

Forord

Denne boken er en reise inn i menneskets sjelsliv. Den bygger på erfaringer fra mitt arbeid som psykisk helsearbeider og mange hundre samtaler med mennesker som på forskjellige måter har opplevd fysiske og psykiske helseplager og lidelser. Bak fasadene av smil, sminke og latter skjuler det seg hos alle mennesker ulike former for lidelse, smerte og bekymringer. I møte med livskriser som ekteskapsbrudd, kronisk sykdom eller avvisning fra venner eller familie, reiser det seg store spørsmål knyttet til vår eksistens, og ikke minst vår tro. Hvor er Gud når livet gjør vondt?

Hvilken sammenheng er det mellom kristen tro og psykisk helse? Er angst og depresjon et tegn på svak tro eller mangel på tro? De mange samtalene med kristne som kjemper med disse spørsmålene, har vist meg at det er et stort behov for å vite mer om sjelslivet, ikke minst i sammenheng med tro. Så når jeg nå skal gå inn i sjelslivets landskap, er det med Bibelen som lommelykt og egne erfaringer som bakteppe.

Både psykisk helse og kristen tro er altfor store temaer til å dekkes utførlig i én bok. Dette er heller ikke hensikten med denne boken. Det er ikke min intensjon å gi en systematisk fremstilling av vårt sjels- og åndsliv, eller redegjøre for ulike psykiske lidelser, diagnoser og behandlingsformer. Jeg ønsker å si noe om hvordan sjelslivet kan oppleves i ulike livsfaser og under ulike påkjenninger. Tyngdepunktet i boken legges derfor på det levde, erfarte livet, det som befinner seg i både det psykologiske og det teologiske landskapet. Kristen tro behandles i denne boken på et mer overordnet plan, men noen bibelske prinsipper, som tilgivelse og omvendelse, får sine egne kapitler.

Boken er delt i to. I første del vil jeg belyse ulike sider ved sjelslivet. Jeg forstår mennesket som et eksistensielt, sosialt, relasjonelt og moralsk vesen, og psykisk helse som *sjelens tilstand*. Sammen med våre fellesmenneskelige livsvilkår, vil jeg belyse *livshemmen-*
de og *livsfremmende* reaksjoner og tilstander. I bokens andre del tar jeg for meg hva kristen tro betyr for sjelen. De tre grunnleggende bibelske begrepene *tro*, *håp* og *kjærlighet* er innfallsporten. Kristen tro er utvilsomt noe som skaper mening og sammenheng for mennesker, men først og fremst er det en kilde til fellesskap med Gud. I denne boken er evangeliet den røde tråden – det viser oss veien til gudsfellesskapet. Det er min overbevisning at et sunt sjelsliv har Gud i sentrum og åpenbaringen av hans ord som omdreiningspunkt. Mitt ønske med denne boken er at du som leser, vil forstå mer av ditt eget sjelsliv, men enda mer at du vil få en dypere tillit til den Gud som har sagt: «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile.»¹

Med denne lille innledningen ønsker jeg deg god lesning!

1 Matteusevangeliet 11,28.

Innhold

Forord	3
Del 1: Å være menneske	7
1. Lidelse – Sjelens trykkammer	12
2. Identitet, tilhørighet og tilknytning	20
3. Relasjonelle fenomener – Skyld, skam, ensomhet og frykt	26
4. Kropp og sjel	39
5. Krenkelser og svik	44
6. Avvisning – Sjelens sorte hull	49
7. Skuffelse, bitterhet og hat – Livshemmende reaksjoner og tilstander	56
8. Sorg og sinne – Livsfremmende reaksjoner	63
9. Tilgivelse – Sjelens helbredelse	72
10. Behov, begjær og besettelse	82
Del 2: Kristen tro	93
11. Håp – Sjelens anker	97
12. Omvendelse – Sjelen vender hjem	103
13. Tro – Sjelens hvile	108
14. Kjærlighetens vei	115
Etterord	125
Referanser	127

Del 1

Å være menneske

ALLE MENNESKER har en psykisk helse.

