

Den kristne tro som arbejdshypotese i det kliniske arbejde

Af Peter Damgaard-Hansen, aut. psykolog. Udgivet 3. marts 2016.

Psykologien har i de seneste årtier generelt åbnet mere op for en faglig interesse i det spirituelle. Dog synes det mere specifikt kristent-åndelige at træde noget i baggrunden i sammenligning med så mange andre spirituelle traditioner af mere alternativ, ny-religiøs og østerlandsk karakter, der møder bred og hastigt voksende interesse. Og man kan jo undre sig over, at den kristne tros- og livsanskuelse, der betyder så meget for millioner af mennesker fra alle samfundslag verden over, er blevet så ignoreret i fagpsykologisk regi.

Det er i denne sammenhæng værd at bemærke, at blandt de mennesker, der søger psykologhjælp, udgør de, der specifikt ønsker en kristen psykolog, en hastigt voksende klientgruppe. Der er flere og flere mennesker i de kristne trossamfund, der oplever, at deres tro ikke har formået på tilstrækkelig vis at hjælpe dem med deres personlige og eksistentielle problematikker og derfor søger andre ressourcer. Disse er i en særlig sårbar situation i mødet med fagpsykologiske behandlingstilgange, idet det kræver mod at erkende, at den ellers grundfæstede tro ikke helt slår til i mødet med livets udfordringer.

Ens tro er et følsomt personligt anliggende, der opererer i meget sårbare regioner af ens personlighed, så det er afgørende for disse mennesker, at de kan føle sig trygge, forstået og accepteret i det psykologiske behandlingsrum. Mange frygter at blive mødt med en evt. skepsis fra psykologen, hvad deres tro angår, hvilket kan være hæmmende for det psykologiske arbejde.

I denne gruppe forekommer derfor ofte et stort ønske om at finde en psykolog, der ikke bare "forstår" og "respekterer" deres tro, men helst en, der er fortrolig med troen indefra gennem et personligt engagement, altså det, vi kalder en psykolog, der også er "troende".

Sideløbende med denne udvikling sker der en vækst i antallet af troende kristne, som uddanner sig til psykologer med stor interesse for spørgsmålet om, hvorledes man sobert og systematisk kan udvikle en psykologisk tilgang, der integrerer trosaspektet på en faglig forsvarlig måde. Hvordan kan man skelne mellem tros-neutral terapi og evt. skjulte forsøg på at prædike eller "overbevise" klienten om noget, man selv synes er så godt? Hvorledes kan man få den kristne tro og fagpsykologien til at arbejde sammen, og skal man i det hele taget prøve på det?

Spændingsfeltet mellem kristen tro og psykologi

Der har længe været tradition for at repræsentanter for de to discipliner, kristendommen på den ene side og fagpsykologien på den anden, har set med en vis skepsis på hinanden. Fra fagpsykologisk hold har der været tendens til at mene, at den kristne tro i sig selv skaber mange psykologiske problemer, og de troende på deres side har haft tendens til at mene, at psykologien som sekulær videnskab repræsenterer en alvorlig trussel mod den højt skattede tro. Dette modsætningsforhold finder man nok i nogen grad stadig, men især i de seneste to årtier har vi bemærket en klar tendens til en voksende positiv interesse fra begge sider med hensyn til, hvad man hver især har at byde på over for den fælles udfordring: menneskets trivsel og udvikling. Måske man er ved at erkende, at her er en opgave, man ikke helt kan klare alene?

Spændingsfeltet mellem tro og psykologi er således ved at udvikle sig til et anerkendt forskningsområde til gavn for begge parter. Jeg har selv i det meste af min psykologkarriere gennem fire årtier haft en særlig interesse for den åndelige dimension i psykologiske problemstillinger og beskæftiget mig indgående med den udfordring, der ligger i at integrere de to områder. Tidligt i mit arbejde udviklede jeg en intuitiv fornemmelse af, at de fleste psykologiske problematikker, hvis ikke alle, måske var symptomer på årsagsforhold, som rakte ud over psykologiens kompetenceområde og ind i det spirituelle. Samtidig blev det efterhånden også min opfattelse, at religionen lå inde med en visdom og menneskekundskab ophobet gennem årtusinder, der tilbød ressourcer og coping-modeller for menneskets møde med en ofte udfordrende og skræmmende virkelighed. Uheldigvis var denne ressource ofte formuleret i et utidssvarende arkaisk sprog, der ikke var let tilgængeligt for det moderne gennempsykologiserede sind, der nok ofte betragtede kristendommen som en naiv og forældet livsanskuelse på vej ud af billedet.

