

**Gunnar Elstad**

## **Du - en sjelesørger?!**

Fra boken "Grunnleggende sjelesorg", Lunde Forlag, Oslo 2000.

*Har ikke du forutsetninger for å være sjelesørger, sa du?  
Jeg tror du har det.*

*For det første er du glad i mennesker, særlig dine medkristne som er Guds barn og dine søsken. Du ønsker at de skal leve rett og godt både i forhold til Gud, sine medmennesker og seg selv. Det er kanskje den viktigste kvalifikasjonen for å bli en god sjelesørger.*

*Dernest var det godt å se hvor glad du ble da Bjørn ble en kristen ut på nyåret. Du frydet deg over at han kom til tro, og du ønsket bare at noen av de kristne som hadde mer erfaring enn deg, skulle ta seg av ham og hjelpe ham til å gå de første skrittene på troens vei.*

*Men de som hadde mer erfaring enn deg, hadde så mange andre oppgaver å ta seg av. De hadde ikke tid. Og så ble det du som måtte trå til. Det var ikke så meget du følte du kunne gjøre, men du kunne i alle fall sette deg ved siden av ham på gudstjenesten. Og da det ble nattverd, spurte du om han ville gå sammen med deg. Det så ut som om han ble glad da du spurte. I alle fall, neste søndag var det han som kom og satte seg ved siden av deg.*

*Det var den dagen du viste ham bibelleseplanen din og anbefalte ham å kjøpe maken. Han gjorde det faktisk, og til din store overraskelse gjennomførte han en daglig andaktsstund fra den dagen av. Du kunne formelig se på ham at Gud gav han noe.*

*Skal du være helt ærlig, var du kanskje litt irritert på ham også - fordi han fikk til dette med andaktsstund bedre enn deg, mener jeg.*

*Noen uker deretter begynte han å lure på om han virkelig hadde rett til å kalle seg et Guds barn så lenge han tvilte og opplevde at han stadig kom til kort. Så fikk dere lese Guds ord sammen, og du så at det hjalp ham til å gripe noe av Guds store nåde og kjærlighet til syndere. Siden, i dagene som fulgte, snakket dere om mange ting. Han spurte om Gud alltid hører bønn. Han spurte om hvordan en kristen får erfare Guds ledelse. Det siste visste du ærlig talt ikke så meget om. Du børstet støvet av et gammelt hefte du hadde i bokhylla, og gav han det. I grunnen var det veldig fint at du ikke lot som om du var sikker. La du merke til at han fikk tillit til deg da han oppdaget at du kunne innrømme at det ennå var meget du selv ikke visste?*

*Kanskje var det en av grunnene til at han våget å bekjenne sine synder for deg en tid etterpå. Han hadde sikkert gruet seg i mange dager, og det var vondt for ham å si hva han slet med. Og du ble ikke så lite forvirret siden du ikke hadde tatt imot et skriftemål før, og da du skulle legge hendene på hodet hans og tilsi ham syndenes forlatelse, husket du nesten ikke hva du skulle si. Du prøvde fortvilt å huske hva presten sa da han tilsa deg syndenes forlatelse en gang.*

*Vel, din venn ble i alle fall glad og lettet etterpå. Det var et uvanlig varmt håndtrykk dere gav hverandre før dere tok avskjed. Og da han var gått, måtte du knele ned og takke Gud. Takke for at Gud hadde gjort din venn så modig og helstøpt at han våget å bekjenne. Takke for at Gud hadde gitt ham en slik lengsel etter å leve i lyset. Takke for at Gud var villig til å bruke deg. - Og så måtte du selv bekjenne synd for Gud, til og med noen av de samme som din venn hadde bekjent. Og Gud viste deg at det var stort å få ha en slik bror. Og Gud viste deg at du selv var så liten.*

*Den neste gangen dere møttes, var det vondt. Da sa du ikke så meget. Du fikk det ikke til. Ikke engang et bibelvers fikk du deg til å gi ham. Han var så glad i søsteren sin, og nå var hun død. Og der, på benken utenfor rådhuset, fortalte han deg hva*

*som hadde skjedd, hvor ubegripelig alt var, og hvor vanskelig han hadde for å skjønne at Gud kunne tillate en slik trafikkulykke. Det falt noen tårer - ikke bare hos ham, men også hos deg. "Jeg skal huske på deg", sa du før dere gikk hver til sitt. Mer kunne du ikke si.*

*Men du kunne gå i begravelsen, vise ham at du i alle fall ville dele sorgen med ham. Skjønt, dele sorgen? Nei, det kunne du ikke. Sorgen måtte han bære alene eller sammen med sin egen familie. Men du var der, i alle fall.*

