



# Sjælesorg – del 3

Kurset er det tredje af fire grundkurser i sjælesorg for sognepræster. Det samlede kursusforløb består af fire ugekurser samt 5 årlige supervisionsmøder på hver 3 timer. Kurset sigter mod at uddanne deltagerne i grundlæggende sjælesorgsteori, sjælesorgens historie, sjælesorgens forhold til psykologien samt en række systematisk-teologiske temaer af særlig relevans for sjælesorgen.

På det tredje kursus arbejdes der dels med nogle praksis-relaterede gennemgange af sjælesorgs-relevante temaer i form af en workshop, ledet af fire supervisorer, dels er der mere teoretiske gennemgange af temaer med særlig relevans for sjælesorgen. Fra programmet:

Hanne Pahuus, Tove Gade, Marianne Bach og Lars Kruse: Workshop. Sygehuspræst Tom Kjær: Fasefascinationen. Prof. em.Ole Jensen: Løgstrups tanker om urørlighedszonen. Sognepræst Line Bjørn Hansen: Sorggrupper. Chefspsykolog Lars Sørensen: Skammen. Lektor Mikkel Wold: Skriftemålet, begravelse og sjælesorg samt kollokvier om tekster fra kompendiet.

---

### **Kort intro**

Disse noter er virkelig kun noter – der er ikke kælet meget ved detaljerne som ved noterne fra det første kursus. Og så har jeg nok også haft lidt sværere ved at få fældet tankerne ned denne gang – ved ikke hvorfor. Men sådan er det.

Men tag det I kan bruge og lad det hele ligge 😊

---

## Mødet i sjælesorgen, v. Hanne Pahuus

### Martin Buber: Jeg og du

Taler om et ægte møde mellem jegét og du'et.

Går imod en individualisme i vore tid – at mennesket er er til før ethvert fællesskab. Et menneske kan kun blive til en person ved at stå i et forhold til andre, i dialog med andre.

Grundordene er "jeg-du" og "jeg-det". Jeg'et bliver til ved du'et. Der er ikke ånd i jeg'et og du'et alene.

Forudsætningerne for, at et ægte jeg-du kan møde og opstå, er imidlertid:

- 1) at vi møder du'et **uden fordomme** om, hvordan han eller hun er og også uden tanke på, hvordan vi synes den anden bør være og handle i dets tilværelse. I et ægte møde mellem jeg og du ser man ikke bare enkelte karaktertræk (svaghed, dårlighed...) – men disse træk er en del af et hele.
- 2) at der mellem jeg og du **ikke er noget formål** (f.eks. at man spejler sig i den anden for at se sig som en god sjælesørger).
- 3) at der mellem jeg og du **ikke er nogen forudviden** (billeddannelse).
- 4) at der mellem jeg og du **ikke er noget begrebsligt** (ikke noget, hvormed vi fikserer eller afgrænser den anden).

Bogen: Sigfred Pedersen: Om at være menneske.

At elske sin næste er at se det menneske som et af Gud ubetinget elsket menneske.

### Sjælesorgen

Samtalen er ikke symmetrisk – som det bør være i andre jeg-du-møder. Jeg skal som sjælesørger ikke (nødvendigvis) afsløre mit væsen for den anden. Heller ikke sådan, at den konfident skal omslutte mig som et du; vi er ikke ligestillet i denne henseende. Sjælesørgeren skal derimod være helt hanvendt på konfidenten og lytte til det, som han eller hun bringer frem i samtalen. I et efterord til bogen "Jeg og du" skriver Buber, at der er asymmetri mellem en lærer og en elev, mellem en terapeut og en klient og også mellem en sjælesørger og en konfident. På trods af asymmetrien kan der være noget, der ligner et jeg-du-forhold her.

Forudsætningen for, at der kan opstå et ægte møde er også, at der er en accept af konfidenten (cf. Paul Tillich). Som sjælesørger kan vi i kraft af en accepterende og kærlig lytten hjælpe den anden til at sætte ord på nogle af de tanker og følelser, som kan være uklare og forvirrende.

Det drejer sig om at være helt indstillet på den talende og høre efter med et åbent sind uden at forgribe meningen med det sagte og også uden på nogen måde at fordømme det sagte.

Det er ikke dømmende. Vi skal høre ind til det, som den talende, måske end ikke selv har gjort sig helt klart. Ved at tale lytter man til sig selv – og hører sig selv, og forstår, at mine ord måske giver en dybere mening end det, jeg selv har hørt.

### Det fænomenologiske (Sjælesorg del 2)

Det græske ord fainomenon betyder det, som betyder, det, som kommer til syne, det, som viser sig. I forbindelse med den sjælesørgeriske samtale betyder det fænomenologiske, at vi bliver ved det, som kommer frem i samtalen. Vi søger ikke efter bagved liggende årsager til at noget er, som det er. Vi gør ikke den anden til genstand for en analyse, men ser den anden som et du eller et subjekt, der er et unikt væsen.

---

Vi er ikke alene opmærksomme på, hvad der siges, men også på tonefald og kropsholdning, vi prøver at se den anden som en helhed, og vi er åbne over for, hvad der måtte komme frem, og vi bliver ved det.

Spørgsmålene i samtalen skal være vejledende – men uden at man vil have dem et bestemt sted hen. Spørgsmålene skal være fænomenologisk, så man får undersøgt hvad der egentlig er på færde. Kritikere vil mene, at der er ikke noget "neutralt" spejl, så når man giver noget at spejle sig i, så bliver der måske givet nogle bestemte "billeder" og derfor får samtalen en bestemt retning.

### **Sjælesorgen – et eksempel**

Samtale med Lise, en kirkegænger.

- "Jeg har det jo egentlig godt nok"

Sidder lidt ude på stolen, virker ubehageligt til mode over samtalen.

- "Vil du fortælle lidt mere om hvordan du har det".

Sjælesørgeren hører efter hvad Lise siger, hvordan hun sidder, taler, kropsholdning. Uden at analysere eller fortælle om hvad man iagttager.

- "... jeg føler mig trist" (hun virker træt og der er ikke klang i hendes stemme).

- "jeg skal også til at få lidt mere motion" (går ikke ind i dette, da man så bare stiller sig op i koret af folk: "Se at kom ud og bevæg dig").

Hun vil dog ikke tale om tristheden. Sjælesørgeren bliver i tristheden med Lise – uden at blive trist selv, selv om det naturligvis "smitter". Sjælesørgeren ved ikke meget om tristhed, men ved ikke hvordan tristheden opleves af Lise. Lise bruger ikke selv depression, og sjælesørgeren bringer det ikke op, selv om vedkommende måske sidder og tænker det. Sjælesørgeren skønner, at der ikke er tale om depression – har vedkommende det skøn, skal man nok spørge ind til om hun får psykofarmaka. Er det rigtigt, så skal hun fortsætte kontakten til lægen også.

Sjælesørgeren har en følelsesmæssig erfaring af tristhed – jeg kender det måske selv, og kan have et billede af hvordan Lise har det.

- "Jeg er utaknemmelig – du prædikede om at være taknemmelig i søndags (lignelsen om de ti spedalske).

Jeg burde være taknemmelig, for jeg mangler ikke noget, jeg har alt: Hus, hjem, mad på bordet".

Det kræver sin præst ikke at gå ind og forsvare sin tro og sine prædikener.

Men et er ikke at mangle noget – noget andet er at savne noget. Måske en dybere relation.

Det bedste er ikke at Lise får svaret foræret – men måske komme frem til svaret selv, hvis hun spejler sig i det, sjælesørgeren siger. Så hun siger noget om forskellen mellem at mangle og at savne – om at det måske er en dybere relation<sup>1</sup>.

- "Ja, jeg mangler min mands opmærksomhed – (så kommer der en ensidig kritik af manden)".

Sjælesørgeren skal ikke koncentrere sig om manden – men have fokus på Lise.

---

<sup>1</sup> Man smider som sjælesørger nogle ting ud og ser om "Lise" fanger den – smider "krogen" ud og ser om der er bid. Er der ikke det, så lader man det fare. Der ligger i de små "foredrag" en tolkning af Lise's situation – og rammer det forkert, så er der ingen positiv reaktion.

