

Esbjörn Hagberg

Sjelesorg ved kjøkkenbordet

Lunde Forlag

Copyright © 2006 Lunde Forlag
Sinselveien 25, 0572 Oslo, Norway
www.lundeforlag.no

Originalens tittel: *Själavård vid köksbordet*
Originalforlag: Bokförlaget Libris, Örebro, Sverige,
Copyright © Bokförlaget Libris

Oversatt av Marte Breivik

Omslagsdesign: Helge Kjølberg
Omslagsfoto: Andreas Masvie
Grafisk utforming: Reidun Lindheim
Trykk og innbinding: AIT Trykk Otta AS

ISBN-13: 978-82-520-4928-2
ISBN-10: 82-520-4928-1

Bibelsitatene i boka er fra Det norske Bibelselskaps
oversettelse fra 1978/85 (GT) og 2005 (NT).

Sitater, dikt o.l. er fritt oversatt fra svensk.

Innhold

En bedre lytter og hjelper i hverdagen	7
Forfatterens forord	8
Innledning	11
Mysteriet mennesket	13
Livet i bakspeilet	21
Drømmen som styrer	35
Menneskelig perspektiv	45
I Guds øyne	60
Alt virkelig liv er møte	71
Den gode samtalen	93
Forbønn	105
Krise - å miste retningsansen	124
Når livet taper	151
Ensom sammen, sammen eller ensom	161
Omsorg og sjelesorg	178
Helbredelse for hele mennesket	185
Medvandrere i tro	195
Plass til svakhet	220
Menigheten - en smak av Guds rike	230
Etterord	240



En bedre lytter og hjelper i hverdagen

Har du lyst til å være til hjelp for mennesker som trenger å snakke om det som er vondt eller utfordrende i hverdagen? Da er dette så avgjort en bok som gjør deg til en bedre lytter og en bedre hjelper. Du behøver ikke å vite noe om sjelesorg fra før. Boken starter der du allerede er, og den hjelper deg til å gå flere viktige skritt framover.

Boken gir deg mange nyttige perspektiver når det gjelder både den åndelige og den menneskelige siden av livet. Den går ikke dypt inn i spesielle problemer, men den sier noe om det som er hverdagen til de aller fleste av oss. Og så har den mange og gode eksempler. Uansett hvilket eksempel jeg har lest, har jeg hatt en følelse av at dette kan jeg kjenne meg igjen i – enten fra mitt eget liv eller fra andres.

Dette er en bok du lærer noe av. Den gir deg noe å grunne på. Og forhåpentligvis hjelper den deg også til å lære deg selv bedre å kjenne.

Gunnar Elstad
sjelesørger og forsamlingsleder
Oslo

Forfatterens forord

*Salige er de som aldri sier: Nå er det over,
for de skal finne en ny start.*

Fritt etter saligprisningene

Skal du ikke gå til en psykolog eller prest? Spørsmålet føles mange ganger opplagt når vi møter noen som har havnet i en krise, som kjenner seg urolig eller forvirret. Vi spør etter ekspertten eller spesialisten. Ofte gjør vi det av ren omtanke. Vi ønsker at den som har det fælt, skal få best mulig hjelp. Men det hender at vi foreslår det fordi vi ikke tror at vi selv kan gjøre noe. I en tid der eksperter har fått hovedrollen, har vi kanskje en overdreven tro på mulighetene deres. Kanskje vi glemmer at spesialistene aldri kan erstatte vennskapet eller de vanlige menneskelige forholdene.

Vi har alle et kall til å være til for hverandre, å være til hjelp og tjeneste. Kanskje er det nettopp det som gir den aller dypeste meningen og de rikeste erfaringene i livet. I Bibelen blir kroppen iblant brukt som bilde på forholdet til både Gud og andre mennesker. Som lemmer på samme kropp er vi avhengige av hverandre, vi påvirkes av det som skjer med andre mennesker; den enes glede og sorg blir også de andres.

Denne boka vil speile omsorg og sjelesorg i ulike typer vennskap. Jeg tenker på samtalen ved kjøkkenbordet eller i hjørnesofaen på ungdomsklubben, det tilfeldige møtet ved disken i dagligvarebutikken eller på bussholdeplassen, kanskje også de

litt mer planlagte og lange samtalene – de gangene vi sier: «Kom hjem, så vi kan prate en stund.»


