



DET TEOLOGISKE
MENIGHETSAKULTET

Veien tilbake til livet

Sjelesørgeren som reisefølge i brytningen mellom nærhet og distanse.

Ellen Langlete Haga

Veileder

Professor Leif Gunnar Engedal

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanningen*

Det teologiske menighetsfakultet, 2015, vår

AVH8010: Masteravhandling (30 ECTS)

Studieprogram: Master i klinisk sjelesorg

Disposisjon

1. Innledning	3
1.1 Bakgrunn, motivasjon og problemstilling	3
1.2 Oppgavens materiale – to fortellinger og relevant teori	5
1.3 Metodisk tilnærming	6
1.3.1 Praksis-teori-praksis	6
1.3.2 Narrativ metode	8
1.3.3 Hermeneutisk metode	9
1.3.4 Generelle metodiske overveielser	11
1.3.5 Oppbygning	12
2. Veien tilbake til livet	12
2.1 Dagen da veien tilbake begynte	12
2.2 "Mortens" fortelling	16
2.3 Fortellingen fra et reisefølge	22
3. Teoretiske perspektiver	28
3.1 Sjelesorg	28
3.1.1 Sjelesorgens egenart	28
3.1.2 Oppsummering	31
3.2 Rolleforståelse	32
3.2.1 Behovet for metaforer og selvforståelse	32
3.2.2 Et utvalg av sjelesorgmetaforer	34
3.2.3 Oppsummering	38
3.3. Relasjonsdynamikk	39
3.3.1 Eksistensiell psykoterapi, Irvin Yalom	39
3.3.2 Rørt, rammet og rystet, Susanne Bang	45
3.3.3 Oppsummering	52
4. Drøfting	53
4.1 Betydningen av å tilby en relasjon	54
4.2 Sjelesorgens metaforer i møte med virkeligheten	56
4.2.1 "Hyrden"	56
4.2.2 "Den sårede hjelper"	56
4.2.3 "Den kloke dåre"	57
4.2.4 Oppsummering metaforer	58
4.3 Nærhetens og distansens styrke og sårbarhet	60
4.4 Sjelesørgerens individualitet og det som situasjonen krever	64
5. På vandring videre	66
Litteraturliste	69

1. Innledning

1.1 Bakgrunn, motivasjon og problemstilling

Noen dager og episoder setter spor som aldri blir borte.

22.juli 2011 har satt uutslettelige spor i en hel nasjon. En nasjon består av individer med relasjoner til hverandre. Utgangspunktet og min motivasjon for det jeg her skal skrive om springer ut av erfaringer og en helt spesifikk relasjon som oppstod i kjølvannet av tragedien på Utøya.

Som sykehusprest relaterer jeg meg daglig til mennesker i sorg og krise. Pasienter og pårørende får tilbud om samtale med sykehusprest, og mange tar imot tilbudet. Mennesker deler sine tyngste stunder, sine tanker og følelser med en fremmed. Jeg blir berørt av tilliten de viser og av daglig å stå så nær mennesker som sørger, kjemper og lider. Ikke mange dager etter at jeg begynte i jobben som sykehusprest døde et lite barn, og jeg var sammen foreldrene i timevis over flere dager. Det var ikke min sorg, men allikevel ble jeg sterkt berørt og preget av det jeg stod midt oppi. Foreldrene fikk en plass i hjertet mitt, og jeg glemmer dem aldri.

Jeg må innrømme at jeg jevnlig tar med meg jobben hjem. Ikke så ofte nå som i de første årene, men det skjer stadig. I møte med foreldre som mister sine små barn, dødsulykker, kreftsyke, selvmordstruede og overgrepsutsatte barn så berøres jeg sterkt. Hvordan og hvorfor skulle jeg la være? Jeg kjenner smerte, øynene mine fylles med tårer og jeg skjelver både innvendig og utenpå etter timevis på sykehuset sammen med mennesker som opplever sine verste stunder på denne jord. Jeg vet så inderlig godt at det ikke er min sorg og min fortvilelse, men jeg blir berørt om og om igjen.

Erfaring har gjort meg sterkere, men langt fra uberørt. Jeg har ikke funnet noen "av" knapp. I veiledning har jeg fått råd om "å være der når jeg er der, og ikke være der når jeg ikke er der." Jeg forstår tanken bak. Samtidig er det noe i meg som stritter imot og forteller meg at det aldri kan være helt sånn heller. Flere PKU kurs har gjort meg mer robust og selvivaretagende. Allikevel opplever jeg meg fortsatt som sårbar og skjør. Det hender stadig at jeg gråter på vei hjem fra jobb og gir barna mine intense klemmer på de rareste og for dem mest uventede tidspunkt. Sånn er det bare, selv om det er krevende og tungt til tider. Jeg har akseptert det. Til en viss grad vil jeg til og med at det skal være slik. Jeg protesterer mot et eventuelt ideal om å gå fra møter med sårbare mennesker

uberørt og med følelsene helt på plass. Jeg tenker ofte at hvis jeg skulle kunne få til det, vil jeg verken være tro mot den jeg er eller den jeg ønsker å være.

Jeg har ofte tenkt på hva det er som gjør at jeg i en slik jobb kan bety noe for andre mennesker. Det finnes ikke ett enkelt svar på det. Jeg har imidlertid kommet til at i hvert fall ett svar er at jeg tilbyr sårbare mennesker ikke bare tid, men faktisk et nærvær og en relasjon. Dermed undres jeg ofte:

- Hvem er jeg som sykehusprest for den andre?
- Hvilken rolle har jeg, eller får jeg, eller tar jeg?
- Er det rollen min eller relasjonen som oppstår som betyr mest for pasienten?

Jeg stiller meg selvfølgelig også spørsmålene:

- Hvor langt kan jeg involvere meg i et annet menneskes liv?
- Hvor er den gode balansen mellom nødvendig nærhet og nødvendig distanse?

Disse spørsmålene har motivert meg i mitt arbeid med denne oppgaven. Jeg har ingen ambisjoner om å kunne frembringe en fasit på disse spørsmålene. Jeg er imidlertid drevet av en nysgjerrighet fordi jeg ofte opplever at de enkle svarene om emosjonell distanse og avklarede relasjoner ikke er gode nok, verken for pasientene eller meg selv.

Hvis jeg skal bruke et bilde på hvordan jeg opplever meg selv i jobben min, vil jeg beskrive det som å være et "reisefølge". Jeg gir av min tid og deler et stykke vei med et annet menneske. Som regel er det tunge veistykker for pasienter eller pårørende, i sårbare stunder preget av sorg og krise. Jeg opplever veldig ofte å komme tett på i livets skjøre øyeblikk, ved en sykehusseng, i tårer og smerte der fortvilelse deles.

Jeg har tenkt mye på hvilken rolle jeg får som sykehusprest. Rollen innbyr til nærhet, gjennom tilstedeværelse og vissheten om taushetsplikten trygge rammer. Samtidig kan presterollen også få noe distansert over seg og kan virke fremmed for folk flest.

Min opplevelse av kolleger både der jeg jobber og på andre sykehus er at det er store forskjeller på hvordan man går inn i en slik rolle og hvordan man balanserer nærhet og distanse. Dette har selvfølgelig både med personlighet og yrkesidentitet å gjøre. Gjennom undervisning og veiledning har jeg opplevd at det har ligget et større tyngdepunkt på å vektlegge distansens betydning enn nærhetens muligheter. Ofte har dette blitt eksemplifisert gjennom å betone risikoen for at følelser kan oppstå dersom man ikke ivaretar en nødvendig distanse. Jeg opplever at dette blir en litt for smal dimensjon å vurdere balansen ut fra. Nærhet forutsetter selvfølgelig at et nødvendig

ansvar ivaretas av sjelesørgeren for at ikke usunne bindinger eller følelser skal oppstå. Yrkesetikk, taushetsplikt, og retningslinjer for relasjoner mellom pasienter og ansatte er til for å ivareta pasientenes beste. Jeg opplever samtidig at det ligger et så stort potensiale i menneskelig nærhet at jeg altså ikke uten videre vil slå meg til ro med alle velmente råd jeg har fått om å distansere meg nok og ikke bli for mye involvert. Når jeg selv har valgt å bruke reisefølge som bilde på min tjeneste, sier det noe om nettopp dette. Et reisefølge må være tilstrekkelig nær. Man er ikke et skikkelig reisefølge fra den andre siden av veien. Da er man bare en observatør og i beste fall en som kan rope over til den andre hvilken retning man bør gå.

Problemstillingen som jeg har valgt i denne oppgaven er: **Hvordan kan sjelesørgeren i sin rolle som reisefølge ivareta spenningen mellom nærhet og distanse?**

På en vandring vil det alltid finnes grøfter å kunne falle i, både for en pasient og for en sjelesørger. Det kan både bli for nært, og det kan selvfølgelig bli for distansert. I denne oppgaven vil jeg selvfølgelig berøre disse mulighetene for å trå feil, men mitt anliggende vil være å utforske hvilke positive muligheter som ligger i å utvikle en reflektert praksis der man kan være så nær som mulig og så distansert som nødvendig.

1.2 Oppgavens materiale – to fortellinger og relevant teori

Denne oppgaven inneholder to fortellinger. Den ene fortellingen er skrevet av "Morten", en av de overlevende fra Utøya som her er anonymisert. Den andre fortellingen er min egen. "Morten" har i sin fortelling beskrevet vår relasjon, og jeg har skrevet om hvordan jeg opplevde å være hans reisefølge. Fortellingene er skrevet tre år etter at vi møttes for første gang. For min del har det vært veldig naturlig å ta utgangspunkt i denne relasjonen fordi den har vært så viktig for min forståelse av relasjonens betydning.

Relatert til min valgte problemstilling finnes et bredt utvalg av teori og litteratur å velge blant. Problemstillingen berører flere del-elementer, noe som vil gjøre det nødvendig å belyse tema fra litt forskjellige innfallsvinkler. I det første teori-kapitlet ser jeg det som både naturlig og nødvendig å skrive noe om sjelesorg generelt. Jeg vil i den forbindelse anvende materiale fra sentrale norske aktører som Leif Gunnar Engedal og Hans Stifoss-Hanssen.

Etter å ha berørt dette fra et generelt utgangspunkt, vil jeg i det andre kapitlet drøfte prestens rolleforståelse og selvforståelse. Bård Mæland har skrevet en relevant artikkel som belyser noe av dette. Jeg vil i den forbindelse også berøre ulike metaforer som kan beskrive en sjelesørgers funksjon. Robert Dykstra er en av dem som har arbeidet mest med å samle og systematisere slike metaforer.

I det tredje teorikapitlet vil jeg fokusere på relasjonsdynamikk. Irvin Yalom er blant dem som har skrevet mye og godt på dette feltet, og jeg vil derfor trekke frem en del av hans tanker og teorier. I tillegg oppfatter jeg hans eksistensielle psykoterapi med fokus på menneskelige grunnvilkår som svært relevant i en sjelesørgerisk sammenheng. En annen sentral fagperson i en slik sammenheng er Susanne Bang. Hennes bok *Rørt, rammet og rystet* er en bok som har betydd mye for meg, ikke minst i forbindelse med noen av de hendelsene som denne oppgaven vil berøre.

Med utgangspunkt i en konkret hendelse og relasjon, beskrevet både fra konfident og sjelesørger, og med en slik teoretisk basis mener jeg å ha et egnet utgangspunkt for å belyse problemstillingen ut fra det som er mulig innenfor denne oppgavens rammer.

1.3 Metodisk tilnærming

I mitt arbeid med disse spørsmålene har jeg valgt tre metodiske grep som utfyller hverandre for å kaste lys over problemstillingen:

1.3.1 Praksis-teori-praksis

Pastoral-klinisk utdanning (PKU) har vært viktig for utviklingen av min sjelesørgeriske identitet som sykehusprest. PKU har en grunnleggende metodikk og tilnærming der man tar utgangspunkt i praksis, lar teorien belyse og utfordre denne, for så å la dette resultere i en fornyet, styrket eller endret praksis.

Presten Anton Boisen (1876 – 1965) regnes som grunnleggeren av pastoral klinisk utdanning, PKU/CPE (Clinical Pastoral Education). For snart hundre år siden opplevde han ved flere anledninger å bli innlagt på psykiatrisk hospital med psykoser. Ut fra sine egne erfaringer med mental lidelse og innleggelse søkte Boisen etter mening, forståelse, og validasjon. Boisens var opptatt av både teologien OG erfaringene. Hans klare mål var å supplere teori og "klasseroms-erfaringer" med studiet av det han kalte

”The living human document”. Hans erfaring fra hospitalet var at de prestene han møtte ikke kjente til mentalt syke, og at de derfor heller ikke kunne hjelpe denne gruppen pasienter. Slik han oppfattet det, manglet det både kunnskap og forståelse på dette feltet blant prestekollegaer¹. Boisen mente derfor at den teologiske interessen måtte vendes fra de historiske religiøse dokumentene og overleveringene til et ærlig møte med ”levende menneskelige dokumenter”. Han utviklet på basis av dette en teologisk metode som ikke legger hovedvekten på det som måtte stå i gamle skriftsamlinger og teoretiske fremstillinger, men som i større grad fokuserer på studiet av medmennesker i krise.

I *Metoder og mål* i veiledningen til PKU står følgende skrevet²: ”PKUs læringsmodell forutsetter at læring ikke er begrenset til overføring av kunnskap. Snarere er læringen resultat av en prosess der den som er under utdanning spiller hovedrollen, der læring skjer i stadig veksling mellom praktisk erfaring og teoretisk refleksjon.” Målet er en tydeligere forståelse, sterkere bevissthet og innsikt, slik at en får en velfundert og begrunnet praksis. I mitt arbeid med denne tematikken har det vært veldig naturlig for meg å anvende den samme tilnærmingen. Den amerikanske teologen Don S. Browning er eksponent for et slikt metodisk grep, og nettopp Browning beskriver CPE som et eksempel på en fruktbar terapeutisk metode³. I boken *A fundamental practical theology* presenterer han en metode som kan beskrives som praksis-teori-praksis⁴. Metoden tar utgangspunkt i praksis, forflytter seg deretter over til teori, for til slutt å gå tilbake til praksis. En motsats til en slik metode vil for eksempel være en barthiansk metode, som alltid vil gå veien fra teori til praksis. Utgangspunktet for Brownings metode ligger i tanken om at bak enhver praksis ligger det teori, og at disse to faktorene hører nært sammen. Teorien er imidlertid ofte skjult fordi den er så godt integrert og sammenvevd med praksisen. Hos Browning inngår empiriske metoder, samfunnsvitenskap og ulike teologiske disipliner i et helhetlig teologisk program.

I min metodiske tilnærming vil jeg som nevnt ovenfor ta utgangspunkt i mitt møte med en konkret pasient i en konkret situasjon. Deretter vil jeg la teoretiske overveielser belyse den konkrete situasjonen, for så å forsøke å trekke noen slutninger som kan resultere i en reflektert fornyet forståelse og begrunnet praksis.

1.3.2 Narrativ metode

¹ Grevbo, 2006: 256ff

² Håndbok for PKU i Norge, dok.nr.5

³ Browning, 1991: 59ff

⁴ Ibid, 1991: 7ff

Begrepet "narrativ" stammer fra det engelske språket, hvor narrativ betyr "fortelling". I dag har begrepet blitt en naturlig del av språket. Gjennom de siste tiårene har begrepet også blitt både alminnelig og populært innenfor for eksempel både sosialvitenskap, filosofi, psykologi og teologi⁵. Narrativ metode karakteriseres som en del av kvalitativ metode, der fortellingene blir sett på som en avgjørende kilde for å undersøke menneskers erfaringer, handlinger og forståelse. Man undersøker altså erfaringer via fortellinger.

Mennesker har til alle tider presentert seg selv via fortellinger, og fortellingene kan ha ulike funksjoner. Fortellingens formål kan ofte være å skape orden, mening og sammenheng i vår komplekse virkelighet. Fortellinger forklarer, beskriver og hjelper oss til å forstå oss selv eller omverdenen. Fortelling kan på den måten bli et redskap til fortolkning og en kilde til innsikt. Fortellingen former, sorterer og hjelper oss å skape sammenheng og mening i tilværelsen. Narrativ metode kan være et godt grep for å forske på menneskers erfaring. Forskning på erfaring kan ikke gjøres direkte. Man kan være tilstede og tilsynelatende oppleve det samme, men vi har likevel ikke tilgang til hvordan en person selv forstår, organiserer og innlemmer sine erfaringer i sitt eget liv. Ved hjelp av livsfortellinger kan man få tilgang til menneskers erfaringer gjennom å lytte til deres fortellinger.

Det finnes ikke en fasit på hvordan narrativ metode skal utføres, og man står overfor mange valg og vurderinger. I denne oppgaven har jeg spurt "Morten" om å skrive sin fortelling med hovedvekt på hans oppfatning og erfaringer angående vår relasjon. Det utgjør kun et lite kapittel i en langt større fortelling om hele hans fortelling fra Utøya og tiden etterpå. Jeg har også valgt å skrive en fortelling om hendelsesforløpet ut fra mitt ståsted. Oppgaven skal handle om rolleforståelse og relasjonsdynamikk. Den relasjonen som jeg skal beskrive og fortolke handler både om "Morten" og meg selv. Ettersom jeg skal forsøke å tolke hans fortelling igjen ut fra mine erfaringer, blir også min fortelling viktig. Gjennom den skal jeg også forsøke å forstå min rolle på sykehuset under denne katastrofen.

