

Gunnar Elstad

Perspektiver på sjelesorgen

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

Hva er sjelesorg?

Sjelesorg er å gi hjelp til å komme i et godt og rett forhold til Gud, medmennesker, seg selv og skaperverket.

Men alt er ikke like viktig:

Sjelesorgen skal gi hjelp til å ha det *så godt som mulig* her og nå. Så lenge denne verden står, vil nemlig livet alltid by på savn, smerter og problemer. Et smertefritt liv er en illusjon.

Den skal oppmuntre til å leve et liv som disippel og som en Jesu etterfølger.

Men det viktigste er at den gir hjelp til å få del i frelsen og det evige liv!

Sjelesorgen må dessuten kunne se forskjell på de problemene det kan gjøres noe med og de det ikke går an å gjøre noe med.

Hippokrates, legekunstens far, hadde følgende tanker om legens oppgave: "Noen ganger helbrede, ofte lindre, alltid trøste". Dette er ord til ettertanke også i sjelesørgerisk sammenheng.

Teologi og psykologi.

Sjelesorg og terapi er ikke uforenlige størrelser, men de er forskjellige. En må gjerne gjøre bruk av begge deler, men en må hele tiden ha klart for seg hva som er hva. Moderne sjelesorg har dessverre så altfor lett for å blande sammen og viske ut grensene.

Sjelesorgens første og viktigste oppgave er, som sagt, å hjelpe til tro, oppmuntre til å leve som Jesu disipler, gi et bibelsk perspektiv på alle deler av tilværelsen, og gi det som trengs for å få del i det evige liv. En sjelesørger behøver slett ikke å ha satt seg inn i terapi for å gjøre en utmerket jobb.

Terapien kan imidlertid gi god og nyttig hjelp til å få det bedre i dette livet. Men en blir ikke en Jesu disippel av å få hjelp til å takle følelser, og en blir ikke frelst av å bearbeide sine relasjoner til andre.

I verste fall, men altså bare i verste fall, kan en bli sørgelig selvpoptatt av å ri på psykologiens motebølger og tenke "terapeutisk" i enhver sammenheng.

Psykologi og terapi er altså vel og bra. Karl Barth skal ha sagt: "Den liberale teologi tror at den taler om Gud når den taler om mennesket med hevet røst". Sjelesorgen må ikke gå i den samme fellen.

Noen ganger kan imidlertid en vanskelig fortid eller vonde følelser i nåtiden være en hindring for kristenlivet. Da kan psykologien og terapien være med å rydde vei for et fornyet gudsforhold.

Seier, ikke nederlag.

I bibelsk perspektiv er det ikke mer unormalt at en kristen har problemer enn at bilen må til service med jevne mellomrom. I syndefallets verden har vi det aldri "*bare bra*".

Fordi vi ønsker å vedlikeholde bilen vår, sender vi den på service. Når vi skal selge bilen, er vi til og med stolte over at vi har tatt så godt vare på den. Da er vi langt mer slurvete når det gjelder oss selv og kristenlivet vårt. Også vi selv kan trenge vedlikehold fra tid til annen. Men ofte tør vi ikke søke hjelp. Kanskje både vi selv og de vi er sammen med ser på sjelesorg som noe som bare er for kristne på randen av frafall.

Vi trenger en holdningsendring blant oss kristne slik at det ikke nødvendigvis oppleves flaut eller nedverdiggende å ta imot hjelp. Tvert imot burde det være grunn til å være stolt over at en er modig og ærlig nok til å gjøre noe med det som ikke fungerer.

Sjelesorgens mål er at den som søker hjelp skal kunne se både Gud, seg selv og sjelesørgeren i øynene (Sal 34,6; 2 Kor 1,24; Kol 2,2).

Hvorfor søker folk hjelp?

Det er farlig å generalisere. Likevel våger vi å klassifisere problemene på denne måten:

Åndelige problemer: De vanligste er: a) Manglende frelsesvisshet, b) Tvil. Ofte har det noe med det ondes problem å gjøre, eller en opplever av at kristenlivet ikke fungerer, c) Kampen mot synden og d) Problemer i forbindelse med tjenesten (Tretthet, utbrenthet og konflikter med arbeidere imellom ser ut til å være et stadig økende problem).

Psyriske problemer er langt mer utbredt i kristne miljøer enn en skulle tro når en tenker på hvor lite det snakkes om det. Problemer med lav selvfølelse eller problemer i forhold til foreldre er forholdsvis vanlig. Ekteskaps- og samlivsproblemer likedan. Mange har problemer på det seksuelle området, og flere og flere ser ut til å føle seg usikre på sin egen seksuelle identitet. Sorg, angst, depresjon og dyp tretthet støter en ofte på.

Ellers sier statistikken oss en god del om hva som er de viktigste problemene i dag:

33% av Norges befolkning vil en gang ha behov for hjelp fra psykolog eller psykiater. 25% av oss har allerede hatt en slik kontakt. En like stor del av oss har såpass store problemer at det går ut over hverdagen vår.

20% føler seg ensomme. Og det er ikke først og fremst eldre som har dette problemet. Det er mest utbredt blant ungdom og middelaldrende. En kan være ensom midt i en kristen forsamling. Kristne ledere føler seg også i stor grad ensomme.

16% har opplevd uønsket seksuell kontakt før fylte 15 år - ca 19% av jentene og 12% av guttene. Vi har dessverre så altfor mange tegn på at dette er like vanlig i kristne sammenhenger.