---

Efter at hun har brokket sig over sin mand, så opstår der et "åbnende mødeøjeblik". Lise mærker varmen i forhold til sin mand

Stilhed

- Lise bliver berørt: "Ja, jeg savner ham".

Sjælesørgeren tilbyder at hun kan komme og tale med hende på et andet tidspunkt, hvis hun vil det, og Lise takker og siger, at det er da meget muligt.

---

## Magt og afmagt –v. Marianne Bach

Har man ikke prøvet at stå som sjælesørger og føle sig afmægtige? Det er en forfærdelig følelse, som man forsøger at arbejde sig ud af. Vi vil gerne som sjælesørgere være dygtige – vi vil gerne kunne hjælpe, gøre det bedre for de andre.

Det har baggrund i konfidentens situation, der sætter vores egen magt ud af spil. Det handler ikke om at være dygtig nok – men at vi står overfor en eksistentiel byrde, som man ikke kan arbejde sig ud af (f.eks. tab af elsket menneske), men som skal bæres. Vi er ikke på ”handlings-planet”, men ”værens-planet”. Det drejer sig om at udholde – det er grundvilkår, som vi deler som menneske, og hvor vi skal bære med og udholde afmagten.

Det er her, at ”skyld og skam” også kan komme ind, for når vi gerne vil hjælpe og være til nytte, så er det fordi vi ellers ville stå med ”skyld og skam”, hvis vi nu ikke kan hjælpe. Hvis vi ikke er ”dygtige nok” – man skammer sig over at være en uduelig sjælesørger.

Men det kan også være skam fra konfidenten, der føler sig magtesløs og skam over ikke at kunne gøre noget ved ens egen situation.

### Sjælesørgerens ”magt”

Hvad muligheder og redskaber har sjælesørgeren at gøre godt med for at kunne hjælpe? Hvad skal vi kunne og kunne bidrage med i situationen?

Vi får blandet de to plan sammen (handling og væren) – hvilket ikke er godt.

*Det udelukker ikke*

kunnen/faglighed :

Evner/empati/kunne gøre teologien konkret og relevant.

Bemyndigelse:

Via ordination og kollats er vi som sjælesørgere repræsentanter for en anden magt.

Udholde afmagt

I alle tre er personen iblandet og alle tre kan man dygtiggøre sig.

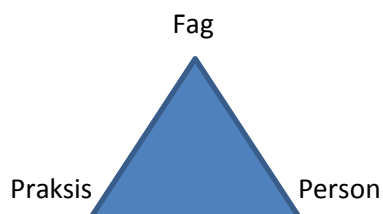
### Sjælesorgen som kontekstuel

Det er en naturlig grundsætning – sjælesorgen er mødet og kontekstuel er altafgørende.

I det sekulære/postmoderne er spørgsmålet om autoritet (bemyndigelse) ikke en naturlighed, men skal bevises at man har krav på denne bemyndigelse. Personen kommer til at spille en større og større rolle. Man kan heller ikke tale om sandheden i bestemt form ental. Vi kan ikke tale indforstået og autoritativt. Man skal komme som medmenneske, men også ”give møde som præst”.

### Dygtiggørelse til sjælesorg

Vi arbejder med ”praksis”, fag/teori (sprog) og person (selvforståelse som person og præst og sjælesørger)– i denne treklæng



---

Jo større overensstemmelse der er mellem disse tre jo bedre, mere virksom sjælesorg er der tale om. Jo mere integreret er det.

Hvordan er jeg sjælesørger? Brugte jeg noget teoretisk, en skjult teori, som jeg brugte?

Sjælesørgeren skal være den reflektive praktiker. Hvad sker der – og med mulighed for at handle anderledes.

### Sjælesorgssamtalen

Hvad er befordrende for sjælesorgssamtalen?

- skal tage hensyn til konteksten
- arbejde fænomenologisk (tilstræber at være neutral og se på hvad der viser sig, og først efter at have undersøgt hvordan det er for den anden, så bliver man enig om at det er dette, der er på færde her i denne samtale).
- skal arbejde dialogisk
- fortællingen kan være befordrende i samtalen/forkyndelsen. Fortællingen griber på en anden måde – den har noget normativt, der kan kommunikeres via fortællingen. Man skal bestræbe sig på ikke at tale dogmatisk, men livsnært. Fortællingen er også konfidentens fortælling, livshistorie.
- Relationel
- Personerne
- Sjælesørgerens person – får større og større betydning i dag
- > Sjælesørgerens integration af fag/person/praksis. Drejer sig om en faglig og menneskelig modenhed.
- > Troværdighed efterspørges, at det vi siger og gøre er afhængige af at vi er troværdige i det, vi siger/gør. Dette kan vi godt gøre selv om vi er ”på vej”. Det handler ikke om at være perfekt, men at være der som det ufærdige – man er ikke troværdig, hvis man mener sig i mål.

### To definitioner af sjælesorgen

1. Den støttende samtale på et kirkeligt grundlag, hvor støtten formidles gennem relationen (påvirket af en psykologisk/terapeutisk).
2. Sjælesorg er at støtte et menneske til at kunne relatere det, der sker også det svære – og bære det ved hjælp af gudsforholdet eller forandre sin situation (en eksistentiel/teologisk tilgang).

Det handler ikke om at tilbyde et menneskeligt/psykologisk nærvær i samtalen, men et nærvær, der formidler den åndelige dimension – i en fordybelse og tro. En tro, der bærer os selv.

Er sjælesorg livshjælp eller livshjælp? – og er der nødvendigvis nogen modsætning mellem disse to?

---

## Teologisk diagnose v. Lars Kruse

Supervisionsgrupper har ofte spurgt efter at få "Gud mere på banen".

Teologisk diagnose.

### Sjælesorgens krydsfelt



Erfaringen er det, der lejr sig.

Ørkenfædrenes hjerteerfaring – evnen til at skelne og sondre, til at gennemskue. Gennemskue livet og hjertet men ud fra den teologiske indsigt og menneskekundskab.

Det er ikke nok at vide en masse bibel, men skal man hjælpe skal man vide noget om det at leve.

### Rammer

En samtale skal have rammer: Tid, sted, varighed, hyppighed, tavshedspligten, skrive noter, hvis man ikke husker godt, økonomi, hvad gør man ved afbud. Hvad mødes vi for (ikke nødvendigvis et fast mål)

De ydre rammer skal være etableret for at få tryghed i de indre rammer: Tillid, tryghed...

#### *1. historie*

På et hospital besøges en dødende med hudkræft. "Jeg har altid sejlet i medbør, men jeg har ikke været så god ved min kone, som jeg burde". Kom ikke ind på hvad han mente med dette. Efter "samtalen" endte man med at bede fadervor på dansk – dette lignede hans mor.

Endte med at Kruse kom hver morgen kl. 10.00 og bad fadervor og lyste velsignelsen.

Kruse forsøgte at få hul på bylden og snakke om hvad dette med konen er.

En dag var han på vej på af sengen – denne syge mand:

"Hjælp mig op".

"Skal jeg kalde efter en sygeplejerske"

"NEJ!! Hjælp mig op"

"... op til Gud"

"Ja" sagde han og faldt tilbage i sengen. Velsignelsen blev lyst og fadervor.

Da han døde sagde sygeplejerskerne at Kruse skulle vide at når han havde været der, så var der ikke brug for morfin et par timer.

#### *2. historie*

Svend havde talt med Kruse – Svend havde været utro og hjemmet var kaos. Svend ønskede at Kruse skulle træffe beslutningen for ham om at han skulle forlade sin kone. Det kunne Kruse ikke.



---

### 3. historie

Blev opsøgt af en kvinde, der havde hørt prædikenen juleaften om lyset midt i mørket. Kvinden stod midt i en skilsmisse – og ville gerne høre mere om dette lys og håb i mørket. Hun havde set ned på skilsmissekvinder og nu blev hun selv skilt.

Syndsforståelsen var meget lille – men skammen var meget udtalt.

Hun brugte det religiøse som indgang til samtalen og bevægede sig væk derfra.