Hva er det positive med å bruke fortelling som metode? Den kan være spesielt godt egnet for samtaler med personer med traumatiske opplevelser. Fortellinger kan sette ord på det som informantene ønsker å si. Det kan også ha en legende effekt i seg

⁵ Østvik, 2013: 14ff

selv å fortelle. Narrativer kan belyse de komplekse forholdene mellom fornuften, følelsene og handlingene. De kan derfor også kommunisere menneskelig handling. Mennesker kan bruke narrativer for å finne mening i sine egne liv, og narrativene kan representere en måte å fortolke egne opplevelser på⁶.

C.K. Riessman beskriver tre måter å analysere skriftlige tekster på⁷:

1. Strukturelt: Hvordan fortellingen blir fortalt.
2. Tematisk: Det vil si hva fortellingen handler om.
3. Dialogisk / performativt: Fortellingens funksjon, det vil si det fortellingen gjør eller hvorfor den blir fortalt.

Av disse tilnærmingene har jeg valgt å ha hovedvekt på en tematisk analyse, men analysen vil også ha et dialogisk/performativt preg. Det jeg vil forsøke å forstå og fortolke er hva som utkrystalliserer seg i fortellingen og hvilken mening og tematisk innhold det gir.

Leif Gunnar Engedal beskriver hvordan et liv alltid består av mange fortellinger⁸. Sjelesorgens vesen er fortellingen. I sjelesorgen får "den andre" anledning til å fortelle fritt. Sjelesorg i praksis dreier seg dermed om det ene unike møte med et annet menneske der det ene mennesket eier sin egen fortelling. Mennesker søker sjelesorg nettopp fordi de trenger noen som lytter til fortellingen om sitt eget liv, en fortelling som har blitt for tung å håndtere på egen hånd.

En spørreundersøkelse ville ikke kunne gi tilstrekkelig dybde til dette stoffet. Ved valg av bredde ville det unike gått tapt. Jeg mener derfor at en kvantitativ metode ville være uegnet til mitt formål. En kvalitativ, narrativ tilnærming som jeg her har valgt, vil gi anledning til å lodde dypt og gå nært, i forsøket på å kunne forstå.

1.3.3 Hermeneutisk metode

Hermeneutisk metode er blant de mest vanlige modellene for praktisk teologisk forskning. Den såkalte "hermeneutiske sirkel" blir brukt for å beskrive prosesser der eksisterende praksis blir fulgt av en kontekstuell analyse og en teologisk drøfting. Den

⁶ Brekke, 2006: 35

⁷ Østvik, 2013: 24ff

⁸ Engedal, 2003: 165ff

kritiske samtalen mellom disse tre tilnærmingene munner så ut i en refleksjon om fornyet praksis. Der er åpenbart at det er et nært slektskap mellom min beskrivelse av praksis-teori-praksis og en klassisk hermeneutisk modell.

Når det gjelder utviklingen av hermeneutisk filosofi og metode, har Hans Georg Gadamer vært en toneangivende person. Ut fra Gadamers hermeneutiske tolkning er det et viktig poeng at vi aldri går til en tekst fordomsfrie eller objektive. Vi bærer alltid med oss forforståelsen, ja vi er forforståelsen. Forforståelsen kan også kalles/sammenlignes med begrepet fordom⁹. Vi må være oss bevisst at vi har denne forforståelsen. I utviklingen av den hermeneutiske metodes tilnærming til tekster skjedde en fokusforskyvning fra forfatteren til leseren. Der forfatterens intensjoner tidligere hadde vært viktigst, ble det også rettet en stor oppmerksomhet på hva som skjer med den som leser. Når avsender og mottaker møtes, skjer en horisontsammensmeltning der noe omformes til noe nytt og annerledes.

Gadamer beskrev denne fortolkningsprosessen med metaforer som lek og spill og dans. I følge Gadamer finnes ingen objektiv hermeneutikk. Forforståelsen medvirker i all vår forståelse, men hermeneutikkens mål er alltid å få horisontene til å smelte sammen. Teorien omkring den hermeneutiske sirkelen hevder at det alltid er en sammenheng mellom de spørsmålene vi faktisk stiller og de svarene vi faktisk får. Vi må derfor alltid kunne presentere vår egen hermeneutiske sirkel og gjøre rede for vår egen forforståelse og hvordan den påvirker det resultatet vi kommer fram til.

I denne oppgaven representerer dette forforståelsen og utgangspunktet:

- Jeg har en klar forforståelse i forhold til den narrative fortellingen.
- Jeg har en relasjon til forfatteren.
- Selv om jeg har bedt ham skrive sin fortelling om vår relasjon og hva den har betydd for ham, så kan denne nære relasjonen påvirke hva han har skrevet.
- Han kan være oppmerksom på mine forventninger, og kan derfor ønske å "please" meg, unngå å skuffe meg, etc.

Min horisont er altså ikke objektiv. Jeg har vært del av den relasjonen som beskrives. Selv om dette nå er en tekst, aktiveres både mine egne følelser og tanker i møte med gjenfortellingen av det som skjedde. Jeg var sterkt berørt av terroren, møtene med menneskene som var skadet, pårørende, venner og at jeg var rammet som nordmann.

⁹ Brekke, 2006: 123

Jeg er altså ikke en nøytral forsker her. Min fortelling preger meg, og jeg har ingen illusjoner om at jeg kan klare å lese og forstå dette materiale med objektivitet. Samtidig mener jeg at de erfaringene jeg har gjort og at min drøfting av disse vil kunne ha relevans og overføringsverdi.

1.3.4 Generelle metodiske overveielser

Da jeg skulle påbegynne arbeidet med denne oppgave våren 2014, drøftet jeg ideen min om å skrive med utgangspunkt i 22.juli og relasjonen til "Morten" med veileder Leif Gunnar Engedal. Ut av dette kom ideen om også å be "Morten" om å beskrive sin relasjon til meg. Jeg tok deretter kontakt med "Morten" og spurte ham om han hadde kapasitet og om han kunne tenke seg å være med på dette. Han hadde i utgangspunktet lyst til å bidra, og vi hadde en samtale der vi avklarte rammer og omfang for det han skulle skrive. Anonymisering av kilden ble i den forbindelse avtalt. Jeg var som allerede nevnt også tydelig på at han ikke måtte føle noen forpliktelse til å fremstille meg på noen spesiell måte som et resultat av takknemlighet for det jeg hadde bidratt med. Han måtte stå helt fritt til å skrive. Tre måneder etter fikk jeg fortellingen tilsendt.

"Mortens" fortelling og min representerer to av svært mange som ble kraftig berørt av det som skjedde på Utøya. Mange hundre ungdommer ble skadet, og mange prester og andre hjelpere kom nært innpå både overlevende og pårørende. Denne oppgaven gir seg altså ikke ut for å være objektiv, eller for å kunne si noe som er representativt for det andre har opplevd i etterkant av Utøya. Alle har sin historie. Fortellingene kan imidlertid kaste lys over betydningen av en relasjon i en konkret situasjon.

I et case-studie som dette er målet å finne noen prinsipper som kan generaliseres til andre mennesker eller situasjoner. I dette tilfellet har jeg vært svært involvert og personlig engasjert. Jeg har også, som allerede nevnt, en forforståelse som er preget av at jeg har stor tro på betydningen av både relasjoner generelt og nærhet spesielt. Oppgavens validitet og reliabilitet som vitenskapelig undersøkelse må derfor forstås i lys av dette.

Jeg vil også komme med noen språklige avklaringer. Denne oppgaven inneholder elementer fra ulike fagdisipliner innenfor teologi, psykologi og filosofi. Innenfor disse disiplinene brukes det ulike benevnelser på aktørene. I den forbindelse vil "sjelesørger",

"behandler" og "terapeut" brukes vekselvis om den ene part og "konfident", "pasient" og "den andre" om den andre part.

1.3.5. Oppbygning

Denne oppgaven er delt inn i fem deler. Innledningsvis gjør jeg rede for bakgrunn, problemstilling og metodisk tilnærming. Den neste delen inneholder hendelsesforløpet og fortellingene både til "Morten" og meg selv. Del tre inneholder utvalget av teori som er valgt for å belyse problemstillingen. I den fjerde delen vil jeg løfte frem de momentene fra fortellingene og teorien som jeg mener kan kaste lys over problemstillingen. I den siste delen avslutter og konkluderer jeg.

2. Veien tilbake til livet

2.1 Dagen da veien tilbake begynte

Etter å ha vært vikar i stillingen som sykehusprest en tid, ble jeg fast ansatt i 2011. Dette innebar at jeg også skulle ta del i regelmessig vaktturnus. Det jeg nå skal beskrive skjedde midt på sommeren. På grunn av ferieavvikling var jeg alene på jobb. Det gikk mot helg, og jeg skulle ha min første helgevakt. Jeg var litt spent på om jeg kom til å sove godt når jeg visste at jeg kunne bli kalt ut på natten. På vei hjem fra jobb fredag ettermiddag hørte jeg på radio. Det var ekstrasending med melding om at det hadde vært en kraftig eksplosjon i regjeringskvartalet i Oslo.

*"Nyhet på radioen: Det har vært en kraftig eksplosjon i Regjeringskvartalet. Politiet fikk melding om dette kl. 15.26 i ettermiddag. Alt redningspersonell er på stedet og prøver å få oversikt på situasjonen. Politidistriktets stab er kalt inn. Vi kommer med mer informasjon så snart som mulig."*¹⁰

Da jeg kom hjem satt jeg på TV for å få vite mer. Jeg ble sittende lamslått. Minner fra terrorangrepene i USA dukket opp, og jeg husker at jeg tenkte: "Nå skjer det her hos

¹⁰ *Fra hat til kjærlighet*, 2011: 36

oss". Etter å ha fått kontakt med min familie som var på ferie og sjekket at alt var bra med dem, inviterte jeg meg selv over til en venninne. Hos henne var det mange hjemme. På veien dit ringte jeg til sykehuset for å spørre om vi var i noen form for beredskap, men det var vi ikke. Jeg informerte om at jeg var på vakt i helgen og at de kunne tilkalle meg hvis det ble behov. Hjemme hos min venninne satt vi alle og så på nyhetene fra Regjeringskvartalet. Så kom plutselig nyheten om at det foregikk skyting på Utøya.

"Like etter det som skjedde i Oslo sentrum ved regjeringskvartalet, kom det meldinger om skyting på AUF's leir på Utøya i Buskerud." NRK Dagsrevyen kl 19.01¹¹

Det gikk ikke lang tid før en av ungdommene hjemme hos min venninne fikk en melding på Facebook om at en klassekamerat var skutt og drept på Utøya og at en annen hadde overlevd. Der og da gikk det hele fra å være uvirkelige nyheter til å bli en nær og brutal virkelighet. Ungdommene som var drept og skadet var ungdommer fra nærmiljøet. Jeg skjønnte ut fra det ungdommene fortalte at det var mange fra skolen til mine egne barn som var på leir på Utøya. Alt kom så nært, og en underlig stillhet sank inn i stua der vi satt lamslåtte og så på TV. Vi så ungdommer som kom i land fra Utøya i sjokk, blodige og redde. Dette var større, verre, nærmere enn jeg kunne forestilt meg, og jeg husker jeg lurte på om det kom til å bli bruk for meg i denne situasjonen.

På en pressekonferanse i Statsministerboligen kl 22.38 sa Jens Stoltenberg: "Dette er en kveld som krever mye av oss alle. Dagene som følger kommer til å kreve enda mer. Det er vi beredt til å møte."¹²

Det ble langt på natt før jeg sovnet, sliten, urolig og utmattet. Jeg våknet brått tidlig på morgen av at telefonen ringte. Det var fra sykehuset. En fra kriseteamet fortalte at de trodde 80 ungdommer var skutt og drept på Utøya og at mange var hardt skadd. Østfold var hardt rammet, men mer visste vi ikke. Vi ble enig om at det bare var å vente, i beredskap.

¹¹ *Fra hat til kjærlighet*, 2011: 63

¹² *Ibid*: 78

"I natt ble det klart at det som skjedde på AUFs sommerleir på Utøya i går er en nasjonal tragedie. Ikke siden krigen har landet opplevd en større ugjerning. Minst 80 unge mennesker er revet bort, vi har også mistet medarbeidere i Regjeringskvartalet. Det er ikke til å begripe."

Pressekonferanse i statsministerboligen , Oslo kl. 08.00 ¹³

Telefonen fra sykehuset kom ikke før på kvelden. Hele dagen gikk jeg og ventet, lurte på om jeg ville bli tilkalt eller ikke. Informasjonsdirektøren på sykehuset informerte om at flere ungdommer nå var overført til vårt sykehuset, og jeg ble bedt om å reise dit så raskt som mulig for å få oversikt over situasjonen og hjelpe til. Det ble en halvtimes kjøretur hvor jeg forsøkte å forestille meg hva som kom til å møte meg. Jeg var spent og urolig, men samtidig var det noe godt i å kunne få lov til å bidra. I likhet med mange andre kjente jeg på en virketrang. Nå var jeg på vei, og kanskje jeg kunne være til støtte og hjelp for noen.

Fremme på sykehuset snakket jeg med personalet og gikk for å presentere meg for familiene og ungdommene. To av pasientene med familier ønsket mitt nærvær. Disse to pasientene lå på samme avdeling, noe som skulle vise seg å bli veldig bra både for meg og dem. På avdelingen var det hektisk stemning. Det var utrolig mange mennesker. Foreldre, besteforeldre, søsken, kjærester og venner og etter hvert flere overlevende strømmet på. Folk var i en blanding av sjokk og fortvilelse. Det er vanskelig å beskrive. Det var lettelse og takknemmelighet for at akkurat deres barn, barnebarn, bror, kjærest og venn hadde overlevd, men samtidig sjokk og sorg over alle de andre som var igjen på øya og var drept. Det var også frykt og usikkerhet: "Var det hele over? Kunne det skje mer? Hvordan vil livet bli nå? Er det mulig å leve og ha det godt igjen etter dette?"

Jeg har aldri før eller siden møtt så massiv fortvilelse, så sterke følelsesutbrudd, så mye sorg og frykt på engang. Begge ungdommene som jeg hadde kontakt med ble jevnlig spurt om de ønsket samtale med psykolog, men begge takket nei. Det virket som om de ble litt urolige over spørsmålet og at de tenkte: "Jeg er da ikke syk i hodet". Det var også ferietid på sykehuset og mange vikarer, så min hjelp ble tatt godt imot. Jeg ble et bindeledd mellom personalet, ungdommene og alle deres pårørende.

¹³ *Fra hat til kjærlighet*, 2011: 98

Først forsøkte jeg å rydde i kaoset rundt pasientene. Trengselen var stor for alle ønsket å være i nærheten av de overlevende. Det var forståelig, men jeg forsto raskt at dette var en enormt krevende situasjon for ungdommene. De trengte ro. Det var heller ikke plass til alle disse menneskene ettersom avdelingen var full. Det som krevdes var at noen tok ansvar og ledelse, noen som kunne rydde, ta avgjørelser og vise vei. Alle søkte etter en stemme å lytte til. Dermed begynte jeg å organisere og ta styringen. Jeg samlet folk og etter hvert fikk noen ro og trygghet til å reise hjem igjen. Andre tok seg en pause og gikk seg en tur. Jeg ba dem å ta vare på hverandre, men også tydelig beskjed om at ungdommene trengte ro og hvile.

Det ble sent, lørdag kveld før jeg fikk satt meg ned ved sykehussengen til ungdommene. Jeg hadde hilst på dem og presentert meg, men det var nærmere midnatt før det ble stille og vi kunne være alene. Det var da jeg møtte "Morten". Han var 17 år, en politisk engasjert og aktiv ungdom. En hånd ble lagt i min, og der satt jeg og møtte blikket til redde øyne som hadde sett og opplevd et mareritt jeg knapt kunne forestille meg. Usammenhengende og intenst fikk jeg høre om flukt, om skudd, om døde venner og en dramatisk redningsaksjon fra politiet. Alt hadde skjedd bare et døgn før. Redselen og smerten var så sterkt tilstede. Jeg ble sterkt berørt. Jeg sa lite, for det var ikke noe å si. Det eneste jeg kunne gi var nærvær og trøst. "Det må være en mening med at jeg overlevde" husker jeg "Morten" sa. Jeg visste ikke helt om det var et utsagn eller et spørsmål, men jeg forstod at det var et sjokk å miste så mange venner. Det var samtidig et like stort sjokk å overleve.

Fra den dagen ble jeg et reisefølge på "Mortens" vei for å finne tilbake til livet. Jeg lovte meg selv at jeg skulle gå med ham så lenge han trengte meg. Uansett.

