

Gunnar Elstad:

# Sånn er livet !?

Sett at du har personlige problemer og ønsker hjelp til å løse dem. Du går til en kristen bokhandel og finner flere forskjellige bøker som tar opp nettopp ditt problem. For sikkerhets skyld kjøper du flere av dem.

Men jo mer du leser, jo mer forvirret blir du. Bøkene gir så ulike råd. Noen av rådene ser til og med ut til å være uforenlige med hverandre?

Det kan være flere årsaker til at det er slik. Forfatterne kan f.eks. ha ulike utgangspunkt. De kan representere ulike teologiske retninger eller ulike kristelige miljøer. Ulike retninger og miljøer har ofte ulike tanker om hvordan et "normalt" liv er og hvordan det er å være menneske og kristen. De legger ulik vekt på ulike sider av livet eller Bibelens lære.

Da er det ikke så merkelig at rådene blir forskjellige. En som tror at en kristen ikke behøver å være syk, vil nødvendigvis gi helt andre råd til syke enn en som tror at sykdom også hører med til en kristens liv. En som tror at alle problemer forsvinner når vi bare har et nært og rett forhold til Gud, vil gi andre råd enn en som tror at det går an å ha betydelige personlige problemer selv om en har sitt gudsforhold i orden. En som tror at livet stort sett skal være ryddig og harmonisk, vil gi andre råd enn en som tror at livet er fullt av spenninger og motsigelser. En som tror at det er "unormalt" og et tegn på "usunnhet" å ha bestemte problemer, vil gi andre råd enn en som regner med at disse problemene kan være vanlige også hos sunne og normale kristne.

Hvordan er livet? Hvordan er du og jeg? I dette kapitlet skal vi forsøke å gi noen svar på disse spørsmålene.

## "Hva er da et menneske?"

**TRE VIKTIGE FORHOLD.** Bibelen sier ikke noe om hva et menneske er - isolert og for seg selv. Det er ikke så merkelig. Mennesket er nemlig ikke skapt til å leve isolert og for seg selv. Det er skapt til å leve i forhold til noe annet - til Gud, sin neste og skaperverket. Disse forholdene sier Bibelen mye om.

1) Gud er over oss. Han er Herre. Bare når vi er villige til å være Guds tjenere og innrømme at Gud har rett til å bestemme over alle områdene av livet, tar vi konsekvensen av at Gud er Herre. Gud er imidlertid ikke bare Herre. Han er også en kjærlig og omsorgsfull Far som vi skal få leve i et nært, trygt og personlig forhold til.

2) Vår neste er vår likemann. På tross av alle forskjeller med hensyn til kjønn, fysiske og psykiske egenskaper, rase og nasjonalitet, er vi likeverdige. Ingen har rett til å se ned på et annet menneske. Ingen behøver å føle seg mindreverdige i forhold til en annen. Vi er dessuten skapt til å leve slik at vår neste får det godt. Vi skal tjene vår neste. Vi har ansvar for hverandre og skal møte hverandre med aktiv kjærlighet, ikke med likegyldighet, avstand, hardhet eller fiendskap.

Vi er sosiale vesener som er skapt til å ha tilhørighet til andre. Ensomhet er vondt og noe unaturlig. Vår sosiale tilhørighet er med på å gi oss identitet. Dette uttrykkes i kjente ordspråk som f.eks. "Ein Mensch ist kein Mensch" og "No man is an island".

3) Skaperverket er under oss. Vi er satt til å være forvaltere som tar vare på det samtidig som vi nyttiggjør oss naturens ressurser. Vi er ikke satt til å være forbrukere som ødelegger og bruker opp.

Vi har også en kropp vi skal forholde oss til. Også den er en gave vi skal ta vare på og bruke til Guds ære og vår egen gagn. Et rett forhold til kroppen er viktig både for vår identitet, trygghet og velbefinnende.

**SKAPT I GUDS BILDE.** Bibelen har ikke et ensidig negativt menneskesyn. Tvert imot. Mennesket er skapt i Guds bilde. Det vil si: vi er skapt til:

- \* å leve i et nært, personlig forhold til Gud.
- \* å være hans tjenere og medarbeidere i naturen og kulturen.
- \* å ha en viss grad av fri vilje så vi kan ta beslutninger og sette beslutningene ut i livet.
- \* å være skapende både når det gjelder tenkning og praktisk arbeid.

Det skal faktisk godt gjøres å finne et menneskesyn som er mer positivt enn dette.

Gudbilledligheten ble nok svekket etter syndefallet. Men den gikk ikke helt tapt. (Den brukes senere i Bibelen som argument for at en ikke skal ta liv, 1 Mos 9.6). Sjelesorgen kan altså også gi hjelp til å se at et menneske er noe mer enn en høyt utviklet apekatt, en komplisert datamaskin eller bare et produkt av arv og miljø. Det finnes situasjoner der det er på sin plass å si "Menneske, husk du er støv!". Men i et upersonlig samfunn der mange har bry med å føle at de betyr noe og synes de er i ferd med å forsvinne i massen, kan det være større grunn til å si: "Menneske, husk du er mer enn støv!" Bibelen gir full dekning for å si også dette siste.

Det er også typisk for mennesket at det søker noe ut over seg selv og sine nære omgivelser. Det ser etter tilværelsens opprinnelse og mening. Et menneske som slutter å søke etter dette, etter Gud, har mistet noe vesentlig.

**PREGET AV SYNDEFALLET.** Bare fordi det finnes en Gud vi står ansvarlige for, er det meningsfylt å snakke om "synd". Var det ikke slik, ville det ikke være tale om annet enn svakhet og ufullkommenhet. Menneskets storhet er altså en forutsetning for at vi skal kunne snakke om synd. En datamaskin og en apekatt synder ikke når de gjør noe galt. De vet ikke bedre. De har ikke ansvar. De er ikke skapt i Guds bilde. Mennesket har forutsetninger for å vite bedre. Det har ansvar. Det er skapt i Guds bilde. Nettopp derfor kan det synde.

Når vi nå skal understreke syndefallets konsekvenser, må vi altså ikke sette en strek over det vi sa om menneskets storhet. Begge deler må sies uten at det ene opphever det andre.