Samtalesituasjonen er likevel annerledes enn når du kommer til spesialisten. På tross av dette kan vi lære mye av dem som har fordypet seg spesielt i dette emnet. Også sjelesorg mellom venner krever at vi kan være stille, at vi kan holde en sunn, god og lydhør avstand. Kunnskap om hva som skjer i menneskers forskjellige kriser, kan hjelpe oss til å våge å orke å slå følge et stykke på veien.

«Hvordan har du det?» sier vi ofte til hverandre. Mange ganger er det en tom frase der vi ikke venter oss annet svar enn at alt er bra. Men noen ganger blir vi overrasket. Noen tar ordene bokstavelig og begynner å fortelle. Kanskje er det jeg selv som griper anledningen. Jeg er bare nødt til å si noe for å orke å gå videre. Hvis denne boka kan gi inspirasjon til å bli stående og lytte når svaret på spørsmålet kanskje ikke er som forventet, har den fylt en funksjon.

Hvis den i tillegg kan gi leseren mot til å våge å sette ord på egne erfaringer, kan den også bidra til å oppdage mer av en ny indre verden.



Ethvert menneske har en historie å fortelle. Du som leser disse linjene, like fullt som jeg som skriver. Den unge så vel som den gamle. Historiene våre er unike. Mellom den som snakker, og den som lytter, skjer det noe dypt fascinerende. Når møtet er på sitt beste, forstår vi hverandre. Vi finner noe hos den andre som berører vårt eget liv.

Det er mange som har bidratt til denne boka – mennesker jeg har møtt og fått muligheten til å lytte til eller bli undervist av. Deres historier har vært viktige. Andre historier har jeg fått gjennom bøker, og disse har formidlet mye kunnskap. Flere av historiene har kunnet bli mine egne. De har berørt meg. Iblant



har jeg gjenkjent min egen historie. En del av disse historiene vil jeg nå fortelle. Du vil ikke finne opplysninger som er underlagt taushetsplikt. Ekseplene jeg bruker, er like oppdiktete som de er sanne.

Jeg liker ord. Jeg forundres over dem som klarer å fange så mye med så lite. Derfor har jeg ofte kost meg med å samle på sitater eller kloke uttrykk. Men jeg har aldri samlet materiell med det mål å kunne skrive bok. Det gjør at enkelte sitater mangler kilde. Jeg beklager den bristen, men velger likevel å ta med sitatene siden de har noe verdifullt å formidle. Kanskje kan de åpne for nye perspektiver.





Innledning

Brødet som vi bryter, gir ikke det del i Kristi kropp?

Fordi det er ett brød, er vi alle én kropp.

For vi har alle del i det ene brød.


1 KOR 10,16-17

Ordene har akkurat nådd ørene våre. Øynene våre har sett et helt brød brytes i stykker. Noen har rakt fram hånda til den ved siden av seg. En annen har åpnet favnen og gitt en forsiktig klem. Stille, nesten litt beskjedent har vi sagt til hverandre: «Guds fred være med deg.»

Nå har vi falt på kne ved alterringen. Sirkelen som bryter grensa mellom himmel og jord, levende og døde, nærværende og fraværende, tid og evighet, Gud og menneske. Det brutte brødet blir lagt i hånda. Det var nettopp ett brød. Nå har hver og en sin del. Brødet knytter oss sammen. Her er det ikke lenger bare et fellesskap som er avhengig av at vi gjenkjenner hverandre, liker og forstår hverandre eller deler hverandres liv. Fellesskapet går dypere enn som så. Brødets fellesskap, eller bedre, Kristi kropp, sprenger de fysiske og psykiske begrensningene. Denne knuste kroppen som har båret verdens synder, smerte og sår, bærer, forener og helbreder. I den kroppen blir vi bundet sammen.

Perspektivet på det ladede ordet *fellesskap* blir annerledes. Her knyttes et såret menneske til et annet. En synder og urettferdig føres inn i et inderlig fellesskap med en annen. Det som binder sammen, er Kristus selv, en Kristus som selv er såret. Han som i dypet identifiserer seg med dem som er lemmene på kroppen hans. Dietrich Bonhoeffer, en tysk teolog som ble







henrettet av nazistene under andre verdenskrig, skriver: «Det kristne søskenfellesskapet er ikke et ideal vi er satt til å virkeliggjøre, men en realitet som Gud har skapt i Kristus, og som vi får del i.»

Vi sitter rundt kjøkkenbordet. Det rår en fortettet stillhet. Ingen ord strekker til. Sorgen er intens. Spørsmålene er så mange flere enn svarene. En hånd strekkes ut for å gripe en annen, for å holde den en stund i sin egen. Et barn kryper opp på fanget til mamma, gir en klem og tørker bort en tåre fra kinnet hennes. «Tårer smaker rart,» sier barnet.