*Dere har ikke snakket så meget om åndelige ting siden da. Dere har gått i kirken sammen, og dere har møtt hverandre på bedehuset. Det er tydelig at han fortsatt har mange sår inne i seg, og de trenger tid til å gro. Du har oppfattet signaler fra ham, og de sier uten ord at han ikke ønsker å prate så meget om hva han tenker og føler akkurat nå. Noen liker å prate i slike situasjoner, andre vil helst ikke. Bjørn tilhører tydeligvis den siste gruppen. Han trenger ro. Heldigvis ser det ut til at du kan respektere ham for det. Det setter han pris på.*

*Men sårene hans blir nok legt en gang. Da vil han begynne å fungere som før - eller nesten som før. Igjen vil du få oppleve at dere kan snakke sammen og dele med hverandre fra Guds ord og oppmuntre hverandre på veien.*

La oss slå det fast med en gang: Det at du har gått på sjelesorgkurs, gjør deg ikke til en god sjelesørger. Sjelesørger blir du bare når du har omsorg for dine medmennesker ("sjelesorg" betyr egentlig "omsorg for sjelene"), og når det er viktig for deg at dine medkristne har det godt og rett med Gud, sine medmennesker og seg selv.

Det begynner som regel i det små.

Kan hende begynner det med at du inviterer en som nettopp har blitt kristen med til gudstjenesten - og til alterbordet. Kan hende begynner det med at du anbefaler en god venn å bruke den bibelleseplanen som du selv har fått hjelp av.

Det du da gjør, er slett ikke noe lite og ubetydelig. Du hjelper et menneske til å leve nærmere Gud. Og det er Gud det skal være avhengig av - ikke deg.

Når noen ser at du er tro i smått, vil de etter hvert også få tillit til at du er tro i større ting. Dessuten, når de begynner å kjenne deg, vil de finne ut litt mer om hva du kan og hva du ikke kan. Kanskje kommer de til deg for å få hjelp til å få andaktslivet til å fungere. De vet at du har noe å si på det feltet. Men de kommer ikke til deg for å snakke om Guds ledelse, for de har luktet at det ikke er din sterke side.

De fleste av oss har ganske vare antenner. Vi vet i ganske stor grad hvem vi kan få hjelp fra. Du vil antakelig erfare at noen søker hjelp hos deg på de områdene der du har sjanse til å gi dem hjelp. Derimot er de fornuftige nok til å søke hjelp annet sted når de trenger råd på områder du ikke vet så meget om.

Men også du er en kristen i vekst. Jo eldre du blir, jo mer lærer du om din egen syndige natur og om Guds nåde. Du lærer mer om hvordan Gud arbeider med oss.

Ja ikke bare det, men du lærer mer om selve livet. Du får vite mer om hvordan det er å møte skuffelser, om hvordan det er å mislykkes i arbeidet, og om hvordan det er å møte sykdom og død på nært hold. Du modnes både som kristen og som menneske. Du vokser når erfaringene vokser.

Jo mer erfaring du selv får, jo mer kan du være til hjelp for andre. En sjelesørger er i ferd med å vokse fram. Det går ikke fort. Det skal ikke gå fort heller, for da blir rådene for lettvinne. Men den langsomme veksten Gud gir, er en sikker vekst.

Skulle vi si noe av dette punktvis, kunne vi si at du blir en god sjelesørger

1. Når du er glad i andre og det er viktig for deg at de har det godt og rett med Gud, sine medmennesker og seg selv.
2. Når du selv lever i Guds Ord. I sjelesorgen skal du nemlig veilede ut fra Guds ord. Vet du ikke hva Bibelen sier om en sak, kan du selvfølgelig heller ikke gi sjelesørgerisk veiledning.
3. Når du selv vokser som kristen og som menneske. Gud ønsker å vise deg mer av din synd, og mer av hans nåde. Du trenger "kamperfaring", erfaring i å kjempe mot det gamle mennesket og dets lyster, erfaring med å kjempe mot verden rundt deg og dens fristelser. Og så vil du oppleve at livet langt fra er enkelt, for å si det banalt. Det vil lære deg noe om lidelse og død, angst og bekymring. Det lærer deg noe om hva det er å være menneske. Og det kan du få bruk for i sjelesorgen.
4. Når du selv går til sjelesorg. Du trenger selv en skriftefar eller skriftemor. En som selv er for stolt til å gå i sjelesorg, blir som regel en dårlig sjelesørger.