Vår psykiske helse er vår sjels tilstand, hvordan vi har det med oss selv og hvordan vi opplever livet generelt. Den er påvirkelig og formbar, og endrer seg i takt med ulike indre og ytre forhold. Det finnes mange ulike forklaringsmodeller for hva som kan forårsake psykisk uhelse. Noen vektlegger biologiske komponenter, andre sosiale forhold, og atter andre har søkelys på forstyrrelser i tanke- og følelseslivet. Vi har også eksistensielle forklaringsmodeller som ser på hvordan vi aktivt forholder oss til livet og tilværelsen. Hva vil det dypest sett si å leve dette livet? Hvorfor er vi her? Hva lever vi for? Finnes det noe mer utover det vi ser og forstår? Dette er eksistensielle spørsmål som kan gi grunnlag for uro – eller bli en kilde til livskraft og glede – om vi kommer frem til et svar som gir sammenheng og mening. For en person med et kristent verdensbilde vil det også være åndelige årsaksforklaringer til psykiske helseplager og lidelser, noe jeg kort kommer inn på i kapittel 10: Behov, begjær og besettelse.

Psykisk helse handler ikke bare om hvordan vi har det med oss selv, men også om hvordan vi har det med andre. Som vi snart skal se, er mange av våre psykiske plager og lidelser direkte knyttet til våre relasjoner med andre mennesker. Anders Johan Andersen, som har skrevet flere lærebøker knyttet til psykisk helsearbeid, påpeker at psykiske helseproblemer i stor grad handler om vårt forhold til andre, oss selv og det sosiale fellesskapet. Vår selvfølelse og selvaktelse blir formet og bygget gjennom våre mellommenneskelige relasjoner. Her opplever vi å bli elsket, anerkjent og sett som mennesker med verdi, og her opplever vi å bli krenket, såret og skuffet. Det kan diskuteres hva som kommer først, om

det er psykisk uhelse som fører til problematiske relasjoner, eller motsatt, men det er uansett vanskelig å forstå menneskets psykiske helse eller menneskelivet generelt uten å se det i lyset av at vi er relasjonelle vesener. Det er interessant å merke seg at i andre kulturer, som for eksempel i Kina, blir gjensidige og harmoniske relasjoner ansett som en forutsetning for livsmestring og god psykisk helse.²

Det er nettopp dette at vi er så innflettet i hverandres liv, som også gjør det umulig å komme utenom det moralske aspektet når vi snakker om livskvalitet og god fysisk og psykisk helse. Ikke minst er dette tydelig i forbindelse med barndom og oppvekst. Det er hevet over enhver tvil at negative relasjonelle erfaringer fra barndom og oppvekst er en vesentlig årsak til psykisk uhelse i voksen alder. Anerkjente psykologer innenfor traumefeltet, og sågar vår egen regjering, tar til orde for å kalle kroniske traumatiske belastninger, som vold og overgrep tidlig i livet, for et folkehelseproblem.³ Dette er fordi slike opplevelser forekommer i et omfang vi ennå ikke er klar over dimensjonen av, og på grunn av de omfattende problemene dette medfører først og fremst for enkeltmennesket, men også for nær familie og for samfunnet. Vi kan slik sett ikke se bort fra menneskelivets moralske aspekt. Dette samsvarer med det Bibelen hevder er menneskets grunnleggende problem – synd. Det er i dette skyggelandskapet av tilværelsen fenomenene skyld og skam gjør seg gjeldende, noe vi skal komme inn på i kapittel 3 om relasjonelle fenomener.

At det er mange ulike syn på hva som kan forårsake psykiske helseplager, viser oss hvor kompleks tilværelsen og hvor mangslungent menneskelivet er. Hadde vi vært en bil som fikk motorstopp, kunne vi ved hjelp av feilsøking funnet problemet og løst det. Men selv etter hundrevis av samtaletimer kan det være vanskelig å trenge til bunns i hva det er som forårsaker ulike plager i sjelen. Vi som arbeider innenfor psykisk helsearbeid, kan være

2 Anders Johan W. Andersen: *Psykisk helsearbeid – en gang til*, Gyldendal Akademisk, 2018, s. 59.

3 Nordanger og Braarud: *Utviklingstraumer*, Fagbokforlaget, 2017.

opptatt av årsaksforhold, men for den som lider av ulike plager, vil det store spørsmålet være: Hva kan hjelpe meg?