16% har opplevd vold eller trusler om vold. 53% går rundt og er engstelige for blind vold. Problemet er betydelig større i storbyene.

8,3% av tenåringene har allerede prøvd å ta sitt eget liv - ca 10% av jentene og 6% av guttene.

6% av 15-åringene har spiseforstyrrelser, 2% har alvorlige spiseforstyrrelser. 10% av Norges kvinner har eller har hatt slike problemer.

5% blir mobbet - i barnehagen, på skolen, i arbeidslivet eller på aldershjemmet.

5% av voksne nordmenn står i strafferegisteret.

Og da har vi ennå ikke tatt med det betydelige omfanget av alkohol- og stoffmisbruk. Vi har heller ikke tatt med problemer i forbindelse med skilsmisse og samlivsbrudd.

Eksistensielle problemer: Da kommer en gjerne med spørsmål av typen "Hvem er jeg?", "Hvor kommer jeg fra?", "Hvor går jeg hen?", "Hva er meningen med livet?" På dette området har virkelig Bibelen noe å gi. Spørsmålet er bare om sjelesørgeren selv ser poenget i å formidle en bibelsk virkelighetsoppfatning. En sjelesørgere må også være forberedt på å gjøre greie for det vi kaller "Det ondes problem" uten å bli unnvikende eller forlegen.

Kriser: Forholdsvist mange søker også sjelesorg på grunn av sykdom, sorg eller andre krisesituasjoner.

Grunnleggende sjelesorg.

Den grunnleggende vitnetjeneste og åndelige omsorg ligger under det allmenne prestedømmet.

Så lenge du holder deg innenfor de tre følgende punktene, er det praktisk talt umulig å gjøre noen skade:

- * Du kan lytte og la den som søker hjelp få lov å snakke ut. (Om lytting: Se kapitlet "Samtaleteknikk".)
- * Du kan vise kristen omsorg, medmenneskelighet og respekt.
- * Du kan be for – ikke nødvendigvis sammen med – den som har det vanskelig og ønsker hjelp. Vi ber ikke fordi det er mentalhygiene å be, men fordi Gud har lovt å høre!

Så kan du, alt etter hvor store kunnskaper og hvor meget erfaring du har, dele med andre de bibelordene og de kristne sannhetene vi selv har tilegnet oss. Men, vi kan ikke gi noe videre før det er blitt en del av oss selv.

Det å ta imot et skriftemål ligger også innenfor det alminnelige prestedømmet. Men den som skal ta imot, bør i alle fall være moden nok til å forkynne evangeliet klart for den som har skriftet - og myndig nok til også å vite når en ikke skal tilsi syndenes forlatelse.

Legg merke til at vi ikke har sagt noe som helst om å gi råd.

Rådgivning forutsetter både omfattende kunnskaper og en del erfaring dersom vi skal være sikre på at rådene ikke gjør større skade enn gagn.

Før vi gir et råd, må vi være ganske sikre på at

- * veiledningen er teologisk og psykologisk holdbar
- * vi har lyttet nok til at vi vet at rådet er hensiktsmessig,
- * den som får veiledningen har tilstrekkelig med ressurser og motivasjon,
- * og at vedkommende ønsker å få råd.

Når den av disse forutsetningene ikke er til stede, er det risikabelt å gi råd.

Generelt trengs det omfattende kunnskaper og rik erfaring for å gi god, dyptgripende og virkningsfull sjelesorg.

Gud kan også gi spesielle nådegaver på dette området.

Medfølelse er alltid på sin plass. Men sjelesørgeren må lære å skjelne mellom sympati og empati.

Dersom medfølelsen kommer som **sympati**, kan vi være ille ute i sjelesorgen. Da skjer som regel noe av dette:

- * Vi identifiserer oss med den vi snakker med - i den grad at vi får bry med å skjelne mellom det som er vårt eget problem og det som er problemet hos den som søker hjelp.
- * Vi tar stilling. Etter at vi har snakket med bare en av partene i en konflikt, blir vi helt sikre på at det er denne partens som har rett, og at den andre parten tar feil og er mer umoden eller opptrer urimelig.
- * Vi blir tatt med i det følelsesmessige dragsuget og har ikke lenger fast grunn under føttene våre. Vi hopper selv ut i kvikksanden for å redde en som alt har falt uti. Vi hopper ut i den strie elva for å redde en som holder på å drukne, og så blir vi selv tatt av strømmen.

Empati er noe annet. Da føler vi fortsatt med, men

- * vi identifiserer oss ikke for raskt med den som søker hjelp,
- * vi tar ikke stilling i konflikten,
- * og vi distanserer oss så meget at vi ikke blir revet med.

Åndelige problemer.

Det er ikke en teori, men en person, som er hovedsaken i kristendommen. Sjelesorgen må derfor først og fremst gi hjelp til et personlig møte med Jesus. Et slikt møte er det bare Den

Hellige Ånd som kan få i stand. Bønn og forbønn vil derfor alltid være viktigere enn sjelesørgeriske teorier og teknikker.

Sjelesorgens midler er Bibelen, bønnen og skriftemålet (noen ganger også nattverden). Sjelesorgen skal også gi hjelp til å komme ut av ensomheten og inn i et kristent fellesskap. Den regelmessige forkynnelsen i menigheten eller organisasjonen er en helt nødvendig bakgrunn for en virkningsfull sjelesorg.