Dette fjerde punktet må vi si litt mer om. Vi siterer først Gordon Johnsen i artikkelen "Vi er tiggere" i "Tidsskrift for sjelesorg" nr 1/1982:

*"En psykiater må igjennom det smertefulle som en nærgående analyse er for å møte de andres smerte. Derfor mener jeg at en sjelesørger må igjennom en tilsvarende prosess. En som selv ikke er villig til å la seg avsløre, kan ikke være åpen overfor andre. En som svikter her, misbruker sin posisjon. Kanskje er det derfor det er så vanskelig å finne virkelig gode sjelesørgere. Jeg har vært psykiater i 40 år, og har hele tiden både søkt og samarbeidet med sjelesørgere. Men jeg vet også hvor nøye man må lete for å finne gode sjelesørgere som man med trygghet kan henvise folk til."*

Det at du selv har en sjelesørger du kan være helt åpen for, er altså viktig. Vi kan begrunne det på enda en måte.

Tenk deg at du hadde ting i livet ditt som du ønsket å skjule både for deg selv og andre. Det kunne være tanker du ikke ville være bekjent av, et nederlag som det gjør vondt å huske, en grunnleggende svakhet du prøver å skjule.

Så møter du et annet menneske som nettopp ønsker å snakke med deg om nettopp slike tanker som du har, nettopp et nederlag som til forveksling ligner ditt, og en svakhet som heller ikke er så forskjellig fra den du prøver å skjule.

Da vil du merke at du med hele deg kommer i en slags alarmtilstand. Du makter ikke lenger å snakke avslappet. Du føler deg truet og får behov for å avslutte samtalen raskest mulig, eller i alle fall skifte tema.

Ofta skjer det ved at du begynner å irettesette (og da vet du at du like godt kunne irettesette deg selv), ved at du gir et patentsvar (som du innerst inne vet at du selv aldri har fått hjelp av) eller du bagatelliserer problemet (av frykt for at du skal dømmes deg selv).

Dersom du selv derimot har snakket ut om det som er vanskelig i ditt eget liv, har du ikke det samme behovet for å forsvare deg. Du føler deg nemlig ikke så truet. Da først blir du i stand til å vise medfølelse og innlevelse.

Og siden du selv har mottatt hjelp, vet du noe om hvordan du kan hjelpe andre. En kristen som har meget å skjule, får alltid problemer med å fungere som sjelesørger. (OBS. Dette betyr ikke at du som sjelesørger skal fortelle dem du hjelper hva du selv sliter med. Stikk i strid med hva de fleste tror, må vi si at noe av det dummeste en sjelesørger kan si, er "Slik har jeg også hatt det en gang".)

Det er viktig at sjelesørgeren selv er avslørt av Gud (og av mennesker) slik at han eller hun ikke blir redd, utilpass eller overrasket når det bekjennes konkrete synder.

Det fortelles at en engelsk kristen kriminalromanforfatter en gang ble spurt om hvordan han kunne skrive så levende om mord og forbrytelser. "Jeg har begått dem selv", var svaret journalistene fikk. Dermed mente han ikke at han burde ha stått i politiets strafferegister. Men han visste at det i et menneske, og dermed i ham selv, bor en liten morder. Handlingen ble ikke utført, men tanken var der.

Dersom sjelesørgeren er avslørt av Gud, vet han at det et sted dypt inne i ham bor både en morder, en løgner, og en ekteskapsbryter. Bak den fromme fasaden kan det skjule seg et villdyr. Bak tilsynelatende ydmykhet og selvoppofrelse, kan det ligge både hovmodighet og prestisje. Gud være lovet, alt dette har ikke fått lov til å utfolde seg fullt ut. Men kimen er der. Derfor ser ikke sjelesørgeren ned på en som har skriftet. Han vet at hadde han vokst opp under andre forhold, hadde hans økonomi vært like dårlig, hadde han møtt en tilsvarende sterk fristelse, da vet han ikke helt om han selv hadde klart å la være å synde. Sjelesørgeren kan ha medfølelse.

Men medfølelsen må aldri bli til sentimentalitet. Den må aldri bagatellisere det som er galt. Den må innrømme at selv om det er menneskelig å falle, så er det djævelsk å bli liggende.

En kan bli såret i kampen, men en skal ikke tilbringe resten av livet på feltsykehuset. En skal tvert imot få legehjelp slik at en kan fortsette kampen. Sjelesørgeren duller ikke med det gamle mennesket, nekter å sy puter under armene på det og nekter på at det skal få lov til å bestemme. Og her kan sjelesørgeren bare være til hjelp dersom han har kjempet med sitt eget gamle menneske og når han selv gjør noe for å begrense synden.