For oss som arbeider som psykisk helsearbeidere eller sjelesørgere, vil de viktige, men også vanskelige spørsmålene være: Hvordan kan vi hjelpe mennesker som har opplevd dyp avvising? Hvordan lindrer vi smerter knyttet til det å være avvist av sine foreldre eller å ha blitt seksuelt misbrukt i barndommen? Hvordan hjelper vi mennesker som bærer på en konstant følelse av utrygghet og mindreverdighet, eller som har vanskelig for å binde seg til andre?

I denne første delen av boken vil jeg si noe om hvordan vi kan forstå ulike sjelsplager ut fra et bibelsk perspektiv. Og videre vil jeg undersøke hvordan noen bibelske prinsipper ligger til grunn for sjelelig legedom og helhet. Det handler i stor grad om å bli forsonet med oss selv, med andre og med Gud. Det er dette som gjør at tilgivelse er så viktig for sjelens helsetilstand. I møte med egen og andres synd er tilgivelse det som kan fjerne skyld og skam, lege dype sår og gjenopprette relasjoner.

Avslutningsvis vil jeg komme med noen perspektiver knyttet til menneskelige behov og begjær.

Kapittel 1

Lidelse

Sjelens trykkammer

«Alle har noe i sin sjel som gråter.»

FJODOR DOSTOJEVSKIJ

Å være menneske innebærer at vi deler noen felles livsvilkår med andre mennesker. Vi er alle født inn i denne verden, og vi skal alle dø en gang. Vi må alle forholde oss til ulike former for lidelse og kriser, sykdom og skrøpelighet. Tilværelsen rammer oss ofte hensynsløst og vilkårlig, og kan tidvis oppleves som svært urettferdig. Hvordan skal vi håndtere dette?

Menneskelig lidelse og smerte

Lidelse er en del av livet. Det er en del av det å være menneske. Lidelse og smerte kan være av både fysisk, psykisk og eksistensiell art. Alle former for lidelse og smerte kan være kortvarige, forbigående eller kroniske. Om vi blir stukket av en veps en fin sommerdag eller har tannpine, kan dette være nokså smertefullt en kort periode. Men om vi lider av kronisk migrene, vil dette ha langt større innvirkning på livet. Når smerter blir kroniske, kan vi kalle det for en lidelse. Kroniske smerter, plager og lidelser reduserer livskvalitet, livsglede og livsutfoldelse betraktelig.

Smerte er ikke utelukkende negativt. Faktisk er vi i mange tilfeller avhengige av smerte for å overleve. Hva skulle vi gjort dersom vi ikke ble redde om vi gikk over veien og så en laste-

bil komme mot oss i full fart? Eller om vi ikke ble urolige når to-åringen plutselig ble borte fra oss i nærheten av et vann? Denne formen for uro driver oss til handling. Den gjør at vi agerer for å redde vårt eget liv, og den gjør at vi griper inn for å redde andre menneskers liv. En del smertetilstander er også nødvendige for at vi skal kjenne dyp mening og glede i livet. Et eksempel er fødsel – som er en av de fysisk mest smertefulle påkjenningene et menneske kan oppleve, men som resulterer i et av livets største under: Et nytt menneske kommer til verden.