Det er sagt at "Moderne religiøsitet kjennetegnes ved at en Gud uten vrede, lar mennesker uten synd, ved hjelp av en Kristus uten kors, komme inn i en evighet uten fortapelse" (R. Niebuhr).

En slik misforstått "snillisme" har kanskje fått sette sitt preg på både forkynnelse og sjelesorg langt inn i ellers konservative sammenhenger. Kanskje det er denne tendensen som i dag har ført til at vi i mindre og mindre grad ser ut til å ha åndelige problemer og være opptatt av hvordan vi kan finne en nådig Gud.

Det er synden som er vårt aller største problem. Den preger våre tanker, ord og gjerninger. Den er så dyp og så omfattende at vi ikke har noen mulighet for å frelse oss selv. Som naturlige mennesker lever vi under Guds vrede og fortjener fortapelsen.

Siden synden er vårt største problem, er det tilgivelse vi trenger aller mest (ikke kjærlighet og akseptering, slik vi så lett tror i dag!). Vi trenger ikke bare å høre at Gud er kjærlig og nådig, men at det var nødvendig at Jesus døde for våre synder og tok den straffen vi skulle hatt.

Sjelesorgen skal gi hjelp til å tro syndenes forlatelse. Det skjer ikke ved at synden bagatelliseres eller bortforklares. Tvert imot: Det er nettopp når det blir klart for oss hvor omfattende og grotesk synden er, vi for alvor får mulighet til å fatte hvor stor og ufortjent nåden er (Rom 5,20).

Et bibelsk perspektiv.

Sjelesorgen må sette hverdagens problemer inn i et større perspektiv - det perspektivet Guds Ord har på livet. Det vi selv tror er viktigst, er nemlig ikke alltid så viktig fra evighetens synsvinkel - og omvendt.

Vi blir fort nærsynte og navlebeskuende. Vi kretser omkring oss selv, våre følelser og våre problemer. Da trenger vi hjelp til å løfte blikket - opp til Gud, ut til vår neste og fram mot evigheten. Så lenge selvopptattheten får råde, er det noe som har gått i stå for oss.

La oss stoppe opp ved noen viktige bibelske synsvinkler:

Sannhet. Gode følelser, sterke opplevelser og bedre mentalhygiene er det mange ulike retninger som tilbyr. Kristendommen er noe mer, og ofte noe helt annet enn det. Den er "Sannheten". Sannheten kan først gjøre vondt fordi den avslører. Dernest gjør den godt fordi den setter fri. Dersom kristendommen er Sannheten, må andre teorier avvises som usanne.

Bruksanvisning til livet. Gud har skapt oss. Han vet også best hva som skal til for at vi skal fungere så bra som mulig. Det er blant annet dette han har fortalt oss i Bibelen. Lever vi ikke etter hans vilje, er det noe som går i stykker i oss - både åndelig, følelsesmessig og mellommenneskelig. Det er ingen grunn til å være overrasket over at vi går i stykker når vi ikke følger bruksanvisningen

Menneskeverd. Vi har naturtalent til å ødelegge hverandre og trykke hverandre ned. Da er det ikke så merkelig at mange føler seg mindrevverdige eller verdiløse. Jesus ønsker derimot å bygge oss opp, og at vi skal bygge hverandre opp. Bibelen lærer oss at vi er skapt i Guds bilde og elsket av Gud. Guds Sønn var villig til å dø for våre synder, og Den hellige Ånd har tatt bolig i oss. Disse sannhetene kan befri oss fra både hovmod og mismot.

Synden er vårt største problem. Den har satt sitt preg både på naturen, historien, samfunnet, fellesskapet og individet. Vi trenger en omfattende frelse.

Tilgivelse. Gud ønsker at vi skal ta imot tilgivelse fra ham, og være villig til å tilgi vår neste. Tilgivelsen gjenoppretter det fellesskapet som synden ødela.

Guds nåde. Mens vi er opptatt av å gi og få ut fra fortjeneste, er Gud interessert i å gi oss noe helt ufortjent av bare nåde. Det er uvant for oss.

Frigjøring. Synden er en makt som binder - en makt vi med alle våre menneskelige ressurser ikke kan overvinne. Det er bare Guds kraft som kan sette oss fri fra syndens makt.

Guds kjærlighet. Behovet for kjærlighet er et av våre aller største behov. Siden den menneskelige kjærligheten alltid er usikker og mangelfull, er det i siste instans bare Gud selv som kan dekke behovet. Hans kjærlighet er fullkommen. Han er så glad i oss at han gav sin enbårne Sønn (Joh 3,16). Jesu kjærlighet til sine disipler er like stor som Faderens kjærlighet til sin fullkomne Sønn (Joh 15,9).

Guds nærvær. Gud lever ikke bare i en fjern himmel. Han er hos oss nå! Uansett hvordan vi har det og føler det, så er han hos sine barn. Vi er aldri alene. Jes 57,15; Sal 23,4; Sal 139.

Det kristne håp. Verden og framtiden kan til tider fortone seg ganske håpløs. Bibelen forsikrer oss om at Gud har en framtid for oss. Når vi selv og denne verden går til grunne, vil Gud skape en ny himmel og en ny jord. Bibelens perspektiv gir håp.

Dette skal selvfølgelig ikke tres ned over hodet på søkende eller sårbare. Men det skal ligge i sjelesørgerens bakhode slik at i alle fall sjelesørgeren selv vet noe om den videre sammenhengen den som søker hjelp skal veiledes inn i.

