



Sjælesorg – del 4

Indholdsfortegnelse

Ensomhed. Når sjælesorg skal rumme ensomhedens smerte (Fængselspræst Ph.d. Anette Ejsing)	2
At være, hvor du er (Psyko­terapeut, cand.theol. Bent Falk).....	5
Gud som therapeuticum (Prof.em. (dogmatik) Theodor Jørgensen)	9
Sjælesørgeren som vej-ledsager	11
Paradokset.....	13
Spiritualitet og psykologi (Ekstern lektor Heidi Frølund Pedersen, Psykologisk Institut).....	14
Spiritualitet som udfordring til sjælesorgen (Lektor Mikkel Wold).....	17
Mystik og spiritualitet.....	19
Sjælesorg og psykiske lidelser (Overlæge Jørgen Due Madsen).....	23
Depression	23
Graduering af depression.....	24
Statistik om depression.....	24
Den depressive og selvmord.....	24
Psykopater (eller: Antisociale)	25
OCD.....	25
Kan præsten gøre skade?	25
Brugen af salmebogen.....	26
Med livet som redskab (Sygehuspræst Ph.d. Tove Gade)	27
Forsøg på en konklusion.....	29
Terapi og sjælesorg (Lektor Mikkel Wold).....	30
Billede: Jens Søndergaards ”Mennesker i en stue”	32

Ensomhed. Når sjælesorg skal rumme ensomhedens smerte (Fængselspræst Ph.d. Anette Ejsing).

Har skrevet bogen, ”The power of one”¹, om ensomheden, teologisk set. Hvorfor helbreder den kristne tro ikke ensomheden? Er den kristne tro ikke stærk nok til at helbrede ensomheden.

Ensomhedstyper

Disse tre ensomhedstyper er sværest at forstå – acceptere, når man er kristen:

- Romantisk ensomhed
- Social ensomhed
- Åndelig ensomhed

Svarer til de tre løfter i trosbekendelsen.

- Skabelsens løfte (som par, at vi ikke skal være alene).
- Kristus er blevet menneske for at jeg som menneske ikke skal være gudsforladt i denne verden. Hvorfor er det kristne menneske ensom overfor sin Gud.
- Gud er kommet i sin ånd for at knytte os sammen. Hvorfor oplever jeg ikke at jeg falder på plads i en kirke? Der er mange kirkeløse kristne, der ikke kan finde en plads i kirken.

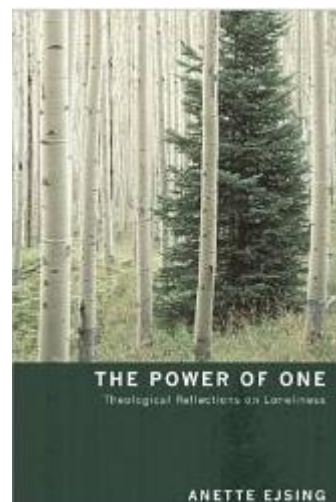
Den åndelige ensomhed er den største og værste af disse.

Men har ens ensomhed ikke også noget at gøre med ens krav – at man simpelthen har for store krav til virkeligheden. Men må man ikke det? Og kan man

Tese

Den måde vi kæmper med ensomhed består i at vi forsøger at holde den nede – være aktiv, for at oplevelsen af ensomhed ikke kommer frem.

¹ We do not like to talk about loneliness. We like even less to talk about the fact that the experience that faith does not automatically heal it. This is a problem, but what if it does not have to be that way? What if we can tap into loneliness as a source of personal empowerment? In *The Power of One*, Anette Ejsing makes exactly this case. Relying on personal stories, she first shows why romantic, spiritual, and social loneliness are particularly difficult to understand in the context of Christian faith. She then reflects theologically on these three kinds of loneliness, and describes it as a mystery that faith both does and does not heal them. In response to this mystery, she suggests thinking about loneliness as a privilege. Arguing from the perspective of a theology of suffering, she encourages each of us to tell our stories of loneliness from the perspective of the end God has in mind for us. This means accepting and embracing loneliness as a means through which God raises us up and strengthens us to persevere in joy and faith. Learning to do this is a privilege that gives us the opportunity to experience loneliness as a source of personal empowerment.



*I sjælesorgens rum bevæger vi os på
indersiden af den verden, vi elsker at fylde
med bekræftende smil, travle
talestrømme og uendelig aktivitet. Der
kommer vi i kontakt med de stemninger,
følelser og forestillinger, som vi helst
undgår i os selv. Af disse er ensomheden
måske den tungeste og mest udfordrende.
Derfor må vi spørge os selv, hvorvidt det
er muligt at have omsorg for et andet
ensomt menneske uden først at se sin
egen ensomhed i øjnene.*

Vi længes efter at være elsket ubetinget, have fred, længes efter at høre til. Det værste ved ensomheden er rastløsheden, der følger. Vi har så travlt, fordi vi vil holde de store følelser nede – men vi er nødt til at gøre plads for smerten og erkende det, før vi kan gøre noget ved det.

Ensomheden er en lidelse, der påføres os

Det er dejligt at gå ind i lejligheden og få ro, men sker det hver gang, man sætter sig ind i, fordi man ved, at ensomheden bliver afbrudt, når der kommer nogen hjem. Ensomheden bliver der indtil jeg selv tager initiativet og gør noget. Det er ikke godt at føles sig koblet af. Ensomheden bliver til en anklage mod andre mennesker og mod Gud.

”Livet er en gave, men for mig er livet blevet en byrde” – et selvmordsbrev. En byrde at være fanget i sin egen længsel.

Og man bliver nærmest allergisk overfor invitationer, for man føler at man bliver inviteret med fordi man er en af fem singler, som man skal tage sig af. Og får man indtrykket af, at folk synes, at der synd for en, så bliver man sur. Men bliver smerten accepteret – ”jeg synes godt nok, at det er synd for dig, jeg kunne ikke leve uden mine børn” – så føles det faktisk godt. ”Jeg har set din smerte”.

Kan man kun hjælpe, hvis man selv har erkendt sin egen ensomhed?

Ikke nødvendigvis – men det kan være en styrke. Har man været helt i knæ, så har man en erfaring af håb, at kunne videregive, men ikke alle kan videregive sine erfaringer – hvis man ikke tror på at den anden nu også er kommet igennem og på højkant.

Gode råd

Har man prøvet det, så ved man også, at der ikke er noget, der ”hjælper”. Alle de gode råd hjælper ikke – og er også en hån mod det menneske. ”Op med humøret”, ”Begynd at gå til bridge”. De dårlige råd er ofte præget af manglende indlevelsesevne. Man kan med indlevelsesevne give nogle løsninger, som er indenfor rækkevidden: Hvorfor prøver du ikke nå derover. Sådan tænker jeg situationen – vil det være noget. Man kan lukke op, så den anden får et nyt udsyn.

Accepter ensomheden

Er en vej frem mod at bære ensomheden.

Ensomheden må være min styrke.

Mother Therasas åndelige ensomhed må være min styrke, for selv om jeg føler mig forkastet af Gud, så holder jeg fast på ham. Og det er en styrke – som jeg går ud for at hjælpe på baggrund af. Derfor vil jeg i mine ensomhed rejser mig og leve i kraft af den kærlighed, som er stærkere end døden.

Den katolske kirkes lidelsesteologi – hvor lidelsen ikke er en anklage. Moltmann: Hvis ikke Gud har prøvet lidelsen, selv død, så er han ikke den rigtige Gud.

Den katolske kirke ser en værdi i lidelsen i sig selv – at selv, når døden viser sine skarpeste tænder, så kan jeg gå med løftet skulder, for jeg behøver ikke vide hvorfor lidelsen er – jeg skal bare gå. Forklaringen får jeg ikke – og det betyder ikke noget i



forhold til Gud, for han er stadigvæk stor og mægtig. Lidelsen har en værdi i sig selv – uden forklaring.

Konklusionen – et bud på en forløsning

Ensomheden er destruktiv, hvis den ikke forløses.

Et bud på hvordan ensomheden kan forløses.

Hvordan skaber man håb?

Ensomheden er den stærkeste smerte, man kan have – den fører til døden, hvis den ikke forløses.

Bitterhed følger mennesket – et angribende menneske.

Annette Ejsings egen vej

Var i kirke, da præsten peger over på korset: ”Det eneste, der er værd at beskæftige sig med her i verden er det, der skete på Golgatha.”

Hun følte sig rørt af Gud – og når Gud rør en, så kan man ikke forklare, hvad der sker i en. For pludselig blev hun glad. Og det selv om hun ikke ville vide af sin glæde – for hun var jo bitter overfor Gud, der lod hende blive i ensomheden.

Hun blev overrasket af glæden (C.S. Lewis: Surprised by joy) – igen. Den var der alligevel. Glæden vil ikke dø. Gud er større end vores anklager – han siger: Jeg elsker dig alligevel.

Hun så, at hendes største problem var hendes stolthed, at hun ville sin ensomhed og smerten i ensomheden. Man kan som sjælesørger ikke hjælpe ved at sige, at jeg kender din ensomhed, men ved at pege vejen ud af vejen ud af enhver smerte, der er bundet til vores vilje til at holde fast på smerten. Stoltheden ved smerten – stoltheden fastholder os i smerten og synden. Roden i smerten er stoltheden, at jeg er centrum. Det værste er, at man ikke anerkender den kærlighed. Det er kun kærligheden, der kan overbevise mig om min synd.

Hold fast i at glæden findes og kærligheden findes – men hold ud. Hold fast i det, du længes efter. Som Mother Theresa holdt fast i gudsforholdet, som hun gerne vil have.

At være, hvor du er (Psykoterapeut, cand.theol. Bent Falk)

Bent Falks metode kaldes Gestaltterapi² – ligner til forveksling den gamle rolige præsts rolige samtale, der dog er stram og målrettet. At anvende en historie er også gestaltterapi – profeten Nathans historie med efterfølgende konfrontation overfor Kong David er et eksempel på det.