Når noen rører ved meg, blir jeg den jeg alltid har villet være. Litt helere og litt mer menneske.



Mysteriet mennesket

Det finnes to typer mennesker.

De kloke som vet de er dårer.

Dårene som tror de er kloke.

SOKRATES

Livet og tilværelsen er et mysterium. Noe av det som finnes og skjer, forstår vi. Det meste er fremdeles skjult i det dunkle. I enhver ny tid oppdager vi at det man før trodde var den riktige beskrivelsen, må prøves på nytt. Samtidig gir vi ikke opp. Det virker som om vi bærer på en nysgjerrighet som gjør at vi stadig streber etter å forstå og vite mer.

Menneskene ønsker hele tida å strekke seg utover egne grenser og få svar på spørsmålene sine. Vi trenger dypere inn i tilværelsens minste deler, samtidig som vi sender nye romsonder ut i universet – mange ganger i håp om å finne svar på enda noen spørsmål. «Hvor kommer vi fra?», «Hvordan ble universet til?», «Finnes det liv også andre steder enn på jorda?»

Dette er bare noen av de store spørsmålene som fremdeles opptar menneskene. En del av dem blir aldri mer enn teori for oss. Men det hender at enkelte spørsmål berører oss på en spesiell måte. De blir mine og handler om meg selv og mitt personlige liv.

Hvem er jeg?

Den lille jenta har rukket å bli noen måneder gammel. For første gang har hun begynt å oppdage at det finnes en verden. Nysgjer-

rig griper hun den lille foten sin og prøver å stappe tærne inn i munnen. Ennå vet hun ikke at det er hennes egen fot. Men det er spennende. Det er en del av verden omkring henne som må oppdages. Så litt etter litt begynner den lille å forstå at det hun smakte på, var en del av henne selv. Hvem er jeg? Jeg er noe fordi jeg har en kropp.

Tenåringen står foran speilet. Han leter ikke bare etter skjønnhetsfeil. Riktignok synes han at nesa er for stor og at den nye kvisa lyser rødt som et trafikklys. Men han står også og lurer på hvem som kommer til syne i speilet. Mye er annerledes. Kroppen har forandret seg. Følelsene er nye og motstridende. Ingenting er riktig likt seg. Han er ikke den han var, og ikke den han skal bli. Det skjer noe utenpå, og inni skjer det også forandringer. Bevisstheten om det indre forløpet vokser tydeligere fram. Spørsmålet om hans egen identitet blir kanskje det aller viktigste. Hvem er jeg? Jeg er noen, for jeg har et indre liv.

Han var over 80 år gammel. Vi visste ikke at det var den nest siste dagen i livet hans. Han lå trøtt i senga. Han fortalte meg om livet som var gått. Om ting som hadde skjedd, om glede og sorg. Ikke minst fortalte han om det som hadde vært viktig og gitt livet mening. Om mennesker som han elsket og ble elsket av, om troen som hadde båret gjennom de ulike dagene i livet. Han fornemmet selv at tida rant ut, tror jeg. Kanskje var det derfor det også ble så viktig for ham å snakke om Gud. Når det meste er blitt tatt fra oss, er bare det viktigste igjen. Er det spesielt da vi søker mot Gud? Han som finnes før oss både i livet og døden. Svaret på spørsmålet om livet kan se annerledes ut i dødens perspektiv. Hvem er jeg? Jeg er noen fordi jeg har et åndelig liv.

Spørsmålet og oppdagelsen rundt hvem jeg er, virker å være noe som følger oss gjennom hele livet. Stadig vokser det fram

nye sider og perspektiver. Noen svar ser ut til å holde gjennom hele livet, mens andre stadig må etterprøves. Gang på gang blir jeg overrasket over nye sider hos meg selv. Jeg innser at jeg aldri kommer til å bli ferdig, og er glad for det. På den indre oppdagelsesreisen finnes det alltid en ny plass å få utsikt over.

Spørsmål med mange svar

Spørsmålet om hvem jeg er som menneske, følger meg tydeligvis gjennom hele livet. Iblant er det mer levende enn andre ganger. Ikke minst når livet forandres, når du står midt i en krise. Når du ikke gjenkjenner livet, er det som om spørsmålet må stilles på nytt. Men svarene, finnes de? Finnes det et sted, en bok eller et menneske som har en fasit der vi kan finne det riktige svaret på spørsmålene?