Vi skal også ta med noen problemstillinger som kan gi hjelp til å kartlegge viktige religiøse dimensjoner:

Hellighet. Opplever den du snakker med noe som opphøyd og hellig? Hva omtales og betraktes med ærefrykt? Er det noen grenser som han eller hun ikke ønsker å overskride?

Forsynet. Hvilken rolle tildeles Gud i tilværelsen? Er hvorfor-spørsmålene i hovedsak knyttet til Gud med negativt fortegn slik at han blir truende, fraværende el, - eller betraktes Gud gjennomgående som nærværende, kjærlig og beskyttende?

Tro - i subjektiv mening. Finnes det overhodet evne til engasjement og entusiasme hos den som har kommet til samtale? Hvordan makter den som søker hjelp å tro på seg selv i møte med livets og medmenneskenes krav?

Nåde og takknemlighet. Er vedkommende i stand til å ta imot nåde som en ren gave? Eller er det tendenser til selvbestraffelse og stolthet som hindrer en i å ta imot med takknemlighet?

Anger. Kan den som søker hjelp ta ansvar, eller presenterer han/hun seg bare som et offer for uflaks eller ulykkelige omstendigheter.

Fellesskap. Er personen utadventt eller tilknyttet i kontakt med omgivelsene? Kan den som søker hjelp kjenne delaktighet både i de troendes og synderes fellesskap?

Kallsbevissthet. Hvilken glede og tilfredsstillelse har den som søker hjelp av sitt arbeid? På hvilken måte oppleves det meningsfylt og som et samarbeid med Skaperen i den fortsatte skapelse?

(Bearbeidet fra Tor Johan S. Grevbos artikkel "Sjelesorg - teologi i biografisk kontekst" i "Halvårsskrift for praktisk teologi" 2/97. Grevbo har hovedpunktene fra Paul W. Pruser.)

Psykiske problemer.

Etter at vi nå har sagt litt om det åndelige perspektivet, skal vi i det følgende skal liste opp noen vanlige "symptomer" på psykiske problemer. All mulig statistikk viser oss nemlig at de fleste som oppsøker en sjelesørger, kommer med problemer av mer psykisk enn åndelig art.

Når sjelesorgen skal gi hjelp til denne typen problemer, skulle det bare mangle at den ikke gjør bruk av de kunnskaper og teknikker psykologien har gitt oss. Dårlig psykologi er også dårlig sjelesorg, rett forstått. Å tro at bibelord og forbønn er hele løsningen på ethvert psykisk problem, er like misforstått som å tro at vi ikke trenger å gå til lege, men bare skal søke forbønn for våre legemlige sykdommer.

På dette området, som på alle andre, må sjelesørgeren kjenne sin begrensning. De som kommer til sjelesorg og har alvorlige psykiske problemer, må henvises til fagfolk som har utdanning til å gi effektiv hjelp.

Mens den menneskelige vilje overhodet ikke duger innenfor det åndelige regimete, har den en viss berettigelse i det verdslige. Her kommer både motivasjon og vilje godt med. Her kan metoder, teknikker og konkrete treningsprogram gjøre stor nytte.

Men når dette er sagt, må vi legge til at Guds ord også må få kaste lys over denne delen av livet. Psykiske problemer har som regel noe å gjøre med ukjærlighet, ensomhet, løgn, dårlige eller manglende relasjoner, egne eller andres synder. Dette har Guds Ord noe å si om.

Dessuten: Selv om psykiske problemer er viktige problemer og så smertefulle at det må gjøres noe med dem, er de ikke nødvendigvis *de viktigste* problemene et menneske har - ikke i bibelsk perspektiv!

Psynd.

Psykologien skal ikke brukes til å avsvkke eller bortforklare synd - verken den synden vi selv har gjort, den synden andre har gjort mot oss, eller det preget syndefallet har satt på livet vårt generelt.

Psykologien kan hjelpe oss til å forstå hva som har medvirket til at vi hater foreldrene våre, krangler med ektefellen, ikke kommer oss ut av onde sirkler, ol. Men den må ikke brukes til å avsvkke det syndige i atferdsmønstrene våre.

Noen ganger kan faktisk psykologien hjelpe oss til å avsløre at bak en from fasade kan det skjule seg syndige motiver, ukjærlige holdninger, egoisme, stolthet, menneskefrykt og meget annet. Kanskje er dette også en av grunnene til at en i mange kristne miljøer er redd for psykologien.

Symptomer vi bør merke oss.

Dersom vi går rundt og trykker ned viktige eller sterke følelser, vil ofte noen av disse symptomene utvikle seg. Scorer vi på flere av disse punktene, trenger vi hjelp:

- * Tretthet, søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer. (Noen har vanskelig med å komme seg opp om morgenen og blir liggende langt utover skole- eller arbeidsdagen.)
- * Fysiske symptomer som f.eks. hodepine, stive skuldre, muskelsmerter, vondt i ryggen, mavesmerter.
- * Lav selvfølelse eller selvforakt.
- * Ensomhetsfølelse; få eller ingen nære, jevnaldrende venner; lyst til å isolere oss. Eller vi føler oss som regel utrygge når vi er sammen med andre.
- * Vanskeligheter med å godta og være trygg på egen kropp og seksualitet.
- * Sterke og vedvarende følelsesmessige svingninger. Den ene dagen føler vi oss som verdensmestere, den andre dagen som en dritt. Den ene dagen er vi glade og oppstemte, den neste motløse og deprimerte.
- * Aggresjonsproblemer. Enten det at vi har vanskelig for å innrømme og vise at vi er sinte, eller det at vi tvert imot

har vanskelig for å kontrollere sinnet vårt. Eller vi går stadig rundt og er kritiske eller "småirriterte".