Fysisk smerte

Fysisk smerte bidrar også til økt overlevelse ved å hjelpe oss til å minimere skader på celler og vev i kroppen. Når vi kommer i berøring med ild og kjenner den fysiske smerten, trekker vi hånden automatisk til oss. Det er faktisk fatalt om vi ikke har smertefølelse. Det er en lidelse, CIPA (Congenital insensitivity to pain with anhidrosis), som innebærer at personen ikke føler fysisk smerte. I Pakistan fant de flere barn fra samme klan med denne lidelsen. En av dem, en gutt på 14 år, var kjent for sine gateoppvisninger, der han underholdt folk med å gå på brennende kull og stikke kniver i hendene. Denne gutten kjente ikke smerter når han utførte disse selvskadende handlingene. Det tragiske var at han på 14-årsdagen hoppet utfor et hus og døde.⁴ Hvorfor denne gutten hoppet fra hustaket sier ikke artikkelen noe om. Om det var for å teste grenser eller for å ta sitt liv, vet vi ikke. Men historien kan lære oss at vi alle er underlagt noen rammer og begrensninger i livet, til og med om vi ikke har smertefølelse.

Dette gjelder selvsagt vår psykiske helse så vel som vår fysiske helse. På samme måte som vi er underlagt fysiske naturlover, som tyngdekraften, er vi også underlagt moralske livslover, som for eksempel at vi ikke skal stjele. Selv om vi tilsynelatende uberørt kan stjele noe som tilhører andre – om det er andres penger, ektefelle eller gode rykte – forherdes vi i hjertet hver gang vi bryter Guds lover. Resultatet av et forherdet hjerte er ikke bare en sløvet

4 <https://forskning.no/naeringsliv-helse-medisin/helt-uten-smerte/1020316>.

samvittighet, men også større likegyldighet til hva som gir sann glede og fred. For dem som bruker andre mennesker til egen tilfredsstillelse, vil livet gradvis bli tomt og meningsløst.⁵

Psykisk smerte

Psykiske plager følger ofte fysiske sykdommer og smerter som en skygge. Sammen med alvorlige sykdommer følger alltid bekymring og uro. Men også mindre alvorlige tilstander kan forårsake bekymring. Om du for eksempel trækker på en spiker, vil du umiddelbart kjenne fysisk smerte. Det i seg selv behøver ikke å innebære noen form for psykisk lidelse. Men om du begynner å gruble på om spikeren er rusten, kan det føre til et psykisk ubehag, og om du begynner å bekymre deg for blodforgiftning, kan det utvikle seg til en plage og lidelse. Om det derimot er gutten din som trækker på en spiker, opplever du en annen form for lidelse, nemlig medlidenhet. Det er en form for lidelse som er innbakt i kjærligheten. Vi kommer ikke unna at det smerter oss i sjelen når alvorlig sykdom eller død rammer noen vi har kjær. Dette har sammenheng med at psyken er vår menneskelige bevissthet knyttet til livet her i verden. Det er i vår sjel vi erfarer livet – på godt og vondt – og derfor følger også psykisk smerte eller lidelse.

Det er viktig å merke seg at vi innenfor psykologien og psykiatrien skiller mellom psykiske plager og psykiske lidelser. Vi opplever alle ulike former for psykiske plager, som bekymring, nedstemthet og grubling. Og sorg, savn, sinne og skuffelse er naturlige, smertefulle sjelelige reaksjoner. Sorg – som har mange likheter med depresjon – er ingen diagnose, men derimot en naturlig sjelelig reaksjon på ulike former for tap. Og i møte med erfaringer i livet vil vi oppleve forskjellige kroppslige og sjelelige reaksjoner. Det er helt naturlig. Problemet blir når slik smerte utvikler seg til langvarige plager. Plagene kan da – om de vedvarer og ikke skyldes kroppslig sykdom, rusmidler eller medikamenter – utredes og benevnes innenfor psykiatrien som en diagnose.

5 Salomos ordspråk 1,10–19.

Eksistensiell og relasjonell smerte

Eksistensiell smerte handler om uro knyttet til eksistensielle spørsmål som «Hvem er jeg?» og «Hvorfor er jeg her?». Når vi går gjennom kriser i livet, kan vi lure på hvorfor dette skjer med oss. Blir vi alvorlig syke, kan vi bekymre oss for om vi kommer til å dø av sykdommen. Slike store og åpne spørsmål om identitet, meningen med livet og lidelsene i verden kan forårsake store indre smerter om de forblir uløste. Men nettopp slike prosesser kan føre til at vi får en større selvforståelse og lever mer genuint.