Syndefallet har satt sitt preg på alle de forholdene vi er skapt til å leve i. Det preger forholdet til Gud, forholdet til vår neste og forholdet til skaperverket.

- \* Vi har fjernet oss fra Gud og har ikke lenger et nært, personlig forholdet til ham. Vi er opprørere som ønsker å være våre egne herrer i stedet for å ha Gud som Herre. Vi er født "uten frykt for Gud og uten tillit til Gud", for å si det med vår kirkes bekjennelse. Vi er helt ute av stand til å søke Gud og leve i et rett forhold til ham - dersom ikke Guds Ånd virker på oss.

\* Forholdet til vår neste er heller ikke som det skal være. Vi elsker ikke vår neste som oss selv. I stedet sårer og skader vi vår neste både i familien, i det kristne fellesskapet, på jobben og i andre sammenhenger. Og vi blir selv såret og skadet av andre. Dette skjer ikke bare ubevisst. Vi kan også gjøre det bevisst. Vi vet at det vi skal til å si og gjøre, er galt - og så sier og gjør vi det likevel. Synd mot vår neste er også synd mot Gud (Matt 25,41-46).

\* I dag er det neppe noen som er i tvil om at vi ikke har tatt vare på skaperverket slik vi skulle. Tvert imot har vi langt på vei ødelagt det. Dette har også skjedd mot bedre vitende - i alle fall de siste 20 årene. Samtidig ser vi at mange nå lar naturen komme i Guds sted. En begynner å dyrke skaperverket i stedet for Gud og snakker om "Naturen" som noe som er over oss i stedet for under oss. Synden må ikke bare beskrives som tanker, ord og gjerninger. Den må beskrives som en makt som binder oss. Djervelen, verden og vår egen syndige natur styrer oss mer enn vi liker å innrømme. Menneskefrykten er større enn gudsfrykten. Ofte gjør vi det andre forventer av oss selv om vi vet det er galt. Ikke sjelden gjør vi det i øyeblikket føler at vi har lyst til, selv om vi vet at det strider mot Guds vilje.

Å akseptere seg selv må aldri bli det samme som å akseptere synden. Den skal bekjennes og bekjempes uansett i hvilken form den framtrer. Samtidig må vi være forberedt på at den syndige natur vil gjøre seg gjeldende livet igjennom. Vi kommer aldri til å bli syndfrie. Det er med synd som det er med løvetann. Vi må luke, ellers blir plenen overgrodd. Men uansett hvor mye vi luker, vil det stadig spire fram nye løvetann.

Vi må skjelve mellom det vi er overfor Gud og det vi er overfor mennesker. Overfor Gud må vi, som Abraham, bekjenne at vi er "støv og aske", at vi er bunnløse syndere og at hele vår personlighet er skadet i syndefallet. Men dette betyr ikke at vi ikke kan være gode mot hverandre og bety mye for hverandre på det mellommenneskelige plan (Matt 7,9-11). At vi er hjelpeløse når det gjelder å tilegne oss frelsen, innebærer ikke at vi generelt er hjelpeløse og ynkelige. Den augsburgske bekjennelse, artikkel 18, slår fast at mennesket har en viss frihet til å skape en borgerlig (dvs. medmenneskelig) rettferdighet. Mange trenger å oppmuntres til å ta denne friheten i bruk.

**MENNESKET TRENGER Å BLI FRELST.** Synden stikker så dypt at vi ikke på noe vis kan bidra til vår egen frelse. Luthers forklaringer til troens artikler understreker dette for oss. Forklaringen til 2. trosartikkel understreker at jeg er tilgitt og frelst bare på grunn av det Jesus gjorde på Golgata. Forklaringen til 3. trosartikkel slår fast at det er Den Hellige Ånd, og ikke vi selv, som bevarer oss fra vi blir kalt til tro og til vi har stått opp til et nytt liv.

## Et liv i spenning.

Et vanlig menneskeliv rommer utallige spenninger. Noen av dem er så sterke at det føles som om de kan slite oss i stykker.

En av disse spenningene har vi allerede sagt en del om. Samtidig som vi er skapt i Guds bilde, er vi preget av syndefallet. På den ene siden kan vi finne noe fint og verdifullt i oss selv og i andre. Vi finner kjærlighet, godhet, idealisme, lengsel etter et nært og godt forhold til andre, vilje til å ofre seg - og mye annet. Dette fine og verdifulle i oss er riktignok også preget av syndefallet, men vi kan likevel glede oss over det og bruke det med frimodighet. På den andre siden finner vi smålighet, løgn, egoisme og direkte ondskap (Mark 7,21-23). Det er ikke slik at det gode og det onde er fordelt på ulike mennesker, selv om det noen ganger kan se slik ut. Du og jeg har både noe godt og noe ondt inne i oss. Selv den verste synder rommer også noe godt. Det edleste menneske og den frommeste kristne har også det onde i seg - i rikt mål.

En annen viktig spenning er spenningen mellom liv og død. Vi vet at vi skal dø en gang - dersom ikke Jesus kommer igjen før det skjer. Likevel gjør vi alt vi kan for å opprettholde livet. Det er et sunnhetstegn at vi ønsker å leve og gjøre mest mulig ut av det livet vi har fått. Men det lar seg ikke gjøre å bortforklare at vi dør litt hver dag. Det er ikke alltid like greit å forholde seg til dette. Det kan være vondt å oppdage at vi blir eldre og etter hvert for gamle til å realisere noe av det vi har ønsket og drømt om. Det kan være vondt å måtte innse at livet tar slutt.

Så har vi spenningen mellom frihet og selvstendighet på den ene siden og nærhet og fellesskap på den andre. Satser vi ensidig på frihet og selvstendighet, kommer vi til å bli ensomme. Satser vi ensidig på fellesskap og nærhet, kan vi bli uselvstendige og ufrie. Får vi for mye av det ene, får vi for lite av det andre.

Nok en spenning er den vi føler mellom det spontane og det ordentlige. Dersom vi bare lever i øyeblikket, følger tilfeldige innfall og ikke tenker langsiktig, vil livet bli komplisert - for oss selv og andre. Men livet blir på den andre siden ensformig og ufritt dersom alt vi gjør må være "nyttig", passe inn i en timeplan og være en del av et mønster. Vi må også kunne engasjere oss i noe bare fordi vi "har lyst til det" og ønsker avkobling.