Fænomenologi: At se det, der er, uden at lade sig forstyrre af hvad der burde være. Vær dum og glem det, du tror du ved om den anden og den andens situation.

Eksistentialisme: At vælge mellem det, der er, uden at lade sig forstyrre af det, der burde være. Hemmeligheden er ikke at gøre noget ved tingene, men tage dem som de er.

Sandheden gør fri – sandheden som den er, ikke som den burde være.

Kontakt begynder med at man vil den anden noget.

Idéer til læsning

Søren Kierkegaard: Om hjælpekunstens hemmelighed

Sproglig hygiejne

Man skal være opmærksom på sine ord – ord betyder noget, ord gør noget.

A)

”Jeg har svært ved...” er ofte det samme som at sige ”Jeg er bange for...”

B)

”Vi” - For meget ”vi” i samtaler – det er åndelig imperialisme, at man tager tænderne ud af den andens vrede

Overvejende betragtninger

A)

Gå altid tilbage til en fuser – det er aldrig for sent at sige undskyld. Kommer man til at sige noget forkert, der f.eks. sårer, så sig undskyld og erkend din fejl. Man har indtryk af at man kun får den ene chance – det passer ofte ikke, at man kun har den ene mulighed.

² Bent Falk: ”En meningsfuld enhed – eller en enhed af mening”. Den store danske (Gyldendals åbne encyklopædi): **gestaltterapi**, psykodynamisk, oplevelsesorienteret psykoterapiform, der er udviklet i slutningen af 1940'erne i New York af [Fritz og Laura Perls](#). Teoretisk grundlag og terapeutiske metoder er tidligst beskrevet af Perls, Hefferline og Goodman i *Gestalt Therapy* (1950). Gestaltterapi er udviklet i delvis opposition til [psykoanalysen](#) og opfatter sig som baseret på [eksistentialisme](#), især [Martin Bubers](#) "jeg-du-teori". Forbindelsen til perceptionspsykologiens gestaltpsykologiske teorier er begrænset til tankegangen om, at figur og grund i en given gestalt afhænger af, hvad der bringes i fokus (se [figur-grund](#)). Gestaltterapien rummer tilstræbt forenklede metaforiske begreber om psyken og de terapeutiske metoder og er i nogle versioner nærmest teorifjendsk. I terapien tages der udgangspunkt i patientens oplevelse her-og-nu, og personen gennemspiller og genoplever problemsituationer, bl.a. ved at identificere sig med enkelte følelsesmæssige eller kropslige udtryk hos sig selv: vrede, sorg, en anspændt skulder eller hovedpine. Ofte opfordres til kraftige følelsesudladninger med henblik på, at patienten opnår [katharsis](#). Gestaltterapeuten er relativt konfronterende ved verbalt at give udtryk for sine følelser for den person, der er i terapi. At sidde i "den varme stol" betegner den position, personen, der er i terapi, indtager, når gestaltterapeuten arbejder med ham/hende i en gruppe. Gestaltterapi tilbydes mennesker med lettere psykiske problemer eller mennesker, der ønsker at udvikle sig personligt. Amerikanerne Virginia Satir og Walter Kempler er kendt for deres gestaltterapeutiske familierapi.

Man skal være åben også overfor sine egne fejl – også ”udstille” den og spørge ind til om man virkelig nu også har fejlet. ”Jeg er bange for at jeg har såret dig”.

Gør du dig til ejer af skammen, så skaber du et skamfrit rum – man skaber et rum med mere ligeværd. Kan den stærke (sjælesørgeren) vise sin svaghed overfor den, der netop nu er svag (konfidenten) træder sjælesørgeren ud af sin kliche og viser noget af bagsiden af medaljen. Fejlen bliver en resurse, hvis man tillader sig at vedkende sig den. Holder man fast i at være den halvguddommelige præst, så gør man den anden endnu mindre.

Tillader man sig selv at være fejlfyldt, så kan den anden også tillade sig at være fejlfyldt. Shakespeare siger det på den måde: ”nåden virker altid dobbelt”.

B)

Vær åben også for dine egne følelser: ”Det gør mig ondt, at høre, at du er nødt til at undskylde dig selv så meget”. Hvad betyder det for den, der tales til? Man bliver mødt dér, hvor man er, i stedet for dér, hvor den anden gerne vil have, at jeg skal være.

C)

Folk er fobisk bange for ikke at være gode nok – både sjælesørger og konfident. Ikke er gode nok til at styre andres kærlighed. Men der er ingen, der er gode nok. Får man magt over den andens kærlighed, så er det ikke kærlighed, men tvang³.

D)

Man får mennesker til at blive voksne ved at give dem ansvar – vel at mærke et ansvar for det, den person også kan have ansvar for.

E)

Man skal vente med at konfrontere folk indtil man holder af dem. Man skal konfrontere folk ikke med det, de er, men med det, de gør.

Man skal være så tydelig som muligt i ens præference i kontaktpunktet.

F)

Mange vil gerne videre – og mange terapeuter vil også gerne have, at de andre kommer videre. ”Videre” kommer du af dig selv, når du indfinder dig dér, hvor du er.

G)

Du er ikke anderledes – det er ikke forkert. Men det hjælper ikke så meget, da det hviler for meget på personstøtte. Det holder lige indtil man møder en anden med en anden holdning.

Men man skal lade den anden være i sin fejl – det hjælper ikke at sige ”jeg fjerner din skyld”, dér hvor det hjælper er at sige: ”du er skyldig og du er velkommen hjem”.

³ Der er tre måder at få magt over den andens kærlighed:

Tvang: F.eks. ved trusler, ”Hvis du går, så slår jeg børnene ihjel”.

Bestikkelse: ”Hvis du bliver, så skal jeg nok gøre tingen bedre”

Appel: At man klammer sig til kærligheden – ”hvis du går, så tager jeg mit eget liv”.

H)

99% af vores sjælesorg kan klares gennem de to ord ja og nej

Hvad gør man, når man møder mennesker, der nærmest lever af deres sorg? Hvordan mætter man den umættelige – ved ikke at prøve. Men ved at give dem en lille bitte smule, som dog indeholder meget. Det minder om nadveren.

Eksempel: Lis har begravet sin mand. Hun kommer til præsten cirka en gang om ugen – bliver der efter andagt et stykke tid. Er kommet over en længere periode. Præsten har på fornemmelsen, at Lis ikke har haft kærlighed i ægteskabet

Hvem, der taler	Hvad, der tænkes/føles	Hvad, der siges
Lis:		Det er så svært, jeg kan næsten ikke klare det.
Præst:	Fordi det har stået på så længe bliver præsten irriteret – præsten mener, at Lis tager offerrollen. Lis har en idé om at præsten kan hjælpe – præsten selv har en idé om at hun burde kunne det, og derfor gør Lis præsten skyldig og skammelig. Hun bliver vred, fordi hun ikke har kunnet det. Et muligt svar:)	Ja
Lis	Føler sig accepteret og det gør hende glad	
Præst:	Man skal ikke spørge: Hvad er det sværeste for så skal folk til at vurdere i det svære. Hun siger en ting, men siger derved det hele – det bliver et håndtag til helheden.	Hvad er f.eks. svært?
Lis:	Tænker, at det er et svært spørgsmål.	Det er svært at gå rundt ikke at have den kærlighed, som man har krav på.
Præst:	Fortæl det, der er sandt, men som folk først ved, når man siger det.	Det er altid svært at slippe det, som man ikke fik, end det, man fik.
A)		
Lis:	Hun kan ikke slippe	Det kan jeg ikke
Præst:		Hvor ved du det fra, har du prøvet det?
Lis:	Det er et konfronterende spørgsmål, der ikke er krænkende.	Nej, det har jeg ikke
Præst:	Vil gerne have afsluttet, men sende hende væk med en indbydelse	Jeg foreslår at du går hjem og tænker over det. Hvad siger du til det?
Lis:	Det vil hun være ok med, for der var kontakt. Hvordan laver man kontakt – man trækker en grænse.	

B)		
Lis	Lis ved nok ikke hvad det betyder at give slip. Når man taler om det man ikke kan, skal man vende det til det, man kan.	Hvordan gør man det?
Præst:		Hvad skal der til for at du kan slippe?

I)
Forskellen mellem slippe-tårer eller kalde-tårer

J)
Tid er aldrig spildt, den er altid brugt

Gud som therapeuticum (Prof.em. (dogmatik) Theodor Jørgensen)

Undervisningen blev skudt i gang af salmen Hvor Gud mig fører, går jeg glad (DDS 23).

Der er en fare for at Gud instrumentaliseres – at man gør Gud til et værktøj i sin sjælesørgeriske værktøjskasse.

Placere skyld og skælde ud på Gud

Det er Theodor Jørgensens indtryk, at der gøres i Preben Koks bog *Skæld ud på Gud* – et eksempel er handymanden, der bliver

”Hvis du var ansat i mit firma, så var du blevet fyret”. Primatskrig-terapien, inddrages.

Gud bliver et terapeutisk middel.

At placere et ansvar er at placere en skyld – samfundet, lægerne... men det bliver urimeligt. Tilbage står alene den almægtige.

Kan man anbringe skylden hos Gud?

Gud gøres til den skyldige, der er ansvarlige for at det er sket. Guds svar til Job: ”Spænd bæltet om lænden som en mand, og giv mig svar, når jeg spørger dig! Skal du drage min retfærdighed i tvivl, dømme mig skyldig, så du selv kan få ret?” (40,7f)).

Man gør sig til dommer over Gud – dvs. gøre sig selv lig med Gud eller endda lige med Gud.

Stopper man ved at man som sjælesørger har sat skylden over til Gud – gør man sig så ikke skyld i brud på det andet bud – du må ikke misbruge Guds navn.