2.2 "Mortens" fortelling

Dette er "Morten" sin fortelling slik han selv har skrevet den:

Utøya

"Dagen var som alle andre dager på Utøya, sett bort fra det dårlige været. Det var idrettsarrangementer og politisk skolering. Under lunsjen kom meldingen: Eksplosjon i regjeringskvartalet. Når vi hørte dette hersket fortsatt tvilen. Var det en gasseksplisjon eller en bombe? Uansett så ble dagens videre arrangementer avlyst foreløpig. Alle satt og ventet på informasjon. Jeg og noen venner satt i spisesalen og ventet på nytt da vi hørte de første skrikene. Vi løp sammen med en stor gruppe inn i Lillesalen. Ingen skjønnte hva som skjedde og ingen visste hva vi skulle gjøre. Det smalt inn i mengden og noen av oss kastet seg på gulvet mens de andre løp. Trengt opp i et hjørne besluttet jeg å spille død. Sjokk, adrenalin og de mest grunnleggende instinkter tok overhånd og jeg ble liggende lenge. Det tok litt tid før jeg skjønnte hva som hadde skjedd og at jeg var skadet. Til å begynne med så sved det bare, men ettersom adrenalinet ga seg og virkeligheten traff meg ble det mer og mer smertefullt. Det var to andre som hadde overlevd i Lillesalen. En jente og en gutt. Gutten var skutt i halsen og lagde slik jeg forstod det da, uforståelige gurglelyder. Jeg snakket forsiktig med jenta og vi ble enige om at det beste å gjøre var å holde seg i ro og spille død til hjelpen kom. Derfra blir ting veldig tåkete. Tid hadde liten mening. En time kunne gå fort og et sekund kunne vare i en evighet. Tankene om liv og død begynte allerede da. Hendelsen hadde etterlatt seg en sterk fornemmelse av ondskap og i møte med slik ondskap falt tankene mine på frelse.

Jeg lå lenge og tenkte på død. Jeg visste ikke hvor hardt skadet jeg var så jeg forberedte meg på at jeg kanskje ikke kom til å overleve. I denne situasjonen ble troen på et liv etter døden bare til som en selvfølgelig fakta. Hodet mitt tok en eventyraktig stilling til at det som hadde skjedd var ondt og at det pågikk en slags godt mot ondt kamp jeg ikke helt forstod. Jeg så brått det hele fra et religiøst perspektiv, når jeg innså hvor nærme jeg hadde vært døden, så var det tydelig at det var Guds inngripen. Slik holdt jeg det gående lenge. Tenkte de samme tankene om igjen og om igjen som om de var nye. Når jeg begynte å høre sirener i det fjerne kom håpet.

I land

Når jeg endelig kom meg av øya var jeg i forvirring og ganske sur. Jeg slengte en uspiselig kommentar om politiet når vi kom til bryggen, og kvinnen som dro meg i land svarte på kommentaren litt humoristisk. Hun gikk på Politihøgskolen. Hun tok seg av meg frem til sykebilen kom og vi satt og snakket om det meste. Hun ble min første trygghetsperson midt oppe i krisen. Når sykebilen kom ble hun med, men jeg husker svært lite. Jeg fikk morfin og kanskje litt for mye av det for derfra er det ganske tåkete. Jeg husker når jeg kom til sykehuset. Jeg var ganske grinete og oppfattet det hele som et forferdelig mas, men det var midt i dette maset, slik jeg husker det, at jeg møtte en sykehusprest. Jeg husker hverken hva han het eller hvordan han så ut, bare at han var hyggelig. Det jeg sa ga nok ikke så mye mening. Jeg hadde store problemer med å holde tankene samlet, men lyttet og svarte gjorde han likevel. Jeg husker ikke så mye etter det. Jeg ble operert og våknet i noe jeg husker som et ganske behagelig rom. Jeg tror nyhetene stod på. Da regnet de med at 81 mennesker hadde mistet livet på Utøya. Jeg husker jeg var sjokkert og lyttet vantro til det nyhetene hadde å fortelle. Jeg hadde store vanskeligheter med å tro at jeg hadde vært der til å begynne med, men jeg visste at det hadde jeg vært. Hukommelsen min var tåket og mange av timene i Lillesalen var allerede glemt. Det som var igjen var fragmenter eller "bilder".

Sykehuset

Når jeg ble overført til lokalsykehuset, det husker jeg ikke, men jeg var ikke spesielt glad for det. Jeg har kanskje dels gjennom mammas mistillit til sykehuset eller den ghetto fasaden gjort meg opp en negativ mening om sykehuset. Jeg husker jeg spøkte for meg selv; "Nå dør jeg vel på operasjonsbordet etter å ha overlevd en massakre". Det høres veldig hardt og brutalt ut når jeg tenker tilbake på det, men det var stemningsleiet. Galgenhumor var ganske morsomt. Bare synd ingen andre enn de som hadde vært på Utøya skulle skjønne den. Når jeg kom til sykehuset var jeg lite imponert. Jeg fikk et "bøttekott" til rom og var vel ganske grinete. Jeg fikk tilbud om psykolog og ble rasende. Det var den største fornærmelse å antyde at det var meg det var noe galt med. Jeg hadde det helt fint. Det var slettes ikke noe behov for en psykolog. Om det var noen som trengte det så var det vel gjerningsmannen? Hodet var fortsatt i en sort-hvit verden. Selv om de kanskje mente godt, var det å prakke en psykolog på meg fornærmende. Ikke fordi en psykolog ikke kunne hjelpet, men fordi mitt bilde av

psykologer er preget av at jeg aldri har hatt en eller hatt behov for en. Det skapte et inntrykk hos meg av at de mente det var noe galt med hodet mitt. Selv damen fra kriseteamet fikk en ganske iskald mottakelse. De var samme ulla hele gjengen. Iskalde, kalkulerende, diagnostiserende.

Sykehuspresten

Jeg husker ikke hvor lang tid det var gått eller når det var, men det banket en dame på døren. Hun het Ellen og var sykehusprest. Hun lurte på om jeg hadde lyst til å snakke, noe jeg selvfølgelig hadde veldig lyst til. Ordet sykehusprest da, basert på tidligere erfaringer (selv om jeg ikke husket de særlig), var det motsatte av psykolog. Varme, lyttende, medfølende, forstående og åpensinnede. Jeg husker jeg var glad for at det var en sykehusprest på dette sykehuset også og for ikke å snakke om at det var noen jeg kunne snakke med som ikke var pårørende eller offer for katastrofen. Ellen bekreftet på mange måter mitt inntrykk av sykehusprester så fort vi hadde pratet litt første gangen. Samtalene hadde ikke noe underliggende mål om å diagnostisere meg eller analysere meg, men ble heller en kanal der jeg kunne snakke om det jeg følte eller hadde opplevd uten å møte sterke reaksjoner den ene eller den andre veien. Disse samtalene uten forventinger eller mål ble også en måte for meg å rasjonalisere det jeg hadde tenkt og opplevd i samtale med et annet menneske.

Det ble veldig viktig for meg å snakke med noen som hadde større tanker om meningen med livet og livet etter døden enn "når du dør blir det svart". Det var godt å snakke med noen som trodde på noe, spesielt en mening og en fortsettelse. Befriende på sin egen måte, som om fortid og nåtid ikke hadde så mye å si. Mine tanker og følelser rundt liv og død hadde jeg stort sett holdt for meg selv frem til dette øyeblikket, men i en sortmalt verden ble sykehuspresten i kraft av sin stilling en slags representant for håpet, en det gikk an å snakke med og dele sine erfaringer med uten fare for å bli dømt. Det var lettere å håpe med en som trodde på Gud enn en "iskald" realist.

For meg ble det et skjebnemøte. Selv om jeg hadde mine perioder med skiftende humør, desperasjon og intenst sinne var det disse samtalene som vekket den første troen på fremtiden. Hvis Gud først hadde tatt seg bryderiet ved å redde meg så var det jo klart at det var en plan for meg også. En slags vei jeg måtte gå mot et større mål. Hva det var eller hvor det var visste jeg ikke, men det er det som er så fint med Gud. Du trenger ikke vite.

Å få livet i orden igjen

Ellen ble på mange måter sykehuset. Hun var der hele dagen da andre ikke var det og da andre skulle snakke om det som hadde skjedd kunne jeg og Ellen snakke om helt andre ting. En sentral del i den store oppgaven det var å få livet i orden igjen. Sykepleierne var fraværende og i kaoset av mennesker som skulle inn og ut for å besøke meg ble samtalene med Ellen en form for oppholdsvær. De stille timene før neste storm. Ellen ble på mange måter en frihavn fra omverdenen. Noe å støtte seg på. Det ble en vane at hun kom innom om dagen og kvelden, samtidig kan jeg ikke feste det til noe tidspunkt siden dag, natt og tid har vært og var flytende i lang tid etter 22. juli.

Noe av det viktigste med Ellen var at vi var fortrolige. Sånn bortsett fra å kunne snakke om eksistensielle temaer, liv og død og mer hverdagslige ting var hun en jeg kunne dele mine innerste følelser med. Hvorfor det ble slik stammer vel helt tilbake til den rollen jeg hadde gitt henne og den rollen hun selv tok. Jeg kunne snakke med henne om sinnet. Av alle følelsene rundt 22.juli er sinnet den største følelsen. Avskåret fra rosetogene og kjærlighetsbølgen i sykesengen ble mitt sinne til hat. Mine foreldre forstod det ikke og ingen slektninger eller venner heller. De var alle farget av rosetogene og de påløpende talene etter 22.juli. Jeg var sint på regjeringen for toleransen de viste, på AUF for kjærligheten de viste, på politiet og rettsvesenet for prinsippfastheten deres. I mitt sinne var mitt største ønske at situasjonen ble grepet med jernhanske. At politiet behandlet mistenkte og gjerningsmann brutalt og at folk og regjering grep til hevn mot høyreekstreme grupper. Jeg følte jeg levde i en helt annen virkelighet enn rosetogenes Norge. Igjen var Ellen personen jeg kunne snakke med, som ikke dømte, men forstod hvorfor jeg følte det slik. Nettopp på grunn av Ellens forståelse skulle jeg knytte et så nært forhold til henne, for i en verden der AUF, Arbeiderpartiet og Regjeringen "fortalte meg hva jeg skulle føle" og venner og familie sendte urolige blikk som svar på mine spisse utspill var hun min eneste venn på mange måter. Jeg isolerte meg på mange måter på grunn av forvirring. At det var noe på innsiden av meg som ikke stemte eller som ikke var som før. Som en puslespillbrikke som ikke passer inn i bildet den tidligere var en del av. Ting var ikke som det var eller skulle vært, og siden Ellen ikke hadde noen tilknytning til den tidligere meg ble det naturlig at Ellen ikke hørte hjemme i isolasjonen på samme måte.

Jeg skiller ikke en samtale med Ellen fra en annen. For meg blir samtalene mellom Ellen og meg selv en sammensatt samtale som har pågått helt siden sykehuset. Som en

pågående prosess som har skiftet innhold og natur flere ganger for så å skifte tilbake igjen, men aldri stopper. Noe av det som ble viktigere og viktigere for meg var at det ikke var et "medlidenhetsforhold" i mine øyne, men et vennskapsforhold mellom to personer som begge hadde ting å bidra med. Det var ikke en enveissamtale om grusomhetene 22. juli der mine inntrykk dominerte, men en samtale med flere lag og perspektiver. Sett tilbake har samtalene ikke bare vært et sted jeg kunne finne utløp for mitt sinne uten fordømmelse, men også bidratt til å moderere sinnet mitt. På en måte ble samtalene med Ellen i sin egen form en representant for tro, håp og kjærlighet der jeg ikke hadde funnet den i hverken rosetog eller offentlige taler.

Etter stormen

Etter stormen hadde lagt seg og jeg hadde vendt hjem fra sykehuset fortsatte kontakten med Ellen. Det at det var hun som tok initiativ ble for meg en bekreftelse på at det ikke var et enveisforhold. Ellen tok selv mye initiativ til kontakt og jeg er ganske sikker på at hvis hun ikke hadde gjort det ville kontakten vært brutt for lenge siden. Ikke fordi jeg ikke ønsket kontakt, men fordi jeg befant meg i en depressiv handlingslammelse. Når du har vansker med å komme deg opp av sengen for å spise fordi du er for slitsom blir det like slitsomt/vanskelig å opprettholde alle kontakter og sosiale bånd av samme grunn.

Identitet ble viktig for meg etter 22.juli. Etter kaoset, volden og sykesengen var jeg ikke den personen jeg hadde vært før 22.juli. På mange måter oppstod det et tomrom inne i meg selv. Jeg visste ikke helt hvem jeg var i det store bildet eller hvem jeg skulle bli. Jeg var i alle fall fast bestemt på at jeg ikke skulle være "han fra Utøya". Jeg og Ellen hadde fremdeles samtaler om 22.juli og alt som hørte med, men utenfor samtalene distanserte jeg meg fra 22.juli. Jeg indentifiserte meg ikke med de andre ofrene og heller ikke med rosetogene og kjærligheten som florerte i storsamfunnet. Det ble forsøkt med psykolog, men jeg erkjente ovenfor meg selv ganske tidlig at det ikke hjalp stort. Deres eneste oppskrift på ting ble å sove mer eller spise mer. De samtalene jeg hadde om mine problemer som ga meg noe var de jeg hadde med Ellen. Igjen er forståelsen nøkkelen. Der psykologene skulle holde seg til skjemaer forholdt Ellen seg til meg, sett fra min side, som menneske. Hun kunne godt forstå hvorfor matlysten ikke var som den var eller hvorfor jeg ikke sov mye om nettene. Det kunne ikke psykologer. For dem var det grunnleggende at jeg bare "gjorde det" for da ville jeg få det bedre, men de fortalte aldri

hvordan jeg "bare skulle gjøre det". Jeg følte at jeg gang på gang fikk bekreftet mitt syn på psykologer som iskalde realister, helt manglende på sjelelig perspektiv. At smerten lå i hjertet og ikke i hjernen.

På bedringens landevei

På bedringens landevei ble Ellen et slags fast reisefølge. Å bli sett som menneske er det sjelden en føler, men jeg følte det med Ellen. I min verden var den kun hun som virkelig forstod hvordan jeg hadde det. Vi delte det tunge og det gode og det er viktig å påpeke at det aldri har vært lett for meg å dele det tunge. Jeg avskydde å bli fremstilt som svak både fysisk og psykisk. Psykologene ble en manifestasjon av dette også. Jeg gikk likevel til psykolog, ikke fordi det ga meg noe, men fordi det ga de rundt meg noe. Det var umåtelig slitsomt å dra seg til psykologen for å bable om selvfølgeligheter for at de rundt meg skulle ha en følelse av at jeg fikk hjelp. Sett bort i fra Ellen så isolerte jeg meg innvendig. Ikke bare fordi jeg ikke følte at de andre ikke forstod, men fordi jeg følte meg knekt på en helt annen måte. Meg før og meg nå var ganske forskjellige personer og det var nødvendig for meg å bygge opp og forstå mitt nye jeg. Foreldrene mine var raskt ute med å peke på at det var depresjoner og lignende. Jeg har vel egentlig alltid vært periode isolasjonist der jeg trekker meg tilbake for å se og forstå verden og meg selv, men i den verden jeg levde i nå ble det satt en diagnose på alt. Jeg følt meg fanget mellom forvirring og forventning. Her ble Ellen en person man kunne rømme til når det ble for mye av "de andre". En person man kunne være seg selv med, selv om jeg ikke helt forstod hva "meg selv" var for noe.

Det som er helt klart er at veien hadde vært mye lengre og hardere uten Ellen. Kontakten med Ellen gjennom den prosessen det er og har vært å ta livet tilbake har på mange måter vært livreddende."

2.3 Fortellingen fra et reisefølge

Dette er fortellingen min:

I begynnelsen

"De første dagene og de sene kveldene var det mye for meg å gjøre. Jeg både fikk og tok rollen med å organisere alt besøket som kom og var koordinator mellom pasienter og besøkende. Det skulle vise seg at det var nødvendig for det kom over hundre mennesker innom sykehuset i løpet av de første dagene. Det var lærere, representanter fra Arbeiderpartiet, slekt, venner og andre overlevende. Jeg fungerte som et slags vertskap, informerte dem om tilstanden til ungdommene og fortalte at det var godt å se dem. Jeg sa også at det var fint å få besøk, men ba dem om å ta hensyn, være korte og ikke spørre for mye. Mange trengte selv trøst og å få fortelle sine historier og hjelp til å roe seg ned før de kunne besøke sine venner. Det var mange sterke møter og mange tårer. Jeg lyttet og trøstet. Det var alltid en som trengte en skulder å gråte på eller en hånd å holde i.

Jeg var den som var der, bortimot hele tiden. Det øvrige personalet hadde selvfølgelig også andre pasienter å ta seg av, og de hadde sine regulerte vakt-tider. Jeg bare var der. Fra morgen til langt på natt. Jeg kan ikke huske at jeg engang gikk ut av avdelingen for å kjøpe meg mat. Det var derfor ikke rart at ungdommene erta meg med at jeg var en "godterimoms" som de delte med av alt de hadde fått fra besøkene. Det ble til at jeg vekslet mellom å være hos "Morten" og den andre ungdommen som var kommet til vårt sykehus. Kom jeg ut av det ene rommet, så var det alltid en forespørsel fra det andre rommet om jeg vær så snill kunne komme dit. Jeg fungerte også som en avlastning for foreldre som ikke ville forlate barna sine. Hvis jeg var hos dem, kunne de få seg en pause til å spise, ta telefoner osv. Da følte de seg trygge.