Det er faktisk ingen ende på spenninger.

\* Det er vidunderlig å leve, og det er forferdelig å leve.

\* Den ene dagen er vi idealistiske og selvoppofrende, neste dag sitter vi fast i en bunnløs egoisme.

\* På noen områder er vi fornuftige og handler rasjonelt, på andre områder er det følelsene som styrer oss. Noen ganger sier og gjør vi ting vi ikke kan forsvare etterpå. Det ble bare sånn. Vi var "vettløse", for å bruke et bibelsk uttrykk (Mark 7,21-23).

\* Vi er ikke enten sterke eller svake, vi er sterke og svake - samtidig.

\* Til en viss grad må vi tilfredsstille våre behov, men det er også viktig at vi kan forsake og leve med udekkede behov.

Vi kan ikke bare tenke i kategoriene "enten - eller", slik idealister og fanatikere har lett for å tro. Vi må like ofte tenke "både - og". Livet er en hårfin balansegang mellom et "for mye" og et "for lite".

På det åndelige området er det også spenninger. Hvem har ikke hørt at en kristen er "Samtidig synder og rettferdig". Samtidig som vi i Kristus er nye skapninger, har vi fortsatt vår syndige natur. Det er en spenning mellom det gamle og det nye mennesket.

Salmenes bok i Det gamle testamente kan lære oss mye om spenninger. Der finner vi jublende og høystemte lovsanger. Der finner vi klagesalmer som rører den dypeste og svarteste fortvilelse.

Vi er ikke uten videre vant til å forholde oss til slike spenninger. Det er greit nok med lovsang, men behøver vi å overdrive? Livet er selvfølgelig ikke enkelt, men det får da være måte på klaging? Er det ikke heller et poeng alltid å være "på det jevne"? Så blir lovsangene for høystemte for oss, og klagesalmene blir for triste. Vi vil helst ha noe som er midt i mellom. Eller vi reduserer spenningen ved å understreke lovsangen så sterkt at vi mister klagesalmene, eller klagen får så stor vekt at vi mister lovsangen.

Hadde salmistene framført sine salmer blant oss som ønsker å være på det jevne, hadde vi kanskje hatt bry med å akseptere dem? Mon vi ville stemplet de mest høystemte som svermere og herlighetsteologer? De som sterkest klager over meningsløshet og tvil, ville vi kanskje stemplet som frafalne?

De spenningene vi nå har nevnt, skal ikke oppløses. De skal være der. De hører med til livet. Det er ikke sikkert det er et poeng å være på det jevne. Thomas Kingos sang: "Aldri er jeg uten våde, aldri dog foruten nåde" minner oss om dette. Her skildres spenningene i hvert eneste vers. Den samme salmedikteren har også skrevet "Sorgen og gleden de vandrer til hope, lykke og ulykke kommer på rad". Skulle vi nevne en sang av nyere dato, kunne det bli Sigvart Engesets "Ikke alle dager er like".

Spenningene kan gjøre oss slitne og motløse, og de forsvinner ikke - selv om vi leser Bibelen og ber, har grepet evangeliet, er gjenfødte og åndsfylte og har fattet forskjellen på lov og evangelium. Sjelesorgen skal gi hjelp til å utholde og leve med disse spenningene. Den skal aldri harmonisere og gi inntrykk av at slike spenninger er unormale og ikke hører med til et normalt kristenliv.

## Fortid, nåtid, framtid.

Når vi skal forstå oss selv, er det viktig at vi kan se oss selv som en del av en større historie. Vi har alle en personlig historie. Vi har en fortid - på godt og vondt. Noen er så heldige at det gode har vært i overvekt. Andre har fått med seg litt for mange opplevelser som det er vondt å tenke tilbake på.

Uansett - fortiden er en viktig del av oss. Det er for lett å si at fortiden er "noe vi bare må gjøre oss ferdig med og i stedet leve her og nå". Fortiden vår forsvinner ikke. Den blir tvert imot en del av oss og gir oss identitet. Dersom vi prøver å skjule den, benekte den eller distansere oss fra den, mister vi røttene våre. Fortiden er en ressurs - enten den har vært vond eller god. Den har gitt oss erfaringer som vi må ta vare på.

I større grad enn vi kanskje tror, er fortiden med på å bestemme hvordan vi møter utfordringer og påkjenninger. Den preger vårt forhold til oss selv og til andre mennesker. Dette skjer på godt og vondt (se side , og ). Det er alltid to faktorer vi må regne med når vi står overfor personlige problemer: En som går tilbake til barndom og oppvekst, og en som går på den aktuelle livssituasjonen her og nå og på forholdet til de nærmeste.

Det gode vi har fått med oss, er ikke noe problem. Det hjelper oss til å glede oss over livet og fungere i hverdagen. Det hjelper oss til å være rimelig trygge på oss selv og andre. Alt dette skjer uten at vi tenker så mye over det. Sunnheten gjør som regel ikke så mye av seg. "Sunnheten tier", heter det. Det er problemene vi legger merke til.

Det vonde vi har fått med oss, blir ofte et problem. Mange kan ha opplevd mye vondt uten at de ser ut til å ha tatt skade av det. De fleste har imidlertid tatt skade av det, i større eller mindre grad. Avvisning, mobbing, ulike former for press e.l, kan ha ført til at vi i dag føler oss utrygge, har kontaktproblemer, mangler selvtilit eller er deprimerte - bare for å nevne noen få muligheter. Når vi skal få bukt med problemene vi har i dag, må vi ofte bearbeide opplevelser fra tidligere år - både på tanke- og følelsesplanet.

Dette er ikke det samme som å bruke fortiden som en billig unnskyldning, noe i retning av: "Dere kan ikke vente så mye av meg. Dere vet jo hvordan jeg har hatt det." "Hadde det bare ikke vært fordi det og det hendte, ville livet mitt nå ha vært helt annerledes." "Jeg kan ikke noe for at jeg er sånn, jeg med min bakgrunn." Fortiden skal aldri brukes som unnskyldning. Bruker vi den slik, kommer vi ikke av flekken.