Det er ikke ret mange præster, der bliver kontaktet, når folk oplever troskriser. De fleste præster bliver opsøgt af folk i livskriser – på arbejdspladsen, i ægteskabet... hvorfor kommer de til præsten og ikke til psykologen og terapeuten? Er det fordi de har fattet tillid – fordi de ønsker et modspil, det får man ikke nødvendigvis hos psykologen.

De kommer for at få hjælp i krisen – og bringes Gud ind i den samtale, så bliver han ofte et redskab.

Burde man begynde en samtale i bøn? Gid man kunne – i så fald ville perspektivet fra starten være lagt. Men kan man det – vil det i dag ikke lukke samtalen ned og ikke åbne den, overfor de moderne mennesker af i dag. Men man burde måske slutte med en bøn – for at åbne den videre samtale mellem den enkelte og Gud. Men vores egen blufærdighed lægger sig måske i vejen – men man kan i det mindste love at bede for vedkommende. Det må være sognepræstens fornemste opgave – forbønnen⁴.

⁴ Theodors Jørgensens mor havde bag i sin salmebog skrevet en lang liste med navne på folk, hun havde lovet at bede for – og som hun blev ved med at bede for mange år efter, at løftet blev givet. Hun kunne godt nok ikke huske alle grundene til at hun skulle bede – men det ved Gud nok. Så hun bad.

Postulatet: Gud er kærlighed

Er også et ord, der kan gøre Gud til et redskab. Men hvad hjælper det, når jeg ikke selv mærker det i mi liv. Men hvad er det for en kærlighed, som vi tillægger Gud. Jesu afskedsord – ”mig er givet al magt, derfor gå hen...”.

Realistisk set er det våbenindustrien, markedskræfterne – Jesus siger det med sårmærkerne, viser sig som kærligheden som den sårede kærlighed.

Kærlighed gør sig altid sårbar ved at åbne sig for det andet menneske.

Kærlighed viser sig som sårbar ved at frigive den anden.

Sjælesorgen skal fastholdes på sit spor, nemlig ethvert menneskes forhold til Gud.

Theodor Jørgensens far gik som præst dødsbud ud fra en flådestation under 1. verdenskrig.

En dag kom han igen tilbage til en kvinde, der havde mistet mand og børn.

Enken: ”Det har hjulpet mig tilbage til Gud”

Præsten: ”Det var dyrt”

Enken: ”Dyrt, ja, men ikke for dyrt”

Dyrt – de omkostninger, man har haft i en proces. Det her er ”for meget” som skæbne.

Der er ikke nogen årsagssammenhæng imellem tab og tro: Gud havde ikke ladet manden dø, *for at* hun kunne få troen igen. Det hun refererede til var den kamp hun måtte kæmpe – og i den kamp fandt hun, at Gud var nær. Hun fandt en mening derefter sammen med Gud.

23: Hvor Gud mig fører går jeg glad

Strofe 1:

”Han, ikke jeg skal råde” - kristenlivet leves under Guds førelse.

Strofe 2

Den førelse kan jeg overgive mig til helt og fuldt – for han kender mig forud for alt – Gud har en plan med mig. Denne tillid kommer ud fra en kamp – Gud har en mening med alt, hvad der sker med mig.

Det indebærer ikke, at det der sker med mig, er Guds mening. Det er ikke et udtryk af hvad der er Guds egen mening. Men derefter skal vi sammen med Gud finde en mening med det.

Strofe 3

Det urolige hjerte må gøres roligt ved tillid til Gud – det skal der kamp til at nå frem til den erkendelse. Sjælesorgen skal ind der som vej-ledsagere.

Strofe 4

Fatter jeg ikke meningen nu, vil jeg senere i evigheden forstå det. Se tilbage at Gud var med mig hele vejen også i det svære.

Er der plads til vrede i denne salme? Nej, men til klage – og til kamp.

Hvor Gud mig fører, går jeg glad,
han, ikke jeg, skal råde,
jeg kalder alle tider, hvad
min Gud mig skikker, nåde.
Gud fører mig dog lige hjem,
thi går jeg altid trøstigt frem
og på hans hjerte lider.

Hvor Gud mig fører, vil jeg mig
ham ganske overgive,
og synes sagen underlig,
han ved dog frem at drive,
hvad han med mig bestemte alt,
før jeg af moders liv blev kaldt,
jeg er jo ej min egen.

Hvor Gud mig fører, er i tro
og håb mit hjerte stille,
i mig hans egen kraft vil bo,
hvad kan mig fra ham skille?
Thi fatter jeg et trøstigt mod,
fordi Guds vej er altid god,
ja, vist den allerbedste.

Hvor Gud mig fører, vil jeg gå,
om foden skulle brænde;
kan jeg det forud ej forstå,
til sidst jeg dog skal kende,
at det er idel trofasthed,
hvor han mig fører op og ned:
det er min troes anker.

Lapert Gedicke 1711.

Hans Adolph Brorson 1742

37: Min Gud befaler jeg min vej

Hele salmen er båret af en Guds faderomsorg. Esensen er den fundamentale tillid – at Gud altid vil finde mig. Det er Job-kampen.

Salmen har en lys tone, selv om den går ned i afgrunden. Den er skrevet i de sidste år af 30-årskrigen, hvor ingen familie ikke havde mistet mange medlemmer.

Livet er en dannelsesrejse – der ikke kan undvære krisen. Det vil mange mennesker mene er rigtig – at gå igennem en lidelse med den anden, kan knytte de to sammen.

Slutningsstrofen i ”Nu rinder sol” (DDS 473)

Du bedst min tarv og trang,
o Herre, kender,
tilmed er lykkens gang
i dine hænder,
og hvad mig tjener bedst i hver en måde,
du det tilforne ser.
Min sjæl, hvad vil du mer?
Lad Gud kun råde!

Sjælesørgeren som vej-ledsager

Sjælesørgerens opgave er at være med den anden for at vandre med den anden i retningen af at finde et svar.

Men hvor findes de svar? Ikke umiddelbart i Bibelen, selv om man dér finde vers, der overrasker én.

Pejlemærker til et svar finder vi historien om Kristus. Ethvert menneske er en Guds tanke – ethvert menneske er en tanke i Gud fra evigheden af. Vi er udvalgt fra evighederne af (Ef 1,3-6). Gudbilledligheden som ethvert menneske har, er en Kristus-signatur. Ethvert menneske er udvalgt til at stå hellige foran Gud. Kristus-signaturen i os skal frem. Ved at bruge en bibelsk fortælling kan man finde en vej frem.

Præster som åndelige vejledere

Med de mange guru-er og coach-ere er det godt, at der kommer et kristent modspil. Præsten skal eller mere beskedent: Åndelige vej-ledsagere.

Finde en mening i en eller anden situation – finde en mening i det sammen med Gud.

Men er der en mening i alt – er der ikke en situation, hvor det er absurd at kigge efter en mening? Theodor Jørgensen: Alt – også naturmagterne – er i syndens magt. I modsætning mellem kaosmagterne, syndsmagterne, krigens gru – dette er meningsløst. Men netop i kampen mod det meningsløse kan sjælesørgeren forsøge at mobilisere menneskets kamp mod det meningsløse. Erkender vi at vi står i situationer, hvor det er meningsløst – så kan der i den klage være en bøn om ”vis mig vej, så jeg kan komme videre”.

Et liv, der standses så tidligt. Det er ikke Guds vilje – kan ikke være det. Det er et grumt tilfælde af tilfældighed, der standser det liv⁵. Der kan vi ikke undvære evighedshåbet. Det barn har en fremtid hos Gud. Opstandelse forstået som Guds heling af mennesket og alt det, der lider.

DDS 636: Midt i alt det meningsløse

⁵ Kim: Det smerter nok mere at have en Gud, der så tillader tilfældigheder. Der ”kiggede væk” og så ups! Hvad kan der så ellers ske, hvis ”alt står i Guds faderhånd” – hvor man falder ud af hånden ved et tilfælde.

Vær tavs med den lidende

Vi kan være i situationer, hvor vi som sjælesørger sidder fast – den anden kommer bare ”ikke videre”. Men der er det vigtigt, at vi bliver stående sammen med konfidenten.

At turde stilheden

En bonde blev hårdt ramt af Parkinson, men de klarede det, for hustruen arbejdede på marken, så de fik en indkomst. Men efter et par måneder døde konen pludselig.

Præsten kom på besøg – satte sig ind med sin kaffe.

Præst: ”Goddag Jensen”

Jensen: ”God dag Pastor”

Og efter 10 minutter gik han – man havde ikke udvekslet et ord om noget.

Præst: ”Farvel Jensen”

Jensen: ”Farvel Pastor”.

Besøget gentog sig 2 gange – da præsten gik 3. gang efter at have drukket sin kaffe uden at sige noget:

Præst: ”Farvel Jensen”

Jensen: ”Farvel Pastor – og tak fordi du kom. Og tak fordi du tav”.

Hvornår tier man? Man tier sammen med den lidende.

Almagt

”Mig er givet al magt i himlen og på jorden”.

Guds almagt er en kærlighedens sårbarhed. Jesus står og taler om almagt med sårmærkerne fra korset – det kors, hvormed barnet korsedes på ansigt og bryst. I Kristus ser vi hvad Guds almagt betyder.

Guds almagt er en eskatologisk størrelse.

Hvis Gud ikke står bag ved alt – på en eller anden måde som den vitale kraft – så lever vi i en dualistisk verden.

Men kan Gud, da ikke gøre noget nu?

En mand sidder ved sin hustru dødsleje – men det kunne gå enten den ene vej eller den anden vej.

Manden: På den ene side beder jeg om at Gud må redde min kone. På den anden side beder jeg også ”må din vilje ske”. Giver det mening at bede sådan?

Theo: Selvfølgelig gør det det?

I forbønnen ligger håbet, men også anfægtelsen. Men uanset hvad jeg får af svar af Gud, så stoler jeg på Gud.

