på opfyldelsen af alle tre mål findes i fortællingen om den prostituerede kvinde i Luk. 7,36-50. Jesus var på besøg hos en farisæer. En kvinde kom ind i hans hus og salvede Jesu fødder. Denne kvinde var en "synderinde" i byen. Farisæeren Simon, der havde indbudt Jesus, gjorde ham opmærksom på, hvilken kvinde hun var. Men Jesus irettesatte ham og tog kvinden i forsvar, idet han roste hende for alt, hvad hun havde gjort af godt imod ham. Fortællingen slutter med, at Jesus siger til kvinden: "Dine synder er tilgivet. Din tro har frelst dig. Gå bort med fred."

Jesus udøvede sjælesorg både over for kvinden og over for farisæeren. Men hvad var det, han gjorde? Han spurgte Simon: "Ser du denne kvinde?" Simon så ikke denne kvinde. Han så kun, hvad samfundet ville se: En tvivlsom luder, der var genstand for offentlig sladder og fordømmelse. Han overså, at hun også var et Guds barn. Han havde heller ikke øje for det, som Jesus gjorde ham opmærksom på: "Jeg kom ind i dit hus, du gav mig ikke vand til mine fødder, men hun har vædet mine fødder med sine tårer og tørret dem med sit hår." Dermed blev farisæerens forhold både til kvinden og til Jesus korrigeret. Det samme skete for kvinden. Hun kendte både de andres og sin egen hårde fordømmelse. Hun troede ikke så meget om sig selv. Hvad var hun værd? Alligevel vovede hun sig hen i nærheden af Jesus. Hun stillede sig grædende bag ved ham. Hun græd så meget, at Jesu fødder blev helt våde af hendes tårer. Men Jesus fordømte hende ikke. Hun var noget værd for ham! Han tilsagde hende syndernes forladelse og gjorde hende dermed opmærksom på Guds forhold til hende: Guds kærlighed gælder også hende. Det betød, at alt, hvad der hindrede

kvinden i at komme i et ret forhold til Gud og til sig selv, var ryddet af vejen.

Hvis man på baggrund af, hvad der er sagt i dette kapitel om sjælesorg, skal forsøge at sammenfatte, hvad sjælesorg er, så kan det gøres i følgende 4 sætninger:

1. Sjælesorg er omsorg for det hele menneske i samtalens form.
2. Sjælesorg er en samtaleproces om livs- og trosvanskeligheder.
3. Sjælesorgens mål og hensigt er at hjælpe mennesket ind i et ret forhold til sig selv, til medmennesket og til Gud.
4. Sjælesorgen har sit udgangspunkt i Guds skabelse, henter sin begrundelse i Jesus Kristus og virkeliggøres ved Helligånden.

II. Focus på sjælesørgeren.

Sjælesorg kan beskrives som et møde mellem mindst to personer med de samme grundlæggende behov. Men det er også et møde mellem mennesker med forskellig historie og erfaringer.

1. Mødet mellem mennesker.

1.1. I begyndelsen var "mødet".

Det er af afgørende betydning for os, hvordan de første "møder" i vort liv forløber. Det er disse tidlige "møder" med vore forældre og andre vigtige personer, som danner vort jeg, skaber os som sociale væsener og gør os til dem, vi er. Vore erfaringer gennem disse kontakter bliver en del af vor personlige udrustning, og de farver alle vore "møder" senere i livet. Det gælder såvel de mere overfladiske relationer med naboen over hækken, som den dybere kontakt med mennesker i en sjælesørgerisk situation.

Inden der overhovedet er sagt et ord, finder der et møde sted på det ubevidste plan. Er det med tillid, mistillid, usikkerhed, lukkethed eller måske med hovmod eller trods, man ser hinanden an? Har man som barn været udsat for kritik, ironi eller for direkte fysiske overgreb, så kan ens tillid til andre mennesker ligge på et meget lille sted, og man møder ofte andre mennesker med mistænksomhed.

Det kan være, at man har haft en far, som kom beruset hjem og slog både mor og børn. Selvom faderen og dermed "årsagen" er ude af billedet, så fortsætter mistænksomheden som ved inertiens lov. Det er blevet den holdning, man møder verden med. Folk på gaden oplever måske kun mistænksomheden. Men den trænede sjælesørger ser det forsømte barn bag masken og forstår mistænksomheden som det, den ofte er, en overføring fra barndommen.

1.2. Vi er hinandens skæbne.

Næsten uanset hvad vi gør, har det store eller små konsekvenser for nogen i vores omgivelser. Teologen K. E. Løgstrup har formuleret det på den måde, at vi er hinandens skæbne.

> "Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, en lede man uddyber eller hæver. Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej."[1]

Det gælder lige fra de situationer, hvor man som fører af en bil eller som forældre til små børn har ansvaret for andres liv, til de mere trivielle, hvor vi med en ufølsom bemærkning eller et overbærende smil kan farve en andens humør for resten af dagen. Vi er med til at smede hinandens lykke eller ulykke. Det er vilkår, vi ikke kan melde os ud af. Hvordan vi kommer ud af det med vor næste, er derfor afgørende for, om vort liv lykkes eller ej. Også i hjælpesituationer er det godt at være opmærksom på denne kendsgerning, både i forhold til den andens historie og i forhold til situationen her og nu. En uoverlagt bemærkning kan gøre ondt hos et sårbart menneske. Det betyder dog ikke, at man skal forsøge at vikle sin spontanitet ind i psykologisk eftertænksomhed, blot at man må være opmærksom på det.

Et menneskes skæbne kan være mere eller mindre tragisk. Mødet med en sjælesørger er måske vedkommendes første møde med et menneske, med hvem han kan udfordre sin grumme skæbne. Mødet mellem de to indeholder altså både muligheder og risici.

1.3. Han er som du.

Den jødiske filosof Martin Buber har omformuleret det kristne kærlighedsbud således: "Elsk din næste. Han er som du." Den sidste sætning anføres som begrundelse for opfordringen til at elske. Kærligheden til næsten begrundes med, at han er som du. Det betyder ikke, at sjælesørgeren skal være dranker for at kunne hjælpe en dranker. Drikkeriet er i den forbindelse en ligegyldig emballage omkring det egentlige: De vilkår, som de to har fælles, nemlig smerten og lysten til at flygte fra den. For drankeren sker flugten ved hjælp af flasken, for sjælesørgeren måske ved hjælp af en overtegnet kalender og troen på egen uundværlighed.

Når den anden taler om sin smerte, sine længsler, sin angst; om ensomhed, forladthed, sorg og vrede, så er det ikke fremmede toner for sjælesørgeren. Han hører et ekko inden i sig selv, som skyldes, at

begge er undergivet nogle fælles vilkår for deres tilværelse. Den, der sidder i stolen overfor, er som du. Bag de spor, som hans individuelle historie og personlige erfaringer har mærket ham med, kan man måske skimte Guds ansigt. Som sjælesørger er det vigtigt både at have kontakt med det, der forener (den indre smerte), og med det, der adskiller (den måde, vi hver især har levet vort liv på).

2. Nærværets betydning.

Fordi vi som skabte mennesker er underlagt nogle fælles grundvilkår, kan vi udvise medfølelse. Præsten i novellen "Høstgildet" af Martin A. Hansen når frem til at kunne hjælpe den døde drengs far, fordi han som menneske ved noget om, hvad dødelighed, afmagt og fortvivlelse er. Men han ved også, hvad nærvær betyder. Denne evne til medfølelse betyder, at allerede det ordløse nærvær er lindrende og skabende.

Maleren van Gogh fortæller om en meget gammel mand, som besøgte sårede og døde. "Hjælpe dem kunne han ikke, men han lod dem mærke sin væren-til-stede, og hvilken hjælp er større end den, at det ene menneske skænker det andet sin nærværelse, giver det sig selv."[2]

Ofte er tilstedeværelsen vores eneste mulighed. Den kan imidlertid åbne sindet hos et andet menneske. Det kan være befriende at fortælle sin historie og tale om sin nød til en person, der er villig til at lytte. Det er med til at skabe orden og sammenhæng i det indre kaos. Det er måske første gang, man oplever sig selv nøgen og sårbar uden at blive afvist.

Sjælesørgeren oplever noget ægte blive til og ser livsmodet spire midt i angsten. Hvis tilgivelse forstås som "den genetablerede kontakt", så er sjælesørgerens koncentrerede opmærksomhed det nærmeste, man kan komme "den indirekte tilgivelse". Jeg ser dig, jeg hører dig, jeg svarer dig; det er ikke det samme som at sige, at jeg bekræfter dig i alle dine handlinger og accepterer det røveriske overfald, du sidder og fortæller om. Men jeg til-giver dig. Jeg "giver til dig" mit fulde nærvær og bekræfter dermed mit fællesskab med dig.

Allerede inden der udveksles ord, finder der som sagt et møde sted mellem mennesker, oftest ubevidst. Uafbrudt sker der på flere niveauer en udveksling af såkaldte non-verbale (ikke-sproglige) signaler. "I

begyndelsen var ordet". Men inden begyndelsen råder tavsheden. Tavsheden er ordløs, men den taler sit tydelige sprog gennem vores udstråling, køn, udseende, kropssprog, påklædning osv. Nogle går ind i folk med træsko på, andre skaber afstand, selv om - eller netop fordi - de hungrer efter nærhed. En åben og udadvendt person udsender andre signaler end en indadvendt eller vredladen person. Man må være opmærksom på de non-verbale signalers betydning, især i de første faser af den sjælesørgeriske kontakt. Er man det, har man gode chancer for at navigere kontakten på en sådan måde, at man kan skænke selv "den usympatiske" sin fulde opmærksomhed.

3. Overføring og modoverføring.

Overføring er en psykoanalytisk betegnelse for et fænomen, som første gang blev systematisk undersøgt og beskrevet af psykoanalytikeren Sigmund Freud. Overføring finder sted i så godt som enhver dybere samtale. Derfor bør ikke kun terapeuter, men også sjælesørgere vide noget om den, så den kan bruges konstruktivt, som den kraftkilde den er.

Overføring betyder, at den, der søger hjælp, fører de uafsluttede følelser, som han tidligere i livet har haft til forældre og andre vigtige personer, over på sjælesørgeren. Denne bliver dermed et "uskyldigt offer" for kærlighed, forelskelse, beundring, men også for vrede og had og mange andre både positive og negative følelser. De personer i vort samfund, som repræsenterer betydning eller magt, bliver ofte genstand for overføring. Den store skolepige forelsker sig hemmeligt i sin lærer. Konfirmanden får autoritetsproblemer med sin præst. Oftest handler det om en regression, dvs. en tilbagevenden til et tidligere trin i den individuelle udvikling, og dermed til de uforløste følelser, man dengang havde til forældrene. I den terapeutiske og sjælesørgeriske situation kan sådanne genopvakte følelser bruges konstruktivt, forudsat at sjælesørgeren er trænet og indsigtsfuld nok til at rumme og gennemskue dem og ikke tager dem "personligt". Det er naturligvis lettere med de positive følelser, selv om det eksempelvis kan være vanskeligt nok at håndtere en forelskelse. Overføringer kan ytre sig forskelligt - her er et eksempel:

Sjælesørgeren på 45 år kendte på forhånd intet til Svend, som var 25 år. Allerede ved begyndelsen af den første samtale kunne sjælesørgeren mærke en stærk uvilje og antipati fra Svends side. Det var naturligvis ubehageligt for begge. Svend ønskede da også kun denne ene samtale.

Et år senere opsøgte Svend igen sjælesørgeren. Det førte til en række gode samtaler, som først afsluttedes, da Svend flyttede til en anden egn af landet. I løbet af disse samtaler kom det frem, at Svend havde et meget traumatisk forhold til sin far, som havde været både kold og hensynsløs. De stærke og uafsluttede følelser af had til faderen blev ført over på sjælesørgeren, som både i kraft af sin rolle som hjælper og sin alder repræsenterede en faderfigur for Svend. Denne kunne nu fremlægge sit had og sammen kunne de bearbejde det konstruktivt.

Hvad var der sket i det mellemliggende år? Begge var de hver for sig blevet klar over, hvem der var den egentlige genstand for Svends uvilje, nemlig faderen. Hadet til faderen blev ikke udtrykt, da Svend var barn, sandsynligvis fordi angsten forhindrede ham. De tilbageholdte følelser af had gik derfor "ud over" sjælesørgeren, der imidlertid godt kunne rumme dem.

Naturligvis kan følelserne også overføres den anden vej. Det kaldes modoverføring. Sjælesørgeren kan nære uvilje eller sympati, måske blive forelsket i den anden. Igen handler det om, at man med tilstrækkelig viden og opmærksomhed omkring disse mekanismer og med hjælp fra f.eks. en supervisor kan navigere kontakten i den rigtige retning. I nedenstående beretning er der tale om en modoverføring:

En sygeplejerske passer en kræftsyg kvindelig patient. Kvinden dør. Hendes mand, som sygeplejersken også har fået en tæt kontakt til, bliver forelsket i hende. Sygeplejersken er ikke kold over for mandens stærke følelser. På et tidspunkt tror hun, at hun også er forelsket i ham. Det er et problem for hende, og hun taler med en klog veninde om det. De finder sammen ud af, at mandens følelser for sygeplejersken er en overføring. Han overfører de kærlige følelser, som han havde for sin kone, til sygeplejersken. Hendes gengældte følelser over for ham er en benovelse over at være genstand for hans forelskelse. Det er ikke hendes "ægte følelser".

I det øjeblik hun bliver klar over det, kan hun bedre hjælpe både manden og sig selv.

Er der tale om "forelskelse" er det vigtigt, at sjælesørgeren øjeblikkeligt søger hjælp hos en anden. I øvrigt kan følelser besværliggøre relationen, når der udøves sjælesorg, uden at man derved kan tale om overføring eller modoverføring. Der vil ofte - og heldigvis da - kunne opstå varme følelser. Det er godt og livsbekræftende og i sig selv ikke noget problem. Vanskelighederne kommer først, hvis følelserne truer med at fjerne den afstand og de grænser, som sjælesorgsrelationen er bedst tjent med. En mulig udvej kan da være supervision, eller at kontakten afbrydes, og der henvises til en anden sjælesørger. Det problematiske er ikke følelserne, men hvad man gør med dem.

4. Tre forskellige sjælesorgsrelationer.

4.1. Hvad skal jeg sige?

Nogle gange kræver situationen, at hjælperen bryder tavsheden og åbner munden. Dogmet om den aktive lytning må ikke blive en undskyldning for ikke at sige noget, fordi man ikke ved, hvad man skal sige - f.eks. til det chokerede ægtepar, der pludseligt og brutalt har mistet deres eneste datter ved en trafikulykke. Man er måske som hjælper så angst for ikke at slå til, at man rent faktisk ikke slår til.

Hovednøglen til at låse situationen op hedder: Vær dig selv! Find frem til dine egne følelser af chokerethed, angst og afmagt. Bed en bøn for dig selv. Bed om, at det må være forældrene og ikke dig, der er i centrum. Bed om, at Gud vil være hos jer i sin kærlighed, så du kan være dig selv, og forældrene få den hjælp, de har brug for. Se på forældrene, så du oplever, hvilke mennesker de er, og ikke kun ser dine egne følelser og fornemmelser. Spørg dem, hvad du kan gøre for dem. Kun de ved, hvad de gerne vil have af dig. Måske ønsker de blot, at du skal være til stede. Men det stiller også krav til dig. Sørg for at være til stede med "hele dig". Det er vigtigt, at du tør lide sammen med de lidende. Men det skal også understreges, at det er dig, der er den "stærke". Det er jo ikke dig, der skal hjælpes.

Se, lyt og føl dig ind på forældrene. Måske det vil være naturligt at holde om en af dem, at lave en kop kaffe, hente et tæppe eller gøre andre små, men betydningsfulde ting. Måske er de parate til at fortælle, hvad der er sket. Så må du også være parat til at lytte. Måske vil de gerne, at du synger en salme eller læser op af Bibelen for dem, eller at I sammen beder en bøn.

4.2. Rådgivning.

Hvis et menneske kommer for at få et råd af dig, er der grund til en vis forsigtighed. Find ud af, hvad det drejer sig om. Måske bunder henvendelsen i en usikkerhed ved selv at skulle vælge og tage ansvar. Vedkommende vil måske bekræftes eller modsiges. Måske blot høre din mening, og så i øvrigt gøre som det passer ham.

Nogle gange kan direkte rådgivning selvfølgelig være på sin plads; som regel i meget konkrete spørgsmål. I så fald vil det være vigtigt at understrege, at det er et råd og kun et råd. Det kan følges, eller det kan fravælges. Det er altid den anden, som selv må tage ansvaret. I de fleste situationer vil det være mest rigtigt at returnere spørgsmålet med et: Hvad mener du selv? Det giver vedkommende mulighed for selv at finde svaret. I praksis vil der være tale om en vekselvirkning, hvor man forsøger at stille de rigtige spørgsmål, så problemet klargøres. Det er spørgsmål som f.eks.: Hvilke muligheder har du? Hvad er konsekvenserne af de forskellige valg, du kan foretage? De forskellige løsningsmuligheder kan derpå lægges frem, før et eventuelt valg træffes.

4.3. Evangeliets forkyndelse.

I visse tilfælde kan det være rigtigt med en slags miniprædiken, f.eks. over for et menneske, der er afskåret fra at overvære gudstjenesten i sin sognekirke. Som regel vil det dog være mere naturligt med en dialog, hvor man aflægger alle de færdige meninger og trossvar og sammen med medmennesket giver sig hen i undren over menneskelivets gåde og evangeliets forunderlighed. Og at kunne give plads for troens bagside: tvivlen og vantroen; at kunne gå på opdagelse; at stille spørgsmål og sammen søge svar - det er en væsentlig side af sjælesorgen.

Som vi har set i det foregående, er det meget forskelligt, hvor meget man bør ytre sig som sjælesørger. Den sproglige aktivitet spænder lige fra den aktive lytnings fåmælthed til evangeliets forkyndelse i monologens form.

5. Du skal elske din næste - men hvordan?

Vi er vokset op med den kristne traditions fordring om den grænseløse kærlighed: *Du skal elske din næste som dig selv!* Næstekærlighedsbudet er en af forudsætningerne for vor kultur. Men det kan misforstås, hvis det betyder, at sjælesørgeren skal være en person med et altid stort og bankende hjerte, der bærer alverdens byrder; en person, der altid har positive følelser over for andre.

Det græske ord i Det nye Testamente for "at elske" er *agapein.* Dette ord indeholder også et handlingsaspekt. Uanset hvad man føler eller ikke føler for det andet menneske, må man handle, som situationen kræver det. Bagefter kan man så arbejde med sin eventuelle antipati. Følelser kan ikke kommanderes eller forceres - hverken frem eller tilbage. Oftest er det dog sådan, at man kommer til at holde af mennesker, når man lærer dem at kende.

"Guds kærlighed ej grænse ved" (DDS 323), men det gør vores! Vi er nemlig ikke Kristus. Vi kan ikke hjælpe alle, men alle kan hjælpe nogle, hvis disse nogle vil hjælpes. Som skabninger er vi hjælpere begrænsede og begavede på hver sin måde. Ethvert menneske har sit eget helt personlige "vandmærke". At blive ét med det; at blive den, man er, dvs. at blive den, man er skabt til at være og finde hvile i denne skabthed med alle dens muligheder og begrænsninger, må være målet for ethvert menneske - herunder sjælesørgeren og den, der søger hjælp. Det er synd, når vi ikke erkender de gudgivne grænser for vores tilværelse. Og det er synd at lukke øjnene for disse grænser og ville være Gud lig. Da Gud skabte kosmos af kaos, gav Han grænseløsheden grænser og formløsheden form. Skabelsesordningen kræver, at vi anerkender disse grænser for vores formåen.

Der vil altid være en vis afstand mellem to mennesker. Det gælder også i et hjælpeforhold. Afstanden er en forudsætning for trygheden. Man ved, hvor man har hinanden. Sjælesorg er at holde en blomst i

sin hånd og hjælpe den med at vokse og udvikle sig frit. Hvis man knuger blomsten for hårdt, vil den kvæles og dø.

Det er det, Sheila gør i Martha Christensens novelle "Nu blomstrer Sheila". Hun har altid stået i skyggen af sin "lyse" søster, indtil en ulykke en dag bringer søsteren i kørestol. Så blomstrer Sheila. Hun ser det som sin livsopgave at passe sin handicappede søster. Så vidt, så godt. Men hun passer livet ud af hende. Hun knuger blomsten for hårdt. Sheilas behov for at vise omsorg spærrer for søsterens behov for at blive rask og stå på egne ben.[3]

Sjælesorgsrelationen er et ulige forhold imellem to selvstændige mennesker. Den ene skal hjælpes, og den anden hjælpe. Denne kendsgerning bestemmer uligheden. Men det er to mennesker med samme værdi, der sidder over for hinanden, for de er begge skabt i Guds billede.

Vi har brug for hinanden. For kun i fællesskabet kan vi blive hele mennesker og hjælpe hinanden til at leve livet meningsfyldt. Derfor har den, der søger hjælp, brug for sjælesørgeren:

> "Jeg har brug for dig. Ved at gå ind i min lidelse, får du mig til at udholde den. Jeg bliver en anden uden dig."

Men sjælesørgeren har også brug for den, der søger hjælp:

> "Din lidelse udfordrer mig til at blive et forstående menneske. Du åbner for mig dybder i menneskelivet, jeg aldrig ville have været foruden. Jeg bliver en anden uden dig."

6. Hjælpesyndromet.

Syndrom betyder sygdomsbillede. Det at hjælpe skulle nødigt kunne karakteriseres som sygdom - tværtimod. Men hvis man misforstår sin rolle som hjælper, kan det i grelle tilfælde grænse til det sygelige.

a) Jeg vil elske alle andre...
Måske er man god til at hjælpe alle andre end netop sig selv. Man spæner af sted for at leve op til et ideal, men forsømmer sine egne behov. Man tager meget tungt på første del af kærlighedsbudet: "Du skal elske din næste...", mens man tager meget let på den anden del "...som dig selv". Egne ønsker er blevet fornægtet og kaldt egoisme og selvoptagethed. Følgen er blevet følelsen af skyld og uduelighed. Man sætter derefter tempoet yderligere i vejret i en udsigtsløs kamp for ad denne vej at opnå tilfredshed og glæde.

Men det er som at slå en skrue i væggen med en hammer. Man bliver mere og mere angst og utilfreds. Det går også ud over helbredet og familien, hvilket får sjælesørgeren til at føle sig endnu mere mislykket.

b) ...men jeg vil ikke elske mig selv.
Hjælpesyndromets tvillingesøster hedder mindreværd. Bag den velfungerende facade gemmer sig ofte et afvist og forsømt barn, som hungrer efter den kærlighed, vedkommende selv så gavmildt strør ud over sine omgivelser. Den kærlighed, man ikke fik som barn, og som man ikke kan finde ud af at bede om som voksen, forsøger man at kompensere for ved at gøre sig uundværlig og elsket. "Jeg føler mig ikke noget værd, men hvis jeg gør rigtig meget for de andre, vil de måske kunne lide mig." Men ægte kærlighed kan ikke købes, hverken for penge eller præstationer.

7. En sjælesørger skal "arbejde med sig selv".

Tør man blive konfronteret med egne problemer og svagheder, kan de blive en ressource, en kilde til udvikling. Det kan være smerteligt at erkende sine svage sider, men tilsvarende berigende når udviklingsarbejdet engang imellem bærer frugt. Den, der kender sin egen følelse af mindreværd, har ofte lettere ved kontakt med andre end den, der bilder sig selv og andre ind at have fod på det hele. Og den, der har modtaget sjælesorg, kan måske bedre selv udøve sjælesorg.

Arbejdet med sig selv er ikke en tidsbunden opgave. Det er en livslang proces. Men hvordan gør man det i praksis?

Man kan have en sjælesørger, en terapeut eller en meget god ven, der kan hjælpe én med at få arbejdet med de rigtige spørgsmål. Måske en slags supervisor, med hvem man kan gennemdrøfte sine egne problemer, svage og stærke sider osv. En anden mulighed er, at en

gruppe af ligesindede mødes, måske med en erfaren person som gruppeleder.

Naturligvis må man også altid kigge kritisk på sig selv. Efter enhver sjælesorgskontakt bør man overveje, hvordan det gik og hvorfor. Målet må være at nå så langt i belysningen af sit eget livs skyggeområde, at det ikke griber forstyrrende ind i sjælesorgen. En sådan forstyrrelse kunne være, at man ubevidst bruger en kontakt med et andet menneske til at tilfredsstille sine egne ønsker og længsler under foregivelse af at hjælpe den anden. I novellen om Sheila var der et ubevidst motiv til at hjælpe, nemlig et ønske om selv at få gevinst. Blindhed for dette motiv betød, at den anden var ved at blive kvalt af omsorg.

Det er derfor vigtigt, at man forsøger at få øje på sine egne motiver til at hjælpe. Men da disse motiver ofte er blinde pletter, vil man med fordel kunne arbejde med spørgsmålene i en gruppe eller sammen med et andet menneske. Andre kan måske se, hvad man ikke selv kan få øje på. I det følgende gives eksempler på nogle spørgsmål til brug i en sådan "selvransagelse":

1. Hvordan opfatter jeg den anden og hvorfor?
Møder du den anden som en unik Guds skabning med fantastiske muligheder, eller er du på forhånd skeptisk? Dette spørgsmål er vigtigt, fordi de forventninger, vi møder et andet menneske med, influerer på dets opførsel og påvirker hele kontakten.

2. Hvilke områder er jeg i særlig grad tilbøjelig til at fortrænge?
Det fortrængte kan gøre noget ved os. Men hvis det fortrængte kommer frem i lyset, kan vi gøre noget ved det. Det kan f.eks. være aggressioner, som vi aldrig har været os bevidste. De kan ubevidst komme til udtryk i en samtale som irritation over for den anden.

3. Hvad gik godt og hvad gik ikke så godt - og hvorfor?
Det er også værd at være opmærksom på det, der gik godt. Man mærkede måske, at kontakten var fin. At det var let at leve sig ind i den andens situation. At det gik fint med at koncentrere sig om at lytte til den anden. Men så gik noget galt. Pludselig blev den anden urolig og ville ikke snakke mere. Hvad skete der? Hvad kunne jeg have gjort anderledes? osv.

III. Hjælpemidler i sjælesorgen.

Nogle af den kristne sjælesorgs specielle hjælpemidler er: Bibelen, salmebogen, bønnen, skriftemålet og det kristne fællesskab. Men der er også andre hjælpemidler, som er absolut anvendelige, f.eks. billeder og eventyr.

Spejl og vindue.
Følgende lille episode er hentet fra Martin A. Hansens novelle "Paradisæblerne". "Jeg-et" i fortællingen er en stor dreng, der er på besøg hos sin mormor. Her oplever han, at et billede på væggen pludselig bliver levende for ham. Der bliver en forbindelse fra kunstens verden til hans egen. Billedet minder ham om noget andet, og der åbnes for en ny forståelse af hans eget liv. Det at kunne genkende sig selv i kunsten, i et stykke litteratur, i en salme eller i et billede, kender de fleste mennesker til.

> "Under skiven var der et billede med en ræv, som jager stokænder op fra en skovsø. Jeg stod tit og så på det billede, som man ikke kunne blive træt af. Den skovsø var sikkert meget dyb, bundløs. Og alting mindede om noget andet. Skoven, vildænderne og ræven. Jeg vidste bare ikke, hvad det var. Ræven var ikke bare en ræv, syntes jeg, men også ligesom et menneske, skønt den var naturtro nok. Ænderne så ud, som kunne de forvandle sig til piger, når de var fløjet længere ind i skoven. Det forekom mig, jeg havde set det hele et andet sted, men levende."

Kunsten kan opleves som et spejl, hvori man ser sig selv og sin egen situation. Man identificerer sig med noget. Kunsten kan også opleves som et vindue, der åbner for et udsyn. Måske en større verden end den man hidtil har kendt. Måske en ny livsmulighed man ikke var opmærksom på. Sådanne *spejle og vinduer* kan være gode hjælpemidler til at få afklaret grundlæggende spørgsmål for den, der søger hjælp.

De spørgsmål, som den sjælesørgeriske situation næsten altid giver anledning til, kan groft deles op i to grupper:

1. Hvordan oplever jeg selv min situation? Hvordan har jeg det?
2. Hvor vil jeg hen? Hvordan kommer jeg videre?

Det kan være en oplagt mulighed for sjælesørgeren at bruge spejle, så den, der søger hjælp, kan se sin egen situation afspejlet og få sat ord på. Det næste skridt kan være at hjælpe med at få øje på et vindue, hvorigennem et nyt håb anes. I det følgende vises nogle eksempler på, hvordan hjælpemidler i sjælesorgen kan anvendes som spejle og vinduer.

1. Bibelen og salmebogen.

Som noget helt centralt og karakteristisk for den kristne tradition skal fremhæves Bibelen og salmebogen. Hvordan anvendes de i sjælesorgen?

Hvis det menneske, som sjælesørgeren er sammen med, er fortrolig med Bibel og salmebog, letter det arbejdet. Vedkommende beder måske ligefrem om at få sunget en bestemt salme eller læst en bestemt tekst. Måske vælges salmen, fordi den blev sunget ved mandens begravelse, eller fordi mormor ofte sang den derhjemme for mange år siden. Personlige begivenheder og oplevelser er med til at give en salme betydning for det enkelte menneske.

Er det sjælesørgeren, der skal vælge, vil det være naturligt at finde en tekst, der kan afspejle den aktuelle situation. Er der tale om sorg, så vælges en tekst, der udtrykker sorg. Er der tale om angst, vælges en tekst, der udtrykker denne følelse. Ofte sker det modsatte. Til den sørgende vælges en tekst, der udtrykker glæde. Til den, der er vred, findes en tekst, som udtrykker mildhed og godhed. Det er imidlertid vigtigt at møde den, der søger hjælp, hvor denne er. Bibelen er ikke bare Guds ord til os, men også vore ord til Gud. Gennem Bibelens ord er det muligt at udtrykke sin situation og sin sindsstemning.

Grundtvigs salme "Som tørstige hjort monne skrige" (DDS 377), er en gendigtning af Salme 42. Den er et godt eksempel på en sjælesørgerisk salme. På den ene side skildrer den en klage, som mange mennesker kan genkende sig selv i (spejlet/identifikationen). På den anden side udtrykker den også et evangelisk budskab, idet den henter

sin styrke i opstandelsestroens realitet (vinduet, som åbner for et større udsyn: Guds mulighed med menneskene).

For ikke at skabe afstand i stedet for nærhed må man have fingerspidsfornemmelse, når Bibel og salmebog bruges som hjælpemidler. Hos nogle mennesker fremkalder bibelske fortællinger og salmer måske negative associationer på baggrund af tidligere oplevelser. Derfor er det vigtigt at være opmærksom både på den aktuelle situation og på vedkommendes baggrund. Bibel og salmebog skal ikke nødvendigvis bruges i enhver samtale, idet ikke alle problemer kan åndeliggøres. Hvad der er naturligt og rigtigt, må man fornemme sig til. Er man i tvivl, må man spørge. Derved får den anden mulighed for at sige nej. Som Søren Kierkegaard siger: "Man må møde mennesket, hvor mennesket er". Det vil sige, at man skal tage menneskets situation og baggrund alvorligt og lytte efter, hvordan den anden oplever sin situation. Søren Kierkegaard fortsætter:

> "At man, selv om et menneske ikke vil gå med, hvorhen man stræber at føre ham, dog kan gøre ét for ham: tvinge ham til at blive opmærksom - vi kan ikke tvinge et menneske til tro, men til at blive opmærksom - dette er et vovestykke, han dømmer selv (vælger selv) - måske det modsatte af, hvad jeg ønskede..." [1]

Dette "at gøre opmærksom på", som Søren Kierkegaard taler om, kunne være at fortælle en beretning fra Bibelen. I sjælesorgen er det ofte muligt at flette Guds historie ind i den private historie. Når et menneske har fortalt sin historie eller brudstykker deraf, kan man f.eks sige: "Din historie minder om en beretning fra Bibelen. Har du noget imod, at jeg fortæller dig den?" Derved genkender den, der søger hjælp, måske sig selv og kan få hjælp til at komme videre. Johannes Sløk udtrykker det således: "Forkyndelsens opgave er at forene min historie med Guds historie". Guds historie gives til mig og identificerer mig med sig. Og som Sløk hævder, er det netop kristendommens hemmelighed, at "da Gud fortalte en historie, var det min historie". [2]

I praksis kan det gøres ved, at sjælesørgeren med egne ord fortæller en bibelsk beretning ind i den situation, som den anden er i. Følgende kriterier for tekstudvælgelsen kan anvendes:

1. Brug en hel fortælling frem for enkelte ord eller bibelvers.

2. Brug en fortælling, hvori den, der søger hjælp, kan genkende sig selv. Et par eksempler: Når den anden giver udtryk for at: "Jeg er uværdig", kan fortællingen om den fortabte søn måske bruges. Og føler den anden: "Jeg er forladt", kan fortællingen om Jesus i Getsemane Have måske anvendes.

3. Brug en fortælling, der ikke først og fremmest giver trøst, men fastholder virkeligheden med sin modsætning: godt og ondt, angst og tryghed. Et par eksempler: Fortællingen om enkens søn fra Nain handler om Guds almagt og vores afmagt; beretningen om den barmhjertige samaritaner handler om ondskab, svigt og barmhjertighed.

Den norske sygehuspræst Hans Stifoss-Hansen udtrykker, hvad en sådan fortælling kan betyde for den, der søger hjælp:

"Gud kender min virkelighed, som den er, både de onde og de gode sider, han accepterer mig uden forbehold. Når jeg hviler i fortællingen, hviler jeg i Gud."[3]

Hvilke bibelske fortællinger, der kan anvendes, vil være op til den enkelte. Man må skønne ud fra situationen. Nogle af Jesu lignelser og flere af Salmerne i Det gamle Testamente er oplagte ud fra ovenstående kriterier. Klagesalmerne er klassiske eksempler på, hvordan mennesker i den dybeste sorg og krise formulerer deres følelser over for Gud.

1.1. En bibelsk fortælling anvendt i sjælesorgen.

Et ægtepar var til samtale hos deres sjælesørger. Hun havde en uhelbredelig kræftsygdom og havde været syg i flere år. Lige nu var hun dybt fortvivlet og havde dødsangst:

"Jeg tør ikke dø! Om natten har jeg mareridt. Jeg ser døden for mig som en sort mand med et segl. Jeg er altid alene, når dette syn dukker op. Jeg skriger på min mand, men han er der ikke. Så vågner jeg og ligger badet i sved, og den kolde angst kommer snigende."

Kvinden gør et langt ophold i sin talestrøm, kæmper med gråden og fortsætter:

"Jeg er så bange og så alene - jeg vil ikke dø. Min veninde siger, at jeg skal bede Gud om hjælp, men det eneste jeg kan skrige til Gud er: Fri mig fra min lidelse! Men Gud gør ingenting!"

Så fortæller manden sin historie:

"Jeg magter det ikke mere. Jeg har ligget ved siden af min kone mange nætter, hvor hun har været dybt fortvivlet. Hun vil have, at jeg skal være vågen, når hun er vågen. Hun har brug for mig, siger hun. Hun tør ikke være alene. Men jeg bliver så nedtrykt og bedrøvet over al hendes lidelse. Jeg er så træt efter dagens arbejde. Derfor falder jeg altid hurtigt i søvn. Og alt dette bebrejder hun mig med rette. Jeg ved, jeg svigter hende, men helt ærligt: Nu er jeg flyttet ind i et andet værelse. Jeg kan ikke mere!"

Efter flere samtaler med dette ægtepar fortæller sjælesørgeren en dag med egne ord beretningen om Jesus i Getsemane have. Ægteparret kender historien i forvejen, men de har aldrig forbundet den med noget i deres eget liv. Sjælesørgeren fortæller om Jesus i en akut krise, hvor han var bange for at møde alt det ukendte. Han gør opmærksom på, at angstens følgesvend, som hedder ensomheden, også var kendt af Jesus. Jesus var helt alene. Han bad sine nærmeste være vågne sammen med ham, men de faldt i søvn. Sjælesørgeren beretter om Jesu sorg, angst, fortvivlelse og ensomhed. Om hvordan Jesus gav udtryk for disse følelser. Sjælesørgeren nævner også Jesu bøn til Gud om at blive fri for sine lidelser, og slutter med at fortælle, at Jesus til sidst overgav sin sag til Gud ved at sige: Ske din vilje. Da sjælesørgeren er færdig med historien, er der stille i lang tid. Ingen siger noget. Kort efter bryder ægteparret op, men lige inden de går, beder konen om at måtte låne historien, så hun selv kan læse den. Hun får en fotokopi af Luk. 22,40-46, hvor beretningen står. Ægteparret får også to spørgsmål som hjælp til det videre arbejde med teksten. De to spørgsmål lyder:

1. Hvor er jeg selv i historien?
2. Hvor vil jeg gerne være?

En proces/bevægelse var blevet sat i gang. For første gang havde kvinden oplevet en legitimering af sine følelser. Når Jesus kunne føle angst, fortvivlelse og ensomhed, mente hun også, at det var tilladt for hende. Ud fra de to spørgsmål blev det til mange samtaler. Og kvinden

nåede frem til at kunne sige til Gud: "Fri mig fra min lidelse!" Det var der, hun selv var i øjeblikket. Hun ønskede at være der, hvor hun kunne overgive sin sag til Gud. Hun ville gerne turde bede om styrke til at kunne bære byrden i stedet for kun at bede om at få byrden fjernet.

Manden blev på en måde helt lettet over, at selv Jesu disciple kunne blive trætte og modløse og ikke orke at ledsage mere. Det legitimerede hans egen træthed og modløshed. Samtidig indså han, at nøglen til at turde møde angsten hedder: fællesskab og nærvær.

Det skildrede sjælesorgsforløb havde bragt dem ud af den lammende stilstand og sat dem i bevægelse. De havde erkendt deres situation og derpå formuleret et ønske-mål. De havde håb om forandring

1.2. En salme anvendt i sjælesorgen.

Fru Hansen var gammel. Hun havde været syg i mange år. Hun var både from og troende. Det kunne være nærliggende at antage, at hun betragtede døden som en velgørende befrier fra denne verdens jammerdal. Hun burde vel være mæt af dage og som en god kristen møde døden med taknemmelighed. Men sådan oplevede hun det ikke selv. Hun var bange for at dø. Hun ville ikke sige farvel til livet. Angsten for døden kom krybende. Den var så kold. Og hvem vidste, om hun overhovedet kom i Himlen? Hun var også bange for at tage afsked med sine kære og frygtede selve dødsprocessen.