En viktig side ved tilværelsen handler om mellommenneskelige forhold. Mye av vår indre smerte er knyttet til vanskelige relasjoner og mellommenneskelige fenomener som skyld og skam. Hvor mange av oss har ikke kjent på skyldfølelse når vi har krenket en annen, eller på skam når vi har blamert oss selv? Eller opplevd uroen som følger etter en krangel med ektefellen eller noen i nær familie? Etter samlivsbrudd kan det følge kjærlighetssorg, sinne eller lettelse, alt etter hvor mye du har investert i forholdet. Ikke minst ser vi at samlivsbrudd ofte fører med seg mange psykiske plager for dem som er involvert, både voksne og barn.

Vi skal være takknemlige for at vi er skapt med evnen til å kjenne dårlig samvittighet når vi har såret andre mennesker, rettferdig harme når andre er urettferdige mot oss, eller skam når vi har blamert oss. Det kan bidra til at vi ber om tilgivelse og kan forsones med dem vi har såret. Eller vi gjør alt for å unngå å komme i en posisjon hvor vi kan bli utnyttet eller misbrukt av andre mennesker. Noen mennesker mangler denne formen for indre smerte, denne følelsen av skyld og skam når vi har gjort andre mennesker urett.⁶ Dette fører til store utfordringer i relasjoner og er ofte til stor skade for våre medmennesker.

6 Antisocial eller dyssosial personlighetsforstyrrelse, også kalt psykopati. Det kjennetegnes ved løgnaktighet, manipulering og misbruk av andre mennesker, med blant annet manglende skyldfølelse og anger. Hentet fra <https://sml.snl.no/psykopati>.

«Voksemerter»

Flere av mine barn har hatt det som kalles voksesmerter. Smertene kommer i perioder der barna er i sterk vekst og kjennetegnes av smerter i muskulaturen i bena. Også i sjelen kan vi ha voksesmerter. Det handler om de smertene vi kan kjenne i perioder med motgang og prøvelser i livet, men som på sikt kan føre til sjelelig vekst og modning. Prøvelser kan være relasjonelt og sosialt betinget, for eksempel at vi opplever utfordringer i nære relasjoner eller i vanskelige arbeidsforhold, og de kan være knyttet til kriser av ulik art. Som for eksempel alvorlig sykdom eller ulykke, eller ufrivillig permisjon fra jobben. Bibelen sier at det finnes skatter som er skjult i mørket, men som ikke alltid blir synlige før lyset demrer.⁷ Positive ting kan gro i sporet av de negative erfaringene. Smerter og lidelser kan føre til personlig vekst og modning.

Psykologen Atle Dyregrov har skrevet om å skape mening i det meningsløse.⁸ Han hadde ansvar for oppfølging av foreldre som hadde mistet et barn i plutselig sykdom eller ulykke, og spurte underveis om de så noen mening i det som hadde skjedd. Det kan høres svært upassende ut, men forskning har senere vist at meningsskaping er en viktig del av sorgbearbeidelsen. De som klarer å finne en mening i meningsløse hendelser, klarer seg ofte best. I undersøkelsen til Dyregrov viste det seg at for mange av foreldrene hadde det traumatiske ført til større bevissthet rundt hva som var viktig i livet. Verdier som dypere og mer ekte relasjoner, sammen med større takknemlighet for livet, var fremtredende. Innenfor psykologien kalles dette for posttraumatisk vekst, og handler om personlig vekst hvor man får en dypere erkjennelse av egne verdier. Midt i ulike livsrystelser som samlivsbrudd, tap av nære venner og familie, og alvorlige ulykker handler det selvsagt først og fremst om å finne noen faste holdepunkter i tilværelsen. Men underveis og i rett tid kan det være nødvendig å stille seg

⁷ Jesaja 45,3.

⁸ <https://krisepsykologi.no/fagstoff/veiledere/skape-mening-i-det-meningslose/>
<https://www.bt.no/btmeninger/kronikk/i/Ar145/aa-skape-mening-i-det-meningslose>

spørsmålet om det er noen mening med det en har vært gjennom. På samme måte som det er viktig å spørre om du har tilgitt den som såret deg, ved relasjonelle krenkelser.