I de seneste 30 år har jeg som privatpraktiserende psykolog herhjemme og (14 år) i USA haft et specifikt fokus på især den kristne åndelige tradition, idet vi her møder en antropologi, der søger i både teori og praksis at beskrive og håndtere de lidelsesfyldte tilstande, som uundgåeligt synes at knytte sig til det menneskelige relationelle livsvilkår. Tilgangen er enkel og dog umådelig dybsindig; optimistisk og håbefuldt og dog dødsensalvorlig. Der er noget for den menneskelige erkendelse på mange niveauer, som jeg ikke mener, fagkundskaben bør sidde overhørig.

Jeg er således nået frem til, at den kristne tro ikke bare bør forstås, rummes og respekteres på en særlig måde i det psykologiske arbejde med troende mennesker, men at den i sig selv, i kraft af sin menneskevisdom, har overraskende meget at byde på for fagpsykologen i det kliniske arbejde med en bred vifte af klientkategorier, helt uafhængig af om disse mennesker er såkaldt troende eller ikke.

Uheldigvis har mange – især i akademiske kredse – fået det indtryk, at kristendommen bygger på naive, romantiske og uvidenskabelige, eller direkte irrationelle, fordomme. En nøjere undersøgelse af emnet vil forholdsvis hurtigt afsløre, at kristendommen langt fra er fjendtligt indstillet over for fornuft og rationelle overvejelser. Et studie af fx CS Lewis, filosofen GK Chesterton og de to foregående paver, Johannes Paul II og Benedikt XVI og deres omfattende skrivelser, for blot at nævne ganske få, vil bekræfte dette.

Især har Johannes Paul II og Benedikt XVI udmærket sig som nogle af vor tids store teologiske filosoffer, som netop pointerer, at tro og fornuft nødvendigvis må arbejde sammen “som to vinger, hvormed den menneskelige erkendelse kan løfte sig op til et højere erkendelsesniveau af den objektive og subjektive (fænomenologiske) virkelighed, som mennesket eksisterer i” (Fides og ratio). Den ene kan ikke undvære den anden, uden at det går helt galt, hvad historien er fuld af eksempler på. I *Kroppens Teologi* fremlægger Johannes Paul II, som selv er dybt inspireret af den fænomenologiske tradition, én af de måske mest omfattende præsentationer nogensinde af hvad, kristendommen egentlig handler om, som på et højt akademisk niveau og i et tidssvarende sprog ubesværet tager diskussionen op med tidens store psykologiske, filosofiske, sociologiske og kulturelle spørgsmål.

Kristentroen som legitim arbejdshypotese

Når vi således får ryddet nogle simple, men ikke desto mindre dybtstikkende, fordomme over for kristendommen af vejen, er der intet usagligt til hinder for at byde denne tro indenfor i det videnskabelige selskab som en “arbejdshypotese”, der med sit begrebsapparat og årtusinders ophobede erfaringer gennem observationer og fordybte refleksioner giver sit bud på en beskrivelse og forklaring af fænomenet mennesket, dets historie og det univers, det eksisterer i. Eventuelle indsigelser med reference til, at kristendommen gør krav på den endegyldige sandhed om alt og alle – eller at den ikke kan gøre det – bliver dermed usaglige og irrelevante. Det er der jo alligevel ingen, hverken troende eller tvivlende, der kan vide noget definitivt om. Vi godtager kristendommen som et godt bud på, hvordan det hele (eller halve) kunne hænge sammen, og så går vi i gang med en fordomsfri undersøgelse af, hvad der i det kliniske arbejde giver mening i forhold til denne teori, og hvad ikke.

Med en sådan saglig og undersøgende tilgang er døren også lukket for eventuel docering, prædiken, missioneren, omvendelse, eller hvad det nu kunne være, sagkundskaben kunne frygte at den "troende" terapeut kunne fristes til i det klientsårbare terapeutiske rum. Man prøver som forsker ikke på at pådutte klienten en oplevelse, der bekræfter teorien; det ville være en klassisk og nærmest banal, metodisk fejl.

Men det er selvfølgelig ikke kun psykologer med et kristent udgangspunkt, der må passe på her. Enhver psykolog kan være i fare for at forelske sig så meget i sin teori, at en afbalanceret og fordomsfri tilgang til klientens personlige univers kommer i fare. Det skete som bekendt allerede for en af psykologiens helt store pionerer, Sigmund Freud, der blev så glad for sin psykoanalytiske teori, at den antog en religiøs karakter, som fik Freud til i ramme alvor at forlange troskab mod teorien af sine "disciple". Og det ironisk nok til trods for at han ellers var meget betænkelig over for religionens indflydelse på mennesket som sådan.