Hun fandt stor hjælp i salmen "At sige verden ret farvel" (DDS 609), som hun fik læst og sunget mange gange.

"At sige verden ret farvel
i livets gry og livets kvæld
er lige tungt at nemme,"

Sådan oplevede fru Hansen det at sige farvel. Det var tungt. I denne salme blev det hende "tilladt" at være bange for "døden med sin istap-hånd". Præcis sådan tænkte hun om døden. I vers efter vers kunne hun genkende sig selv. Det var som et spejl, hvori hun så sig selv og sin egen situation. Men hun oplevede også salmen som vinduet, hvorigennem hun skimtede håbet. Der var håb at hente i de nære og konkrete billeder på livet efter døden: "stolen som er sat frem til mig" (vers 8), og "barnet der slumrer ved sin moders bryst" (vers 9).

Salmebogen hjalp fru Hansen. Den hjælper mange mennesker i sorg og modgang. Salmerne er skrevet af mennesker, der selv har dybe livserfaringer og kender livets mørke sider. Samtidig har salmedigterne Gudserfaringen, som de formår at formidle til andre.

Kan man kun anvende salmebogen over for mennesker, der er fortrolige med den kirkelige tradition? Hvad med den yngre generation? Og hvad med de kirkefremmede? Kan man bruge salmer sammen med dem? Måske ikke ved første samtale. Men er tilliden først skabt, og gør situationen det i øvrigt naturligt, kan man godt læse eller synge en salme og tale sammen om dens betydning. Desuden findes der flere moderne salmer, som i et nutidigt sprog udtrykker de gamle sandheder. Også mange af Grundtvigs salmer er skrevet i et letforståeligt billed- og hverdagssprog, som er nogenlunde genkendeligt - også for nutidsdanskeren. Grundtvigs salmer er præget af hans egne kampe og kriser her i livet og dermed brugbare for den, der står midt i lidelsen.

Ofte vil det være gavnligt for sjælesørgeren at kende baggrunden for den enkelte salme - eksempelvis Grundtvigs dybe anfægtelse og depression, da han skrev salmen: "Sov sødt barnlille" (DDS 488). Anvendelsen af salmebogen i sjælesorgen er en udfordring for den enkelte sjælesørger. Det er krævende at trænge ned i den enkelte salmes budskab. Men det er spændende at læse sin salmebog med henblik på at finde gode sjælesorgssalmer. De følgende eksempler på velegnede salmer er udvalgt af nogle ældre mennesker, der selv har prøvet livet og som har lært at bruge salmebogen. De har fået stillet spørgsmålet: Hvilken salme hjalp dig, da du var i vanskeligheder? De hyppigst nævnte var følgende:

Nr. 26: Til himlene rækker din miskundhed; Gud
Nr. 28: Han, som har hjulpet hidindtil
Nr. 31: Befal du dine veje
Nr. 35: Lille Guds barn, hvad skader dig
Nr. 41: Sorrig og glæde de vandre til hobe
Nr. 44: Ingen er så tryg i fare
Nr. 46: Du, Herre Krist
Nr. 113: Dejlig er den himmel blå
Nr. 167: Hil dig, frelser og forsoner!
Nr. 377: Som tørstige hjort monne skrige

Nr. 488: Sov sødt, Barnlille
Nr. 496: Hvad kan os komme til for nød

2. Bøn i sjælesorgen.

"- og når min sjæl blev af sin grublen træt,
den hviled sig ved Fadervor at bede."[4]

Hvilke bønner kan anvendes i sjælesorgen? Den, der bør nævnes først, er Fadervor. Dens indhold og dens betydning for mange mennesker gør den uopslidelig. Også mange af vore salmer fra salmebogen eller fra Salmernes Bog kan bruges som bønner - f.eks.:

"Jeg er udi hjertet så bange,
de afgrunde ligger så nær,
og på deres rand må jeg gange,
det er kun en jammerlig færd;
jeg svimler, mig rædsel nedknuger,
mig afgrunden visselig sluger,
o Herre, o, hør mine skrig!" (DDS 377 vers 3)

"Vær mig nådig, Herre, thi jeg er i nød. Mit øje sløres af sorg - min sjæl og mit indre - mit liv svinder hen i klage, mine år i suk." (Sl. 31,10-11)

Bag i salmebogen under afsnittet "Det personlige Gudsliv" findes flere bønner, som kan være til stor hjælp. Desuden er den korte Jesusbøn en god bøn; f.eks. hvis man ligger i sin seng og er så fyldt af bekymringer, sorger og mørke tanker, at man ikke kan falde i søvn. Jesusbønnen lyder i al sin enkelthed:

"Herre, Jesus Kristus, Guds Søn, forbarm dig over mig".

Bønnen kan gentages flere gange. Den er let at lære udenad.

For nogle vil den frie bøn være mest naturlig. Hvornår man bruger fri bøn, og hvordan man formulerer sig, kan der næppe opstilles regler for. Det vil afhænge af situationen.

Hvordan anvendes så disse forskellige bønner i sjælesorgen? Først og fremmest bør den sjælesørgeriske proces finde sted "i bønnens atmosfære". Det vil sige, at sjælesørgeren er i en fortløbende kontakt med Gud, åbner sig for Gud og stiller sig til rådighed for Helligånden. Det vil være naturligt, at sjælesørgeren også husker den anden i sin forbøn. Mange synes, det er svært at tale med andre om Gud, men så er der altid den mulighed at tale med Gud om det andet menneske.

Hvorvidt man skal bede højt sammen, vil afhænge af situationen. Initiativet til bøn må enten komme direkte fra den, der søger hjælp, eller ved at sjælesørgeren fornemmer, at den anden ønsker det. Det gælder om at træde varsomt i dette meget følsomme område, hvor det ofte er et sårbart menneske, man er sammen med.

I nogle sjælesorgssituationer vil det være naturligt at tale sammen om det at bede. Man skal derfor være opmærksom på de udsagn, som kan give anledning til at tale om, hvad bøn er:

"Mine bønner når kun til loftet";
"Jeg mærker kun Guds fravær" eller
"Jeg kan ikke bede".

Den virkelige smerte i al sorg er ordløsheden. Hele ens indre er måske kaos og oprør. Man magter ikke at sætte ord på. Disse voldsomme indre og ofte ukendte kræfter kan helt besætte et menneske og gøre noget ved det, som det ikke selv er herre over. Således kan sorgen true et menneske. Men hvis der kan blive sat ord på sorgen og de mange følelser, så er de måske ikke længere så truende. At hjælpe et menneske ud af dette kaos er at hjælpe det til at give "trolden" navn. At sætte ord på følelser, tanker og oplevelser er en måde at komme videre på. Her kommer bønnen ind som en mulighed.

3. Skriftemålet i sjælesorgen.

Den katolske kirkes skriftemåls-praksis var på Martin Luthers tid præget af en masse regler og bestemte handlinger, som skulle udføres. Luther gjorde op med meget af det. Men han fastholdt skriftemålet som noget vigtigt for det enkelte menneske. Han skelnede mellem to slags skriftemål:

1. Det daglige skrifte over for Gud, som sker direkte ved et menneskes henvendelse til Gud gennem bønnen.
2. Det hemmelige skriftemål over for et andet menneske, som består af to dele: - at jeg sætter ord på min synd, og at den anden tilsiger mig syndernes forladelse i Guds navn.

I praksis vil skriftemålet i dag som regel bestå i en personlig samtale, hvori man betror et andet menneske, hvad der tynger og plager samvittigheden og sindet. Hvor det er naturligt, kan en sådan samtale slutte med, at sjælesørgeren tilsiger syndernes forladelse med eller uden håndspålæggelse eller med egne ord fortæller om Guds tilgivelse. Det skal understreges, at det er Gud, der tilgiver, og at sjælesørgeren blot formulerer denne tilgivelse ved at tilsige/forkynde den på Guds vegne.

Er der brug for en mere stram og rituel form, så findes der bag i salmebogen et afsnit fra Luthers Lille Katekismus med en anvisning på, hvordan skriftemålet kan praktiseres. Anvisningen bærer imidlertid stærkt præg af at være skrevet i 1500-tallet og kan næppe bruges i dag. Gerhard Pedersen har udformet en mere anvendelig og nutidig vejledning, som citeres i det følgende:[5]

"Præsten/ledsageren (Pr.) mødes med den, der vil skrifte (Skr.), i kirken eller et andet sted, hvor de kan være uforstyrrede. Den skriftende knæler ned og ledsageren sidder ved siden af eller står bag ham eller hende.

Indledning:

Pr.: Herren være med dig og åbne dit hjerte og din mund, så du kan bekende dine synder! I Faderens og Sønnens og Helligåndens navn. Amen!

Bekendelse:

Skr.: Jeg bekender for den hellige, almægtige Gud, og for dig, at jeg har syndet i tanke, ord og gerning, og det er min egen skyld. Særlig tynger det min samvittighed, at jeg har...
Derfor: bed for mig til Herren, vor Gud.

Forbøn:

Pr.: Barmhjertige Gud, himmelske Far, vi beder dig, at du vil forbarme dig over os og tilgive os alle vore synder. Led os

ved din Helligånd til det, som er ret. Giv N.N. som nu har bekendt sine synder for dig, en god samvittighed og lyst til at tjene dig og sine medmennesker i et nyt liv ved Jesus Kristus, vor Herre, Amen.

Absolution:

(Pr. træder frem foran den skriftende og siger:)

Pr.: Dersom vi bekender vore synder, er Gud trofast og retfærdig, så at han forlader os synderne og renser os fra al uretfærdighed.

(Pr. lægger hånden på den skriftendes hoved og siger:)

Pr.: På Jesu Kristi befaling og for hans lidelse og døds skyld tilsiger jeg dig alle dine synders nådige forladelse i Faderens og Sønnens og Helligåndens navn.

Skr.: Amen.

Pr.: Herren velsigne dig og bevare dig!
Herren lade sit ansigt lyse over dig og være dig nådig!
Herren løfte sit åsyn på dig og give dig fred! Amen!

Bortsendelse:

Pr.: Dine synder er dig forladt. Gå med fred for at takke Herren!

Såvidt Gerhard Pedersens forslag til en skriftemåls-praksis. En og anden spørger måske, hvorfor man ikke i stedet kan gå direkte til Gud og bekende sin skyld? For nogle vil det også være det mest naturlige. For andre er det i den situation imidlertid af stor betydning at høre sig selv sige det skjulte højt til et andet menneske. Ansigt til ansigt at se og mærke at et medmenneske lytter og er nærværende. Også dette at høre Guds tilgivelse sagt personligt gennem et nærværende menneskes mund kan være væsentligt. Det må understreges, at skriftemål som sjælesørgerisk hjælpemiddel kun bør finde sted på anmodning fra den, der søger hjælp. Samtidig skal der gøres opmærksom på, at den lutherske kirke bekender sig til det almene præstedømme. Det betyder bl.a., at alle døbte må tilsige syndernes forladelse på Guds vegne. Det er ikke forbeholdt præsterne at gøre det.

4. Menigheden som sjælesorgsfællesskab.

"Lider én legemsdel, så lider også alle de andre. Bliver en legemsdel hædret, så glæder også alle de andre sig. I er Kristi legeme og hver især hans lemmer." (1. Kor. 12,26-27)

"Han må have psykologisk hjælp", sagde man om Søren Jensen, der havde mistet sin kone ved en alt for tidlig død. Han var nu alene med to små børn - dybt fortvivlet og tynget af sorg. Søren Jensen var altid kommet i kirken og havde sin naturlige plads i menighedens fællesskab.

"Vi må gå til samtaleterapi", sagde fru Petersen til sin mand. De var kørt fast i bestemte mønstre i deres ægteskab. De havde mange konflikter, og de havde ingen at snakke med. Samtidig holdt de op med at komme i studiekredsen, som de ellers havde været glade for at være med i. Der var mange jævnaldrende par, men de andres ægteskab så ud til at være vellykkede, så der var nok ikke plads til de mislykkede.

Det kan godt være, at det ville hjælpe Søren Jensen at få professionel hjælp i form af samtaler med en psykolog. Det er også muligt, at det ville være godt for hr. og fru Petersen at gå i parterapi. Men det udelukker ikke, at menighedens fællesskab kan bruges som det, det er: *Kristi krop, hvor lemmerne lider sammen.*

I dag smuldrer det sociale netværk. Nabokontakten udhules, og man lever ofte langt væk fra sin familie. I den situation er der særlig grund til at være opmærksom på menigheden som sjælesorgs-fællesskab. Det er ikke altid gjort med at sende problemerne over til den professionelle omsorg.

Paulus' billede af menigheden er netop karakteriseret ved, at kroppen har mange forskellige lemmer og dermed mange forskellige nådegaver og funktioner. Med menighedens ressourcer er det som med den berømte, synlige tiendedele af isbjerget. 90 % af isbjerget er skjult! På samme måde er kun få af vore ressourcer synlige og bliver brugt. Der er mange gode, slumrende evner og muligheder, som måske kan hjælpe Søren Jensen og hr. og fru Petersen. Søren Jensen behøver praktisk hjælp til børnene, og han har brug for mennesker, der kan og vil dele sorgen og smerten med ham. Han trænger til samtaler, hvor han kan gennemleve sin sorg og igen nå til at opleve livet som meningsfyldt. Han har brug for mennesker i menigheden, der kan vise ham lidt af Guds kærlighed og nærhed og er parate til at snakke med ham om hans tvivl og anklager imod Gud. Det kan også være vigtigt, at nogen beder sammen med ham, og i alt fald for ham.

Hr. og fru Petersen ønsker at bearbejde deres konflikt. Det kunne ske hos en sjælesørger eller en terapeut. Men i stedet for at holde op med at komme i studiekredsen kunne de måske vælge at blive og forsøge at tage emnet "ægteskab" op til debat. De andre ægtepar i kredsen har nok også deres konflikter og problemer, som de måske kunne have behov for at dele med de andre. Det vil sjældent være løsningen at bruge en hel kreds af mennesker til at bearbejde en ægteskabskrise, men at melde sig helt ud af fællesskabet netop, som man har brug for støtte og omsorg, forekommer uklogt.

Når menigheden er Kristi krop, burde det indebære et fællesskab ikke kun om troen, men også om glæden og lidelsen. At lide sammen med er centralt for forståelsen af menigheden. Det er det, der i princippet adskiller den fra andre fællesskaber: "For når jeg er magtesløs, så er jeg stærk." (2. Kor. 12,10). Det menneske, der tør vedgå sin svaghed og dele den med andre, er i virkeligheden stærkt. I denne magtesløshed er det, at Gud kan komme til at virke.

Hvordan sjælesorgsfællesskabet skal konkretiseres i den enkelte menighed afhænger af lokale forhold. Det, mennesker behøver, er ofte meget enkelt og konkret: en hånd at holde i, en skulder at græde ved og et menneske at snakke med. Megen sjælesorg finder sted i hverdagen på tomandshånd. Men af og til må den organiseres i menigheden, f.eks. i form af tilbud om besøgstjeneste eller selvhjælpsgrupper.

5. Andre hjælpemidler.

Der er andre hjælpemidler, som ikke er specifikke for sjælesorgen, men meget anvendelige.

5.1. Musik.

For nogle mennesker vil eksempelvis musikken kunne frigøre og hjælpe. Ord og toner i sang og musik appellerer til vore sanser og følelser. Musikken kan gøre én glad eller stemme sindet til vemod.

Det, som vi ikke kan formulere med ord, kan ofte komme til udtryk gennem musikken. Ligeledes kan musikken være med til at skabe fred i et oprørt sind.

5.2. Drømme.

Drømme kan være en hjælp til både at kunne forstå sig selv bedre og finde en vej frem. Når vi vil forstå en drøm, kan vi spørge: "Hvad vil denne drøm fortælle mig?" Alle dele af en drøm repræsenterer sider i os og fortæller på en eller anden måde noget om os selv. Drømme kan være vanskelige at tyde uden psykologisk indsigt og viden, og man skal især være forsigtig med at tolke andres drømme. Nøglen til forståelse af drømmen ligger altid hos den, der har haft drømmen. Skal man som sjælesørger hjælpe et andet menneske med at tyde hans/hendes drøm, kan man måske finde hjælp i nedenstående punkter:

1. Fortæl din drøm i detaljer.
2. Hvad repræsenterer de enkelte situationer og elementer i drømmen?
3. Hvilke følelser er der i relation til drømmen?
4. Hvilket budskab tror du, at drømmen har til dig i den situation, du befinder dig i netop nu?

En midaldrende kvinde fortalte følgende drøm:

"Jeg så en stor og stejl skrænt. Intet groede på den. Den var gold og bestod kun af sand. Det var umuligt at kravle op ad den, fordi den var så stejl. Skrænten var fyldt med rotter, som gravede dybe gange ind i skrænten. Der var tusindvis af rotter. De var hvide og pelsagtige og egentlig ganske smukke. De virkede ikke faretruende. Men da jeg vågnede, græd jeg hjerteskærende. Drømmen gjorde mig på en eller anden måde også bange."

Hun begyndte dernæst at tolke drømmen i en samtale med sin sjælesørger.

S.: Der var en skrænt i drømmen? Var den helt gold? Var der intet, der groede på den?

K.: Nej, den var virkelig gold og øde... (pause)...selvfølgelig var der jo alle rotterne, så der var da en form for liv.

S.: Er der noget i dit liv, der kan minde om den golde skrænt?

(De snakkede derefter lidt om skrænten og om det grå og øde i kvindens liv.)

S.: Der optrådte rotter i drømmen. Hvordan har du det med rotter?

K.: Normalt ville jeg være bange, men i drømmen virkede de ikke faretruende.

(De snakkede lidt om, hvad rotterne kunne repræsentere i kvindens liv - måske noget livfuldt og gavnligt, som kvinden ikke turde give plads i sit liv.)

S.: Hvad er grunden til, at du ikke tør give "rotterne" plads i dit liv? De havde dog en funktion i skrænten. De gravede mange og flotte gange ind i skrænten.

(Kvinden sad stille og sagde endelig - grædende:)

K.: Jeg er så bange for, at "skrænten" styrter sammen.

S.: Hvad er da "skrænten" i dit liv?

(Kvinden fortalte, at andre altid havde regnet hende for at være en person med styr på sig selv og sin tilværelse. Hun var udadvendt og aktiv. Men inderst inde var hun bange for ikke at slå til. Hun turde ikke være alene. Og når hun var alene, var hun bange for stilheden og mindreværdsfølelsen, som hun så kom i kontakt med.)

K.: Jeg er bange for "den grå" del inde i mig selv. Jeg er bange for, at den skal tage magten over mig, så jeg ender i en depression.

Drømmens budskab til kvinden:

Efter et langt og sejt arbejde med drømmen og med sig selv forstod kvinden, at drømmen ville have hende til at standse op og forsøge at forene "den grå side" af sig selv med den udadvendte og aktive del for derved at kunne blive et mere helt menneske. Hun lærte at sætte pris på "rotterne" som en del af sig selv, som noget, der kunne give liv.

Kvindens drøm er *kompensatorisk.* Den kan hjælpe hende med at komme i kontakt med de mindre acceptable dele af hendes personlighed. Der findes også andre typer af drømme. Det kan være *reaktionsdrømme*, der beskriver alvorlige hændelser, som man tidligere har været udsat for. Drømmene kan være drømmerens ubevidste forsøg på

at bearbejde de ubehagelige oplevelser. Der kan så arbejdes videre med det i sjælesorgssituationen. Andre drømme igen kalder vi for *mareridt*. I den forbindelse skal det bemærkes, at selv sådanne drømme kan indeholde positive budskaber. Man drømmer måske, at man er stiv som en stenstøtte og pludselig får hugget hovedet af, så blodet sprøjter. Det kan f.eks. være et budskab om, at der er noget i ens liv, som er "forstenet", og som skal "slås ihjel". Det behøver heller ikke være tilfældigt, at det er hovedet, der bliver hugget af. Der har måske været lagt for megen vægt på det forstandsmæssige i ens liv.

Drømme er altså vigtige budbringere fra det ubevidste, som man må lytte til. For dem, der vil arbejde med dette, findes der gode bøger om de almene principper for drømmetydning.[6]

5.3. Billeder.

Anvendelse af billeder i sjælesorgen er måske ikke så almindeligt, men erfaringsmæssigt er det en god metode. De kan på samme måde som salmer og bibeltekster bruges som spejle og vinduer. Billeder bruges bedst i sjælesorgen, når der er tale om et længere forløb. De er specielt gode, når det er vanskeligt at finde ind til problemets kerne. Måske oplever den, der søger hjælp, en uforklarlig angst eller nogle depressive tanker uden at kunne finde den egentlige årsag. I en sådan situation kan billeder være et godt hjælpemiddel.

Man kan bruge postkort, plakater, reproduktioner, malerier eller hvad som helst. Det er bedst at finde et ikke alt for naturalistisk billede med mange symboler. Billeder af kunstnere som f.eks Edvard Munch, van Gogh og Adi Holzer kan anbefales. Deres billeder har det til fælles, at de giver rige muligheder for fortolkninger. Når et menneske ser på et sådant billede, vil det ved at fortælle om billedet samtidig få sagt meget om sig selv. En hjælp til at komme i gang vil være at stille nogle enkle spørgsmål.

1. Fortæl først, hvad du konkret ser på billedet.
2. Sid derefter ganske stille foran billedet og lad tankerne komme. Skriv dine associationer og tanker ned.
3. Hvordan tolker du billedet?
4. Hvor er du selv i billedet?
5. Hvor ville du gerne være?

Specielt de to sidste spørgsmål vil ofte være en hjælp til at komme videre i en samtale.

5.4. Eventyr og sjælesorg.

De fleste mennesker har som børn lært eventyr at kende, som de også husker som voksne. Eventyr er gode at bruge i sjælesorgen, fordi de taler til fantasien og er fyldt med symboler og billeder. Både psykologien og teologien har gennem deres tolkninger frugtbargjort eventyrene til gavn for terapi og sjælesorg. Eventyr er også gode i samtaleforløb, fordi de indeholder almenmenneskelige problemer og trusler i livet (spejlet) og en vej ud af problemerne(vinduet).

Eventyr kan bruges i både individuelle samtaler og i grupper. Da det er en hjælp at kende de forskellige tolkningsmetoder, kan det anbefales at orientere sig i den megen litteratur om emnet.[7]

Men hvordan vælger man det rette eventyr? Det kan gøres meget enkelt ved at bede den, der søger hjælp, finde et eventyr, som betyder noget for ham eller hende. Sjælesørgeren kan også selv ud fra sit kendskab til situationen foreslå ét, der er velegnet. Har man valgt et eventyr, kan man efter, at det er læst eller fortalt, stille følgende spørgsmål:

1. Hvilke sætninger eller billeder husker du bedst fra eventyret? (Man vil altid bedst kunne huske det, som viser sig at have betydning for én).
2. Hvilke umiddelbare indfald får du i tilknytning til det, du husker?
3. Har det forbindelse til noget i dit liv og din situation netop nu?

Som eksempel på et eventyr, der kan anvendes i sjælesorgen, gengives her "Tepotten" af H.C.Andersen:

"Der var en stolt tepotte, stolt af sit porcelæn, stolt af sin lange tud, stolt af sin brede hank, den havde noget forud og bagud, tuden for, hanken bag, og det talte den om, men den talte ikke om sit låg, det var knækket, det var klinket, det havde mangel og sin mangel taler man ikke gerne om, det gør de andre. Kopper, fløde- og sukkerskål, den hele teopstilling ville nok mere huske på lågets skrøbelig-

hed og tale om den end om den gode hank og den udmærkede tud, det vidste tepotten.

"Jeg kender dem!" sagde den inden i sig selv, "jeg kender også nok min mangel, og jeg erkender den, deri er min ydmyghed, min beskedenhed, mangler har vi alle, men man har da også begavelse. Kopperne fik en hank, sukkerskålen et låg, jeg fik nu begge dele og en ting forud, den de aldrig får, jeg fik en tud, den gør mig til dronning på tebordet. Sukkerskålen og flødepotten forundes det at være velsmagens tjenerinder, men jeg er den givende, den rådende, jeg udbreder velsignelsen blandt den tørstende menneskehed, i mit indre forarbejdes de kinesiske blade i det kogende, smagløse vand."

Alt dette sagde tepotten i dens frejdige ungdomstid. Den stod på det dækkede bord, den blev løftet af den fineste hånd, men den fineste hånd var kejtet, tepotten faldt, tuden knækkede af, hanken knækkede af, låget er ikke værd at tale om, der er talt nok om det. Tepotten lå besvimet på gulvet, det kogende vand løb ud af den. Det var et svært stød, den fik, og det sværeste var, at de lo, de lo ad den og ikke ad den kejtede hånd.

"Den erindring får jeg nu aldrig ud af mig!" sagde tepotten, når den siden fortalte sig selv sit levnedsforløb. "Jeg blev kaldt invalid, sat hen i en krog og dagen derpå foræret bort til en kone, der tiggede madfedt, jeg kom ned i armoden, stod målløs, både ude og inde, men der, som jeg stod, begyndte mit bedre liv, man er et og bliver noget ganske andet. Der blev lagt jord i mig, det er for en tepotte at begraves, men i jorden blev lagt et blomsterløg. Hvem der lagde det, hvem der gav det, ved jeg ikke, givet blev det, en erstatning for de kinesiske blade og det kogende vand, en erstatning for den afbrudte hank og tud. Og løget lå i jorden, løget lå i mig, det blev mit hjerte, mit levende hjerte, et sådant havde jeg før aldrig haft. Der var liv i mig, der var kraft og kræfter, pulsen slog, løget skød spire, det var ved at sprænges af tanker og følelser, det brød ud i blomst, jeg så den, jeg bar den, jeg glemte mig selv i dens dejlighed, velsignet er det at glemme sig selv i andre! Den sagde ikke tak, den tænkte ikke på mig, - den blev beundret og lovprist. Jeg var så glad derover, hvad måtte den da ikke være. En dag hørte jeg, der blev sagt, at den fortjente en bedre potte. Man slog mig midt over, det gjorde voldsomt ondt, men blomsten kom

i en bedre potte, - og jeg blev kastet ud i gården, ligger der som et gammelt skår, - men jeg har erindringen, den kan jeg ikke miste."

Man kan efter at have læst dette eventyr stille følgende spørgsmål til overvejelse:

1. Hvad er/var jeg stolt af hos mig selv?
2. Min mangel er/var....
3. Tepottens opgave var at forarbejde teblade. Hvad er/var min opgave i livet?
4. Hvori består/bestod stødet/nederlaget i mit liv?
5. Hvad hedder mit løg?

I det følgende gives eksempler på to personer, der i hver sin livssituation har arbejdet med "Tepotten".

a) En kvinde, der var bitter og ked af livet, fandt sig selv i eventyret. Hun havde i sin ungdom taget en lang uddannelse, fået en god stilling og havde altid prioriteret arbejdet højt. Hun havde været som den stolte tepotte. Engang kunne hun klare alt. Hun var midtpunktet. Hun var den givende, rådende og den, der udbredte velsignelsen. Så kom krisen, nederlaget: Hun mistede sin ærværdige stilling: "Tuden knækkede af", og "folk lo ad hende". Men så skete der noget: "Der blev lagt jord i mig, det er for en tepotte at begraves. Men i jorden blev lagt et blomsterløg." Situationen var den, at hun havde mistet sit arbejde. Hun havde brugt mange år på sin uddannelse og oplevede derfor nu, at det var som at være med til sin egen begravelse.

Men så skete der noget. Løget blev lagt i hende. Hun ventede barn. Hun havde aldrig troet, at et barn skulle kunne betyde så meget. Hun havde tidligere bevidst fravalgt at få et barn, fordi karrieren betød mest. Men nu startede et nyt liv for hende. Hun fik lov at give livet videre.

Så en dag havde barnet ikke længere brug for moderen. Hun følte sig igen som et kasseret skår. Men nu vidste hun bedre: "Det har ikke været forgæves, jeg har givet livet til min datter, som blomstrer og lever livet. Erindringen kan ingen tage fra mig. Tak Gud, at du lod mig se dette!"

b) En deprimeret og udbrændt sjælesørger læste det samme eventyr. Han kunne også genkende noget af sig selv i det. Han var den dygtige og perfekte hjælper, der altid var lidt mere og kunne lidt mere end de andre. Vel kendte han sine mangler. Men han havde også lært sine gode sider at kende. I denne erkendelse var stoltheden over egne fortræffeligheder den mest udbredte - ganske som hos tepotten.

Så kom modgangen. Krisen ramte hårdt. Konen rejste. Økonomien slog fejl. Alt væltede og værst af alt: "De lo ad ham". Han var færdig. At fortsætte som præst efter dette var en umulighed. "Han kom ned i armod" - ganske som tepotten.

Men hvad skete midt i fortvivlelsen og mørket? Et løg spirede i ham - langsomt. Det spirede og groede. Liv og kraft skød frem. Opstandelsens kraft hed hans løg. Nu lærte han det, han aldrig før havde lært: "at glemme sig selv i andre." Vel havde han været præst og kendte alt det med opstandelse, men kun som en teoretisk viden. Hvad med slutningen af eventyret? Han læste eventyret som den deprimerede og udbrændte sjælesørger, der lå i skår. Opstandelsens kraft var så stor, at han end ikke kunne rumme den. Derfor måtte noget i ham dø. Men erindringen, dvs. visheden om opstandelsens virkelighed i hans liv, var til stede. Denne tro var ikke noget, der pludselig var opstået i ham. Det var en lang proces, som midt i krisen førte til denne dyrebare erkendelse.

IV. Samtalen - sjælesorgens rum.

"Mennesket er i Guds billede skabt
med levende ord på sin tunge
og deraf kan han mellem træ'r og dyr
med guderne tale og sjunge"[1]

I skabelsen har vi fået den gave betroet, at vi kan tale med Gud og med hinanden. Samtale indebærer både *at tale* og *at lytte*. Især det sidste er vigtigt i sjælesorgen. Ordet kommunikation, som i betydning ligger tæt op ad ordet samtale, kan oversættes med forbindelse og samkvem. Det kommer af det latinske ord communio, som betyder fællesskab. Denne oprindelige betydning kan sige noget væsentligt om samtalen. Den er et fællesskab. Derfor er samtale ikke monolog, men altid dialog.

Udgangspunktet for sjælesorgen er Guds kærlighed. Gud elsker os. Derfor er vi også skyldige at elske vort medmenneske. I sjælesorgen transformeres denne kærlighed ind i et andet menneskes livssituation, bl.a. ved at man tager dette menneskes livssituation alvorligt. Det er ikke ensbetydende med, at der altid vil blive talt om Gud. Det vigtigste er, at sjælesørgeren fastholder:

- en tro på Guds kærligheds muligheder;
- at se sig selv som Guds redskab til at viderebringe denne kærlighed;
- en tro på Guds nærvær i samtalen.

For at undgå at hjælpen skal blive en hjælp, som dikteres ovenfra og nedefter, er det vigtigt at være bevidst om det indbyrdes forhold mellem samtalepartnerne. Igen må vi ty til Søren Kierkegaard, der som ingen anden har præciseret dette forhold:

"For i sandhed at kunne hjælpe en anden, må jeg forstå det, han forstår. Når jeg ikke gør det, så hjælper min mere-forståelse ham slet ikke. ....Hjælperen må først ydmyge sig under den, han vil hjælpe, og derved forstå, at det at hjælpe er ikke det at herske, men

det at tjene; at det at hjælpe ikke er at være den herskesygeste, men den tålmodigste; at det at hjælpe er villighed til indtil videre at finde sig i at have uret, og i ikke at forstå, hvad den anden forstår."[2]

Det er således hjælperen, der i første omgang er den modtagende. Når samtalen begynder, ved han ingenting. Det kræver ydmyghed at være den uvidende. Han modtager noget fra et andet menneske, måske en personlig betroelse. Et dybt og alvorligt problem lægges frem for ham. Opgaven er at kunne forstå, hvad den anden forstår. Senere kan de to måske sammen finde et svar på problemerne.

1. Samtaleprocessen.

Hele denne proces kan fra sjælesørgerens position udtrykkes i tre små sætninger: Jeg ser dig. Jeg hører dig. Jeg svarer dig.

1.1. Jeg ser dig.

Det fortælles om en stamme på en ø i Stillehavet, at de hilser ved at se hinanden i øjnene og gnide næserne mod hinanden, idet de siger: "Jeg ser dig!" Denne omgangsform fra en fjern kultur viser et væsentligt træk ved sjælesorgen: vigtigheden af at blive set og opleve at være genstand for sjælesørgerens fulde opmærksomhed og koncentration, modsat den erfaring mange har gjort: at blive overset.

1.2. Jeg hører dig.

For at høre, hvad et andet menneske virkelig siger, må man kunne lytte. Gud har til dette formål skabt os med to ører. Evnen til at kunne lytte er med andre ord givet os i vuggegave. Nogle har bevaret den, mens andre må genoptræne den.

Det er vigtigt, at den anden også har oplevelsen af at blive hørt. Derfor bør sjælesørgeren vise sin opmærksomhed ved et interesseret blik, en opmærksom mimik, små nik og eventuelt ord, der gentager det vigtigste af det, der er blevet sagt. Den største hindring for at kunne lytte til et andet menneske er én selv!

"Med øreklap for gøgens kuk
gik bondemand bag ploven
og hørte kun sit eget suk
for fuglesang foroven."[3]

Stakkels mand! Han lukkede sig selv ude fra fuglesangen - alene på grund af egen jammer og suk. På samme måde kan man lukke sig selv ude fra, hvad andre mennesker fortæller. Fordi man har nok i sin egen jammer. At lytte er at leve sig ind i et andet menneskes livssituation. Det er *ikke* at fortælle om egne sorger og problemer. Det er *ikke* at fortælle om de associationer og tanker, det fortalte vækker hos én. Naturligvis kommer der sådanne associationer til én. Dem må man så lade ligge for virkelig at kunne "forstå, hvad den anden forstår". En af de mest almindelige fejl er, at man benytter lejligheden til at fortælle om sig selv.

1.2.1. Samtaleeksempler.

Der gives i det følgende en række forskellige eksempler på sjælesorgssamtaler og dele deraf. De enkelte dele af samtalen kommenteres og forklares løbende.

Monolog:

I første eksempel bliver samtalen til to monologer, fordi hjælperen ikke lytter, men fortæller om sig selv. Fru Hansen (H) er den, der søger hjælp; Fru Sørensen (S) er sjælesørgeren:

H: Jeg har sovet så dårligt i nat.
S: Det kender jeg godt. Det gør jeg også mange gange.
H: Jeg lå og tænkte på mit syge barn.
S: Ja, tankerne går og kommer. Mine børn er også sommetider syge.
H: Jeg er så urolig for mit barn, - jeg er så bange for at miste hende.
S: Ja, mine tanker er også sommetider mørke - især om natten. Jeg har heller ikke sovet.....

H. opgav og begyndte at snakke om vejret!

Gentagelse:
En lignende situation kunne forløbe som beskrevet nedenunder, hvor hjælperen er opmærksom og forstår at indleve sig i den andens situation: hun lytter.

H: Jeg har sovet dårligt i nat.
S: Du har sovet dårligt.
H: Ja, måske var det, fordi jeg var overtræt.
S: Du var altså helt udmattet, før du gik i seng.
H: Ja, det hænger måske sammen med, at jeg havde haft så travlt hele dagen.
S: Du havde haft travlt hele dagen?
H: Ja, jeg havde passet mine syge datter.

S. gentager, hvad der lige er sagt. Det kan være en god metode til virkelig at lytte sig ind til den anden. Gentagelsen af sidste ord eller sætning fritager én fra at bruge energi på at overveje, hvad man selv skal sige. Naturligvis kan metoden også misbruges, således at sjælesørgeren kun bliver et ekko af det sagte. Gentagelser er godt til at få løst op, men det kan ikke bruges altid og hele tiden.

Spejlingsmetode:
En variant af "gentagelserne" er spejlingsmetoden. I den går det ud på at afspejle følelserne i det, der bliver sagt.

H: Jeg kunne ikke sove. Jeg lå hele tiden og fik nogle skrækkelige fantasier.
S: Du var altså bange.

Åbne spørgsmål:

H: Ja, jeg lå og tænkte på mit syge barn. Jeg er så bange for at miste hende.
S: Fortæl mig om dit syge barn.

S. bruger her et såkaldt åbent spørgsmål, som lader det være op til den anden hvad og hvor meget, der skal fortælles om barnets sygdom. Hun kunne også have spurgt: Hvad fejler dit barn? Hvor længe har det

været sygt? Det kan til tider være udmærket, med denne interview-stil. Men sådanne "hv"-ord kan også begrænse eller umuliggøre svaret.

Kropssproget:
H. fortæller nu om barnet, der er syg af influenza. Samtalen røber, at det ikke er alvorligt. H.s egentlige problem er hendes egen angst for døden.

H: Ja, hun har haft influenza i en uges tid. Lægen har sagt, at det ikke er farligt. (En tåre løber ned ad H.s kind).
S: Du siger, at det ikke er noget alvorligt med din datter. Alligevel ser du trist ud, og jeg ser dine tårer.

Det er vigtigt at formulere, hvad man ser, og hvad man hører, så eventuelle uoverensstemmelser mellem ord og følelser kan påpeges og kommenteres. Følelser kan udtrykkes ved hjælp af kroppen. Tårer hører med til kropssproget. Som den, der lytter, ved man ikke på forhånd, hvor det ømme punkt er. Kroppens sprog kan undertiden lede en på vej.

Giv følelserne plads og sprog:
Det er vigtigt at give plads for f.eks. gråden og ikke trøste den væk. Gråden udtrykker ofte dybe følelser.

H: (græder, ja, nærmest hulker længe og inderligt).
S: (siger ingenting - rækker blot H. et lommetørklæde).
(En lang pause. Efter ca. 10 min. græder H. ikke mere).
S: Måske ville det være godt for dig at sige noget om, hvorfor du græder.