Psykisk helse

Vi har nå sett på begrepene *psykisk smerte* og *lidelse*. Men det er vel så viktig å forstå begrepet *psykisk helse* og forstå at alle mennesker har en psykisk helse. Psykisk helse er ikke noe som aktiveres i møte med lidelser og plager, det er *sjelens tilstand til enhver tid*. Og den påvirkes av vår personlighet, våre omgivelser, vår fysiske og eksistensielle helsetilstand, sammen med hvordan vi velger å forholde oss til det vi møter i livet. Kanskje vi kan sammenligne psykisk helse med været? Været er noe som er konstant til stede uansett tid og sted. Det kan variere fra dag til dag, etter solenergi, temperatur, nedbør og atmosfærisk trykk. På samme måte påvirkes vår psykiske helse av ulike indre og ytre krefter. Allegorien om været som et bilde på vår psykiske helse, er ufullstendig om vi ikke også tar med menneskets frie vilje. Som mennesker er vi ikke bare påvirkelige for «vær og vind», vi kan også velge hvordan vi forholder oss til det som møter oss.. Helse er dermed ikke bare en tilstand, men i mange tilfeller en prosess. En dynamisk prosess der våre personlige verdier, valg og handlinger er med og påvirker vår sjels helse.

Menneskelig lidelse og tro

«All terapi vil en eller annen gang komme ned til eksistensens grunnfjell.» Det er Irvin Yalom, en nestor innenfor eksistensiell psykoterapi, som har sagt dette.⁹ Med det mener han at i alt hjelpearbeid knyttet til psykisk helse, vil vi møte mennesker som kjemper med nettopp det å være menneske i verden og lidelsen som følger med.

Det kan virke temmelig dystert å starte denne boken med et

9 Irvin Yalom: *Eksistensiell psykoterapi*, Cappelen Damm, 2011, s.25.

kapittel om lidelse. Men det er helt sikkert at alle på et eller annet tidspunkt, i en eller annen sammenheng, vil oppleve lidelse i en eller annen form.

Terapi handler derfor ikke bare om å forstå og arbeide med menneskers tanker, følelser og handlinger. Vi må også hjelpe mennesker med å forstå og håndtere tilværelsens grunnleggende livsvilkår. I møte med de grunnleggende livsvilkårene er den kristne troen en bærende kraft. For den jødiske psykiateren Viktor Frankl, som selv hadde overlevd fire konsentrasjonsleirer under andre verdenskrig og sett lidelse, nød og død på nært hold, var ikke troen et middel for å unngå lidelse. Han definerte sin tro med de siste versene fra profeten Habakkuks bok, som jeg også velger å avslutte dette kapittelet med:

«For fikentreet blomstrer ikke, vinstokken bærer ikke frukt, olivenhøsten slår feil, åkeren gir ikke mat, sauene er borte fra kveen, fjøset er tomt for fe. Men jeg vil fryde meg i Herren, juble i Gud, min frelser. Gud Herren er min styrke. Han gir meg føtter som en hind og lar meg ferdes på høydene.»¹⁰

Oppsummering:

- ✓ Lidelse er en del av tilværelsen her på jorden.
- ✓ Psyken er vår menneskelige bevissthet. Gjennom den erfarer vi livet på godt og ondt.
- ✓ Vår psykiske helse er vår sjels tilstand, og den påvirkes av indre og ytre forhold.
- ✓ Alle mennesker, også kristne, opplever lidelse i en eller annen form.
- ✓ Kristen tro er en kilde til håp, glede og fred midt i lidelsene – i livsfellesskapet med ham får vi styrke til å møte alle slags dager.

¹⁰ Habakkuk 3,17–19.

Spørsmål til ettertanke:

1. Forklar hvordan du, eller dere, forstår menneskelig lidelse?
2. Diskuter forskjellen på psykisk og eksistensiell lidelse.
3. Hva tenker du, eller dere, er Guds svar på menneskelig lidelse?