#### Selvkritiske spørgsmål

Til refleksion i begyndelsen efter hver samtale. Ved træning og erfaring kan man begynde at stille sig disse spørgsmål under samtalen. Da de er tænkt til selvkritik, stilles de aldrig højt til konfidenten. Svarene behøver heller ikke at få betydning i samtalen. Svarene danner et netværk af baggrundsforståelse for samtalen (ikke nødvendigvis for konfidentens problem).

1. Hvad ved jeg eksakt?
2. Hvad antager jeg bare?
3. Hvad var min første reaktion på konfidenten?
4. Hvad finder jeg sympatisk?
5. Hvem bliver jeg mindet om?
6. Hvad er det vigtigste problem for konfidenten?
7. Hvad er den største udfordring for konfidenten?

#### Spørgsmål til refleksion

Efter en samtale, hvor eksistentielle og kristent inspirerende spørgsmål har været udtalt, kan følgende spørgsmål være nyttige til refleksion. Spørgsmålene tager udgangspunkt i en kristen forståelse af det åndelige. Der kan være behov for andre spørgsmål i mødet med en anderledes religiøsitet end den kristne.  
Howard W. Stone: The word of God and Pastoral Care

1. Hvorfor kommer denne person til mig om hjælp?
2. Hvordan forholder personen sig til Gud? (Gudsbillede)
3. Hvad er forståelsen af synd og hvilken rolle spiller synd i denne situation?
4. Hvad er denne persons relative mulighed/kapacitet for tro?
5. Hvordan forstår personen ordet "frelse"?
6. Hvor god er personens tros-støttende ressourcer? (f.eks. familie, menighed)
7. Hvor findes "håb" i samtalen/samtaleemnet?
8. Består der tilstrækkelig frihed mellem konfident og sjælesørger?

---

## Løgstrups Urørlighedszone v. prof. emeritus Ole Jensen

### Grundforestillinger hos Løgstrup

Forskellen mellem godt og ondt er indbygget i vores tilværelse – det er ikke en social konstruktion, kultur. Naturligvis er der meget af værdier, der er sociale konstruktioner og som skifter med tiden. Normmæssigt og værdier ændrer sig – men under dette er der noget, der ikke er kulturelle, men som er invariable og dertil hører forskellen på godt og ondt (Den etiske fordring). De suveræne livsytringer (f.eks. tillid, barmhjertighed, talens åbenhed) er tre af disse varianter – de er livsimpulser. De har en spontanitet i sig, og man skal ikke reflektere over dette.

Alt hvad Løgstrup beskæftiger sig med er fænomenologi.

Religion er ikke en speciel sfære – men en speciel tydning af grundvilkårene, som vi alle deler.

### Biografisk baggrund

Han så tre frohedsbølger i sit liv: I *KFUM* havde han mødt det, han opfattede som omvendelsesmanipulation, skamløs befamling og usund selvransagelse. Som et opgør med det gik han ind i det *tidehvervske kirkelige ungdomsoprør* og fandt efterhånden en motivgranskning/-afsløring og snagen i motiverne ("du gør det bare fordi du er selvhøjtidelig") i stedet for at holde sig til sagen. Under det *verdslige ungdomsoprør og studenterooprøret* så han en krænkelse af personernes frihed ved kammarateri, pression og intimidering. Politik overordnes sagen.

I alle de tre tilfælde er der tale om magtmisbrug og krænkelse af friheden til at være sig selv i selvforglemmende optagethed (seksuelt), religiøst og ideologisk.

### Begreber

Det ytrer sig i pinligheder – andres (man finder dem skamløse) – egne (som man skammer sig over).

Pinlighed: Rettet mod de andre. Når jeg er pinlig, ser jeg mig med andres øjne.

Skamme sig: det er i forhold til egne indre normer. Man kan godt skamme sig over egne tanker.

Have skam i livet hhv. skamløshed.

### Blufærdighed og åndelig blufærdighed

F.eks. pubertetspigen: Blufærdigheden hjælper hende til som person at glemme sin forlegenhed ved, at mændenes blikke synes at reducere hende til køn alene.

Åndelig blufærdighed beskytter sagen mod personens selvspejling og gør det muligt at glemme sig selv for at kunne være optaget af sagen.

Den åndelige blufærdighed er den vigtigste for Løgstrup.

Når et menneske "interessere sig for hvor flatterende dets skæbne er i stedet for at tage livtag med den, interessere sig for indfaldets originalitet i stedet for tankens sandhed, interessere sig for, hvor aparte følelsen er, i stedet for at følge den på dens vej til genstanden"

Man skal ikke beskæftige sig med beskæftigelsen men beskæftige sig med sagen.

### Urørlighedszonen

10 sider i bogen "System og symbol"

Forenende og adskillende modsættende

---

Eksempler fra asymmetriske magtforhold, hvor magtmisbrug skal undgås:

- Undervisningssituation. "Den indbildsk fremstormende student". Det er min opgave som lærer ikke at bøje sig for det pres, der ligger til at granske hans/hendes motiver: ' Det siger du bare, fordi du er forfængelig/misundelig/indbildsk'. Det kan skade/ødelægge mennesket for livstid. Man skal som lærer fastholde sagen/grunden. Hvilke grunde og argumenter bliver lagt for dagen. Udelukker ikke sagbestemt konfrontation.

- Børn. Vi krænker ustandselt børns urørlighedzone fordi barnet er så umiddelbart. Vi tror, at det er vores pligt at motivmanipulere dem. Det handler om at lade børn selv udvikle sig og selv udvikle selvkritikken. Gør vi det ikke, så gør vi dem uselvstændige.

- Sjælesorg. Patienter/klienter/konfidenter

- a) Blufærdighed/åndelig blufærdighed.
- b) Fortolkningsovergreb (f.eks. Kübler-Ross og den gamle mand – der ikke passede ind i sorgfaserne. Det gamle ord "Op på hesten igen" vs. overdrevet terapeutisk forebyggelse og behandling af PTSD-syndrom).
- c) Patientgørelse/ansvarsfratagelse. Fejlplaceret objektivisering herunder psykoterapeutisk. – diagnosebølgen (f.eks. sorg er ikke depression – det kan udvikle sig til det, men er det ikke). Ordene er tekniske termer for sygdomme – at være deprimeret er en sygeligstilstand.  
Diagnosticering har taget vild overhånd<sup>2</sup>. Brug dagligsproget og brug aldrig det psykologiske fagsprog. Fagsproget er det abstrakte – for det hører hjemme i videnskabssammenhæng, hvor tingene skal defineres. Fagsproget skal bekæmpes med dagligsproget (Brinkmann: Se noten) siger, at vi (måske allerede) har mistet dagligsproget.  
Vi skal ikke (især ikke som præster) behandle mennesker som patienter. Som præst skal man vide, hvornår man står overfor en syg og så sende dem videre.
- d) Selvpatientgørelse/ansvarsfralæggelse
- e) Selvbeskæftigelse/selvmedlidenhed. Bøje opmærksomheden bort fra jegét!
- f) Religiøst pres.
- g) Sandhedsovergreb (ren besked?).

### **Når indbrud i urørlighedsszonen må voves**

- Psykoterapeutisk legitimt fokus på motiver, fordi motiverne er syge. Der bliver motivet er sagen. En ikke-snagende saglighed hindrer krænkelser af urørlighedsszonen.

---

<sup>2</sup> Cf. Psykolog i Aalborg Svend Brinkmann: i artikelsamlingen "Det diagnosticerede liv. Sygdom uden grænser" (om bogen: Vi lider i stigende grad af stress, depression, angst, ADHD og andre forstyrrelser. Inden for det seneste halve århundrede er antallet af sygdomme i det psykiatriske diagnosesystem tredoblet. Snart sagt alle menneskelige livsproblemer betragtes i dag som behandlingskrævende. Afvigelser fra et stadigt snævrere normalområde bestemmes gennem diagnosticering og kræver medicinsk eller psykoterapeutisk behandling. Spørgsmålet er, om denne udvikling hjælper os, eller om den rent faktisk gør os mere sårbare og dårligere rustet til at klare de opgaver, som et moderne arbejds- og familieliv stiller os. 'Det diagnosticerede liv' stiller skarpt på disse tendenser og undersøger gennem kritiske analyser perspektiverne i den aktuelle udvikling)  
Norsk filosof, Arne Vetlesen: Skam i det medicinske rum.