Den første kvelden

Den første natten skjedde det noe jeg aldri kommer til å glemme. De to ungdommene ønsket å treffe hverandre. Det ble diskutert om det ville være klokt. Jeg fikk ansvaret for å ta avgjørelsen, og det ble til at vi trillet den ene inn til den andre. Det ble sterkt og fint. De delte det de visste om vennene sine, og det ble sterke følelser. De trøstet hverandre, og det var godt for dem å være hos en annen som hadde vært der og

som kunne forstå. Det ble alvor og humor i skjønn forening, og tiden gikk. Begge grudde seg for å sove og en sa høyt: "Er det mulig å sove igjen?" Det var som det hele tiden var en tvil der om det var mulig å leve videre etter dette, og nå kom den første prøvelsen: Var det mulig å sove?

En av ungdommene foreslo å se en film, og jeg tenkte at det var en god ide. Vi trenger en distraksjon, og tenk, valget falt på en Disney tegnefilm. Der satt vi, to ungdommer som for et døgn siden hadde blitt skutt, en mamma og jeg. Utmattelsen var til å føle på. Det var godt å være stille og forsøke å glemme for en liten stund. Før jeg gikk hjem gikk jeg inn til dem og satt der på sengekanten. Jeg trøstet, oppmuntret og fortalte at jeg trodde de ville få sove. Jeg sang så en velsignelse som en godnatta sang som avslutter med ordene "...og må Guds gode hånd verne om deg til vi sees igjen." Denne godnatta sekvensen ble et viktig rituale kveldene fremover. Kveld nummer tre var en av dem usikker på om jeg var der. Da fikk jeg en telefon: "Du må komme og være her for vi må gjøre som vi pleier." Jeg var blitt et fast og trygt holdepunkt, og jeg kunne kjenne hvordan alle lente seg mot meg. "Hvor lenge klarer JEG dette?" kan jeg huske jeg tenkte. Jeg skulle reise på ferie snart, og jeg sa til meg selv at jeg ville klare det.

Dagene fra 23. juli til jeg reiste på ferie 28. juli ble det slik at jeg kom i ti-tiden på dagen og reiste hjem i ett/to-tiden på natten. Jeg glemte å spise, jeg sov lite og hadde sjelden pauser. Uansett hvor jeg snudde meg var det alltid noen som trengte meg. Det var jo så mange mennesker å ta seg av som kom innom sykehuset. Alle var fortvilet. Alle sørget. Ja, hele landet vårt var rammet. Jeg gjorde bare det som opplevdes nødvendig, viktig og naturlig.

I løpet av denne korte uka ble "Morten" og jeg veldig godt kjent. Han var trygg på meg og turte å være seg selv. Det svingte mellom dypt alvor og sorgreaksjoner, men også en del humor og selvironi. At det vekslet så jeg på som et sunnhets tegn. Jeg gledet meg over det og fulgte dem i hverdagsprat og det som kunne ligne en normal samtale. Jeg tror at vekslingen og humoren kunne ha vært forvirrende hvis jeg ikke selv hadde hatt ungdommer på samme alder. Jeg var vant til språket og sjargongen, og opplevde det forfriskende og sunt at de av og til glemte omgivelsene og bare var ungdommer.

"Ferien"

28.juli skulle jeg dra en uke på ferie til Spania. Jeg forberedte ungdommene og familiene på det. Jeg informerte om at det alltid var prestetjeneste på sykehuset og at de

bare måtte be om besøk dersom de ønsket det. Jeg lovte å komme tilbake så fort jeg var hjemme igjen. Så reiste jeg på ferie sammen med familien min, men alt av tanker og følelser var igjen på sykehuset. Det var ikke det at jeg trodde jeg var uunnværlig. Nei, ungdommene og familiene deres var virket fortrolig med at jeg skulle på ferie, det var JEG som ikke klarte å være der jeg var. Jeg var preget av de lange dagene på sykehuset, og hadde en kraftig etterreaksjon på alt ansvaret jeg hadde hatt. Jeg var fylt til randen av katastrofen som hadde rammet ungdommene, familiene, nærmiljøet og landet vårt. Jeg forsøkte å skjule følelsene mine og snakket så lite som mulig om det som hadde skjedd. Jeg prøvde å være på ferie, men jeg sov dårlig, var ukonsentrert og både trist og tung.

Det ble en vanskelig uke. Å komme hjem var en lettelse. Jeg var brunere ja, men ikke uthvilt. Jeg var urolig over at jeg var urolig og forsto ikke hva som skjedde med meg. Jeg følte på skam også. Tenk at jeg tok med jobben "hjem" på denne måten, ja til og med på ferie. Det var uprofesjonelt! Jeg var streng mot meg selv og fortalte meg selv om og om igjen at dette ikke handlet om meg og at dette ikke var bra. Jeg ville ikke dele mine følelser og tanker heller, fordi jeg skammet meg og var redd for å få respons som lignet på min egen selvførdømmelse.

Tilbake til ungdommene

Begge de ungdommene som jeg hadde hatt mest kontakt med var fortsatt på sykehuset da jeg kom tilbake etter ferien, og det var godt å se dem igjen. Jeg hadde jo tenkt på dem så mye. Det var roligere på sykehuset nå og atskillig mindre besøk selvfølgelig. Det var samtaler hver dag. Spesielt var det tungt rundt alle begravelsene som de deltok i. Da trengtes det trøst og forståelse. Tenk å miste så mange venner i så ung alder. Mitt hjerte blødde for dem.

Etter hvert var det tid for utskrivelse. Jeg tok avskjed med dem begge, men vi avtalte å holde kontakten. Det nærmet seg Minnemarkeringen 21. august i Oslo Spektrum, og vi avtalte å møtes der. Å bli invitert til minnemarkeringen i Oslo Spektrum lot jeg bety mye for meg. Jeg hadde behov for å finne en måte å avslutte den enormt krevende måneden på, og jeg tenkte at det skulle denne markeringen få være. Et kapittel var over.

Kongens tale

21.august i Oslo Spektrum tok jeg til meg kongens ord: *"Jeg vil takke alle dere som var i regjeringskvartalet og på Utøya, og som har bestemt at det dere har opplevd ikke skal få knekke dere. Jeg vil takke alle hjelpere - innenfor politiet, brannvesenet, helsevesenet, kirken og de religiøse miljøene, forsvaret, sivilforsvaret, frivillige organisasjoner – og alle dere som på egen hånd trådte til og bare måtte hjelpe. Alle sammen har vist oss hva omsorg og mot betyr i praksis når det gjelder som mest. Mange reddet andres liv, noen med fare for sitt eget. Fortsatt står mange på for å lindre sorg og støtte dem som trenger det. For dere pårørende vil det være spesielt tungt når den nasjonale sorgen gradvis avtar. Når det sterke felleskapet vi har følt på denne tiden, ikke er fullt så merkbart lenger. Da trengs det medmennesker som ser dem som sørger og dem som sliter med livene sine – noen som kan være hos dem når oppmerksomhetens lys begynner å slukne. Når hverdagen skal leves."*¹⁴

Veien videre

Ikke bare tok jeg til meg takken, men jeg fornyet også mitt løfte om å gå veien videre sammen med "Morten" så lenge han trengte meg som reisefølge. For det var han som gav uttrykk for at han fortsatt ønsket og trengte et følge videre. Utover høsten møttes "Morten" og jeg cirka hver fjortende dag. Vi hadde ikke faste avtaler, og han hadde mye program. Hjelpeapparatet var stort. Utøya-ofrene skulle få all den hjelpen de trengte, og det manglet ikke på ivrige hjelpere. Det var noe sensasjonelt over dette, og jeg trakk meg tilbake da jeg skjønnte at her ønsket man ikke noe innblanding av en prest mens kartleggingen og behandlingen tok til.

Jeg informerte "Morten" om at det var oppnevnt psykiatrisk hjelp til ham og at jeg var bedt om ikke "å forstyrre" behandlingen. Jeg tok det ikke personlig. Det ble viktig for meg å si til "Morten" at jeg var der uansett, men at det også var viktig at han tok imot den hjelpen han ble tilbudt. Jeg var prest, og min relasjon var ikke som behandler, men som et supplement til det andre hjelpeapparatet. Dette gjorde at det ikke ble noe dumt ut av det.

¹⁴ NRK: Kongens tale under minneseremonien 21.08.2011

Relasjonen

I tiden videre skjønte jeg at jeg var en viktig person i "Morten" sitt liv. Han isolerte seg, og det var få han orket å forholde seg til. Jeg var en av de få. Vi feiret attenårsdagen hans sammen på restaurant. Etter hvert ble det til at vi møttes på cafe eller Peppes en gang i måneden, og slik gikk tiden. Det var alltid jeg som tok kontakt. Jeg sendte melding.

Ofte fikk jeg ikke svar første gang jeg henvendte meg . Da ringte jeg til slutt, men jeg rakk ofte å bli urolig og usikker. Vil han ikke ha kontakt? Er det riktig å ta kontakt? Er det ikke sånn at man skal vente til den andre har behov og tar kontakt? Men ut ifra det jeg hadde erfaring med av ungdom, så skjønte jeg jo at det ikke fungerte likt som med voksne. Etter hvert ble jeg også klar over at isoleringen var etterreaksjoner etter traumene. Det var ikke avvisning. Hver gang vi møttes ble det bekreftet at han ønsket og virkelig trengte disse møtene og samtalene. Noe av uroen var også en dyp ansvarfølelse. Jeg ble engstelig for hvordan han hadde det da han ikke svarte .

Møtene våre bar preg av at vi begge syntes det var fint å møtes, og samtalene våre bar preg av å skifte fra dypeste alvor til hverdagsprat. Det var mye humor og gjerne diskusjoner om nyheter og politikk. Tro var også et fast tema. Vekslingen var fascinerende. Jeg ville ikke at det skulle være slik at jeg var den voksne med alle svarene som skulle hjelpe ham, og sånn var det heller ikke. Jeg hadde en dyp respekt og stor interesse av å lære av ham, og han hadde alltid noe å lære meg. Jeg var interessert i hvordan han tenkte om det han hadde opplevd og hvordan det var mulig å reise seg igjen. Jeg ville så gjerne forstå. Tenk alt hva han hadde opplevd, så nære døden som man kan komme uten å dø selv. Dette lå der som en klangbunn i samtalene våre. "Morten" styrte hvor mye vi var innom Utøya, men vi var alltid en tur innom. Det var aldri lenge av gangen, men vi var der. For "Morten" handlet det om å vinne livet sitt tilbake. Ikke det han hadde hatt. Både han og jeg visste at ting aldri ville bli som før.

Jeg var en som heiet på ham, en som prøvde å holde håpet oppe, en som pekte på en fremtid, men som ikke krevde fremgang. Jeg forstod at dette ville ta tid.

Håpet

Jeg har fra første dag pekt på at det er mulig å klare å få et godt liv engang igjen. Det tror jeg ble fanget opp hos ungdommene den første kvelden da jeg rolig og bestemt sa at "Du klarer å sove. Jeg tror du klarer det." Det var mye fortvilelse rundt dem. Da var

det aller viktigste at jeg var en bærer av håp med tro på en fremtid. Jeg kan huske at noen sa høyt : "Er det mulig å få det godt igjen etter å ha opplevd dette?"

Det virket som at enten kollapset håpet helt, eller så ble det alt for store ord og for mange roser. I møtet med dette kjente jeg at jeg hadde en grunnleggende tro på at mennesket kan tåle svært mye. Jeg reagerte på at man kalte dem "Utøya-ungdommen" og til og med "Utøya-generasjonen". De var jo så mye mer enn det. Det snakket jeg med dem om, og jeg snakket med dem om at livet kan bli godt igjen, at det er mulig å finne en trygghet igjen, sakte men sikkert. Det blir aldri som før, men det betyr ikke at det ikke kan bli godt å leve igjen. "Dette vil bli et viktig kapittel i fortellingen om ditt liv", kan jeg huske at jeg sa, men langt i fra det eneste. Nye kapitler skal skrives. Dette håpet ble viktig å holde oppe. På denne veien ble jeg altså "Mortens" reisefølge. Ingen kan gå veien for en annen, men alle trenger vi noen å dele vår smerte og våre gleder med.

Jeg har tatt del i smerten slik at jeg også fikk kjenne den i min egen kropp og i mitt eget hjerte. Jeg kan fortsatt kjenne at noe skjer med meg når jeg ser bilder fra Utøya eller når det snakkes om 22.juli. Jeg tar lett til tårene, og hjertet mitt er skjørt. Jeg bærer på en smerte, men skammer meg ikke for det lenger. Jeg har etter hvert lært å forstå meg selv.

Jeg er takknemlig for at jeg fikk være og fortsatt er "Mortens" reisefølge. Noen ganger koster det å være nettopp det. Vi blir berørt langt inni sjelen. Da tenker jeg: Tenk hva den andre har opplevd, hva den bærer på. Jeg kjenner en liten bit av den smerten og er glad for at jeg kan transformere smerten til forståelse, omsorg og trofasthet.

Jeg er dypt takknemlig for at jeg var på vakt 23.juli. Takknemlig for at akkurat jeg fikk følge "Morten" på et stykke av veien tilbake til livet. Vi møtes ikke så ofte lenger, men jeg ser alltid frem til de gangene vi får det til.

"Morten" er en viktig person i livet mitt.

3. Teoretiske perspektiver

3.1. Sjelesorg

3.1.1 Sjelesorgens egenart

Ordet sjelesorg stammer fra det tyske "seelensorge" som betyr "omsorg for sjelen". Det er ikke uten videre enkelt å finne et ord som korresponderer på norsk. Det samme gjelder for det engelske uttrykket "pastoral care". Det kunne ha vært ønskelig å finne et norsk ord som både beskriver og ikke minst kommuniserer bedre¹⁵. "Sjelesorg" er i beste fall et ord som fungerer for de som er godt kjent i det kirkelige landskap, men for mange andre kan nok begrepet sies å være mere fremmedgjørende enn åpnende. Jeg har forsøkt meg med både "samtalekunst", "livsnære samtaler" og "åndelig omsorg" når jeg skal forklare hva dette er, men jeg opplever ennå ikke å ha funnet det rette ordet. Dermed blir begrepet stående, så får heller forklaringer og metaforer bidra til å åpne forståelsen av hva dette egentlig er.

Det finnes en rekke ulike retninger innenfor sjelesorgen. I dag beskriver f.eks. Tor Johan S. Grevbo hele 8 hovedretninger innenfor den internasjonale sjelesorgen¹⁶ som et uttrykk for bredden når det gjelder innfallsvinkler til sjelesorg. Denne bredden gjelder både prinsipiell forståelse av hva sjelesorg er og metodisk/praktisk tilrettelegging i møtet med det enkelte mennesket. I denne oppgaven har jeg ikke til hensikt å sette disse modellene opp mot hverandre. Snarere vil jeg forsøke å ivareta en vid forståelse av hva sjelesorg er og romme dette mangfoldet på en god måte.

For å kunne ivareta en god praksis er teologiske og prinsipielle refleksjoner omkring sjelesorgens forankring og egenart viktige. Leif Gunnar Engedal utdyper i en artikkel at god praksis og god teologi hører sammen, og at sjelesorgens teoretiske basis er kirkens teologi¹⁷. Det er fra den man må hente sjelesorgens grunnleggende tolkningsperspektiver og målsettinger.

Engedal fremhever ulike aspekter som anses særlig viktig i fortolkningen av sjelesorgens forankring og egenart. Dette gjøres i en treleddet struktur:

¹⁵ Okkenhaug, 2002: 13ff

¹⁶ Grevbo, 2006: 302ff

¹⁷ Engedal, 2008: 76ff

1. En teosentrisk forankring : Sjelesorgens dypeste begrunnelse er den treenige Guds skapende og frigjørende nærvær i verden.
2. En kirkelig forankring: Den sjelesørgeriske tjeneste er forankret i den kristne menighet som sakramentalt og sosialt fellesskap.
3. En diakonal forankring: Sjelesorgens kall og forpliktelse er å gi livshjelp i møte med menneskets faktiske liv i verden.

Når Engedal presenterer dette i tre dimensjoner er han samtidig tydelig på at disse henger sammen i en uløselig helhet. Beskrevet slik opplever jeg at han gjør det ut fra en kontekst der forutsetningene er tilstede for at alle disse tre elementene naturlig kan bli ivaretatt. Engedal skisserer også at det er en overordnet målsetning for sjelesorgen å bidra til at menighetsfellesskapet bygges opp og at den enkelte sjelesørgers kall og mandat er forankret i det fellesskap som sjelesørgeren tilhører. Jeg opplever at mitt daglige arbeid som sykehusprest er i en ganske annerledes kontekst enn dette. Det blir min forståelse av både sjelesorgens egenart og sjelesorgens mål påvirket av. Jeg opplever å være sykehusprest som å være i en form for "kirke på kanten" slik noen av mine danske sykehusprest-kolleger beskriver det: "En række steder i vores samfund drives der Kirke på kanten. Et av dem er på sykehuset."¹⁸

Som sykehusprest opplever jeg ofte å være "på bortebane", der forankringen i menighetsfellesskapet kan oppleves fjern. Jeg møter dessuten et mangfold av både kulturer og trosretninger som skal bli møtt og ivaretatt. Det er derfor viktig for meg å finne en forståelse av sjelesorg som er i samsvar med det jeg opplever som min daglige virkelighet. Engedal berører imidlertid også denne siden av sjelesorgens natur. Han skriver blant annet at troen gir sjelesørgeren en tydelig forankring, samtidig som sjelesørgeren kan være "maksimalt fri" i tjenesten for mennesker og ikke være bundet i "engstelig vaksomhet overfor sine egne grenser."¹⁹

Hans Stifoss-Hanssen, som selv har vært sykehusprest i mange år, vektlegger også i stor grad en slik åpenhet forankret i sjelesorgens diakonale dimensjon.²⁰ Han forsøker å holde praksis og erfaring sammen i teologiens verden. En viktig faglig alliansepartner er psykologien og psykiatrien, både for å finne forståelse av mennesket, men også for å finne metodiske innfallsvinkler og en bærekraftig profesjonalitet.