Vi holder fast i, at klientens inderste selvforståelse og overbevisning altid må tilnærmes med stor respekt og værdighed. Det er kun er de "sandheder" eller lovmæssigheder, der kan bekræftes gennem klientens umiddelbare og direkte personlige subjektive erfaring, der kan godkendes som den gyldige platform, hvorfra de teoretiske overvejelser må tage afsæt. Eller sagt på en anden måde med Søren Kirkegaard: "Hvis man vil hjælpe et andet menneske, må man først gå hen, hvor dette menneske er." Det er så logisk indlysende, at det næsten er banalt. Men udsagnet rummer en svimlende dybde, for det er meget lettere sagt end gjort, og mulighederne for at ramme ved siden af er legio.

Psykologiske problemers fællesnævner

Det, der driver klienter til psykologen, kan være mange forskellige symptomer eller problemstillinger, som der findes et hav af diagnoser for – med dertil hørende specialiserede terapeutiske tilgange. Ud over denne iøjnefaldende forskelligartethed har jeg gennem årene ledt efter en eksistentiel fællesnævner og især hæftet mig ved, at de alle synes at have ét grundlæggende træk til fælles, nemlig at det gør *ondt* i sjælen. Der findes altid en markant psykisk smerte bag ved symptomerne, og det er den, der fylder. Det er denne overordnede diagnose "mental pain" (Frank Lake), der interesserer mig.

Et af dilemmaerne i det psykologiske arbejde er, at vi råder over metodiske tilgange, der er i stand til at afdække dybe sjælesmerter af et omfang, som psykologien ikke umiddelbart har et svar på. På basis af implicite kulturidealisteriske forestillinger om "retten til det gode liv" kan behandleren nemt fristes til hurtigt at definere disse sjælesmerter som malplacerede fejlfunktioner eller uønskede "sygdomstilstande", der dernæst henvises til medicinsk regi, som i sagens natur – men alligevel uheldigvis – ikke har tradition eller erfaring for at beskæftige sig med den åndelige dimension. Selv mange i øvrigt udmærkede psykoterapeutiske tiltag kan være forsøg fra behandlerens side på at undgå mødet med den ubehagelige smerte og den afmagt og inkompetence, man her kan møde hos sig selv som "hjælpeløs hjælper" over for det "håbløse". Der findes i vores smertefobiske kultur en udpræget berøringsangst over for intense sjælesmerter, som også meget let kan snige sig ind i det terapeutiske rum og dér sætte et begrænsende præg på behandlingsforløbet, når fokus kommer til at handle om at distrahere sig fra (eller undgå) den uudholdelige smerte i stedet for at rumme dens autentiske nærvær først.

Går man den vej, vil der fortsat være brug for "sygdommen" som et værn mod den dybere smerte. Man kan faktisk godt opstille den teori, at de fleste psykiatriske lidelsestilstande med de dertilhørende diagnoser er variationer af desperate intrapsykeiske manøvrer, der handler om for enhver pris at undgå eller blokere oplevelsen af en eksistentiel smerte, der er *u-lidelig* i ordets mest bogstaveligste forstand. Og kan vi ikke identificere andre metoder til at rumme, forløse og helbrede smerten på, bliver det selvsagt svært at komme af med diagnosen. Denne får følgende kronisk karakter, der ikke nødvendigvis siger noget om sygdommen, men måske mere om tilgangens begrænsning og mangelfulde forståelse af fænomenet, der, som vi her har set, har noget med lidelse at gøre.

Kristendommen som en relationel forståelsesmodel

Det er lige her, at kristendommen bliver interessant, fordi den i sit inderste væsen, ubesværet og uden berøringsangst, formår at bevæge sig dybere ind i disse smertens regioner med et begrebsapparat og med fortællinger, der kan tale til mennesker tynget af psykisk smerte på mange niveauer. Kristendommen repræsenterer hermed en "modkultur" i sit syn på menneskelig lidelse, idet den tilbyder en positiv, kreativ og meningsfuld tilgang til noget, som samtiden definerer som noget markant negativt, sygeligt og meningsløst.