- 
- *Analoge situationer i sjælesorg og ved samlivsproblemer?* Når der er tale om en forkert skamfølelse (at det seksuelle er smudsigt), er man nødt til at italesætte.
  - *Urørlighed – åbenhed:* Samtale med den anden kræver åbenhed, for ellers vil samtalen stivne, hvis man er bange for at gå ind over den andens urørlighedszone. "Uden åbenhed bliver urørlighedszonen til lukkethed", og sagligheden bliver til "principrytteri". "Uden respekt for urørlighedszonen bliver åbenhed til tankeløshed og taktløs åbenmundethed"
  - *Studenteropprøret:* Typer, der brugte pression og intimidering for at hyre folk for sagen – de ødelægger andre. Den unge student er bare irriterende – denne her er farlig overfor andre. "Den ene bliver offer for den andens psykiske mekanismer". Der skal man gå ind og pege på deres syge motiver og pille dem ned/vælde dem fra deres magt.

### **Skamløshed og krænkelser i forhold til naturen**

- Vi kan opføre os skamløst både i forhold til andre mennesker og i forhold til naturen: "Ikke alene i vort forhold til det andet menneske, men også i forhold til naturen og universet er der en magtudfoldelse, der er skamløshed". Mennesket opfatter ensidigt forholdet til naturen som et herskerforhold – naturen bliver reduceret til materiale.

"Kan vi i vort forhold til naturen kun gøre os skyld i dumhed, ikke i skamløshed?"

- Klimakrisen. Artsudryddelsen (en massakre) foregår for nuværende mellem 100 og 1000 gange så hurtigt som det, forskerne kalder den naturlige artsdød.

Ved vor ensidige herskerforhold kan vi nu ødelægge det mest basale med udvikling "Udvikling og vækst". Det trækker mennesket opad fra fattigdom – men respekten overfor "det, der ikke er os" mistes.

Mennesket er blevet krænket af naturen.

Overfor "skaberværket" opfører vi os skamløst. Skaberværket er noget i sig selv – Gud så at det var godt.

Det betyder, at verden er skabt ikke bare som vor herreområder – det er en fejltolkning af

"Herrebegrebet". Samtidig med "herskeraspektet" er der også, at vi er med-skabte.

---

## Fase-fascination. Om sorgen og dens faser v. Sygehuspræst Tom Kjær

### Indledningsstof

Teorierne dukkede op på et tidspunkt, hvor man går bort fra den "gamle" måde at forholde sig også rent praktisk til døde. Nu var det professionelle, der tog sig af den døde og der var ikke et familiegravsted midt i landsbyen på kirkegården. Der gik en naturlig del af forholdet til døden til.

Sorg har ikke kun med dødsfald eller alvorlig sygdom at gøre – sorg også i forbindelse med skilsmisse, afsked, frihedsberøvelse, sygdomme, kroniske lidelser, pensionering...

De fleste teorier er skabt i forhold til døds/sygdoms-sorg – der er derfor et metodisk problem i at bruge en teori herfra til det andet.

### Er sorg et område for terapi?

Ja, men der er nærmest ingen beviser på at det hjælper. Man kan dog have glæde over terapien – man skal skelne mellem "klinisk effekt" og så "tilfredshed". Det er ikke en klinisk målbar effekt – selv om der er et stort marked.

Man kan spørge om det er til at lave undersøgelser på dette felt.

### "Sorgarbejdshypotesen"

#### Dens baggrund

*Overgang fra præ-industrielt til industrielt samfund.*

#### *Dødens sanselighed før 1912*

Fra 1921 var der flere, der boede i byen end på landet.

Der var en kultur i dødsøjeblikket. Man samledes om den døde, man lavede selv kisten, man gjorde selv personen i stand, den døde blev "besøgt" af familie/venner.

Ancher: Den druknede og En begravelse

Man blev mere og mere fremmedgjort overfor døden – kommer ikke længere til andet end den nærmestes begravelse, hvis man ikke er et barn

("for skal børn med til begravelse?").

Man har en del at gøre med "den fjerne død" – den død, der vises i fjernsynet, hvor man kan zappe væk, hvis man vil. Det er ikke en død, der er farlig, der kan gøre en noget – man distancerer sig fra det.

Der er en svag dødkultur i DK – og derfor opstår der også kirkeligt et behov (allehelgen, sorggrupper, samtale med præsten...). Det folkelige og det kirkelige kunne mødes.



---

### *Udtryk fra sorg-litteraturen*

- Bereavement: The loss situation itself.

- Grief: The emotional and other reactions to grief (fysisk)

Mourning: The social acts and rituals associated with the loss of a loved one

### *Freud, 1917*

Man har en fast mængde energi som man fødes med og efterhånden som man får relationer (mor/far, mennesker, arbejde...) så investere man energi i dem. Men forsvinder en af disse relationer ryger energien uden og kommer til at skade én, så den skal rettes mod noget andet, en ny relation.

### *Lindemann, 1944*

Ophavsmanden til meget krisehjælp – efter en stor natklubbrand i Boston tilbød Lindemann en terapi til dem, der havde mistet venner, familier døde dér i denne brand.

2 slags krisehjælp: 1) ved at tale med et medmenneske (hjælper de fleste). 2) De få, der måske er udsat særligt eller har noget andet i bagage, der springer op, skal have mere end et "almindeligt" medmenneske.

### *Bowlby, 1969, 1972 og 1980*

Bliver af UNICEF bedt om at undersøge børn, der har mistet deres forældre under 2. verdenskrig. Han kommer frem til at se, at der er et tilknytningsmønster hos barnet. Når nu forældrene er borte, så hjælper alle skrig og skrald (kaldegråd) ikke – de kommer ikke til barnet. Der skal være en "slippegråd". Man skal lære at give slip.

### *Murray Parkes 1973, 1996*

Undersøger unge enkemænd/enker. De unge finder en ny, men hvor meget fylder den døde kone? Må du gå på kirkegården? Det kommer an på om den nye kone/mand tillader det.

Resultat: Al sorg kan moduleres og glide ud – det kan man se blandt unge enker/enkemænd.

### *Kübler-Ross, 1969*

Beskriver dødende mennesker og ser et mønster dér – er deskriptiv, men bliver brugt normativ.

### *Cullberg 1975*

Talte med forældre og ansatte på sygehuset om hvordan fødsler af et dødt barn opleves. Før blev et dødt barn født af en kvinde med lattergas og en ble over hovedet og barnet blev fjernet og lagt ned i fodenden af en tilfældig anden død voksen.

Cullberg beskrev det, men ingen så det som videnskab.

1. Accept af tabets virkelighed
2. Oplevelse af sorgens smerte
3. Tilpasning til livet uden afdøde.
4. Følelsesmæssig omlægning af forholdet til afdøde.

I "den psykoanalytiske tradition" er et sorgarbejde ikke nødvendigvis noget, der gøres færdigt. Processen fortsætter.

### *Feigenberg: To-proces-modellen*



---

## Om skriftemålet dets historie og brug i dag v. Mikkel Wold

### Skriftemålets historie

Når sjælesorgssamtaler tager meget tid i præstens arbejde, så er det interessant at se, hvordan skriftemålets liturgi er det mindst brugte. Er det fordi skriftemålet føles irrelevant og unødvendigt – eller fordi det er for nærgående eller for ”katolsk”.

Nadver og tilgivelse er knyttet sammen fra begyndelsen af – nadveren og skriftemålet hang også sammen, men er blevet skilt ad. Men hvorfor blev det adskilt og er det værd at fortsætte med at adskille det ad?

### Oldkirken

Bod og bekendelse skulle foregå i menighedens påsyn under grove synder (mord, hor og frafald). F.eks. frafald fra troen under tortur – ved at bede til kejseren. Når så forfølgelsen forsvandt kom nogle tilbage igen – skulle disse optages igen? Denne optagelse skulle i så fald ske i menighedens midte – den offentlige bekendelse var en del af boden.