Gråden er følelsernes sprog, og det kan være nyttigt at sætte ord på dem. Oftere sker det dog, at den, der søger hjælp, siger: Bare jeg kunne græde. Da kan det være en hjælp at give mulighed for at fortælle i detaljer om alt det smertelige. På denne måde kan stivnede følelser vækkes til live. En enke havde 3 måneder efter sin mands død endnu ikke grædt. En dag fortalte hun en god ven i detaljer om mandens sygdom, død og begravelse. Da kom gråden, og den virkede forløsende.

H: Jeg tror, jeg er bange. Derfor græder jeg.
S: Du er bange.
(Pause).
S: Hvad er der sket, som gør dig bange?

Ved dette spørgsmål forsøger man at knytte følelserne til en situation. Det kan hjælpe til at finde ud af, hvad man er bange for. "Er der bestemte tidspunkter eller situationer, hvor du oplever at være bange?" "Hvornår oplevede du det første gang?" og lignende spørgsmål kan bruges.

H: Når jeg om natten ser på mit syge barn, tænker jeg på døden.
(Lang pause).
H: Tror du, jeg skal dø?

Modspørgsmål:
Ofte stilles et spørgsmål, der ikke forventes et svar på.

S: Hvis du skulle, hvad ville det så betyde for dig?

Det kan være godt at svare med et modspørgsmål.

Eksistentielle spørgsmål:

H: Jeg er så bange for at dø.
S: Hvad er du mest bange for ved døden?
H: (tænker længe over spørgsmålet). At mit liv har været forgæves. At det har været mislykket.

Nu bliver det til et eksistentielt spørgsmål for hende. Det er ikke usædvanligt. Hvis man giver sig tid til at lytte til folks "småproblemer" (her: en syg datter), dukker der ofte noget dybere op, nemlig de eksistentielle spørgsmål, som angår vor eksistens (= væren): Død, skyld, skæbne og mening.

S: Har du lyst til at fortælle mig om det, du anser for mislykkethed?

H: Jo, ser du: Du tror på Gud. Det gjorde jeg også engang. Men så skete der så meget. Og nu har jeg svigtet Gud i så mange år. Til tider har jeg forbandet ham. Jeg tror, han er vred på mig.

Samtalen fortsætter længe endnu. Spørgsmålene om døden, skylden og ansvaret for livet kommer på dagsordenen. S. fortæller på et tidspunkt om Peter, der svigtede og forbandede Jesus. Denne discipel får betydning for H. Hun kan identificere sig med ham. På den måde bliver livsspørgsmålene tolket ind i en kristen sammenhæng. Det bliver stærkt for H., da S. fortsætter med at fortælle, at det netop er på Peter, denne tvivler og fornægter, at Gud grundede sin kirke.

Samtalen slutter meget bevægende for dem begge med, at H. udbryder: Først nu forstår jeg de ord af Karen Blixen, som jeg så ofte har grundet over: "Det er ikke så vigtigt, at jeg tror på Gud, når blot Han tror på mig."

1.2.2. Samtaleregler.

I ovenstående samtale var det ikke det første problem, der var det egentlige. Men ved en opmærksom lytten og ved fælles hjælp lykkedes det at finde frem til kernen. Hemmeligheden i en sådan samtale findes i nogle ganske enkle samtaleregler:

1. Man skal ikke moralisere.
Sætninger som f.eks.: "Du må da tro på Gud!" eller "Tænk på andre i stedet for dig selv!" bør derfor undgås.

2. Man skal ikke intellektualisere.
"Man må sige, at du nu er nået til at stille et eksistentielt spørgsmål, som drejer sig om angst. Ud fra Søren Kierkegaards tanker om dette kan man sige.....".

3. Man skal ikke forcere.
Hvis der i det forudgående eksempel var blevet sagt: "Ja, jeg kan godt se, at det er svært at have et sygt barn. Det må vi se at få snakket om", så var det virkelige problem måske aldrig kommet frem.

4. Man skal ikke distrahere.
Igen med en henvisning til eksemplet, så ville en replik som: "Ja, det er et problem. Et andet kunne være forholdet til din mand. Hvordan har du det egentlig med ham?" have betydet, at der var blevet talt om helt andre ting.

5. Man skal ikke generalisere.
I samtalen mellem H. og S. ville formuleringer som: "Ja, det er jo altid svært, når ens børn bliver syge." eller: "Ja, vi skal jo alle dø, og vi er alle lidt bange for det. Det er man jo" være fuldstændigt ligegyldige generaliseringer for H. For det er hende, det gælder, og ikke alle mulige andre.

6. Man skal lytte til følelser.
Det er vigtigt at få den subjektive sandhed frem og finde ud af, hvordan den anden selv oplever sin situation. Ofte er der gemt en masse forbudte følelser. Angsten er en af dem, og den kan være en fortrængt vrede.

I den sjælesørgeriske samtale er det altså vigtigt at vedkende sig de "forbudte sider" af personligheden, så vi kan lære at leve med dem. Det betyder ikke, at vi altid skal give udtryk for dem, og heller ikke at vi altid skal leve dem ud. Men vi skal erkende dem, så de ikke mere er farlige for os. I ovenstående tilfælde giver H. udtryk for sin angst. Måske ligger der også andre følelser bag. Hun taler om, at Gud er vred på hende. Måske er hun også vred på Gud, men har fortrængt det. Samtalen kunne have fortsat således:

H: ....Jeg tror, Gud er vred på mig.
S: Er der nogen bestemt grund til, at Gud skulle være vred på dig?
H: Ja, jeg holdt jo op med at gå i kirke og med at bede til ham.
S: Var der en særlig grund til at du holdt op med det?
H: (lang pause)..... (tårerne kommer igen).... Hun døde jo, den lille. Jeg var kun 18 år, og jeg havde ingen far til hende, men jeg havde besluttet at beholde hende. Og så døde hun bare.... så var det jeg holdt op med at bede til Gud.
S: Det har været svært for dig..... Har du aldrig været vred på Gud, der sådan lod din lille pige dø?

H: Det kan man jo ikke sådan...
S: Og alligevel var du det..
H: Ja, men jeg turde ikke sige det til ham eller til andre. Så ville jeg hellere vende ham ryggen.

I det følgende samtaleforløb går det op for H., at hun har været og stadig er vred på Gud, og at Gud godt kan rumme det.

S: Prøv at sige det til Gud, som du har gemt på i alle disse år.
H: Hvad skal jeg sige?
S: Sig: Jeg er gal på dig Gud, fordi du tillod, at min lille pige døde.

Det blev til mange vrede ord mod Gud og til en lang samtale om det ondes problem, sådan som H. oplevede det.

Det drejer sig altså om at lytte og om at bruge sig selv til at sætte sig ind i den andens livssituation, følelser og tanker. Som sjælesørgere kan vi have brug for at bede Frans af Assisis bøn:

"Lad mig ikke så meget søge at blive trøstet som selv at trøste,
ikke så meget søge at blive forstået som selv at forstå,
ikke så meget søge at blive elsket som selv at elske.
Thi det er ved at give, at man får,
det er ved at glemme sig selv, at man finder sig selv.
Det er ved at tilgive, at man selv får tilgivelse.
Det er ved at dø, at man opstår til evigt liv."

1.3. Jeg svarer dig.

Inden man forsøger at svare den, der søger hjælp, er det, som vist i det foregående, nødvendigt at afdække, hvad der er problemet. Derefter kan man så forsøge sig med forskellige svar-muligheder - alt efter situationen.

1.3.1. Hvad er problemet?

For at finde frem til problemet skal sjælesørgeren forsøge at åbne samtalen. Det kan gøres på mange forskellige måder - her skal blot gives nogle få eksempler.

A. Man skal konkretisere problemet.
Hvis et menneske har store vanskeligheder i sit liv, har det ofte svært ved at overskue situationen. Problemerne er mange, og det hele opleves kaotisk. En sådan person vil være tilbøjelig til at generalisere. Her er det hjælperens opgave at medvirke til, at problemerne bliver overskuelige og konkrete.

Udsagn:	Svar-mulighed:
1. *Alt* er dårligt.	1. Hvad er specielt dårligt for dig lige nu?
2. Der er *kun* problemer.	2. Lad os tage et problem ad gangen. Hvad vælger du at snakke om først?
3. Man får *ingen* hjælp	3. Hvad ønsker du hjælp til? Hvem vil du gerne have til at hjælpe dig?
4. *Ingen* kan lide mig.	4. Kan du komme i tanker om et menneske, som måske kan lide dig lidt?

B. Find ind til følelserne.
I denne metode fastholdes følelserne ved, at der bliver sat ord på dem.

Person A: "Jeg vil ikke være med mere. Nu er det fjerde gang i denne måned, at han kommer fuld hjem. Det er ikke rimeligt."
Sjælesørgeren: "Jeg kan høre, at du er meget vred på ham."

Person B: "Hvad tror du, jeg fejler? Mon jeg skal opereres? Hvordan tror du, jeg har det bagefter?"
Sjælesørgeren: "Du er bange....."

C. Konfrontation.
Denne metode er risikofyldt, men kan virke forløsende. Den, der søger hjælp, konfronteres med sjælesørgerens følelser og tanker om situationen. Eller sjælesørgeren forsøger at fortolke, hvad den, der søger hjælp, føler, tænker og mener. Denne metode kræver erfaring og viden om, hvad man gør.

Person C: "Jeg orker ikke mere. Det var også bedre for min kone og mine børn, at jeg ikke var her mere."
Sjælesørger: "Du tænker på at begå selvmord..."

Person D: "Det er så svært at snakke med andre mennesker om det. Måske skulle jeg heller ikke fortælle det til dig."
Sjælesørger: "Jeg hører, at du tvivler på, om du vil snakke med mig om det."

Alle tre modeller kan bruges til at finde det reelle problem hos den, der søger hjælp. Men det er bedst at lære forskellige metoder og så "glemme" dem i situationen. Man skal aldrig sidde og tænke i metoder, når man snakker med et andet menneske. Bedst kan det sammenlignes med at cykle: lær det og cykel så bare derudad.

1.3.2. Forskellige svar-muligheder.

A. Jeg har intet svar.
Nogle mener om sig selv, at de er gode lyttere, men når det gælder om at vejlede og svare, bliver det vanskeligt. Det er ikke nogen fallit-erklæring at turde vedgå rådvildhed og usikkerhed. Den erkendelse kan resultere i helt ukendte muligheder, fordi der så bliver plads til Helligånden. "Min nåde er dig nok, for min magt udøves i magtesløshed" (2. Kor. 12,9). Hvis man ikke ved, hvad man skal sige, kan man gøre opmærksom på det: "Jeg vil gerne hjælpe dig, men jeg ved ikke, hvad jeg skal sige." Det er ærligt, og det er at stille sig ved siden af den anden.

B. Jeg har svaret.
Underligt nok er det modsatte hyppigere: at hjælperen er for hurtig til at give et svar. Et hurtigt svar vil den anden sjældent kunne bruge. Hvorfor ikke det? Billedligt talt er sjælesorg at gå et stykke ad vejen sammen med et andet menneske. Hvis hjælperen løber i forvejen, er der ikke noget følgeskab. Det er netop, hvad der sker i følgende eksempel:

Charlotte på 15 år var meget forelsket i Jakob på 16 år. De var kommet sammen i 2 måneder. Nu var det forbi. Jakob havde

fundet en anden. Charlotte var dybt ulykkelig. Livet var ikke længere værd at leve. Hun overvejede at begå selvmord.

Alle disse tanker og følelser delte hun med sin mor, som tålmodigt hørte på hende. Lidt efter lidt blev moderen imidlertid utålmodig og følte, at nu skulle hun ikke længere nøjes med at lytte, men give sin datter et svar. Hun var trods alt mere erfaren end sin datter og kendte svaret.

"Charlotte, tør nu dine øjne og glem så Jakob. Du finder hurtigt en ny, sød fyr at blive forelsket i. Du finder én, der er meget bedre end Jakob, og så bliver du glad igen. Det hele er godt igen i løbet af en 14-dages tid".

Dette svar kunne Charlotte ikke bruge. Moderen var, for at bruge det førnævnte billede, løbet i forvejen. Hun havde ikke ventet på Charlotte, som derfor følte, at hun ikke var blevet taget alvorlig.

C. Du har svaret.

En tredje mulighed er, at den, der søger hjælp, selv har svaret. Hjælperens funktion bliver så at få svaret frem ved at stille relevante spørgsmål. Metoden kender vi fra Sokrates, der opfattede sin "jordemor-opgave" således, at han ved at stille spørgsmål hjalp mennesker til selv at finde svaret. Jesus gjorde brug af samme metode, når han ville hjælpe mennesker frem til selverkendelse. F. eks. spurgte han den syge mand, der sad ved Betesda dam og havde været syg i 38 år: "Vil du være rask?" Med dette spørgsmål lægges noget af ansvaret over på den syge selv. På samme måde kan sjælesørgerens funktion opfattes som en slags jordemor-rolle, hvor han hjælper den anden til selv at "føde" svaret.

En konkret metode til at få den anden til at finde svarene selv kan være den simple at bytte plads. Man bytter stol og siger: "Nu er du sjælesørger, og jeg er dig. Hvad vil du sige til mig? Hvilket svar vil du give mig?" Metoden kan virke meget befriende, også fordi humoren får bedre plads. Den rutinerede sjælesørger kan bruge den i visse situationer.

2. Praktiske råd ved sjælesorgssamtalen.

2.1. Sted.

En sjælesorgssamtale kan naturligvis finde sted hvor som helst: under en opvask, på en gåtur i skoven, i en stue eller på et kontor. Under alle omstændigheder er det væsentligt, at der er ro omkring samtalen, dvs. ingen småbørn, forstyrrende dørklokker eller telefoner.

2.2. Tid

Der kan ikke opstilles faste regler. Erfaringen siger dog, at har man snakket en times tid, er det svært at koncentrere sig længere for begge parter. Taler man mere end en time, vil samtalen meget let gå i ring. Det er klogt allerede i begyndelsen at aftale, hvor lang tid der er til rådighed: "Jeg vil gerne snakke med dig indtil kl. 17, da har jeg en anden aftale. Så lad os bruge tiden indtil da." Det giver ro for begge parter at vide, hvor lang tid der er til rådighed. Det kan naturligvis være nødvendigt med flere samtaler. I så fald må man sørge for at få aftalt tidspunktet for den næste samtale. Det giver en tryghed for begge.

2.3. Tavshedspligten.

Præster og læger har en tavshedspligt, som også gælder juridisk. Men hvad med lægfolk? Også for dem bør tavshedspligten gælde. Den bedste "garanti" er dog tavshedsrygtet. For eksempel kan en sjælesørger have det ry på sig, at ham kan man trygt betro sig til uden at frygte, at det betroede kommer videre. Der er intet værre end blot antydningsvis at høre det genfortalt, som man i tillid har betroet et andet menneske.

3. Sjælesorgens temaer.

Ligesom samtalen kan finde sted hvor som helst, kan den også tage sit udgangspunkt i hvad som helst. Det kan være et intellektuelt problem, et personligt mellemværende med et andet menneske, et ægteskabeligt spørgsmål eller en sorg. Sjælesorgen beskæftiger sig kort sagt med alle

livets områder. Som regel vil der dog være tale om, at et menneske oplever en konflikt i forhold til sig selv, til sit medmenneske eller til Gud. En skematisk opdeling af emner i sjælesorgen kunne være:

1. Kriser og følelsesmæssige problemer.
2. Livsspørgsmål: lidelse, død, skyld og ansvar.
3. Moralske konflikter, f.eks.: skal jeg føde mit barn eller skal jeg vælge abort?
4. Åndelige spørgsmål: tro, tvivl, bøn osv.

I praksis sker der en sammenblanding af ovenstående temaer. Et menneske, der er i krise på grund af en nærtstående død, vil også tumle med livsspørgsmål som f.eks. lidelsens mening og forholdet til sin egen død. Også de åndelige spørgsmål kan naturligvis dukke op i mange forskellige sammenhænge: Hvor er Gud i alt dette? Kan jeg tro på en kærlig Gud, når han lader en af mine kære dø?

Ved hjælp af de sjælesørgeriske hjælpemidler vil det være naturligt, at man i visse situationer tolker medmenneskets livssituation ind i en kristen sammenhæng. Indlevelse, forståelse og omsorg er dog det vigtigste i sjælesorgen. Derfor må det blive et skøn, hvornår og hvordan det lader sig gøre at knytte til ved den kristne tradition. I kristen sjælesorg vil det imidlertid ofte være opgaven at dreje de eksistentielle spørgsmål ind i en bibelsk reference-ramme, således som der er givet eksempler på i dette kapitel.

V. Lidelse og sjælesorg.

1. Lidelsens mange ansigter.

Lidelsen har mange udtryksformer. Den kan være knyttet til:

- kroppen:
Han sad i kørestol nu, og hans krop forandrede sig, efterhånden som sclerosen skred frem. Han ville aldrig kunne rejse sig mere.

- følelserne:
Denne frygtelige ensomhed, når hun kom alene hjem til den tomme lejlighed. Selvmedlidenheden havde sneget sig ind og gjort sorgen og ensomheden endnu større. Og hun var også bange, ja angst for....

- relationerne:
Først gik det galt med ægteskabet. Så fulgte arbejdsløsheden. Børnene kom hellere ikke længere hver 14. dag, og de fælles venner svigtede.

Det kan være nyttigt at sondre mellem lidelse og smerte. Smerte er en del af vores beskyttelsesapparat. Den kan gøre os opmærksomme på, at noget er galt, så vi kan reagere. Hvis vi har smerter i en tand, vil vi normalt reagere ved at gå til tandlægen. Smerten har altså et indbygget formål i sig, som skal forhindre, at vi nedbrydes fysisk og psykisk. Det er anderledes med lidelsen. Den har ikke på forhånd noget formål eller nogen mening. Men den rummer altid smerte i sig: ofte en dybtgående, uudholdelig og langvarig smerte.

2. Hvad er lidelse?

Der findes mange veje ind i lidelsen: Fysisk sygdom, følelser af mindreværd eller religiøs anfægtelse. Meget ofte ligger der et tab til grund for lidelsen: tab af helbred, tab af eget selvbillede eller tab af

tro. Disse tab skaber splid i sindet, for man kan ikke gøre det, som man netop gerne vil. Lidelsen opstår, når man lever et liv, som man ikke kan acceptere - et liv imod sin vilje.

"Jeg ville gerne være rask, men jeg kan ikke blive det."
"Jeg ville gerne tilbage i mit ægteskab, men det kan ikke lade sig gøre, for min mand har fundet en anden."
"Jeg ville gerne tro, men som jeg har det nu, så kan jeg ikke."

Lidelsen opstår, når håbet brister. Lidelsens kerne er at finde der, hvor man svigtes af andre mennesker, af sig selv, eller hvis man har følelsen af, at Gud svigter.

3. Hvorfra kommer det onde?

Meget af det onde, der sker i verden, kan direkte henføres til mennesket. Er mennesket da ondt? Mennesket er *også* ondt. I syndefaldsberetningen hører vi om mennesket, der ikke ville nøjes med at være skabning, men ville være Skaberen selv. Det onde består i et misforhold mellem mennesket og dets Skaber.[1]

Men mennesket er ikke kun ondt. Det gode er det oprindelige i mennesket, fordi det er skabt i Guds billede. I mennesket findes altså både det onde og det gode. Et eksempel på denne dobbelthed kan findes i beretningen om Peters bekendelse. Først udvælger Jesus Peter som leder af kirken. Kort efter siger Jesus til samme Peter: "Vig bag mig Satan!" Det hebræiske ord for Satan betyder "den, der står i vejen eller den, der spærrer vejen".

I forsøget på at afdække hvor det onde kommer fra, kan man skelne mellem det *moralske onde*, som er forårsaget af mennesket selv og det *metafysiske onde*, som ikke direkte kommer fra mennesket. Det metafysiske onde kan ingen mennesker være ansvarlig for. Det er den lidelse, der opstår som resultat af naturkatastrofer og den naturlige nedbrydelsesproces i form af sygdom og alderdom. Der er tilsyneladende en ond magt, der sender lidelse over mennesker. Men hvor kommer denne magt fra? Jesus giver ikke noget klart svar på det. Vi må hævde, at det onde er det eneste, som ikke skyldes Gud. Det onde er skyld i sig selv og dermed uforklarligt. I første omgang må vi altså

nøjes med at konstatere, at det onde er en realitet i verden. Hvad enten lidelsen måtte være teologisk forklarlig, selvforskyldt eller uforskyldt er den altid uønsket, fordi den er et angreb på vores tro på, at livet er livet værd. Kun masochisten eller den afsporede religiøsitet søger lidelsen for lidelsens egen skyld. At forsøge at forstå lidelsen er dybest set et forsøg på at forstå noget, der ikke kan forstås. Lidelsens realitet er og bliver en gåde, ligesom livet selv er en gåde.

4. Bibelens syn på lidelsen.

4.1. Det gamle Testamente.

Bibelen giver ikke noget entydigt svar på, hvad lidelse er. I Det gamle Testamente berettes om, hvordan både det onde og det gode kommer fra Gud. Det er Gud, der lader en ond ånd komme over Saul, så han bliver sindssyg. Det er også Gud, der sender David, for at han med sit strengespil skal mildne tilværelsen for Saul. (1. Sam. 18,10)

Lidelsen opfattes dog for det meste som Guds retfærdige straf over syndere. Det er der mange eksempler på (f.eks. Job. 22 og Sl. 38). At Gud straffer syndere, tilfredsstiller et dybt behov hos mennesket for retfærdighed. Som man sår, høster man. Andre steder i Det gamle Testamente er opfattelsen, at lidelsen er en prøvelse; f. eks. da Abraham blev befalet at ofre Isak.

I Det gamle Testamente løses lidelsens problem ikke, men der gives dog et svar, som må siges at være troens svar: Gud er med den lidende midt i lidelsen (Sl. 23,4).

Jobs Bog er det skrift, som mest udførligt behandler problemet omkring lidelse og Guds retfærdighed eller mangel på samme. I kap. 1 og 2 ses lidelsen som en prøvelse fra Gud. Satan er i fortællingen en person, der er undergivet Gud, men Gud giver Satan lov til at påføre Job alle mulige slags lidelser. I kap. 22 forsøger vennerne forgæves at finde en stor brøde i den fromme og retsindige Jobs liv, som kan retfærdiggøre de lidelser, han er blevet udsat for. Jobs Bog giver imidlertid ikke nogen egentlig løsning på lidelsens problem. Det svar, der gives i Guds tale til Job i kap. 38-41, er én stor henvisning til Guds almægtighed i skaberværket. Gud henviser til alt det skabtes uudgrundelige visdom og skønhed. Menneskets indsigt i Guds orden

er mindre end en myres i menneskets verden, så hvad ret har mennesket til at stille spørgsmålstegn ved Guds suveræne dispositioner? Man kan sige, at Gud åbenbarer sig for Job. Svaret på lidelsens problem bliver for Job et møde med Gud selv.

Sjælesørgerisk set er det ikke afgørende, om vi finder svaret intellektuelt tilfredsstillende, men om Job kan leve med det. Og det kan han (Jobs Bog 42,1-6). Skal der findes et svar på eller en mening med den konkrete lidelse, er det kun det svar, den lidende selv kan give sin tilslutning, der er gyldigt og kan bære gennem lidelsen.

4.2. Det nye Testamente.

I Det nye Testamente er opfattelsen, at lidelse kommer fra den Onde. Jesus siger direkte, at lidelsen er Satans værk (Luk.13,16). Jesus afviser sammenhængen mellem personlig skyld og straf. I fortællingen om den blindfødte giver Jesus følgende svar på spørgsmålet, om det er drengen selv, der har syndet eller hans forældre, siden han er født blind: "Hverken han selv eller hans forældre har syndet." Og Jesus tilføjer: "Men det er, for at Guds gerninger skal åbenbares på ham." (Joh. 9,3). Denne tilføjelse udtrykker, at Jesus benyttede anledningen til at vise, hvad Gud egentlig ville. Gud vil ikke alt, hvad der sker, men han vil noget med det, der sker.

Jesus giver ikke noget teoretisk svar på lidelsens problem. Men Jesu virksomhed skildres som én lang kamp mod det onde og mod de lidelser, som han selv tager på sig og bliver offer for. Under alle omstændigheder er det en hjørnesten i den kristne tro, at den opstandne Kristus, der selv har tømt lidelsens bæger, er til stede hos ethvert menneske i nød. For den troende kan det være med til at bære gennem lidelsen.

5. Lidelsen og Gud.

Hvor er Gud henne i alt dette, spørger mange mennesker? Vi har trods alle erfaringer og statistikker en medfødt og gudgiven tro på, at det gode og skønne i tilværelsen har ret over for de nedbrydende kræfter. Lidelsen ryster denne tro. For nogle fører det til, at de forkaster Gud. Lidelsen anfægter vores tro på Gud som en almægtig og alkærlig Gud.

For hvordan kan han om ikke forårsage grusomhederne, så dog tillade at de sker eller undlade at gribe ind?

Dette urgamle problem kan formuleres således: Enten er Gud almægtig, men så er han ikke alkærlig, eller også er han alkærlig, men så er han ikke almægtig.

Forsøgene på at løse dette dilemma har været talrige. Prøver man at frikende Gud for anklagerne for at være passiv eller grusom, bruger man ofte "læren om teodiceproblemet". Teodice er græsk og betyder retfærdiggørelse af Gud. Målet med teodice-læren er at påvise, at Gud er retfærdig og uskyldig.

5.1. Guds almagt.

For at løse ovennævnte dilemma kan vi være nødt til at stille spørgsmålstegn ved den almindelige opfattelse af Guds almagt. Det ville være ukristeligt og blasfemisk at hævde, at Gud er årsag til massemord, tortur, voldtægt, løgn og bedrag, eller at han ikke ville forhindre det, hvis han kunne. Det ord, som vi i Det Nye Testamente oversætter til almægtig, hedder på græsk pantokrator. Det betyder alherskeren, dvs. én, der er mægtigere end andre magter. Det betyder dog ikke, at alle andre magter er besejret. Gud må stadig kæmpe for sin magt, og dermed er han endnu ikke almægtig. Den "almægtige" er altså en Gud, der kæmper på vores side mod det onde, og en dag vil han besejre det onde helt og fuldt. Først da er han almægtig i ordets egentlige forstand.

5.2. Gud som kærlighedens magt.

Man kan også forsøge at tænke Guds almagt og Guds kærlighed sammen til kærlighedens magt. Kærlighedens væsen er afmagt, men alligevel kan kærligheden udrette store ting. Den kan forandre et menneske totalt. Hvis et undertrykt og lidende menneske møder og tager imod kærligheden, kan dette menneske forandres. Samtidig er kærlighedens magt magtesløs. Det har mangen en far og mor erfaret i forhold til deres store børn. Det skyldes, at kærlighedens magt er en frihedens magt. Kærligheden er magtesløs i forhold til knipler, håndjern og tvang. Guds kærlighed i Kristus var afmægtig over for hans bødler (Matt. 27,39-44). Men i Jesu afmagt på korset sætter kærlighedens magt sig igennem.

Jesus Kristus går afmagtens og lidelsens vej til døden på et kors. Dermed identificerer han sig med ethvert menneskes lidelsesfulde vandring mod døden. Eller som Bonhoeffer udtrykker det i sin fængselcelle i 1944:

"Det er ganske tydeligt, at Kristus ikke hjælper i kraft af sin almagt, men i kraft af sin svaghed, sin lidelse."[2]

Lidelsens problem kan vi ikke løse. Men med baggrund i Jesu lidelse kan der gives et svar: Guds egen søn deler menneskets lidelse. Vi er dermed aldrig alene i lidelsen. Gud er i lidelsen. Forfatteren E.Wiesel, der selv var en af de overlevende fra Auschwitz, belyser det med følgende oplevelse:

"SS hængte to jødiske mænd og en dreng for øjnene af det samlede lejrmandskab. Mændene døde hurtigt, men drengens dødskamp varede en halv time. "Hvor er Gud? Hvor er han?", spurgte en, der stod bag mig. Da drengen efter lang tids forløb stadig pintes i løkken, hørte jeg igen manden råbe: "Hvor er Gud nu?" Og jeg hørte en stemme svare inden i mig: "Hvor han er? Han er her...Han hænger i galgen...."[3]

6. Sjælesørgerens opgave i mødet med lidelsen.

En mors og fars eneste søn, en 19-årig ung mand på tærskelen til et lovende liv, vellidt af alle, ringer en fredag aften glad hjem til sin mor. Han skal som så mange unge i byen den aften og vil blot sige hej.

Fredag nat bliver han indlagt på hospitalet som et tilfældigt og sagesløst offer for et meningsløst overfald, sparket til døde af en flok bøller på åben gade.

To døgn senere giver forældrene deres nødtvungne ja til at lægerne slukker for respiratoren, der holder deres søn kunstigt i live. Forældrene er ramt af den meningsløshed og det kaos, som altid er at finde i lidelsen.

Da sygeplejersken den nat kommer ind på stuen, hvor forældrene opholder sig, ser hun faderen sidde som forstenet på en stol.

Han er askegrå i ansigtet. Hun går stille hen og giver ham hånden. Moderen ligger forgrædt og fortvivlet ind over sin søns døde krop.

"Kan du sige mig, hvorfor dette skulle ske med min søn?" græder moderen.

Sygeplejersken går stille hen og tager om den hulkende kvinde og svarer: "Nej, jeg har intet svar. Jeg kan heller ikke forstå det".

Dette får moderen til at hulke endnu mere. Hun råber ud i stuen: "Hvorfor har du taget min søn fra mig, din forbandede Gud?"

Manden tysser på konen: "Nej, nej - forbande Gud må vi ikke!"

Stille og myndigt svarer sygeplejersken: "Jeg er sikker på, at Gud holder til det".

Dette fik manden til at græde. Han mærkede en slags tilladelse til, at også han kunne lade følelserne få frit løb.

Vi må gøre alt for at reducere eller forhindre lidelsen. Det kræver en politisk og praktisk indsats på mange områder. Men der er situationer, hvor vi ikke kan reducere eller fjerne lidelsen. Her er det, at sjælesorgen kommer ind.

"Vejen ud af *lidelsens isolation* går over *kommunikation i klagen* til *solidaritet i forandringen*."[4]

a) Lidelsen isolerer.

Den unge mands forældre følte sig i dagene og ugerne efter deres søns død meget alene. Sønnen havde forladt dem, og Gud havde forladt dem. De isolerede sig og ønskede ikke at se eller tale med nogen. De orkede ikke at se alle de vellykkede mennesker omkring sig. Det er sjældent bevidst for den lidelsesramte, at det forholder sig sådan. Men man isolerer sig for at undgå at se livets og dødens realiteter i øjnene. Konfrontationen med virkeligheden er for smertefuld.

b) Kommunikationen i klagen.

Da sygeplejersken kom ind på stuen, sagde hun ikke mange ord, men hun hjalp forældrene med at få sat ord på klagen. Sommetider kan vi kun hjælpe ved at forhøje skriget - det skrig, som også er et udtryk for håb. Sygeplejersken kunne hjælpe forældrene med at få udtrykt deres skrig gennem bøn og tårer. Den kommunikation, som fandt sted

mellem forældrene og sygeplejersken, var samtidig udtryk for et fællesskab, hvor gensidighed og respekt er så grundlæggende, at der gives mulighed for at udtrykke smerten. Netop i dette møde, hvor forældrene åbner for smerten, ligger den første kim til en accept af den meningsløse situation.

c) Solidaritet i forandringen.

Enhver accept af lidelsen er en accept af realiteterne. Det er umuligt at sige nej til lidelsen, for så skal man samtidig sige nej til livet.

Den unge mands forældre må ligesom alle andre lidende erkende, at alt er forandret. Deres søn er død. Det er en realitet, som ikke kan ændres. Hvad vil det sige at acceptere lidelsen? Det vil sige at tage den på sig. Ikke flygte fra realiteterne, men se dem i øjnene. Så kommer der en reaktion, som må gennemleves. Lidelsen kommer man *ikke uden om*. Den må man *igennem*. Men netop ved at gennemleve lidelsen sker der en forandring med én selv. Hvis lidelsen ikke forkrøbler et menneske eller slår det ihjel, kan det føre til modenhed, dybde, indsigt, visdom, taknemmelighed og forståelse for andres lidelser. Der skabes måske andre værdier, roller og tankemåder. Forventningerne ændres. Der må nødvendigvis genskabes nye billeder af virkeligheden, fordi ens hidtidige forestillingsverden er brudt sammen.

Måske kan denne proces bedst forklares med billedet af hvedekornet: "Hvis hvedekornet ikke falder i jorden og dør, bliver det kun det ene korn, men hvis det dør, bærer det mange fold." (Johs. 12,24), Hvedekornets livsform er at acceptere det uundgåelige. Dets mening ligger i at falde i jorden og dø. Den opstandelse eller den frugt, som følger, er ikke udtænkt af kornet, men foregår automatisk. Skal man tolke opstandelsen ind i lidelsens situation, må det være noget med det nye livs begyndelse midt i mørket. "Opstandelse er sjælens evne til midt i natten ikke at høre op med at tro på Gud, men at sige ja til livet i dets helhed."[5] Denne forandring er en lang proces, som normalt kræver, at et andet menneske vandrer med på vejen. Solidariteten i forandringen betyder derfor, at man ikke forlader den lidende, men er *med*lidende, dvs. lider sammen med.

VI. Angst og sjælesorg.

Lotte var altid så hjælpsom. Hun sagde aldrig nej til en opgave, hverken i menigheden, i familien eller på arbejde. Hun var venlig over for alle. Hun blev ofte brugt som sjælesørger. Nu var der imidlertid sket det, at en mand ved navn Jørgen, som hun havde haft flere samtaler med, var holdt op med at komme hos hende. Han havde sagt, at han følte, hun var så "rigtig", og at han derfor troede, at hun så ned på ham. Af den grund havde Jørgen afbrudt samtaleforløbet. Det var Lotte ked af.

Efter den tid begyndte hun at blive lidt småirriteret i hverdagen. I starten gik det kun ud over børnene og hendes mand. Hun kunne blive irriteret over små ubetydelige detaljer og hun skældte helt uberettiget ud på børnene. Hvad var der galt med hende? Det allerværste var dog, at hun den sidste måned ofte var vågnet op om natten ved, at hjertet hamrede i brystet på hende. Det var, som om halsen snørede sig sammen. Hun var tør i munden og langt ned i halsen. Koldsveden brød frem, og en voldsom kvalme satte ind. Var hun mon syg? Om dagen havde hun en underlig ubehagelig følelse, som om det hele kørte rundt inde i brystet på hende. Hun var blevet så ængstelig, selv for småting: Nåede hun mon bussen? Var hendes tøj rent nok? osv. Hun gik til læge. Men hun fejlede INTET, sagde han.

Heldigvis var der et menneske, som forstod at lytte til Lotte. Ved fælles hjælp fandt de ud af, at der under Lottes pænhed lå en vrede, og at der under vreden var en angst. Denne angst var igen et symptom på noget andet: nemlig nogle ubevidste, fortrængte konflikter. Lotte blev spurgt, om hun mente, at der var noget i hendes liv, som kunne fremkalde angsten. Umiddelbart ikke. Alt var i den bedste orden: Hun havde en god og kærlig mand; børn, der skikkede sig vel; et godt arbejde og en fast tro på Gud. Sådan var det i hvert fald på overfladen.

Men det viste sig altså, at Lotte havde flere uløste konflikter. Hun var bange for ikke at være god nok. Derfor arbejdede hun så hårdt. Hun gjorde det ikke ud af et overskud, men af angst for ikke at slå til. Lotte havde for et års tid siden søgt en stilling som

sognemedhjælper, men hun havde ikke fået den, skønt hun havde fungeret som frivillig sognemedhjælper i mange år. En af grundene til at hun ikke fik stillingen var, at hun jo alligevel ville fortsætte det frivillige arbejde i sognet. Det vidste både præst og menighedsråd. Selv følte hun endnu en gang: Du er ikke god nok. Hun blev både vred og ked af det. Men det sagde hun naturligvis ikke til nogen.

Forholdet til hendes mand var måske heller ikke så godt, som det så ud til. Hun tog sig sjældent tid til at snakke med ham. Langt om længe kom det frem, at hun var bange for, at han ville forlade hende. Angsten for at hendes mand skulle forlade hende lå dybt, for det med at blive forladt havde hun prøvet før. Da hun var 14 år, havde hendes far forladt familien. Der var aldrig blevet talt om det derhjemme. Hun havde forsøgt, men moderen havde fejet hende af og sagt, at det skulle hun ikke blande sig i. Lotte fortalte mere om sin barndom. Alt det med ikke at føle sig god nok havde hun lært som barn. Hun var blevet opdraget med udsagn som: "Du skal ikke tro, du er noget." "Jesus ser alt, han ser også, når du er en uartig pige, og så græder Jesus." "Mor bliver ked af det, hvis du ikke besøger moster Else i dag, og du vil da ikke gøre mor ked af det, vel?"

1. Angstens lagkage.

Figuren på næste side kan kaldes for "angstens lagkage". Under pænheden er vreden, under vreden angsten, og under angsten er der fortrængte konflikter. Under disse konflikter, ville vi sikkert støde på vreden igen.

Lotte fik aldrig lov til at være vred, da hun var barn. Det var en forbudt følelse. Derfor fortrængte hun den. Hun var vred på sin far, da han gik fra dem. Hun var vred på sin mor, fordi hun kun gav hende opmærksomhed, når hun var flinke-pigen. Og nu var hun vred på menighedsrådet og præsten, fordi de havde forbigået hende ved ansættelse af en anden som sognemedhjælper.

Længst nede i "lagkagen" finder vi selve *grundangsten*. Så er vi kommet igennem alle lagene med "fløde, creme, syltetøj og makroner". Det er selve "lagkagebunden", som vi kan kalde *grundangsten*.