Et nærmere kig på kristendommen afslører, at den på nogle markante områder adskiller sig fra andre religioner. Hvor mange andre religioner handler om menneskets søgen efter Gud gennem egne anstrengelser, møder vi i den kristne fortælling en Gud, der rækker ud efter sin elskede skabning, mennesket, som har forvildet sig bort fra sin skaber og dermed fra sin identitet som *skabning*, hvilket giver anledning til megen lidelse (= manglende selvrealisering), idet selvrealisering per definition jo kun er mulig, når man bliver det, "man er". Mennesket kan i sin vildfarelse ikke selv finde vejen tilbage til Gud og er totalt afhængig af at blive fundet og mødt i sin "fortabthed". Gud ønsker et kærlighedsforhold til sin skabning, der er vanskeligt at fatte, især af det individualistiske tankesæt, som præger individerne i en ego-orienteret kultur. De hellige skrifter (Bibelen) anvender derfor billeder til formidling af åndelige koncepter og vælger brylluppet, som er den analogi, der hyppigst bruges Bibelen igennem til at beskrive Guds kærlighedsrelation til mennesket. Altså en evig pagt, der bygger på lidenskab og selvopofrelse, som vi også kender det i glimt på det menneskelige plan. Vi ser her, hvorledes det relationelle aspekt i den kristne menneske- og gudsforståelse og trospraksis er en fundamental essens i denne livsanskuelse. Kristendommen er ikke bare en religion, der giver en masse lærdom og forskrifter på, hvordan vi skal leve, den er i sit inderste væsen en **relation** mellem mennesket og en Gud, der helt overraskende tager relationen så alvorlig, at denne Gud personligt træder ind i sin egen skabelse som Jesus Kristus. Dette gør det muligt for skaberen at kunne udleve relationen til sine skabninger på det helt konkrete plan, *face to face*, og der aktivt og medlevende dele de glæder, sorger og lidelser, ja selv døden og den ultimative forladthed, som er helt essentielle og uundgåelige aspekter ved det menneskelige eksistensvilkår. Derfor er et navn for denne gud da også Emmanuel, som meget rammende betyder "Gud er med os".

Det er netop dette kristendommens relationelle aspekt, der fascinerer mig, og i min optik gør kristendommen særlig velegnet som supplerende forståelsesmodel i vores tilgang til psykologiske processer. Interessant nok ser vi også i de psykologiske teoridannelser, at disse (omsider) bevæger sig mere og mere i retning af en relationel forståelse af mennesket. Et menneske kan ikke eksistere "alene". Intet "jeg" uden et "du", som fx den jødiske filosof Martin Bubers formulerer det som et gennemgående tema i sine arbejder. Men hvis dette er rigtigt, så får vi straks et andet fundamentalt livsvilkår serveret, nemlig *afhængigheden* af andre, som jo er en særdeles frastødende kvalitet for det moderne "frigjorte" og konstant frihedssøgende menneske.

Denne relationelle dimension i menneskets natur er allerede på nærmest dogmatisk vis understreget i den bibelske skabelsesberetning som den første og måske mest grundlæggende aksiom i den kristne definition af, hvad et menneske er for noget. Her læser vi, at "det er ikke godt for mennesket at være ene". Men hvor dybt stikker denne "sandhed"?

Den kultur, som vi lever i, og som alle vore klienter kommer fra, lærer noget helt andet, der næsten lyder modsat: "Det er godt og sundt for mennesket at kunne være ene". At være stærk, selvstændig og uafhængig håndhæves som sande idealer for det moderne menneskes selvforståelse og personlige udvikling. Programmer, kurser og litteratur, der tilbyder professionel hjælp til at udvikle selvstændighed og uafhængighed, er et kæmpe marked i vores tid. Vi fornemmer her en underliggende, idealiseret menneskeforståelse, som hviler på en grundantagelse om, at det er menneskeligt muligt ved egne anstrengelser at opnå målet at være nok i sig selv og dermed undgå en betænkelig afhængighed af andre "utilregnelige" mennesker. Altså: det sande selv-realiserede menneske hviler i sig selv og har dermed overvundet sin sårbare afhængighed af omsorg, bekræftelse og kærlighed fra andre. Denne forståelse er meget attraktiv for særdeles mange.

To forskellige grundforståelser af mennesket

Vi står altså over to forskellige grunddefinitioner af mennesket, der nærmest er modsatte. På den ene, kristne, side har vi den forståelse, at mennesket er en skabning med deraf følgende begrænsninger og afhængigheder af andre samt sin skaber; og på den anden, modernitetens, side har vi den forståelse, at mennesket nærmest definerer og skaber sig selv med ubegrænsede muligheder for individuel udfoldelse og selvstændighed.