Sjelesorgen må mange ganger gi hjelp til å sette ord på sin egen livshistorie og vedstå seg sitt eget liv. Dette er noe som tar tid. Og det kan være uvant. Mange, kanskje de fleste, har aldri gjort noe slikt.

I denne prosessen blir det klart om gudstroen er integrert i livshistorien, eller om tro og liv er atskilte størrelser. En sjelesørger som selv ikke opplever at troen og livet berører hverandre, vil neppe kunne hjelpe andre til å oppleve det.

Bibelen forteller oss om den aller viktigste historien, Guds historie. Denne historien er vi en del av, og vi kan ofte trenge hjelp til å se det. Men da må Bibelen få slippe til med noe langt mer enn enkeltvers. Den må få lov til å fortelle.

Når vi har fått et avklart og oppgjort forhold til fortiden, har vi de beste muligheter for å møte framtiden - nok en gang både på godt og vondt. For framtiden er heller ikke entydig. Vi møter den med forventning og håp, men også med bekymring og engstelse. Det er godt så lenge vi har noe positivt å strekke oss mot.

Når håpet dør ut, blir det derimot stillstand og depresjon. Vitenskapsmenn og samfunnsforskere forteller oss stadig at framtiden kan bli vanskelig, svært vanskelig. Hvordan vi etter hvert vil reagere på alt dette, gjenstår å se. Dette kan bli en ganske stor utfordring for sjelesorgen. I alle fall - Bibelen har en del å si også inn i en slik situasjon. Den slår fast at denne verden aldri blir noe paradys. Den vil tvert imot bli verre og verre og til slutt gå til grunne. Det vi som kristne setter vår lit til, er at Jesus skal komme igjen og skape en ny himmel og en ny jord.

Framtiden byr på store utfordringer. Fortiden er med på å bestemme hvordan vi møter disse utfordringene. Vi kan ikke løpe fra fortiden vår. Men vi kan bearbeide den så vi ikke i for stor grad blir hindret i å komme videre.

Bibelen sier viktige ting om vår fortid og framtid.

Vi har hatt med Gud å gjøre fra før vi ble født (Jer 1,5; Sal 139,13ff), ja, fra før verden ble til (Ef 1,4). Guds velgjerninger i fortiden (Sal 90,1ff; Jer 2,4ff) og det Jesus gjorde for oss på Golgata er noe vi skal få huske med takknemlighet. Gud er med oss og gjør noe med oss også i dag. Hans mål er å gi oss en framtid sammen med ham i et evig og fullkomment rike.

Bibelen minner oss om hva Gud allerede har gjort for oss i fortiden, hva han stadig gjør i nåtiden og hva han vil gjøre i framtiden. Følgende avsnitt kan gi oss et fint perspektiv på dette: Rom 5,6-11; 1 Kor 1,4-9; 2 Kor 1,9-10; Fil 1,6; 1 Tess 5,23-24; 2 Tess 2,13-17. Jo mer vi ser Guds godhet i fortiden, desto tryggere blir vi med tanke på framtiden.

## Modenhet og vekst.

**ULIKE STADIER PÅ LIVETS VEI.** Det er ikke fort gjort å utvikle seg til et modent menneske. Den amerikanske psykologen E.Erikson regner med at vi må igjennom hele åtte stadier. Vi skal se litt på disse stadiene - ikke for å presentere Eriksons teori som "Sannheten" med stor "S", men for å gi oss selv en verdifull mulighet til å reflektere over våre egne liv.

I ulike faser av livet, opplever vi ulike kriser og utfordringer. Disse kan ha ulike utganger. Vi kan komme ut av dem på en slik måte at vi vokser på dem. Eller de kan bli en hindring for videre utvikling. Erikson vurderer begge disse mulighetene. Alle stadier gir mulighet for både vekst og stagnasjon. (Sammenlign dette med det vi sier på side og side )

1. I det første leveåret legges grunnlaget for tillit eller mistillit. Når barnet får dekket sine grunnleggende behov for mat og stell, kontakt og trygghet, stimulering og bevegelsesmuligheter, legges grunnlaget for tillit og en positiv utvikling. Hvis barnet i stor grad blir overlatt til seg selv og ikke får det stell og den oppmerksomhet det trenger, skapes mistillit til omgivelsene.

2. I alderen 1-3 år begynner barnets selvstendighet å utvikles. Barnet blir klar over at det har sin egen vilje og vil prøve den ut. Denne trangten til selvutfoldelse kommer lett i konflikt med foreldrenes krav og forventninger. De voksne må sette grenser i denne trassalderen. Men hvis barnet stadig opplever at det blir hindret i sin utfoldelse, kan det etter hvert utvikle en følelse av skam og tvil på egne muligheter.

3. I alderen 3-5/6 år utvikles evnen til å ta initiativ. Får barnet stadig en følelse av å gå for langt og at det initiativ det tar er uønsket, kan det utvikle en usunn skyldfølelse. På dette alderstrinn er barnet i stand til å forholde seg til klare påbud og forbud, noe som er grunnlaget for opplevelsen av skyld. Hvis barnet får utvikle seg innenfor rimelige grenser, vil det få en god opplevelse av å mestre tilværelsen og utvikle evnen til å ta initiativ.

4. I alderen 5/6 år til puberteten, altså i den tiden barnet går på skolen, utvikles arbeidsevnen og evnen til å balansere arbeid og lek. Lek og arbeid glir over i hverandre i denne perioden. Barnet er vitebegjærlig og har stor arbeidslyst. Hvis barnet får oppgaver det mestrer og passende utfordringer, vokser arbeidsevnen og troen på egne muligheter. Hvis det derimot stadig opplever at det kommer til kort, står det i fare for å utvikle mindreverdighetsfølelse

5. I ungdomsårene utvikles identiteten: "Hvem er jeg egentlig?" Dette er en tid med store psykiske og fysiske forandringer, og det er ikke lett å finne ut hvem en er eller vil være. Samtidig blir tenåringer stadig stilt overfor krav fra foreldre, lærere og kamerater som ofte ikke lar seg forene. En tenåring kan føle at han eller hun må være person hjemme og en annen ute. Hvis disse kravene blir alt for vanskelig å forholde seg til, kan ifølge Erikson rolleforvirring bli resultatet.