Grundangsten er til stede hos ethvert menneske. Den hører med til det at være menneske. Den angst grundlægges i barndommen. Den kan skyldes angsten for, at mor skal gå fra mig, at jeg skal miste hendes kærlighed. Alle mennesker kæmper mere eller mindre med grundangsten gennem hele livet. Mange gange oplever vi den ikke, men den er der alligevel hele tiden, ligesom kærligheden og døden. Netop fordi kærligheden er en realitet i vort liv, har vi en grundlæggende angst for at miste den. Det er det, som psykologerne kalder separationsangsten. Døden er også en realitet, som gør os angste. Vi er bange for tilintetgørelsen, for den totale udslettelse. I angsten for døden ligger også angsten for det liv, der ikke blev levet tilstrækkeligt. Denne grundangst har den amerikanske teolog Paul Tillich delt op i 3 grundformer:

1. Angsten for døden, dvs. angsten for det absolut ukendte efter døden; for tilintetgørelsen og for personlighedens opløsning.
2. Angsten for meningsløsheden, dvs. en trussel mod vores åndelige verden.
3. Angsten for skyld og fordømmelse, dvs. angsten for ikke at have brugt sine muligheder. Mennesket er ansvarligt for sit liv. Hvad har du brugt det til? Har du realiseret dine muligheder?[1]

Angsten er den mest almindelige følelse hos mennesker. Den kan være vanskelig at skelne fra andre følelser som vrede, sorg og glæde. For den er ofte camoufleret af andre følelser, eller også camouflerer

den selv andre følelser. Alle kender vi til angst, men normalt er den til at leve med, hvis vi vel at mærke er opmærksomme på den og giver den plads. Når mennesker ikke taler så meget om deres angst, kan det hænge sammen med, at de er bange for, hvad andre vil sige - bange for at blive afvist. Det skyldes, at man tror, det er unormalt at have angst.

Nogle siger, at de ikke kender til angst. Det er sandsynligvis, fordi de ikke er i kontakt med den. Man skal i alt fald ikke over for Søren Kierkegaard påstå, at man aldrig har været angst. Hans påstand er følgende:

> "Skulle nogen mene, at det store hos ham er, at han aldrig har været angst, da skal jeg med glæde indvi ham i min forklaring, at det kommer deraf, at han er meget åndløs."[2]

2. Normal og sygelig angst.

Man skelner som regel mellem normal og sygelig angst. Den normale angst er frigørende og udviklende, hvorimod den sygelige angst er lammende og destruktiv. I praksis sker der naturligvis en sammenblanding.

Som eksempel på normal angst kan nævnes den angst, som opleves i forskellige krisesituationer. Begrebet krise kan defineres som en naturlig reaktion på tab eller trussel om tab (se videre i kap. IX). Man kan tale om to slags kriser:

a) udviklingskriser/livskriser.
Naturlige udviklingskriser er f.eks. puberteten eller overgangsalderen for kvinder. Det er processer, som alle må gennemleve. Er man i puberteten, er det naturligt at være bange for både frigørelsen og bindingen til forældrene. Angsten giver i det tilfælde en mulighed for vækst, som må realiseres, hvis den unges udvikling skal fortsætte.

b) situationskriser eller traumatiske kriser.
En situationskrise kan opstå f.eks. ved tabet af et nærtstående familiemedlem.

En sådan krise opdeles normalt i følgende faser:

1. Chokfase.
2. Reaktionsfase.
3. Bearbejdningsfase
4. Nyorienteringsfase.

Angsten forekommer i alle fire faser, men er mest fremtrædende i de to første. I chokfasen kan man, for at undgå at se de barske realiteter i øjnene, være nødt til at fortrænge dem. I stedet reagerer man med en angst, der kan give sig udslag i en chokagtig tilstand, hvor man er totalt lammet. Denne angst er som regel voldsommere ved uventet dødsfald eller ulykke. For eksempel oplevede en mor at se sit barn blive kørt ned af en bil. Hun blev grebet af angst. Det var nødvendigt for hende med denne reaktion, da oplevelsen ellers ville være for belastende. Hos mennesker med chokangst er det alt afgørende, at et andet menneske er til stede uden at sige de mange ord. Man må aldrig lade et menneske i chok være alene.

I den såkaldte reaktionsfase, hvor mange ambivalente følelser gør sig gældende, forekommer angsten også. Angsten for at være alene, angsten for aldrig at skulle opleve glæden igen, angsten for at miste kærligheden, angsten for at blive sindssyg af sorgen. Her er der brug for et menneske, der vil lytte til de mange ambivalente følelser uden at forkaste det kriseramte menneske. I bearbejdnings- og nyorienteringsfasen opstår der en angst for igen at vende sig imod livet. Den må gennemleves. Også i den situation er det vigtigt at have et medmenneske, der hjælper én på vej.

3. Neuroser.

Hvis angsten ikke står i et rimeligt forhold til det, man er bange for, taler man om sygelig angst. Denne angst er lammende og destruktiv. Det kan være naturligt at være bange for hunde. Men hvis man er så bange, at man aldrig tør gå uden for sit hus og som følge deraf mister sit arbejde og den naturlige kontakt med andre mennesker, så må det siges at være destruktivt. Paul Tillich mener, at denne form for angst opstår, når et menneske ikke påtager sig grundangsten (den eksistenti-

elle angst). I stedet flygter det ind i neurosen. Neurosen er altså et forsøg på at undgå den normale angst, som hører menneskelivet til ved at flygte ind i en begrænset del af sig selv. "Neurosen er flugten fra ikke-væren ved hjælp af flugten fra væren"[3]. De fleste psykologer vil forklare årsagen til neurosen i fortrængte, ubevidste konflikter. Ingen undgår problemer i livet, det være sig i familien, i ægteskabet eller på arbejdet. Konflikter kan modne og udvikle. Men hvis konflikterne ikke løses og gang på gang gemmes væk, da vil de sandsynligvis genopstå som angst på et tidspunkt. (Jfr. hvad Lotte oplevede i eksemplet i begyndelsen af dette kapitel). Barndomskonflikterne aktualiseres nemlig ofte senere i livet.

En særlig form for angstanfald kaldes fobier. De udløses ofte i forbindelse med forskellige situationer eller genstande, der normalt ikke giver angst: højder, hunde, trange rum, osv. Alle har lettere fobier. Men hvis fobien er så dominerende, at det hæmmer ens tilværelse, er det sygeligt.

Tvangshandlinger er et andet symptom på en sygelig angst. En sådan handling kan bestå i, at man vasker hænder i det uendelige. Eller man kontrollerer flere gange, om hoveddøren er låst osv. Udføres "handlingen" ikke, opstår der angst. Derfor bliver man "nødt til det", og hele ens dagligdag kan forandres til et mareridt.

Thorkild Vanggaard giver i sin bog om angst[4] en fin beskrivelse af den sygelige angst, med et terapeutisk forløb som eksempel. I bogen berettes om en læge, der har angstanfald. Anfaldene begynder pludseligt en nat med voldsom hjertebanken og kortåndethed. Det er, som om angsten besætter ham helt. Han bliver undersøgt rent fysisk, men fejler tilsyneladende ikke noget. Gennem psykoanalytisk behandling bliver han imidlertid klar over, hvad der er i vejen. Han har da en sød kone. Men deres seksualliv er skuffende for ham. Det er imidlertid ikke de seksuelle frustrationer, der forårsager angsten, men hans vrede. Han fortrænger den derfor, for "det kan man da ikke tillade sig at blive vred over". I stedet oplever han angst. Samtidig har han aggressioner over for mænd. Han finder i terapien frem til, at det skyldes hans forhold til sin far: han både elskede og hadede ham. Han har aldrig bearbejdet denne konflikt. Men det gør han nu, og i sit eget indre får han et godt forhold til sin far. Samtidig oplever han, at der under neurosen ligger en eksistentiel angst. Gennem terapien bliver han langsomt bevidst om denne angst:

> "På vej hjem fra sygehuset om eftermiddagen tog han imidlertid op til klar overvejelse, hvad han egentlig troede på, og så var der slet intet, kun ligesom en stor gabende afgrund, det var det forfærdeligste, han havde oplevet, fordi denne tomme afgrundsfølelse vedvarede. Det gik pludselig op for ham, at præcis sådan var det, han følte, da han fik sine første angstanfald og blev indlagt, dengang var han bare ikke klar over - sådan som han er det nu - at angsten skyldtes tvivl på hans religiøse tro og angst for den gabende tomhedsfølelse, det medfører at erkende denne tvivl. Den tomhedsfølelse og angsten derved, som han nu har følt, er helt ligesom den, han har set udtrykt i Munchs billede "Skriget".

Og senere:

> "I løbet af dagen efter den søvnløse nat begyndte han ligesom at få hold på nogle stumper igen, især ved hjælp af nogle salmer bl.a. af Grundtvig, som han jo nu kan se har kæmpet med lignende tvivl og angst for tomhedsfølelse, som han nu føler. Det må være en sådan angst, der kommer til udtryk i Jesu ord på korset: "Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig?"[5]

For lægen i Tage Vanggaards bog er det en stor hjælp at nå til denne erkendelse. For nu kan han ikke blot få løst op for sin neurotiske angst, men også få fat i den eksistentielle angst.

4. Sjælesørgerens rolle.

En sjælesørger bør kende angsten både hos sig selv og hos andre. Det er også vigtigt at vide, at megen angst kan reduceres ved, at den kanaliseres ud i andre følelser: vrede, sorg, glæde og frygt. Det kan gøres ved at sætte ord på disse følelser og ved at få hjælp til at grave sig igennem lagene og få øje på de fortrængte konflikter, som vi så i eksemplet med Lotte. Det er vigtigt at få sat ord på sin angst. Ord kan forvandle angst til frygt ved at gøre angsten konkret. Dermed forsvinder angsten ikke, men den kan reduceres. "Ordet har magt og al angst udspringer af mangel på magt." (Tillich). Da Lotte turde se i øjnene,

at hun var bange for at miste sin mand, blev angsten konkret for hende. Den ubestemmelige angst blev forvandlet til konkret frygt.

Man må som sjælesørger kunne føle, sanse og dele angsten. Man må kunne *føle* sin egen angst. Man må være sig den bevidst, så den ikke hæmmer ens arbejde som sjælesørger. Er man ikke opmærksom på sin egen angst, kan det bevirke, at man ikke tåler at se angsten hos den anden. Man begynder måske hurtigt at forkynde håb for at undgå at se den andens og sin egen angst i øjnene.

Mange hjælpere er meget hurtige til at finde løsninger på folks problemer. Næsten før vedkommende har fortalt om problemet, har hjælperen løsningen. Det kan skyldes ens egen angst. Tør vi derimod gå ind i et andet menneskes angst, tør vi *sanse* den, dvs. virkelig opfatte den og acceptere den, da vil vi som medmennesker kunne *dele angsten*. Vi vil da måske opleve, at det andet menneske selv begynder at tale om håb. Konklusionen er, at man må kunne føle sin egen angst, for at kunne sanse (opfatte) andres angst og dermed dele angsten.

5. Angst og frygt.

Man skelner normalt mellem angst og frygt, vel vidende at selve følelsen er den samme. Ordet angst kommer af det latinske ord: angustus, som betyder snæverhed eller klemthed. Der er ikke plads nok. Denne definition dækker fint, hvad man oplever i angsten. Den er en ubehagelig følelsesmæssig tilstand. Den kan give sig udtryk rent fysisk med hjertebanken, kvalme og tørhed i munden, men den kan også opleves som ængstelse eller som en pinefuld usikkerhed over for livet. Denne følelse kan skyldes, at man lever sit liv for snævert. At leve i et for trangt rum kan forstås symbolsk som det at have en for trang livsanskuelse. Livet fordrer en helhed. Derfor gælder det om at leve livet helt. Måske drejer det sig om at få fat i de ulevede sider, f.eks. kreativitet, seksualitet eller religiøsitet.

Frygten har som årsag en ydre genstand. Det er noget konkret, man er bange for. Kommer der pludselig en bil imod en, mens man er på vej over gaden, er det naturligt at blive bange. Frygten er en reaktion på en konkret fare. Den er en slags faresignal, som gør, at vi handler: vi skynder os væk fra vejen. Når vi er i sikkerhed på den anden side af gaden, er frygten væk. Frygten er positiv i den forstand, at den kan

sætte os i gang. Man kan frygte så meget: krig, forurening, arbejdsløshed, sygdom, smerter. Fælles er, at det er noget konkret, man er bange for. Frygten kan således give et signal om, at der måske skal tages nogle forholdsregler.

Anderledes er det med angsten. Den har ikke nogen konkret ydre genstand. Den kommer indefra og er et signal om nogle problemer inden i os selv. Det er derfor vigtigt at finde ud af, hvad angsten signalerer. Det kan være fortrængte følelser og konflikter, som kommer frem i lyset som angst. Det var tilfældet i eksemplet med Lotte.

6. Den eksistentielle angst.

Under al frygt og angst ligger der en *grundangst*, som vi må lære at leve med. Det er den eksistentielle angst, som Tillich beskriver som angsten for døden, meningsløsheden og skylden. Det er den angst, som ingen genstand har. Dvs. at angsten er *ubestemt*, men den kan naturligvis godt vise sig i konkrete situationer. Da Lotte (se eksemplet i begyndelsen af kapitlet) var hos lægen med sin angst, fandt lægen INTET. Dermed var antydet, at det dybest set handlede om grundangsten.

> "Spørger vi nu nærmere, hvad Angestens Gjenstand er, da må der svares her som allevegne, den er INTET. Angest og Intet svarer bestandigen til hinanden." (Søren Kierkegaard).

Ingen anden har som Søren Kierkegaard beskrevet den eksistentielle angst. Denne angst har sin grund i, at mennesket er både "dyr" og "engel". Dyret i os er her forstået som alt det, der binder os: arv og miljø. Dyret er min natur. Man kunne også kalde det: binding eller begrænsning. Engel derimod er at forstå som det åndelige eller det evige i mig.

> "Angstens dybde, dvs. oplevelsen af modsigelsen mellem dyr og engel er et mål for menneskets åndelige størrelse." (Søren Kierkegaard).

Det græske ord for "ånd" betyder livsånde. Gud har indblæst sin livsånde i os, og dermed har vi ånden eller "det evige" i os. Mennesket må godkende sig selv som natur og samtidig vedkende sig Guds eksistens, (dobbeltheden). "Ånd" er for Søren Kierkegaard lig med Selvet. Selvet er det at forholde sig til sig selv, dvs. bevidst forholde sig til, *hvem* man er, og *hvad* man gør. Vi er ikke kun bestemt ud fra vor natur, men vi handler og vælger ud fra en bevidst overvejelse.

Angsten opstår ved erkendelse af dobbeltheden: Jeg er både "dyr" og "engel". På den ene side en erfaring, der kan beskrives således: "Jeg føler mig bundet og begrænset af min barndom og min natur. Jeg styres af andres forventninger til mig, og jeg er påvirket af den familie og det miljø, jeg er vokset op i". På den anden side kan man sige til dette menneske: "Du har ånden i dig. Du har selv ansvaret for dit liv. Du behøver ikke at opfylde alle de andres krav. Du kan selv vælge."

Vi står hele tiden foran valgets mulighed: "Jeg kan." Når vi opdager, at vi kan, opstår angsten. Det er, når vi skal til at vælge, at vi bliver bange. Man kan sætte det på en slags formel:

Mulighed (jeg kan) => angst opstår => virkelighed (jeg gør).

Angsten kan således betegnes som frihedens mulighed.

"Angesten er Frihedens Virkelighed som Mulighed for Muligheden." (Søren Kierkegaard).

Vi antager, at mennesker vælger naturverdenen, som er det kendte og trygge. Vi vælger de handlingsmønstre, vi er vant til. Kan man så ikke på denne måde undgå angsten? Nej, for så dukker skylden op. Skyld over hvad? Over de spildte muligheder. Det fremkalder også angst. Vi kan bare fortsætte i vore kendte og sædvanlige mønstre. Men derved spilder vi nogle muligheder for os selv og dermed også for andre.

For at blive i Kierkegaard-terminologien kan man spørge, om vi ikke blot kan vælge åndsverdenen? Nej, for vi er bundet af vores natur. Vi kan ikke pludselig beslutte os for at være en anden, end den vi er. Det fremkalder angst at begive sig ud i det ukendte og usikre.

"I samme Grad som han opdager Friheden, i samme Grad er Syndens Angst over ham i Mulighedens Tilstand". (Søren Kierkegaard)

Hvis vi igen ser på eksemplet med Lotte, så er hun bange for at vælge det forkerte. En dag får hun lejlighed til at mødes med den person, som havde afbrudt deres samtalerække. Hun ved, som vi har hørt tidligere, at han har afbrudt den, fordi han føler, hun er så god, og at hun derfor nok ser ned på ham. Selv føler hun sig som sædvanlig ikke god nok. Hun hilser på ham ved et tilfældigt møde. Han hilser ikke igen. Hun føler sig afvist. Hele aftenen sidder hun og tænker på, om hun skal gå hen og snakke med ham. Hun har *muligheden*. Hun skylder sig selv at gøre det. På den anden side: Hvad vil der ske? Hvis hun tog sig sammen og gik hen og snakkede med ham, ville hun overvinde sig selv og dermed blive fri for angsten. Hvis hun ikke gør det, vil angsten forfølge hende de kommende dage. For Lotte kunne angsten i denne situation have været igangsætteren. Men det er kun muligheden, der gives hende. Hun kan lade være at gøre brug af den mulighed. Det er denne eksistentielle angst, vi må se i øjnene som en virkelighed i vort liv. Den befries vi aldrig fra. Men den kan altså sætte os i gang.

7. Troens betydning.

Men hvad med Lottes tro på Gud? Kan den ikke befri hende fra angsten? Dertil må vi sige, at kristne mennesker er undergivet de samme vilkår i verden som alle andre. Konflikter, følelser og spændinger i mennesket og mellem mennesker er de samme for alle uanset tro. I Bibelen er angsten udtrykt flere steder. For eksempel hedder det i Salmernes Bog:

"Hjertet skælver i mig,
dødsangsten kommer over mig,
skræk og rædsel fylder mig,
frygt indhyller mig," (Sl. 55,5-6)

Angsten bliver ingen fri for. Den hører med til livet. Hvor kommer troen da ind? Den befrier os ikke, men den hjælper til erkendelse af modsigelsen mellem at være dyr og engel, og dermed til indrømmelsen af angsten som en realitet. I denne opfattelse ligger en erkendelse af, at jeg skal dø. I troen ligger håbet: Jeg skal dø, og alligevel lever jeg!!

> "Mod til at bekæmpe Angesten uden Angesten, hvilket kun Troen formår, uden at den dog tilintetgør Angesten, men bestandig selv evig ung vikler sig ud af Angestens Dødsøjeblik. Dette formår kun Troen". (Søren Kierkegaard).

Det betyder også, at jeg ikke er alene med min angst. Kristus er hos mig. Troen hjælper mig til at kæmpe mod angsten, hjælper mig til at leve med den. Vi kan også spørge med Paul Tillich:

> "Gives der et mod, der kan sejre over angsten for meningsløshed og tvivl? Eller med andre ord: kan den tro, der bekræfter, at man er accepteret, kan den yde modstand mod intetheden i sin mest radikale form? Findes der en tro, der har bestand over for tvivl og meningsløshed?"[6]

Det hævder kristendommen, at der gør! Muligheden opstår i mennesket selv. Men den kommer ikke af sig selv. Den tilsiges i et ord, gennem et symbol eller ved et andet menneske: Du er accepteret. Når disse ord lyder, får det angstfyldte menneske mod til at acceptere, at det er accepteret!

Dette mod til at acceptere, at man er accepteret, gælder både i forhold til Gud og i forhold til andre mennesker. Til det at åbne sig for andre menneskers accept hører også at kunne modtage livet, glæden og kærligheden af andre. Det er i den modtagende åbenhed, at mennesket fyldes af psykisk energi og opladthed. Det får mod på livet. For at kunne være hele mennesker må vi både kunne give og modtage. Med andre ord: vitalitet og åbenhed gør et menneske helt. Lad os igen vende tilbage til eksemplet med Lotte: Hun havde i lang tid været mest optaget af at være den givende. Hun skulle altid først præstere noget, før hun kunne være tilfreds med sig selv. Hun havde "glemt", at dette at kunne modtage er forudsætningen for al aktivitet. Derfor meldte angsten sig. Men efter lang tids arbejde med sig selv blev hun

igen en glad og aktiv kvinde, der tog sig tid til at tage imod. Hun blev klar over, at det bedste middel mod angsten er andre menneskers kærlighed. "Frygt findes ikke i kærlighed, men den fuldendte kærlighed fordriver frygten." (1. Johs. 4,18). Først skal vi være passive: modtage kærligheden. Derefter skal vi være aktive: give kærligheden. Rækkefølgen er : Først elskes og dernæst elske. Både i relation til Gud og til mennesker.

VII. Skyld og sjælesorg.

Dostojevskij fortæller i "Et latterligt menneskes drøm"[1] om en mand, der altid følte sig latterlig - alle lo ad ham. Han var hele tiden angst for, at han skulle komme til at bekende for en eller anden, hvor latterlig han følte sig. Han blev mere og mere indesluttet og oplevede, at "alt, alt er og bliver komplet meningsløst og ligegyldigt." Derfor besluttede han sig til at begå selvmord. Den aften, han var på vej til sit logi for at gøre alvor af sin plan, mødte han en lille fattig pige på gaden. Hun hev ham i ærmet og råbte i sin angst og fortvivlelse: "Mor!... Mor!..." Han så, at hun trængte til hjælp, men han skubbede hende væk, stampede i jorden og skreg efter hende. Da han kom hjem, tog han sin revolver frem for at skyde sig. Men han blev standset af sine egne tanker:

> "Men hvorfor følte jeg da pludselig i det øjeblik, at ikke alt var mig ligegyldigt, at jeg havde ondt af den lille pige? ... Klart stod for mig dette: Hvis jeg er et menneske og ikke et nul - så *lever* jeg, så kan jeg følgelig endnu føle vrede og smerte og føle skam over mine handlinger."

Han grublede længe og faldt til sidst i søvn. I en drøm kom han til en ny jord, som lignede vores. Men der var paradisiske tilstande: "...hele deres liv syntes de at tilbringe udelukkende med at elske hinanden..." Han nød at være der. Men så skete det:

> "Det endte med, at jeg ... fordærvede dem allesammen! Jeg ved endnu blot, at årsagen til syndefaldet - det var *mig*. De lærte at lyve, at elske løgnen og erkende løgnens skønhed. Oh, det begyndte ganske uskyldigt, med en spøg ... men snart blev det første blod udgydt."

Da manden vågnede igen, smed han sin pistol hen i hjørnet og jublede. Nu ville han leve. "Åh - giv mig livet, det herlige liv!" Han var nu i stand til at kunne leve. Men hvorfor? Han havde set sandheden og

erkendt den. For ham var sandheden, at han selv var årsag til syndefaldet.

> "Thi sandheden har jeg set, med mine egne øjne har jeg set den, og jeg har erkendt den i hele dens evige, lysende herlighed."

Derefter gik han ud for at forkynde:

> "Elsk menneskene - elsk din næste som dig selv ... det er det hele, det er ét og alt, mere behøves ikke: I samme nu vil du så vide, hvordan du skal leve."

Dostojevskij fortæller her noget væsentligt om skylden. Den kan give sig udtryk i indadrettethed. Luther talte om skylden som indkrogethed i sig selv. Den erfaring af skyld kender mange moderne mennesker: Jeg er latterlig. De andre ler ad mig. Jeg er også ligeglad. Det hele er alligevel kun tomhed og ligegyldighed, så jeg lukker mig inde i mig selv og fortæller ingen om min latterlighed. Jeg bestemmer selv over mit liv, så nu vil jeg begå selvmord.

Hvad kan hindre et menneske i selvmordet? I Dostojevskijs fortælling var det et andet menneske, der fik jeg-personen til at ombestemme sig. Der var et menneske, som havde brug for ham. Det var kærlighedens fordring. Han blev kaldt til live af den virkelighed, der var omkring ham. Han oplevede sit eget svigt i det konkrete. Han hjalp ikke pigen. Men hvad så med den mærkelige drøm? Her blev sætningen: " Vi er alle syndere" personliggjort for ham. Han blev det, han hele tiden havde været: skyldig! "Det hele er min skyld," er en afgørende sætning i Dostojevskijs forfatterskab. Skylden bliver eksistentiel, noget der hører med til det at være menneske.

Dostojevskij er overbevist om, at alt vil forandre sig, hvis mennesket indser dette og tager skylden på sig. "I samme nu ville verden være født på ny." Da vil vore hjerter kunne åbne sig for den sande kærlighed, mener Dostojevskij. Betyder det så, at når manden i fortællingen har erkendt, at han er en synder, og har forstået, at han er skyldig at elske alle mennesker, så vil han altid gøre det? Nej, han vil fejle igen og igen. Men en forudsætning for at komme i gang med at elske er at lade være med at flygte fra sin skyld og i stedet erkende den og tage den på sig. Herved frigøres mennesket til kærlighed. Det er i følge Dostojevskij afgørende at være opmærksom på skylden. Vi

må hjælpe os selv og vore medmennesker til at være det, vi er: skyldige.

Skyld-erkendelse har med selv-erkendelse at gøre: Jeg får et sandere og mere helt billede af mig selv. For at kunne slå til som sjælesørger, når man møder skylden hos andre, må man arbejde ærligt og redeligt med egne svigt og nederlag.

> "Før jeg altså vedgår mig selv i al min jammerlighed, kan jeg ikke hjælpe min næste. Før jeg tager opgøret i mit eget indre, kan jeg ikke forvente, at en patient får mod til at gøre det samme. Intet er så svært, men heller intet så frugtbart som denne vandring ned i dybet af mig selv, hvor jeg trin for trin hjælpes til at smide alle forsvarsmekanismer bort og til sidst må erkende mig selv som den skyldige over for Gud og mennesker. Da får jeg den frugtbare kontakt med Gud og verden omkring mig."[2]

I denne selverkendelse ligger kimen til forståelse af medmenneskets kamp og problemer med skylden og til større varsomhed og følsomhed over for andre.

1. Nogle væsentlige begreber.

Det er vigtigt at få klargjort, hvad der menes, når vi bruger ord som ansvar, skyld, synd, skyldfølelse, samvittighed og tilgivelse i en sjælesørgerisk sammenhæng. Derfor gøres i det følgende et forsøg på at definere nogle af disse begreber. Det er ikke "almene" definitioner på disse begreber, men definitioner med baggrund i de bibelske tekster.

1.1. Ansvar.

Ansvar betyder "at stå inde for" eller "at svare på". Hvert enkelt menneske må stå inde for sit liv og sine handlinger. Det er ikke ligegyldigt, hvad vi gør. Vi har et ansvar. I bibelsk forstand hører det med til at være skabt i Guds billede, at vi har fået et ansvar givet. Gud "til-spørger mennesket". Mennesket svarer på Guds tilspørgsel ved at handle over for medmennesket. Ansvaret er vort adelsmærke. Det er

det, der gør os til mennesker. Vi har ikke alene ansvar for os selv, men også for hinanden.

1.2. Skyld.

Ordet skyld ligger tæt op ad ordet ansvar. Det betyder rent sprogligt "at skylde"; "at skulle" eller "at være forpligtet på". Man kan så spørge: Hvad skylder vi? Hvad skal vi? Hvad er vi forpligtet på? I Rom. 13,8 står: "Vær ingen noget andet skyldig end at elske hinanden...." Det er fordringen til os: at elske hinanden. Vi skylder hinanden og os selv at elske.

Vi skylder hinanden at give kærlighed. Men vi gør det ikke! Vi svigter. Vi lever ikke op til fordringen. Som mennesker har vi ansvar. Ved at svigte ansvaret og ved ikke at bruge mulighederne, har vi gjort os skyldige. Skyld er altså at svigte sit ansvar. I fortællingen om Kain og Abel hører vi, hvordan Kain går fra ansvar til skyld. Han har ansvaret for sin bror. Men han slår broderen ihjel. Han ødelægger livet for sin bror. Derved bliver han skyldig. På samme måde med os. Vi har ansvar for hinanden. Men vi slår også "hinanden ihjel" ved på alle mulige måder at gøre livet dårligt for hinanden.

1.3. Synd.

I Det nye Testamente skelnes ikke mellem ordet skyld og ordet synd. Det græske ord for synd, harmatìa, stammer fra bueskydning og betyder "at skyde ved siden af målet". Målet må være at bruge livet til det, som livet er bestemt til: "at elske hinanden, som Gud har elsket os". Vi "skyder ved siden af målet", når vi glemmer at elske hinanden, og når vi selv vil være Gud og ikke nøjes med at være det vi er: mennesker. Skabningen vil være Skaberen.

> "Synden er skabningens forsøg på at efterabe Skaberen, det er skabningens skaberi."[3]

Synd er således på den ene side noget eksistentielt, som hører med til det at være menneske (hovedpersonen i "Et latterligt menneskes drøm" erkendte sig skyldig i alt), og på den anden side er synd knyttet til noget konkret, man har tænkt, sagt, gjort eller undladt at gøre (hovedpersonen i "Et latterligt menneskes drøm" undlod at hjælpe den lille

pige). Forskellen på ansvar og synd bliver da: Ansvar er en mulighed, der bruges. Synd er en mulighed, der misbruges.

1.4. Samvittighed.

Ordet samvittighed bruges ikke i evangelierne, men hos Paulus. Glosen syneidesis betyder egentlig bevidsthed. Altså det, der gør et menneske tænkende og villende. I dag forstår vi nærmere ordet samvittighed som "sam-viden". Dvs. den moralske bevidsthed om, hvad der er forkert, og hvad der er rigtigt. Samvittigheden findes og virker i alle mennesker. Den dømmer mig for ikke at have gavnet de andre. Hvad der så er til gavn for de andre, kan der være forskellige opfattelser af til forskellige tider i forskellige kulturer.

Den moderne psykologi har lært os, hvordan opdragelsen indvirker på dannelsen af samvittigheden. Det kan være moderens eller faderens stemme, der høres gennem samvittigheden. Det kan give anledning til dybe konflikter og megen angst og skyldfølelse, hvis man føler sig klemt mellem for eksempel en stærk fader-autoritet og ens egen opfattelse.

I sjælesorgen er det vigtigt at have øje for det, ligesom man skal være opmærksom på, at samvittigheden ikke nødvendigvis er identisk med Guds stemme. Det må fastholdes, at Gud står over samvittigheden.

1.5. Skyldfølelse.

Følelser går og kommer. Men de må altid tages alvorligt, også skyldfølelsen. Den kan give sig udtryk på mange måder: Følelse af utilstrækkelighed, selvbebebrejdelse eller depression. Skyldfølelsen er dommen over sig selv. Mennesker kan godt have gjort sig skyldige uden at føle skyld, men de kan også føle skyld uden at være skyldige. Skyldfølelse er kendt af alle mennesker. Den er meget diffus og vanskelig at få styr på. Den skal ikke bagatelliseres. Man må spørge, hvad der ligger til grund for den.

a. Den ægte skyldfølelse eller skylderkendelse.

Her er der tale om det ansvarlige menneskes naturlige og sunde reaktion på skylden. Det har svigtet sit ansvar og føler smerten derved. I den ægte skyldfølelse ligger der en erkendelse af skyld og af svigt.

Handlingen eller det andet menneskes tarv er i centrum. Der er ingen undskyldninger, men et ønske om, hvis det er muligt, at gøre det forbrudte godt igen.

b. Den "falske" skyldfølelse.

Der er mennesker, der føler skyld for alt muligt. Proportions-sansen er forstyrret. Det, man føler sig skyldig i, har ingen sammenhæng med ens svigt. Der er noget galt med følelseslivet. Det kan f.eks. være en stærk fader- eller moderbinding, der ligger til grund for den "falske" skyldfølelse.

2. En vej ud af den falske skyldfølelse.

Anne havde snakket med præsten mange gange. Hver gang var det samme emne: De tunge skyldfølelser. Den nu 35-årige kvinde havde mistet sin mor for 3 måneder siden. Hun havde passet hende de sidste 3 år, og moderen havde været meget plejekrævende. Anne havde sagt sit job op for at være hos moderen hele tiden. Hun havde kun været sammen med sin mand i weekenderne. Efter moderens død kom bebrejdelserne: "Du var nu ikke altid god imod mor! Du skulle aldrig være flyttet hjemmefra som ung, men være blevet hjemme hos mor! Du burde ikke have giftet dig, men helt og holdent have levet for mor!"

Skriftemål, altergang, masser af skriftsteder og bønner. Alt var prøvet i forbindelse med samtale med præsten. Intet hjalp. Hvad var galt? Annes skyldfølelser var falske. De var neurotiske. Der var ingen sammenhæng mellem skyld og skyldfølelse.

Præsten fik Anne til at fortælle hele sit livsforløb. Det viste sig, at moderen havde haft en ulykkelig barndom, og hun havde heller ikke i sit ægteskab fået varme, nærhed og kærlighed. Da Anne blev født, skulle hun opfylde alle moderens behov. Når Anne havde forsøgt at frigøre sig, havde moderen altid sagt: Du vil da ikke gøre mor ked af det, min lille Anne. Hun ejede Anne. Hun styrede hende helt. Nu var hun død, og egentlig følte Anne en lettelse. Men det var ikke tilladt, så hun indespærrede (ubevidst) sig selv i enorme skyldfølelser.

Det blev til mange samtaler om fortrængte aggressioner, der i stedet for at blive brugt til sund selvhævdelse og frigørelse fra moderen, var blevet vendt indad og oplevet som skyldfølelse. Det blev også til en forståelse af, hvorfor moderen havde handlet, som hun havde. Dermed kunne hun tilgive sin mor eller i hvert fald forstå hende. Efterhånden kunne Anne også overtage den del af skylden, der vitterlig var hendes: Ansvaret for sit fejlsyn. "Jeg ville være så sød og pæn, for derved at blive rost og godtaget af mor, men derved blev jeg selvretfærdig og ansvarsløs." Først meget sent kunne Anne siges at være blevet en selvstændig og voksen kvinde, der turde tage ansvaret for sig selv og stole på sine egne normer. "Nu er det ikke længere mors stemme, der taler gennem min samvittighed."

Ovenstående er blot et eksempel på den falske skyldfølelse. Den lever i mange forskellige former. Men de har alle det til fælles, at der altid ligger noget andet under følelsen af skyld, og at der intet rimeligt forhold er mellem vedkommendes svigt og skyldfølelsen. Det er karakteristisk, at her hjælper ingen syndsforladelse af nogen art.

I eksemplet med Anne lå der en fortrængt vrede under skyldfølelsen. Anne var vred på sin mor. Men da det ikke "var tilladt", lod Anne i stedet vreden gå indad. Og en sådan indadrettet vrede bliver til falsk skyldfølelse. Derfor er det klogt at gøre, som den amerikanske gestaltterapeut Frederick S. Perls opfordrer til: "Når du føler skyld, skal du spørge dig selv, hvad du føler dig forurettet over."

Der kan også i skyldfølelsen være bundet megen angst. Netop i det, at man dømmer sig selv, kan der være en bagvedliggende angst for straf eller angst for at miste andre menneskers kærlighed og accept. Det gjorde sig gældende hos Anne. Hun var bange for at miste sin mors kærlighed.

3. Forsvarsmekanismer.

Forsvarsmekanismer er en psykologisk betegnelse for jeg'ets ubevidste beskyttelse og forsvar imod det, vi ikke ønsker at se i øjnene, f.eks. en ubehagelig begivenhed eller følelse. Forsvarsmekanismerne hører med til det at være menneske, og de beskytter os mod kaos og opløsning.

Men det kan også ske, at vi beskytter os "for meget", f.eks. når der er tale om skyldfølelse. Vi har måske svært ved at acceptere skylden og forsøger i stedet at komme af med den ved hjælp af forskellige former for forsvarsmekanismer. Disse mekanismer kan have forskellige navne.

3.1. Fortrængning.

Har man sagt eller gjort noget ubehageligt, vil man helst glemme det. Man "glemmer" det så meget, at det forsvinder ned i underbevidstheden. Men alt det "fortrængte" eksisterer fortsat og kan komme til udtryk på uventede måder. En fortrængt vrede kan vise sig som angst eller dukke op i en drøm.

Det fortrængte kan også blive bevidst, som det skete for kong David i Det gamle Testamente. Han havde taget en anden mands hustru til ægte, og han vidste, at det var forkert. Men han fortrængte det. Da profeten Natan senere fortalte David en historie om en mand, der tog en fattig mands eneste lam, blev David meget vred og ville straffe manden. "Du er manden", sagde Natan. Da måtte David se sin skyld i øjnene. Han kunne ikke længere fortrænge den (2. Sam. 12).

3.2. Rationalisering.

Man kan forsøge at bortforklare sin skyld. Man argumenterer med sig selv for at finde en acceptabel grund til det, man har gjort. Det, som er forkert, bliver nu ikke længere regnet for forkert. At undskylde og forklare sin handlemåde kan man godt få et helt liv til at gå med.

3.3. Generalisering.

Generalisering betyder, at man går fra det personlige til det almene: "Sådan gør alle jo! Alle snyder i skat, så det kan ikke være så slemt." "Alle bliver jo skilt, så det er sikkert ikke forkert" osv.

3.4. Kompensation.

Man forsøger at være ekstra god for at opveje det forkerte, man har gjort. Et forsøg på at slå en slags handel af med Vorherre og med sine medmennesker. Anstrengt godhed og fromhed er ofte udslag af et sådant forsøg. Man dækker over den reelle skyld i fromhedens navn. Eller som Løgstrup udtrykker det:

"Ingen ondskab er mere uforsonlig og mere utilgængelig for fornuft, mere opfindsom og raffineret end den, der kommer af, at man er for moralsk til at være ved, at man forløb sig, svigtede, var svag, lod sig friste".[4]

3.5. Projektion.

Projektion betyder overføring. Man overfører sin skyld til en anden. Det begyndte i Edens have, da Adam gav Eva skylden, og Eva gav slangen skylden. Siden har mennesker brugt den praksis. Man søger en syndebuk. Ofte skyder man endog skylden over på den person, som man har forbrudt sig imod. Det ses i mange ægteskaber, at man projicerer sin skyld over på ægtefællen. Søges der sjælesorg her, vil det måske ikke være for at snakke skyld, men snarere skilsmisse. Det er derfor vigtigt for sjælesørgeren at være opmærksom på, at det ægtefællerne egentlig har brug for er, at de hver især tager sin del af ansvaret. Man kan for en tid redde et ægteskab ved, at man sammen finder en tredje person at overføre skylden på. Men redningen varer kun kort.

En raffineret udgave af projektion er at overføre skylden til Gud. Det var det, manden med den ene talent gjorde. Vi kender ham fra fortællingen om de betroede talenter i Matt. 25: "Jeg vidste, at du er en hård mand.." Han vidste godt, at han havde gjort noget forkert, men skød skylden over på Gud.