Når vi leter etter svar, kan vi ha ulike utgangspunkt og perspektiver. Svarene bestemmes av hvilken kant jeg vil betrakte mennesket fra, og hva jeg legger i spørsmålet mitt. Vi skal se på noen forsøk på svar. I en konfirmantbok fant jeg denne beskrivelsen av menneskene:

- Fett som rekker til sju såper.
- Jern som rekker til en middels stor spiker.
- Sukker som rekker til to kopper te.
- Kalk som rekker til å kalke et hønsebur.
- Fosfor som rekker til 2200 fyrstikker.
- Magnesium som rekker til en dose salt.
- Pottaske (kaliumklorid) som rekker til å sprengte et leketøy.
- Svovel som rekker til å utrydde loppene på en hund.

Da jeg leste boka, kostet ingrediensene fra et menneske fem

kroner og femti øre. Med inflasjonen har vel den enkelte av oss i dag en verdi på omtrent 13 kroner.

Sånn kan ett av svarene se ut. De fleste ville nok ikke nøye seg med det, men gå videre med spørsmålet sitt. Blir det annerledes om vi skildres med litt rarer tall?

- De røde blodlegemene i blodet vårt har et samlet areal på 3000 kvadratmeter.
- Lungene til et menneske puster inn omkring 200 000 liter luft i døgnet, forutsatt at det ikke anstrenger seg altfor mye.
- Hjertet pumper opp til 2400 liter blod per time.
- Det tar 300 000 år å telle et menneskes hjerneceller hvis vi teller én i sekundet.
- En menneskehjerne registrerer ti millioner bits per sekund. Av disse er vi bevisst på 40 bits.
- Hvis vi tar bort alt tomrom som finnes i et menneske, ville en skoleklasse uten problemer få plass i et knappenålshode.

I møte med disse faktaene kan vi ikke annet enn å bli forbauset. Menneskene er jammen merkelige skapninger. Likevel er det vel ikke bare slik vi vil se på oss selv eller hverandre.

Siden antikken har det i vår del av verden vært vanlig å beskrive mennesket som både kropp, sjel og ånd. Det har vist seg å være en anvendelig beskrivelse, samtidig som den har hatt sine feller. Én av farene har vært når man altfor ensidig har lagt vekt på ett av aspektene.

Det finnes forskere som gjerne vil beskrive menneskene som øverst i en biologisk pyramide. Richard Dawkin er en av dem. I boka *The Selfish Gene* hevder han at mennesket framfor alt er en skapning som innretter sitt liv mot å forsvare og bevare de genene det har fått i arv. Vi er et pengeskap med gener som skal

sørge for at menneskeslektens gener føres videre og ikke dør ut. Vi er rett og slett genforvaltere.

Jeg hadde forrettet ved en begravelse. Både avdøde og pårørende var fremmede for meg. I talen hadde jeg kommet inn på den avdøde som menneske. Jeg hadde forsøkt å få fram undringen over hvor forunderlig et menneskeliv er. Dette mennesket var unikt. Skapt av Gud. Livet hadde vært en gave som det hadde forvaltet etter beste evne.

Etter gudstjenesten kommer et kvinne bort til meg. Hun var opprørt. «Hvordan kan du si sånt,» sa hun. «Det er vel ingenting spesielt med det å være menneske! En hund har nøyaktig like stor verdi. Den er nøyaktig like enestående.»

En versjon av denne tradisjonen finner vi i deler av det økologiske menneskesynet som mange forfekter i dag. Mennesket er en av grenene på utviklingens tre. Det er oppbygd av stjernestøv. Mens det lever, er det forbundet med alt som lever og vokser. Det er en del av naturen. Det har ingen særstilling i forhold til alt det andre som er skapt. Et dyr og et menneske har i grunnen samme verdi. Derfor kan noen hevde at det er riktig å forsvare dyreliv selv om det kan sette menneskeliv i fare. Hvis vi møtte en person med et slikt menneskesyn, ville han ha sagt: «Hvis vi skal forstå hvem vi er, må vi betrakte oss som biologiske vesener.»

Det finnes andre tradisjoner som i sterkere grad betoner mennesket som sjel. Da velger jeg å definere sjel som det som har med psyken vår å gjøre. Når vi tenker på oss selv, er bevisstheten ofte forbundet med vår egen opplevelse av hvem vi er. «Jeg føler meg som en ...» eller «jeg har en opplevelse av å være ...» Slik ville vi nok ofte ha begynt forsøket på å svare på hvem vi egentlig er.