Hvilken holder mest vand?

Det kan vi jo prøve på at undersøge i det “psykologiske laboratorium”, terapilokalet. Fra mit mangeårige kliniske arbejde er jeg gang på gang blevet bekræftet i min teori om, at grunden til at forestillingen om det selvstændige menneske har så stor appel til den brede befolkningsgruppe, i modsætning til det kristne menneskesyn, er at den lover et værn mod de smerter, man kan blive udsat for i de nære relationer til vigtige andre, så som forældre, ægtefæller, kærester, venner, kolleger og lignende gennem svigt, afvisning, glemsel eller hvad, det nu kan være. Og sådant *vil* ske af den simple grund, at andre har deres egen fri vilje og ofte er styret af egoismen (som vi i øvrigt alle er det).

Disse smerter kan være så ulidelige, at mange i værste fald mister lysten til livet og opgiver det, eller i bedste fald kaster sig ud i drømmen om at blive følelsesmæssigt uafhængig af de andre, der ofte gør ondt værre og hælder salt i såret ved at beskyldte den ulykkelige for at være for overfølsom, for uselvstændig, for pylret, for klæbende og “for” alt muligt.

Men hvorfor gør sådanne svigt fra utilregnelige mennesker nu også SÅ ondt, at reaktionerne kan være så voldsomme? Det er her et af de grundlæggende aksiomer i vor arbejdshypotese – ”det er ikke godt for mennesket at være ene” – bliver interessant og hjælper med en forklaring, hvis vi godtager, at den har noget på sig, som rammer ind til kernen i den menneskelige identitet. Måske bør formuleringen være noget kraftigere. Men bibelske udtryk skal generelt forstås meget absolutistisk. Det vil sige, at et udtryk som “ikke godt”, som for det moderne øre umiskendeligt har en noget tam klang i retning af: ’nå ja, tingene kunne da være lidt bedre, men det går nok alt sammen’, skal tolkes som “det er ganske aldeles forfærdeligt og ulideligt for mennesket at opleve sig ene” (i eksistentiel forstand).

Hvis et menneske køber myten om uafhængighedens velsignelser som sandheden om ens egen natur og i overensstemmelse hermed kommer til at stræbe efter at udvikle en identitet, der ikke passer til den eksistentielle grundstruktur, bliver en autentisk sammenhængende selvforståelse ikke mulig. Der skabes i stedet en splittelse, der fremmedgør mennesket for sig selv, som derfor før eller siden havner hos psykologen med sin forvirring, smerte, negative selvvurderinger, for ikke at sige: fiasko-oplevelse i sammenligning med alle de andre “tilsyneladende” selvstændige successer.

Ofte har disse klienter, i kølvandet på de indre eksistentielle splittelser, udviklet diverse ledsagende sygdomskategorier og har fået en eller flere diagnoser. Når sådan en klient dukker op i vores regi, er det selvsagt ikke ligegyldigt, hvilken grundantagelse om menneskets kerneidentitet, vi som behandlere opererer ud fra. Vores holdning, hvad enten den er bevidst eller ej, implicit eller eksplicit, vil påvirke klienten. Det er ikke ligegyldigt, hvad man som behandler “tror” på, for ens tilgang i behandlingsrummet vil være farvet og styret af den grundfilosofi, man har. Og det er der ikke noget forkert i (bl.a. fordi det er uundgåeligt), blot der er bevidsthed og åbenhed om den “tro” eller teori, man bekender sig til. Men hvis behandlingsforløbet bygger på en menneskeforståelse, eller en kulturelt betinget dogmatik, der i dybden ikke ræsonnerer med kerneessensen hos vores klient, er der selvsagt risiko for, at vi i det lange løb kommer til at øge forvirringen og lægge helbredelses processen unødige hindringer i vejen.

En kristen tilgang til afhængighedsproblematikken

Jeg har gennem årene set mange af disse klienter, og klagen er altid den samme: de har tilegnet sig massivt negative fordomme om sig selv, beklager sig over at de er for uselvstændige, har for lav selvtillid, synes de er alt for sårbare og afhængige af andres meninger og beder om hjælp til at blive “stærke” og uafhængige. Og som psykolog med mange fine redskaber i tasken kan det være fristende omgående at gå i gang med bestillingen!

