

DET ER MIN SKYLD - HVAD HAR JEG DOG GJORT?

Tekst: **Maria Holm Iversen**

Filosofi, et psykoterapeutisk værktøj i praksis

Jeg vil vove den påstand, at en filosofisk læsning af biblen kan give nutidens psykoterapeuter, såvel som deres klienter, nye indsigter i deres personlige udvikling. Særligt interessant for det terapeutiske rum er Jobs Bog, som hører til det, man kalder visdomslitteratur i Det Gamle Testamente. Visdomslitteratur er skrifter, der tumler med spørgsmålet om, hvorvidt der eksisterer en retfærdig orden i verden. Det er dét, Job diskuterer med sine velmenende venner, der ikke er i tvivl om, at han selv må være skyld i, at ulykkerne vælter ned over ham: "Hvis man handler rigtigt, så får man et lykkeligt liv." Job afviser, at der er en sådan sammenhæng – i hvert fald er det en sammenhæng, som mennesker ikke har indsigt i (Fogh Jensen, Kappelgaard & Andersen 2017, s.258).

Fortællingen om Job og hans liv handler om uretfærdig lidelse og indeholder eksistentielle spørgsmål omkring skyld, som kan være brugbare og relevante, når man som terapeut sidder over for en klient med skyld som tema. Desuden er Jobs historie også en fortælling, der giver håb til lidende, fordi historien fortæller, at der i lidelsen kan ligge en mulighed for forvandling.

Jeg vælger at læse bogen *Det er din egen skyld. Jobs Bog – nu dansk og fortolket sammen med min klient som en del af et længere terapeutisk forløb*. Gudsbegrebet i Jobs Bog udskiftede vi med et 'jeg', 'vi' eller 'de'.

MIN KLIENT

Klienten er en 44-årig kvinde, som ønsker at blive bedre til at håndtere kritik. I løbet af vores samtaler dukker en historie op, og hun fortæller mig: "Jeg bliver misbrugt første gang omkring 7-årsalderen. Det fortsætter, indtil jeg bliver 13 år og ikke længere skal dele værelse med min bror. Da jeg er 10 år, fortæller jeg min mor, hvad der er sket, og hendes eneste kommentar er: "Er du ude

på at ødelægge familien?" Vi har aldrig snakket om det siden. De gentagne overgreb har sat dybe traumatiske spor i mit liv, og jeg har altid haft det svært med tillid og intimitet og tænker ofte grimme tanker om mig selv."

Under læsningen af Jobs Bog når klienten flere gange frem til nye indsigter i forhold til, hvordan skyldfølelsen har fyldt og reguleret hendes adfærd og måde at tænke på og derved også hendes liv. Klienten slår selv ned ved flere passager, hvor hun kan relatere til Jobs smerte og uretfærdighedsfølelse: "Jeg har jo ikke gjort noget forkert, men trygler om at blive frikendt. Lad alle høre mit skrig om hjælp, så de forstår, hvor uretfærdigt jeg bliver behandlet. Selvom jeg har ret, så kommer jeg til at lyde skyldig, og jeg bliver alligevel dømt. Jeg er uskyldig, men jeg kan snart ikke kende mig selv." (ibid. s.83, vers 17-18). "Det kunne lige så godt have været mig, som havde sagt det," fortæller hun.

I en af de efterfølgende sessioner fortæller klienten: "Den største smerte var ikke overgrebet i sig selv, men at min mor ikke hjalp mig dengang, jeg havde allermost brug for hende, og at hun tilmed gjorde mig skyldig i

min brors ugerning. Jeg lider af en konstant følelse af at være forkert og overvældes ofte af en skyldfølelse, som gør så ondt, at det føles klaustrofobisk at være i min krop. Når jeg møder den mindste form for kritik eller manglede forståelse, reagerer jeg opfarende og siger grimme ting, jeg fortryder lige så snart, de er sagt. Det betyder, at jeg bruger en masse kræfter på at beherske mig selv, og jeg forsøger konstant at kompensere for min uhensigtsmæssige adfærd ved at gøre ting rigtigt, ordentligt og helst perfekt.”

I det øjeblik, hvor klientens mor vælger ikke at hjælpe og tilmed gør hende skyldig i et overgreb, fremmedgøres klienten over for sig selv og sit liv. Hendes kompas med rigtigt, forkert, godt og ondt kommer i ubalance, og verden bliver generelt set et utrygt sted at være – og ligesom Job kan hun ikke længere kende sig selv.