- * Depressive eller engstelige følelser.
- * Følelse av tomhet eller meningsløshet.
- * Tanker om å ta sitt eget liv.

En fellesnevner for alle disse symptomene er at de ofte gjør det vanskelig å fungere tilfredsstillende a) på skolen, b) på jobben, c) blant venner eller d) i familien.

Er problemene store, bør vi selvsagt søke faglig hjelp. Problemer som er store nok til det, er blant annet konkrete forsøk på å ta sitt eget liv, spiseforstyrrelser, alkohol- og stoffproblemer, og seksuelle overgrep. Vi nevner dem spesielt fordi de så altfor ofte bagatelliseres.

OBS: Ingen av oss (særlig ikke tenåringer) er helt symptomfrie. Men dersom

- * symptomene medfører sterkt ubehag,
- * flere symptomer opptrer sammen,
- * symptomene har vart over lang tid (minst et par mnd),
- * og det ikke er grunn til å tro at de skriver seg fra en fysisk sykdom eller at de kan forklares ut fra spesielle omstendigheter (f.eks. sorg eller annen krise)

er det grunn til å tro at vi har psykiske eller følelsesmessige problemer som vi kan trenge hjelp til å komme ut av.

Å fortelle

er viktig når en skal komme ut av problemene sine. Noen ganger må den som søker hjelp få lov til å fortelle store deler av sin livshistorie for å kunne forstå problemet i sin sammenheng.

De fleste har aldri fått anledning til å fortelle sammenhengende om livet sitt. Mange blir ordentlig overrasket når de oppdager nye ting og nye sammenhenger mens de forteller.

Det er særlig fortiden vår som skaper psykiske problemer og spenninger i hverdagen. Det aller viktigste i fortiden vår er:

a) Forhold til foreldre. En kan ha et "likegyldig", fjernt eller negativt forhold til dem av blant annet følgende grunner:

- * Foreldrene var / er ikke der. Kanskje døde de tidlig. Kanskje ble det skilsmisse. Kanskje arbeidet de langt hjemmefra. Verst er det når de ikke engang viser interesse for å ha kontakt med barna.
- * De er psykisk fjerne, ofte på grunn av tretthet eller travlhet. Barna merker lite eller ingen følbare omsorg, og blir usikre på om foreldrene bryr seg og er glad i dem. Mange voksne barn lengter etter å oppleve følbare kjærlighet fra foreldrene sine. Noen bruker mye energi på å gjøre seg fortjent til det.
- * De er kritiske. Barnet føler seg aldri "god nok".
- * De er aggressive. Barnet går i stadig frykt for urettferdige eller uforutsigelige vredesutbrudd.
- * De er autoritære i den grad at barnet som regel føler seg overstyrt.
- * De er velvillige, men de forstår ikke. Barnas følelser og problemer blir enten misforstått eller bagatellisert.
- * Foreldrene kan selv ha hatt en vanskelig barndom, gå med en ubearbeidet sorg, eller ha opplevd noe annet traumatisk som tar så meget krefter at de har lite krefter til overs til barna.
- * Dersom foreldrene er umodne, eller dersom de er fysisk eller psykisk syke, kan barnet alt for tidlig få ansvar for foreldrenes velbefinnende. Et slikt barn bli på en måte "tidlig voksent", men kan innerst inne bære på meget utilstrekkelighets- og skyldfølelse. Det lengter også ofte etter noen som kan ta seg av det og gi det kjærlighet.

b) Forhold til søsken.

- * Søken kan, som alle andre, være både slemme og urettferdige mot hverandre. Noen ganger kan slikt sette spor.
- * Andre søsken har vært dyktigere, flinkere - eller mer frimodige og utadvendte. Det er vondt å bli sammenlignet og stadig omtalt som "bror til" eller "søster av".

* Andre søsken har fått mer oppmerksomhet (f.eks. på grunn av tilpasningsproblemer, sykdom, handicap, el). Når de ble prioritert opp, følte det som om en selv ble prioritert ned.

* Foreldre som har mistet et barn kan sørge så meget over barnet at de barna som lever føler seg forsømt, eller barnet som gikk bort blir idealisert i den grad at de gjenværende føler at de ikke kan leve opp til sin avdøde bror eller søster.

c) **Forhold til jevnaldrende.** Ensomhet, avvisning og mobbing skaper større problemer enn vi tror. Det er også vanskelig til stadighet å føle seg annerledes.

d) **Følelsen av å ha mislykkes** på skolen, på idrettsplassen, på arbeidsmarkedet, i miljøet eller i kristenlivet. En har fått følelsen av å være "taper".

e) **Kriser av ulike slag.** Familien kan ha blitt rammet av sykdom, sorg, alkoholproblemer, arbeidsledighet, skilsmisse, flytting, m.m. Vold og overgrep regner vi også som kriser.

Det er viktig å være oppmerksom på at følelser styrer oss i langt større grad enn vi selv er oppmerksom på. Sjelesorgen må derfor gi hjelp til å bli kjent med, sette navn på og uttrykke følelser (særlig frykt, sinne, sorg, sårethet, ensomhet og seksuelle følelser). En sjelesørger som ikke har makten å bli kjent med sine egne følelser, vil ha små sjanser for å hjelpe andre. (Se side 8.)