¹⁸ Mørk og Normann Nielsen, 2004

¹⁹ Engedal, 1994: 126

²⁰ Stifoss-Hanssen i Bunkholt (red.), 2007: 7ff

Stifoss-Hanssen påpeker at den viktigste forskjellen mellom prest og terapeut ikke ligger i arbeidsformen, men i selve rollen. Han går altså i mot ideen om at sjelesorg og terapi er to adskilte områder. Grunnleggende sett er virkeligheten en, og pasientens smerte faller ikke i forskjellige områder. Samtidig påpeker han betydningen av at presten er ordinert til tjeneste, og at presten alltid er prest, også når hun beveger seg inn på det man kan kalle et terapeutisk område. Stifoss-Hanssen opererer med en vid definisjon, der sjelesorg beskrives som "Livshjelp i samtaleform til et medmenneske i en utsatt livssituasjon."²¹ Han tar avstand fra en tydelig kerymatisk sjelesorg, for eksempel E.Thurneysens utsagn om at sjelesorg er "Guds ord forkynt for den enkelte".

Stifoss-Hanssen har et menneskesyn som gir rom for følelser og drifter ved siden av intellektet, og han er opptatt av konfidenten som et helt menneske med rett til frihet og egne valg. Han fremholder psykoanalysens menneskesyn og de psykoterapeutiske metodene som redskap til å sette konfidenten fri, både fra intellektualiseringens makt og prestens autoritet. Med sin vide forståelse tar han et oppgjør med det som kan oppfattes som en gammeldags og autoritær form for sjelesorg. Sjelesørgeren blir først og fremst en som hjelper andre ved sin samtalevirksomhet, og presten blir dermed i større grad en diakon enn en forkynner i møte med andre.

Stifoss-Hanssen poengterer hvor viktig det er at en sjelesørger har adekvat utdanning, og at sjelesorg stiller mange av de samme kravene til sjelesørgeren som terapi gjør til terapeuten. For eksempel vil bevissthet på rolleforståelse, overføringer og motoverføringer være grunnleggende viktig. Det samme gjelder at oppmerksomheten alltid må ligge på konfidentens behov og at sjelesørgeren alltid må kjenne sine egne begrensninger. Sjelesorgens egenart vil for øvrig ikke forutsette noe spesielt innhold i samtalene, eller at det er en viss religiøs dimensjon i disse. Sjelesørgeren blir med inn i konfidentens verden, der både det religiøse og det ikke-religiøse finnes.

Presten er med inn i dette som prest, men uten noe særskilt behov for å markere sin egenart. Presten trenger ikke å bruke energi på tanken om hva som skal til for å være "ordentlig prest", men kan bruke energien på å dele konfidentens verden, på konfidentens premisser. Ut fra en slik forståelse blir det ingen prinsipielle grenser for hva presten kan engasjere seg i, selvfølgelig ut over de begrensningene som ligger i

²¹ Stifoss-Hanssen i Bunkholt (red.), 2007: 10

prestens egen kompetanse. Presten er fri til å hjelpe konfidenten der konfidenten er. Presten er allikevel alltid prest og representerer Kristus i kraft av det hun er.

I forståelsen av hva sjelesorg er, og i vurderingen av de ulike aksentueringene hos for eksempel Engedal og Stifoss-Hansen bli da følgende spørsmål viktig: Er det et nødvendig kjennetegn for rett sjelesorg at den henter åndelige og normative dimensjoner utenfra på en måte som skiller den fra terapeutisk virksomhet? Og er det nødvendig at disse kriteriene skal virke styrende på samtalen? Etter min oppfatning er svaret på dette nei. En diakonal sjelesorgforståelse kan være fullt ut forsvarlig fra et teologisk og skapelsesorientert perspektiv der intet menneskelig er fremmed for Gud. Jeg opplever heller ikke at det er noen grunnleggende motsetning på dette punktet mellom Engedal og Stifoss-Hansen.

Det kan selvfølgelig argumenteres i retning av at en slik sjelesorgforståelse blir for smal og endimensjonal. Jeg opplever imidlertid at en slik forståelse gir god mening og er svært relevant innenfor en konkret sykehusprest-hverdag. I møte med et bredt mangfold av mennesker som fortjener å bli møtt på sine svært forskjellige utgangspunkt, vil en diakonal tilnærming gi den nødvendige åpenhet for å kunne yte konfidenten både respekt og hjelp. På en slik måte kan både sjelesorgens mål og sjelesorgens virkemidler alltid være tilpasset den konteksten som man møter.

3.1.2 Oppsummering

Sjelesorg har mange dimensjoner og kan både forankres og utvikles i flere retninger. Relatert til arbeidet som sykehusprest gir en diakonal og åpen forståelse av sjelesorgens oppdrag og innhold god mening. En diakonal sjelesørgerisk forståelse gir et nødvendig rom for at konteksten kan tas på alvor. Den åpner dermed også opp for å kunne komme pasientene nær på pasientenes egne premisser, ut fra det brede mangfoldet som er representert blant pasientene på et sykehus. Dette gjelder også pasienter med en annen kulturell og religiøs bakgrunn.

En sykehusprest kan ut fra en slik forståelse gå inn i de samme områdene som den øvrige betjeningen på et sykehus, selvfølgelig begrenset av sin kompetanse. Noe av det som gjør sykehusprestens rolle spesiell er muligheten til å følge pasienten over tid og på tvers av de behandlingsledd som et sykehusopphold kan medføre.

Det gir en enestående anledning til å være reisefølge gjennom et helt behandlingsløp og til å komme pasientene svært nær.

3.2 Rolleforståelse

3.2.1 Behovet for metaforer og selvforståelse

I forsøket på å beskrive og forklare, både overfor andre og oss selv, har vi ofte behov for å ty til illustrasjoner og konkretiseringer. I dette kapitlet vil jeg særlig se på hvordan begrepene metaforer og imaginasjon kan forstås og anvendes.

Metaforer

Begrepet «metafor» er avledet fra gresk, der "meta" betyr "over, mellom", og "pherein" betyr "å bære". Metaforer er ord, språklige uttrykk eller ulike former for billedspråk som brukes med overført betydning. Det vil si at man skriver eller snakker om én ting for å uttrykke noe annet. En metafor kan beskrives som en sammenlikning. Metaforer kan på en konkret måte beskrive et abstrakt begrep eller fenomen. Det kan på den måten gi mer levende beskrivelser og åpne for nye oppdagelser eller forståelser.

Imaginasjon

Begreper "imaginasjon" er lite brukt i norsk sammenheng. Begrepet kan innholds bestemmes på ulike måter, men det kan sies å være beslektet med metaforer på den måten at imaginasjon også får frem bilde- og synsdimensjoner ved våre forestillinger. Bård Mæland spør i en artikkel hva presten skal lignes med.²² Hans fokus er bilder og forestillinger om presten, prestens selvforståelse og bilder av seg selv og sin tjeneste. Han spør om dette både har betydning for relasjonen til den man møter og til egen selvforståelse.

Videre spør han om det betyr noe hvordan vi som prester forestiller oss hvem vi selv er? Hva betyr bildene vi bruker om oss selv i vår relasjon til de vi møter og for vår relasjon til oss selv? I sin artikkel beskriver Mæland imaginasjon på den ene siden som subjektive, kreative forestillinger og på den andre side som overleverte bilder og metaforer som den enkelte kan benytte seg av. Mæland fremhever videre at ved å

²² Mæland, 2010: 51ff

fokusere på imaginasjon så aktiveres skapelses- og mulighets-dimensjonen. Hans påstand er at den pastorale selvforståelsen til alle tider har vært et hermeneutisk prosjekt hvor tekst, tradisjon, kulturell koloritt og egen erfaring "eltes" inn i hverandre i en skapende og konstruktiv prosess. Hvis denne prosessen skal skje, må prestene selv utforske sin egen selvforståelse, og for at dette skal kunne skje er imaginasjonen helt nødvendig. Som prest har man mottatt imaginasjon – helt fra apostlenes tid, men tradisjonen må "re-forhandles" og "re-presenteres" i møte med nye utfordringer, nye språkformer og nye selvforståelser hos dem man møter, tjener og veileder.

Å være prest innebærer i et slik perspektiv en form for kreativ, kunstnerisk tilnærming. En parallell i denne sammenheng er at begrepet "samtalekunst"²³ tidvis blir brukt i psykoterapeutiske miljøer, der blant annet Irvin Yalom som vi skal komme nærmere tilbake til nedenfor er en sentral aktør.

Hvorfor har man behov for metaforer og imaginasjon?

En av imaginasjonens gaver er at den evner å gi et eksternt perspektiv slik at vi kan "stå ovenfor oss selv" (selvforståelse) og "stille noe foran" (forestille) oss selv, som igjen kan gi oss mulighet til en kritisk nyfortolkning av hvordan vi oppfatter oss selv.²⁴ Imaginasjon gir mulighet til et eksternt utkikkspunkt og innkikkpunkt.

Den gir også muligheten til å stille spørsmål både til seg selv og til andre. Mæland påpeker at vi trenger metaforene fordi vi som prester er på en grunnleggende måte er "lost in translation".²⁵

I boken *Images of Pastoral care; Classic readings* har Robert C. Dykstra en metaforisk tilnærming til "pastoral care".²⁶ Tenk på hvor mye som har forandret seg siden apostlenes tid, og tenk på hvordan prestatjenesten har forandret seg. Med historiens røtter og den mottatte imaginasjonen fra apostlene trenger vi derfor en vedvarende gransking av oss selv og tjenesten for å få hjelp til å se oss selv på nye måter. Det er dette metaforene kan bidra til. Metaforene skaper muligheter for reforhandlinger og reimaginasjon, de stiller uvante spørsmål og gir muligheter for å forstå både oss selv, andre og verden på nye måter.

²³ Yalom, 2007: 12

²⁴ Mæland, 2010: 53

²⁵ Ibid: 56

²⁶ Dykstra, 2005

Målsettingen med dette er å tilegne seg en rikere pastoral selvforståelse, identitet og integritet. Hensikten er ikke å utforme en instruks for utøvelse av prestedtjeneste og sjelesorg, ei heller å gi en teknisk fasit. Dykstras samling av metaforer med ulike opphav representerer et forsøk på fange opp vesentlige trekk ved det å være sjelesørger. Han trekker opp et galleri av bilder og ønsker å gi et spekter av alternative metaforer.

3.2.2 Et utvalg av sjelesorgmetaforer

Robert C. Dykstra er professor i pastoralteologi på Princeton teologiske seminar. I den ovenfor nevnte boken *Images of Pastoral care; Classic readings* deler han bildet av sjelesørgeren inn i tre grupper:²⁷

- Klassiske bilder
- Paradoksale/spenningsfylte bilder
- Samtidige og kontekstuelle bilder

Felles for alle disse bildene er at de er basert på bibelske symboler, metaforer og fortellinger, sammen med visse nyskapninger. Mæland beskriver hvordan vi griper etter bilder når vi ikke helt vet hva vi skal tenke og gjøre. Da kan de være til hjelp. Han påpeker samtidig at metaforer i andre situasjoner kan virke trange eller klamme²⁸. En konsekvens av dette er at det på ingen måte er noe mål å presse forståelsen av hva det vil si å være sjelesørger inn i en enkelt metafor. De fleste vil tvert imot trenge flere metaforer på sin tjeneste som prest og sjelesørger, og i de ulike møtene med mennesker i krevende situasjoner.

Før jeg går videre inn og beskriver noen av de metaforene som Dykstra fremhever, er det viktig å påpeke at jeg allerede har valgt en metafor som angir problemstillingen i denne oppgaven. Den metaforen er "reisefølge". Andre metaforer som vil kunne dekke noe av det samme er for eksempel "medvandrer" og "pilegrim".²⁹ Jeg ønsket imidlertid å bruke en metafor som var mer åpen og mindre knyttet til et religiøst språk. Metaforen "reisefølge" fremstår som allmenn og er dermed lett å forstå uavhengig av ståsted. Alle mennesker har en vei å gå, og alle trenger vi et

²⁷ Dykstra, 2005: 15ff

²⁸ Mæland, 2010: 56

²⁹ Okkenhaug, 2002: 76

reisefølge på vår ferd gjennom livet. Spesielt gjelder det når det er bratt og når uventede ting skjer på veien.

Jeg opplever det som viktig å alminneliggjøre det å motta sjelesorg. Alle vil fra tid til annen oppleve at livet er i tyngste laget og at det er vanskelig å finne veien videre. Et godt reisefølge kan da både støtte, trøste og bidra til å finne en mulig vei videre.

"Sammen er vi mindre alene" er tittelen på en bok av Anna Gavalda, og det kan være en god beskrivelse på betydningen av å ha noen å gå sammen med. Jeg opplever at de metaforene som Dykstra beskriver alle kan sies å representere ulike sider ved "reisefølge"-metaforen. Jeg vil nå trekke fram noen av de metaforene jeg opplever som mest relevante i lys av denne oppgavens problemstilling.

Jeg vil også knytte disse metaforene til tre modeller for teologisk diagnose som Robert Capps beskriver:³⁰ Kontekstmodellen, erfaringsmodellen og revisjonsmodellen.

"Hyrden"

Innenfor Dykstras tre hovedkategorier er "hyrden" en sentral metafor som et klassisk bilde. Bildet brukes jo ikke bare i en sjelesørgerisk kontekst, men representerer en tradisjonell metafor for hva en prest er for sin menighet. "Hyrden" er en rik metafor med sterke tradisjoner og en klar bibelsk referanse. Bildet av "den gode hyrde" fra Bibelen, hentet fra Salme 23 og i Jesu egen selvbeskrivelse av seg selv som den gode hyrde er preget av omsorg og det utfyllende spørsmålet: "Hva vil du at jeg skal gjøre for deg?"³¹

Hyrden var på den tiden en svært forståelig metafor for folk flest. Det viktige spørsmålet er hvordan en slik metafor kan fornyes for å ha relevans i vår tid? Hyrden er en som går foran og leder flokken. Et slikt bilde kan ha både positive og negative fortegn. En hyrde kan lede i en god retning, men kan også villed eller misbruke sin makt og posisjon på bekostning av andre. Sjelesorg handler om å hjelpe mennesker til å hjelpe seg selv. Den gode hyrde i vår tid må være en som leder, uten samtidig å berøve sauene sin frihet til selv å velge og handle.

I sin beskrivelse av modeller for teologisk diagnose knytter Donald Capps hyrdemetaforen til det han kaller kontekstmodellen. Kontekstmodellen har to mål: Å finne frem til problemets mulige årsaker og å peke på uutnyttede personlige og åndelige

³⁰ Capps, 1990: 217ff

³¹ Bibelen, Markus 10, 51

ressurser til bruk for å løse problemet. Modellen er forhåpningsfull ettersom den er basert på tanken om at det til ethvert problem svarer en disponibel ressurs. I denne modellen ligger et klart årsak-virkning perspektiv, og Gud er på kampens, håpets og den endelige seiers side.

"Den sårede hjelper"

Metaforen med bildet av sjelesørgeren som en "såret hjelper" plasseres i Dykstra sin andre kategori av paradoksale/spenningsfylte bilder. Henry Nouwen har beskrevet dette slik at det ikke er en ekte tjeneste overfor et annet menneske dersom det ikke kommer fra et hjerte som selv er merket av lidelsen.³² Fra Bibelen gjenkjennes bildet av den lidende Kristus i et slikt perspektiv. Også Herrens lidende tjener fra Jesaja 53 gir klangbunn for et slikt perspektiv.

For Nouwen er det et vesentlig poeng at sjelesørgerens oppdrag ikke er å fjerne lidelsen, men å gi lidelsen både dybde og mening. Sjelesørgeren som selv har erkjent sine egne sår, vet at sår tar tid å lege. Smerten er en nødvendig del av tilværelsen, men sjelesørgeren kan vise til noe ut over lidelsen, til Gud som er der nettopp i vår svakhet og dypeste nød. Den sårede hjelper bærer med seg håpet. Håpet er den dypeste motivasjonen til å lede et medmenneske mot fremtiden, og det er håpet som gjør det mulig til å se fremover. Sjelesørgeren som "håpsagent" blir bæreren av denne dimensjonen inn i et annet menneskes liv.