DDS 473:

og hvad mig tjener bedst i hver en måde,
du det tilforne ser.
Min sjæl, hvad vil du mer?
Lad Gud kun råde!

Der ligger en tryghed i at være lydig – ”Det skulle altså ikke være sådan”. Det gik anderledes – Gud er den, der i sidste ende har vores skæbne i sin hånd. Men det er en troskamp og tillidskamp for den enkelte – det kan ikke blive en almengyldig sandhed.

Paradokset

Gud er ikke bare en, der lider med os, men han lider med os på en aktiv måde. At han kan gøre det, som vi egentlig ikke helt tør tror på. At Gud har muligheder, hvor vi ikke kan se det. At han kan ændre mine omstændigheder eller hvordan jeg opfatter og lever i mine omstændigheder. Uden det forvandler sætningen ”Gud er kærlighed” Gud til et therapeuticum.

Paradokset man skal leve med som kristen er anfægtelsen mellem det at man selv blev reddet og det at nogen ikke blev reddet. At man bad om at overleve – men hvad så med de andre, der også bad, men der døde? Man kan som overlevende føle sig skyldig over at have overlevet – hvorfor skulle jeg overleve. De overlevende på Estonia eller fra Kz-lejrene. ”Du kan ikke tage et ansvar for den andens ulykke. Og det vil du gøre i det øjeblik, hvor du søger døden for dig selv”.

Man skal hjælpe med at formulere den klage til Gud – man skal som sjælesørger også vedkende os sin egen anfægtelse og sårbarhed. Sætte ord på det – ”vi forstår dig ikke, Gud. Vi se ikke nogen mening – vi kan ikke komme videre, med mindre du giver os et tegn på hvilken vej vi skal gå”. Vi vedgår os selv anfægtelsen, men vi vil ikke slippe Gud midt i anfægtelsen.

DDS 539: Mit lys i mørke

Grundtvig knytter i vers 3-4 nadveren til dødens erfaring. Så stærkt ser Grundtvig Jesus som medvandrer. Du må gøre noget, Jesus, du må være mit lys. Min medvandrer.

DDS 547: Man siger, livet har bange kår

har hele anfægtelsesmomentet med sig.

Vi ved at du kunne gribe ind, hvorfor greb du ikke ind

Spiritualitet og psykologi (Ekstern lektor Heidi Frølund Pedersen, Psykologisk Institut)

En bred intro til hvordan spiritualitet og psykologi har spillet sammen og spillet imod hinanden.

Historisk rids: Psykologi og religion

Der har været et langt tættere forhold mellem psykologi (lægevidenskab) og religion – klostervæsenet har favnet det hele menneske og de første ordnede sygehuse.

Oplysningstiden udgjorde et paradigmeskif fra tro til viden. Positivistisk syn.

Psykologien opstår

Mennesket som et bio-psyko-socialt væsen. Søger at beskrive menneskets oplevelsesverden.

Psykoanalysen: Indre oplevelsesverden og det ubevidste (Wundt og Freud)

1930-erne: Behaviorismen: Adfærdsregulering, Mennesket er en tom tavle, når det bliver født (tabula rasa), mekanisk forståelse – det er ren stimulering, der skaber mennesket

Kognitiv psykologi: Man mener, at der er noget mere end hvad behaviorismen påstår.

1970-erne: Emotionerne er vigtig for vores motivationer, det er med til at påvirke vores hukommelse og agerer i verden.

1960-70: Humanistisk og positiv psykologi: Hvad gør livet meningsfyldt? Selvaktualisering, personlig vækst, mening (Maslow, Rogers, Frankl og Seligman)

Religionspsykologi: Svæver lidt over det hele. Den vil gerne beskrive religion og det spirituelle og mystiske oplevelser ud fra generel psykologi. Hvad er det, der sker i hjernen? Sammenhæng mellem mentalt/fysisk helbred og religiøsitet.

(Nyere) Eksistentiel psykologi: Bredere fokus på eksistentielle anliggender i og udenfor religion).

Den religionsfjendtlige psykoanalyse

Ifølge Freud er religion menneskeheds-neurose⁶. Religion skal behandles væk, for det er en sygdom – det er noget neurotisk på spil.

- en illusion
- projektion af faderfiguren
- En neurose
- Regrediering til et infantilt stadie
- I bund og grund udtryk for menneskelige behov

Den reduktionistiske neuropsykologi

Religion er ifølge neuropsykologien en hjerneaktivitet i højre temporallap.

Religion skal forklares (væk).

*Dr. Persingers 'god Helmet'*⁷ – han kan give folk en oplevelse af Gud ved at give en hjelm på, der giver elektriske impulser til højre temporallap.



⁶ Jung ser ikke troen som noget sygligt – menneskehedsneurose, som Freud siger. Jung placerer religionen i driftslivet – det er en drift i livet. Læs Jungs foredrag fra 1932 om forholdet mellem terapi og sjælesorg

(https://archive.org/stream/Jung_1932_Seelsorge/Jung_1932_Seelsorge_djvu.txt)

Frankl (regnes blandt eksistensteologerne) kritiserede Jung for dette. Religion er ikke en drift, men en rettet-hed. En rettet-hed mod noget udenfor mig. "Jeg betakker mig for en religion, som jeg kan takke en drift for". Det udenfor mig skal eksistere udenfor og uafhængigt af mig.

⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/God_helmet

Granquist og kollega (2005) finder ikke de samme resultater efter at have gentaget forsøget. Hjernen begynder selv at producere simili, når der ikke er noget andet, der stimulerer.

Religionspsykologi

Præget af ”mainstream psychology”:

- kvantitativ
- Fokus på religionens funktion og effekt
- Fare for reduktionisme.
- Mindre fokus på religions indhold og oplevelse

Positiv psykologi: Spiritualitet: Ja tak!

Fokus på de positive faktorer i menneskelivet (ikke kun psykopatologi)

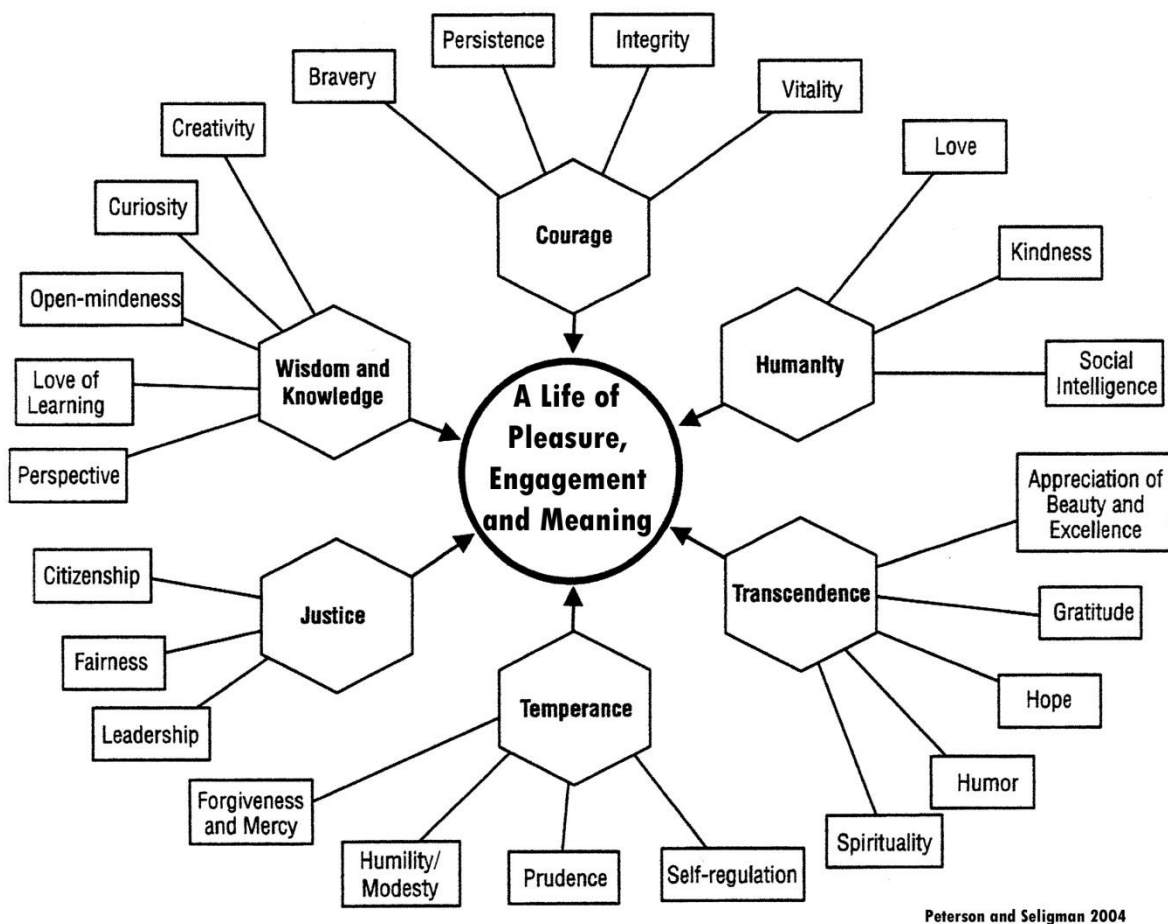
At forebygge det negative ved at dyrke det positive

Hvad gør livet positivt og værd at leve?

Hvad er det gode liv?

”Treatment is not fixing what is broken; it is nurturing what is best” (Seligman).

Peterson og Seligman: VIA Character Strengths & Virtues



Der kommer spiritualismen ind – men som et redskab til at opnå et eller andet helhed.

Det bliver dog udviklet til noget selvhjælp, hvor man med 5,7 eller 9 lette skridt til lykke, karrierer eller fysisk form... Men derved bliver vi selv ansvarlige for vores egen lykke. Det er et spørgsmål om valg og vilje.