Et eksempel på projektion:

I Martha Christensens novelle "Ikke en spurv falder til jorden"[5] fortælles om Ellens mor, der svigter sit ansvar over for sin datters veninde. Veninden Susanne er opvokset på et børnehjem og har ikke fået ret meget kærlighed som lille. Nu kommer hun som halvstor pige ud til en familie, som forsøger at gøre det godt for Susanne. Men der bliver snart problemer med tyveri, dårligt sprog osv. Det er ikke kun Susanne, der lyver, stjæler og bander, Ellen lærer det også. Derfor forbyder Ellens mor børnene at lege sammen. Og da Ellens mor har stor indflydelse i landsbyen, isoleres Susanne snart af alle i byen. Det bliver for meget for hendes plejeforældre. Susanne sendes tilbage til børnehjemmet. Moderen kommer på nerveklinik, og faderen flytter fra byen. Mange år

senere læser Ellens mor i avisen: Narkoluder myrdet! Det er Susanne! Hun skriver nu et langt og "trøsterigt" brev til Susannes plejemor, hvor hun bl.a. skriver: "..du skal vide, at jeg føler med dig, men du skal også vide, at ikke en spurv falder til jorden uden det er Hans vilje."

Det er et eksempel på flugt fra egen skyld. Det var Ellens mor, der i sin tid svigtede Susanne. Nu projicerer hun i fromhedens navn skylden over på Gud. Det er raffineret, og ikke altid helt gennemskueligt.

Heldigvis gives der endnu en mulighed med hensyn til skylden. Det er tilgivelsens mulighed. Det er noget ganske andet end projektion.

"Når mennesket prøver at give en anden eller noget andet skylden, og det vil til syvende og sidst sige, at det prøver at give Skaberen skylden, er det forsøg på undskyldning. Når Skaberen tager skylden fra mennesket og bærer den, er det tilgivelse.[6]

VIII. Tilgivelse og sjælesorg.

1. Hvad tilgivelse *ikke* er.

Det kan være nyttigt at forklare et vanskeligt begreb ved at klargøre, hvad det ikke er. De næste tre punkter forsøger således at bestemme, hvad tilgivelse *ikke* er.

1. Det er ikke glemt.
Vi kan ikke glemme. Det er indbildning at tro, at vi kan glemme, når der er begået uret imod os. Det kan vi ikke. Og det skal vi heller ikke.

Eksempel:
Mor glemte ikke, at Peter havde taget af pungen. Peter glemte ikke, at far var blevet hidsig over det og havde slået ham meget længe med et reb. Alligevel bilder de sig ind, at de har glemt det, og at det er det, der hedder tilgivelse. "Tænk ikke mere på det - det har vi glemt."

2. Følgerne er ikke væk.
Det er en stor misforståelse at tro, at det gjorte kan gøres ugjort. Der er noget, som hedder "handlingernes konsekvenser". Den lille pige, som blev kørt ned, bliver ikke levende igen. Incestofferet er skadet for resten af livet osv.

Eksempel:
Den lille Morten skulle, hver gang han havde lavet noget galt, gå med sin far ud i laden, hvor faderen for hver forseelse slog et meget stort søm i en bjælke. Det blev efterhånden til mange søm. En dag syntes Morten, det så for voldsomt ud og bad faderen fjerne alle sømmene i bjælken. Det gjorde faderen. "Men sømhullerne er der endnu!", udbrød drengen. "Ja, det er følgerne, de kan ikke fjernes", sagde faderen.

3. Forskellen mellem ondt og godt ophæves ikke.
Det er vigtigt at kalde tingene ved deres rette navn. Det onde er ondt, også efter tilgivelsen.

Eksempel:
Han havde såret hende så ofte. Det var værst, når han havde fået lidt at drikke. Han sårede hende med ord. Men på det sidste var han også begyndt at bruge fysisk vold og slå hende. Han bad om tilgivelse igen og igen. Da hun beklagede sig til veninden, sagde denne: "Det er nu slet ikke så slemt, når han bare beder om tilgivelse."

2. Hvad tilgivelse er.

Alle har erfaret tilgivelsen. Alligevel er det vanskeligt at forklare. Vi vil forsøge at gøre det ved hjælp af billeder:

- det er som en sten, der tages bort fra den lille, forhutlede blomst, så blomsten igen kan udfolde sig frit.
- det er som en byld, der udtømmes.
- det er som en, der holder hånden under og bærer byrden for mig.
- det er at være to om at bære byrden.
- det er som en bro, der fører hen over skylden.
- det er som det spaltede, der føjes sammen, og som det brudte, der heles.

3. Det gode forhold genoprettes.

Det græske ord for tilgivelse, afesis, betyder egentlig *bortsendelse*. Det blev brugt inden for retsvæsenet i betydning *frigivelse* af fanger og trælle. Samme betydning har vi i det gamle nordiske ord for frelse, ordet *frihals*, dvs. den, der halses fri. Her var der tale om slaven, der blev fri og ikke skulle bære sin slavering om halsen længere. Også dette er et godt billede på tilgivelse. Man bliver fri og sendt bort til et nyt liv.

I kristendommen er tilgivelse knyttet til Jesu død og opstandelse. Jesus tog vor skyld på sig. Han "frikøbte slaverne", så de kunne blive virkelig frie. Tilgivelse betyder, at det gode forhold til Gud genoprettes, og det nye liv kan begynde. Skylden forsvinder ikke, men skyldens konsekvens forsvinder. Tilgivelse betyder, at relationen genopret-

tes trods skylden. "Du er skyldig og fri!" Det latinske udtryk "simul justus et peccatus" betyder "samtidig retfærdig og synder". Du er erklæret skyldig, men frikendt ved Guds domstol. Du slipper for straffen. Du er sluppet ud af fængslet og er fri.

"Kærligheden skjuler syndernes mangfoldighed", siger Søren Kierkegaard i bogen "Kærlighedens Gerninger". Det lyder smukt, men er det ikke at skjule det onde? Er det ikke en slags virkelighedsflugt? Nej, for som Søren Kierkegaard fortsætter: "Den kærlige ser den synd, han tilgiver, men han tror, at tilgivelsen tager den bort". Ligesom man ved troen *tror det usynlige til det synlige* (vi ser ikke Gud, men vi tror, han er til, og derved bliver han synlig for os), således *tror den kærlige ved tilgivelsen det synlige bort.*

Et godt eksempel har vi i lignelsen om den fortabte søn, hvor faderen aldeles ikke ser sin fortabte søn, men ser sin søn. (Luk. 15) Selvfølgelig er faderen ikke naiv. Han ved godt, hvad sønnen har foretaget sig af ondt. At han har krænket faderen på det groveste, er han også klar over. Det onde har fundet sted, men kærligheden ser bort fra det. Hvad med sønnen, skyldneren? Vi møder her et menneske, der ser sig selv som synder: "Jeg er ikke god nok"! Selverkendelse og syndserkendelse hænger sammen. Hertil når mange mennesker. Men hvordan får man mod til det næste skridt: At stå op og gå hjem til sin far? Det var godt, at faderen kom ham i møde, ellers var han måske slet ikke nået hjem! Nej, for han var ikke god nok! Men faderen elskede ham, selv om han ikke var god nok!

Sådan er det med Guds tilgivelse. Men hvad med tilgivelsen mellem mennesker? Det foregår på samme måde: Vi sårer, begår uret, og er onde. Vi erkender det, bekender det og får tilgivelse: Forholdet genoprettes. Sådan sker det dagligt i vore familier, blandt venner, på arbejdspladsen og i menigheden.

Hvor kommer sjælesorgen ind? Det gør den, hvor mennesker har svært ved selv at genoprette det brudte forhold

Hans var 35 år. Han var gift med Birthe, som han elskede og havde to børn med. Han havde et godt job. Han havde imidlertid været på kursus, hvor han havde mødt en pige, som han var blevet forelsket i. De havde sovet sammen den sidste nat på kurset. Men

ud fra hans inderste overbevisning var det forkert, hvad han havde gjort. Nu sad han og snakkede med sin gode ven (S) om det.

Hans: Det er synd mod Gud og mod Birthe. Birthe vil aldrig kunne forstå det. Hun har aldrig haft nogen anden end mig. Vi havde ikke seksuelt samliv, før vi blev gift. For hende er det, som om sex er af det onde. Hun virker helt frigid.

S: Har du snakket med Birthe om det?

Hans: Nej, jeg ved heller ikke, om jeg skal.

S: Hvad har du tænkt at gøre?

Hans: Om en uge skal jeg på kursus igen. Pigen har skrevet, at det skal hun også. Og hun glæder sig til at møde mig igen. Jeg må gøre noget inden, ellers er jeg prisgivet.

S: Du føler, det er forkert, men du har også et eller andet sted lyst til at gøre det, som du ved er forkert.

Hans: ...Ja, Jo.... Du har ret, sådan er det. Men hvordan kan jeg dog være sådan? Jeg står som leder for en flok teenagere, jeg er med i menighedsrådet, jeg....

S: Hans, det er måske på tide, at du finder ud af, at du er som os andre dødelige: at du også kan fejle.

Det blev en lang samtale, og Hans besluttede at gøre følgende:

1. At skrive til veninden.
Han fortalte hende, at de ikke kunne ses mere. Han skrev også hvorfor. Det var hårdt at skrive det brev.
2. At få en snak med Birthe om deres ægteskab og specielt deres seksualliv.
Det blev en god snak for dem begge, og det endte med, at Birthe ville søge hjælp hos en psykolog, der havde god forstand på kvinder som Birthe.
3. At bekende sin synd over for Gud.
Næste søndag, da Hans gik til alters, var der noget helt specielt i hans tanker og bøn til Gud.
4. Efter nogen tid ville han fortælle Birthe, hvad der var sket. Han ville vente, indtil han havde gjort alt forbi med pigen fra kurset.

Birthe blev i første omgang meget vred og dybt såret. Hun ville skilles og aldrig se Hans mere. Der måtte mange samtaler til, og Birthe måtte have hjælp til at komme igennem tilgivelsens proces. Hun indså efterhånden, at hun måske var medskyldig i, hvad Hans havde gjort. Hun havde så ofte afvist ham seksuelt. Det endte med, at Birthe sagde til Hans: "Jeg er dybt såret i min sjæl. Jeg ved dog, at jeg elsker dig. Jeg ønsker, at vi skal starte på en frisk. Med de erfaringer, vi har fælles, kan det være, vi i fremtiden kan gøre livet bedre for hinanden."
Det gode forhold var genoprettet!

4. En ny begyndelse.

Det er ikke altid, at tilgivelse betyder, at det brudte forhold genoprettes. Der er situationer, hvor det ikke kan lade sig gøre. Min ven er død. Eller vi er blevet skilt, og vores forhold kan aldrig blive det samme igen. Ved skilsmisser er der nogle gange ingen vej tilbage. Andre gange kan der udvikles et venskab. Der er utallige situationer, hvor tilgivelse forstået som det, "at man vender hjem", eller som det, "at det gode forhold genoprettes", er en umulighed. Det er imidlertid muligt at tale om tilgivelse på en anden måde, nemlig som en ny begyndelse. At begynde livet pånyt betyder at vende ryggen til noget eller nogen. Det kan være den eneste mulige form for tilgivelse.

I Dostojevskijs roman "Rodion Raskolnikov" har vi et smukt eksempel på, hvad tilgivelse er. I den historie er det værd at bemærke, at tilgivelse kommer før erkendelse. Vi møder morderen Raskolnikov, efter at han har begået et mord. Han har med fuldt overlæg dræbt en ond og ussel kvinde. Han troede om sig selv, at han var et overmenneske, som efter hans opfattelse må gøre hvad som helst. "Alt er tilladt, hvis bare det har et fornuftigt formål." Men Rodion må erkende, at han ikke er noget overmenneske: Jeg er som den lus, jeg dræbte. Imidlertid kan han ikke angre, og det gør ham syg på krop og sjæl. Først ved mødet med luderen Sonja sker der noget. Gennem hende møder han den sande kærlighed og tilgivelse. Romanen slutter: "Men han var genopstanden, dette vidste han og følte han med hver fiber af sit nye væsen, og hun levede jo blot i ham! ...Alt, endog hans forbrydelse, endog hans domfældelse og straf syntes ham nu, i hans første løftelse,

som noget udvendigt, noget fremmed..... Al dialektik var borte - *livet var trådt i stedet*. I hans bevidsthed begyndte en hel ny magt at fortrænge alt andet".

I lyset af tilgivelsen kommer han til erkendelsen: Jeg har dræbt mig selv! Tilgivelsen kommer her før erkendelsen. Han oplevede gennem kærligheden en ny opstandelse. Livet blev på ny givet til synderen. Det er tilgivelse.

5. Den, som ikke kan tilgive!

Vi møder som sjælesørgere ikke kun mennesker, der har brug for tilgivelse. Vi møder ikke kun skyldneren, men også offeret, som måske ikke kan tilgive. I følgende eksempel møder vi en sådan person. I den første samtale med en sjælesørger sagde en pige følgende:

> "Min far misbrugte mig seksuelt som lille ... jeg kan ikke tilgive ham ... jeg tør ikke bede til Gud mere, efter at det er gået op for mig, hvad der egentlig skete ... han lod det jo ske ... jeg vil ikke tilgive, og jeg kan ikke tilgive ... Gud siger, vi skal tilgive, for at han vil tilgive os ... en præst har fortalt mig det, så det må passe ... han sagde også, at jeg skulle tilgive min far, for han har det nok ligeså ondt som jeg ... jeg kan ikke gøre det! ... jeg må være et dårligt menneske ... jeg ser ikke anden udvej for mig end selvmordet ... er det også syndigt?"

Efter mange og lange samtaler nåede pigen frem til følgende erkendelse:

> "Jeg begynder nu at ane, at der er en anden fremtid for mig end selvmordet ... at jeg kan begynde et nyt liv på ruinerne ... Men ruinerne kan ikke fjernes ... sådan føler jeg, det er i forhold til Gud, men endnu ikke i forhold til min far ... der er ingen ny begyndelse mulig ... men måske en dag??!! Må jeg komme igen i næste uge og snakke med dig om det?"

Tilgivelsens proces tager tid. Måske vil pigen en dag kunne nå til en ny begyndelse - også i forhold til faderen, selv om det næsten er

umuligt at forestille sig. Måske vil hun en dag finde den del i sig selv, der under specielle omstændigheder kunne have gjort det samme, som faderen havde gjort. Kan den forurettede komme dertil, så ved sjælesørgeren, at vendepunktet er nået. Så vil man nå til en form for forståelse. I dette eksempel vil der sikkert aldrig kunne blive tale om, at det gode forhold genoprettes. Men måske vil pigen kunne nå til, at et nyt liv kan begynde.

Hvad skal sjælesørgeren stille op i sådanne situationer med incest, mishandling af kvinder; børn, som altid er blevet afvist af forældre osv.? Først kan man spørge: Skal man altid tilgive? En forudsætning må være, at skyldneren, i ovenstående eksempel faderen, angrer. Og det vil sige, at han vedgår sin forbrydelse og lover aldrig at gøre det igen. I visse relationer er det ikke muligt at tilgive et andet menneske. Gud alene kan tilgive bødlen, det kan offeret måske fortrøste sig med, når man som offer ikke selv kan tilgive.

I disse særlige tilfælde med mennesker, som af en eller anden grund har svært ved at tilgive, stilles nogle specielle krav til sjælesørgeren:

1. Indlevelse og forståelse:
Det er vigtigt, at kunne møde smerten og skaden hos et andet menneske med menneskelig varme og medfølelse. Bag pigens følelse af at være et dårligt menneske ligger megen undertrykt vrede mod faderen. Vreden er virkelig blevet til en skyldfølelse, der er gået indad. Det vil være godt at få vreden vendt udad mod den far, som har forårsaget så dybe sår i pigens sjæl. Offeret selv har brug for at blive befriet for sit had og sin hævnlyst.

2. Man skal ikke fejlplacere eller bagatellisere skylden.
Det er faderens skyld. Der er ingen undskyldning. Det er ondt, hvad han har gjort. Ved at forvente af pigen, at hun skal tilgive, bagatelliseres skylden, og hvad værre er: skylden fejlplaceres. Der er i tidens løb begået mange fysiske og psykiske overgreb, som for fredens skyld er blevet overset eller undskyldt med formildende omstændigheder og med skyld hos offeret. "Hun har nok selv været skyld i det. Det passer nok ikke, hvad pigen fortæller" og lignende forklaringer.

3. Man skal vide, at vejen til forsoning kan gå gennem bitterhed og vrede.
Det er for pigens egen skyld, at hun må gennem tilgivelsens proces. Det er højst tvivlsomt, at faderen overhovedet har bedt om tilgivelse. Måske skal det siges til pigen, at hun slet ikke skal tilgive, når faderen ikke har bedt om det. Vejen for pigen må gå gennem den ordløse fortvivlelse til et rum, hvor hun kan give udtryk for sine forbudte tanker og følelser: sorg, vrede, had, hævnlyst og foragt. Det er sjælesørgerens opgave at hjælpe pigen med at give bitterheden sprog.

IX. Krise og sjælesorg.

Ordet krise bruges ofte som betegnelse for en vanskelig eller tilspidset situation. Der tales om økonomisk krise, politisk krise, økologisk krise, krise i landbruget osv. I dette kapitel er det udelukkende de personlige kriser, nærmere betegnet de psykiske kriser, der er tale om. Når mennesket kommer i en situation, som det psykisk har svært ved at klare, kalder vi det en psykisk krise. Den svenske psykiater Johan Cullberg har følgende definition:

> "Man kan siges at befinde sig i en psykisk krisetilstand, når man er kommet i en sådan livssituation, at ens tidligere erfaringer og indlærte reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til, at man kan forstå og psykisk beherske den aktuelle situation."[1]

De psykiske kriser kan igen inddeles i forskellige former:
1. Traumatiske kriser/situationskriser.
2. Udviklingskriser/livskriser.

I en krise er der både en ydre hændelse og en reaktionsmåde. Den ydre begivenhed er som regel voldsom og alvorlig ved de traumatiske kriser, mens det er en mere normal hændelse ved livskriserne. Men fælles for begge typer af kriser er, at man er nødt til at reagere, for den måde, man hidtil har klaret sig igennem livets problemer på, slår ikke længere til.

Ordet krise kommer fra det græske ord crisis og betyder "afgørende vending" eller "vendepunkt". For at belyse brugen af ordet i vores sammenhæng kan man tænke på udtrykkets anvendelse inden for lægevidenskaben. Før penicillinens opfindelse talte man om tredje døgn som den afgørende vending for patienter med lungebetændelse. På det tidspunkt viste det sig, om patienten døde af den høje feber eller kom igennem krisen og blev rask. Krisen var altså det trin i et forløb eller udvikling, hvor der indtrådte en afgørende, endelig forandring.

De psykiske kriser kan på samme måde indeholde et afgørende vendepunkt, hvor det vil vise sig, om man kommer styrket igennem eller "dør".

På kinesisk udtrykkes ordet krise med to skrifttegn. Det ene betyder "fare", og det andet "mulighed for udvikling". Der er her antydet, at man enten kan gennemleve sin krise og komme igennem den som et styrket menneske med fornyet indsigt og muligheder, eller man kan ende som et bittert og ensomt menneske og i værste fald komme ud i en psykose. Skal det lykkes at gennemleve sin krise, er det alfa og omega, at der er en eller flere, som ledsager det kriseramte menneske. Det er meget svært, måske umuligt, at gå alene gennem en krise. Det er vigtigt at understrege, at en krise ikke er en sygdom, men en normal reaktion. En krise er en proces, der skal gennemleves; et stykke liv, der skal leves.

1. Traumatiske kriser/situationskriser.

En sådan krise kan defineres således:

> "Det er en tilstand hos et menneske udløst af en ydre begivenhed, der fortolkes som tab eller trussel om tab. Denne tilstand karakteriseres dels af oversvømmelse af følelser, dels af manglende evne til problemløsning."[2]

Der skal således være tre aspekter til stede for, at man kan tale om en traumatisk krise: En ydre begivenhed, oversvømmelse af følelser og manglende evne til problemløsning.

1. Den ydre begivenhed.
Den begivenhed, der tolkes som tab eller trussel om tab af væsentlige livsværdier, kan være af vidt forskellig art: Store ulykker, dødsfald, skilsmisse, sygdom, pludselig opsigelse fra arbejde eller andet. Det er ofte begivender, der indtræder meget pludseligt. Nu er det naturligvis langt fra alle dødsfald og alle skilsmisser, der udløser en krise. Det vil afhænge af mange faktorer, blandt andet hvordan det enkelte menneske tolker sit tab. For eksempel fik to familier hver et barn, som begge var født blinde. Hos den ene familie udløste det en krise. Hos den anden

familie opfattedes blindheden som et handicap, de nok skulle lære at leve med.

2. Oversvømmelse af følelser.
Der er ofte tale om ambivalente (modsat-rettede) følelser. Man kan reagere voldsomt og ubehersket ved at skrige og hulke højt. Eller man kan være som forstenet. Denne forstemthed kan skyldes, at man bruger al sin psykiske energi på at fortrænge de forbudte følelser. Voldsom vrede og fortvivlelse, men også en vis form for lettelse kan være elementer i de ambivalente følelser.

3. Manglende evne til problemløsning.
Man er i denne situation som "en hovedløs høne". Man flakker forvirret rundt, som en høne kan gøre, når den lige har fået hovedet hugget af og endnu ikke er helt død. Den kriseramte har mistet overblikket og ved ikke selv, hvad han gør. Derfor er det vigtigt, at der i denne periode er et andet menneske, som går ind og tager beslutningerne eller forhindrer, at afgørende beslutninger i det hele taget bliver truffet.

Asger mistede sit job fra den ene dag til den anden. Han vidste naturligvis godt, at man var i gang med visse rationaliseringer i banken. Men han havde ikke et sekund tænkt på, at han skulle rationaliseres bort. Han havde en god stilling og havde været i den samme bank i snart ti år. Asger havde hjemmefra lært at tage fat og opfattede arbejdet som den højeste værdi her i tilværelsen. "De arbejdsløse er dovne", havde Asger ofte sagt ,"vil man have arbejde, så kan man altid få det." Asger var gift og havde fire små børn, som han naturligvis var glad for. Hans kone arbejdede halvtids i samme bank, men hun var ikke blevet afskediget. Hun havde altid taget sig mest af børnene og fundet, at det var i orden.

Den dag, Asger fik at vide, at han om seks måneder skulle forlade banken, lagde han sig i sengen og ville ikke tale med nogen. Han vendte ryggen til livet.

To dage senere stod han op, men ville ikke snakke om sin situation. Han kontaktede en advokat og ville i gang med at sælge huset. Han ville også skilles, "for min kone kan ikke være tjent med at være gift med sådan én som mig." Han opfattede afskedigelsen som en fejl hos sig selv.

Samme aften kom en god ven på besøg. Han tvang Asger til at fortælle om sin afsked; fortælle om, hvad chefen havde sagt og om alle detaljerne i forløbet. Asger sad stiv som en pind og ville først intet sige. Men vennen blev ved med at gentage realiteterne: "Du er afskediget! Du må se realiteterne i øjnene! Fortæl nu, hvordan du selv oplever det."

Da brød Asger sammen. Han råbte og skreg. Han skældte ud på chefen, på sig selv, på samfundet og på Vorherre. Han hamrede sit hoved ind i væggen flere gange. Bagefter hulkede han som et barn. Vennen sad stille og holdt om hans skuldre og var meget nærværende uden at bruge de mange ord. Han lod Asger formulere alle sine følelser: Vrede, fortvivlelse, angst og skyld.

Da Asger senere på aftenen fortalte om sin beslutning vedrørende skilsmisse og hussalg, fik vennen ham til at udsætte begge dele. Vennen kaldte også hans kone ind i stuen, så de alle tre kunne snakke sammen. Det hjalp hende, at vennen fortalte, at Asgers reaktionsmåde var helt normal. "Det, vi to kan gøre, er at lytte til Asger og hjælpe ham igennem alt det vanskelige", sagde vennen.

I de følgende dage kom vennen hver dag på besøg hos Asger. Over for ham kunne Asger komme af med alle de vanvittige tanker og følelser. Meningsløshed og kaos prægede Asgers tanker. Han tyede til flasken ind imellem, når det blev for vanskeligt, selvom vennen fik ham til at forstå, at flasken kun var en flugt.

Efter nogle uger kunne Asger igen klare at gå på arbejde, så han fik de sidste måneder sammen med kollegaerne. De var meget forstående og omsorgsfulde over for ham. Til hans store forbavselse stødte de ham ikke fra sig, selvom "han ikke duede". Nu var der efterhånden gået et par måneder siden den tunge besked. Vennen besøgte ham en gang om ugen, og langsomt begyndte de sammen at bearbejde den vanskelige situation. "Hvad kan jeg bruge det her til?" spurgte Asger en dag. "Ja, find du selv ud af det," svarede vennen ham. Det blev til samtaler om selvværd, mening med livet, livsopgave osv. Af og til faldt Asger igen tilbage i sin fortvivlelse, angst og depression og kunne ikke se noget håb. Den dag, han fuldt ud erkendte, at håbet om at få arbejdet i banken tilbage igen var udelukket, var det, som om han følte sig friere og gladere. "Nu ligger alle muligheder åbne for mig. Tidligere gik alt op i arbejde. Hvad skal jeg nu bruge mit liv til?"

Efter flere samtaler med vennen og naturligvis også med sin kone lærte Asger at finde andre værdier i sit liv end arbejdet. Han blev ikke skilt, men de måtte af økonomiske grunde sælge deres store hus og købe et mindre. Han lærte at finde glæden i det nære. Det skete gennem samværet med familien.

Asger fik dog flere nedture de følgende år. Han måtte fortsat arbejde med sit selvværd. Og et nyt arbejde fik han aldrig.

2. Krisens faser.

Krisen er karakteriseret ved et kortvarigt forløb. Til forskel fra et sorgforløb er et kriseforløb desuden mere dramatisk og voldsomt. Til sorg hører både tab og oversvømmelse af følelser, men ikke denne forvirring og mangel på problemløsning som ses hos den kriseramte. Den egentlige krise, som ovenstående er et eksempel på, kan vare fra få dage til et par måneder. For overskuelighedens skyld kan man dele krisen op i forskellige faser, vel vidende at det er umuligt at sætte folks reaktioner op i skemaer, fordi mennesker reagerer. Erfaringen siger dog, at der er visse ligheder. Derfor kan vi bruge skemaerne til at orientere os efter. Her følger Johan Culbergs opdeling, hvor de to første faser er den egentlige krise:

1. Chokfasen - varighed: fra få minutter til flere døgn.
2. Reaktionsfasen - varighed: fra 4 til 8 uger.
3. Bearbejdnings- eller reparationsfasen - varighed: ca. et halvt år.
4. Nyorienteringsfasen - varighed: ca. et halvt år.

2.1. Chokfasen.

I chokfasen vil personen endnu ikke erkende, hvad der er sket og bruger derfor hele sin psykiske energi til at holde virkeligheden på afstand. Det kan give sig udtryk i en apatisk holdning, som vi så det hos Asger. Affektudbrud med skrig og gråd eller overdreven, hysterisk latter ses også sommetider.

Som hjælper må man aldrig lade en person i chok være alene. Man kan give vedkommende omsorg i form af en kop kaffe, et varmt tæppe eller lignende. Man kan lade vedkommende mærke, at man er til stede

ved at holde i hånd eller tage om vedkommende, eller hvordan man nu finder det naturligt. Det er bedst ikke at sige de mange ord. Og man skal lade være med at trøste eller forsøge at tolke, hvad den anden siger. I chokfasen må man som hjælper ofte tage over og klare de praktiske ting for vedkommende, da en person i chok intet overblik har, men er forvirret og utilregnelig.

2.2. Reaktionsfasen.

I reaktionsfasen skal sjælesørgeren være den container, der kan rumme de mange ambivalente følelser hos den kriseramte. Det er vigtigt, at vedkommende får udtrykt sine følelser og senere fortæller om den udløsende begivenhed igen og igen. Man behøver ikke som hjælper selv at være fattet hele tiden. Man må godt vise sin egen berørthed og græde med den grædende. Dog må man ikke blive smittet af den andens sorg eller angst på en sådan måde, at man selv overvældes af fortvivlelse eller angst. Forvirringen hos den kriseramte kan betyde, at man som hjælper må overtage noget af det praktiske. Man må sørge for, at store beslutninger udsættes. I eksemplet med Asger var det salg af huset og begæring om skilsmisse. Desuden kan man i reaktionsfasen vise omsorg ved små gaver i form af et digt, en blomst, en kage eller lignende. Kun fantasien sætter grænser.

Det var problematisk i Asgers tilfælde, at han ikke af sig selv kom fra chokfasen til reaktionsfasen. Derfor måtte vennen gribe ind og foretage det, man kalder kriseintervention. Det vil sige, at man tvinger den kriseramte til at se sin ulykke i øjnene. Det gjorde vennen ved at fortælle, hvad realiteterne var og ved at bede Asger berette om afskedigelsen. Derved kom der hul på bylden, selv om det kunne virke lidt barskt. Fortrængningen kan dog godt være en Guds gave til den kriseramte, da det kan være for voldsomt straks at se sin ulykke i øjnene.

2.3. Bearbejdningsfasen.

I bearbejdningsfasen begynder den kriseramte langsomt at kunne få lidt orden og styr på sine mange spørgsmål: Hvorfor skulle dette ramme mig? Hvad kan jeg lære af det? Hvad skal jeg nu bruge mit liv til? I denne bearbejdningsfase er det ofte eksistentielle spørgsmål, der

berøres. Det er vigtigt at have en god samtalepartner, sammen med hvem refleksionen og bearbejdningen kan finde sted.

2.4. Nyorienteringsfasen.

I denne fase vil den kriseramte igen vende blikket mod fremtiden. Man begynder nu at planlægge og leve sit liv med det tab, som har forårsaget krisen. Man orienterer sig på ny og finder måske nye muligheder for livsudfoldelse. I Asgers tilfælde så vi, hvorledes hans "nyorientering" fik ham til at prioritere sit liv på en ny måde. De nære relationer fik nu langt større betydning for ham. Det er typisk for denne fase, at den kriseramte igen interesserer sig for verden omkring sig. Man læser igen aviser, ser TV og deltager i andre af hverdagens gøremål.

3. Omsorg og besindelse.

I de to første faser kommer sjælesorgen ind som omsorg. Der er ikke behov for forklaring eller tolkning, men for empati (indlevelse). Den kriseramte har brug for én, der kan rumme alle de ambivalente følelser, og for én, der ikke bliver bange, når man fortæller om sin angst. Der er brug for én, der tør tale om de svære ting og ikke hele tiden skal snakke om vejret og gulerødderne eller den politiske situation for at aflede tankerne. Den kriseramte kan ikke tale om andet end sin egen situation lige nu. Han har behov for pauser, og de vil komme naturligt. Måske går man en tur i skoven, vasker op, hører et stykke musik eller noget helt andet. Sjælesørgeren skal være til stede, oprigtigt, varsomt og medlevende. Det er kravet. Det har den, der søger hjælp, brug for.

Reaktionsfasen er udtryk for en lidelsesfyldt tilstand, hvor man ikke ser noget håb. Man oplever sig selv hjælpeløst blive ført bort af strømmen som én, der er ved at drukne, som udtrykt i Sl. 69: "Jeg er sunket i bundløst dynd og kan ikke få fodfæste. Jeg er kommet ud på det dybe vand, strømmen skyller sammen over mig." Eller som den tyske teolog Dorothee Sölle udtrykker det:

> "Enhver lidelse, der er kommet til det yderste, oplever gudsforladtheden. I lidelsens dyb forstår mennesket sig som opgivet og forladt af alle. Det, der gav livet mening, er blevet tomt og intet."[3]

En væsentlig opgave for hjælperen i reaktionsfasen er at repræsentere det vikarierende håb. Selv oplever den kriseramte måske sin situation som håbløs. Men det er nødvendigt, at den ledsager, som går med gennem krisen, fastholder håbet: "Selv om du på nuværende tidspunkt ikke kan se det, så tror jeg, at der en dag vil vise sig et lys for dig." Det er ikke det samme som at sige, at "tiden læger alle sår". Det skal man ikke sige. Men derfor kan man som hjælper godt være opmærksom på tidsaspektet. Lad håbet være realistisk og giv aldrig falsk trøst. Det ville for eksempel være falsk trøst at sige til Asger, at han nok skal få et arbejde igen. Uanset om han får det eller ej, er det ikke det, han har brug for i øjeblikket. Ligesom man heller aldrig må sige til den ulykkelige mor med det dødfødte barn, at hun snart vil glemme det, og at hun blot hurtigt skal sørge for at blive gravid igen. Det vil være en dødssynd at sige det. For lige nu trænger hun til at sørge over det tabte. Og det vil tage tid, inden hun er parat til at få et et nyt barn.

En ung pige fortæller om sin egen krise, at menneskelig nærhed for hende blev et tegn på Guds nærvær. Hun kunne i sin krise ikke fastholde troen på Gud. Men hun vidste, at andre bad for hende og ikke flygtede fra hendes angst, klage og tungsind. "Havde jeg ikke forstået, at du troede, at Gud nok skulle hjælpe mig igennem det, tror jeg, at jeg havde givet op, men nu fortsatte jeg på trods af min følelse af håbløshed alligevel kampen."

> "Men lovet være håbet.
> Det holder mig fast
> og slipper mig ikke af syne.
> Ufortrødent stemmer det sin fløjte
> og kalder mig levende ud
> på den anden side."[4]

I bearbejdningsfasen er det muligt at tale om besindelse og tolkning. I besindelsen må Asger hjælpes til at se virkeligheden i øjnene. Han skal erkende, at han fik sin identitet gennem sit arbejde, og han

skal hjælpes til at omformulere sine mål, hvilket han jo også gjorde. Det hører med til sjælesorgen at tolke krisen ind i den kristne tradition. Det kan ske ved at knytte til ved bibelske billeder, symboler og fortællinger. For eksempel kan forestillingen om den lidende Kristus ofte hjælpe netop i den pinefulde reaktionsfase, fordi man her kan opleve Jesus som solidarisk, også i den menneskelige lidelse, fordi han kender lidelsen. Vi må skønne i det enkelte tilfælde, om en sådan tolkning er gavnlig for den, der søger hjælp,. Sjælesorg kræver altid respekt for den andens personlighed. Det går ikke ud på "at sælge" sin kristne tro. Indlevelse, forståelse og omsorg er det vigtigste. Det kan dog i nogle situationer være at svigte den anden, hvis man undlader at aktualisere den kriseramtes problemer ind i den kristne tolkningsramme. Det gøres ved at bruge bøn, fortællinger fra Bibelen og det kristne fællesskab, således som det fremgår af kapitel 3 om sjælesørgeriske hjælpemidler.

4. Udviklingskriser/livskriser.

Udvikling betyder forandring. Der finder udvikling sted gennem hele livet, fra vi fødes til vi dør. Der er mange faktorer, der bestemmer et menneskes udvikling:

1. Biologiske faktorer: gener, hormoner, kost m.m.
2. Sociale faktorer: skolen, familien, samfundet m.m.
3. Psykiske faktorer: erfaringer, følelser, behov, m.m.
4. Det individuelle hos det enkelte menneske. Det er en del af de øvrige faktorer. Det individuelle afgør, hvordan man fortolker, vælger og handler.[5]

Udviklingen sker erfaringsmæssigt i spring. Krise er måske ikke det helt rigtige ord at bruge til at beskrive de livsfaser, alle må igennem. Når ordet alligevel anvendes her, er det, fordi det oftest anvendes i litteraturen om emnet. I Cullbergs definition af en psykisk krise understreges det, at man er kommet i en sådan livssituation, at ens tidligere erfaringer og indlærte reaktioner ikke er tilstrækkelige. Man skal indlære en ny måde at reagere på for at kunne tackle sin situation. I forhold til de traumatiske kriser er udviklingskriserne langt mere

afdæmpede. Der er som regel ikke tale om nogen bestemt udløsende ydre begivenhed, der kan tolkes som tab, men mere en periode i ens liv, der er præget af indre uro, irritabilitet, ulyst og måske træthed eller nedtrykthed. Man er i den periode ofte mere sårbar end sædvanlig. Alt dette er udtryk for spring i ens udvikling, et slags "hamskifte", hvor man ligesom nogle dyr kun vokser i tiden umiddelbart efter hamskiftet. Det kan gøre ondt at skifte ham. Men når det gør ondt, kan det være en modningsperiode, hvor man får større indsigt i livet og lærer sig selv bedre at kende. Disse overgangsfaser, som alle mennesker gennemlever, er hos den voksne ofte perioder på 4-5 år. Derefter kommer der som regel en mere stabil periode på 6-7 år. Naturligvis er der store individuelle forskelle, og atter og atter må det understreges, at de forskellige "hamskifter" i voksenlivet er afhængige af udviklingen i ens barndom.

5. Voksenlivets kriser.

De vigtigste overgangsperioder i voksenlivet er:

1. Puberteten.
2. Perioden, hvor man får børn.
3. Midalderen (midtvejskrisen).
4. Pensionsalderen.[6]

Ydre omstændigheder og indre forudsætninger kan dog betyde, at nogle af livskriserne for nogle mennesker forløber på andre tidspunkter.

1. Puberteten.
Puberteten er måske den udviklingskrise, som vi bedst kender og forstår. Den er for de fleste unge et langt og ofte smertefuldt "hamskifte". Der kæmpes hårdt for frigørelsen fra forældrene, og det er en periode, som er præget af udvikling af identitet og selvstændiggørelse. Puberteten er en kamp for at finde svar på følgende spørgsmål: Hvem er jeg? Hvordan virker jeg på andre? Hvad er livets mening? Der er i den periode behov for, at voksne både kan være værdige identifikationsmodeller for den unge, og at de tager den unge alvorligt.