Det er ikke bare en straf, men et forsøg på at opdrage menigheden til en bestemt holdning (Jesus: Løse og binde – Paulus: Udelukke en mand, der levede med sin stedmor. Paulus taler om at brødre ikke skal holde retsager ved de verdslige domstole, men det skal ordnes ind i menigheden).

Tertulian: Man skulle ikke tilgive og optage folk, der havde begået disse synder.

Origines: Jo, skulle folk ikke have tilgivelsen og indgang i menigheden igen.

### 300-500

Sjælesorg som omsorg for sjælen var til stede – skriftemålet havde forbindelse med sjælesorgen, men den blev forbundet med boden og afsondret fra sjælesorgen og med tiden blev den også taget ud af menighedens midte.

Pønentialer: Opslagsværker over bod og hvordan bestemte synder skal pålægges af bod. De lægger vægt på en bodspraksis, der er bundet til sjælesorgen. Har naturligvis indeholdt en form for tavshedspligt (men det er først i midten af det 9. årh. at vi finder noget udtalt om tavshedspligt)

### 1220- Tiggerorderne

Munkene dér er godt uddannet – kom fra de tidlige universiteter. Der blev gjort tanker om hvad sjælesorg – og man havde et mere nuanceret syn på bod end den, man fandt i pønentialerne. For at pålægge en bod uanset ”konteksten” var ikke fornuftigt og hensigtsmæssigt.

1300 Bonifatius dømte tiggerordenen til at være underordnet den lokale præst og skulle have licens fra stedets biskop.

I Det fjerde Lateranerkoncil i 1220 kom retningslinjer om skriftemålet – det blev pålagt alle at gå til skriftemål en gang om året.

Der er fire led i skriftemålet

Angeren	Hvorfor er angeren før bekendelsen? Hvis bekendelsen skal have alvor, så skal der også være en seriøsitet og anger (autenticitet i det). Luther havde ikke angeren med i sin behandling af skriftemålet, fordi hvornår angreder man nok?
---------	--



Bekendelsen	
Syndsforgivelsen	Hvorfor kan præsten tilsige syndsforgivelsen og hvorfor nøjes man ikke (som i den græske kirke) med at præsten kan bede om tilgivelsen? Nøglemagten lagt ned i kirken. Denne magt forvaltes på baggrund af kirkens overskydende gode gerninger.
Satisfaktion	fyldestgørelsen – kan du gøre det godt, som gør at du sidder her i dag? Hvordan kan du hele det, du har ødelagt ved din synd?

### Reformationen

Luther gjorde op med afladshandlen i boden (art 11 og 25 i CA).

For Luther er der tre slags skriftemål (prædiken fra 1539).

- 1) Lønkammeret overfor Gud
- 2) Overfor medmennesket i kærlighed
- 3) Det paven har påbudt – det hemmelige, at man *skal* skrifte overfor præsten. Det skal gøres gerne, frivilligt og med lyst – siger Gud – og derfor er det forkert at byde det.

Man skal gøre det af lyst – men det er tilrådeligt at gøre det alligevel. Man skal tage imod det med glæde.

Du skal ikke have fokus på dine egne ord og bekendelser (koncentrer dig ikke om det, du gør) – men du skal have fokus på hvad præsten gør – eller hvad en anden ikke-præst tilsiger: Nemlig Syndernes forladelse.

Det eneste Luther vil gøre op med er tvangen.

### *Den store katekismus*

#### Bonhoeffer

Skriftemålet er "gennembruddet til fællesskabet". Synden vil isolere – og vil forblive u-erkendt. Når noget bliver sagt, så er det ved at blive erkendt – og så er det ved at slippe sin magt over os. Vi bliver inddraget i syndernes fællesskab. I skriftemålet slipper mennesket grebet til synden – og syndens greb på mennesket i en erfaring af Guds nærvær. Det er nåde, at mennesket i skriftemålet får hjælp.



---

## Sorggrupper v. Line Bjørn Hansen

### 1. Hvorfor sorggrupper?

*Hvad kan de?*

- Tilvejebringe håb og livsmod
- Tilvejebringe følelsesmæssig resonans, der gør oplevelsen af ensomhed lidt mindre.

Sorgen var en sammenknyttende faktor – der siges ofte, at tilliden er der med det samme, for ”vi vidste jo hele tiden, at vi var i samme båd”.

- Give deltagerne lov til at være der, som de er. Deres sorg ”må” ikke lige fylde noget blandt venner og i familien. Man vil ikke plage børnene med at ”det er ikke længere til at finde noget at leve for. Hele min hverdag er væk”. Der skal ikke tages hensyn til andre.

- Skabe rum for at tale om det religiøse. Det, der handler om tro og tvivl. ”Jeg vil gerne bede, men jeg ved ikke rigtig hvordan man gør”.

- Skabe tilknytning til kirken. Man kan komme til at føle, at kirken er ens egen, fordi den kom en i møde, da man havde brug for det.

- ”Normalisere”, aftabuisere og egalisere tanker og følelser. ”Er jeg ved at blive sindssyg”. Have et sted, hvor man godt må sige disse ting – ting, som virker sindssygt, ting, man gør, som nok for alle andre virker sygeligt. Man har en forventning om at de andre også har oplevet noget, der ligner.

- Give hjælp til hverdagene, inspirere til problemløsning. Ikke ved at komme med konkrete råd – men ved at høre, hvad andre gør. Tips og ”tricks” til at være i sorgen. Det praktiske og det følelsesmæssige følges ad.

- tilbyde fællesskab, netværk i lokalområdet, afhjælpe ensomhed. Det kan være rart at vide, at der er en i nærheden, man kan have et fællesskab sammen med.

### 2. Hvordan kan sorggrupper gribes an?

1. Du skal ikke være ekspert for at varetage en sorggruppe!

- men ”håndværker med hjerte på rette sted”.

”Jeg ved ikke om alle kunne være sorggruppeledere, men jeg tror, der findes en i hvert sogn, der kan. Man skal være god til at lytte og ikke gøre det til mere, end det er. De er ikke behandlere” (Erik 63 år).

Man skal kunne mærke, at de er til stede, vil os, vil lytte – og der skal være struktur.

2. Du skal vide, hvad du vil.

Det er tydeligt, at man ikke er kommet bare for at få kaffen. Lav en struktur og vær klar til at justere på det.

Indledende overvejelser

---

- To sorggrubeledere? Fordele ved to: Ro, dele arbejde, skiftes til at føre ordet, kan snakke om mødet.  
Ulempen: Man vil ikke det samme med gruppen (religiøst, bedre humør, netværk), metodevalg.

- Formålsafklaring (fortløbende)

- hvad håber vi på, der kommer ud af at have en sorggruppe?

- hvordan ved vi undervejs, at vi er på rette vej?

- Hvordan vil vi sikre os, at vi undervejs tænker over egen praksis?

- Lav en liste med spørgsmål at stille sig selv efter hvert sorggruppemøde (f.eks. Hvad oplevede jeg gik godt i dag? Tror jeg også at det var sådan deltagerne oplevede det? Hvad kan fremme at det sker igen? Hvad gik mindre godt? Hvorfor? Hvordan håndterede jeg det i situationen? Hvad kunne jeg have gjort anderledes?).

- Giv deltagerne plads til at fortælle om, hvordan de oplever sorggruppen (f.eks. 5-10 minutter til slut, hvor man spørger hvordan de har oplevet sorggruppen i dag. Hvad var godt og hvad var knap så godt?)

- Find netværk med andre sorggrubeledere.

- Modtag gerne supervision.

### Praktiske overvejelser

Ting, der skal tænkes igennem

- Annoncering (bedemænd, læger, lokalavis, hjemmeside, kollegaer, direkte henvendelser).

- Åbne eller lukkede grupper

Åbne tidsubegrænset gruppe:

Fordele:

- Man har et sted at være så længe man har brug for det. Giver frihed og det kan variere, hvor længe man har brug for at være i en gruppe.

Ulemper:

- Det er hårdt at lægge op til den enkelte hvornår man er færdig i gruppen.

- Det kan være svært at komme ind i en gruppe, der virker meget sammentømret.

Lukkede tidsbegrænset: fordele:

Fordele: Nemt at overskue forløbet.

Nemt at prøve ting af og lave ting om fra gruppe til gruppe.