I en trygg atmosfære, vil det som regel komme fram sterke følelser. Først kommer de vonde og såre følelsene. Etter noen tid vil det ofte komme sterk aggresjon. Noe av aggresjonen vil kunne bli rettet mot sjelesørgeren, og da spør det om sjelesørgeren er trygg nok til å ta imot den - uten å bli redd eller svare med aggresjon. (Se også side 9)

Hvem kan få hjelp?

De fleste psykiske problemer (deriblant lav selvfølelse og ensomhet) har sin rot i fortiden og i forholdet til mennesker som har vært viktige for en.

De som våger å sette navn på det som har vært vondt og vanskelig og kjenne på de ubehagelige følelsene som da melder seg, får som regel god hjelp. Problemet er bare at dette ofte oppleves som så skremmende eller så smertefullt at en ikke tør - i alle fall ikke før en har innsett at det ikke går noen vei utenom. Mange av dem som kun er motivert for noe "smertestillende", men ikke tør ta en "operasjon", kan fristes til å åndeliggjøre problemene sine!

Det er særlig tre viktige forutsetninger som må være oppfylt dersom en skal kunne gjøre seg nytte av samtalerapi:

En må være motivert. Det vil si at en helt bevisst har valgt å gå inn i de smertene terapien påfører en fordi en da vil kunne komme ut av de smertene som ellers setter sitt preg på hverdagen.

En må være så trygg på seg selv at en vet at en ikke går i stykker eller mister sin identitet dersom sterke ubehagelige følelser skulle komme fram, eller dersom avsløring er av en selv, familien eller fortiden skulle bli resultatet av samtalen.

En må til en viss grad ha intellektuell evne til å se sammenhenger og kunne reflektere over sin fortid og sine følelser.

Selv der disse forutsetningene ikke er til stede og samtalen bare har begrensede muligheter, er det meget som kan gjøres.

Sjelesorgen kan formidle omsorg og støtte (kjærlighet har oftere enn vi tror helbredende virkning). Den kan gi konkret hjelp til å takle noen av hverdagens utfordringer på en mer hensiktsmessig måte. Den kan gi hjelp til å komme inn i et trygt miljø. Den kan skape trygge og gode rammer rundt et vanskelig liv. Alt dette vil være med på å bygge opp det som før er revet ned.

Hva består hjelpen i?

Alle, også de som sliter med psykiske problemer, trenger frelse og er kalt til å leve som Jesu etterfølgere. Men mange av dem som har store psykiske problemer, har det både godt og rett med Gud. Da har de ikke først og fremst behov for åndelig veiledning, men hjelp til:

Å vinkle problemene annerledes. Det kan hende at problemet kan beskrives på en annen måte, og at problemet har andre årsaker enn en først trodde. En kan i den grad ha stirret seg blind på alt det som hindrer at en ikke har sett at det likevel er muligheter for å komme videre. Det å vinkle problemet på en ny måte, kan ofte gi en verdifull hjelp til å komme videre. Noen ganger gir Bibelen denne hjelpen.

Bedre selvinnsikt. Det innebærer først og fremst at vi blir mer bevisst på våre følelser og vår fortid.

De fleste er mye sintere, reddere og mer sårbare enn de tror, seksualdriften er langt kraftigere enn en er vant til å snakke om i det kristne miljøet, og ubevisste holdninger og motiver kan prege en uten at en vet om det selv. Generelt kan vi si at det er de følelsene vi ikke tør innrømme eller uttrykke som skaper flest problemer for oss.

Fortiden har dessuten satt sitt preg på oss, også på de områdene der vi selv tror vi er svært så selvstendige.

Når vi lærer oss selv å kjenne, blir vi tryggere fordi vi bedre forstår hva som driver oss. For å si det med Per Arne Dahl: "Det vi får bevisstgjort, kan vi ofte gjøre noe med, men det vi ikke får bevisstgjort, gjør alltid noe med oss".

Bedre kommunikasjon. U hensiktsmessig kommunikasjon ligger til grunn for de fleste ekteskapsproblemer, medarbeiderkonflikter og stridigheter i det kristne fellesskapet. Dersom en er ensom eller sliter med lav selvfølelse, er det også stor sjanse for at en i tillegg har et kommunikasjonsproblem. Mange trenger hjelp til å uttrykke sine egne tanker og følelser slik at de blir forstått og slik at de ikke unødig sårer andre.

Atferdsendring. Vi har på ulike vis lært hvordan vi skal oppføre oss. Det er svært lite vi har funnet ut av selv på dette området. Noe av det vi har lært, fungerer dessverre dårlig, og da er det mulig å lære noe nytt. Vi behøver ikke gjemme oss bak klisjeen: "Jeg er nå engang slik". I langt større grad enn vi tror, kan vi forandre oss. (I alle fall forlanger vi ofte at andre skal forandre seg.)

Å være seg selv. Det vil si at vi våger å uttrykke våre egne meninger, følelser, ønsker og vilje. Vi behøver ikke å be om unnskyldning for at vi er til. Vi behøver ikke lenger å bli presset, styrt eller dominert av andre.