Brinkmann (2014) med bogen "Stå fast" – om det mon ikke er tid til selvafvikling. Det er okay at være negativ og sur. Pessimister klarer sig faktisk også ganske godt ☺ Får relationerne med i sit helhedsbillede af mennesket – selvudvikling er ikke bare at kigge ind i sig selv og mig og mit projekt. Men hvad er vi i relation til hinanden – der kommer religion også ind, der har fokus på noget, der er større end os og som skaber et fællesskab.

Begrebsafklaring: Psykologi og religion

Tendens:

Spiritualitet anses for det sunde, modne og gode for mennesket

Religion anses for at være umodent og ultimativt dårligt for mennesket. Det er rigtigt – lidt for dumme umodne mennesker, der har brug for det noget striks for at leve sit liv.

Det spirituelle velværd måles i at se indad.

Spiritualitet på dansk

Hvad forstår præster og lægfolk ved ordet spiritualitet?

514 teologer og lægfolk blev spurgt

Ingen konsensus om begrebet spiritualitet i Danmark

Store forskelle mellem yngre lægfolk og teologer i forståelsen af begrebet

Altid afklare, hvad man forstår ved begrebet spiritualitet inden eksempel sjælesorgssamtale.

Spiritualitet som udfordring til sjælesorgen (Lektor Mikkel Wold)

Spiritualitet har også noget med hverdagen at gøre – fadervor og trosbekendelsen, der siges hver dag. Men når den bliver udsondret – bliver den afsondret. Dyrker man den i sig selv, er der en risiko for at det bliver elitært og ikke folkeligt. Det var den ellers fra begyndelsen.

Folkelighed og spiritualitet i skøn forening – om sammenhængen mellem folkelighed og kristendom - ses i sangen ”Et jævnt og muntret virksomt liv på jord”. Sammenhængskraften. Sjælesorgen med en samfundsmæssig side – hvis samfundet opelsker en grådighedskultur, markedskræfterne, eliminering af en etisk fællesnævner, egoisme, hvis de kilder, som man før hentede fælles inspiration fra ikke – dér har sjælesorgen en funktion. Sangen her beskriver en sammenhængskraft overfor disse tendenser.

Vi er gået fra at være pilgrimsrejsende til at være turister.

Ordet er blevet et buzzword (et ord, der bruges i flæng, uden at man ved hvad det betyder).

Fra tidehvervsk indflydelse blev fænomenet behæftet med skam – ikke nødvendigvis et teologisk opgør.

Wikipedia om spiritualitet – fortæller noget om folks syn lige nu på hvad spiritualitet

”Spiritualitet betyder det samme som "åndelighed", som er en særlig religiøs form, der ikke nødvendigvis forankrer sig i faste religioner og dogmer, men ofte hviler på mere løse religiøse erfaringer.

I dag er spiritualitet i den sidste betydning endvidere blevet stort set identisk med den såkaldte New Age-åndelighed, der tror på en fælles, religiøs kerne i alle religioner, der panteistisk tror på en kosmisk guddommelighed, der bl.a. manifesterer sig som overnaturlige "energier" og diverse mellemvæsner såsom engle og skytsengle. Og som individualistisk mener, at mennesket har en overset, hemmelig kerne, som kan dyrkes og udfoldes via bestemte teknikker og en særlig opmærksomhed. Herved udvikler man sig i mere åndelig og måske endda guddommelig retning, opnår en større kosmisk energi og udvikler en "højere bevidsthed". Dette kaldes gerne ny-spiritualitet.”

”*Sea of faith*” (Don Cupitt) – at vi svømmer religiøst rundt i et hav af trosmuligheder. De gamle etablerede religioner og strømninger findes ikke mere, ikke andet end som vraggods i havet.

Marx: ”Religionen er den betrængte skabnings suk, den er en hjerteløs verdens hjerterørelser, den er åndeløse tilstandes åndsindhold. Den er folkets opium”

Spiritualitet handler om individets inderste overbevisning – i folks opfattelse – og ikke religionens stivhed og ydre ”tvang”.

Den er ofte forbundet med individet og ikke i kollektivet – man er ikke forbundet med andre, men formålet er selvrealisering og selvudvikling. Man vil gerne på en spirituel rejse – fællesskabet udelukkes ikke helt, det individualistiske udelukker ikke religionens symboler. Det er individer sammen.

Opgør med relativismen

Hvad der er sandt for dig – er ikke nødvendigvis sandt for mig.

Modsigelsens grundsætning: En påstand kan ikke på samme tid være sand og ikke-sand. Det er al tæknings grundlag.

Modsigelse må ikke forveksles med modsætning. Modsætninger kan gå op i en højere enhed, det kan modsigelse ikke.

Grundtvig: ”Godt og Ondt og Lys og Mørke, Sandt og Løgn og Liv og Død, I hvert Hjerte prøve Styrke, Farligt er det Sammen-Stød, Stærkest synes tit på Jord Mørkets Æt med Løgn og Mord, Løfte dog på Sejers-Livet Sanhed Lysets Børn har givet” (DDS 155)

Kirkegaard

Hvis jeg bliver hjemme, så er det ligegyldigt om det regner eller ej. Hvis jeg skal på tur, er jeg subjektiv interesseret i vejret. Jo vigtigere tingene er desto større og tættere på mig selv bliver emnet og min interesse for mig. Min interesse bliver til lidenskab:

”I Lidenskabens har Modsigelsens Grundsætning sit Liv og sin Kraft. Saasnart derfor et Menneske ret bliver grebet af Noget, når han kommer i Livsfare, naar det Overordentlige viser sig for ham, naar han lidenskabeligt staar med sin fremtidige Skjebne i sin Haand: saa er der strax et enten-eller” Uden dette enten-eller er menneskene lidenskabsløse ”slattede som en vaad Buestræng”

Sandheden er dog ikke subjektiv: Når subjektiviteten er sandheden – så bliver sandheden til en kreativ sandhed. Sandheden er kun sand, når jeg er til stede.

”Man bliver ikke Christen ved religiøst at være grebet af noget Høiere; og enhver Udgydelse af religiøs Grebthed er ikke en christelig Udgydelse”

Grebthed i sig selv gør det ikke – grebthed er at gribe noget udenfor sig selv. Grebthed i sig selv er grebthed i grebtheden – det er sentimentalitet. Man bliver grebet af følelsen. Sentimentalitet giver ikke selve tingen – men giver følelsen – oplevelsen som målet i sig selv (f.eks. billedet til højre)

Det, jeg erkender om sandheden er noget, jeg erkender, der står for sig selv- det står udenfor mig selv og består uafhængigt af mig. Grebtheden er ikke en sandheds-indikator. Jeg kan godt blive grebet at det største vrøvl – det kaldes forførelse. ”Det er godt tv” – når der grædes

Man ønsker ”autentiske” udsagn – man ser folk, der har spindoktorer og andet falsk og skuespil for at behage – men hvad mener du selv. (”Min mund er mit hjerte” – DDS 396). Det siger ikke noget om hvorvidt det er sandt – men man mærker, at her har man med et ”du” at gøre.

Grundtvig skrev i 1846 i Danske Kirketidende: Her skriver han at enhver naturligvis bliver salig i sin tro og ikke ved en andens, men det betyder ikke, at ”en hvilken som helst tor, blot den er vores, vil gjøre os salige”. Det vil kun sandheds tro og ikke falskheds tro. Ganske vist gavner sandhedstroen mig ikke, med mindre jeg har den, en den er dog ”hvad den er lige så uafhængig af mig som sandheden selv, og dens indhold forefindes af mig, før jeg, ved tilegnelsen kan komme i besiddelse deraf.



Ekskurs om modsatrettede opfattelser af sandheden – og håndteringen af dette
Uenighed har personadskillende karakter – ”hvis det er hvad du mener, så er jeg den, der er gået” – skulle hellere være ”hvis de er hvad du mener, så må jeg hellere blive og få snakket med dig”. Vi undgår hellere konflikter og uenigheder – og gemmer vores mening til vi er i selskab med folk, der mener det samme som mig. Man har haft en periode, hvor uenigheder ikke bar noget frugtbart med hinanden. En frugtbar dialog og uenighed er givende.

Mystik og spiritualitet

Det, der hed mystik før, hed pludselig spiritualitet – det skete i ortodoksien, man ville afsondre sig fra forståelser af mystikken, der var herskende.

De religiøse oplevelser

En spontan og uforberedt åbenbaring, en sanseoplevelse, der pludselig åbner for ”evighedsfølelse” – ofte sammenlignet med den kunstneriske inspiration.

Thomas Aquinas - ”Det blev sagt om broder Thomas, at ”hans vidunderlige lærdom skyldes langt mindre hans geni end hans dybe bønsliv”. Han skrev det fantastiske værk ”Summa Theologia”, men ved slutningen af 1273 lod han sit værk være ufuldendt og erklærede: ”Alt hvad jeg har skrevet, synes jeg er det rene hø sammenlignet med, hvad jeg har set, og hvad der er blevet mig åbenbaret”⁸. Mere skriver han ikke. Psykologer har undersøgt sætningen – det er ikke et tegn på depression, men her må være tale om en religiøs oplevelse.

Et ”Kosmiske glimt af evigheden”

Paulus: Han ser Jesus på vej.

De religiøse oplevelser har følgende karaktertræk:

- 1) Forandrende karakter - markant
- 2) Forandringen varer hele livet

Forskellige citater fra mystik i kirkens historie

- mystikkerne

Mester Eckerhart (spiritualitet med 100 km. i timen).