Av Donald Capps sine diagnostiske modeller knyttes den såkalte erfaringsmodellen til denne metaforen. Capps kaller den erfaringsmodellen fordi den forutsetter at problemer må forstås ut fra hvordan vi erfarer dem. Mens den første modellen oppfordrer til å se seg omkring, oppfordrer denne modellen til å se dypere inn i seg selv og andre. Det blir viktigere å finne ut av hvordan problemet oppleves enn å lete etter problemets årsaker og ressursene til å løse det. Ut fra en slik modell kan man se på problemet som en anledning til økt selvforståelse, i tillegg til at man har en oppmerksomhet mot det dypt menneskelige i oss alle. Å nærme seg problemene i et slikt perspektiv er smertelig. Samtidig kan det også gi en enda dypere erfaring av Guds nåde og kjærlighet.

³² Nouwen, 1972

"Den kloke dåre"

Bildet av sjelesørgeren som en "klok dåre" er også blant metaforene Dykstra beskriver som paradoksale/spenningsfylte. Dåren representerer ikke det selvhøytidelige eller kunstige, men formidler visdom nettopp fordi dette ytre er skrellet vekk. Av bibelske referanser finner vi et slikt perspektiv for eksempel hos Paulus i 1.Kor.3, eller i 1.Kor.1 der Guds visdom beskrives som "dårskap i verden". Fortellingene om Jesus som bryter med konvensjoner og overraskende gir tid til både tollere, kvinner og barn kan også leses i et slikt perspektiv.

En dåre er uhøytidelig, og er med sin enkelhet og lojalitet til å stole på. Dåren er tilbakeholden med store ord, og forsøker i stedet å legemliggjøre sannhet gjennom å fremstå på en konsistent og troverdig måte. Dåren bærer ikke preg av å ha visjoner som han ønsker at andre skal dele, men har innsikter som han håper at de andre ikke vil avvise.

Donald Capps Knytter denne metaforen til den såkalte revisjonsmodellen. Denne har fokus på å finne de bakenforliggende personlige motivene for på den måten å kunne bringe klarhet over problemet. Den kalles revisjonsmodellen fordi den inntar det synspunkt at våre problemer trenger å bli tatt opp til revisjon og bli betraktet på nye måter. Der altså kontekst-modellen fokuserer på å se seg omkring og erfarings-modellen på å se dypere innover, vil revisjons-modellen ha som mål å se på problemet fra et nytt perspektiv. For øvrig er en viktig dimensjon i dette å forsøke å forestille seg hvordan problemet oppfattes fra Guds synsvinkel. Dette kan være både tuktende og ydmykende. Vår egen dumhet og våre nederlag kommer på den måten ofte til overflaten, men samtidig kan bedraget overvinnes slik at sannheten kan følges.

"Den nære fremmede"

De foregående metaforer er beskrevet av Dykstra, men har andre opphav enn han selv. Dykstra har imidlertid selv også beskrevet en metafor som han kaller "Den nære fremmede". Utgangspunktet for et slikt bilde er dobbeltheten i at man kommer noen veldig nær, samtidig som man også forblir en fremmed. Bildet av en Gud som er både nærværende og samtidig langt borte kan gjenkjennes i en slik metafor.

Som sjelesørger for mennesker i krise, innebærer det at man kommer noen veldig nær, samtidig som man vet at båndene også skal brytes igjen på et tidspunkt som i de fleste tilfeller ikke ligger så langt frem i tid. Å kunne være til hjelp forutsetter en nærhet

som skaper tillit, samtidig som erkjennelsen av at relasjonen er temporær også vil ligge som en distanseskapende faktor.

Begrensninger og muligheter ved metaforer

Sentralt hos Dykstra er erkjennelsen av at den pastorale imaginasjonen er ustabil, og den alltid vil måtte være det. Imaginasjon og metaforer er noe vi har og noe vi bruker, men de har sine begrensninger og virkningstid. Nye situasjoner og nye tider vil alltid kreve nye metaforer og ny refleksjon. For eksempel er bildet av en hyrde i dag og en hyrde for hundre år siden svært ulike. Det gjør ikke metaforene irrelevante, men de må alltid tolkes og forstås i lys av både tradisjonen de kommer fra og den tid de aktualiseres inn i.

Dette gjelder for alle prester, men jeg tror at det i særlig grad utfordrer prester som jobber utenfor en menighet, som på sykehus, i fengsler osv. "Hvorfor er jeg egentlig her, og hvordan skal jeg fylle min rolle?" Som institusjonsprest i vår tid er dette sentrale spørsmål som man må tåle å la seg utfordre av. Dette berører både selvforståelse, yrkesmessig eksistensbegrunnelse og hvilke metaforer som kan være relevante for å beskrive den funksjonen som man skal ha.

3.2.3 Oppsummering

Metaforer og imaginasjon kan både bidra til en økt selvforståelse og fungere som en kommunikativ billedliggjøring av hva en prests funksjon er. Å være et reisefølge til ulike mennesker med ulike utfordringer og i ulike situasjoner forutsetter evnen til å gå inn i ulike roller for å kunne være et godt reisefølge. Man må kunne mestre å være både hyrde, en medlidende hjelper og en klok dåre ut fra det som situasjonen krever.

Hyrdens evne til å ansvarsfullt og omsorgsfullt vise vei vil noen ganger være viktig. Hyrden kan peke på en vei ut av problemene.

Andre ganger vil man som en såret hjelper måtte være tilstede i en delt smerte og tåle mørket uten å snu seg vekk. Nettopp i mørket kan den sårede hjelperen være håpsbæreren som gjør det mulig å se etter en vei fremover.

Når smerten blir utålelig i for lang tid av gangen kan den kloke dåre på innsiktsfull måte gi pusterom og hvile. Ved å tørre å være både uhøytidelig og enkel kan man åpne et rom for at noe nytt og annerledes kan skje.

3.3 Relasjonsdynamikk

Relasjoner og relasjonsdynamikk kan betraktes og drøftes fra mange innfallsvinkler, både filosofisk, antropologisk, psykologisk og teologisk.

Tanken om at intet menneske er enkeltstående eller isolert fra sine omgivelser er en grunnleggende forutsetning for menneskelig eksistens. Tor Wennerberg beskriver dette slik: "Selvets egentlige vesen er relasjonelt, selvet kan aldri betraktes isolert fra de relasjonelle sammenhengene."³³ Det ligger naturlig i forlengelsen av et slikt perspektiv at relasjonen i seg selv er viktig i forholdet mellom en sjelesørger og en konfident. Arnfinn Haram tydeliggjør i et slikt perspektiv at våre mellommenneskelige relasjoner og forpliktelser til hverandre også må sees i lys av vår grunnleggende relasjon til den Gud som har skapt oss. "Vi er relasjonelle fordi vi skuldar ein annan vilje vårt liv, fordi vi er radikalt avhengige vesen."³⁴

Knut E. Løgstrup utviklet sin tese om den etiske fordring nettopp ut fra et slikt relasjonelt grunnvilkår for menneskelig eksistens.³⁵ Å leve er å leve i en avhengighet, og det at den andre appellerer til meg etisk skyldes ikke fornuft og resonnementer, men den tause fordring som eksisterer i møtet med den andre. Denne fordringen ligger der, forut for alle regler og prinsipper. I et møte og en relasjon mellom to mennesker finnes det derfor aldri en nøytral posisjon.

Vi skal i dette kapitlet berøre et lite utvalg fra et stort fagområde, representert ved Irvin Yalom og Susanne Bang.

3.3.1 Eksistensiell psykoterapi, Irvin D.Yalom

Den amerikanske forfatteren og psykiateren Irvin D.Yalom skisserer fire eksistensielle grunnvilkår som aktualiseres i forbindelse med det å leve generelt og traumatiske hendelser spesielt. Disse grunnvilkårene er døden, friheten, den eksistensielle ensomheten og spørsmålet om mening. Dette er temaer som blir gjennomgående i forsøket på å forholde seg til vanskelige ting som har skjedd, både psykologisk og spirituel.³⁶

³³ Wennerberg, 2011: 24

³⁴ Haram, 2012

³⁵ Botnen Eide m.fl., 2003: 63ff

³⁶ Bang, 2003: 46

Yaloms forfatterskap handler ikke om religiøse spørsmål. Han behandler imidlertid akkurat de samme temaene som det religiøse springer ut av og kretser omkring³⁷. I sine bøker undersøker han mysteriene og forundringene ved det terapeutiske møtet mellom mennesker i lys av de overfor nevnte dimensjonene. Han kombinerer filosofi og litteratur på den ene siden og kliniske observasjoner og empiriske undersøkelser på den andre siden. Yaloms inspirasjon og viktigste lærere har vært hans pasienter i ulike typer livskriser, for eksempel med langt fremskreden kreft. Yalom advarer mot sekterisme og oppfordrer til en terapeutisk pluralisme hvor man kan ta i bruk effektive intervensjoner fra mange forskjellige terapeutiske tilnæringsmåter³⁸. Selv arbeider han innenfor en interpersonlig og eksistensiell referanseramme.

Eksistensiell psykoterapi og religiøs sjelesorg

Den amerikanske psykiatreforeningen tildelte Irvin Yalom "Oscar Pfister-prisen" for år 2000. Han fikk prisen for å ha kommet med det viktigste bidraget til forståelsen av religion og psykiatri. I sin takketale sammenlignet Yalom eksistensiell psykoterapi og religiøs sjelesorg. "De er på en måte søskenbarn med samme aner og anliggender: De har begge som misjon å ta seg av fortvilelsen som følger med det å være menneske."³⁹ Yalom oppfatter psykoterapi som et kall, ikke et yrke.

Han ble overrasket over å få prisen ettersom han oppfatter seg selv som en praktiserende ateist. Dr.Hardin, leder for komiteen, repliserte den gang: "Vi tror du har viet ditt liv til religiøse spørsmål."

Yalom uttrykker sin egen holdning som en kombinasjon av vitenskapelig tilnærming og en sans for livets mysterium og storhet. Hans klare oppfatning er at ethvert menneske opplever angsten som følger med tanken på død, meningsløshet, frihet og grunnleggende isolasjon. Yalom avleder sitt syn på religion fra dette, og mener at religion er et universelt fenomen som et uttrykk for menneskehetens fundamentale forsøk på å nedkjempe sin eksistensielle angst. Forklaringen på at religiøs tro finnes overalt er nettopp at eksistensiell angst også finnes overalt.

Yalom påpeker altså at problemet med livets mening plager alle reflekterte mennesker. Så har religiøs sjelesorg og psykoterapi utviklet hver sine metoder for å

³⁷ Yalom, 2007: 10ff

³⁸ Yalom, 2009: 13

³⁹ Yalom 2007: 26

avhjelpe ubehaget ved de forskjellige formene for isolasjon. En av våre viktigste oppgaver er å finne mening sterk nok til å utgjøre grunnvollen i et liv. Yalom er ikke opptatt av å påtvinge pasientene sitt syn på disse tingene. Hans oppgave er å hjelpe, og det betyr å være så empatisk som mulig overfor pasientenes tro, enten den går i den ene eller den andre retningen.

Yalom beskriver sin praksis med psykoterapeutisk arbeid som en narrativ og fortellende praksis: "Jeg har møtt alle mine pasienter med undring over hvilken fortelling som vil folde seg ut."⁴⁰ Han er overbevist om at terapi må oppfinnes på nytt for hver eneste pasient, og han beskriver det selv slik at han med årene har beveget seg lenger vekk fra den profesjonelle psykiatriens sentrum. De metaforene som Yalom bruker for å beskrive hvordan han jobber er mange av de samme metaforene som i sjelesorgen: Å være en "såret hjelper", "guide", "detektiv", "vitne", "fødselshjelper" etc.

Religiøs sjelesorg og psykoterapi har utviklet hver sine metoder for å hjelpe ubehaget ved de forskjellige formene for isolasjon. En av røttene til ordet religion er "religare" som betyr "å binde" eller "binde sammen". Sammenbindinger kan være en god fellesnevner for alle former av samtidens åndelige søken. I et slikt perspektiv er det ikke vanskelig å se at selv om sjelesorg og psykoterapi har betydelige ulikheter, så har de også i forholdsvis stor grad sammenfallende misjoner.

Gjennom å beskrive fire eksistensielle dimensjoner, døden, isolasjonen, meningen med livet og friheten identifiserer Yalom følgende grunntanke: "Vi må snakke om oss og våre problemer, for livet vårt, tilværelsen vår, vil alltid være naglet til døden, kjærligheten til tapet, friheten til frykten og veksten til adskillelsen. Vi er alle sammen om dette."⁴¹

Relasjonens betydning : Fellow travellers og fellow sufferers

Yalom er veldig tydelig på betydningen av relasjon mellom pasient og terapeut: "Det er relasjonen som helbreder"⁴² hevder han blant annet. Terapien bør avledes av dette og ikke primært være teoridrevet, men relasjonsdrevet.

Den første modellen for det ideelle terapeut-pasient forholdet var det såkalte "hvite lerretet".⁴³ Tanken bak var at terapeuten skulle være nøytral og mer eller mindre

⁴⁰ Yalom, 2007:14

⁴¹ Ibid: 20

⁴² Yalom, 2011: 21ff

⁴³ Yalom, 2009: 81

anonym, i håp om at pasientene ville projisere viktige fordreide overføringer over til dette hvite lerretet. Hvis terapeuten skulle manifestere seg selv som individ, ville det bli vanskeligere for projeksjonene å finne sted. En slik teori bygget på bildet av terapeuten som en arkeolog som tålmodig tørker bort årtiers støv for å forstå det opprinnelige traumet og så på mystisk vis fjerne det. Ut fra dagens praksis og erfaring kan man vel slå fast at dette verken var eller er en god modell for effektiv terapi. For eksempel var Freud en eksponent for en slik "arkeologisk" tilnærming, og Yalom tar tydelig avstand fra dette.

Et positivt forhold har altså betydning for hvor vellykket terapien blir i følge Yalom. Det må etableres en autentisk relasjon som er trygg og aksepterende. I relasjon må det foreligge en varme som er fri for dominans og med en stor grad av uttrykt empati. Terapeuten må helt enkelt være i stand til å være hos pasienten og forstå pasienten. Yalom lar det derfor aldri gå en time uten at han sjekker forholdet med et enkelt spørsmål: "Hvordan har du og jeg det i dag?" Relasjonen er så viktig at han aldri lar det gå en time uten at han sjekker ut avstand og nærhet i relasjonen.

Hvordan kan så det terapeutiske helbrede ut fra en slik relasjonell tilnærming? Jo, det helbreder både fordi det kaster lys over andre relasjoner, og fordi det gir pasienten et virkelig forhold til et annet menneske. Bekreftelse er å betro seg og allikevel kjenne seg fullt ut akseptert som menneske.

Yalom bruker uttrykket "fellow travellers", reisefeller, om den psykoterapeutiske relasjonen mellom pasient og terapeut. I en av sine romaner *The Schopenhauer cure* supplerer han med Schopenhauers formulering om at vi er "fellow sufferers", lidelsesfeller. I en delt visshet om smerten og behovet for å lindre den utvikles det et fellesskap.⁴⁴ Beskrivelsen av pasienter og seg selv som reisefeller utvisker distinksjonene mellom "dem" (de lidende) og "oss" (helbrederne). Yalom beskriver det slik at vi alle er i samme båt, og at det ikke finnes terapeuter eller personer som er immune for eksistensens iboende tragedie.⁴⁵

Hva er psykoterapeutens mest verdifulle instrument i et slikt perspektiv? Jo, det er nettopp terapeuten eget selv. Terapeuten kan vise pasienten vei ved å være et personlig forbilde. Dette forutsetter en vilje til å gå både dypt og nært forhold til pasienten, en prosess som krever ekspertise på å trenge inn til den beste kilden av

⁴⁴ Yalom, 2007: 11

⁴⁵ Yalom, 2009: 24

pålitelige data om vår pasient som finnes: Våre egne følelser. En terapeut må kjenne seg selv. Terapeuten må selv gå i terapi og delta i grupper. Yalom tror ikke det finnes noen bedre måte å lære om en psykoterapeutisk metode på enn ved selv å underkaste seg den som pasient. Han mener at det kun er ved å være medlem av en gruppe at man virkelig kan forstå fenomener som gruppepress, den iboende makten i gruppelederens rolle, og den smertefulle, samtidig verdifulle prosessen ved å få grundig feedback om hvordan man fremstår for andre.

Yalom forkaster slett ikke fortiden som kilde til forståelse og innsikt i relasjonen mellom terapeut og pasient.⁴⁶ Han har imidlertid et veldig sterkt "her og nå"-perspektiv, og ingen ting kan rettfærdiggjøre dersom man skulle ofre det autentisk menneskelige møtet i psykoterapien. I en slik relasjonell tilnærming er selvfølgelig åpenhet en forutsetning fra terapeutens side. Åpenhet hos terapeuten vil fremkalle åpenhet hos pasienten. Gjennom terapeutisk gjennomsiktighet kan terapeuten være et personlig forbilde for pasienten. Det er uproduktivt for terapeuten å være ugjennomsiktig og skjult for pasienten. Alt taler for å være åpen overfor pasienten, og intet taler for hemmeliggjørelse.

Oppbygging av et autentisk forhold til pasientene krever også at man gir slipp på all form for magi, mysterium og autoritet. Som Kierkegaard sier: "All sann hjelpekunst begynner med en ydmykelse. Hjelperen må først og fremst ydmyke seg under den han vil hjelpe, og derved forstå at det å hjelpe ikke er å herske, men å tjene".