6. I tidlig voksen alder utvikles evnen til intimitet og nære, personlige forhold, særlig i forhold til det annet kjønn. Men personen kan også isolere seg og skape avstand til andre. Det skyldes ofte at en i oppveksten har utviklet en sterk følelse av usikkerhet og mistillit til seg selv og andre.

7. I voksen alder utvikles det Erikson kaller generativitet. (Fra latinsk genus, som betyr slekt, forplantning.) En blir opptatt av å føre slekten videre og utvikle et forhold til kommende generasjoner. Men ordet generativitet kan også brukes om å være produktiv og kreativ på andre måter, f.eks. ved å bruke sine evner i skapende arbeid. Hvis en ikke føler at en er nyttig og betydningsfull, kan en på dette stadiet oppleve stagnasjon. Det vil si at en stoppe opp i utviklingen.

8. I alderdommen består spenningen mellom integritet og fortvilelse. Begrepet integritet betyr at deler settes sammen til en helhet. I vår sammenheng betyr det å se de ulike delene av sitt liv som en meningsfylt helhet. På dette stadiet stilles en overfor utfordringen til å akseptere at livet ble slik det ble, og til å møte alderdom og død uten resignasjon og fortvilelse.

**HVA ER MODENHET?** Gordon W. Allport har i en av sine bøker (Pattern and Growth in Personality) gjort et forsøk på å beskrive modenhet. Han framhever følgende:

En moden person har "et utvidet selv". Det vil si at han eller hun ikke bare er opptatt av egne behov, men ser at livet er mer enn trygghet, mat og sex. Vedkommende tenker også på andres behov, er interessert i sitt yrke, vedkjenner seg sin tilhørighet til foreninger og partier og ønsker å realisere dennes målsetninger.

En moden person har "varme sosiale relasjoner". Det vil si at han eller hun har nære venner og evne til både intimitet og medfølelse. Vedkommende kan knytte dype personlige forbindelser uten å dominere eller binde andre.

En moden person er "følelsesmessig trygg", tør vedkjenne seg sine følelser og drifter, men har også lært å styre dem. Vedkommende tør vedkjenne seg sine svake sider, men forakter likevel ikke seg selv. Han eller hun vet at spenninger og frustrasjoner hører med til livet og tåler å leve med en del udekkede behov.

En moden person har "ser virkeligheten som den er" og lar være å forenkles og fortegne den for å få den til å passe til egne behov, fantasier og selvbylde. Vedkommende har oppgaver og utføre og evne til å gå opp i arbeidet.

En moden person har selvinnsett - og dermed mulighet for å forstå andre. En moden person må kunne se realistisk og objektivt på seg selv uten for mye ærbødighet. Han eller hun tar ikke seg selv høytidelig, men tar livet og tilværelsen høytidelig.

Skulle vi ta med et kjennetegn som Allport ikke nevner, måtte det bli: En moden person har evne til "takknemlighet". Et modent menneske vet at det trenger andre. Det vet at selv om det er så sterkt at det kan støtte andre, trenger det likevel støtte selv.

Ellers er det lansert en rekke definisjoner på sunnhet og mental helse? Vi skal bare nevne noen av dem: Høy grad av frihet fra bekymringer og skyldfølelse, høy grad av personlig kompetanse og kontroll, selvakseptering, åpent sinn og fleksibilitet, integrasjon og organisasjon, fravær av psykiatriske symptomer.

**ÅNDELIG MODENHET.** Det å modnes som menneske er viktig nok. Like viktig, eller enda viktigere, er det at vi modnes som kristne. Bibelen har mange avsnitt som sier noe om dette. Dersom vi nøyer oss med å nevne bare det aller viktigste, kan vi si at en moden kristen

- \* søker til Guds ord, benytter seg av bønner og bruker sakramentene.
- \* ønsker å leve rett i alle de tre forholdene vi nevnte i avsnittet "Hva er da et menneske?"
- \* er villig til hver dag å la Ånden og Ordet få avsløre synden og forkynne evangeliet.
- \* prøver ikke å klare seg selv, men har tilhørighet til et kristent fellesskap.
- \* vet at han er lem på Kristi legeme og at han har en tjeneste å utføre.

Skulle vi sammenfatte det enda mer, kunne vi antyde: En moden kristen har et nært, personlig forhold til Gud, har et forpliktende forhold til et kristent fellesskap og er villig til å ha en tjeneste.

Dersom vi utvider perspektivet og får med oss litt mer av det Bibelen sier om åndelig vekst og modning, kan vi trekke fram avsnitt som 1 Kor 3,1-4; Ef 1,17-19; 3,16-19; Fil 1,9-11; Kol 1,9-14; 1 Tim 4,12-15; Hebr 5,11-6,3.

**ET YDMYKT MENNESKE** er ikke et menneske som betrakter seg selv som et null, gjør seg mest mulig usynlig når det er sammen med andre, later som om det er uviktig hva det selv tenker og føler, aldri melder seg til tjeneste og setter seg lengst mulig bak i en møtesal. Dette er ikke ydmykhet. Det er usikkerhet eller selvforakt.

Den ydmyke kan, uten å unnskyld seg, innrømme alle sine synder, nederlag og begrensninger. Den ydmyke vet at han er fortapt og trenger å bli frelst. Den ydmyke vet at han trenger tilgivelse fra både Gud og mennesker. Men den ydmyke kan også innrømme egenskaper han eller hun er både takknemlig og glad for, vedkjenne seg sine sterke sider og bruke sine natur- og nådegaver uten å skamme seg.

Ydmykhet innebærer også at vi vet at alt vi har, - enten det er jordisk gods, god helse, evner eller nådegaver - har vi fordi vi har fått det fra Gud som gave. Vi er tåpelige dersom vi selv tar æren for noe vi har fått. Men vi er også tåpelige om vi ikke kan innrømme at vi har fått noe.

Ydmykhet er å være klar over at vi ikke greier oss alene, men er avhengige av at både Gud og mennesker hjelper og støtter. Ydmykhet innebærer at vi hjelper andre fram, lar være å gjøre oss selv uunnværlige og er villige til å gå til siden for at andre skal få komme til.