”Det nu, hvor Gud skabte det første menneske, det nu, hvor det sidste menneske engang skal dø, og det nu, hvor jeg taler her, er alle et hos Gud og er kun et eneste samtidigt nu”

Kirkefaderren Hilarius af Poitiers

”Det er kætters og vranglæreres fejltagelser som tvinger os til at sysle med utilladelige sager, at bestige farlige højder, at tage udsigelige ord i vor mund, at stige ind på forbudt område. Troen

⁸ Alban Butler i ”The Lives of the Fathers, Martyrs, and Principal Saints”: ”On the feast of St. Nicholas [in 1273, Aquinas] was celebrating Mass when he received a revelation that so affected him that he wrote and dictated no more, leaving his great work the *Summa Theologiae* unfinished. To Brother Reginald’s (his secretary and friend) expostulations he replied, ”The end of my labors has come. All that I have written appears to be as so much straw after the things that have been revealed to me.” When later asked by Reginald to return to writing, Aquinas said, ”I can write no more. I have seen things that make my writings like straw.””

burde i stilhed opfylde budene: tilbede Faderen, ære ham sammen med Sønnen og Helligånden. Men vi tvinges til at bruge vort sprogs fattige ressourcer for at udtrykke tanker som er for store for vore ord. Andres fejltagelser tvinger os til at fejle ved at vove at formulere på menneskelig vis de sandheder, som burde være gemt i hjerternes tyste tilbedelse”

McGrath peger på tre betydninger af mystik i kristen spirituel sammenhæng

1. Tilgang til troen med særlig vægt på relationen mellem Gud og menneske, og mere eksperimenterende aspekter i modsætning til de intellektuelle. Calvin tøvede ikke med at tale om *unio mystica* i beskrivelsen af forholdet mellem Kristus og den enkelte troende. Ofte bruges denne betydning til at betegne beskrivelsen af gudsoplevelserne i modsætning til den mere dogmatiske teologi, som fokuserer på de specifikke elementer i troen.
2. Betegnelsen for de indre oplevelser, den irrationelle og anti-intellektuelle tilgang til erfaringen.
3. Betegnelse for bestemte ”skoler” (engelske mystikere, tyske mystikere), hvilket dog er uheldigt, da de fleste af disse ikke bruger betegnelsen for at beskrive dem selv, og opfattelsen af denne flok rummes ofte inden for nr. 2 betydning, hvilket er en forsimplende gengivelse.

Man lagde afstand til mystikerne – glider væk fra ordet mystik og over i spiritualiteten. Ordet mystik blev måske til at man identificerede sig med det gudommelige. Det kan også være magt-taktik, at pavekirken så det som en oprørslomme, der skulle kvæles.

Det er en oplevelse med Gud.

”Spirituality has to do with our experincing of Gud and with the transformation of our consciuosness and our lives as outcomes of that experience” (O’Brien: Cathilicism).

”I am theologian – I spend my life reading, reaching, thinking writing about Gud. But I must be honest – I have never experienced Gud, not really. I am embarrassed by piety; I am ill at ease with those who thrive on God-talk; I have no awareness of what one might mean by the “presence of God” (McGrath efter måneder på et trapist-kloster).

Der er ikke nødvendigvis nogen modsætning mellem teologi og spiritualitet. Teologien har mistet sin oprindelige betydning. Oprindeligt: ”Sapiential and personal knowledge of divine selv-disclosure” (Edward Farley). Det er ikke en objektiv videnskab, men en personlig viden om Gud og forhold til Gud.

Anselm: Credo ut intelligam - troen har en særlig indsigt

”Jeg prøver, Herre, ikke at trænge ind i din høje majestæt, for på ingen måde vil jeg stille min forstand på højde med den. Men jeg begærer i nogen måde at få indsigt i din sandhed, som mit hjerte tror og elsker. Jeg søger nemlig ikke at få indsigt, for at jeg kan tro, men jeg tror, for at jeg kan få indsigt. For også dette tror jeg: medmindre jeg tror, vil jeg ikke vinde indsigt.

Augustin: Credimus ut cognoscamus, non cognoscimus utc redamus” (”Vi tror for at erkende, ikke: Vi erkender for at tro” – i ”Tractatus in Sanctum Joannem”).

Jeg tror for at jeg må forstå – der er en kærlighed forbundet med at forstå. Kærlighed og erkendelse hører sammen – der er en forbindelse mellem kærlighed og erkendelse. Sandheden er skøn – skriver

mange middelalderlige forfattere. Grundtvig: ” Og den har aldrig levet, som klog på det er blevet, han først ej havde kær”.

Man bliver ikke en god teologi alene ved en interesse for teologien – siger Luther.

”Derudover vil jeg vise dig en god måde at studere teologi på, den jeg selv har øvet mig i. Holder du dig til den, så skal du blive lærd, at du selv, om nødvendigt, kunne gøre lige så gode bøger som fædrene og koncilierne... Og måden er den, som Kong David lærer, den er også alle patriakerne og profeterne uden tvivl har holdt sig til. Du finder de tre regler hyppigt anført gennem hele salmen. Og de lyder: Oratio, meditatio, tentatio. Bøn, overvejelse, anfægtelse”.

Karl Barth

Det teologiske arbejde er bøn, studie og tjeneste – det hele bundet sammen af kærlighed:

”Den første og grundlæggende akt i det teologiske arbejde er bøn. Og den følger også som en vedvarende grundtone alle handlinger som følger derefter. Selvfølgelig er teologi fra begyndelsen af og uden ophør også studium og i sin helhed også tjeneste. Og selvfølgelig ville den være helt forgæves, dersom den ikke var en kærlighedshandling. Men... vi må begynde med, at teologi er et arbejde, der ikke bare begynder med bøn og følges af den. Det teologiske arbejdes egenart er, at det udføres som en bønshandling. Husk, at bøn i sig selv er arbejde, som man ikke bevæger hænderne, men folder dem. Reglen ora et labora udtrykker nemlig ikke bare – al fald når det drejer sig om teologi – at man skal begynde med at orare og så bede lidt indimellem, mens labore fuldføres. Snarere udtrykker den, at laborare selv som sådan inderst inde også er orare, at dette arbejde som sådan, i alle dets dimensioener, relationer og bevægelser sker som en bøn og har det til hensigt” (Barth: Einführung s. 176).

Det vil sige, at den teologiske erkendelse er et reflekterende svar på det, der åbenbares os. Den tendens har været skudt til side – men er ved at blive genopdaget, og har været det i nogen tid.

Det er et eksempel på god spiritualitet – og sjældent vil opleve en afvisning fra dem, der ”søger” det spirituelle.

Mindfulness

I sin oprindelse hører det hjemme i buddhismen. Almene processer, der hjælper en til at være til stede i øjeblikket. Vær opmærksom på åndedrættet – at være til stede i kroppen. Man skal have en mental scanning af hele kroppen – siger nogen. Tænk på og iagttag en ting – og glem alt andet – godt for den, der er stresset på den måde at få fokus på noget, der er i stilstand.

Mindfulness means paying attention in a particular way: On purpose, in the present moment, and nonjudgmentally”

Det handler om opmærksom nærvær og om at det skal være her og nu – uden at man bedømmer hvad der ses.

”Man skal se med et barmhjertigt blik på det, der rør sig i vores liv.”

Det er ikke relativismen – man siger ikke, at det er godt nok – men man erkender, at det er. Man lytter uden at dømme og samtalen åbner for bearbejdelse og forandring.

Dårlige tendenser: Men det er blevet brugt som en pisk for den enkelte: For det er din egen skyld, dit eget valg, at du er gået ned med flaget – du kan jo bare tage Mindfulness. Det bliver business – og det bliver brugt i en virksomhed til at få medarbejderne til at arbejde mere og bedre. Den billige mindfulness siger: ”Jeg går ind og...”. Jeg skal ind og konstruere noget inde i mig selv. Mindfulness er ikke skjult buddhismen – men har sin oprindelse dér. I dag løsriver man det fra det moralsk – for det har oprindeligt et moralsk formål i buddhismen. Og livets begrænsning er ikke så meget fremme – som i den oprindelige.

Sjælesorg og psykiske lidelser (Overlæge Jørgen Due Madsen)

Den dynamiske cirkel

(Frank Lake)

Accept

Behandling

Støtte

Identitet

Man møder altid et menneske fra oven og går derefter mod støtte, identitet og handling.
Accept – man kan også kalde det nåde. Mennesket får oplevelsen af at han er noget (identitet), som han kan handle ud af.

Kommer et menneske, der har problemer, der gerne vil have hjælp – og man aner et alkoholmisbrug (stort eller lille), bør man foreslå, at pågældende skal lave et eksperiment om at holde sig fra alkoholen i 2-3 måneder. Mange oplever, at deres problemer ophæves, efter at de er holdt op. ”Ikke for at være indiskret, men jeg har indtrykket af at du har drukket”.
Vil vedkommende ikke erkende sit misbrug, så fører det ikke til noget at samtale. Man skal tage det værste problem først – og misbruget er en hjernegift, der er den vigtigste.

Affektive lidelser

Alt lidelse, der har med stemning og følelser at gøre.

Manio-depressive (bipolar-sindslidelse)

Depressive enkeltepisoder (unipolare depressioner)

Dysthymi: En tristhed, der bare varer ved og ved... Opdages oftest først når de rammes af en depression.

- En følelse af håbløshed er almindeligt i forbindelse med dysthymi, og denne følelse kan fortsætte i meget lang tid.
- Søvnløshed og overdreven søvn kan blive til et problem for mange, som lider af dysthymi.
- Lavt energiniveau er et almindeligt symptom på dysthymi, hvis denne tendens strækker sig over en længere periode.
- Lav selvtillid er ofte set hos mennesker, som har problemer med dysthymi.
- Manglende appetit eller overspisning opleves også ofte i forbindelse med dysthymi.
- Koncentrationsbesvær er ligeledes et tegn på dysthymi.