2. Perioden, hvor man får børn.

Det at blive voksen er en lang proces, som fører frem til at kunne tage vare på sig selv og andre. Eller for at bruge en kendt psykologs definition: "Det at blive voksen handler om at få ansvar for sig selv og ofte et reelt ansvar for andre."[7]

At få et barn er en glædelig begivenhed. Men det er også indledningen til en sårbar periode, hvor mange oplever en indre splittelse mellem fortsat at udvikle sin selvstændighed og samtidig finde sin identitet i moder - eller faderrollen. Denne splittelse kan sætte spørgsmålstegn ved mange værdier, og af og til kræver den omvurderinger. Hvordan skal forholdet være i fremtiden mellem karrieren og familielivet? Hvordan klarer man at sætte barnet i centrum og samtidig få overskud til samlivet med ægtefællen? Der opstår ofte usikkerhed i samspillet mellem forældrene. Man er ængstelig for, om man kan klare den udfordring, det er at få et barn. Man kan både som far og mor blive grebet af en følelse af utilstrækkelighed og magtesløshed. "Jeg burde være glad nu, da vi har fået dette ønskebarn, men jeg er for det meste nedtrykt". Mange fædre har svært ved at leve op til faderrollen. For hvad kræves der egentlig af dem? Det er også svært for kvinden at give rigtig plads til faderen. Der er brug for forståelse og hjælp fra familie og venner i en sådan periode. De nybagte forældre har behov for at give udtryk for sårbarheden, ængstelsen, usikkerheden og den måske til tider irriterende bundethed.

En sådan kritisk periode kan ved støtte fra andre ændres til en positiv udvikling. Man finder ind til det positive: At der nu virkelig er brug for mig. Barnet er afhængigt af mig/os. Og man kan lære at finde sin egen plads i alle kravene og lære at leve op til ansvaret for sig selv og den lille familie. Det er også i den periode, at mange når til en bedre forståelse af deres egen mor og far, nu de selv er blevet forældre.

Ligesom det kan udløse en krise at blive forældre, kan det opleves kritisk at forblive barnløse. Og kan man ikke finde en partner, kan det også udløse en krise, mens en accept af ensomheden kan føre til en omvurdering af værdierne og til en større udnyttelse af egne resourcer. "OK, så vil jeg i stedet bruge mit liv på en god sag, på at gøre livet godt for andre."

3. Midalderen (midtvejskrisen).

Man kalder ofte denne krise for 40-års-krisen eller midtvejskrisen, fordi man nu står midt i livet og gør en slags status: Er jeg fyrre, fed og færdig? (en slags resignation). Eller er jeg fyrre, frisk og frejdig? (en hvilen i sig selv på livets højde). Man må integrere fortid, fremtid og nutid i sig. Blikket rettes *bagud*: selvopgøret - gik det som det skulle? Blikket rettes *fremad*: Tabs- og dødsmotivet bliver centrale i ens bevidsthed. Angsten for døden og dermed for om livet er, som man gerne ville have det, melder sig som eksistentielle spørgsmål. Og *den aktuelle nutid:* Er jeg der, hvor jeg gerne vil være? Skal der en kursændring til? Livsværdier, normer og handlingsmønstre tages op til nyvurdering.

4. Pensionsalderen.

En pensionering indebærer en stor omstilling i tilværelsen. Ens forhold til eget værd, til det at blive gammel, til døden og til tiden bliver genstand for efterprøvning. For mange bliver det en god tid, hvor man får lejlighed til at beskæftige sig med det, man tidligere ikke havde så meget tid til: Naturen, læsning, engagement i kirkeligt eller humanitært arbejde. Pensioneringen medfører nogle radikale forandringer: Mere tid, arbejdsfri, måske mere alene, ens jævnaldrende dør, kræfterne aftager. Det afgørende er, om der kommer nye værdier ind i ens liv, eller om tabet af tidligere værdier gør én bitter og ensom.

Dagmar havde været sygeplejerske hele sit liv. Hun havde rejst meget, været ansat i lange perioder på udenlandske hospitaler og været leder af forskellige projekter i Afrika. De senere år havde hun været oversygeplejerske og var således vant til at lede og fordele arbejdet. Hun havde aldrig været gift, men var stærkt knyttet til sine søskendes børn. Hun havde altid været engageret i kirkeligt arbejde som leder af børnearbejde, i menighedsråd osv. Nu var hun 70 år og måtte trække sig fra sine forskellige poster. Hun havde forberedt sin alderdom på mange måder, blandt andet købt en masse spændende litteratur, som hun glædede sig til at skulle i gang med at læse. Hun havde planlagt flere rejser til Afrika og andre dele af verden. Desværre blev det ikke til noget. Hun fik problemer med sit syn, og derfor kunne hun hverken læse eller klare de krævende rejser. Det var, som om hun mistede sin

værdi som menneske og blev mere og mere fortvivlet og deprimeret. "Her sidder jeg med min indsigt og mine erfaringer, men ingen ønsker at bruge dem. Det føles, som om jeg har billet til et tog, der er kørt."

Synet blev dårligere og dårligere, og til sidst måtte Dagmar på plejehjem. Den dag græd hun for første gang i mange år: "Nu er det ude med mig". På plejehjemmet kom der mange velmenende plejere og hjalp hende. De hjalp hende med at komme i bad, og de madede hende, idet hun faktisk var helt blind. Dagmar blev imidlertid mere og mere aggressiv og afvisende.

Men hvorfor reagerede Dagmar på den måde? Jo, man havde totalt glemt Dagmars fortid, glemt hvem hun egentlig var. Man havde pacificeret hende, og man havde taget ansvaret og værdigheden fra hende. Og hun oplevede mere og mere sin stærke afhængighed af de andre.

Det blev en hård tid for Dagmar. Men hun kom igennem krisen. Det skete takket være hendes velafbalancerede indre, og fordi omgivelserne omsider fandt ud af, at de behandlede hende forkert. Efterhånden gik det op for hendes hjælpere, at det var Dagmar og ingen anden, der var ekspert i Dagmars liv og problemer. Man gav hende lidt efter lidt værdigheden tilbage.

Det skete på følgende måde: 1. Man gav hende mulighed for at dyrke sin store interesse for litteraturen ved, at hun kunne høre bøger på bånd. 2. Man gav hende opgaver på plejehjemmet og i menigheden, hvor hun blandt andet holdt litteraturforedrag. 3. Man opdagede betydningen af reminicens. Med udtrykket reminicens menes formidling af minder og erindringer.

Plejepersonalet, familien og nogle fra menigheden fandt efterhånden ud af, at det var utroligt spændende at lytte til Dagmars oplevelser og erfaringer gennem et langt liv. Sine erindringer indtalte hun på bånd, og senere blev de nedskrevet af en nevø og udgivet som bog.

Dagmar udviklede gennem sin krise en omvurdering af livets værdier, så hun nu lærte at glæde sig over andre ting. Blandt andet blev det at lytte til musik en stor nydelse for hende. Hun lærte, at hendes engagement i menigheden nu skulle være et anden end at være leder af en børneklub og menighedsrådsmedlem. Hun brugte nu megen

tid på at bede for sognet og alle dets arrangementer, da hun ikke selv havde så mange kræfter til at være med mere.

6. Eksistentiel krise.

Til vores eksistens hører nogle grundlæggende vilkår:

1. Vi skal dø.
2. Vi skal lide.
3. Vi må kæmpe.
4. Vi må finde en mening.
5. Vi har ansvar.
6. Vi pådrager os skyld.

Disse eksistentielle vilkår hører med til det at være menneske. Men mange flygter fra disse grundspørgsmål og undlader at tage stilling. Når man så kommer i en krise af den ene eller anden grund, bliver man ofte konfronteret med spørgsmålene på en overvældende og nærgående måde. Vi så det både hos Asger, der havde mistet sit arbejde, og hos Dagmar i forbindelse med pensioneringen.

Krisen må i visse tilfælde ses som en eksistentiel udfordring, fordi man netop gennem krisen kommer til at grunde over de dybe spørgsmål i livet.

1. Et lille barn fødes ind i en familie. Livets under opleves, og for første gang bliver man måske opmærksom på livets "hvorfra"? Hvor kommer jeg fra? Hvordan begynder livet? Er der en Gud før altings begyndelse? osv.

2. Moderen i familien får kræft og kommer i krise. Det får hende i kontakt med et af livets store spørgsmål: Hvorfor er der så megen lidelse? Og hvorfor skal det ramme netop mig?

3. Det endte i skilsmisse, og de kom begge i krise. Gennem egne svigt og mødet med den andens svigt, dukkede spørgsmålet om skyld og ansvar for alvor op. Var det min skyld? Har jeg ansvar

for dig? Hvad med ansvaret for vore fælles børn? Hvad med ansvaret for livet?

4. Hun var 48 år. Børnene var flyttet hjemmefra. Hun følte sig så træt og sårbar. Nogle kaldte det en livskrise. Hun følte sorg og skyld. Sorg over at have "mistet" børnene og skyld over ikke at have været så god en mor, som hun burde. Med denne sorgfølelse og denne skyldfølelse dukkede nu den dybe sorg op: sorg over alle tidligere tab og skyld over alle tidligere svigt.

5. Veninden døde, og det gjorde ondt at miste hende. Gennem dette dødsfald kom hun i kontakt med sin egen dybe angst for døden. Livets korthed og dødens realitet blev pludselig nærværende, og hun måtte have svar på spørgsmålet: Hvorhen? Hvad sker der efter døden? Er der et liv efter døden? osv.

De eksistentielle spørgsmål blev tydeliggjort gennem ovennævnte kriser. Man kunne også sige, at de pågældende personer kom i en eksistentiel krise. Som nævnt optræder den ofte i forbindelse med de psykiske kriser.

7. Sjælesorgens rolle.

Sjælesorgens rolle i forbindelse med den eksistentielle krise kan udfoldes med baggrund i følgende sætninger:

- at blive sig selv,
- i kampen må meningen findes,
- gennem kærligheden gives mulighed for forandring.

a) At blive sig selv.
Der er brug for hjælp til at bearbejde disse livsspørgsmål. I denne proces er det nødvendigt at lære sig selv at kende på godt og ondt, og man må til tider provokeres til selvransagelse. I Martin A. Hansens roman "Løgneren" siger degnen Johannes til sin veninde Rigmor, da han vil hjælpe hende til at finde ind til sit sande jeg:

"Men det jeg vil klæde af dig, det er ikke dit tøj. Det er heller ikke dine år. Det er din tvivl, det er din lede, dine fejltagelser, dit sjaskeri med dit liv, det er din frygt for mennesker. Og se, her går en fin og god pige...., dig som du virkelig er."[8]

Skal der en forandring til hos Rigmor, og det ønsker hun, så er den første forudsætning, at hun finder ud af, hvordan hun i grunden er lige nu.

b) I kampen må meningen findes.
Den samme Rigmor har et eksistentielt problem. Hun oplever livet meningsløst og tomt. "Jeg har i grunden altid haft det godt, og alligevel er mit liv blevet meningsløst. Hvordan kan man da tro på en Gud?" siger Rigmor. Hun får svaret af sin hemmelige elsker og sjælesørger, degnen Johannes:

"Det må man. Når du kommer til meningsløshedens yderste, da ser du, at det hele er en valplads, hvor to magter slås. Og et ingenmandsland gives ikke."[9]

Der er meget, der tyder på, at vi mennesker kun kan finde en form for mening ved at bakse med livet og kæmpe. Der findes ingen lette løsninger.

"For livets mening
livet sørger
præcis så længe
som vi spørger." (Kumbel)

c) Gennem kærligheden gives mulighed for forandring.
Rigmor selv oplevede sig elsket og taget alvorligt af Johannes, og hun siger: "Jeg stod og opdagede, at der måske alligevel var noget levende i mig. Jeg tænkte: Du kan godt begynde igen, bare én tror på dig." Rigmor har måske for første gang oplevet, at et andet menneske virkelig havde brug for hende, og det blev platformen, hvorfra hun kunne begynde kampen påny. Rigmor får sin menneske-værdi tilbage af Johannes. Han tilbageerobrer hendes identitet for hende. Identitet gives, den kan ikke tages. Rigmor får liv gennem Johannes.

Johannes tror også på, at kærligheden kan få hende til at vokse, og han siger: "Der er sind i hvem ordet, hændelsen, følelsen virker forløsende. De forvandles, grønnes som planter, der har stået i skygge. I dem er der vækst, og elsker de, da blomstrer de og sætter frugt, selv om de ikke lever lykkeligt. Jeg tror, hun er sådan et menneske. Jeg er ikke sådan et menneske.

For Rigmor gælder det, at hun kommer styrket igennem sin krise, men sådan går det ikke for Johannes, som er bogens hovedperson. Han må erkende, at han ikke forløses:

> "Jeg kan vælge min skæbne, og jeg kan slås, men jeg kan ikke vokse. Min afmagt og min synd er stor, for jeg kender kun Guds nærhed, når han slår mig hårdt."[10]

Johannes er nået til erkendelse af, hvem han selv er. Han er klar til at vælge, tage ansvar og til at kæmpe, men ikke til at modtage det afgørende i livet og derpå hengive sig. Derfor kan han ikke tro på opstandelsen. Han kender kirkens budskab rent intellektuelt, og han kender den straffende Gud, men ikke den opstandne og nådige Gud. Johannes er et godt eksempel på et menneske, der er nået til erkendelsen og til valget, men ikke kan få fat i det med opstandelsestroen.

8. Kristen tolkning af livsspørgsmålene.

Ligesom ved den traumatiske krise kan der også i en eksistentiel krise være behov for at at tolke krisen ind i en kristen tradition. Der er mange beretninger, symboler og skikkelser i Bibelen, der kan hjælpe mennesket til at spejle dets egen situation.

I tolkningsprocessen er samtalen mellem sjælesørgeren og den kriseramte i centrum. Har de begge baggrund i den kristne tradition og kender til bøn, salmer og bibeltekster, er det lettere at få denne samtale i stand. Kender den anden part ikke så meget til den kristne tradition, er det alligevel i visse situationer muligt at hjælpe til en kristen livstydning. Igen er respekten en vigtig forudsætning, så man aldrig forsøger at "sælge" sin egen tro og gudsopfattelse, men altid tager udgangspunkt i den kriseramtes situation. Det er den anden, der er udgangspunktet. Men det er muligt i en sådan proces at aktualisere en

tekst, som den, der søger hjælp, kan kende sig selv i: Det er jo mig, der er den fortabte søn, som i glæde tages imod, selv om jeg ikke er værdig dertil.

For sjælesørgeren drejer det sig om at lytte sig frem til, hvad der er den kriseramtes situation, at kende teksterne i Bibelen og at foretage tolkningen med respekt. Det gælder om at kalde det underfulde, givne, kærlige frem, så den søgende kan ane en tabt herlighed inde bag sin egen elendighed og derfra se et håb fremover

X. Sjælesorg over for alvorligt syge og døende.

En døende er først og fremmest et levende menneske med de samme behov til livet som alle andre. Behov for kærlighed og respekt, behov for at blive taget alvorligt og lyttet til, behov for at udtrykke sig og kommunikere med andre, behov for fællesskab og behov for at tale om liv og død.

Hvad er så sjælesørgerens opgave over for alvorligt syge og døende? Den samme som i enhver anden situation, hvor livet går os på: At være nærværende og til stede, som den, man er. At drage omsorg for hele mennesket. At have antennerne ude og give patienten lejlighed til at snakke om, hvad, der trykker - hvad enten det nu er bitterhed, skyld eller dødsangst. At være afmægtig sammen med ham. At følge patienten på den snoede og vanskelige sti, der ligger foran. Målet for sjælesorg over for døende adskiller sig i virkeligheden ikke fra sjælesorg i andre livssituationer: Ret forhold til Gud, til medmennesket og til sig selv.

Arne Hansen er 65 år, og han er kordegn i en middelstor by i Jylland. Han har været gift med Sonja i mange år. De har en datter Annette, som er 30 år. Hun er sygeplejerske på et større hospital i København. Sonja har haft forskellige småjobs, men er for tiden hjemmegående. Arne har udadtil levet et ganske normalt liv. Alligevel - eller måske derfor - har han aldrig været rigtig tilfreds. Det er, som om han altid har savnet et eller andet. Han ved ikke, hvad det er. Skal han være ærlig over for sig selv, har han sjældent været rigtig glad.

Pludselig begynder Arne at tabe sig. Samtidig får han nogle anfald af utilpashed. Han bliver urolig og kontakter sin læge og får taget diverse prøver. Kort tid efter får han resultatet: Blodkræft. Det er ikke en af de aggressive typer af blodkræft, men en af dem, man formodentlig kan leve med i mange år.

Arne bliver indlagt på sygehuset. Hans tilstand stabiliseres. Han fyldes af håb og ser frem til udskrivningen. Men så begynder det igen at gå ned ad bakke. Han oplever, at lægerne bliver mindre

interesseret i hans tilfælde, og personalet bliver venligere. Vi vil i det følgende fortsætte eksemplet med Arne. Efter hvert afsnit vil der være en kommentar, som belyser temaet: Sjælesorg over for alvorligt syge og døende.

1. Dommen og benægtelsen.

En dag under stuegangen på Arnes enestue sætter overlægen sig på sengekanten og siger: "Jeg er ked af at sige det, hr. Hansen, men vi kan nok ikke gøre mere for Dem." Det sortner for Arne. Han hører ikke resten af lægens ord. Det er, som om tiden står stille. Alt bliver derefter et kaos af følelser. En sygeplejerske, som han har opnået fortrolighed til, bliver på stuen. Hun siger ikke noget. Tager blot hans hånd i sin. Selv om Arne får noget beroligende at sove på, vil søvnen ikke indfinde sig den nat. Han ligger og vender og drejer sig. "Nok", havde overlægen sagt. Lå der et forbehold i det? Et håb? Lægen udelukkede åbenbart ikke noget. Hvorfor havde han så udtalt sig så kategorisk? Måske den kvindelige læge, som Arne havde været så glad for at tale med, så mere optimistisk på situationen end overlægen. Hvad med hans egen læge? Han havde udtalt sig helt anderledes. Arne kan mærke, at harmen skyder op i ham. Læger er dygtige til at modsige hinanden. Når det kommer til stykket, hvad er de så værd?

Arne ringer efter nattevagten. Selv om hun kommer hurtigt, konstaterer Arne hos sig selv en vis irritation imod hende. Næste dag kommer Sonja på besøg. Arne fortæller hende på en blid måde, hvad overlægen har fortalt ham. Om hun forstår det, bliver han ikke helt klar over. Sonja har svært ved at klare det psykisk. Arne mærker hos sig selv en uforklarlig irritation. Sonja lader sig ikke mærke med den, men fortæller om situationen derhjemme: Hunden, haven, hvem der har ringet, hvem der har fødselsdag osv.

Kommentar:
Det er af stor betydning for Arne, at en person, som han har et fortrolighedsforhold til, bliver hos ham, efter at han har modtaget lægens besked. Situationen kræver først og fremmest den elementære omsorg, der ligger i det blotte fysiske og psykiske nærvær uden de mange ord.

Alt er kaos, og som oftest vil det være for tidligt allerede nu at sætte focus og adresse på virvaret af følelser.

Lægens besked til Arne er ikke til at misforstå. Sygdommen er uhelbredelig og vil føre til døden. Alligevel forsøger Arne at hænge sit håb op på et banalt fyldord: "Nok." Det er en naturlig reaktion hos patienter, der får stillet en livstruende diagnose. Det er en forsvarsmekanisme imod en grusom viden, som patienten kun kan integrere stykke for stykke. Som led i sit forsvar forsøger patienten måske at bilde sig ind, at der er sket en fejltagelse, en ombytning med en anden patients journal eller prøver at dreje ordene, som Arne gør.

2. Sjælesørgeren som formidleren.

Arne bliver udskrevet til hjemmet. Han erkender efterhånden situationens alvor og tør se realiteterne i øjnene. Men han er ked af, at Sonja ikke rigtig kan eller vil forstå, hvad det drejer sig om. Hun har altid levet i en idylliseret ugebladsverden, og hun klynger sig vel nu til et urealistisk håb. Hvordan skal han få snakket med hende? Det bliver naboen, der hjælper dem. Arne sættter ham ind i situationen og beder ham være formidleren.

Naboen: Arne, du ønskede, at jeg skulle være til stede ved denne her lille snak. Hvad var det, du gerne ville snakke om?

Arne: Jo, jeg ville gerne snakke om min sygdom, men det kan jeg ikke rigtig få Sonja med til.

Sonja: (sidder og kigger ud af vinduet og siger med besvær, idet hun kæmper med gråden.) Det er, som om Arne helt har opgivet. Det er, som om han ikke vil leve længere. (Hun sidder stadigvæk og ser ud i haven.)

Naboen: Sonja, prøv at se på Arne, mens du taler.
(Sonja ser på Arne, og efter et øjeblik begynder hun at græde.)

Kommentar:
Nogle gange er kommunikationen mellem de pårørende og den alvorligt syge kørt fast. To parter, der tidligere har delt stort og småt her i

livet, taler nu forbi hinanden eller lukker af. Tingene er for svære at snakke om. De er ensomme hver for sig og kan ikke nå hinanden. I den situation kan sjælesørgeren med enkle midler være med til at dreje situationen 180 grader. I ovenstående eksempel er det øjenkontakten med Arne, som konfronterer Sonja med hendes egen sorg og fortvivlelse. I det virkelige liv vil der sikkert være mere modstand fra Sonja, inden hun erkender situationens alvor. Men konfrontationen får hende til at lukke virkeligheden ind.

3. De pårørendes møde med patienten.

Datteren Annette har taget plejeorlov for at kunne være hos sin far den sidste tid. Da hun kommer hjem og ser ham ligge der i sengen, giver det et lille gip i hende. Radmager, gullig i huden og med et glad smil over sit dødningelignende ansigt. Hun kan mærke, at hun skal overvinde sig selv for at give ham et knus, selv om det plejer at være naturligt for hende at gøre det. Da hun giver ham et kys på kinden, fornemmer hun lugten af død. Faderen mærker, hvad hun tænker og føler, men siger ikke noget om det. Han har tårer i øjnene, da han siger: "Det var godt, du kom hjem, min kære pige."

Arne kan snakke med sin datter om mange ting. De kommer dog aldrig ind på deres indbyrdes forhold, som af og til har været problematisk. Der er flere spørgsmål, Annette godt vil have drøftet, men hun synes aldrig, der er anledning til det. Arne kommer flere gange i samtalerne ind på forholdet til sin søster. Efter en bitter arvestrid fór mange år siden, har han afbrudt forbindelsen. Annette tilbyder at kontakte hende telefonisk og fortælle om faderens situation og eventuelt foreslå hende at besøge ham. Lidt tøvende indvilger Arne. Søsteren lyder venlig i telefonen, men er ikke indstillet på at komme. Arne får en vis lettelse ved at snakke med Annette om problemet, men er ked af søsterens afvisning.

Kommentar:
Har man som Annette stærke følelsesmæssige bindinger til den alvorligt syge, spirer samværet frem af sig selv. Kærligheden skaber ord og handlinger. Har man et mere distanceret forhold til patienten, kan det være nødvendigt "at stille ind" på opgaven. Man skal være opmærk-

som på sin egen angst, usikkerhed og modvilje. Måske har man brug for at bede en bøn. Patientens fysiske fremtoning kan også gøre noget ved os, som vi ikke må springe over. Den kan vække vores modvilje og væmmelse, og den kan måske chokere os. Vi må være opmærksom på denne reaktion hos os selv.

For Annette var det trods alt naturligt at give sin far et knus. Det gør hun sjældent over for patienterne på sin arbejdsplads. Der sætter hun sig ofte på en stol, så hun er i øjenhøjde med patienten. Som hovedregel må man gøre, hvad der er naturligt for én. Vi kan ikke se bort fra vores kulturelt betingede blufærdighed over for berøring og foregive en frigjorthed, som vi ikke kan stå inde for. Enhver sådan kunstighed vil kunne mærkes af patienten.

Man kan også være i tvivl om, hvad man skal sige, eller om man i det hele taget skal sige noget. Er man i tvivl, kan man spørge patienten: "Har du lyst til, at vi skal snakke om noget, eller skal vi tie sammen?" Eftersom patienten, ligesom andre mennesker, måske ikke udtrykker sit ønske direkte, må man prøve at tolke, hvad der ligger bag ordene og indrette sig derefter. Finder man det naturligt at holde patienten i hånden, vil det ofte være bedre end mange ord. I situationer med en alvorligt syg eller døende må det være patientens behov, der tæller. Annette havde spørgsmål fra deres fælles fortid, hun gerne ville have bragt på bane, men hun opdagede, at Arne ikke viste interesse for det. Der måtte hun tie og forsøge at få det bearbejdet i anden sammenhæng.

Kan man da ikke tale med patienten om sin egen sandhed, sin egen sorg, usikkerhed eller dødsangst? Jo, men kun hvis situationen gør det naturligt. Det er en hårfin balance, som normalt vil indfinde sig af sig selv, hvis blot sjælesørgeren er indlevende. Sjælesørgeren skal f.eks. passe på, at han ikke på grund af sin egen dødsangst overhører signalerne fra den alvorligt syge eller drejer samtalen væk fra patientens uudtalte ønsker. Samtalen og samværet skal ske på patientens præmisser.

4. Angsten.

Arne snakker ofte med sin datter om dødsøjeblikket og om tiden efter døden. Nu er det, at hans tro skal vise, hvad den er værd.

Han hare flere gange hjulpet andre, men han kan ikke selv finde ro i nogen form for frelsesvished. Han nævner det for Annette. Han kan mærke hendes forlegenhed. Hun siger, at han ikke skal bekymre sig eller ængstes, for ifølge vores protestantiske kristendomsopfattelse frelses vi ved troen alene. Men Arne finder ingen trøst i Annettes ord. Netop troen er jo problemet for ham.

Kommentar:
Arne vender i samtalerne ofte tilbage til dødsøjeblikket. Mange alvorligt syge og pårørende frygter denne grænse mellem liv og død. Til beroligelse for Arne og andre patienter, kan man fortælle, at døden som oftest indtræder som en søvn. Og en passende dosis medicin vil i langt de fleste tilfælde kunne fjerne angsten og de fleste smerter. Arne kommer i tvivl om sin egen frelse. Det er ikke ualmindeligt, at mennesker, det være sig både kirkelige og ikke-kirkelige, oplever angsten for fortabelsen. Der kan naturligvis ikke gives garantier, men en samtale om, hvad kristen tro betyder, vil ofte kunne bringe en form for afklaring og trøst. Når Annette ikke formår at berolige sin far, skyldes det, at hun forsøger at bagatellisere og argumentere angsten og tvivlen væk i stedet for at tage den alvorligt. Den enkeltes tro kan være forbundet med angst og tvivl, og den alvorligt syge har brug for at tale om begge sider.

5. Skylden.

Arne oplever til tider en sær følelse af skyld. Han ved ikke, hvorfra den kommer. Han fortæller Annette om den. "Måske har jeg ikke været god nok ved dig og mor?" - "Måske har jeg ikke brugt mit liv på en rigtig måde?" Hun tager spørgsmålene alvorligt. Det giver ham en vis ro at tale med hende om det. Når han er alene, tænker han ofte på, om Gud ikke vil lade ham leve, hvis han nu begynder at leve på en bedre måde. "Gud, lad mig få lov at leve, så skal jeg nok være en bedre far og mand i fremtiden."

Kommentar:
Mange mennesker har det svært med skylden. Det kan hænge sammen med, at der sker en sammenblanding af den ægte skyld, som man må

se i øjnene og tage på sig, og den neurotiske skyldfølelse, som man må se at komme af med. Skyldfølelsen er som en prop, der spærrer for følelser af forskellige slags. Det handler om at finde frem til de underliggende følelser og sætte ord på dem. Skyld handler om, hvad man skylder sit liv. Hvad man skulle have gjort, men ikke gjorde. Eller hvad man gjorde forkert: Det ulevede liv, den måde, man blandede kortene på, de forkerte valg, man traf, de forliste drømme, de fejlgreb, man gjorde i opdragelsen af sine børn osv. I Arnes tilfælde er det også det brudte forhold til søsteren og det af og til problematiske forhold til Annette og Sonja.

Tingene kan ikke gøres om, men de kræver et punktum. Det er vigtigt at tale sig ind i skylden, opløse den i de følelser, den består af, for eksempel sorg, vrede og smerte. I forberedelsen til det at dø hører, at man sørger over de spildte muligheder og de fejl, man har begået. På denne måde er det muligt at afslutte, hvad der kan afsluttes ved hjælp af ord og følelser. Både menneskeligt og kristeligt står tilgivelsen også som en mulighed over for den reelle skyld, der altid bliver tilbage. Mange alvorligt syge oplever et årsagsforhold mellem skyld og skæbne: Hvad har jeg gjort, siden jeg skal lide? Sammenkædningen kan være et forsøg på at forklare lidelsens uforklarlighed. Selv om erfaringen og kristendommen måske kan opløse sammenhængen, så er det afgørende at få talt om, hvad problematikken peger hen på i patientens liv.

6. Det praktiske.

"Tak for din godhed imod mig," siger Arne en dag helt umotiveret til Annette. Hun kan bag ordene mærke, hvor bevæget han er. Hun tager hans hånd i sin. "Vil du love mig at tage dig af mor, når jeg engang ikke er mere?" siger Arne lidt efter. Annette nikker. "Når det hele er forbi, vil jeg begraves i de ukendtes grav. Mor skal ikke have alt det besvær." Annette tager en snak med sin far. Han må indrømme, at det ikke kun er for at skåne Sonja, at han vil på de ukendtes, men at der også kan ligge en falsk beskedenhed i ønsket. Annette får faderens forståelse for, at det for hende og moderen vil være af stor betydning med et rigtigt gravsted, som de kan gå hen til og mindes og tænke på Arne og deres fælles liv.

Kommentar:
Arne udtrykker ønske om at blive begravet i de ukendtes grav. Det er vigtigt, som i Arnes tilfælde, at få en snak om, hvad der gemmer sig bag dette ønske. Hos Arne var det hensyn til de pårørende, men også en uigennemskuelig undertrykt vrede: de skal i hvert fald ikke have mere besvær med mig! I det hele taget er det vigtigt at tale med den døende om praktiske spørgsmål, hvis patienten er parat til det. Det kan være: obduktion, begravelse eller bisættelse (brænding), valg af gravstedstype, salmer til begravelsen, eller spørgsmål om, hvem der skal arve, hvorvidt den efterladte kan blive boende osv. Skal man dø fra mindreårige børn, er det oplagt og nødvendigt at tale om børnenes fremtid, forældremyndighed, økonomi osv.

7. Sorgen.

Ofte sidder Annette og Sonja i disse dage ved Arnes sygeleje med et håndarbejde eller en bog, mens Arne ligger og døser. Det er tydeligt, at han sætter pris på, at de er der.

Kommentar:
Når forsvarsmekanismer af forskellig art er opgivet, så er sorgen uundgåelig ved konfrontationen med døden. Sorgen er en vigtig forberedelse til afskeden med livet og skal derfor ikke trøstes væk. Som led i afskeden mister den døende ofte gradvist interessen for den verden, han nu skal forlade. Nogle gange mistes også interessen for de nærmeste, hvilket ikke må opfattes som en afvisning. Patientens verden bliver mindre og mindre, og der er efterhånden kun plads til de nære behov. Det kan for eksempel være lidt væde at fugte tungen med, at blive vendt i sengen eller en hånd at holde i.

8. Ritualernes betydning.

Hver aften holder de en kort andagt. Det er Annette, der har taget initiativet til det. De synger en salme, læser et stykke fra Bibelen og beder Fadervor sammen. Det er en stærk oplevelse for dem alle

tre. Annette tilbyder også Arne at kontakte præsten, så de kan komme til alters sammen. Det afviser Arne, for på trods af sin tilknytning til gudstjenestelivet, har han aldrig fået et personligt forhold til nadverhandlingen.

Kommentar:
Ikke mindst over for døende viser ritualet sig at have sin store betydning. Det kan åbne vinduet på klem til en levende magt, som holder hånden under os, hvad enten vi lever eller dør. Også ritualets genkendelighed og gentagelse er vigtig. F.eks. kan nadveren med dens symbolmættede betydning være en stærk og værdifuld oplevelse for den alvorligt syge. Via ritualerne bliver vi bekræftet i vores identitet. Over for dødens intethed bekræftes det for Arne, at han er en person, der har levet sit liv i en sammenhæng, som han blev sat ind i ved sin dåb. Nu, hvor alt skrider, står Guds ord fast. Det er det kristne evangelium.

9. Når døden indtræder.

Den sidste dag, Arne levede, kunne de ikke komme i kontakt med ham. Alligevel sad Sonja og Annette og småsnakkede til Arne, for måske kunne han alligevel høre dem. De holdt også deres daglige andagt, og Annette sluttede af med at lyse velsignelsen. Var det ikke, som om faderen reagerede på det? Hun vidste det ikke og fik det aldrig at vide.

Knap tre uger efter udskrivelsen fra sygehuset sov Arne stille ind med Annette og Sonja ved sin side, sådan som han havde ønsket det.

Kommentar:
Annette og Sonja er opmærksomme på, at Arne måske kan høre, hvad de siger til ham, selvom han ikke svarer. Som bekendt er hørelsen det sidste, patienten mister. Derfor må vi gå ud fra, at han kan opfatte mere, end det umiddelbart ser ud til. Det er af den allerstørste betydning for den alvorligt syge og de pårørende, at man kan følges ad til det sidste. Således også for Arne og hans familie. Det gælder også, når der er tale om børn. Selv små børn kan være med i den sidste stund, for der er ingen grund til at skåne dem for noget, man alligevel ikke

kan skåne dem for. De forstår det, de kan forstå. De voksnes "hensyntagen" er ofte begrundet i en hensyntagen til de voksne selv. Hvis barnet får at vide, at mor "skal ud på en lang rejse" eller lignende, vil det ikke kunne forstå, at mor ikke kommer tilbage. Børn tænker konkret. Hvis barnet er til stede ved dødslejet og har fået at vide, hvad der er ved at ske, og hvad døden betyder, vil det efter moderens død lettere kunne bearbejde sin sorg.

10. De fem stadier hos en døende.

Den amerikanske psykiater Elisabeth Kübler-Ross er blevet berømt på grund af sine epokegørende interview-undersøgelser af døende.[1] Hendes fortjeneste er først og fremmest, at hun har brudt tabuer omkring selve dødsprocessen. Hun har legaliseret de mange forvirrede følelser hos den døende, til glæde for både denne og de nærmeste.

Mest kendt er hendes skema over de fem stadier, den døende kan gennemleve. Det har skærpet opmærksomheden over for følelser og holdninger hos patienten, som man måske tidligere har været blind for. Skemaet kan være en slags huskeseddel, man har i baghovedet som sjælesørger eller pårørende. Blot skal man være klar over, at det faktiske forløb kan se helt anderledes ud. Med udgangspunkt i historien om Arne kan de fem stadier forklares således:

1. Benægtelse.
Ved hjælp af det lille ord "nok" bøjer Arne lægens udtalelse. Det er en almindelig reaktion. Vi retter virkeligheden til, så den er til at leve med. Vi indtager den så at sige i små doser. Således er fornægtelsen en midlertidig forsvarsreaktion, der snart afløses af en delvis accept.

2. Vrede.
Arnes irritation imod nattevagten har forkert adresse. I virkeligheden er han vred på Gud eller skæbnen pga. sin situation. Derfor er det vigtigt for sjælesørgeren og de pårørende at være klar over dette, så man ikke tager vreden personligt, men hjælper patienten med at sætte den ind i den rette sammenhæng.

3. Købslåen.
I en sen nattetime gav Arne det løfte til Gud, at hvis blot han måtte leve, så ville han love at blive en bedre far for Annette og en bedre ægtefælle for Sonja. Den alvorligt syge søger her at slå en handel af med Gud eller skæbnen. Vi kender og bruger alle denne mekanisme i hverdagslivet. Noget for noget. Får jeg ikke min vilje ved at skabe mig, for eksempel i forhold til mine forældre, så kan jeg jo prøve at være "sød pige" for på den måde at forsøge at gennemtrumfe min vilje. Samme attitude er det, vi griber til over for Gud. Vi lover bod og bedring, en ulastelig opførsel eller lover, at vi vil vie vort liv til andre, hvis blot Gud vil lade os leve længere.

4. Depression.
Når patienten begynder at se den definitive afslutning på livet i øjnene, kommer der ofte depressive tanker. Først en slags reaktion på alt det, man er i færd med at miste: Arbejde, sundhed, familieliv osv. Ofte er der, som vi ser det hos Arne, skyldfølelser forbundet hermed. Her er det en hjælp at dele sorgen og skylden med et andet menneske. En anden form for depression er en slags forberedende sorg, som er anderledes. Den kræver ikke så megen opmuntring, men nærhed og én at holde i hånden.

5. Accept.
Kampen er opgivet. Der er som regel ikke tale om en lykkelig afklarethed, men snarere en tilstand af tomhed for følelser. Arne lå til sidst hen i en døs og lod tingene ske omkring sig - en slags accept af det uafvendelige.

11. Det kristne håb.

De nævnte stadier vil variere i længde og intensitet. De vil afløse hinanden eller nogle gange forløbe side om side. Men i alle stadier optræder håbet. Det kan være håbet om en uforudset behandlingsmetode, om en midlertidig bedring eller et håb om en mening.

Håbet kan imidlertid også give problemer og konflikter. Det kan være, at den alvorligt syge har håb, mens de pårørende er grebet af håbløshed. Eller omvendt, de pårørende klynger sig til håbet, mens

patienten selv er parat til at dø. Som f.eks. Arne, der efterhånden er parat til at se sin situation i øjnene, mens Sonja fornægter den skræmmende virkelighed.

Der er mange slags håb. Det kan være et håb om, at Gud vil være hos mig i min lidelse eller et håb om, at jeg ikke skal frygte ondt i dødsskyggens dal, fordi Gud er med mig. Et håb om opstandelse og evigt liv. Men også et håb om, at Gud vil hjælpe mine kære til at kunne leve videre. Over for døden er tavsheden menneskeligt talt det eneste svar. Tør man blive i denne tavshed, giver man måske plads til Gud, der holder hånden under os, hvad enten vi lever eller dør.

Mens jeg her er taget til side
vil jeg i de lange timer
søge at nå frem til klarhed
over ventetidens nåde.

Herre, mens jeg her er bundet
ber jeg om en indre frihed,
så at smertens tunge bølger
aldrig lammer mine tanker.

Du vil fylde vort alene
med en kraft som sprænger mørket.
Livets gåder blir forenklet
i en ny og ukendt klarhed.