## Sannhet, kjærlighet og tilgivelse.

Det er lett å oppfatte slike ord som floskler. Men det er ingen grunn til å oppfatte dem slik. De betegner helt grunnleggende ting. Vi har det vondt og fungerer dårlig dersom vi holder sannheten nede, opplever lite betingelsesløs kjærlighet og verken mottar eller gir tilgivelse. Sannhet, kjærlighet og tilgivelse er en forutsetning for menneskelig og åndelig sunnhet - og for god sjelesorg.

Vi handler ofte som om sannheten var farlig. Vi lar være å bekjenne våre synder og innrømme våre nederlag. Vi prøver å løpe fra fortiden vår. Vi benekter vonde følelser og glatter over konflikter. Vi spiller skuespill for hverandre og later som om vi er langt mer problemfrie enn vi er. Vi lyver for å løpe fra ansvar eller for å gjøre oss selv mer interessante.

Det er ofte vondt å se sannheten i øynene. Det kan være så vondt at vi trenger tid, og kan hende sjelesørgerisk eller terapeutisk hjelp, før vi våger det. Dersom vi for vår egen del har begynt å se den i øynene og sette ord på den, er neste utfordring å innrømme for andre hvem vi er og hvordan vi egentlig har det.

Det er fristende å holde sannheten på avstand fra oss selv og skjult for andre. Problemet er bare at dette er utrolig ressurskrevende. Vi bruker enorme krefter på det. Jo flere krefter som går med til å holde sannheten på avstand, desto færre krefter blir det igjen til andre viktige sider av livet. Skulle vi bruke et bilde, kunne vi si at de fleste bevilgningene nå går til vårt private forsvarsdepartement mens de andre departementene må foreta nedskjæringer.

Sannheten er egentlig ikke farlig, selv om vi i første omgang føler det slik. Ærlighet må til dersom vi skal få bukt med problemene våre. Vi må være ærlige overfor Gud, overfor våre medmennesker og overfor oss selv. Kanskje må vi også være ærlige overfor en sjelesørger. Vi må være ærlige både når det gjelder våre tanker og følelser, vår fortid og vår nåtid, våre idealer og våre nederlag. Etter hvert trenger ikke Forsvarsdepartementet så svære bevilgninger. De andre departementene får sitt. Vi begynner med andre ord "å leve". Det som er sant, er også sunt. Løgn og hykleri er derimot både åndelig og menneskelig usunt.

For sikkerhets skyld: Vi skal være sanne når det gjelder å innrømme hvem vi selv er. Vi skal ikke gå rundt og avsløre andre og si dem "sannheter".

Alle mennesker har et dypt behov for å bli elsket akkurat slik de er. Kjærligheten skal ikke være ovenfra og ned, men preget av respekt og akseptering. Den skal ikke gis på vilkår, men ubetinget. Det er noe som går i stykker i oss når vi sjelden eller aldri møter en slik kjærlighet. Altfor mange mennesker har problemer med usikkerhet, ensomhet, tomhetsfølelse og medmenneskelig kontakt fordi de har møtt altfor lite kjærlighet fra foreldre, jevnaldrende, arbeidskamerater, ektefelle eller medkristne. Lengselen etter kjærlighet kan være så stor at både barske tenåringer og "vellykkede" voksne begynner å gråte når noen møter dem med varme og omsorg.

Mange trenger å høre at Gud elsker dem som en kjærlig far elsker sine barn, og at han elsker dem i den grad at han gav sin egen Sønn og lot ham dø for alle deres synder og nederlag. Problemet er at de som før har møtt lite kjærlighet, ofte er skeptiske og har vondt for å tro at noen virkelig er glade i dem. Det kan ta tid før de makter å ta imot Guds kjærlighet.

Vi har ikke behov bare for kjærlighet fra Gud. Vi har også behov for kjærlighet og varme fra andre mennesker. Så får vi bare håpe at det er noen som er villige til å gi - og fortsette å gi selv om det de gir ikke blir tatt imot i første omgang. Lever vi etter Bibelens formaninger om at vi skal elske hverandre, hjelper vi hverandre til et liv som er både åndelig og menneskelig sunt.

Tilgivelse hører også med til et sunt og godt liv (Se side og ). Vi trenger å få tilgivelse fra Gud når vi har syndet mot ham, og fra mennesker når vi har vært ukjærlige og skadet eller såret noen. Men vi skal ikke bare motta tilgivelse. Vi skal også være villige til å tilgi når andre har gjort oss urett. Tilgivelsen hindrer bitterheten i å slå rot hos oss selv, og den setter andre fri.

## Er det tillatt å ha problemer?

Problemer hører med til livet.

Ingen unngår smerter, savn, skuffelser, nederlag og frykt. De fleste har opplevd negative ting i fortiden, og de færreste har bare gode minner fra barndommen. Vi har det vondt både på grunn av egne og andres synder. Vi lever i en vanskelig og vond verden, og vi møter sykdom og død - bare for å nevne noe.

Vi behøver ikke gå så langt inn i oss selv før vi kjenner at det er noe som gjør vondt.

Livet er ikke "rettferdig" på den måten at sorger og problemer er likt fordelt mellom oss. Noen har hatt en vanskeligere barndom enn andre. Noen har vært utsatt for mer kulde, ukjærlighet og urettferdighet enn andre. Noen er mer ensomme enn andre.

Selv om vi hadde akkurat de samme problemene, ville vi neppe reagere likt på dem. Det som jeg opplever som et lite problem, kan være et betydelig problem for deg - og omvendt. Jeg har ingen rett til å forakte deg dersom du føler deg knust av noe jeg selv takler rimelig bra.

Hovedregelen er at et problem er stort når den som har problemet føler at det er stort. Problemer er store nok til å bli tatt alvorlig når vi f.eks. i lengre tid har hatt det følelsesmessig vondt på grunn av dem, når de stadig tapper oss for krefter og konsentrasjon, når de hindrer oss i å fungere i hverdagen, og når de får oss til å isolere oss og bli usikre på oss selv.

Noen ganger synes vi problemene blir så betydelige at vi føler at det er vanskelig å takle dem på egen hånd. Da kan det være godt å snakke med et medmenneske og en medkristen. Vi kan også oppsøke en erfaren sjelesørger. Eller vi har behov for en psykolog eller en psykiater.