I stedet møder jeg forsøgsvis gerne disse klienter, implicit eller eksplicit, med en holdning, de ikke forventer fra fagpsykologisk hold, nemlig med nogle overvejelser om, at det måske slet ikke er muligt at være så selvstændig, som de ønsker. Måske vil det at være menneske uundgåeligt indebære, at man er afhængig af at blive hørt, bekræftet, elsket og accepteret af andre? Og måske er der slet ikke noget galt i det – underforstået at hvis det er tilfældet, så er det jo egentlig vanvittigt at have det dårligt med ikke at kunne være noget, man slet ikke er. Problemet er måske slet ikke primært, at man er så sårbar, afhængig, uselvstændig m.v., men at man ikke kan acceptere de begrænsninger, der ligger i ens menneskelige eksistentielt givne identitet.

Det har for mange været en noget chokerende oplevelse, der provokerer de kulturelt givne normer og forventninger, som de møder op med til psykologen. Men når klienten først bliver vækket af denne “trance,” kan man undertiden se, at bevidstheden begynder at arbejde med forbløffende klarhed. Når det gik op for disse mennesker, at jeg ikke bare lavede sjov, men mente alvorligt, hvad jeg sagde, var det befriende for mange – og en umiddelbar oplevelse af at det måske slet ikke stod så håbløst til med dem, som de troede, begyndte at blive gransket og testet i deres selvforståelse. Der var stadig masser af ting, der kunne forbedres, selvfølgelig, det er der altid, men de fremtrådte pludselig som betydeligt mere overkommelige i forhold til den lammende følelse af at være en uværdig fiasko, som de ofte havde båret på siden den tidlige barndom og havde fået forstærket i det efterfølgende livsforløb via belastende kulturelle forventninger om selvstændighed, uafhængighed og succes. “Ingen er født med at have det dårligt med sig selv og sin egen sårbarhed og afhængighed”, har jeg måttet forklare mange. Det er umiddelbart indlysende, at det at have det dårligt med det, er noget, vi har lært. Vi er født sårbare og afhængige, vi dør sårbare og afhængige, og ind imellem disse to yderpunkter er vi stadig sårbare og afhængige, vi er bare bedre til at skjule det bag facaden og ofte dygtige til at manipulere os frem til at få den (åbenbart) uundværlige bekræftelse og kærlighed, som vi ikke tør bede om direkte. For det ville gøre den forkætrede afhængighed for tydelig.

Når fiaskoåget løftes, og håbet tændes, restaureres den iboende menneskelige værdighed hurtigere, og det relevante terapeutiske arbejde lettes betydeligt.

Det var overraskende at se, hvor hurtigt denne tilgang påvirkede selvforståelsen i en gunstig retning hos mange. Nogle havde lige frem den opfattelse, at det næsten var for godt til at være sandt, at man ikke var så belastet et tilfælde, som man længe – og med en vis skamfølelse – havde troet. Der var åbenbart et eller andet langt inde, der ræsonnerede med det, jeg pegede på, hvilket jeg tolker som en bekræftelse af hypotesen – indtil videre. Håbet og tilliden til livet fik sig et løft, ofte allerede i første møde, og lagde en god bund for det terapeutiske arbejde, der nu skiftede fokus til, hvordan man organiserer sig i tilværelsen med sin afhængighed og sårbarhed og sit kærlighedsbehov; ikke hvordan man hurtigst muligt kommer af med disse kvaliteter i modenhedens hellige navn. I og med at man fuldt ud accepterede sin eksistentielle begrænsning og afhængighed af andre, indtraf der paradoksalt nok, og helt utilsigtet, faktisk, som regel en umiddelbar vækst i en følelse af at være mere selvstændig. Man var pludselig befriet for den “begrænsende” afhængighed af, for enhver pris, at skulle være uafhængig, moden og selvstændig, der forekom meget værre. Selvom afhængigheden så skulle være et uundgåeligt faktum, så har man jo stadig i udstrakt grad frihed til at vælge hvem, og hvad, man vil være afhængig af.

At sand styrke og modstandskraft paradoksalt nok begynder med at acceptere og bygge på sin egen sårbarhed og svaghed er et gennemgående tema i den kristne menneskeforståelse. Apostlen Paulus taler ud fra smertelige personlige erfaringer, når han udtaler de berømte ord “Når jeg er svag, da er jeg stærk”. Denne konklusion bliver psykologisk meget interessante set i lyset af de imponerende og vidtrækkende bedrifter, han trods sin “svaghed” gennemførte.