Sjelesørgeren har kanskje selv opplevd å få en kjærlig formaning fra en eldre kristen bror eller søster. Det gjorde vondt å bli ristet opp litt, men kanskje mest godt. Nå er det sjelesørgeren som selv skal gi en formaning videre til en annen.

Vi skal ta med oss et annet lite sitat, denne gangen fra Jens Bjørnebos bok "Blåmann":

*"Kanskje er det slik med menneskene som det er med hummeren når den skal skifte skall: den har vokst og det gamle panser er blitt for lite. For å bli en større hummer må den våge et sprang på liv og død. Den må ut av det gamle skall før det nye er blitt ferdig. Den trekker seg ut av haleplater og ryggskjold, ut av trygge, beskyttende pansere - og kryper ut på havbunnen blant krabber og sulten bergnebbe, naken og hvit, en bunt av bløte lemmer, innvoller og nerver, utlevert til sine undermenn, utsatt for rovdyr som er mindre enn den selv, for alt havets kryp, ensom og forsvarsløs. For hummeren er ikke dette noen morsom tid. Men våger den det ikke, går den til grunne i et hylster som er trygt og sikkert i øyeblikket, og drepene i lengden".*

Det er ikke akkurat morsomt å gå til sjelesorg. Men det gir vekst.

Når et menneske åpner seg for det, vet du at det føler seg omtrent som den hummeren vi leste om. Din venn, som du ellers kan erte og fleipe med, vil få det veldig vondt om du gjorde det nå. Bjørn, som ellers kan være ganske modig, har nå blitt litt redd. Han er redd for deg.

Først og fremst er han redd for at du skal bli skuffet over ham eller heve et øyenbryn og vise at du er forskrekket over ham. Han er redd for å bli foraktet eller sett ned på. Det er ikke sikkert at han vet at du også er ganske grundig avslørt av Gud.

Dernest er han redd for ikke å bli forstått. Det har han opplevd en gang før. Han åpnet seg for en venn, og venne så bare uforstående på ham og skjønnte ikke problemet. Det gjorde vondt. Enda det er mer enn ti år siden, har Bjørn siden aldri våget å åpne seg for noen.

Eller han er redd for en patentløsning. I grunnen vet han en god del om hva Bibelen sier om saken. Han kan en del teori. Det er praksisen som er problemet. Vil du skjønne det? Kan du hjelpe ham i kampen?

Av og til frykter Bjørn at du ikke engang har tid til å høre ordentlig etter, eller at du skal sitte der å se på klokka mens hans forteller.

Bjørn er også redd for å bli utlevert til andre. Redd for at du skal røpe noe av det han har fortalt til andre. Redd for at du på et bønnemøte skal si "Jeg vil gjerne at vi ber for Bjørn som har det vanskelig for tiden..."

Mest av alt er han kanskje redd for at du etter dette ikke skal makte å se på ham som et vanlig menneske, eller at forholdet mellom deg og han ikke blir som før lenger. Redd for at du ikke er villig til å gjelle. Redd for at du vil behandle ham som et kasus. Redd for at du vil unngå ham.

Hvordan kan du forsikre deg om at du har forstått ham rett?

Du kan spørre. "Jeg oppfatter deg slik at hovedproblemet ditt er... og at du føler deg... Er det slik?"

Sier han "ja", så har du antakelig forstått han rett. Sier han "nei" eller korrigerer deg litt, er det et tegn på at du må anstrenge deg litt mer for å forstå.

Hva skal du gjøre dersom du ikke vet hvordan du skal hjelpe?

Det er flere muligheter

- Du kan rett og slett si "Jeg vet faktisk ikke hvordan jeg på best måte kan hjelpe deg nå. Har du noe imot at jeg uten å nevne ditt navn snakket med pastor Hansen om saken og innhenter noen råd fra ham?"
- Eller du kan si "Jeg er sikker på at han som jeg har som sjelesørger kan hjelpe deg bedre enn jeg kan. Kan jeg få lov til å fortelle ham at du kunne tenke deg å prat med ham."
- Eller "Jeg tror du kunne ha nytte av å snakke med en mer kvalifisert sjelesørger enn meg. Kan jeg få anbefale deg..."

Alternativ a) er kanskje det beste, dersom Bjørn går med på det. Da kan Bjørn få god hjelp samtidig som du lærer mer om det å være sjelesørger.

Nå til noe helt annet: Har du noen gang stått og ventet på bussen i rushtiden. Bussen kom, og du prøvde å komme inn. Men det gikk ikke. Strømmen av folk som skulle ut var så stor at du ikke hadde noen sjanse til å komme inn før det var gått en tid.