Sjelesorgen kan gi oss hjelp til å se hva Bibelen sier om det vi sliter med, den kan oppmuntre oss til å holde fast på Guds løfter og den kan gi oss hjelp til å be om at Gud lindrer eller løser problemene. Også de problemene vi opplever i forholdet til oss selv og våre medmennesker, er problemer som er et resultat av syndefallet. Gud kan fri oss ut av dem.

Men det er med psykiske og mellommenneskelige problemer som det er med legemlig sykdom. Når vi er syke, ber vi om at Gud helbreder oss. Men det betyr ikke at vi lar være å gå til legen og slutter å ta medisiner. Tvert imot, det å la være å gå til legen, vil i de fleste kristne miljøer bli sett på som misforstått åndelighet.

På samme måte skal vi be om at Gud må gjøre oss trygge, gi oss et godt og rett forhold til våre nærmeste, hjelpe oss ut av ensomheten og gi oss kraft til å styre følelsene våre. Men dette betyr ikke at vi ikke trenger å gi akt på det psykologien sier om hva vi selv kan gjøre for å endre situasjonen. Slike råd kan være en meget god hjelp - et stykke på vei. Det er derfor vi legger vekt på slike råd i denne boka.

De som alltid tenker etter prinsippet "Gud skal gjøre alt, jeg skal ikke gjøre noe," kommer ofte til sjelesorg med urealistiske forventninger. De tror at problemene skal forsvinne uten noen som helst innsats fra deres egen side. (Sammenlign side )

Sjelesorg og terapi fungerer ikke alltid slik. Vi kan heller sammenligne terapeuter og sjelesørgere med fotballtrenere. Fotballag vil gjerne ha trenere som kan hjelpe spillerne til å se hva de gjør galt og hvordan de kan gjøre det riktig. Men de tror ikke at treneren gjør jobben for dem. Å gå til sjelesorg er ofte det samme som å innrømme at vi trenger en trener som kan hjelpe oss til å se hva vi gjør galt og hvordan vi kan gjøre det riktig. Men det kan bli mange harde treningsøkter, og det kan ta tid før vi merker framgang. Mangler vi motivasjon, kan det til og med hende at vi gir opp på et tidlig stadium.

Dermed har vi ikke beskrevet alle former for sjelesorg. Noen ganger må sjelesorgen nettopp advare mot enhver form for egeninnsats og gi hjelp til å hvile i det Gud har gjort og stole på hans løfter. Bibelen sier klart fra om at det er en del ting vi ikke kan gjøre selv. De tingene skal vi heller ikke prøve å gjøre selv.

Verken sjelesorg eller terapi kan hjelpe noen til å bli helt problemfrie og harmoniske. En som har slike forventninger, kan like godt bli skuffet først som sist. Livet blir nemlig aldri friksjonsfritt og harmonisk. Det vil alltid by på spenninger. Ja, synden kan noen ganger stikke så dypt, og problemene kan noen ganger være så store at sjelesorgen må nøye seg med å gi støtte til å leve med problemene - og gi hjelp til å tro at en kan være en rettferdiggjort kristen likevel.

Et viktig spørsmål: Er det tillatt å søke sjelesørgersk hjelp eller annen hjelp når vi har problemer?

At en som selv har et problem, kan føle det flaut og ydmykende å søke hjelp, skal vi kanskje ikke undre oss over. Slik har vi det alle sammen, og det kan vi kanskje ikke gjøre så mye med.

Verre er det at mange i tillegg er redde for at andre skal få greie på at de går til sjelesorg og stemple dem som umodne eller svake.

Denne frykten er dessverre ikke helt ubegrunnet. En del kristne miljøer gir signaler om at det å gå til sjelesorg er unødvendig eller noe "man" helst ikke gjør - i alle fall ikke dersom en har vært kristen i lengre tid. Å oppsøke psykolog eller psykiater betraktes ofte som enda verre. Mange skjønner overhodet ikke vitsen ved mer langvarig om omfattende sjelesorg og snakker om det med forakt. Det hender også at det tiskes og hviskes litt i krokene når det blir kjent at det er en i fellesskapet som søker hjelp hos sjelesørgere eller psykiater.

Slike holdninger er både åndelig og menneskelig usunne. Det er ingen grunn til å forakte dem som søker hjelp. Tvert imot er det all grunn til å ta hatten av for dem.

\* For det første er de modige og ydmyke nok til å innrømme at de har et problem. De fleste av oss er for feige til å innrømme slikt.

\* For det andre viker de ikke unna for den smerten som følger med en slik prosess. Det koster nemlig en del smerte å bearbeide problemer og komme ut av gamle, uheldige mønstre. Det er ikke selvsagt at vi er villige til å betale den prisen.

\* For det tredje blir de ikke svake og uselvstendige av å søke hjelp. De blir sterke av det, og de får med seg mye verdifull erfaring. En som får hjelp til å bearbeide personlige problemer er ofte sterkere enn en som ikke er villig til å sette navn på problemene og gjøre noe med dem. En slik person blir også langt mer skikket til å hjelpe andre.

Vi må arbeide fram en holdningsendring iblant oss. Det er ikke noe poeng i seg selv at vi skal søke hjelp hver gang vi har et problem. Langt ifra. Men en som føler behov for hjelp, skal kunne søke hjelp uten å bli stemplet som dum, svak, umoden eller unormal. Det å søke hjelp, kan - stikk i strid med det mange tror - være et tegn på sunnhet.

Vi som er kristne må generelt bli mindre redde for å innrømme at vi har problemer. Vi må ikke nøye oss med å innrømme at vi er "store" syndere. Vi må også begynne å innrømme at vi er "små" tyver, baktalere, ekteskapsbrytere eller løgnere. I den grad vi tillater oss selv å ha problemer, kan vi tillate andre å ha det.

Vi skal ikke bare innrømme at vi "har hatt" et problem - i forrige uke eller i fjor. Det koster oss ikke så mye å innrømme det når vi reiser oss på et vitnemøte. Vi må også innrømme at vi "har" betydelige problemer, "nå". Dette er det ikke fullt så lett å innrømme.

Noen problemer ser ut til å være mer tillatte enn andre. Det ser ut til å være tillatt å tvile på om vi har det rett med Gud. Det er tillatt å mangle frimodighet til å stå fram på et møte eller vitne for naboen. Det er tillatt å ha sorg. Slike problemer godtar vi.