Også jeg får se din nåde!
Alle ting kan du forvandle:
Selv vort tab af livets kræfter
tvinges til at tjene livet.[2]

XI. Sjælesorg over for de efterladte.

Kærligheden hører med til livet. Sorgen hører også med til livet. Sorgen er kærlighedens pris. Det er prisen for at være tæt knyttet til et andet menneske. Før eller senere vil vi altid miste det andet menneske. Når vi mister, reagerer vi med sorg. Sorgen bliver en kærlighed, vi ikke kan leve ud, fordi den, vi elskede, ikke lever mere. Det er meget smertefuldt. Sorgen gør ondt. Men det er en nødvendig smerte, som vi må gennemleve. Der findes ingen vej udenom. Ved at gennemleve denne smertefulde proces kan man nå til en forløsning. Det er som med hvedekornet, der må i jorden og dø for at bære frugt. Sorgen vil dø, og en dag vil smerten slippe sit tag. Men savnet vil fortsat være der. Såret kan heles, men arret vil altid være der. Sorgens funktion er at løsrive og frigøre. Målet er ikke at glemme den døde, men at bære ham eller hende i sig som noget, der har været, og ikke er mere.

Det er imidlertid svært at være alene i denne smerte. Her kommer sjælesorgen ind som en mulighed. Den, som har mistet, har brug for et andet menneske at dele smerten med. Et andet menneske, der giver rum for følelser, giver nærvær og støtte. Et andet menneske, der giver af sin tid og sin kærlighed. Et andet menneske, som ikke trøster i forhold til tabet, for det er uafvendeligt. Et menneske, der kan slappe af og være til stede og hjælpe med at nå håbets vendepunkt.

1. Sorgprocessen.

Selv om vi mennesker reagerer forskelligt i en sorgsituation, har erfaringen vist os, at der er nogle reaktionsmønstre, som ligner hinanden. Disse reaktionsmønstre kan inddeles i nogle såkaldte fase-modeller, som udtrykker de faser, et menneske i sorg ofte gennemlever. Længden og intensiteten af disse faser kan dog være meget forskellig for den enkelte.

Et menneske erindrer, at hun havde gennemlevet sin sorg på et halvt år, mens en anden fortæller, at der nu er gået to år, og det er, som om hun endnu ikke er kommet igennem sin sorg. Skulle man endelig sætte tid på, så er et år meget almindeligt. Sørgeåret kaldte

man det i gamle dage. Hvor dybt, man sørger, er afhængig af flere faktorer: Ens egen personlighed, dødsmåden (lang sygdom eller pludselig død, måske selvmord) samt tilknytningen til den afdøde (der er forskel på, om det er en fjerntstående onkel eller en mor, som man har haft et meget tæt forhold til).

Den engelske psykiater John Bowlby har, som mange andre, skitseret en grundstruktur i sorgprocessen. Han taler om de 4 faser i sorgen:[1] (Den sørgende gennemgår ikke altid alle faser, og faserne optræder heller ikke altid i fast rækkefølge).

1. Lammelse.
   Der opstår en form for chokvirkning.
2. Protest.
   Ofte er der gråd og vrede som udtryk for protesten mod adskillelsen.
3. Desorganisering.
   Gennem fortvivlelse og depression sker der en frigørelse af bindingen til den døde.
4. Reorganisering.
   Den sørgende begynder at vende sig mod fremtiden.

Den amerikanske psykolog William Worden betragter sorgprocessen som et arbejde.[2] Han taler ikke om faser, men om de fire opgaver. At beskrive sorgprocessen som arbejdsopgaver er forståeligt for alle, der har været igennem en sorg. For det er et hårdt arbejde at gennemleve en sorgproces.

Når vi i eksemplet nedenfor bruger Wordens inddeling, er det for at gøre det mere overskueligt, vel vidende at der dermed sker en forenkling. I virkelighedens verden vil der ske det, at der arbejdes med de fire opgaver sideløbende.

I forrige kapitel mødte vi hustruen Sonja og datteren Annette ved Arnes sygeleje. Disse to personer vil vi nu følge efter Arnes død, og gennem deres eksempel beskrives de fire opgaver i sorgprocessen. Efter beskrivelsen af hver af de fire "opgaver" vil der være en kommentar, der belyser temaet: Sjælesorg over for de efterladte.

1.1. At erkende tabet.

Annette gik efter dødsfaldet straks i gang med at ordne alt det praktiske omkring begravelsen. Hun kontaktede bedemanden, og hun ringede til den nærmeste familie og vennerne for at fortælle om Arnes død.

Sonja derimod sad som forstenet ved dødslejet i flere timer. Hun kunne intet sige, og hun oplevede verden som uvirkelig. "Det kan ikke passe, det kan ikke passe", blev hun ved med at sige hele dagen. Annette bad på et tidspunkt moderen om at lave lidt mad til dem. Hun gjorde det for at få moderen i gang. Det var et forsøg på at få hende ud af choktilstanden. Moderen adlød og begyndte nærmest mekanisk at dække bord til tre: "Hvis far skulle komme hjem, skal der i alt fald være en tallerken".

Om aftenen kom flere af vennerne. De medbragte blomster, kager og små hilsener, som tilkendegav deres medfølelse. Sonja var stum. Det var, som om hun intet kunne sige. De sad inde i den store stue. Annette havde tændt stearinlys. Døren ind til den døde stod åben. De havde besluttet, at han skulle blive i sit hjem til næste dag. Hver gang, der kom nogen, gik Sonja tavst med dem ind til den døde. Da farbror Carl og tante Else kom, foreslog de, at der skulle synges en salme. De sang først "Befal du dine veje". Senere sang de "Når i den største nød vi stå". Sonja sang med. Det var, som om de kendte salmer forløste noget i hende. Hun var kommet fra ordløshedens smerte til salmernes frigørende ord. Det blev også de næste dage en stor hjælp at give smerten ord gennem salmerne. Det var, som om isen var brudt. Annette og Sonja fik den aften lejlighed til igen og igen at fortælle om de sidste svære dage og om detaljerne ved dødsfaldet.

Kommentar:
Den første opgave i en sorgproces går ud på at erkende realiteterne: Den døde er død. Det må for Sonjas vedkommende nødvendigvis ske gradvist. Choket og benægtelsen er et nødvendigt forsvar mod at blive overvældet af den barske virkelighed. Sonja dækker bord til Arne. Og hun vil sikkert igen og igen se ham for sig, høre hans stemme og tale med ham. Det kan lindre at give sig selv lov til at tale med den afdøde. Mange i Sonjas situation kan fortælle om lignende tilfælde, hvor man i en tilstand mellem realitet og drøm ser den døde for sig. Det er kun naturligt og godt.

Hemmeligheden er måske, at de to er blevet ét kød, som der står i vielsesritualet. De er blevet en del af hinanden. Eller som det udtrykkes af den gamle Ole i Egon Nielsens roman "Evig og altid Augusta":

> "Selvfølgelig kan man ikke snakke med de døde! stod han og tænkte. Men Stine og han var jo noget af hinanden. Dengang hun døde, døde der også noget af ham. Og så længe han levede, ville der leve noget af hende. Om han snakkede med Stine, eller han bare snakkede med sig selv, kom til syvende og sidst ud på ét. Eftersom de var noget af hinanden".

Sjælesørgerens rolle umiddelbart efter et dødsfald kan meget kort beskrives i følgende punkter:

1. Opsøge sorgens hus.
2. Lade den sørgende se den afdøde.
3. Give den sørgende mulighed for igen og igen at fortælle, hvad der er sket.
4. Hjælpe den sørgende med at give sorgen udtryk.
5. Give den sørgende tid til at nå til erkendelse af realiteterne.

1.2. At gennemleve sorgens følelser.

Annette og Sonja fik en god samtale med præsten næste dag. Han gav sig god tid. De talte om Arne, og igen fik Sonja og Annette fortalt om, hvad der var sket de sidste dage. De fik også aftalt det praktiske omkring begravelsen. De aftalte at synge Arnes yndlingssalmer, de samme salmer, som de havde sunget de sidste dage, inden han døde. Prædiketeksten skulle være Salme 23 i Det gamle Testamente. Det havde ligesom været familiens tekst, og det var den, Arne havde ønsket læst op en af de sidste aftner, han levede. "Herren er min hyrde, mig skal intet fattes".

Under samtalen med præsten følte Sonja virkelig, at Gud var hos hende i lidelsen og smerten. Den følelse varede dog ikke ved. Allerede samme aften var det, som om Gud havde forladt hende. Alt var tomt. Arne havde forladt hende - og nu Gud! "Gud har taget Arne fra mig!" Hun følte vreden komme op i sig. Det blev en hård kamp for Sonja. Hun ringede til præsten næste dag. Hun talte med præsten flere gange de følgende dage, og han forsøgte bl.a. at fortælle hende, at kærlighed

og vrede hænger sammen, og at Gud ikke forlader et menneske, selv om vi kan opleve det sådan.

Begravelsesdagen blev smertelig. Annette havde frarådet sin mor at tage de nervepiller, hun havde fået af lægen. "Det er så flovt, hvis jeg græder i kirken", var Sonjas svar. Men Annette lod hende forstå, at tårer er en velsignelse for den, som sørger.

Der var mange menesker til begravelsen. Sonja så dem ikke, men mærkede alligevel deres nærvær. Og de mange håndtryk kunne hun i flere måneder efter føle som en styrke. Hun græd meget. Da kisten blev sænket i jorden, hulkede hun højt. Da var det, som om det gik op for hende: "Nu forsvinder Arne. Vi skal skilles for altid." Prædikenen havde hun ikke hørt. Men Annette havde hørt hvert et ord og gemte dem i sit hjerte. I dagene fremover var det ord fra denne prædiken, som gav Annette styrke.

Efter mindesamværet var Sonja og Annette sammen med den nærmeste familie. De snakkede om Arne. Hans brødre fortalte mange morsomme historier fra deres fælles ungdom. Det blev en god aften, hvor de lo meget. Sonja fik dårlig samvittighed over, at de kunne sidde og le på Arnes begravelsesdag. Senere fandt hun rigdommen i det og så nødvendigheden i at få pauser fra sorgen. Få dage efter begravelsen rejste Annette tilbage til København.

Nu fulgte en tid med tomhed for dem begge. Annettes veninde i København kom og besøgte hende. Hun kunne se på Annette, at hun havde det svært. Veninden sagde ingenting, gik blot hen og lagde en af Annettes yndlingsplader på. Derefter satte veninden sig i sofaen hos Annette og holdt om hende. Længe sad de stille. Annette begyndte at græde. Først græd hun stille. Senere hulkede hun højt. "Du har holdt dig stærk alt for længe af hensyn til din mor", sagde veninden, "nu er det din tur til at få omsorg og til at græde."

Kommentar:
Annette kom lettere igennem sin sorg end Sonja. Det skyldtes, dels at hendes tilknytning til Arne var mindre kompliceret end Sonjas, dels at hun gennem de mange samtaler med faderen på dødslejet fik arbejdet med mange af sine følelser. Endelig forstod hun at bruge sine gode venner.

For Sonja blev ensomheden et stort problem. Besøgene blev færre og færre. Folk havde hørt historien nu. Der kom kun nogle få på besøg. Blandt dem var sognemedhjælperen, som besøgte hende hver torsdag. Det var en stor hjælp for Sonja, at hun kunne fortælle hende om sine vanskelige følelser og tanker:

> *Angsten*: "Hvordan skal jeg klare en hverdag uden Arne? - Mon jeg kan være sikker på, at Arne ikke går fortabt?"
> *Skylden*: "Jeg skulle have været bedre til at snakke med ham om døden, da han selv gerne ville. Vi burde ikke have skændtes så ofte."
> *Fortvivlelsen*: "Jeg er så ulykkelig. Det gør så forfærdelig ondt."
> *Vreden*: "Jeg er vred på lægen, som burde have hjulpet min mand. Jeg er vred på Arne, fordi han bare forlod mig. Jeg er vred på Gud, fordi han tog Arne fra mig."
> *Modløsheden*: "Jeg magter ikke at leve videre. Hvad skal der blive af mig?"

Sonja havde svært ved at falde i søvn, og når det endelig skete, sov hun elendigt. Maden skulle hun tvinge i sig. Det var, som om der sad en sten i maven. Næsten hver aften havde hun en voldsom hovedpine. Hun følte sig fysisk så dårlig, at hun gik til læge. Han undersøgte hende grundigt, men fandt ingen tegn på sygdom. "Jeg tror, min sorg har taget bolig i min krop", sagde Sonja til lægen. Lægen måtte give hende ret. Han forklarede, at det er helt normalt, at sorgen giver sig fysiske udtryk. Det beroligede Sonja.

Der var navnlig to spørgsmål, som optog Sonja, og som hun fik snakket med sjælesørgeren om. Det første var: Kan jeg tillade mig at sørge, når jeg har den kristne tro?

Kommentar:
Svaret er, at den kristne tro aldrig må bruges til at fortrænge sorgen. Uanset hvor stærk troen er, vil det at miste et menneske, som står os nær, føles som et tab, der er forbundet med fortvivlelse og smerte. Også Jesus græd, da hans ven Lazarus var død.

En af oldkirkens store mænd, Augustin, fortæller i forbindelse med sorgen over sin mors død, at han kæmpede for ikke at komme til at

græde og sørge: "Jeg bebrejdede mig selv, at jeg var svag nok til at give rum for følelser og anstrengte mig for at holde den sorg tilbage". Efter en indre kamp kommer den gamle kirkefader til følgende: "Tårerne, som jeg før havde holdt tilbage, lod jeg få frit løb. Sådan lettede jeg mit hjerte, så det fik hvile i tårerne." Tårerne er en Guds gave og gør ikke troen på Guds omsorg og på opstandelsens håb mindre.

Det andet spørgsmål, som optog Sonja, var, hvad hun skulle gøre ved de modstridende følelser, der dukkede op. "Min mand var et fantastisk menneske, men en gang imellem kommer der alligevel en følelse af lettelse over, at han er død". Sonja fortalte nu sjælesørgeren, at hun ofte havde været vred og skuffet i forholdet til sin mand, men hun havde aldrig sagt det til ham. Hun havde idealiseret ham, men samtidig havde hun en undertrykt skyldfølelse. "Jeg burde have sendt ham til læge allerede, da han første gang klagede sig til mig." Det hjalp Sonja at sætte ord på, så den falske skyldfølelse kunne opløses: "Nej, jeg kunne i den situation ikke have gjort mere, end jeg gjorde."

Sonja havde en reel skyld at tage på sig. Hun måtte høre tilgivelsens ord, fremsagt af sjælesørgeren på Guds vegne som en hjælp til at kunne begynde forfra. Sonja følte lettelse ved at fortælle om forholdet til Arne, og langsomt kunne hun tænke på sin mand som et helt menneske med både gode og dårlige sider.

Kommentar:
Der er en tendens til at idealisere den, der er død, for at dække over de negative følelser. I den situation er det vigtigt at stå ved sine følelser, få lov til at føle, hvad man føler, for følelser er ægte.

Sjælesørgerens rolle i denne fase af sorgprocessen kan kort beskrives således:

1. Fortsætte med at opsøge sorgens hus - være trofast.
2. Lytte til de mange modstridende følelser.
3. Hjælpe den sørgende med at få bearbejdet følelserne.
4. Gå ind i den sørgendes fortvivlelse - gå ikke udenom.

1.3. At lære at leve i hverdagen uden den afdøde.

Sonja skulle nu til at leve sit liv uden Arne. Hvordan skulle hun klare det? Endnu havde hun ikke været i kirke efter begravelsen. Det var for svært. Hun plejede at gå der sammen med Arne. Med samme begrundelse havde hun flere gange måttet afslå vennernes invitation. Derimod var hun startet på sit gymnastikhold igen. Hun orkede imidlertid ikke at fortælle de andre, hvorfor hun havde været væk i nogle uger. Men en aften de stod i omklædningsrummet, var der én, der sagde: "Sonja, hvad er der galt med dig - det er, som om du er blevet en anden?" Den sved! I en hel uge tænkte Sonja over, hvordan hun skulle få det fortalt, hvorfor hun var blevet en anden, for det var hun vel? Sognemedhjælperen, som fortsat kom en gang om ugen, støttede Sonja i, at det ville være godt at fortælle det til de andre. Det var en stor lettelse for Sonja, da hun fik det sagt, selvom hun kunne mærke deres store forlegenhed over for hende. Flere kom dog uden ord hen og trykkede hende i hånden, og enkelte gav hende et varmt knus.

Kommentar:
Det handler om at få sig genplaceret i sit eget miljø uden den afdøde. Det, der er sket, skal meddeles til omgivelserne. Man skal have sin hverdag til at fungere uden den anden. Det kræver ofte, at man lærer at agere på nye måder. "Det er som at få en del af sig selv amputeret - et ben måske, og så skal man til at lære at gå selv med kun ét ben."

Sonja skulle for eksempel lære at gå i kirke igen. Hun skulle lære at være sammen med vennerne uden Arne. Hun skulle lære at vove noget eller sagt med Søren Kierkegaards ord: "Den, som vover, mister fodfæste for en tid. Den, som intet vover, mister sig selv".

Sognemedhjælperen var en stor støtte som sjælesørger. Hun tilbød at følges med hende til gudstjeneste de første gange, hvilket Sonja tøvende tog imod. Den første gang fulgte sognemedhjælperen hende også hjem igen. Sonja græd meget lige efter gudstjenesten: "Nu troede jeg, at jeg var færdig med alle disse voldsomme følelser", sagde Sonja, "men i dag var det, som sårskorperne blev revet af såret, så det atter begyndte at bløde." Efter en stund sagde Sonja pludselig: "Hvor tror du Arne er? Jeg kan ikke finde ud af alt det med opstandelse. Jeg vil blot møde ham igen på en eller anden måde". "Jeg tror på, at både du og Arne er i Guds hånd, og når du ofte føler savnet så stort, så er det,

fordi han holder dig i den ene hånd og Arne i den anden hånd", sagde sognemedhjælperen. Sonja fandt trøst i de ord.

Kommentar:
Denne oplevelse viser, at man i en sorgproces ikke går fra en opgave til en anden for aldrig mere at komme tilbage til den første. Sonja troede, at hun var færdig med sorgens følelser. Men hun måtte tilbage igen og igen, om end der blev længere tid imellem.

Sognemedhjælperen opfordrede forgæves Sonja til at tage imod invitationen fra vennerne. "De har svigtet mig og gider ikke komme til mig, så dem er jeg færdig med", erklærede Sonja bittert. Sandheden set fra vennernes synspunkt, var, at de følte sig afvist af Sonja de gentagne gange, de havde forsøgt at være venlige over for hende. "Hvad med, om du i stedet ringede og inviterede én af de venner, som du har tillid til", foreslog sjælesørgeren. Sonja lovede at gøre det inden næste torsdag.

Kommentar:
For at hjælpe den efterladte til at leve i hverdagen kan sjælesørgeren bl.a. støtte den sørgende i at handle på nye måder: sige fra, sige til, og i det hele taget begynde at forme sin egen tilværelse. Og hjælperen må ikke tage det personligt, hvis den sørgende er irritabel og afvisende.

1.4. At reinvestere den følelsesmæssige energi i nye relationer.

Efterhånden besøgte sognemedhjælperen ikke Sonja så ofte som før. Det var heller ikke nødvendigt. Hun kunne selv. Hun havde været med i kirkens sorggruppe i snart et år. Hun havde lært meget af at dele sin sorg med andre. Hun havde nu overskud til at hjælpe andre i lignende situationer.

En dag kom sognemedhjælperen alligevel til døren. "Sonja, jeg har en bøn til dig. Vil du være den, der leder vores nye genbrugsbutik her i sognet? Det er ulønnet, men vil kræve en 3-4 timers arbejde daglig foruden nogle aftenmøder."

Sonja havde vældig lyst og sagde efter nogen betænkningstid ja til opgaven. Lille, uselvstændige Sonja var blevet en selvstændig kvinde,

der turde tro på sig selv og turde investere sin energi på en ny måde.

Den aften læste Sonja som så ofte før Svein Ellingsens salme. Hun kunne genopleve hvert et ord som sandhed i sit hjerte. Især måtte hun standse ved sidste vers og gøre disse ord til sine: "Nu er jeg gennem sorgen nået til nye dage, hvor andre venter på min hånd."

Nu åbner savnet sine øde vidder.
En ukendt strækning ligger foran dig.
Frygt ikke ensomheden på din vandring,
du skal få styrke på din smertes vej.
Her i din nød, hvor alt er fyldt af fravær,
er Gud dig nær og rækker dig sin fred.

Du vender dit ansigt og må se dig tilbage.
Ti tusinde gange sker det igen og igen.
Du går alligevel i livets retning
når du lar' sorgen bli' din følgesvend.
Din fod blir' ledet over gåders afgrund
og i din uro får du eje fred.

Lidt efter lidt, igennem savnets smerte,
må du blive løst fra mange stærke bånd.
Men gennem sorgen når du nye dage,
hvor nye hænder venter på din hånd.
Og fra vor fremtid kommer Kristus til dig
og fylder alt med nærvær og med fred.[3]

For Sonja blev det efterhånden muligt at vende sig imod fremtiden. Sorgens voldsomme følelser var ved at miste sit tag i hende. Men savnet blev ved at være der. Arnes stol var tom, og det ville den vedblive at være.

Sorgen og savnet er søstre, hvem af de to er størst?
Sorgen er sviende smerte, savnet er tomhed og tørst.
Sorgen er vild og voldsom, den river min sjæl itu,
Savnet - det er din tomme stol, mit "jeg" der mangler et "du".[4]

2. Udskudt sorg.

Nogle mennesker har en forsinket sorgreaktion. Det skyldes ydre omstændigheder, som kræver af én, at man en periode bliver nødt til at være den stærke. Blot et enkelt eksempel:

> En ung mor mistede ved en trafikulykke sin mand. Samtidig var hendes et-årige barn alvorligt syg. Først da barnet var rask, gav hun sig selv lov til at sørge.

Det kan også være, at man udskyder sin sorg, fordi man tror (muligvis ubevidst), at man kan undgå at sørge. Man er måske hurtig til at smide alt den afdødes tøj og ejendele ud. Måske flytter man til en anden bolig - alle spor skal hurtigt slettes. Det er en flugt, for det lader sig ikke gøre. Måske udskyder man sorgen ved hjælp af medicin eller alkohol eller holder den på afstand ved at være hyperaktiv.

3. Kronisk sorg.

Der kan også komme en slags "betændelse i såret", hvis man ikke vil ud af sin sorg. Man opretter "mindestuer" og næsten "dyrker" den døde. Sorgen bliver en undskyldning for ikke at turde møde nye udfordringer. Det kan i visse situationer blive nødvendigt at give et sådant menneske i sorg et kærligt spark. Måske en hjælp til at komme i gang med den såkaldte tredje opgave - "at lære at leve i hverdagen uden den afdøde". Sorgen kan dog blive så indkapslet, og den efterladte så bitter og indesluttet, at der må individuel terapi til.

4. Barnet i sorg.

Børn sørger også. Man skal ikke skjule døden for dem, og derved gøre det sværere for dem at gennemleve sorgen. Børn sørger over de nære ting. Et sovedyr, der er smidt væk, kan godt fremkalde større sorg hos et barn end meddelelsen om, at den noget fjerne farfar flere hundrede kilometer borte er død. Er det svært for voksne at sætte ord på følelser, er det endnu vanskeligere for børn. I stedet leger de deres indtryk ud. Eller de udtrykker deres følelser ved f.eks. at tegne eller male.

Ærlighed og åbenhed hos de voksne er vigtig. Fortæl barnet så ærligt som muligt, hvad der er sket. Fantasier er ofte værre end virkeligheden. Skjul heller ikke egen sorg for barnet. Børn tager ingen skade af at se en voksen græde, hvis de vel at mærke ved hvorfor. Barnet har ligesom den voksne brug for at se den døde for lettere at erkende tabet. Det vil også være rigtigt at lade barnet deltage i begravelsen. Det kræver naturligvis, at man forbereder barnet ved at fortælle, hvad der skal ske. Og det er vigtigt, at en voksen, som barnet kender, tager det ved hånden og hjælper det til at få bearbejdet sine indtryk efter begravelsen. Barnet har også brug for at få snakket om sine mange tanker og spørgsmål omkring Gud og den døde. "Hvor er mormor nu? Hvem passer på lillesøster, når hun er død?" Svar så ærligt som muligt: "Jeg tror, mormor er hos Gud. Jeg tror, Gud passer på lillesøster."

XII. Sjælesorg over for psykisk syge.

I forhold til dem, der er anderledes, herunder de psykisk syge, kommer der ofte en dobbeltholdning til udtryk. På den ene side er vi underlagt den kristne traditions idealer om forståelse og medmenneskelighed. På den anden side gør det, der er anderledes, noget ved os på det helt nære sanselige plan. Vi reagerer med uro, angst, uvilje og måske aggressioner.

Sådan er det bare. Problemet er, at vi ikke vil indrømme det. Vi er bange for at dykke ned i os selv og erkende vor uvilje mod psykisk syge mennesker, fordi det strider imod vores ideal om, hvordan vi "bør føle" over for mennesker i nød. Men tager vi afstand fra det uønskede i os selv, tager vi også afstand fra det uønskede uden for os selv. Det er det, psykologerne kalder projektion. Løsningen på dette er ikke i humanismens og tolerancens navn at lade, som om de mere primitive følelser ikke eksisterer. For de er der, selv når vi lukker øjnene for dem. Snarere bør vi se dem i øjnene og indgå i en dialog med dem. Derefter vil vi bedre være i stand til at se psykisk syge som de mennesker, de er, på godt og ondt.

Mange har gjort den erfaring, at læser man en bog om psykiske sygdomme, så er det, som om man selv har symptomer på disse sygdomme. Det er ikke tilfældigt. De psykisk syge repræsenterer ofte det normale i forstærket form. Det gælder for eksempel angsten. Alle mennesker kan ved at spejle sig i angstens patologiske (sygelige) udgave kende noget af sig selv. Problemerne opstår, hvis det "normale" menneske ikke vil erkende sin egen virkelighed. Så kan der opstå afstand, fordomme og racisme. Derfor er der god grund til at kigge lidt på vores egen "indre patient", når vi har med psykisk syge mennesker at gøre. Det beriger ikke kun kontakten til den psykisk syge. Det beriger også vort eget liv.

Der kan også være andre grunde til, at vi distancerer os fra de psykisk syge. Ubevidst måske den holdning, at det er deres egen skyld. Selv om vi på det bevidste plan med vores fornuft sikkert vil afvise en sådan holdning.

Psykisk syge mennesker er medmennesker på godt og ondt. Hvor de fleste normale har lært at skjule skavankerne bag konventionelle facader og masker, er de mere synlige hos den psykisk syge.

1. Hvad er psykisk sygdom?

Helt op i vor egen tid har den holdning været udbredt, at psykisk syge mennesker selv var skyld i deres situation. Denne holdning har været medvirkende til de psykisk syges ringe vilkår. Samfundets indstilling og kulturelle baggrund vil altid være afgørende for, hvem der skal sættes i bås og regnes for unormal. Psykiske udsving, der afviger fra vore normer, kalder vi sygdom.

For at få orden på en kaotisk virkelighed er det nyttigt med nogle definitioner, selv om de nødvendigvis må gøre vold på virkeligheden, idet klare afgrænsninger mellem det syge og sunde ikke findes.

1.1. Neuroser.

Man inddeler normalt psykiske sygdomme i neuroser og sindslidelser. Neuroser, som tidligere blev kaldt "dårlige nerver", er en noget flydende betegnelse. For hvornår er noget neurotisk, og hvornår er der tale om normale reaktioner? Mange af os er normalneurotikere, uden at vi af den grund behøver behandling. Vi klarer vores arbejde og privatliv og lider i stilhed. Følgende spørgsmål kan vise, at mange neuroser ligger i grænsezonen. Det er ofte et spørgsmål om grader mellem det neurotiske og sunde:

Er det neurotisk at være bange for at tage ordet i en stor forsamling?
Er det neurotisk at gå rundt i et stormagasin og så pludselig føle, at nu skal man ud, for ellers bliver man kvalt i menneskemylderet?
Er det neurotisk at have rengøringsvanvid?
Er det neurotisk at gå tilbage to gange og tjekke, om man nu har slukket for komfuret, eller om man har låst hoveddøren?

Symptomer som angst og depressivitet eller tvangsneurotiske handlinger som f.eks. vaskemanier, at tænde og slukke lyset et bestemt antal

gange eller andre irrationelle og uhensigtsmæssige handlinger, er ret typiske for en neurose. Disse handlinger og symptomer er udtryk for uhensigtsmæssige, ubevidste mønstre, som kan stamme fra problemer i barndommen. Det kan være pigen, der skulle skrige for at få kærlighed, eller drengen, der skulle tilpasse sig familiens krav og forventninger, så der ikke blev plads til ham selv. Han tilpassede sig helt efter andre og fortsætter dette mønster i voksentilværelsen. Angst bliver hans eneste overlevelsesmulighed. Hvad gør angsten? Den skjuler hans enorme, men fortrængte vrede. Angsten lægger låg på erkendelsen. Den forhindrer ham i at tage ansvar for sit liv.

Til forskel fra egentlige sindslidelser rammer neurosen kun visse dele af personligheden. Desuden har neurotikeren normalt sygdomserkendelse og en realistisk opfattelse af virkeligheden i modsætning til, hvad der er tilfældet for en psykotisk person.

1.2. Depressiv psykose og skizofreni.

Da det vil være alt for omfattende at beskrive alle psykiske sygdomme, har vi valgt at give en kort gennemgang af to af de hyppigst forekommende sindslidelser, nemlig den depressive psykose og skizofrenien. Ved gennemgangen af de to sygdomme vil vi ved eksempler knytte dem til to personer, der lider af disse sygdomme.

Depressiv psykose.

Når man taler om depressiv psykose, så menes der ikke den normale nedtrykthed, som vi ofte kalder depression, og som kan forsvinde ved en rask gåtur eller en god snak. Der er tale om en depression, der synes massiv og urokkelig. Alt preller af på den. Den kendetegnes bl.a. ved:

Lavt stemningsleje: Man ser sort på det hele. Alt føles trist, eller også føler man slet ikke. Alt er tomhed.
Skyldfølelse: Selvbebrejdelse, mindreværdsfølelse og skyldfølelse er karakteristisk. De religiøse følelser er præget af sygdommen. Man er overbevist om, at man har syndet utilgiveligt mod Gud, og derfor fortjener man straf.
Morgenvånden: Man vågner tidligt, men har besvær med at komme op. Det er en oplevelse, der ikke blot er af periodisk karakter, men

en mere permanent tilstand. Man kan intet overkomme og er konstant træt på sjæl og legeme.

Skizofreni.

Denne alvorlige sindslidelse bryder ofte ud hos unge mennesker og blev tidligere kaldt ungdomssløvsind. Følgende træk er karakteristiske for sygdommen:

Autisme: Kontakten til omverdenen forstyrres. Den syge har tendens til at trække sig ind i sin egen private verden. Derfor kan det være svært for omgivelserne at få kontakt med den syge.
Ambivalens: Meget stærke modsatrettede følelser over for bl.a. forældrene. Den syges reaktioner er ude af takt med situationen. Således kan kærlige følelser fra omgivelserne blive mødt med vrede hos den syge.
Forstyrrelse af tænkning og tale: Omgivelserne vil ofte opfatte den skizofrenes tale som sort snak.
Vrangforestillinger (paranoia): Den syge kan f.eks. tro, at han er djævelen eller Messias, at han har ansvaret for krige og globale katastrofer. Eller måske føler han sig forfulgt af en eller anden hemmelig efterretningstjeneste. Der er ofte tale om religiøse forestillinger, som må tolkes som kompensatoriske. Den syge forsøger midt i det oplevede kaos at skabe kosmos og mening. Ved at identificere sig med en betydningsfuld person eller rolle, kan han måske opleve noget af den betydning og identitet, han savner i hverdagen. Er denne identifikationsfigur samtidig kærlig (det kunne være Kristus eller Jomfru Maria), har han mulighed for kompensatorisk at opleve lidt af den kærlighed, som mangler i hans liv.
Hallucinationer (sansebedrag): Den skizofrene hører stemmer, måske Guds eller Satans stemme, der påbyder ham at begå selvmord eller udføre bestemte onde handlinger.
Angst: Der er ofte en meget stærk, pinagtig og ukonkret angst.
Adfærds-ændring: Man kan opleve, at skizofrene foretager f.eks. rytmiske bevægelser med hoved og krop eller udfører bestemte rituelle handlinger. Adfærden kan også blive selvdestruktiv, hvor de f.eks. brænder sig, ophører med at spise, dunker hovedet hårdt mod væggen osv.

Selvmordstanker: Det kan være de indre stemmer, der opfordrer til selvmord. Eller sygdomstilstanden opleves så pinefuld, at døden forekommer at være den eneste udvej.

2. Eksempler på psykisk sygdom.

Lone blev pludselig en dag konfronteret med sin mands ønske om skilsmisse. Det kom som et lyn fra en klar himmel uden nogen egentlig begrundelse. Kun dette ene: "Vi er vokset fra hinanden!"

Senere erfarede Lone dog, at hendes mand havde truffet en anden kvinde på sit arbejde. Han flyttede hurtigt sammen med denne kvinde og hendes børn.

Lone sidder tilbage med chokket og smerten. Johannes på 17 år og Susanne på 14 år bliver boende hos hende. Trods god hjælp fra en veninde og fra sognepræsten får Lone en depression og må sygemelde sig. Hun orker ikke at stå ud af sengen om morgenen. Selv de allermindste gøremål oplever hun som uoverstigelige forhindringer. Det, der tidligere gjorde hende glad, for eksempel en bytur med Susanne eller en god middag, føler hun nu overhovedet ingen glæde ved. Alt er bare gråt i gråt.

Lone bliver henvist til en psykiater. Det bliver dog ikke til så meget. Det er, som om hun ikke magter at overholde aftalerne. Hun kommer kun hos psykiateren nogle få gange. Lone søger også hjælp i menigheden. Hun går til gudstjeneste og til forskellige arrangementer i sognegården. Hendes erfaringer her er dog ikke udelt gode. Det er, som om hendes depression skaber afstand.

Ulykkerne i den lille familie er ikke forbi. Tilsyneladende går det godt for børnene. Johannes går i gymnasiet, klarer sig fint og har gode kammerater. Lone og Susanne bliver glade, da Johannes en dag fortæller, at han har fundet sig en kæreste. Det kommer dog hurtigt til et brud, og det går Johannes meget på.

I den følgende tid bliver Johannes mere og mere indelukket, og han begynder at isolere sig på sit værelse. Efterhånden nægter han at komme ud til spisetiderne, går ikke i bad og sover med tøjet på. Lone forsøger at snakke med Johannes om, hvad der er galt, men bliver som regel afvist med vrede. Lone og Susanne føler sig fortvivlede og magtesløse. Efter nogle måneder ser Lone sig nødsaget til imod Johannes' ønske at tilkalde lægen, som foreslår Johannes indlagt på psykiatrisk afdeling. Johannes protesterer meget voldsomt. Da lægen imidlertid skønner, at der er et påtrængende behov for behandling, ser han sig nødsaget til at tvangsindlægge Johannes. Det er forfærdeligt for Lone at se sin søn blive ført væk af to betjente. Hun føler, at hun inden for kort tid har mistet både sin mand og sin søn.

Johannes får det efterhånden en smule bedre på den lukkede afdeling, takket være den medicinske behandling og et dygtigt personale. De generende indre stemmer bliver svagere, og Johannes begynder at åbne sig over for personalet og de andre patienter.

2.1. Årsager til psykisk sygdom.

Med hensyn til årsagerne til psykisk sygdom er de lærde uenige. Uenigheden spænder lige fra en ensidig vægtlægning på den biologiske og arvemæssige betydning til de sociale forholds afgørende indflydelse. Men der er enighed om, at barndomsoplevelserne har en stor indflydelse ved dannelsen af neuroser, mens biokemiske processer menes at være hovedårsagen til for eksempel skizofreni. Afgørende for sygdommens udvikling og forløb er omstændighederne senere i livet, herunder eventuelle belastende og komplicerede situationer og begivenheder.

For at konkretisere hvad der kan være årsag til psykisk sygdom, vil vi se på Lone og Johannes' historie. Lone mistede sin far som 12-årig. Dette tab var ikke årsagen til hendes depression, men det kan forklare, at hendes andet ålvorlige tab, skilsmissen, blev så belastende. Havde hun ikke oplevet at miste faderen som 12-årig, eller havde hun fået ordentlig hjælp til at bearbejde tabet dengang, havde hun måske ikke oplevet skilsmissen, som hun gjorde. Hun blev på grund af manglende bearbejdning af tabet som 12-årig mere udsat og mere sårbar ved det nye tab. Samtidig var der flere i Lones familie, der tidligere havde haft depressioner, hvilket kunne tyde på, at også de arvelige faktorer spillede ind. Hendes moster havde flere gange været indlagt med samme diagnose. Og så vidt Lone vidste, skyldtes mosterens sygdom morfaderens alt for tidlige død ved selvmord.

Det er sandsynligt, at Johannes var prædisponeret til at blive skizofren fra fødslen af. Forældrenes skilsmisse og de forudgående

spændinger i hjemmet har formentlig fremskyndet udbruddet af sygdommen, men ikke forårsaget den.

Når man skal afgøre, om et menneske har brug for psykiatrisk hjælp, må man vurdere, om personens liv er så hæmmet og besværet af den psykiske lidelse, at der må iværksættes en behandling. Det er alles ansvar at være opmærksom på faresignaler i familien, blandt venner og på arbejdspladsen. Især må man holde øje med de stille eksistenser, der er tilbøjelige til at isolere sig.

I det nævnte eksempel må vi spørge, om Lone er så hæmmet af sin depression, at hun ikke længere kan leve en normal tilværelse, ikke klare at lave mad, at gå ud, at passe sit arbejde, osv.? Så må hun have professionel hjælp. Og hvis Johannes er så plaget af sine hallucinationer og vrangforestillinger, at han helt lukker af for omverdenen og måske bliver til fare for sig selv og andre, må også han naturligvis have hjælp. Al professionel hjælp bør suppleres med en personlig og varm kontakt og støtte fra andre mennesker. Det kan være familien, vennekredsen, menigheden eller lignende.

3. Sjælesorg over for psykisk syge.

Spejlet.