Dette har noe med sjelesorg å gjøre: Du har ingen sjanse til å få råd, veiledning eller et bibelvers inn i et menneske for det som trykker på har fått en sjanse til å komme ut. Så lenge vi er fylt av sterke og vonde følelser, er vi minimalt mottakelige.

Det er derfor en sjelesørger må lytte mer enn han snakker. Det heter at vi har fått to ører og en munn for at vi skal lytte dobbelt så meget som vi snakker.

Det er godt at en sjelesørger har livserfaring. Men en sjelesørger som prater meget og alltid er ute etter å dele den livserfaringen med andre, har misforstått noe. Andre kan ikke uten videre leve på våre erfaringer. Men livserfaringen kan hjelpe oss til å bli gode lyttere, og den kan hjelpe oss til å forstå. Den er viktig selv om vi ikke bruker så mange ord på å formidle den.

En snakkesalig sjelesørger er en dårlig sjelesørger. Se mer om dette i avsnittet "Hvem snakker?" i kapitlet "Samtale-teknikk".

Først når en har fått snakket ut, er en kanskje mottakelig for råd og veiledning. Men det kan hende at en bare ved å snakke har fått en ny forståelse av problemet slik at en selv nå vet hva som er neste skritt mot en løsning. Eller kanskje er en foreløpig så oppskaket at en bør avslutte samtalen og heller møtes om et par dager.

Dersom det skal være meningsfylt med råd og veiledning, er det noen betingelser som må være oppfylt. For det første må den

som har kommet til sjelesorg ha et ønske om å få veiledning. Dernest må den veiledningen som gis være holdbar. Får en feil medisin når en er syk, er det nemlig ikke bare det at en ikke blir frisk, men en kan faktisk også bli enda sykere.

Spør den du snakker med om det er naturlig at dere ber sammen til slutt. Noen ganger oppleves det helt naturlig, andre ganger vil en helst slippe. Respektér det svaret du får. Påtvinget bønn føles som et maktovergrep.

Og når du skal be for noen mens de hører på, så ta tid til først å snakke sammen om hva du skal be om. Bønnen din skal ikke være en overraskelse, og den skal ikke inneholde noe den du ber for ikke kan si ja og amen til.

Så må det være et rett forhold mellom nærhet og avstand.

Skal du oppnå fortrolighet, må du selvsagt være fysisk nærværende, du må ha øyekontakt med den du snakker med, og dere må kunne høre hverandre selv om det snakkes lavt. Så må du være psykisk nærværende og gi den du snakker med full oppmerksomhet.

Men selv om det er viktig med innlevelse og medfølelse, kan det bli for meget av det gode. Dersom du i for stor grad identifiserer deg med den andre, makter du ikke å være saklig. Da tar du stilling i konfliktsaker. Da tror du at det den andre har opplevd praktisk talt er det samme som du selv så mange ganger har opplevd. Da blir du overbeskyttende.

I sjelesorgen snakker vi gjerne om empati, ikke sympati. Empatien innebærer at vi har medfølelse, forståelse og personlig varme. Men vi identifiserer oss ikke for raskt med den som søker hjelp, vi tar ikke stilling i konflikter, og vi distanserer oss så meget følelsesmessig at vi ikke blir revet med.

Det skal ikke bare være nærhet, men også avstand. Et gammelt råd sier at når en er sjelesørger for en av motsatt kjønn, er det greit å ha et bord mellom seg. En tåpelig råd, synes mange. Men en kan bli overrasket over hvor sterk kontaktfølelsen kan bli når en snakker om dype ting. Ensomme kan nettopp søke sjelesorg fordi det er den eneste formen for følbar nærhet de opplever.

Selv ikke en moden og åndsfull kristen er problemfri. Livet er ikke, og skal ikke være, problemfritt. Selv ikke den beste sjelesørger kan fjerne alle problemene fra andres liv. Men en god sjelesørger kan kanskje hjelpe og oppmuntre andre til å bære sine byrder og leve med problemene på en bedre måte. Hippokrates, legekunstens far, hadde et motto som godt kan være et motto for sjelesørgere også: "Noen ganger helbrede, ofte lindre, alltid trøste".

**Det meste av det vi har berørt i dette kapitlet, skal vi komme tilbake til litt mer utførlig lenger ut i dette heftet.**



***"Det er to fornærmelser vi aldri vil la stå uimotsagt: En påstand om at vi mangler humor og den dobbelt så fornærmelige påstanden at vi ikke vet hva det vil si å ha det vanskelig"***

*(Sinclair Lewis).*

***"Alle har noe som gråter i sin sjel"***

*(Dostojevskij).*