Det er værd at bemærke, at disse resultater var totalt uafhængige af, om klienten havde en kristen tro eller ej. Det at arbejde implicit med en kristen menneskeforståelse kan fungere uafhængigt af, om klienten er troende eller ej, i det omfang de anvendte principper, der jo som nævnt er udledt af det kristne menneskesyn, giver mening for den sunde fornuft og logiske sans og kan bekræftes gennem klientens subjektive oplevelse. Men for den troende klient er det altid en særlig glæde at erfare, hvorledes et af troens grundprincipper med udbytte lader sig aktualisere og levendegøre i en “tros-neutral” psykoterapeutisk sammenhæng.

Lidelsesproblemet

Den forløsning og udviklingsmulighed, som den ovennævnte accept indebærer, medfører imidlertid langt fra, at alle problemer er løst. Processen har en seriøs bagside. Hvis vi slår fast, at vi dybest set *er* relationelle individer, som ikke kan være psykisk selvforsynende, så dukker der meget hurtigt et alvorligt problem op som en del af pakken. Den implicite sårbarhed, der følger med den menneskelige afhængighed af andre, bliver næsten ulidelig. Vi er jo i så fald afhængige af noget helt basalt, som vi ikke har nogen som helst kontrol over. Vort sårbare hjerte kommer i en vis forstand til at ligge i lommen på andre, der har magt til at imødekomme vore behov, men som sandelig også har magt til at lade være og i stedet svigte, afvise, forråde, ignorere. Og der er vist en lov, der siger, at alt, hvad der kan ske, vil ske.

Smerten bliver nu ikke alene mulig, den bliver *uundgåelig* – en del af vort eksistensvilkår.

Der er ikke mange i det sekulære samfund, hvis nogen overhovedet, der tager frontalt livtag med dette dilemma. Den sekulære kultur har i stedet udviklet noget, som ligner en regulær smertefobi, der gør, at man fortrænger problemet.

Stillet over for smertens faktum brister velfærdssamfundets drøm om at skabe en fager ny verden, hvor lidelsen er kureret, og alle har det godt, takket være den stadigt avancerende videnskab og udviklingen af de rette politiske systemer, psykofarmaka m.m. Godt nok er vi der ikke helt endnu, men illusionen trives frodigt: bare lidt mere forskning, lidt mere politisk debat og mere demokratisering verden over, så skulle den snart være hjemme...?

Der er ikke noget, der tyder på, at vi bevæger os i den retning. Paradoksalt nok er der noget, som tyder på, at jo mere vi fortrænger lidelsen som en del af det menneskelige eksistensvilkår, des mere buler den ud alle mulige steder. Hvilket jo er et klassisk klinisk fortrængningsfænomen velkendt for psykologen.

Menneskelig lidelse betragtes som en fejlfunktion, der skal rettes eller hurtigt diagnosticeres som en sygdom og medicineres. Den (psyko)logiske konsekvens af dette er, at vore klienter får det dårligt, *fordi de har det dårligt*. Og dette ekstra lag af elendighed får lidelsen til at gå i et uheldigt selvsving, der kan gøre det meget vanskeligt at håndtere den terapeutisk, hvis man ikke er opmærksom på dobbeltlaget.

At lide er ikke at være sindssyg

Kernen i problemet er igen, at klienten oplever sig isoleret og alene med sin lidelse. Og på baggrund af de analytiske refleksioner i ovenstående afsnit hælder vi mere og mere til den antagelse, at det “ikke er godt for mennesket at være ene”. Det gælder altså om at bryde isolationen. Og det kan bl.a. gøres ved at legitimere lidelsen.

Jeg har i den sammenhæng set interessante forandringer og nyt håb hos mine klienter, når det gik op for dem, at de ikke var “syge”, men i stedet fyldt med en menneskelig smerte, som var “naturlig og uundgåelig”. Og at der ikke er noget mærkeligt eller afvigende i, at man tynget af denne smertebyrde kan have meget svært ved at fungere “normalt” i et samfund med urealistisk idealiserende tendenser.

Men det er ikke det samme som at være “syg” i sindet. At lide er ikke at være sindssyg. Den gamle betegnelse for sindssyge, nemlig *sinds-lidelse*, var faktisk ret præcis, men desværre har dette ord efterhånden fået klang af *sinds-syge*.

Når vi ikke længere ser på den lidende som et sygt menneske, der skal kureres, men som et lidende medmenneske, der skal mødes i smerten og forstås, så sker der noget. Sygdomsstigmatiseringen ophæves. Den menneskelige værdighed genetableres. Den lidende bliver set og inkluderet i det "normale" menneskelige fællesskab. Selv om der fra psykiatrisk og politisk hold er gjort meget for at afstigmatisere sindslidelser, så ligger stigmatiseringen der stadig som en baggrundsfaktor, der adskiller den "syge" fra det store fællesskab, og dermed stadig giver næring til noget, "der ikke er godt for mennesket", nemlig "at være ene" i betydningen "anderledes".