FINDES DEN RETFÆRDIGE ORDEN?

I forsøget på at forstå, hvorfor uretfærdighed findes, og hvorfor den rammer nogle mere end andre, giver det igen mening at afsøge de nyere fortolkninger af Jobs Bog og de fire efterfølgende essays, hvori bogens indhold diskuteres. Job og hans venner debatterer, hvorvidt der eksisterer en retfærdig orden. Med udgangspunkt i denne samtale drager filosofen Anders Fogh Jensen i sin kommentar til Jobs Bog parallel til den kristne filosof Pascal, som mener, at verden er så ubegribelig, at man ikke nødvendigvis kan vide, hvorfor tingene går, som de går (ibid. s.207).

Hvis vi forestiller os, at der eksisterer en form for retfærdig orden, kan skyldsspørgsmålet overflødiggøres og derved eliminere den umiddelbare vigtighed af, hvem der har gjort hvad. I stedet for at bruge det terapeutiske rum til at placere skyld og fantasere om hævn, giver det en åbning og derved også en mulighed for, at klienten kan arbejde med det, som gør ondt. I kvindens tilfælde er det især svigt og magtesløshed. En ulykke bliver hverken mindre eller ugjort af, at vi ønsker hævn eller ligesom Job forbander den: ”Jeg er træt af mit liv. Det gør åbenbart ingen forskel, om man er god eller ond, for der er ikke nogen retfærdighed til.” (ibid. s.52 vers 20-22).

Vi kan som udgangspunkt ikke styre, hvilke ulykker vi rammes af, men vi kan arbejde med og have indflydelse på, hvordan vi forvalter dem, når de rammer. Deri ligger der en frihed. Ifølge Fogh Jensen kan en voldsom lidelse, ligesom Jobs fortvivlelse da han mister alt, indeholde en transformerende kraft. Det transformerende øjeblik i Jobs historie sker, da Job møder Gud og indser, at sandheden er for stor til at begribe. I det øjeblik, hvor Job står ansigt til ansigt med Gud, indser han, hvor ubegribelig og stor verden er, og pludselig forekommer hans kamp om uskyld, ret og retfærdighed ubetydeligt lille. I Jobs hengivelse til livets storhed får han sit liv dobbeltfold tilbage. Han tilgiver dem, som har gjort ham uret, og dør gammel og tilfreds.

DET TRANSFORMERENDE ØJEBLIK

Efter adskillige samtaler med min klient, kommer hun selv frem til, at hun er villig til at slutte fred med det,

JOBS BOG I DET GAMLE TESTAMENTE

Job er en from, velstående og lykkelig mand. Men Satan påstår over for Gud, at Job kun er så from, fordi han har alt. Prøv bare at tage det fra ham, så ... Det tror Gud ikke på, og for at bevise det, lader han Satan tage alt fra Job, selv hans børn og derefter hans helbred. Syg og berøvet alt forstår Job ikke, hvorfor lidelserne rammer ham. Tre venner opfordrer ham til at bekende sin skyld, så Gud kan gøre ham rask igen, men Job mener ikke, at det er hans skyld. Han anklager Gud, mener Gud er ondskabsfuld og uretfærdig. Til sidst forklarer Gud ham, at han aldrig vil kunne forstå, hvorfor tingene sker. Han/mennesket har ingen forudsætninger for at vurdere, om Gud handler retfærdigt eller ej.

Jobs Bog fortæller om, at vi kan rammes af smerte og lidelse, uden det er nogens skyld, og vi må acceptere både det gode og det onde uden at stille spørgsmålstegn ved retfærdigheden i det.



William Blake (1757-1827): *Job Rebuked by His Friends*. 1805. Wikimedia Commons. William Blake var gennem mange årtier optaget af arbejde med illustrationer til Jobs bog. Den her viste akvarel er fra et sæt på 21, det såkaldte Butts Set.

som er sket. Desuden erkender hun, at smerten ikke bliver mindre af at være vred på sig selv, sin mor og bror. Hun tilføjer desuden, at det er gået op for hende, at hændelsen har præget hende i en sådan grad, at det er blevet til en del af hendes fortælling både på godt og på ondt. I dag lever hun for eksempel sammen med en kvinde, og hun mener selv, at hun nok ikke havde valgt

en kvinde, hvis hun ikke var blevet seksuelt misbrugt af en mand. På grund af det valg møder hun det menneske, hun elsker og bor sammen med i dag. Med den nye indsigt og erkendelse opstår der en personlig forvandling i kvinden, og ligesom Job transformeres hendes lidelseshistorie til et liv med lykke og tilfredshed.