Det finnes filosofiske retninger som har valgt dette perspektivet framfor andre. Eksistensialismen er en slik. Her betones erfaring og opplevelse. Ethvert menneske kan bare forstås ut fra sin egen opplevelse av seg selv. Jeg er altså den jeg selv føler at jeg er. «Subjektivitet er sannhet,» mente filosofen og teologen Søren Kierkegaard. Han er en representant for eksistensialismen. I dag som vi gjerne betoner følelsene og deres betydning, skulle dette være et svar som mange sier seg enig i.

Andre igjen har betonet ånden. I en tradisjon med røtter til antikkens Hellas har dette aspektet levd gjennom årtusener. Ånden er det evige og det verdifulle. Den speiler det himmelske. Kroppen er mer et fengsel eller skall som mennesket befris fra gjennom døden. I en del av det vi kaller nyåndeligheten, til og med i noen nåtidige kristne tradisjoner, lever dette perspektivet til en viss grad videre. Ånden er viktigst, sier de. «Mennesket er en ånd, som har en sjel og bor i en kropp,» er et uttrykk som gjenspeiler dette synet. Ånden og det åndelige er det sanne hos mennesket. Ånden beskrives også her som det som kommer fra Gud. Noen ganger til forskjell fra kropp og sjel. Kroppen og sjelen kan ha mangler og problemer. Visse symptomer kan være synlige der. Hvis jeg bare er frisk i ånden, er jeg frisk. Det er ut ifra min åndelige tilstand jeg kan forstå meg selv. Jeg er ånd.

Spørsmålet om hvem vi er, viser seg allerede fra begynnelsen av å være mer komplisert enn det vi først skulle tro. Vi har allerede sett at det ikke er det minste lett å vite hvor vi skal lete etter svar på spørsmålet.

Den første har sagt «i kroppen», den andre «i psyken», og den tredje «i ånden vår».


Mange steder i denne boka kommer det tydelig fram hvordan jeg selv tenker om dette spørsmålet. Jeg tror vi må se perspektivene sammen. Kropp, sjel og ånd er ikke frittstående deler,

men en sammenvevd enhet. Med en gang vi prøver å rangere dem, gjør vi mennesket mindre. Faren for å låse seg fast og begrense seg er åpenbar. Mennesket som bare kropp møter vi stadig. Den vakre, unge, velskapte og veltrente kroppen, ofte forbundet med lykke og framgang, med en seksualitet som først og fremst legger vekt på den kroppslige opplevelsen. Det motsatte kan vi også finne blant troende. Her er det en risiko som også sekulariseringen har bidratt til; vi skiller mellom kropp og ånd, hverdagsliv og trosliv, Gud og verden. Er det kanskje dette problemet vi møter hos signaturen «Sviker»?

Jeg er 19 år gammel. For noen år siden ble jeg kristen, men jeg føler meg ikke som en god kristen. Jeg ber ikke og leser heller ikke i Bibelen min så ofte som jeg burde. Jeg gjør det riktignok nesten hver kveld. Jeg har lest at Jesus sier: «Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg.» Det hender jeg må pugge for å henge med på skolen. Av og til vil jeg også gå ut med vennene mine. Innimellom sitter vi og drikker kaffe på kafé, går på kino eller drar og danser. Jeg vet at jeg egentlig burde bruke all den tida på Gud. Hva skal jeg gjøre for å bli en hengiven og god kristen?

Sign. «Sviker»

I denne boka vil jeg prøve å skissere to perspektiver. Det ene er det psykologiske, og det andre er det teologiske. Som vi kanskje aner, kan spørsmålet om hvem jeg er, bety to ting. Det kan være et livssynsspørsmål eller et spørsmål om hvordan jeg fungerer. Det kan også dels være et spørsmål som krever de «store» svarene: Hvor kommer jeg fra, hvorfor finnes akkurat jeg, hva er meningen med livet, hva kommer til å skje med meg når jeg



dør? Til en viss grad vil den som spør, ha de «små» svarene: Hvordan fungerer jeg, hvordan har erfaringene mine påvirka meg, hvorfor er min selvtillit så dårlig når andres kan være så god, hvorfor reagerer jeg som jeg gjør, når vonde ting skjer, hvorfor er jeg så redd?

Her vil jeg antyde et svar på begge disse perspektivene. Vi går fra det «lille» til det «store». De «små» svarene henter vi fra psykologien, de «store» fra teologien. Når vi forhåpentligvis har funnet noen ledetråder, går vi videre for å se hva de kan bety for oss, både i møte med andre mennesker, og når vi prøver å forstå oss selv.