En helt afgørende forudsætning for at denne medmenneskelige og anerkendende tilgang kan lykkes er, at vi i behandlingsrummet har et svar på, hvordan vi forholder os til og rummer de alvorlige smertetilstande, der potentielt er uundgåelige. Ikke bare som behandlere, men som medmennesker. Vi har jo alle vores egen smertehistorie. Den katolske præst og psykolog Adrian VanKaam, der har udviklet *formative spirituality*, rammer plet i sin lille bog *Existential Counseling*, når han siger: "Mødet med klienten er primært et møde mellem to mennesker, sekundært et møde mellem en professionel og en klient."

Kristendommens lidelsesforståelse som psykologisk ressourcetænkning

Og det er i denne sammenhæng, at kristendommen bliver endnu mere interessant. Fordi den med en sjælden inderlighed og selvsikker intensitet formår at bevæge sig ind i lidelsens dybder, hvor den med sin livsvisdom og sine fortællinger på mange niveauer kan tale både til den lidende (klienten) og til den med-lidende (psykologen). Og det kan den gøre netop i kraft af, at dens centrale skikkelse og grundlægger, Jesus Kristus, af medlidende kærlighed til sine egne skabninger i sin egen personlige, frit valgte *passion*, udsætter sig selv for samtlige værste tænkelige lidelsesaspekter i det menneskelige eksistensvilkår. En sådan disposition fra guddommeligt hold lyder fuldstændig vanvittigt for den sekulære tænkning, der netop traditionelt afviser kristendommens kernetro som meningsløs eller "galskab". Men den lidende, der ikke har kunnet finde lindring og helbredelse i det sekulære system, er stedse parat til nytænkning. Og jeg kan for eget vedkommende sige, at det er psykologen, der nemt kommer til at stå afmægtig over for realiteten af disse lidelsestilstande, også.

Diskussionen om den kristne fortællings historiske sandfærdighed, eller mangel på samme, er sådan set ikke relevant i denne sammenhæng, hvor det er det klinisk fænomenologiske, der er i fokus. Hvad man derimod ikke kan diskutere er, at fortællingen *er* fortalt. Og det må være af nogen, der har kendt lidelsen personligt ud og ind, uden at blive idiot af det, og som har opdaget noget, det var påtrængende at give videre. Som en har sagt det meget rammende: Enten er kristendommen det største bedrag verden nogen sinde har set, eller også har den fat i noget, som man må forholde sig til. Uanset hvad man måtte mene, så er den en original fortælling, der rummer en bemærkelsesværdig kraft og et overraskende helbredelsespotentiale.

Kristendommen formår kort sagt det geniale at forvandle det "meningsløse" i lidelsen til noget særdeles meningsfuldt, i og med at det at lide for, eller med, den elskede åbenbares som et udtryk for den relationelle kærligheds absolut højeste manifestation. Med Jesus egne ord: Der findes ingen kærlighed højere end den at give sit liv for sin ven. Denne transformation af meningsløs lidelse til noget ekstremt meningsfyldt er en guddommelig genistreg, der er vanskelig at fatte for den sekulære individualistiske mentalitet, som derfor let går glip af pointen – og helbredelsespotentialet.

Hvordan man kan omsætte dette perspektiv mere konkret i den kliniske praksis, kan man læse om i et kapitel, jeg har skrevet i bogen *Kan bjerge flytte troen? En antologi af Niels Christian Hvidt og Christoffer Johansen*. Kapitlet hedder *Troens ukuelighed* og er en kort gennemgang af mine teoretiske overvejelser og metode illustreret ved 5-6 case stories.

Man kan ikke løse alle psykologiske problemer med "troen i tasken". Kristendommen er andet og mere end et genialt psykoterapeutisk behandlingsprogram. Den er et mysterium, som man aldrig bliver færdig med. Men jeg mener, at den forstået på rette måde åbner op for et fascinerende forskningsområde med muligheder for relationel nytænkning på både det teoretiske og det metodiske plan.

På samme måde som det “ikke er godt for mennesket at være ene”, mener jeg også, vi kan sige, at “det er ikke godt for psykologen at være alene med klienten”.

[Udskriv eller gem som pdf](#)