Ulemper:

- Gruppens størrelse (fordele og ulemper).

- Varighed, længde og tidspunkt (fordele og ulemper).

- Sted, evt. brug af kirkerum (fordel og ulemper).

- Sammensætning af sorggruppe: Det er ikke nødvendigt at man sammensætter tab af samme slags – det giver faktisk gode input at høre om andre typer tab, det kan give for meget "naglebeskuelse" (ord fra deltager). Perspektivet bliver åbnet – man vil måske nemmere komme til at sammenligne, hvis tabene

---

ligner hinanden.

Kunne man have en mandesorggruppe? Det vil være en fordel. Mange mænd møder kønsrollemønstre, at en mand skal nok bare ud og bygge et skur.

### **Første gang sorggruppen mødes**

- Velkomst (at det sikkert er svært at være kommet hertil, men vi vil gøre alt hvad vi kan for at få det er trygt og godt at være her. Derfor vil vi nu tegne rammerne for vort møde her).
- Præsentation af sorggrubeledere, hvad håber vi på for sorggruppen? Hvorfor er vi sorggrubeledere?
- Om tavshedspligt – lederne og den enkelte lover hinanden tavshedspligt (der nikkede rundt om bordet).
- Om ikke at sige mere, end man har lyst til (man skal ikke (nødvendigvis) vende vrangen udad overfor hinanden).
- Om at give tilbagemeldinger undervejs
- Om gode råd - uopfordret. Selvfølgelig vil vi gerne hjælpe den anden. Enhver gør det så godt, som man kan. Det, der hjælper den ene, hjælper ikke nødvendigvis den anden. Man har måske ikke brug for at høre en løsning – men brug for at fortælle om problemet.
- Om anerkendelse af alles sorg som lige. Der er ingens sorg, der er værre end andres – men de føles forskelligt og udvikles forskelligt.
- Om at respektere tiden (vi starter og slutter til tiden – naturligvis kan man komme for sent, men så lister man ind. Det er også nødvendigt at man ved, at man skal slutte på et bestemt tidspunkt, så det ikke virker ufølsomt at afbryde og afslutte en beretning) og melde afbud (også at man kommer og fortæller at man slutter i gruppen og siger farvel til de øvrige).
- Om brug af kirkerummet (hvis man bruger det til en afsluttende sang/andagt. Det er frivilligt om man går med, og hvis det er første gang man er i kirkerummet efter bisættelsen, så skal man også gerne sige det).
- Deltagerne præsenterer sig selv ganske kort og fortæller, hvad de håber på at få ud af at være med i en sorggruppe, evt. også tidligere deltagere.
- Præsentation af metode og struktur. Det kan virke uvant – og bryde med de normale sociale konventioner, men vi har erfaring med at man hurtigt vænner sig til det.

1. Indledende kort runde ("temperaturen tages" – hvordan har I det nu? Er der noget, der er sket af godt og dårligt, haft gode eller dårlige dage). Stukturen kan nok ramme sammen her. Det er grubelederen, der styrer tiden – det skal den enkelte ikke selv bixse med. Man kan høre om der er en, der har mere brug for at tale end en anden. Man kan måske også få folk til at sige, at man ikke i dag har noget, man vil bidrage med.

2. Uddybende individuel samtale (interview<sup>3</sup>). Man sidder ved siden af hinanden – og de andre lytter. "... er det okay, at vi slutter her? Skal vi prøve høre om de andre har noget på hjertet – det er ikke så tit, at de siger til. Der kan komme en løsere snak ud af det.

3. Bevidning fra tilhørerne (evt. fra nogle stykker af dem). Har det gjort noget ved de andre at høre mig? Det skal helst være styret, så det ikke bliver en tilfældig vurdering af samtalen eller af noget i samtalen.

Fire niveauer. Man vender sig rundt:

*Hvad hører de andre i det, der er sagt? Hvad går de andre hjem med fra mig?*

---

<sup>3</sup> *Rollefordeling mellem de to ledere:* Man kunne måske fordele rollerne sådan, at den ene leder tager samtalen og den anden tager bevidningen, for den anden kan se på sorggruppens enkelte deltagere. Og at man skifter, så den anden leder så tager samtalen.

---

a) Hvad hæftede du dig særligt ved af det, som X fortalte?

"Jeg lagde særligt mærke til at X at hun ikke ville fortælle om sorgen til datteren"

b) Hvad tænker du det fortæller om Xs særlige værdier i livet?

"Det fortæller, at hun er omsorgsfuld over for sin datter"

c) Var der noget fra X's fortælling du kunne genkende fra dit eget liv?

"Ja, jeg er lidt ked af at min mor ikke vil snakke om min fars død".

d) På hvilken måde har det været brugbart for dig at høre X's fortælling i dag? Evt. har det inspireret dig til at gøre noget særligt/tid til at tænke anderledes om noget?

"Ja, jeg gik og troede, at min mor ikke ville tale om det, fordi hans død ikke betød noget for hende"

4. Afsluttende individuel samtale.

Gentagelse af 2,3 og 4 så længe der er tid. Som regl kan man nå 2 eller 3 individuelle samtaler med efterfølgende bevidninger.

Til sidst. Afsluttende gruppesamtale (giver alle deltagerne mulighed for at sige, om de har nogle kommentarer til dagens sorggruppemøde, hvad tager de med sig hjem fra dagen el. lign.)

I kirkerummet.

---

## Begravelser og sjælesorg v. Mikkel Wold

### Ritualer

Præster kan blive reduceret til ritual-forvaltere. Anne-Marie Aagaard siger i bogen "Ånd har krop" at hvis man ikke har det forkyndende element med, så bliver man velmenende NGO-ere, der arbejder med ritualer.

Ved dåbssamtalen forklares ritualet, men ikke indholdet og betydningen. Begravelsen viser ikke hvad Gud og begravelsen har med hinanden at gøre.

Ritualet er ikke et mål i sig selv, men peger hen på noget langt større.

Et af-transcenderende ritual fører til religion uden indhold. Filosofen Alain de Botton<sup>4</sup>: "Religion for atheists" – han vil gerne have Atteismen 2.0, da den første var dum, fordi den var for skinger og entydigt. Det var dum atteistme, fordi det var kritik af dum religion.

Men hvad om man går ud fra, at det, religionen indeholder af åndeligt, ikke eksisterer, men hvad om man holder fast på alt det gode? Julesalmer er dejlige.

### 1. Kort om begravelsens historie

*Oldkirken:* Begravelsen fandt sted om natten, man ledte båren med den døde ud til graven med lys foran. Man var ikke tilhængere af at brænde den døde – pga. det symbolske, der ligger i at man fornægter opstandelsen fra de døde. Det ville dog ikke begrænse Guds magt til at opvække den døde. Ingen vita-del.

Man havde forbøn for den døde – det ville overflødiggøre tanken fuldstændig om selvretfærdighed. Altergang var også undertiden en del af begravelsen.

Man kunne også finde på at døbe den døde – da man virkelig så dåben for en overgang mellem noget gammelt og noget nyt. En synd efter dåben var et tegn på at man var fortabt – så man ville døbes så tæt på sin død som muligt.

*Reformationen:* Sjælemesser er Djævelens markedsplads – og har stor betænkelighed ved forbøn for de døde, da der er hæftet magi på, som om bønnen og messen i sig selv kunne hjælpe den døde. Man kan ikke sikre den døde det evige live vha. ritualer. Det er dåben og ikke begravelsen, der er vigtig.

I Kirkeordinansen (1537) – den danske reformations grundlov. Når der ringes med klokken ved begravelsen så er det ikke en sjælemesse, men en erindring for de levende om døden og det evige liv.

1586: Den døde var ikke inde i kirken – men man gik ind i kirken og holdt begravelsen dér.

Man skulle afholde sig fra at gøre som hedninger, nemlig at holde en tale til ære for den døde. Man skal ikke rose den afdøde for meget – prædiken og ligtale var holdt skarpt adskilt.

Ligtalen havde dog plads – men blev først rigtig almindelig i 1700-tallet startende ved adlen, og så lige så langsomt rislede det nedad.

*I dag* er der et ønske om at der skal gøres status – der skal fortælles og laves en mindeplade for afdøde.