DEN BEFRIENDE TILGIVELSE

Parallelt med læsningen af *Det er din egen skyld. Jobs Bog* – nudansk og fortolket gennemgår klienten en dybdegående tilgivelsesproces for at slutte fred med fortiden og nå frem til den ro, hun finder i sig selv under forløbet. Jeg lader kvinden overveje fordele og ulemper ved at tilgive og også ved ikke at tilgive. Hun bruger sin bror, sin mor og sig selv som eksempel. Tilgivelse er ifølge den amerikanske forfatter og psykiater Gerald G. Jampolsky et valg, og det kræver en villighed at gå den vej. Et trin på vejen til tilgivelse er en holdningsændring. Mange mennesker tænker, at det er svagt at tilgive, og at hvis vi tilgiver, er det det samme som at give den, som har forulempet en, ret. Når vi, ifølge Jampolsky, holder fast i vreden og vælger ikke at tilgive, ødelægger det vores krop og sjæl. Vrede og hævn er fortærende. Det hverken lindrer smerte eller får fortiden til at forsvinde. I tilgivelsen er det derimod muligt at gøre sig fri af fortiden og derved finde fred.

Jampolsky har lavet en liste med principper, som kan være en hjælp til at vælge tilgivelse frem for fastholdelse:

- Vælg at være glad, frem for at få ret
- Vær villig til at give slip på at være offer
- Tro på, at du fortjener at være lykkelig
- Betragt enhver, du møder, som lærer i tilgivelse, og frem for at opfatte mennesker som dine angribere så opfat dem som frygtsomme, der anmoder dig om hjælp til at få kærlighed

Ovennævnte principper er blot et uddrag. Det princip, som klienten fandt særligt motiverende i sin tilgivelsesproces var: ”Hold op med at se nogen værdi i at skade eller straffe et andet menneske eller dig selv. Husk, at formålet med tilgivelse ikke er at ændre det andet menneske, men at ændre de stridende, negative tanker i sindet.” (Jampolsky 2000, s.144).

Klienten afslutter sit forløb med at skrive et brev til sin mor, bror og sig selv. I brevene giver hun udtryk for sine følelser og et inderligt ønske om at slutte fred med det, som er sket. Hun ønsker at tilgive sin bror, mor og ikke mindst sig selv. I en af de sidste sessioner laver vi en ceremoni, hvor brevene brændes.

AFSLUTNING

En filosofisk læsning af *Det er din egen skyld. Jobs Bog* – nudansk og fortolket har vist sig at være et yderst effektivt terapeutisk værktøj. Kombineret med et dybdegående tilgivelsesarbejde hjalp det kvinden til at genfinde sig selv, og i dag har hun en oplevelse af at være fri af fortidens skyld, fortæller hun. Dog skal det understreges, at den litteratur, som kan være brugbar i det terapeutiske rum, ikke behøver at være af religiøs karakter – der er også mange andre filosofiske fortællinger fra andre bøger, der kan bruges i terapien.

Afslutningsvis er det vigtigt at tilføje, at jeg naturligvis ikke mener, at en traumatisk oplevelse er god for dig – jeg påpeger blot, at det ikke nødvendigvis hjælper at dvæle ved det svære minde og blive i det. Kvinden, jeg har brugt som case her, oplever under sin terapeutiske proces, at det er muligt at ændre tilgang til det, som er sket, og på den måde får hun indflydelse på, hvordan fortiden fremadrettet kommer til at fylde i hendes liv.

LITTERATUR

Fogh Jensen, Anders, Elli Kappelgaard & Leif Andersen: *Det er din egen skyld. Jobs Bog* – nudansk og fortolket. Bibelselskabet 2017.
Jampolsky, Gerald G: *Tilgivelsens væsen*. Borgen 2000.



Maria Holm Iversen er folkeskolelærer og psykoterapeut MPF, uddannet fra Dansk NLP Institut og videreuddannet som EFT/TFT-terapeut og TRE-udbyder.

Har mere end 10 års erfaring som psykoterapeut i kommuner og private organisationer. Egen praksis siden 2012 i København.