Det at en ikke har fått være seg selv, er en meget viktig årsak til psykiske problemer. Det er særlig tre grunner til at et menneske ikke våge å være seg selv:

- * Det har levd sammen med så sterke eller autoritære mennesker at det er redd for selv å gå i stykker dersom det ikke retter seg etter det andre forventer.
- * Det har levd sammen med så "svake" og "sårbare" mennesker at det har begynt å tro at de andre vil gå i stykker dersom det hevder seg selv. "Svake" mennesker er ofte meget sterke ved at de får alle andre til å ta hensyn til seg.
- * Menneskene rundt det er så fromme, positive, snille eller hyggelige at det føles urimelig å si ifra eller å gi uttrykk for aggresjon eller uenighet. Samtidig som atmosfæren er hyggelig og "forståelsesfull", føler en at en blir presset og at en får pusteproblemer.

En må altså lære at en ikke behøver å være redd for den sterke og ikke alltid behøver å ta hensyn til den svake. Den sterke har av og til godt av å bli motsagt - og respekterer ofte den som viser styrke. Den svake går heller ikke i stykker, selv om han eller hun ofte tror det.

Dersom en må være "hensynsfull" i den grad at en må lyve om sine egne tanker, følelser og meninger for ikke å risikere å såre andre, går det fort på helsa løs.

Ikke loviskhet

I enkelte miljøer vil et hvert forsøk på å endre noe hos seg selv bli stemplet som loviskhet. Det er imidlertid en misforståelse. Loviske er vi dersom vi tror at vi kan gjøre noe for å bidra til vår frelse. Men innenfor det verdslige regimente - og det er der vi befinner oss nå - er det verken lovisk eller usunt å arbeide med seg selv.

Eksistensielle problemer.

er betegnelsen på de helt grunnleggende spørsmålene som filosofer til alle tider har tumlet med, eller de spørsmålene som dukker opp når livet blir så vanskelig at vi ikke synes vi takler det lenger.

Hva svarer vi selvmordskandidaten som spør om livet egentlig er verdt å leve, den religiøse som lurer på hvordan vi i det hele tatt kan vite noe om Gud, den incestutsatte som sier at hun bare er skitten og verdiløs, eller den døende som undrer seg over livet etterpå. Og hvordan kan Gud tillate at.....?

Når vi stiller slike spørsmål, er det ikke terapi vi trenger. Det er å få steiner i stedet for brød. Det vi virkelig har behov for, er å få høre hva Bibelen sier om det vi undrer oss over. Den har et helt annet perspektiv på tilværelsen enn terapien og det meste av filosofien.

Bibelen sier ofte mer enn vi tror om livets helt grunnleggende spørsmål. Det er bare det at vi da må lese avsnitt det er lite populært å preke om, og som færre og færre kristne har lest.

Samtidig er det mange spørsmål vi ikke får svar på. Salmistene kunne i sin fortvilelse gå til Gud og spørre "Hvorfor?" Men de fikk ikke alltid svar. Og når Gud endelig svarte Job, ble svaret nesten et "God dag mann - økseskaft". Men Job får likevel hjelp av det Gud sier! Det er kanskje nok en påminnelse om at det ene og alene er Gud som har ansvaret for å skape troen og holde den ved like.

Det er et problem at vi i kristne miljøer ofte er mer opptatt av opplevelser og gode følelser enn av å tilegne oss kunnskap om hva Bibelen sier og ikke sier. Kanskje er vi også mer skeptisk til intellektet enn til følelsene. I så fall kan vi ha en slem tendens til å tro at vanskelige spørsmål alltid skal kunne besvares med enkle svar. Livet er imidlertid ikke enkelt. Tror vi det, kan den som søker hjelp, bli både sint og såret - og i verste fall gi opp hele kristendommen.

Ofte kreves det både modenhet, refleksjon, innlevelse og betydelige kunnskaper for å møte dem som stiller de helt grunnleggende spørsmålene. Da kan vi i alle fall unngå å si noe dumt. Problemet er bare at selv på denne bakgrunnen blir vi ikke kloke nok. Vi makter fortsatt ikke å svare på alt.

Er vi usikre på oss selv, kan vi lett føle oss truet av en som setter spørsmålsteget ved de grunnleggende verdier i livet. Og når vi blir svar skyldig, kan vi gjøre mange merkelige manøvrer. Vi kan for det første prøve å skjule vår egen usikkerhet og tvil. Den vi snakker med kan ikke unngå å merke dette på en eller annen måte, og det oppstår avstand mellom oss. For det andre kan vi bli litt aggressive eller belærende. Da vil vi på en måte prøve å oppdra eller irettesette den vi snakker med. Eller vi kan, for det tredje, flykte fra hele problemstillingen, bagatellisere den eller prøve å forandre tema.

I stedet må vi heller ta mål av oss til å være ærlig nok til å innrømme vår egen usikkerhet og følelsen av hjelpeløshet. Vi kan verken erstatte tap eller fjerne følelser. Derimot kan vi undre oss sammen med den som søker hjelp, vise medfølelse, og - kanskje viktigst av alt - vedstå oss vår egen tro og våre egne verdier. Bare det å våge å være der uten å flykte og være villig til å "gå den andre milen", er viktig nok. Skulle vi nevne et par

andre viktige ting, måtte det være respekt for den vi snakker med og personlig ekthet. Ikke kan vi gjemme oss i en rolle, og ikke kan vi definere dem vi snakker med som "kasus".