### 2. mødet med de efterladte.

Trosforestillinger: Man tror på Gud, men ikke så meget på Jesus og opstandelsen.

---

<sup>4</sup> <http://alaindebotton.com/>

---

Hvor er de døde? ”De er et godt sted”. ”De kan fortætte deres fritidsbeskæftigelse, fodbold, løser kryds og tværs etc.” – det er et billedsprog på at de har det godt dér, hvor de er. De er sikre på at de skal genforenes og se afdøde igen – men altså ikke pga. opstandelsen – men reinkarnation er meget udpræget i tankegangen. Følger de os? Jeg kan mærke afdøde hjemme i stuen.

- Forventninger til præsten: Der er stor velvilje – præsten vil os det godt.
- At vi forkynder for dem og trøster dem. Ikke kun med evangeliets trøst – men mere menneskelige former for trøst ved samtalen og prædikenen.
  - At vi taler om den døde. Vi skal forholde os til hvem den døde er – og de bliver berørt, når man rammer ”det personen er”.
  - At vi viser dem medfølelse.
  - At de føler sig genkendt og forstået i deres reaktioner. F.eks. ER det en sorg selv når gamle forældre dør. Det slår hårdere end man tror før man oplever det. Det kan være bevægende at høre det sagt – f.eks. i talen.
  - At vi (delvist) efterkommer deres ønsker. Hvordan trøster man mennesker og hjælper man mennesker bedst i den situation, de er i – er det ved at sige ja eller nej – og foreslå noget andet.
  - At vi er præster og med hjertet på rette sted.

### 3. Samtalen – dens indhold og ting til at have i baghovedet.

- Stedet: Skal den finde sted hjemme ved familien eller hos præsten?
- Jeg vil dem noget godt. Det fordomsfrie møde. Naturligvis skal man have kaffe og kage parat – og naturligvis drikker man kaffe og spiser kage.
- Den sidste tid – hvad sker der? Spørg ind til hvordan den er – fordi det er vigtigt også for det efterfølgende liv for de pårørende. En sygdomsramt mor: ”Du har aldrig kunnet noget” – Johs. Møllehave’s mor døde med en gammeltestamentlig forbandelse over ham, inden hun døde. Dør man på intensivafdelingen er det en RIGTIG ond dødsoplevelse for de pårørende. Eller var man lige gået ud og drukket en kop kaffe – og kom så tilbage til et dødt menneske.
- Hvordan er deres sorg?
- Anerkend omfanget af sorgen. Der skammes måske over at man er bedrøvet over en gammel afdød – ”at miste en ægtefælle føles som en amputation”. Sorg er en reaktion på et tab – men kunne også være en sorg over det, der skulle have været, men aldrig blev.
- Hvordan tales der om den døde? Realisme eller skønmaleri? Tør man ikke sige det negative om afdøde – eller beskriver man sine ønsker om hvordan afdøde kunne og skulle have været.
- Ritualets teologi. Fredshilsenen – en fred, der er dybere end vi forstår og kan etablere selv.
- Sorgen: Gå den tanke i møde, at ”man skal videre” – ”efterlade den døde”.



---

Man skal ikke regne med at man kommer igennem bestemte faser.

- Vita'et: Man skal ikke være særlig detaljeret, hvis man ikke er sikker på at det er det vigtigste, der er taget frem. Det må ikke være en evaluering af den døde liv: Hvad lykkedes og hvad lykkedes ikke?
- De pårørendes forestillinger om døden og livet efter døden. Hvad er den dybere mening i det? Hvor er den døde nu? Hvilken opfattelse taler jeg ind i?

At sige verden ret farvel

---

## Skam – når skam fører til sjælemord v. chefpsykolog Lars J. Sørensen

Virkeligheden er hvad du gør den til.

Skam er med til at forme os – skam er en af de mest afgørende faktorer i forhold til at få det syn på sansning. Vi er nede på nervesystemplanet. Det er den, der fortæller os ”hvornår vi holder os på måtten og hvornår vi er gået udenfor”. Det fortæller det, før vi fatter det med vores forstand.

Skam former vores selvforståelse.

Heltarejsen: At man finder sig selv og blive sig selv, mig selv.

### At være anderledes – forkerthed

Den almindelige forståelse: Hvis man opfører sig ordentligt, så har man nok ikke noget at skamme sig over. Psykologen Lars S. taler nærmest altid om skam, men bruger ikke ordet skam, men ”forkerthed”. For blot ved at nævne ordet skam skabes mere skam. Men ordet forkerthed åbner.

Skammekrogen er afskaffet – men hvor meget er mobning nutidens skammekrog, hvor man bliver rettet ind.

ALT som kan gøre, at man føler sig anderledes, forkert, kan vække skam (rødhåret, dum/klog, handicappet, psykisk syg, psykolog, meget solbrændt/bleg). Der er ingen logik. Man ønsker at dukke sig, gemme sig.

ALT som kan gøre, at man er anderledes, speciel, kan vække stolthed.

Den sociale kontekst bestemmer, hvad der er forkerthed/stolthed.

### Spejlneuroner

At man afspejler den anden – også retorisk (ansigtet) og socialt, følelsesmæssigt kopieres. Man lever med i det.

Har den anden ikke ”kontakt med sig selv” – så bliver vores billede af vedkommende mudret.

(Stern: Det nuværende øjeblik, s. 94-97).

Almindelige neuroner i hjernen – der ”trænes” om man vil eller ej. Der skal tilknytning til – et andet menneske, som man har kontakt med. Mennesket er et tilknytningsmenneske – hele livet igennem. Der sker en blivende forandring hele livet igennem.

Spejlneuroner reagerer hos en iagttager, der ikke foretager sig andet end at iagttage, hvad en anden person – eller specielt hvad en anden person er på vej til at gøre.

Spejlneuronerens reaktion er en nøjagtig efterligning af, hvad iagttageren selv ville gøre.

”de sætter os i stand til at tage direkte del i en andens handlinger uden at skulle imitere dem”

”Vi oplever den anden, som om vi udførte den samme handling, følte den samme emotion, artikulerede de samme lyde og blev berørt på samme måde, som de berøres”.

Vi mennesker fødes med en værdighed, som indebærer at vi umiddelbar reagere på det, der sker eller det, der er, når det ikke er i orden. Helt fra fødsel kan man se børn reagere på noget med skam.

#### WIKIPEDIA

**Spejlneuroner** er en særlig type [neuroner](#), der gør det muligt at føle det, andre må føle. Viser man fx en hånd blive stukket med en nål, sender spejlneuronerne [nerveimpulser](#) til beskuerens hånd og skaber muskelaktivitet. Hånden kan rykke på sig, men selv når den ikke gør, vil hjernen registrere aktiviteten og derved føle med den stukne hånd.

---

”Det er ikke i orden”. Cigaretpakken, der ligger smidt i grøften. Det kommer instinktivt.

### **Ansigtet: Vores facade – vores dybde**

I et dameblad: ”Mimi Jacobsen efter flåtbid: Jeg kan ikke smile – men jeg er blevet bedre til at kysse”

Hun er politiker og som politiker lever man af at sælge sit budskab – og hvad når ansigtet ikke følges med det, man siger. Spejlneuronerne siger os, at der er noget galt.

Vores ansigt er vores sociale muskler.

Valgplakat under amerikansk valgkamp rettet imod Nixon.

### **Vore sociale muskler**

- Når det første indtryk holder. Det er rigtig svært at komme til
- Botox-depression: Man kan blive smuk, men mange oplever at det er svært at få ansigtet til at afspejle ens følelser. Det kunne give en depression. Man kan ikke ”lægge sit ansigt i de rette folder”.
- Ulvesmil kontra glade øjne. Pan-am-smilet – luftfartsselskabet, der er kendt for sit store smil.

Det er svært at styre udtrykket i øjnene – men nemt at styre smilet. Anders Fogh Rasmussen havde måske lært, at hvis man blinker, viser man usikkerhed. Men det blev til noget, der lignede at han var i chock.

- At vise sit nøgne ansigt. Er man hudærlig kan det aflæses i ansigtet. Børn – specielt helt små børn – har ikke tillært sig hvordan man nu gør i ansigtet socialt acceptabelt. De er til at læse som en åben bog.