Andre problemer er ikke tillatte i samme grad. Det er ikke uten videre tillatt å snakke om at vi tviler på Guds eksistens. Det er ikke uten videre tillatt å ha problemer i ekteskapet. Det er ikke uten videre tillatt å ha selvmordstanker. Når vi møter noen som har slike problemer, blir vi tause, trekker oss litt unna eller snakker om dem bak deres rygg (på en "omsorgsfull" måte, selvfølgelig). Kanskje begynner vi å skjønne på dem? Kanskje vi til og med er redde for at de skal være en skam for fellesskapet? (Hvordan vil de ikke-kristne reagere dersom de visste dette?) Når vi selv har lignende problemer, og det er mulig vi har det, må vi ha dem for oss selv!

Noen problemer tør vi knapt nevne. De finnes helst utenfor menigheten - eller i andre menigheter. Der er det ensomhet, alkohol- og stoffproblemer, arbeidsløshet, Hivsmitt, incest, mishandling, rasehat og mye annet. Men disse problemene plasserer vi altså helst "der ute". Vi er ikke engang interessert i å snakke sammen om hva vi skal gjøre den dagen vi møter dem "her inne". Det som er hverdagen for en stor del av befolkningen, er - tilsynelatende - totalt fremmed for oss.

Men er det ikke bare en fordel at enkelte problemer er fremmede for oss? Svaret er "ja" og "nei". Det er en fordel dersom de er fremmede for oss på den måten at vi ikke sitter fast i dem selv. Men det er ikke en fordel dersom vi sitter fast i dem, men må skjule dette for våre medkristne. Og det er ikke en fordel dersom noen søker inn i fellesskapet for å få hjelp og vi mangler både vilje og innsikt til å hjelpe.

Har vi glemt at det ifølge Paulus er en del problemer som ikke engang bør nevnes blant kristne? Nei, vi har ikke glemt det. Men vi lever i en spenning - en vanskelig og slitsom spenning. På den ene siden bør ikke problemene være der. På den andre siden er de der, med full tyngde. Det er ikke uten videre OK at problemene er der. Men når de er der, må de ikke benektes heller. (Ef 5,3ff). Da får vi i alle fall ikke hjelp til å gjøre opp synd og løse opp det som er vondt og vanskelig.

Det må være "tillatt" å ha problemer. Der dette ikke er tillatt, holdes problemene skjult. De forsvinner ikke. Vi kan bare ikke snakke om dem.

La oss ta et nærliggende eksempel: Det er ikke så mange år siden vi overhodet ikke snakket om seksuelle overgrep mot barn. Vi trodde ikke slikt kunne forekomme, i alle fall ikke i våre sammenhenger. Så begynte massemedia å ta opp dette problemfeltet. Da fikk flere og flere mot til å fortelle at de faktisk hadde vært utsatt for overgrep. Det ble etter hvert ganske mange. Noen hadde hatt det ordentlig vondt så lenge dette var et problem det ikke var tillatt å sette navn på. Og, det var ikke massemedia som laget hysteri. Det som kom opp var stort sett reelt nok.

Flere slike eksempler kunne nevnes: Barnemishandling, vold i ekteskapet, psykiske problemer på grunn av maktmennesker i menighetene, problemer misjonærbarne kunne oppleve på internatskolene, ol. Før problemene fikk navn, så vi dem ikke. Når vi begynte å se, så vi etter hvert at problemene var ganske utbredte. Noen ganger var vi så ivrige at vi så problemer også der de ikke fantes, det må vi innrømme. Men stort sett var observasjonene riktige nok.

Det er fint når problemer får navn. Da først kan de løses. Først når det er tillatt å ha problemer, våger vi å søke hjelp for dem. Der det er tillatt å tvile, våger vi å snakke om det som er vanskelig før troen er helt forsvunnet. Der det er tillatt å ha problemer i ekteskapet, får ektefolk mot til å søke hjelp i god tid før skilsmisse er eneste løsning.

## Kjenn deg selv.

1) Hvilken betydning har det for deg at du a) er skapt i Guds bilde og samtidig b) er preget av syndefallet? Hvordan preger dette hverdagen din? Hvordan preger det forholdet ditt til Gud, din neste og skaperverket?

2) Les underavsnittet "Et ydmykt menneske". Er du ydmyk ut fra disse kriteriene? 3) Les underavsnittene "Hva er modenhet" og "Åndelig modenhet". Bruk f.eks. en rød blyant til å understreke de setningene du synes du lever opp til. Bruk f.eks. en blå blyant til å understreke de setningene du ikke lever opp til.

4) Opplever du noen av de spenningene vi har vært inne på? I så fall: Hvilke? Opplever du andre spenninger enn dem vi har nevnt? Hvilke?

5) Gi eksempler på at fortiden din preger dine tanker, følelser og handlinger i dag? Har du noen eksempler på at du bruker fortiden som unnskyldning? Hvordan tror du at du kan bearbeide fortiden slik at den ikke preger deg på en uheldig måte? Hva tenker du om framtiden?

6) Har du problemer du føler at "det ikke er lov å ha" i det kristne fellesskapet du tilhører? Hvilke problemer er det? Hva tror du vil skje dersom du røper at du har slike problemer? Hvilke problemer bør du gjøre noe med, og hvilke problemer må du lære deg å leve med? Har du problemer du burde ta opp med en sjelesørger?

## Samtale-spørsmål.

1) Hvordan kan det ha seg at ulike sjelesørgere gir ulike råd?

2) a) Hvilke tre relasjoner er vi skapt til å leve i? b) Hvordan har syndefallet preget disse relasjonene?

3) Hva gir oss rett til å si at kristendommen har et positivt menneskesyn?

4) Hvorfor er det ikke uten videre akseptert å ha visse problemer i kristne sammenhenger, f.eks. problemer i ekteskapet?

5) Hva er ydmykhet.

6) Hva menes med at livet er spenningsfylt? Gi eksempler. Hvordan vil du hjelpe mennesker å forholde seg til disse spenningene.

7) Hvordan vil du karakterisere åndelig og menneskelig sunnhet og moden het.