Boken *Terapiens gave* er som en slags verktøykasse. Den byr derfor på mye teknikk og lite teori. Hensikten med hele den boka er å oppmuntre til et terapeutisk forhold basert på engasjement, åpenhet og likeverd. Terapi er i et slikt perspektiv noe spontant.

Relasjonen er dynamisk og utvikler seg hele tiden, og opplevelsen av prosessen og den derpå følgende undersøkelsen av prosessen foregår kontinuerlig.

Nærhet og distanse

Mange terapeuter har opplevd den nevnte boken *Terapiens gave* som en lettelse. Boken kan leses som en bekreftelse på og legitimering av at de kan fortsette å gjøre det som de faktisk gjør. Mye klassisk psykoterapi har sterkt vektlagt betydningen av å ha distanse til pasientene, å kamouflere seg selv, og være tilbakeholdne med å gi støtte. Yaloms tilnærming presenterer i langt større grad terapeuten som aktiv, til forskjell fra

⁴⁶ Yalom, 2011: 27ff

terapeuten som et blankt ark. Den aktive terapeuten er til stede i kraft av sin vitalitet. Og vitalitet kan være livgivende. Pasienter skal ikke bare "tømme seg", men også "bli fylt", for å bruke enkle, men fattbare metaforer. Betydningen av terapeuters vitalitet er lite beskrevet i tradisjonell terapilitteratur. I en relasjonell tilnærming leter pasienten og terapeuten sammen etter nye fortellinger som skal gjøre deres liv bedre.⁴⁷

Yalom oppfordrer altså til en nær og dyp relasjon mellom terapeut og pasient. Spørsmålet som aktualiseres er selvfølgelig hvor grensen skal gå? Yalom advarer i sin bok mot sex med pasienten, om å være forsiktig med å være åpne om sitt eget privatliv, om å være kritisk og til å tenke: Er dette til pasientens beste? Samtidig beskriver han definitivt seg selv på en åpenhetsskala i øvre del, og forteller at han i terapien alltid har opplevd å gjøre fremskritt når han har fortalt noe om seg selv.

Yalom stiller selv spørsmålet: "Hvis det er terapeutens primære oppgave å forholde seg dypt og fullstendig til pasienten, etablerer terapeuten da et jeg-du forhold til hver enkelt pasient?"⁴⁸ Et relevant spørsmål er også hva som er forskjellen mellom en terapeut og en virkelig venn? Hvordan man enn vrir og vender på begrepet vennskap, jeg og du forhold, kjærlighet etc. vil det umiddelbart skurre mot andre begreper som konsultasjonstid, betaling, etc. Denne forutsetningen er innebygd i situasjonen mellom terapeut og pasient og lar seg verken fornekte eller ignorere. En av forskjellene er også spørsmålet om gjensidighet. Pasienten kommer til terapeuten for å få hjelp. Terapeuten kommer ikke til pasienten. Terapeuten bør ha motivasjon til å oppfatte alle sider av pasienten som en person. Pasienten oppfatter ikke terapeuten på samme måte, han er der for å få lindret sine lidelser. Med andre ord kan terapeuten både være der han selv er og der pasienten er. Pasienten kan imidlertid bare være der han selv er.

Venner skilles når man ikke lenger har noe felles, men en terapeut vil bry seg om pasienten uansett hvor krevende, løgnaktig eller narsissistisk han er. Terapeutens omsorg bør være urokkelig og uavhengig av om pasienten gjengjelder den. Hvis en terapeut vil lære en pasient å kjenne, må han gjøre mye mer enn å iaktta og lytte. Han må oppleve den andre fullt ut. Men man kan bare oppleve den andre fullt ut ved å åpne seg selv eller gi seg selv til kjenne overfor ham eller henne. Ved å engasjere seg i den andre på en åpen og ærlig måte opplever terapeuten den andre i og med at han eller hun reagerer på engasjementet.

⁴⁷ Skårderud, 2006: 12

⁴⁸ Yalom, 2011: 471ff

Men tilbake til grensen mellom nærhet og distanse. Dette er en intrikat problemstilling som aldri ble tatt opp i de første årtiene i den psykoterapeutiske praksis fordi en tidlig satt en grense om at terapeuter nærmest skulle opprettholde samme følelsesmessige distanse og objektivitet som en kirurg. Idealet var da uten lidenskap å undersøke et sykt organ i kroppen. Denne tilbakeholdenheten mot personlig åpenhet eller personlig tilkjennegivelse fra terapeutens side har vært toneangivende for psykoterapeutisk strategi i to generasjoner, der det ble fastholdt og argumentert mot et autentisk møte mellom pasienten og behandleren og fastholdt at primæroppgave og eneste oppgave var å tolke.

Yalom påpeker at pasienten og behandleren er to virkelige mennesker med jevnbyrdig voksenstatus som inngår i et virkelig, personlig forhold til hverandre. Det avgjørende kriteriet vil imidlertid være å vurdere både relasjonens og behandlingens mål. Dette målet må alltid være innrettet mot hva som er til pasientens beste. En selvutfoldelse fra terapeutens side som ikke er rotfestet i en omsorg for den andres velferd vil være en uansvarlig atferd.

Balansen mellom nærhet og distanse må derfor alltid vurderes ut fra hva som er behandlingens mål. Nærhet kan i et slikt perspektiv være til pasientens beste fordi det kan bidra til helbred og vekst. Distanse kan også være til beste for pasienten fordi det bidrar til å styrke en selvstendighet som ikke skaper usunne bindinger mellom terapeut og pasient.

3.3.2 Rørt, rammet og rystet, Susanne Bang

I det foregående kapitlet har relasjonen mellom terapeut og pasient blitt beskrevet med en hovedvekt på Yaloms teorier om dette. I den sammenhengen har fokus vært på relasjonen mellom behandler og pasient i forhold til behandlingens funksjon og effekt. I dette kapitlet skal fokus rettes mot hvilken effekt relasjonen mellom behandler og pasient har på selve behandleren. Hvordan påvirkes hjelpere av relasjonen til sin pasient, og hva betyr det for en behandler å stå i nær relasjon til pasienter som strever med de mest smertefulle sidene av menneskelivet? Møtet med andre menneskers lidelse kan påvirke behandleren dypt og bidra til å forme dennes verdensbilde, livsperspektiv og verdisett. Det griper inn i egen historie, ikke minst inn i den som dreier seg om sorg, maktesløshet, sjokk og ensomhet.

Susanne Bang er psykoterapeut og opptatt av hvilke muligheter og risikoer som ligger i arbeidet med andre menneskers lidelser, og hvilke eksepsjonelle muligheter for faglig og personlig utvikling som ligger i arbeidet med andre menneskers kriser og tap. Hun skriver blant annet om dette i sin bok *Rørt, rammet og rystet*.⁴⁹

Boken er skrevet med henblikk på alle som gjennom sitt arbeid møter og må forholde seg til andre menneskers smerte, ulykke og eksistensielle problemer. Den har samtidig en særlig adresse til veiledere og til dem som mottar veiledning. Hun skriver at vi har lenge kjent til risikoen for utbrenthet⁵⁰, men at risikoen forbundet med å være i nær kontakt med andre menneskers traumer og tap viser seg å være enda større for den profesjonelle hjelperen enn hva man tidligere har antatt. Å kunne la seg bevege er en forutsetning for empati. Den behandleren som ville si om seg selv: "Jeg lar meg ikke berøre følelsesmessig av arbeidet mitt", sier samtidig "Jeg sørger hele tiden for stor avstand til klientene mine".⁵¹ Avveiningen mellom nærhet og distanse, som er denne oppgavens fokus, aktualiseres med andre ord tydelig i det Susanne Bang skriver om.

Utviklingsmuligheter ved å jobbe med mennesker

Å jobbe med mennesker i sorg og kriser gir mange utviklingsmuligheter. Man vil kunne oppleve at eget verdensbilde utvider seg, håpet styrkes ved at små under skjer, og man kan oppleve meningsfullhet og utvikling i sosiale evner for å nevne noe. Vekstmulighetene og berikelsen ved å arbeide med andre menneskers eksistensielle problemer og ekstreme livssituasjoner er på ingen måte vanskelig å identifisere. Arbeidet kan gi muligheter til personlig utvikling, til å bli klokere på både livet, andre mennesker og seg selv. En verdifull effekt kan også være at man blir mer tolerant og mer bevisst. Egne sår kan bearbeides i møte med andre, egen identitet kan styrkes og livsperspektivene kan endres. Disse erfaringene kan variere og oppleves forskjellig, men svært mange av de som arbeider med mennesker kan si seg enig i at egne utviklingsmuligheter er både mange og gode.

⁴⁹ Bang, 2003

⁵⁰ Ibid: 12

⁵¹ Ibid: 113

Risikoen ved å jobbe med mennesker utsatt for ekstreme livsutfordringer

At arbeid med mennesker i sorg og kriser også har sine betydelige utfordringer, vil også de fleste kunne si seg enige i. En utfordring kan beskrives som en alminnelig, dagligdags kontakttretthet. Hjelperrollen er karakterisert ved et betydelig stort menneskelig nærvær. Etter en lang dag med mange menneskers problemer, hvor man har gitt støtte og omsorg, levd seg inn i problemer og forsøkt å finne gode løsninger, kan en behandler ofte føle seg tom for energi. Dette er ikke noe ekstraordinært eller merkverdig, kanskje snarere tvert imot. En slik dagligdags kontakttretthet kan nesten beskrives som et arbeidsvilkår. At en behandler opplever kontakttretthet er like naturlig som at en gartner får vondt i ryggen.⁵²

Langt mer alvorlig enn kontakttretthet er det når utbrenthet inntreffer. Utbrenthet er et psykologisk syndrom som består av følelsesmessig utmattelse, depersonalisering og redusert personlig arbeidspresentasjon. Det er ikke uvanlig at utbrenthet kan inntreffe hos personer som arbeider med mennesker på en eller annen måte. Reaksjonsmåter kan være at behandleren isolerer seg, vender seg innover, utvikler hardhet, skiller mellom person og funksjon, mister perspektivet på arbeidet, og at ens faglige vurderinger blir dårligere. Behandleren kan også oppleve en følelse av verdiløshet, å bli avslørt, eller selvfordømmelse. Det er heller ikke uvanlig at tilbaketrekning fra kollegaer tiltar.

En annen langsiktig skadelig virkning av arbeid med mennesker er det som beskrives som sekundær traumatisering. I forbindelse med dette begrepet, kan det være klargjørende å skjelne mellom traumer og sekundær traumatisering. Når vi snakker om et traume, er det for å beskrive noe som en person i en gitt situasjon har opplevd. Situasjonen har vært så dramatisk eller vanskelig at et traume har utviklet seg hos vedkommende. Når vi snakker om sekundær traumatisering, er det fokus på det som behandlere med traumatiserte mennesker over tid opplever. Det er med andre ord ikke bare den traumatiserte som lider.⁵³ En behandler med sekundær traumatisering kan oppleve en forandring i sin holdning til både klienten, verden og seg selv. Man kan også komme til å lide av noen av de samme angst- og tilbaketrekningssymptomene som den primært traumatiserte lider av.

⁵² Bang, 2003: 38ff

⁵³ Ibid: 48

Utbrenthet og sekundær traumatisering kan ha mange likhetstrekk og overlappende symptomer. Hovedforskjellen består imidlertid i at mens utbrenthet kan ha flere årsaker og skyldes belastning over tid, så handler sekundær traumatisering spesifikt om en konsekvens av møter med traumatiserte pasienter.

Sekundær traumatisering utvikler seg gjennom flere prosesser:⁵⁴

- Det skjer i den empatiske prosessen, -på et kognitivt plan.
- Det skjer i den empatiske prosessen, -på et følelsesmessig plan.
- Klienten induserer traumematerialet eller deler av det i behandleren.
- Behandleren rystes av møtet med sitt eget system og samfunnet.

Hvem som kan være utsatt for sekundær traumatisering kan skyldes ulike forhold:

- Objektive forhold: Grad av klientkontakt: nærhet og mengde.
- Behandlerens alder og erfaring.
- Personlige forhold: Faglig kompetanse, sosialt nettverk, personlighetstrekk, at man selv er i akutt krise eller en del av en kollektiv krise.

Behandlerreaksjoner

Når vi snakker om behandlerreaksjoner kan disse selvfølgelig finne sted i og under møtene mellom behandler og klient, med de kan også finne sted utenfor møtene når behandleren arbeider med saken. Vi snakker gjerne om denne type reaksjoner i to former, overføringer og motoverføringer.⁵⁵ Overføringer beskrives som "Følelser, holdninger, forventninger m.m. som har oppstått i relasjonene til viktige personer i pasientens fortid, gjentas og ubevisst overføres til terapeuten eller andre personer i nåtiden".

Motoverføringer finnes det mange definisjoner på. Lindy og Wilson har følgende definisjon: "Terapeutens affektive, kognitive og interpersonelle reaksjoner på klientens historie og atferd." Pearlman og Saakvitne tilføyer i tillegg en ekstra nyanse i det de understreker at motoverføringer ".. er den måten behandleren forholder seg til sine egne reaksjoner, og hvordan hun handler i forhold til dem".⁵⁶ En slik bred definisjon av

⁵⁴ Bang, 2003: 60ff

⁵⁵ Ibid: 78ff

⁵⁶ Ibid: 79

motoverføringer er hensiktsmessig, spesielt i møte med mennesker i ekstreme livssituasjoner. Det gir god plass til de allmennmenneskelige "naturlige" reaksjonene på mennesker, uten å gjøre disse nødvendigvis til noe personfiksert, smånevrotisk eller sykelig. I vår sammenheng må vi altså være oppmerksom på at motoverføringer er reaksjoner på den enkelte klient, mens sekundær traumatisering handler om påvirkninger fra flere eller mange klienter akkumulert over tid. Disse to begrepene er innbyrdes avhengig av hverandre. Motoverføringer kan føre til sekundær traumatisering. Dette kan igjen føre til at terapeuten endrer sin måte å møte klienten på og at innlevelsen blir svekket.

Objektive og subjektive motoverføringer

Objektive motoverføringer er allmennmenneskelige reaksjoner.⁵⁷ Disse handler om behandlerreaksjoner som er forståelige for andre, fordi de også lett vil kunne komme til å føle det på samme måte i en lignende situasjon. Objektive motoverføringer behøver ikke å handle om hva vi har med oss i bagasjen. Subjektive motoverføringer er på den annen side nært knyttet til den enkelte unike behandler, hennes historie og liv samt eventuelle uløste konflikter og ubearbeidede traumer. I det virkelige liv gir det sjelden mening å snakke om rendyrkede motoverføringer av objektiv eller subjektiv karakter. Disse vil ofte representere ulik betoning i en sammensmeltet enhet.

To motoverføringstendenser

Motoverføring kan gjerne beskrives i to ulike tendenser, som tilbaketrekning eller som overidentifisering⁵⁸. Ved tilbaketrekning vil behandleren trekke seg fra ubehaget eller de overveldende følelsene ved for eksempel å bagatellisere klientens lidelser. Det vanligste i den forbindelse er å intellektualisere situasjonen og problemstillingen. Behandleren forlater på den måten sitt empatiske ståsted og svekker sin evne til innlevelse. En "taushetens allianse" kan oppstå, der man ikke snakker om relasjonen eller ens egen følelse av overveldethet. Man blir snarere overfladisk og konverserende i kontakten. Det er heller ikke uvanlig å skylde på klienten eller å vektlegge klientens negative sider på en ensidig måte. Det er både forståelig og naturlig

⁵⁷Bang, 2003: 80

⁵⁸Ibid: 81

at en behandler kan bli sint på den som får henne til å føle seg maktesløs, redd og ubehjelpelig. Da kan en "løsning" eller reaksjon være å bli kjølig og unngå kontakt.

Ved overidentifisering mister behandleren sin sikre fornemmelse av at hun og klienten er to atskilte personer. Problemstillingen kan dermed oppleves "som om den var min egen". Den personlige grenseglidningen kan skje akutt eller over tid. En behandler opplever ofte at hun er full av følelser, og kan oppleve seg sårbar og labil. Ved overidentifisering blir behandleren subjektivt rammet. Behandleren blir avhengig av klienten og kan tidvis idealisere vedkommende. Behandleren skal redde klienten, kan være fullstendig oppslukt og føler et dypt ansvar. Å isolere seg fra kolleger og avvise behov for egen veiledning kan være en del av et slikt reaksjonsmønster.

Rørt, rammet og rystet

Susanne Bangs tre begreper handler alle om motoverføringsreaksjoner, og de handler om forskjellig grad av styrke i behandlerens reaksjoner⁵⁹.

Rørt: Denne reaksjonsformen er den som er minst kompliserende. Behandleren blir beveget i møtet med de fryktelige tingene som et menneske har vært gjennom eller går igjennom. Dette kan vekke mange følelser: Glede, sinne, sorg. Å bli rørt, eller berørt er en helt naturlig og også berikende reaksjon. Behandleren er åpen for den andre personen og livet hans, samtidig som man er i kontakt med seg selv, egne følelser og fantasier, tanker og kroppsfunn. Behandleren kjenner sitt ståsted og sin avgrensning i forhold til den andre, samtidig som pasienten blir sett og møtt. Det er her empatien "fungerer", med gode og styrkende følelser, omsorg, ømhet, respekt og beundring. Å nyte arbeidet sitt, og å la seg berøre og bevege er en forutsetning for ekte arbeidsglede og sannsynligvis også noe av det beste man kan gi klientene sine. Å legge lokk på gleden over dette stjeler energi, mens det gir energi å åpne opp for det.