Der livet gjør vondt, vil det ofte være følelser som fortvilelse, frykt, sinne, skyld eller depresjon, og tvilen kan melde seg. Et stort spørsmål er det om vi som sjelesørgere da orker å møte disse følelsene og bli konfrontert med vår egen tvil. I alle fall er dette en helt nødvendig forutsetning for god sjelesorg.

Etter dette er det lett å skjønne at det kan være både slitsomt og tidkrevende å gi sjelesorg på dette området. Men i en tid med livssynspluralisme, svekkede relasjoner mennesker imellom, naturkatastrofer og konflikter nasjoner imellom, må vi regne med at behovet for slik sjelesorg stadig vil øke. Behovet vil også øke når vi ikke har mulighet til å komme ut av smerten på en enkel måte, men må lære oss til å leve med den.



Hippokrates, legekunstens far, praktiserte etter prinsippet: "Noen ganger helbrede, ofte lindre, alltid trøste". Et verdifullt prinsipp også for sjelesørgere.



Dersom du ikke ønsker å komme ut av et problem, skal du få følgende råd:

- Sats på at "tiden leger alle sår". Tiden alene leger nemlig aldri sår!
- Si konsekvent at "Dette vil jeg bare glemme" eller "Jeg orker ikke tenke på det". Det smertefulle forsvinner nemlig ikke ved at du lukker øynene for det.
- Insister på at du skal "klare deg selv" for enhver pris.
- Gå fra den ene rådgiveren til den andre i håp om å finne én enkel nøkkel som kan åpne alle dører - helst uten smerte og anstrengelse.
- La være å søke hjelp fordi du ikke finner den ideelle sjelesørgeren som du allerede i utgangspunktet kan føle deg 100% trygg på.
- Tro at løsningen ligger i framtiden eller i at noe utenfor deg forandrer seg. "Hvis jeg bare blir gift". "Hvis bare mor ville forandre seg". "Når jeg får meg en annen jobb". ("Han reiste til Amerika for å finne seg selv, men der var han heller ikke".)
- Døyy smerten i stedet for å løse problemet. Det er som å skru av brannalarmen i stedet for å slukke brannen.
De vanligste smertestillende midler er: Distanserende humor (du ler av det meste), "Se-hvor-glad-jeg-er-leken", Rastløs aktivitet, Jag etter sterke (åndelige?) opplevelser, Tett kontakt med andre, Rus, Nytelse.
- Betro deg ofte og til ganske mange uten at du går i dybden. Da føler du lettelse umiddelbart etterpå, men du oppnår ingen varig forandring.

Sjelesorg og terapi.

- **Sjelesorgen må forholde seg til hele mennesket.**
Gud er Herre både over det åndelige, psykiske, sosiale og fysiske.
- **Det går ingen klare grenser mellom sjelesorg og terapi** – verken i innhold eller metode. Sjelesorgen er, og bør være, mest opptatt av det åndelige, terapien av det psykiske, sosiale og fysiske. Sjelesørgeren bør noen ganger anbefale å ta kontakt med en terapeut, og terapeuten bør likedan anbefale å ta kontakt med en sjelesørger.
- **I sjelesorgen er frelse alltid viktigere enn helse.**
Selv om det er viktig å lindre fysisk og psykisk smerte, er det enda viktigere å gi hjelp til å komme i et rett forhold til Gud. Synden er det eneste problemet som er stort nok til å føre oss i fortapelsen.
- **Likedan er det viktigere å leve rett enn å leve godt.**
Sjelesorgens mål er ikke først og fremst å gi hjelp til å leve følelsesmessig *godt*, men til å leve *rett* - i forhold til Gud, medmennesker, seg selv og skaperverket.
- **Nøytralitet er umulig.**
Sjelesorgen formidler aktivt, Bibelens verdier, etikk, virkelighetsoppfatning og menneskesyn - også når den beveger seg inn på terapiens område. Den er ikke, og kan ikke være, livssynsmessig nøytral!
Husk: Terapien er heller aldri nøytral – selv om den ofte gir seg ut for å være det.
- **Sjelesorgen er kirkens tilbud, og et klart alternativ til vanlig terapi.**
Sjelesorg er ikke mindreverdig i forhold til terapi. Sjelesørgeren bør heller være stolt av å ha noe annet og noe mer å tilby enn psykologen.
- **Sjelesorgen regner med at Gud hører bønn og griper aktivt inn**
med frelse, fornyelse, trøst, helbredelse - og at han kan skape noe nytt både for individet, familien og fellesskapet. Terapien må begrense seg til å bruke menneskelige ressurser.
- **Det er forskjell på det åndelige og det menneskelige.**
Både sjelesorg og terapi kan oppmuntre til å bruke sin vilje og sine ressurser maksimalt innenfor det psykiske, sosiale og fysiske området. Innenfor det åndelige området er det imidlertid umulig å gjøre noe selv. Sjelesørgeren må vite forskjellen på disse områdene.
- **Dårlig sjelesorg er ikke mindre farlig enn dårlig terapi.**
Verken sjelesorgen eller terapien kan overlates til hvem som helst. Det er ikke mindre farlig å bli ledet vill åndelig enn å utsettes for lite hensiktsmessig terapi. Skaden kan bli stor i begge tilfeller.
- **Forskjell på sunt og usunt.**
Religiøsitet kan noen ganger være et resultat av flukt, kompensasjon, nevrotiske trekk, en vanskelig barndom eller et usunt miljø. Sjelesørgeren må vite å skjelne mellom sunn og usunn åndelighet.