- Øjnene er sjælens spejl. Skam vedrør det man er – og det man læser i andres blikke og har i sit eget blik. Det er både indadtil og udadtil – det du tillader dine øjne at se, er det, der former sig. ”The beauty is in the eye of the beholder” – skønheden er i den, der ser det.

### **Skam vedrører selvforståelse**

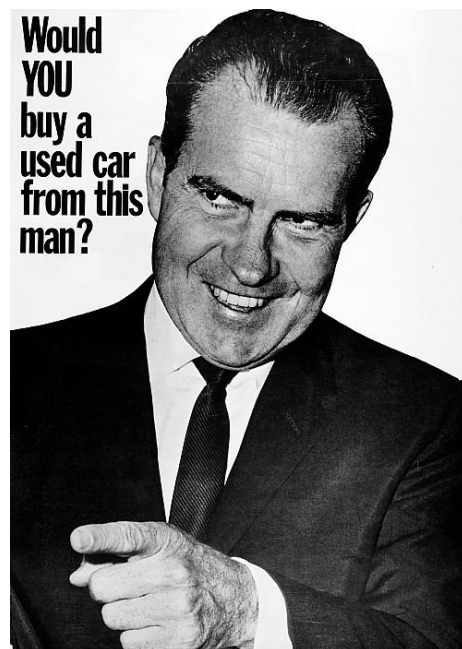
- Skam er en socialiseringsfølelse, der på en gang både skaber fornemmelsen for selvet og for andre mennesker – både skaber selvforståelsen og forståelsen for andre.
- Både vogtende øjne og selvkritik.

### **Barnlige følelser**

Følelser er aldersløse.

- Børn fødes med de samme grundfølelser uanset hvor man fødes. Man har en grundfølelse og lærer så i samspil at modificere følelserne. Og uanset om man vil eller ej, så er der også en ubevidst modificering i forhold til hvilket køn barnet har.

- Børn føler lige så meget, lige så stærkt som voksne.



---

- Børn kan ikke selv regulere sine følelser. Det at trøste er vigtigt – man skal møde det at være ked af det, på en medfølelse måde. At trøste er at regulere følelser – den følelse, der ikke er til at bære – bliver bragt på et niveau og i en følelsesmæssig kontekst, der gør, at den kan bæres. Man bliver mødt med de følelser, man har, og mærker at følelserne er på sin plads. Der hvor man er, er et okay-sted, der regulerer man. "Sådan som jeg er, er ok – og måske kan det forandres". I det øjeblik, hvor man er den, man er, så forandres man.

Mødes man med en dagsorden, at man skal forandres, så låses man fast i det, man har. For man mødes med at det er forkert, det man er. Til det grædende barn: "Der er ingen grund til at du er ked af det", "Tag dig ikke af det, du er en stor dreng". Man får en tudekiks. Men der er en grund til det. "Jeg forstår godt, at du er ked af det".

- Børn kan ikke selv nuancere sine følelser.

- Børn ved ikke selv. Hvordan (hvor) følelsen mærkes. Man rummer følelsen – dvs. giver plads til den.

- Børn ved ikke selv, hvad det er for en følelse, der mærkes.

### Still-face-eksperiment

Man kan finde eksperimentet her: <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Et eksperiment udført af en kollega til Stern.

Kvinden taler med sit 1 årigt barn – stor glæde og samtale og mange følelser. Der foregår en "forhandling" mellem barn og mor om hvad der skal foregå mellem det. Barnet sidder med nogle stemninger, som det hele tiden vil have i spil. Og kommer disse følelser ikke i spil, så bliver barnet frustreret og bedrøvet. Det er samspil, der gør følelser værdifuldt.

Vender sig og kigger så med et stoneface og barnet reagerer nærmest med det samme. Og som tilskuere til filmen sidder man faktisk med tilbageholdt åndedrag.

### Samspillet gør følelser værdifulde

- Som en patient siger: "Hvordan kan jeg vide, hvad jeg mener, hvis jeg ikke har nogen at fortælle det til?"

- Hvordan kan jeg vide, hvad jeg føler, hvis jeg ikke har nogen at dele det med?

"Da er med glæden man dobbelt glad – og halvt sorgen så tung at bære". Mennesket har brug for mennesker – nervesystemer har brug for nervesystemer (Daniel Stern: We are all born to participate in each others nervous system").

Benny Andersens digt: Godhed (er placeret efter noterne her). Man kan ikke vise følelser, vise godhed alene.



Børnehjemmene, der lukkedes op fra Ungarn under Efter Ungarns diktator Ceausescu's fald så man børn på børnehjem, der ikke var vist omsorg og berøring – de var ødelagte. "Bliver de nogensinde mennesker" – det hårde svar er desværre: Nej.

- Man forholder sig til det, der er – mennesker – dyr – en dyne, en seng, en væg?

- Stærke følelser er potentielt smertefulde

- Ukendte følelser er potentielt smertefulde

- ikke-delte følelser er potentielt smertefulde

Min "opgave" er at sætte ord på de følelser og dele følelsen – for at aftage det smertefulde.

---

Man kan nok forstå det med hovedet, men ikke rent følelsesmæssigt – man kan ikke rumme det.

### **Skam er forkerthed**

- Barnets nervesystem reagerer instinktivt på de nære omsorgsgivers indlevelse i barnet.
- Oplevelsen af forkerthed starter, når man føler sig forkert mødt.
- Mangelfuld følelsesmæssig afstemning skurrer som disharmoni.
- Harmoni og disharmoni i kontakten bliver harmoni og disharmoni i nervesystemet.

### **Else-Britt Kjellqvist: Rødt og hvidt**

- rød og hvid er skammens farver - modspil

Det handler om at bevæge sig i dette felt og ikke om rigtigt og forkert.

RØDT er skammens og kærlighedens farve.

Før hændte det at den unge pige  
med rødmende kinder  
blufærdigt slog øjnene ned  
for sin elskendes blik.  
Og aldrig mere er man mere åben  
over for livet  
end når man rødmer

DEN RØDE SKAM er blodfyldt og dunker af liv  
Den hjælper os til at værne om  
det allermest private og intime.

HVIDT er uskyldens og dødens farve.  
Men hvidt er også det stivnede ansigt  
lammet af skam.  
Det er dødblegt  
fordi det er ramt af en skam  
så ødelæggende  
at den udsletter alt liv.

DEN HVIDE SKAM ødelægger og lammer  
Den står i forbund med døden.  
Den trænger ind i  
det allermest private og intime.

---

### **Benny Andersen: Godhed**

Jeg har altid prøvet at være god

det er meget krævende

jeg er en hel hund efter

at gøre noget godt for nogen

holde frakke

døre

pladser

skaffe nogen ind ved et eller andet

og lignende

brede armene ud

lade nogen græde ud ved min skjorte

men når lejligheden er der

bliver jeg fuldstændig stiv

vel nok af en slags generthed

jeg rusker i mig selv

slå nu armene ud

men det er svært at ofre sig

når nogen kigger på det

så svært at være god

i længere tid ad gangen

som at holde vejret

men ved daglig øvelse

er jeg nu nået op på en time

hvis jeg ikke bliver forstyrret

jeg sidder helt alene

med uret foran mig

breder armene ud

gang på gang

Der er ikke spor i vejen

jeg er egentlig bedst

når jeg er helt alene.

---

## Litteraturforslag

### Faglitteratur

Alvtegen, Karen: Skam

Brinkmann, Svend (red.): Det diagnosticerede liv. Sygdom uden grænser

Bjørklund, Lars: Modet til ingen ting at gøre

Buber, Martin: Jeg og du

Hovard W. Stone: The word of God and Pastoral Care

Kløvdal, Anna: Ingenmandsland – om afmagt og kærlighed (om at miste et barn)

Nouven, Henri: The wounded healer

Pedersen, Sigfred: At være menneske

Sørensen, Lars: Skam

Thomése, P.E.: Skyggebarn (om at miste et barn)

### Digte/skønlitteratur

Lohmann, Susanne: Med udsigt til livet (om at miste et barn)

### Kunstnere

Sieger Köder