Depression

Depression er en ”batteri-sygdom”. Man skal nok regne med at vi kommer til at møde flere og flere depressive. Der er en forbindelse mellem stress og depression – vort samfund er skruet sammen for mennesker, der har et stort batteri hjerneceller

Ingen organiske årsager. Øget træthed. Nedsat selvtillid eller selvfølelse. Selvbeprejdelse eller skyldfølelse. Appetit eller vægtændring.
Nedtrykthed - Nedsat lyst og interesse

Graduering af depression

Let grad	man kan godt gå på arbejde, ikke meget energi.
Moderat grad	Man bliver sygemeldt. Batteriet er rimeligt fladt, man kan ikke falde i søvn, vågner mange gange og vågner meget tidligt.
Svær grad uden psykose	Man KAN ikke arbejde. Ens tankegang er påvirket, man ser negativt, men man forstår verden rigtigt, men ser
Svær grad med psykose	Man begynder at tolke virkeligheden på en negativ/urealistisk måde. Man ser noget i avisen, som man intet har at gøre med, men man føler sig skyldig.

Statistik om depression

- 5% af befolkningen er depressiv. 1% er manio-depressive.
- 20% får på et eller andet tidspunkt en depression
- Det er dobbelt så mange kvinder som mænd, der er deprimerede. - - - Lige mange mænd og kvinder er maniodepressive.
- Har man haft 1 depression er der 50% risiko for at få en ny – og det stiger efterfølgende.
- Ca. 400 deprimerede tager deres eget liv hvert år

Den depressive og selvmord

Taler man med et menneske, hvor man mærker en depression, så skal man høre ind til om vedkommende tænker på at tage sit eget liv. Er det et ja – så spørg videre ind om vedkommende har tænkt på hvorledes det skal gøres. Siger vedkommende nej til det, så ved man hvor tæt på vedkommende er på at gøre det. Siger vedkommende ja, jeg har et reb, jeg har sparret piller sammen.

Så hør til om vedkommende ikke vil med ned for at tale med lægen – tale en anden person end en selv.

Man skal ikke sidde alene med alt for stærke informationer om folk – også/mest på grund af en selv videre frem.

Men er det at spørge ikke det samme som at give dem nogle idéer? Nej, du kan ikke give dem nogle idéer, som vedkommende ikke allerede har.

Præsten/sjælesørgeren: Vi skal være en ”håbs-vikar” – de fleste depressioner kommer man ud af. For nogle er tunnelen rigtig lang, men de fleste kommer ud. De fleste depressioner varer fra et halvt til et helt år – men nogle kan være deprimerede i flere år, det kommer an på hvor dyb depressionen er.

Psykopater (eller: Antisociale)

Hører under kategorien ”personlighedsforstyrrelser”.

Fænomenet har været der hele vejen fra ungdommen af – opstår ikke bare. Det kan svækkes, når man bliver ældre.

De fleste af os har en spejling, hvor vi kan sætte os ind i den andens sted, det har disse svært ved/kan ikke gøre. Sætter kun grænser for sig selv, hvor det kan være til fordel for dem selv. Mangler empati. Samvittigheden er ikke udviklet. Vedkommende er rigtig god til at finde fejl hos andre

Hvad stiller vi op?

Grænser: Personen har ikke disse grænser – samvittigheden er en grænsedrager for os.

Omgivelserne skal sætte grænser for vedkommende, for de gør det ikke selv. Personen kan fungere rimeligt indenfor det område, man har afsat. En, der bliver ved med at fortælle, hvor stygge de andre er.

Også sæt en tidsmæssig grænse – for hvert møde og når man ikke føler at det her bringer ”noget”.

En samarbejdspartner/kollega/menighedsrådsmedlem: Man skal stå for det, man står for – og sætte grænser for vedkommende. Det er ubehageligt. Og så skal man køre efter formalier – send skriftelige spørgsmål og få tingene på skrift, så man hele tiden har noget på sagen.

OCD

Tvangstanker og tvangshandlinger – tvangsneuroser.

Det er en angstlidelse, hvor man holder angsten nede ved ritualer.

Der er mange former – nogle er mere slemme end andre, f.eks. man SKAL vaske hænder mange gange. I slemme tilstande bruger man hele dagen på ritualer.

Ved fobier undgår man at gøre noget af det, man er bange for – i den anden gør man noget for ikke at rammes af angsten.

Mange ved godt at det ikke er rigtigt – de ved at de er syge og det gør det værre, for det er skamfuldt. Man siger, at man er 20 år om at det bliver opdaget, fordi man skjuler det.

Kan præsten gøre skade?

Kan man gøre skade ved at tale med en psykisk syg?

Nej, men jo svære det er, desto vigtigere er det, at man ikke følger vedkommende alene. Parallel-sjælesorg samtidig med at vedkommende taler med læge/psykolog.

Forkert at sige: ”Jeg kan altså ikke hjælpe dig, for jeg er ikke psykolog”. Men det skal vi heller ikke – vi skal ikke være psykologer – ligesom vi heller ikke skal være læger for dårligt hjerte. Vi kan noget andet, som de andre ikke kan give. Medicin kan ikke gøre det alene. Man er mere sårbar, hvis man kun får medicin, for så har man ikke lært noget. ”Hvad kan man vride af godt ud af lidelsen – hvad lærte jeg af det her?”. Ikke en systematisk psykologisk bearbejdning (kognitiv behandling) – det kan vi ikke, men vi kan give det menneskelige, skabelsesteologisk (elsket, villet), sabbatstænkende (du skal hvile dig), ”du skal samle dig forråd i de gode dage til de onde dage”.

Benyt hvad vi har i kirken – bønner, trosbekendelse, ritual – troens verden. Djævelen kaldes på græsk, diabolos, splitteren.

Kan være en støtte og hjælp for mange psykiske syge i hverdagen. Men det er vigtigt, at personen har kontakt til en anden fagperson.

Vi skal møde dem med forstand og med visdom. Hjælpe dem frem til et realistisk liv.

For svært syge mennesker kan de gamle ritualer give dem en støtte – jo værre man har det, desto vigtigere er de ydre tegn. De gamle salmer – Bibelens ord, der sætter ord på lidelsen.

Det har en anden dynamik end ved at tale i kliniske termer.

Brugen af salmebogen

En skattekiste af metafoer – ikke som helbredelsesinstrument, men som genkendelses-instrument. Her er en præst, der kan vise håb – at der er en vej.

Trange tider, langsomt skrider
Langsomt skrider, det har den art;
Dagene længes, vinteren strenges
Vinteren strenges og det er svart!
Trange tider langsomt skrider,
Langsomt skrider, det har den art.
(DDS 557,2)

De dage og nætter henskrider
Og sjælen kun læskes med gråd
Med sorrig jeg hænder må vride
jeg ved ikke frelse, ej råd.
Ak, når vil dog Gud sig forbarme?
Ak, når må jeg usle og arme
indgange for Herren at stå?
(DDS 410,2)

Med livet som redskab (Sygehuspræst Ph.d. Tove Gade)

Med inspiration i bogen ”Med livet som redskab - sex själavårdare berättar”⁹.

Hvad kan man bruge det svære, man har oplevet i livet: Man kan vide hvor svært det er overhovedet at søge hjælp – og at det bestemt ikke er alle, der kan hjælpe en og ikke alle, der bliver spurgt om hjælp. Vi er gæster – og skal være beærede over at blive lukket ind. Vi ved fra os selv hvad der hjælper og hvad der bestemt ikke hjælper: Det hjælper at blive hørt/set – ikke gode råd.

Man skal lytte til hvad de andre siger – lytte med sin egen erfaring (Magnus Libek i bogen siger:) Man er måske mere nænsom, mere lyttende og måske også mindre bange for at høre hvad den anden side. Man ved, at det ikke er ens opgave at komme med svar, men at ledsage vedkommende frem til de svar, som de kan leve med og på lige nu.

Vi skal ikke bedømme deres ”løsning” – ”du må ikke sige, at det, der har ramt dig har mening”.

Man skal ikke korrigere eller dømme ud – skal ikke fradømme andre kristennavnet. Man skal ikke absolutere opfattelsen af tilværelsen som er vores –men lade dem finde hvile i det, de lige nu har fundet ro i.

At være sjælesørger er at lytte, tolke og tyde

At tro er at gøre sig erfaring med sin erfaringer.

Trøst

Mange kommer til sjælesorg for at få trøst.

Trøst er blevet forbundet med at forkynde Guds ord om mening og Guds ord om forsyn.

Man skal være opmærksom på om der er ord, der kan hjælpe – ord, som den anden ikke kan sige sig selv.

Sætte situationen under Guds ord

For dem, der har mistet (f.eks. et barn) – så kan dette godt føles som man for hurtig bliver gjort sig færdig med dem og deres situation. Kommer man for tidligt ud med at tolke og tyde – vrider en mening ud af det meningsløse – så ”rammer” man dem ikke hvor de er.

Bent Falk: (Kærlighedens pris) Trøsten er, at der ikke er nogen trøst. Vi kommer ikke i kirke for at blive trøstet - men (kommer han frem til i en senere udgave af bogen) for at høre, at der er en sol, der stiger op over de trøstesløse.

Det er relationen, der er den vigtigste ved samtalen ved det levede liv.

Jürgen Moltman: Korsets håb – han forbinder lidelsen med håbet. Gud viste sin kærlighed ved selv at lide.

Vi er ikke henvist til at søge efter en mening i lidelsen, men vi kan spørge efter hvem vi kan tro på i lidelsen.