De forskellige hjælpemidler i sjælesorgen kan bl.a. bruges som spejl, hvor den, der søger hjælp, fastholdes i realiteternes verden. Johannes havde på et tidspunkt en række gode samtaler med en præst. Når han var ved at miste jordforbindelsen og bevæge sig uden for realiteternes verden, var det godt at få hjælp til at blive fastholdt. "Jeg er Johannes. Jeg sidder her i stolen over for dig", var nogle sætninger, som han blev bedt om at gentage igen og igen. Var det ikke tilstrækkeligt, havde Johannes den pudsige vane, at han selv fremsagde de to første linier af salmen: "Vi pløjed og vi så'de, vor sæd i sorten jord". Ordene refererer til jord, og det gav Johannes en form for jordforbindelse. Denne fastholden i realiteternes verden er specielt relevant over for skizofrene mennesker, hvor angsten for at miste sin egen identitet kan være overvældende.

Vinduet.

Man kan også bruge hjælpemidlerne som et vindue. Vinduet åbner adgang til håb og muligheder. Det kan være svært for den psykotiske at se dette håb og eventuelle muligheder. Derfor må sjælesørgeren gå ind og være det vikarierende håb. Lone oplevede, at hendes veninde igen og igen sagde til hende:" Lige nu er du deprimeret. Og det er så der, du er i øjeblikket. Men jeg tror, at det en dag vil blive bedre." Salmen "Tunge mørke natteskyer" (DDS 729) blev Lones yndlingssalme. I dens mørke stemning fandt hun klangbund for sine egne følelser og sin egen livssituation. Men salmen indeholder også håb:

"Og når natten i mit bryst
hjertet vil omlejre,
o, da skænk mig livsens trøst,
vind mig livets sejre!"

Det var ikke altid, at Lone var i stand til at bede denne bøn. Men når hun gjorde det, kunne hun af og til glimtvis opleve håbet.

3.1. Sjælesorg over for den depressive.

En grundregel i ethvert arbejde med mennesker er: Hvis du ikke accepterer at være der, hvor du er, kan du ikke komme videre. Bliv i nuet, ellers kan du ikke forlade det! Denne regel kan også med fordel bruges over for depressive mennesker.

Den depressives oplevelse af meningsløshed kan og skal ikke forceres eller argumenteres væk. Det nytter ikke at sige til den deprimerede: "Kan du ikke se...?" Problemet er netop, at det kan den pågældende ikke. Som hovedregel skal der ikke lyde for megen opmuntring over for den, der lider af en depressiv psykose. Det er en ny byrde at lægge på de skuldre, der i forvejen er overbelastede af selvbebrejdelser: "Jeg duer ikke til noget som helst. Jeg kan ikke engang tage imod denne opmuntring."

Hvis en depressiv person har en kristen livsholdning, vil den være farvet af den pågældendes sind. Alt ses i grå og sorte farver. Gud er straffens Gud og ikke den kærlige Fader - i alt fald ikke for mig! Den syge er overbevist om at have begået utilgivelige synder og føler sig derfor forkastet af Gud.

Den depressive vender alt indad og mener selv at være skyld i alt det onde, som sker. "Jeg er et forfærdeligt menneske, der er straf værdig. Jeg fortjener ikke et godt liv. For mig er der intet håb." Når da den depressive omtaler Gud som den straffende Gud, er det et kodesprog, der afspejler den depressive persons psyke. Religionen bliver som en projektionsskærm, en container for det "affald", som den syge ikke selv kan rumme.

Denne brug af et religiøst sprog som kode for de indre følelser er med til at fastholde den syge i en livssituation, som er utålelig. Derfor skal der ske en omkodning til et sprog, som kan være med til at løsne de stivnede følelser og lukke op for det sande evangelium. I denne situation er det sjælesørgerens rolle både at lytte ind bag den depressives religiøse sprog og være parat til at gribe korrigerende ind med det kristne evangelium. Det skal naturligvis ikke udvikle sig til en teologisk diskussion. Den bedste vej til indsigt er den sokratiske jordemodermetode, ifølge hvilken den nye forståelse hos den syge "fødes" gennem samtalen.

For Lone blev det en hjælp at læse om Jobs kamp med Gud og sig selv, fordi hun kunne identificere sig med Jobs vrede. Hun havde aldrig før tænkt den tanke, at man kunne tillade sig at blive vred på Gud. Hun fik nu selv mod til at formulere sin vrede, og i løbet af denne proces begyndte hun igen at ane konturerne af en kærlig gud. Lone havde brug for at få talt mange forhold og følelser igennem, bl.a. følelsen af forladthed og følelsen af at være anderledes. Hun fik også talt om sorgen, skylden, familiens og vennernes svigt, Gud og angsten for fremtiden

3.2. Sjælesorg over for den skizofrene.

Den skizofrenes verden kan synes både meget besynderlig og uigennemtrængelig. Da den skizofrenes fremtidsudsigter normalt er dårlige, kan man som sjælesørger med sindsro lægge sit "frelserkompleks" på hylden og koncentrere sig om den væsentlige opgave at være medmenneske.

Man må lytte sig ind til den skizofrenes ofte fremmedartede univers og samtidig være parat til at markere, at man selv står for en anden virkelighed. Nogle gange må man kærligt og bestemt afbryde den skizofrenes tale for at kunne etablere jordforbindelsen for sig selv og måske også for den anden. Den skizofrene fortaber sig ofte i sine

egne fantasier og oplever dem som virkelighed. Derfor er det vigtigt at komme bag de "mærkelige" ord og den "sorte" snak ved hjælp af almindelige spørgsmål som: Hvordan har du det lige nu? Hvad mener du med det?

Det vil normalt være udsigtsløst at gå ind i en filosofisk diskussion omkring sandhedsværdien i en påstand som f.eks. "Jeg har ansvaret for den globale forurening." Mere befordrende ville det være at spørge: Hvad betyder det for dig? Man må i denne forbindelse nøjes med at lette en smule på låget og sørge for, at det bliver lagt ordentlig på igen. Man kan godt tale om følelser, og hvad der ligger bag. Men man skal ikke åbne for alle kanaler. Man skal være varsom med at fremprovokere følelser.

Johannes blev vred, da præsten for barskt afviste, hvad han fortalte. Efterhånden lærte præsten at gå mere forsigtigt frem og dog stadig fastholde jordforbindelsen. "Johannes, dette er sandhed for dig, men ikke for mig. Af hensyn til min respekt for dig og min egen selvrespekt, er jeg nødt til at være ærlig over for dig."

Efterhånden blev Johannes' vrede langsomt ændret til en accept af, at præsten kunne have en anden opfattelse. I det videre forløb fik han lov til at kontakte præsten, når han havde behov for det. Blot lyden af præstens stemme kunne få ham ned på jorden igen. Præsten lyttede nogle minutter til Johannes og foreslog så gerne, at han tog en kop kaffe og åbnede for TV. Det plejede at hjælpe. Præsten blev Johannes' jordforbindelse, selv om det ikke umiddelbart betød, at Johannes opgav sine vrangforestillinger.

4. Menigheden og de psykisk syge.

En vejledning i, hvordan man som kristen bør møde de psykisk syge, kan man finde i Jesu holdning til nødstedte og udstødte mennesker. Gennem ord og handlinger tog han sig af det enkelte menneske. "I skal have det sind over for hinanden, som var i Kristus Jesus." (Fil. 2,5). Men denne holdning kan være vanskelig at praktisere.

Der skal naturligvis være plads til psykisk syge i vore fællesskaber. Blot skal vi ikke bilde os ind, at vi som menighed eller som enkeltpersoner kan erstatte den professionelle, psykoterapeutiske hjælp. Vi kan derimod tilbyde et kristent fællesskab, hvor der på en ægte og naturlig

måde er plads til afvigelser og originalitet. I den forbindelse er der brug for mennesker, der har begge ben på jorden, og som kan rumme andres særheder, uden at gå med på deres flyvske ideer.

Psykisk syge har brug for nærhed, forståelse og accept. En kop kaffe, en snak om vejret og en ægte medmenneskelig interesse er ofte, hvad der er behov for. Nogle psykisk syge skal man nærme sig langsomt. De kan føle sig truede og bliver måske aggressive, hvis man for hurtigt kommer tæt på. Andre kan være "klistrende". Her må der sættes grænser. Det har man brug for som hjælper. Ellers kører man for hurtigt træt. Men også den psykisk syge har brug for det, fordi mødet med et menneske, der er sig selv og tør give modspil, kan give grobund for en udvikling.

I en vis forstand er psykisk syge mennesker ofte anderledes i udseende og adfærd. I en anden forstand er de mere usynlige. De murer sig tit inde og undgår andre mennesker. Ikke fordi de ikke ønsker kontakt, men fordi det har givet dem så mange nederlag. Tendensen til at isolere sig forstærkes også af hæmninger og skam over sygdommen. Man må i menigheden være opmærksom på mennesker i sognet, der lever tilbagetrukket eller begynder at trække sig tilbage. For de fleste psykisk syge mennesker er ensomheden et stort problem.

Mange menigheder har en velfungerende besøgstjeneste, som kan sættes ind her. Men man skal dog være opmærksom på, at en psykisk syg måske kræver flere besøgsvenner eller en hel gruppe, da det kan være for belastende for et enkelt menneske at være besøgsven for en psykisk syg. I nogle menigheder er der også "værested er", hvor alle frit kan komme og opleve et "være-fællesskab", hvor man er sammen på lige fod. Denne samværsform kan være endnu en mulighed for psykisk syge. Menigheden bør også være opmærksom på omsorgen for pårørende til psykisk syge. Det kan være belastende at holde ud sammen med en syg i den nære familie, så her er der brug for megen støtte.

XIII. Sjælesorg ved selvmord.

"Der findes kun ét virkeligt alvorligt filosofisk problem: selvmordet. At afgøre om livet er værd at leve eller ej, er at besvare filosofiens grundspørgsmål."[1]

I Danmark finder der tre til fire selvmord sted om dagen. Det er dobbelt så mange, som dør i trafikken. I gruppen af 30-40 årige er selvmord den hyppigste dødsårsag. Men der er ca. 10 gange så mange selvmordsforsøg. Problemet har altså et betydeligt omfang og berører direkte og indirekte mange mennesker.

De psykisk syge udgør en særlig risikogruppe, hvilket kan ses af den kendsgerning, at selvmordsprocenten her er ca. 10 gange større end i normal-befolkningen. Den er højest blandt manio-depressive. Behovet for en ekstra sjælesørgerisk årvågenhed og indsats over for psykisk syge er derfor indlysende.

Det er vigtigt at slå fast, at selvmordstruede selv har ansvaret for deres eget liv og eventuelle selvmord eller forsøg derpå. Hvis en selvmordskandidat er fast besluttet på at gennemføre sit forehavende, så kan man sjældent forhinde det. Ingen kan således med god grund bebrejde sig selv, hvis en anden begår selvmord.

Det betyder ikke, at omgivelserne skal være ligeglade eller bagatellisere problemet og lade hånt om faresignalerne. Tværtimod! Øjne og ører skal holdes åbne, og man må reagere på det, man ser og hører. Det er hjælperens ansvar. Men plages man som hjælper af en skyldfølelse, der strækker sig længere end ens ansvar rækker, risikerer man at blive en dårlig hjælper. Man bliver lettere offer for skjulte trusler og manipulationer fra den selvmordstruedes side, i stedet for at forblive den urokkelige mur, som vedkommende i denne situation har brug for.

I kapitlet om psykisk syge mødte vi bl.a. Lone og sønnen Johannes. Disse personer møder vi nu igen 3 år senere:

Lone får det efterhånden betydeligt bedre. Hun virker mere fattet og rolig. Men en dag tager hun sit eget liv. Alle er chokerede. Nu gik det netop bedre. Både over for Susanne og præsten havde Lone

på et tidspunkt nævnt tanken om selvmord, men ingen af de to havde regnet med, at hun ville gøre alvor af det.

Johannes bor i et bofællesskab med fast tilsyn af en medarbejder, som beboerne kan hente støtte og vejledning hos. Johannes er for dårlig til at arbejde, men følger nogle kurser i filosofi og Østens religioner. Forholdet til søsteren er anstrengt, og faderen har han det skiftevis godt og dårligt med. Engang imellem, når han får det værre, bliver han indlagt på hospitalet. Det oplever han som sit hjem. Her møder han ligestillede. Her får han omsorg. Her kan han nogenlunde være sig selv uden at skille sig ud fra mængden. Ved moderens død sker der et voldsomt tilbagefald. Han må tvangsindlægges og spændes fast i bælte, fordi han bliver meget aggressiv og truer med at skade sig selv.

1. Sjælesorg over for selvmordstruede.

Sjælesorgens opgave i disse tilfælde er at skabe et rum, hvor det er tilladt og legalt at tale om selvmord. Alene det at dele sin hemmelighed med nogen kan nedsætte faren. I det følgende gives med baggrund i historien om Lone et eksempel på, hvor svært det kan være at udøve sjælesorg over for selvmordstruede.

Lone havde en samtale med en kvindelig præst om selvmord. På mange måder var Lone en "oplagt kandidat". Hun havde selv lidt tab i barndommen. I hendes familie var der en vis tradition for at bruge selvmordet som "problemløsning". Hun havde efter skilsmissen haft flere depressive perioder. Netop sådanne forhold i selvmorderens fortid kan ofte spille en rolle. Under samtalen med Lone fattede præsten ikke mistanke. Lone virkede som et menneske, der på en eller anden måde nok skulle klare sig. Set i bakspejlet var præsten klar over, at denne vurdering var forkert, og hun gjorde sig derfor nogle svære selvbebrejdelser.

Lone: Hvad siger Bibelen? Har man lov at tage sit eget liv?

Præsten: I Bibelen læser vi om Gud som Skaberen. Det betyder, at det er ham, der giver os livet. Vi har altså fået livet betroet og må så i øvrigt selv tage ansvaret for det. Gud har givet os frihed og ansvar. Men jeg tror ikke,

vi skal tænke så meget på vores død, men mere på, hvordan vi kan leve det liv, som vi har fået.

(Lone havde lyttet opmærksomt, som om en byrde var taget fra hende.)

Præsten: Har du tænkt på at tage dit eget liv, Lone?

Lone: Tanken har strejfet mig. Men jeg mener at have styr på mig selv.

Præsten: Hvad kunne give dig lyst til det?

Lone: Jeg oplever det hele håbløst. Desuden er der ingen, der vil savne mig. Måske vil børnene gøre det den første uge eller to. Men det vil de såmænd hurtigt komme over. Så slipper de for alt besværet med mig.

(I den videre samtale fortalte Lone om sine selvmordstanker og fantasier. I lang tid sagde præsten ingenting, men lyttede intenst.)

Præsten: Jeg forstår, du har det svært lige nu, Lone. Jeg tror, dine mørke tanker i denne tid farver dit liv mere mørkt, end det i virkeligheden er.

Lone: Jeg kan ikke holde til alt det mørke mere. Det er også på tide, at jeg dør. Ingenting lykkes for mig. Mit ægteskab gik i stykker og Johannes blev syg. Jeg duer ikke til at leve.

Præsten: Det er vanskeligt for dig lige nu, Lone. Men sig mig, hvordan kunne du ønske dig, at dit liv skulle være?

Lone: Det har jeg ikke tænkt over, men der skal i alt fald være mere kærlighed til stede og.. nej, det er håbløst! Mine børn holder ikke engang af mig mere.

Præsten: Tror du virkelig selv på det? Du ved slet ikke, hvor meget du betyder for dem som mor. De har begge to meget brug for dig. Har du tænkt konsekvenserne igennem? Har du tænkt på, hvem der ville finde dig? Hvad nu hvis det var Susanne? Og så er der også din mor og søster og den øvrige familie. Ja, tænk på alle de mennesker, som du betyder noget for - mig for eksempel. Der er i virkeligheden mange mennesker, der holder af dig. Er du egentlig klar over det, Lone?

Lone: (Lone sad tavst et stykke tid. Tårer piblede frem. Så sagde hun stille hen for sig:) Det er bare så forbandet hårdt.

Kommentar.
Det er, som om Lone beder præsten om nogle gode grunde til at leve. Det får hun. Præsten sætter ord på de konstruktive kræfter, som findes nede under håbløsheden. Det er nemlig ikke kun det destruktive, som bliver fortrængt. Det kan også være det konstruktive, der ikke passer ind i vores verdensbillede. Under depressionen og elendigheden trygler troen på livet om at blive hørt. Det er karakteristisk for alle mennesker, men især for mennesker med stærke selvmordstanker, at både dødsønsker og livsønsker er til stede samtidig. Præsten forstår dødskræfterne og udtrykker sin forståelse, men samtidig forsøger hun at støtte livskræfterne. Tanker om selvmord udtrykker dybest set et ønske om at leve, men livsforholdene er blevet uudholdelige for Lone. En hjælp til at forstå dette er, at sjælesørgeren selv har erkendt disse modstridende kræfter inde i sig selv.

Når præsten taler om menneskets frihed, er det ikke for at give Lone en "god ide". Men erfaringen siger, at denne markering kan gøre samtalen mere fri af selvmordskandidatens eventuelle hang til at true og manipulere.

Måske er der også en tendens til, at præsten forsøger at overtale Lone til at leve. Men præsten bruger også tid på at høre på Lones tanker og fantasier angående selvmordet. Sådanne tanker og fantasier er udtryk for Lones angst og fortvivlelse. Ved at tale om dem, bliver de imidlertid mindre farlige og skræmmende.

Det er typisk, at den selvmordstruede undervurderer sig selv og sin egen betydning, blandt andet i forhold til børnene. Præsten bringer nogen virkelighed ind i situationen ved at gøre opmærksom på de mange mennesker, der nærer varme følelser for Lone. Det er også i orden at bruge de efterlevendes, herunder børnenes, store vanskeligheder som skræmmemiddel og at tale realistisk om konsekvenserne ved at tage sit eget liv.

Præsten havde den aftale med Lone, at hun ikke skulle begå nogen "dumheder", så længe de havde kontakt med hinanden. De havde lavet en slags kontrakt, der indebar, at Lone først skulle ringe til præsten, inden hun gjorde alvor af sit forehavende. En kontrakt af den art giver

ingen sikkerhed, hvilket Lones historie også viser. Erfaringen er dog, at den i nogle tilfælde måske kan hindre, at et menneske begår selvmord.

2. Faresignaler.

Spørgsmålene for de efterladte efter et selvmord er ofte: "Kunne vi have gjort noget for at forhindre det? Burde vi have kunnet ane, at vedkommende ville begå selvmord?" Vi kan ikke altid forhindre et selvmord. Men der er visse faresignaler, man bør være opmærksom på.

1. Isolering og tristhed.
En person har måske tidligere været nogenlunde udadvendt, men begynder nu at isolere sig. Hun hiver telefonstikket ud. Hun læser ikke længere avis, interesserer sig ikke for at se fjernsyn, siger "nej-tak" til samtlige invitationer, trækker sig lynhurtigt ud af en samtale. Alt dette kan være udtryk for en ubevidst afskedsproces. Hun ser kun de negative sider i tilværelsen. Hun får "kikkertsyn", hvilket betyder, at hendes egne muligheder forekommer hende at være stærkt indsnævrede.

2. Undertrykkelse af aggressive følelser, der nu vender sig indad og bliver til selvbebrejdelser.
Personen har måske tidligere reageret normalt og er blevet vred på andre, når der var grund til det. Nu er det helt anderledes. Det hedder i stedet for: "Det hele er min skyld. Det er fordi, jeg er så dårligt et menneske." Selvbebrejdelserne vokser og bliver til selvhad, der kan give sig udtryk i en selvdestruktion, måske i form af misbrug af piller eller alkohol.

3. Selvmordsfantasier.
Den, der taler om selvmord, vil aldrig gøre det, sagde man tidligere. Det passer imidlertid ikke med erfaringen. Taler en person om at tage sit eget liv, må omgivelserne tage det alvorligt. Selvfølgelig er det et råb om hjælp, når man taler om sine selvmordstanker, men kommer hjælpen ikke, er der måske kun selvmordet tilbage. Den pågældende taler måske om forskellige metoder. Nogle gange kan det også blive til direkte trusler: "Hvis du ikke..., så begår jeg selvmord."

De tre karakteristika, som er omtalt ovenfor, kan være mere eller mindre tydelige. Under alle omstændigheder er de faresignaler, som kræver agtpågivenhed og evt. indgriben fra omgivelserne.

3. Sjælesorg over for de efterladte.

Fuldbyrdes selvmordet, så står de nærmeste tilbage med store følelsesmæssige problemer, jfr. historien om Lone. Hendes nærmeste pårørende måtte kæmpe med sorgen, skylden og vreden, hvilket fremgår af følgende:

Susanne fandt sin mor død i sengen med det tomme pilleglas stående ved siden af på natbordet. Hun oplevede i første omgang hele begivenhedsforløbet som en film, der ikke havde noget med hendes liv at gøre. Hun huskede heller ikke, at hun havde nogle følelser. På spisebordet havde moderen efterladt et brev:

"Kære Susanne og Johannes.
Jeg elsker jer. Jeg kunne ikke andet. Forhåbentlig vil I en dag forstå og tilgive mig.
Kærlig hilsen
jeres Mor."

Susanne følte sig meget alene efter moderens selvmord. Den øvrige familie var enten langt væk, eller også havde de selv for lidt overskud til at være noget for Susanne. Heldigvis havde hun nogle gode veninder, som senere var hende til stor hjælp.

Præsten opsøgte Susanne allerede samme dag, som Susanne havde fundet sin mor.

Præsten: Jeg har hørt om det. Det er forfærdeligt.
(Præsten gik hen og gav Susanne et knus. Susanne var helt stiv. Hun følte, at præsten kom for tæt på og bare var ude på at "bede om godt vejr.")
Præsten: Jeg ved, at det er svært for dig.
Susanne: Hvordan kunne hun gøre det? Hvordan kunne hun gøre det?"

(Susanne gentog sætningen igen og igen. Præsten lavede en kop te til dem begge, men Susanne sad blot det meste af tiden og stirrede frem for sig. Senere tog hun imod præstens tilbud om at overnatte i et værelse i præstegården.)

Præsten og Susanne havde i den følgende tid flere samtaler, som langsomt hjalp Susanne til den frygtelige erkendelse af hendes mors selvmord. De kom også ind på den barske oplevelse, det havde været for hende at finde moderen død. Igen og igen fortalte hun i detaljer, hvordan hun havde oplevet det.

Tre uger efter dødsfaldet sidder Susanne og præsten igen og snakker sammen.

Susanne: Jeg tænker så tit på, at jeg måske kunne have forhindret det.
Præsten: Hvordan kunne du have forhindret det?
Susanne: Jamen, nu bagefter kan jeg se, at der var så mange signaler, som jeg burde have reageret på.
Præsten: Ja, og det er netop noget, du først kan se nu bagefter. Du har ikke ansvaret for din mors liv, og det står ikke i noget menneskes magt at forhindre hende i at begå selvmord, hvis det er det, hun vil. Du kunne jo ikke gå rundt med hende i snor døgnet rundt.
Susanne: Jeg burde måske have været lidt mere forstående over for hende, mens hun levede.
Præsten: Måske burde du det. Men som jeg oplevede det, så har du opført dig som en datter bør opføre sig. Men sig mig, er du aldrig vred på hende? Hun forlader bare dig og Johannes sådan uden videre med alt, hvad det medfører af problemer i jeres liv.
(Susanne ser væk.)
Susanne: Hun var jo et stakkels menneske, der har haft det utroligt svært de sidste år.
Præsten: Jamen, hvad med dig selv?
Susanne: Ja, hvad med mig?
(Susanne ser både vred og ked ud af det og begynder at græde.)

Kommentar:
I den allerførste kontakt med Susanne hjælper præsten med de praktiske ting. Når præsten giver Susanne et knus, er det mere udtryk for præstens behov. Præsten var selv plaget af skyldfølelse. Men Susanne var på det tidspunkt "et helt andet sted" i bearbejdelsen af moderens selvmord.

Skyldfølelsen, som præsten og Susanne kommer ind på, optræder hos næsten alle efterladte til selvmordere: "Kunne jeg ikke have forhindret det? Burde jeg ikke have opført mig anderledes over for min mor, mens hun levede?"

Det er vigtigt at være realistisk, når man taler om, hvad der rent faktisk blev gjort, og hvor der eventuelt var tale om svigt. Hvad der bliver tilbage af ægte skyld, må man tage på sig.

Det er almindeligt, at de efterladte har store problemer med vreden. Det gælder også Susanne. Men hendes medfølelse med moderen spærrer for de vrede følelser. For hvordan kan man sparke på én, som i forvejen ligger ned? Men vreden er der alligevel inde bag ved, og det er vigtigt at få den frem og få sat ord på den.

For mange pårørende er skammen over det skete så stor, at de ikke vil oplyse dødsårsagen. Man skammer sig over, at et selvmord kan finde sted i ens egen familie. Man omskriver det eller lyver og siger, at det var en ulykke eller et hjertetilfælde. Det er svært oven i sorgen også at skulle leve med løgnen. Derfor må sjælesørgeren forsøge at hjælpe de efterladte til at kunne tale åbent om selvmordet. For Susanne var skammen en overgang et problem i forhold til veninderne. Men det ændrede sig hurtigt, da hun fik snakket med dem og oplevede, at ingen afviste hende på grund af moderens selvmord. Tværtimod hjalp de hende igennem den svære tid.

Præsten og Susanne havde mange samtaler. Det hjalp Susanne til at leve med de modstridende følelser, selvom hun aldrig nåede til en fuldstændig forsoning med moderens selvmord.

Specielt i selvmordssituationer kan sjælesørgeren selv have brug for sjælesorg, hvilket eksemplet med præsten antyder. Det er især magtesløsheden, som kan volde problemer. Derfor er det vigtigt, at også sjælesørgeren får lejlighed til at tale ud om, hvad hun rent faktisk gjorde og følte.

Der gemmer sig bag enhver sjælesørger et menneske, der selv har brug for sjælesorg. Man kan ikke forhindre et menneske i at dø, men man kan måske klare at fortsætte som sjælesørger ved at erkende sin begrænsning og magtesløshed. I denne magtesløshed er det også, at Guds kraft er at finde. Og sjælesørgeren må lære, hvem det i virkeligheden er, som frelser mennesket. Det er i denne Guds kraft, at sjælesørgeren kan finde hvile og nyt mod til at fortsætte med at være Guds redskab på jord, fortsætte med at være spejl og vindue over for medmennesket.

Noter

Kapitel 1:

1. Irja Kilpelainen: *Till samma port.* Vasa, 1982.
2. Hans Asmussen: *Die Seelsorge.* München, 1935.
3. Eduard Thurneysen: *Die Lehre von der Seelsorge.* Zolliken-Zürich, 1946.
4. Mark.12,15-17.
5. *Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche.* Göttingen, 1967, p. 21.
6. Genfortalt fra *Samtalestationen* af Egon Nielsen. København. Gyldendal, 1978.
7. Bjørn Eidsvåg: Fra pladealbummet *Passegal*, 1983.
8. E. A. Nielsen: *Nye veie i sjelesorgen.* Oslo, 1957, p. 105.

Kapitel 2:

1. K.E. Løgstrup: *Den etiske fordring.* København, 1962.
2. Knud Hansen: *Natcafeen.* 2. udg. 1991.
3. Martha Christensens novelle fra bogen *Hvis vi elskede mere.* 1983.

Kapitel 3:

1. Søren Kierkegaard: *Synspunktet for min forfattervirksomhed.* Samlede Værker Bind 18, København, 1963.
2. Johannes Sløk: *Da Gud fortalte en historie.* Århus, 1985.
3. Tidsskrift for Sjelesorg. Modum Bad, 2/1984.
4. Fra N. F. S. Grundtvigs sang: *Et jævnt og muntert, virksomt liv på jord.*
5. Gerhard Pedersen: *Glæden ved stilheden.* København. Unitas Forlag, 1989, p. 60f.
6. F.eks.: Eigil Nyborg: *Drømmenes vej til selvet.* København. Tiderne Skifter, 1990.

Ruth Poort: *Psykologien som tjener.* Forlaget Credo.
Ruth Poort: *Psykologien og den religiøse verden.* København. Unitas Forlag, 1974.
Åse Stubbe Teglbjærg: *Lev dine drømme.* Klitrose, 1984.

7. Kathrin Asper: *Ravnen i Glasbjerget.* København. Gyldendal, 1990.

Paul Jan Brudal: *Det ubevisste språket.* Psykologi og symbolbilleder i folkeeventyrene. Oslo. Universitetsforlaget, 1984.
Marie-Loise von Franz: *Eventyrfortolkning.* En introduktion. København. Gyldendal, 1989.
Åke Høgberg: *Symboler, eventyr, metaforer og deres anvendelse i terapi.* Olivia, 1991.

Kapitel 4:

1. Fra N. F. S. Grundtvigs sang: *Menneskelivet er underligt.*
2. Søren Kierkegaard: *Synspunktet for min forfatterskab.* Samlede Værker, Bind 18, p. 97. København, 1963.
3. N. F. S. Grundtvig: *Fugle-Vise.* Udvalgte Skrifter, Bind 8, p. 315-317. København, 1909.

Kapitel 5:

1. Rudolph Arendt: *Tænkning og Tro.* København, 1968.
2. Dietrich Bonhoeffer: *Modstand og hengivelse.* København, 1969.
3. Elie Wiesel: *Natten.*
4. Dorothee Sölle: *Leiden.* Stuttgart, 1973.
5. Dorothee Sölle: *Leiden.* Stuttgart, 1973.

Kapitel 6:

1. Paul Tillich: *The courage to be.* London, 1962.
2. Søren Kierkegaard: *Begrebet Angest.* Samlede Værker, Bind 6, København, 1963. Alle citaterne af Søren Kierkegaard i kapitel VI "Angst og sjælesorg" er citeret fra nævnte bog.
3. Paul Tillich: *The courage to be.* London, 1962.
4. Tage Vanggaard: *Angst. En psykoanalyses forløb.* København. Gyldendal, 1987.
5. Samme, p. 44.
6. Paul Tillich: *Gesammelte Werke.* Bind XI, p. 129. Stuttgart, 1961.

Kapitel 7:

1. *Et latterligt menneskes drøm. En fantastisk fortælling. 1877. April.* findes i F. M. Dostojevskij: *En forfatters dagbog.*
2. Ruth Poort: *Psykologien som tjener.* Forlaget Credo, 1965. p. 166.
3. Rudolph Arendt: *Tænkning og Tro.* København, 1968. p. 121.

4. K. E. Løgstrup: *Norm og Spontanitet*. København. Gyldendal, 1976. p. 85.
5. Martha Christensen: *Hvis vi elskede mere*. København. Fremad, 1979.
6. Rudolph Arendt: *Tænkning og Tro*. København, 1968. p. 128.

Kapitel 9:
1. Johan Cullberg: *Krise og udvikling*. København, 1982. p. 16.
2. Lis Hillgaard: Artikel i Sygeplejersken 39/1976.
3. Dorothee Sölle: *Leiden*. Stuttgart, 1973.
4. Jens Rosendal: *Håbet spiller på fløjte*. Løgumkloster, 1987.
5. Leif Mousten: *Identitet og udvikling*. København, 1986. p. 12.
6. Johan Cullberg: *Dynamisk Psykiatri*. København, 1984. p. 52.
7. Leif Mousten: *Identitet og udvikling*. København, 1986. p. 153.
8. Martin A. Hansen: *Løgneren*. København, 1969. p. 168.
9. Samme, p. 165.
10. Samme, p. 182.

Kapitel 10:
1. Elisabeth Kübler-Ross: *Døden og den døende*. København, 1973.
2. Svein Ellingsen: *Mens jeg her er tatt til side*. Oslo, 1989. p. 13.

Kapitel 11:
1. John Bowlby: *Attachment and Loss*. London, 1985.
2. William Worden: *Grief Counselling and Grief Therapy*. Cambridge, 1982.
3. *Det skjulte nærvær*. Salmer og dikt av Svein Ellingsen. Oslo, 1985. p. 82. Oversat af Rita Nielsen.
4. Ellen Lissner: *Efter Begravelsen*. Århus, 1980.

Kapitel 13:
1. Albert Camus: *Sisyfosmyten*.

Litteraturliste

Baggrund og ideer til videre læsning:

Alment om sjælesorg:
Donald Capps: *Forandringens mulighed*. København. Anis, 1990.
Georg S. Geil: *Mennesket mellem magterne*. Århus. Aros, 1975.
Bjarne Lenau Henriksen: *Livskvalitet*. København. Gad, 1992.
Kjeld Holm: *Sorgens sprog*. Træk af den principielle sjælesorg. Århus. Aros, 1986.
Viggo Lissner: *Tag jer af hverandre*. København. Unitas Forlag, 1976.
Johannes Møllehave: *Til trøst*. København. Lindhardt og Ringhof, 1985.
Helge Kjær Nielsen: *Han elskede os først*. Århus. Århus Universitetsforlag, 1994.
Karsten Nissen og C. E. Willumsen: *Diakoni, en forsømt dimension i kirken*. Århus. Aros, 1983.
Owe Wikstrøm: *Den outgrundliga människan*. Stockholm, 1990.

Focus på sjælesørgeren:
John Foskett and David Lyall: *Helping the helpers*. Supervision and Pastoral Care. London, 1994.
Jørgen Hviid: *Hvor skal vi gå hen?* Udbrændthed og fornyelse. København. Unitas Forlag, 1990.
Christina Maslash: *Burnout. Udbrændthed som prisen for pleje og ansvar*. København. Hans Reitzels Forlag, 1989.
Atle Roness: *Våg at være dig selv*. Oslo. Luther Forlag, 1983.

Hjælpemidler i sjælesorgen:
Kjetil Hauge og Paul Erik Wirgenes: *Ord for natten. Bønnebok for liv i oppbrudd og sammenbrudd*. Oslo. Verbum, 1994.
Gerhard Pedersen: *Glæden ved stilheden*. København. Unitas Forlag, 1989.

Åse Stubbe Teglbjærg: *Lev dine drømme.* Klitrose, 1984.
Peter Værum: *Frøer og farisæere.* Om eventyr og evangelium - set i lyset af Jung. Klitrose, 1992.

Samtalen:

Hans van der Geest: *Under fire øjne.* Århus. Aros, 1984.
Ken Heap: *Samtaler med ældre - indhold og metode.* Socialpolitisk Forlag, 1993.
Michael Jacobs: *Swift to hear.* Facilitation skills in listening and responding. London. New Editor, 1994.
Susanne Jansson m.fl.: .... *Och ni besökte mig.* Handbok i besökstjänst. Stockholm.Verbum, 1992.
Irja Kilpelinen: *Att lyssna och hjälpa.* Stockholm. Verbum, 1983.
Anders Olivarius: *Att möta människor.* Stockholm. Verbum, 1985.
Joachim Scharfenberg: *Samtalen i focus.* København. Gad, 1981.
Karen Zimsen: *Samtalen som værktøj.* København. Gyldendal, 1975.

Lidelsen:

Axel Hjeresen: *Lys over lidelsen.* Århus. Aros, 1969.
Viggo Mortensen: *Lidelsens problem.* København. Gyldendal, 1976.
Erika Schuchardt: *Hvorfor netop mig? Lidelse og tro.* Dixit, 1985.

Angst:

Atle Roness: *Mennesket og angsten.* Oslo. Luther Forlag.
Boje Katzenelsom: *Angst-teorier.* København. Munksgaards Forlag.
Søren Kierkegaard: *Begrebet Angest.* Samlede Værker, Bind 6. København. Gyldendal.
Dorothy Rowe: *Overvind din angst.* Samtid, 1993.
Thorkil Vanggaard: *Angst. En psykoanalyses forløb.* København. Gyldendal, 1987.

Skyld og tilgivelse:

Anders Olivius: *Handbok för själavård och bikt.* Stockholm. Verbum 1988.

Krise:

Johan Cullberg: *Krise og udvikling.* København. Hans Reitzels Forlag, 1982.
Leif Mousten: *Identitet og udvikling.* Leif Moustens Forlag, 1992.
Susanne Sønderbo: *Omfavn livet - midt i livet.* København. Unitas Forlag, 1993.

Syge og døende:

Jan P. Hagberg: *Død uden brod.* København. Gad, 1980.
Elisabeth Knox-Seith: *HIV i kirken - om sjælesorg og AIDS.* København. Anis, 1992.
Elisabeth Kübler-Ross: *Døden og den døende.* København. Gyldendal, 1973.
Grete Schärfe: *Åndelig omsorg - sygeplejerskens rolle.* Dansk Sygeplejeråd, 1988.

Sorg og savn:

Atle Dyregrav: *Sorg hos børn.* København. Dansk Psykologisk Forlag, 1992.
Lis Hillgård m.fl.: *Sorg og krise.* København. Munksgaards Forlag, 1984.
Inga Marie Kloster: *Sorg, Omsorg, Sjelesorg.* Oslo. Universitetsforlaget, 1978.
Ellen Lissner: *Efter begravelsen.* Århus. Aros 1979.
Marianne Davidsen-Nielsen: *Den nødvendige smerte.* København. Munksgaards Forlag, 1987.
Nellie og Susanne Sønderbo: *Når håbets grene bliver livets træ.* København. Unitas Forlag, 1990.
Poul Ørum: *Ravnen mod aften.* København. Gyldendal, 1983.
Poul Ørum: *Sorgens følelser.* København. Gyldendal, 1984.

Psykisk syge:

Marie Cardinal: *Ord som forløser.* København. Lindhardt og Ringhof, 1987.

Johan Cullberg: *Dynamisk psykiatri.* København. Hans Reitzels Forlag, 1994.
Viktor E. Frankl: *Psykiatri og sjælesorg.* København. Gyldendal, 1971.
Ejnar Anker Nielsen: *Sjelesorg og psykoterapi.* Oslo. Luther Forlag, 1986.
Ruth Poort: *Psykologien som tjener.* Forlaget Credo.
Åse Stubbe Teglbjærg: *Billeder fra et terapeutisk værksted.* Klitrose, 1987.

Selvmord:

Solveig Bøhle: *Nogen bliver tilbage.* København. Borgen, 1988.
Jacob Knudsen: *Den gamle præst.* København. Gyldendal, 1964.

Forfatterne:

Rita Nielsen, f. 1949, uddannet sygeplejerske, arbejdet bl.a. med kræftpatienter. Siden 1983 højskolelærer på Løgumkloster Højskole. Har her undervist og ledet kurser i sjælesorg. Underviser på Teologi for Lægfolk i faget sjælesorg.

Mogens Kaasgaard, f. 1941, cand. teol. Har arbejdet med stofmisbrugere, psykisk syge og indsatte i fængsler. Har været korshærspræst i Helsingør. Siden 1989 sygehuspræst på Amtssygehuset i Glostrup.