⁹ Ingen kan komma tillrätta med allt i sitt eget liv. Men för en god själasörjare är det viktig att vara förtrogen med sin egen livsberättelse -- inte för att få en källa med egna exempel att ösa ur i mötet med människor i själavården, men för att kunna vara lyhörd och varsam i mötet. Hjälpen är inte att lyssnaren berättar sin egen historia, men lyssnar med sin egen erfarenhet. I den här boken berättar sex själavårdare om erfarenheter som format deras liv. Någon lever fortfarande med ärrn i själen från en barndom med ständiga uppbrott, en annan bär på sorgen efter sina barn, en tredje har formats av en uppväxt med kronisk sjukdom i familjen. Tillsammans har de också bearbetat några teman som ofta återkommer i själavårdande möten mellan människor: skuld, nåd och frågan om Guds godhet i en ond värld. Författarna har olika utgångspunkter och lever i skilda traditioner, men gemensamt siar de på en tro som har öppenhet och djup, tankereda och värme, helighet och enkelhet -- en tro som ger läkedom och mod även när det svåra möter. (ISBN 9171951954, 9789171951953)

Eksempler på trøst - teologisk

Wolf: Finder trøst i sin tro på almagten. Ved siden af den åbenbarede Gud – er der den skjulte Gud, som man kan tilegne det onde. Det er værre hvis det onde ikke var fra Gud end hvis det onde ikke kom fra Gud. Han finder ikke nogen trøst i at vide at der er en almægtig Gud, der lider med os (herlighedsteologisk).

Moltmann: Gud kan ikke i sin almagt stå bag Auschwitz. Gud er den, der lider med den lidende.

Sandbeck: Skrevet ”Afsked med almagten” efter at han mistede sin søn, der døde af en hjernesvulst¹⁰.
Et nyt eksempel på Moltman

Tove Gade: Gud er der, hvor jeg er ene. At Gud er kærlighed – og at der ikke er noget tvetydigt i ham. Hos Gud er der ikke noget, der kan modsige at Gud er kærlighed. Det er tillid.

Gud viser nye muligheder – som apostlen Peter efter opstandelsen. Han viser muligheder - anderledes muligheder end vi nogensinde havde troet selv eller fundet ud af selv.

Gud er ikke bare den almægtige (Gud far) – han er også Jesus, der har taget lidelsen på sig og opstået (Gud søn) og som kommer til os, og bliver ved med at komme til os (Gud Helligånd).

Lidelseshistorien bliver ikke ophævet, men afbrudt.

”Gud er dér, hvor det hele brænder sammen” – skuespilleren Bodil Jørgensen.

Hvordan kan man være sjælesørger?

Henri Nouwen:

- Bogen ”Den fortabte søns hjemkomst”. En fantastisk andagtsbog ud fra Rembrandts billede af lignelsen.

- Bogen ”Den sårede læge”

Den verden, vi lever i, er en

- forvrænget verden: En verden, hvor alting ændrer sig hele tiden.
- rodløs verden: Få hviler i sig selv. Det gælder om at få likes og ”synes godt om” – man skal have støtte, anerkendelse og søger den.
- en verden med mennesker uden håb: Mennesker, der bange for at leve og bange for at dø. Man skal fylde tomheden med håb og nærvær¹¹.
- En verden, hvor præster er alene: Vores arbejde med tavshedspligt gør os til ensomme. Det, der er det vigtigste er, at vi er hjemme i os selv. Vi er som præster alene, men der er forskel på at være alene og ensomme. Vi er alene som præster – men det skal ikke være en ensomhed, hvor vi føler os udelukket. Være hjemme i os selv og kunne give plads for andre – ikke lade ens eget fylde. Lade andre få den plads, der hører dem til.

¹⁰ Et lidenskabeligt indlæg, da den er skrevet i desperation over dette tab. Et minus ved bogen er at den absoluttere sin egen tro og dømme andre som gnostiske kættere

¹¹ Et er nødvendig – her

i denne vår vanskelige verden av husville og heimløse:

Å ta bolig i seg selv.

Gå inn i mørket

og pusse sotet av lampen.

Slik at menneskene på veiene

kan skimte lys i dine bebodde øyne. (Hans Børllis)

Forsøg på en konklusion

Det, det kommer an på er relation, kærlighed – at være et vikarierende håb. Selv at have en sjælesørger, så man selv kan være sjælesørger.

Terapi og sjælesorg (Lektor Mikkel Wold)

- eller smådryp på

Jung

Jung i et foredrag til teologer, Tyskland i 32

De fleste indre sygdomme har deres rod i det religiøse – mistet det, som religionen ellers giver.

A dangerous methods – en film om venskabet mellem Jung og Freud.

Hvad sker der, når terapien tager overhånd?

Følelserne er det vigtigste – nej, det er situationen, der er det vigtigste.

Ved at tage fat i mine følelser kommer jeg i kontakt med f.eks. vreden. Følelsen af vrede bliver det vigtigste – ikke situationen og dermed forsoningen med situationen.

Oden: (i slutningen af 70-erne): den klassiske sjælesorg er udradderet af psykologi/terapi (hans tre skemaer i ”Care of souls in the classic tradition s. 29-.32”)

God sjælesorg er...

- står i forbindelse med dogmatikken.

Man skal øve og arbejde med teologien, så det er på plads, når spørgsmålet f.eks. om theodice dukker op..

Dogmatikken skal have sjælesorgen med som element – dogmatikken er ikke sjælesorgens tjener.

Dogmatikken skal med, så sjælesorgen ikke udvandes til ren terapi.

Bart: Teologi er en kirkelig disciplin.

- henter sit indhold fra traditionen.

Ikke ved at repetere traditionen – men ved at tilegne den, men også gøre op med det, der ikke passer ind længere.

- er bevidst om de overordnede samfundstendenser

Er der noget i samfundet, der er ødelæggende for mennesket?

- står i dialog-forhold med psykologien

og indoptager psykologiens erfaring

- sjælesorgen henviser til Kristus

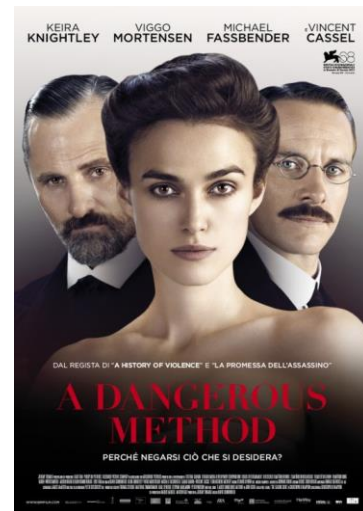
formidler af budskabet til befrielse både direkte og indirekte.

Kristi kærligheds stedfortænder (Biskop Ambrosius) – jeg skal huske, at det er derfor jeg er til stede i samtalen.

- Udgangspunktet er den bibelske antropologi (mennesket er skabt med henblik på Gud).

Mennesket er ikke defineret af sine sygdomme eller problemer, men for tiden er man plaget af disse ting.

”Jeg er ikke skizofren, men jeg er plaget af skizofreni”.



Billede: Jens Søndergaards ”Mennesker i en stue”



Stuen er enkelt defineret med almueagtige farver i overvejende brunt og grønt. Et stærkt lys falder ind i billedets højre side og indikerer et vindue. Møbleringen er yderst spartansk med blot et bord dækket af en hvid dug.

Dørene i baggrunden er åbne og giver mulighed for at se ind i to tilstødende rum. Yderdøren er åben, så det er muligt at se en kirke. Perspektivets forsvindingspunkt er havet og himlens møde til højre for kirken. Kirkens tårn og kor fortæller, at vi ser mod vest, så det er lys fra nord, der oplyser stuen.

I stuen sidder en mand ved bordet. Bag ham står tre kvinder. Det vil sige, det er ikke helt muligt at slå fast, om kvinden i midten er siddende eller stående. Alle fire samler eller folder hænderne. Kvinden i midten har opmærksomheden rettet mod manden, mens de to andre kvinder ser enten ud i rummet eller mod gulvet. Deres ansigter er ikke tydeligt definerede, og det kan være med til at understrege, at deres personlighed ikke er det væsentlige i denne sammenhæng, men deres fællesskab. Atmosfæren er lys, men stemningen er trykket.

På bordet står et grønt fad. Dets grønne farve er ikke afstemt efter rummets grønne farve, men farven på kirkens tag. Det skaber en forbindelseslinie ud af huset i retning mod kirken og det understreges af den sorte bog på bordet. Det kan være Biblen eller en salmebog. På tværs i billedet er således det menneskelige samvær og i billedets dybde forbindelsen til kirken. Oprindeligt gav Jens Søndergaard maleriet titlen Sorg, men tilføjede senere Mennesker i en stue. Ved efterfølgende udstillinger endte billedets titel med at være Mennesker i en stue.

Det er ikke personer i en stue, men mennesker. Dermed strammes ind mod noget alment menneskeligt, som disse 'personer' er aktører i. Der er sandsynligvis tale om et lokalisérbart miljø, for kirken i baggrunden ser ud som Ferring Kirke, men 'personerne' i sognet er anonyme, er

mennesker. Enten er menneskene på vej til eller har været til begravelse, og Søndergaard ønsker at indkapsle den tidslomme, hvor mennesker er opslugte af sorgens smerte. Er sammen om den, men uden her-og-nu at kunne magte at gøre andet. Erkendelsen er der, men lammelsen har endnu ikke fortaget sig. Er dødsfaldet meningsløst, kan det være svært at se Guds nærvær, og i afmagt vender de ryggen til kirken.

Ældre mennesker, og måske især ældre mennesker med hjemstavn i denne egn af landet, genkender situationen og bliver stille ved synet af den. Uskyldige børn af vor tid ser anderledes på dette billede. Stiller man i dag børn spørgsmålet: "Hvad er den sorte genstand på bordet?" kan det være svært at få et svar, fordi Biblen ikke er fysisk nærværende for dem, men de kan svare, at: "Det er en fjernbetjening!". Dens slags dippedutter fandtes dog ikke i 1944, men det er en interessant iagttagelse, fordi det giver større mening i billedet. Hvorfor vender de fire mennesker ryggen mod kirken og kikker tomt ud i rummet mod os? Ja, de kunne jo være optaget af en transmission til stuens 'alter', husalteret, fjernsynet. Det ville have moret Jens Søndergaard, der var den 8. dansker, der fik TV-licens.

Ole Jul, kunsthistoriker, Tønder Museum