Rammet: Dette oppstår der hvor klientens temaer, følelser og holdninger treffer midt i behandlerens nåværende liv, kriser og dilemmaer, eller hans tidligere ubearbeidede konflikter og traumer. Å bli rammet handler på den måten om behandlerens unike reaksjoner og subjektive motoverføringer. Behandleren kan i slike tilfeller oppleve irritasjon og ulystfølelser i forhold til klienten. Dette må derfor undersøkes for at man

⁵⁹ Bang, 2003: 85ff

skal kunne bli klar over hva det bunner i. Det å bli rammet kan ofte handle om berøring med egne ubearbeidede tap og traumer. Å arbeide med dette krever både selvoppmerksomhet og mot. Det behøver allikevel ikke gå ut over kontakten at behandleren er subjektivt rammet. Opptatthet av seg selv og overraskende følelser kan legges vekk til senere.

Den objektive belastningen og den subjektive sårbarheten virker imidlertid inn på hverandre. Bak følelsen av å bli lammet av maktesløshet kan ligge et hav av andre følelser, fantasier, fornemmelser og forestillinger som gjerne handler om behandlerens egne subjektive motoverføringer. Dette kan forhindre god tilstedeværelse og føre til at fagligheten blir satt ut av spill. Ofte kan behandleren ikke engang være klar over dette selv, men klienten vil merke det.

Rystet: Å bli rystet kan beskrives som en eksistensiell rystelse over tid, som ved en sekundær traumatisering. Dette oppleves svært fysisk. Det inntreffer en form for "alarmberedskap" som gjør at hodet og kroppen ikke lenger fungerer sammen. Slik følelsesmessige rystelser kommer som reaksjoner på aktuelle og enkeltstående hendelser og klienter. De tilhører kategorien objektive motoverføringer. Intensiteten i klientens smerte og grusomheten i bildene behandleren får på netthinnen kan nå en grense som fører til at behandlerens evne til å være i kontakt med egne kroppslige reaksjoner opphører. Det blir en form for systemmessig overbelastning. Dersom slike reaksjoner forblir ubearbeidet kan dette bygge seg opp og utløse en sekundær traumatisering.

Av og til blir behandlere også involvert i noe traumatisk på en direkte måte. Den akutte, dype rystelsen vil som regel bære preg av at begivenheten kommer overraskende på behandleren. Ikke slik at man nødvendigvis mister kontrollen, men på en slik måte at det er behov for støtte og anerkjennelse i ettertid.

Nærhet og distanse

I begynnelsen av sin bok stiller også Susanne Bang spørsmålet: "Hvor nære skal vi være?"⁶⁰ En slik diskusjonen har pågått i årevis, for eksempel langs denne linjen: Går det an å drikke kaffe med klienten sin? Går det an å ta på hverandre? I hvor stor grad

⁶⁰ Bang, 2003: 21ff

kan jeg dele mine egne tanker og følelser? Fra sak til sak og fra klient til klient plasserer behandleren seg med større eller mindre bevissthet på en glideskala mellom nærhet og distanse. Behandleren gjør det med større eller mindre sikkerhet når det gjelder hvilken form for avstand som vil være den mest hensiktsmessige, både for klienten og behandleren selv. Et av de mange uttrykkene for forvirring og usikkerhet til hva som må være passende distanse, har blant annet vist seg gjennom hvordan behandlere tradisjonelt ofte har satt et likhetstegn mellom begrepet "å være profesjonell" og det å være kjølig, fjern og uengasjert. Man kan spørre seg om hvordan denne misforståelsen tilsynelatende stadig har kunnet finne nytt forfeste.

For øvrig vil alle terapeuter bli stående i et spenningsfelt der man blir stilt overfor følgende spørsmål og avveininger: Hvordan skal jeg oppføre meg dersom jeg vil bli oppfattet som en god profesjonell hjelper? Hvor engasjert bør jeg være, hvor personlig skal jeg være, hvor varm bør jeg være? Hvor mye tid kan jeg bruke på klientene mine? Hvor går grensen for å være uprofesjonell, og når passerer jeg denne grensen? På den annen side må terapeuter også utfordre seg selv på om man er for uengasjert, kald og distansert. Når har jeg engasjert meg for lite og vist for liten interesse? Kan jeg ha neglisjert noen av klientene mine eller vært for kjølig og umenneskelig?

Spørsmålet blir i hvilken grad en dyktig og kompetent behandler bør tillate seg å la seg påvirke av klienten uten at det skal gå ut over bildet av behandleren som en god, profesjonell hjelper? Det vil alltid kunne diskuteres omkring faglige og rasjonelle grunner til å holde en viss avstand til klientene. Det er allikevel grunn til å anta at den allmennmenneskelige ambivalensen i forhold til å ta andres smerte og nederlag inn over seg kan være like tungtveiende som faglige vurderinger. Vi kan på den ene siden føle en trang til å hjelpe og samtidig kjenne på en tydelig trang til å komme oss bort fra vanskelige og krevende situasjoner.

3.3.3 Oppsummering

Yalom poengterer og fremhever relasjonens betydning for pasientens utbytte. Vi er alle i samme båt, og terapeutens eget selv blir dermed også et viktig instrument i terapiens rom. Vi er både "fellow travellers" og "fellow sufferers". Som "fellow travellers" finner vi gjenkjennelse i den andres sårbarhet og smerte gjennom de

eksistensielle grunnvilkårene. Derfor kan også lidelsen deles, og man kan være "fellow sufferers". Gjennom en åpen, aksepterende og trygg tilstedeværelse kan det oppstå et sant, dypt og nært felleskap mellom pasient og terapeut. En slik relasjon kan bidra til helbredelse og vekst og gi muligheter til å finne nye veier videre. Med et reisefølge som er villig til å dele lidelsen, kan vekst og helbredelse skje.

Ivaretagelsen av balansen mellom nærhet og distanse er alltid terapeutens ansvar, og pasientens beste og behandlingens mål skal alltid være styrende for dette. Susanne Bang poengterer følgende: Hvis man ikke er bevisst på å jobbe med motoverføringene, blir det komplisert i forhold til nærhet og distanse. Man kan komme til å skade både seg selv og pasientene. Relasjonen til pasientene vil ta skade, innlevelsesevnen svekkes, og motoverføringsreaksjonene våre kan hindre oss i å omsette vår fagkunnskap og bruke våre redskaper i praksis. Ubearbeidede motoverføringer kan føre til sekundær traumatisering eller utbrenthet. Dersom man imidlertid arbeider med motoverføringene, kan man bedre ta vare på både seg selv og pasienten. Susanne Bang understreker at veiledning er helt nødvendig for behandlere som arbeider med menneskers ekstreme lidelser. Bang påpeker også nødvendigheten av god kollegastøtte, et trygt arbeidsmiljø og en ledelse som tar ansvar og anerkjenner påkjenningsene og som legger til rette for faglig påfyll.

Det er et faktum at alle blir rørt, rammet og rystet når man arbeider med mennesker utsatt for ekstreme lidelser og traumer. Det er behandler og arbeidsstedets ansvar å sørge for at de arbeidsrisikoene som hører med til å arbeide med andre menneskers eksistensielle problemer blir tatt både faglig og menneskelig hånd om.

4. Drøfting

Denne oppgavens problemstilling er altså følgende: Hvordan kan sjelesørgeren i sin rolle som reisefølge ivareta spenningen mellom nærhet og distanse?

Vi har gjennom to fortellinger fått beskrevet en relasjon både fra konfidenten og fra sjelesørgeren sin side. Deretter har vi tatt for oss sjelesorg, rolleforståelse og relasjonsdynamikk ut fra det som et utvalg sentrale teoretikere har skrevet omkring dette. Med en slik bakgrunn vil jeg nå forsøke å belyse hvordan sjelesørgeren som reisefølge kan ivareta spenningen mellom nærhet og distanse. Dette må nødvendigvis gjøres gjennom å foreta et utvalg og å velge ut noen fokusområder i et stort materiale.

Jeg har valgt å gjøre dette ved først å berøre betydningen av en relasjon ettersom det er den konstituerende faktor mellom sjelesørger og konfident. Deretter vil jeg forsøke å se på hvordan de tidligere beskrevne sjelesørgeriske metaforene lar seg forstå og gjenfinne i fortellingene. Til slutt vil jeg forsøke å se på nærhetens og distansens både styrker og sårbarheter og ikke minst hvordan den enkelte sjelesørger utfordres til å finne sin individuelle vei og fortolkning i dette spenningsfeltet.

Å ivareta en balanse mellom nærhet og distanse er utfordrende, men samtidig helt nødvendig. Nærheten og distansen beskriver to fundamentale sider ved menneskelivet og ved våre menneskelige behov. For det første er vi ikke skapt til å være alene. "Vi er genetisk programmert for å inntre i relasjoner med andre mennesker helt fra livets begynnelse."⁶¹ Teologisk ligger det også som en grunnleggende forutsetning at det ikke er godt for oss å være alene.⁶² Vi er altså relasjonelle i våre vesen, slik vi er skapt, og relasjoner forutsetter nærhet. Samtidig bruker vi store deler av livet til å utvikle autonomi og selvstendighet. Det skal gjøre oss skikket til å takle livets realiteter og det faktum at vi i mange situasjoner må erkjenne at å leve også er et ensomt prosjekt som forutsetter evnen til å kunne stå på egne ben. Både nærheten og distansen hører med andre ord med blant våre menneskelige grunnvilkår. Å ha et reflektert forhold til balansen mellom disse er derfor viktig, både for en sjelesørger og for en konfident.

4.1 Betydningen av å tilby en relasjon

"Morten" beskriver vår relasjon slik at jeg "på bedringens vei ble et slags reisefølge".⁶³ Dette kunne ikke ha skjedd hvis ikke vi to hadde opparbeidet en relasjon og knyttet oss til hverandre. Uten dette ville jeg ha blitt opplevd som en fremmed, vært irrelevant i hans situasjon og sannsynligvis ha blitt sendt på dør etter kort tid. Dersom man skal forsøke å analysere betydningen av å tilby en relasjon, gir nettopp fortellingen en helt annen mulighet til dette enn teori eller antakelser. Det er fortellingens rike mulighet. En har sagt følgende: "Det er kun den som har behov for trøst som kan avgjøre om noe er til trøst".⁶⁴ I fortellingen gir "Morten" klart uttrykk for hva som ble det viktigste i vår relasjon.

⁶¹ Wennerberg, 2011: 22

⁶² Bibelen: 1.Mosebok

⁶³ Merk: I drøftingen er sitater som ikke er angitt med noe annet, sitater hentet fra fortellingene i kapittel 2

⁶⁴ Gade, 2013: 78

"Morten" opplevde at jeg "forholdt meg til han som et menneske". Han opplevde en varme og reell forståelse hos meg, der "smerten lå i hjertet og ikke i hjernen". Jeg hadde ikke noen egen agenda eller "underliggende målsetning om å diagnostisere ham". Jeg var tilgjengelig og tilbød samtale dersom han hadde behov, noe han virkelig hadde. Noe av det aller viktigste var at vi ble fortrolige med hverandre. For "Morten" ble jeg en representant for håpet: "Det var godt å snakke med noen som trodde på noe, spesielt en mening og en fortsettelse". Håpet ble knust i Lillesalen på Utøya. Det måtte letes frem igjen og vekkes forsiktig. Da trengte han en håpsbærer.

For "Morten" var det viktig å ha det han beskriver som en frihavn, et sted han kunne rømme til, en han kunne støtte seg på. Det var også viktig å ikke bli møtt med fordømmelse, men forståelse. Etterhvert utviklet relasjonen seg i følge "Morten" i retning av et "vennskapsforhold", og det ble viktig at vi begge hadde noe å bidra med i den relasjonen. Det ble ikke enveis-samtaler, men dialog som rommet flere lag og perspektiver. "Morten" beskrev prosessen som en måte å ta livet tilbake på og at kontakten i et slikt perspektiv ble livreddende.

Det er viktig å stille spørsmål omkring hva som skulle til for et en slik relasjon kunne oppstå? Et nærliggende svar på dette er: Tilgjengelighet. Jeg var tilgjengelig og tilstede, og "ble på mange måter sykehuset". Uten en slik tilgjengelighet ville relasjonen sannsynligvis ikke ha utviklet seg slik den gjorde. En annen avgjørende faktor var at jeg tok et valg og la en del råd jeg selv har fått om å opprettholde "nødvendig distanse" og ikke bruke for mye tid til side. Jeg kan også bemerke at jeg i denne situasjonen gav betydelig mer enn hva jeg vanligvis gjør, og at det opplevdes som både riktig og viktig. I denne situasjonen oppfattet jeg intuitivt at jeg måtte gi av meg selv og tilby en ekte relasjon for å kunne møte "Morten" på en god måte. "Mortens" fortelling og min fortelling bekrefter hverandre gjensidig på betydningen av denne relasjonen i dette konkrete tilfellet. Ofte oppfatter jeg at det vektlegges at prestetjenesten på sykehuset ikke skal være så personavhengig, men mer knyttet opp mot den rollen man har. Det kan høres fint ut i teorien, men i virkeligheten er det i mange tilfeller helt avgjørende at en relasjonen kan etableres. På den måten kan tillit bygges og man kan gå både dypt og nært.

Man kan i den forbindelse skjelve mellom relasjonelle kvaliteter og et spesifikt innhold i en relasjon. I dette tilfellet opplevde jeg at relasjonelle kvaliteter som forståelse, varighet, tilgjengelighet og tillit åpnet opp for at et relasjonelt innhold som

formidling av håp og trøst kunne virkeliggjøres. Dersom man tenker for stringent omkring grenser og rammer for relasjonelle kvaliteter, er min oppfatning at det i en del tilfeller vil føre til at det relasjonelle innholdet heller ikke blir verken kommunisert eller grepet. I dette tilfellet ble det tydelig at "Morten" trengte at jeg viste mitt personlige engasjement, at jeg var åpen og ekte i møtene med ham, og at jeg turte å gå helt og fullt inn i relasjonen og stole på min egen dømmekraft.

4.2 Sjelesorgens metaforer i møte med virkeligheten

I dette kapitlet vil jeg forsøke å vurdere hvordan de ulike metaforene i kapittel 3 kan være beskrivende for min funksjon som "Mortens" reisefølge.

4.2.1 "Hyrden"

I bildet av sjelesørgeren som en "hyrde" legges det vekt på at hyrden er en som kjenner terrenget, kan veilede, kan identifisere årsaken til problemet og peke på løsninger.⁶⁵ Jeg beskriver det slik i min fortelling: "Det som krevdes var at noen tok ansvar og ledelse". Jeg opplevde det som både naturlig og viktig å ta noen avgjørelser og vise vei i den aktuelle situasjonen. "Alle søkte etter en stemme å lytte til. Jeg samlet folk", og etterhvert kunne jeg også bidra til å gi noen nødvendig ro og trygghet for å reise hjem.

I denne situasjonen var det viktig at jeg kjente konteksten. Jeg oppfattet også at jeg så utfordringene, og at behovene var ulike. Jeg hadde en sterk ansvarsfølelse for å møte alle disse menneskene på en så god måte som mulig. Det var særlig viktig å ta vare på de to ungdommene som trengte hvile og ro. I en uoversiktlig og lettere kaotisk situasjon tok jeg en tydelig rolle og bidro til å finne løsninger. Sett i ettertid kan det nok beskrives slik at jeg inntok hyrderollen i stor grad de første dagene, mens min relasjon til Morten raskt ble preget av noe annet, noe mer gjensidig og dypere.

4.2.2 "Den sårede hjelper"

I bildet av den sårede hjelper ligger forståelsen av at den som skal hjelpe selv er såret, og at nettopp det gjør en kvalifisert til å hjelpe. I min kontakt med "Morten" opplevde jeg at vi fant en felles klangbunn, og at den nære relasjonen vi utviklet oppstod

⁶⁵ Capps, 1995: 226ff

fordi hans smerte og spørsmål kunne bli møtt av min egen sårbarhet og mangel på gode svar. Samtidig opplevde jeg at jeg gjennom en ærlig åpenhet om dette kunne få være en håpsbærer inn i "Morten" sitt liv. Et fremtidshåp som nær ble knust i Lillesalen på Utøya kunne forsiktig letes frem og næres, ikke ved rasjonelle forklaringer eller i troens krystallklare visshet, men i de små skritt langs en vei som er brolagt med ubesvarte spørsmål og åpne sår. I bildet av den sårede hjelper ligger erkjennelsen av at intet menneske kan ledes ut av ørkenen av et menneske som aldri selv har vært der.⁶⁶ Dette er en smertefull prosess, fordi den er umulig uten at man våger å se direkte inn i seg selv, med både den skjønnhet og den skrøpeligheit som finnes der.⁶⁷ Samtidig kan en slik forståelse av sjelesørgerens rolle tydeliggjøre at det ikke er sjelesørgeren som leder konfidenten ut, jf hyrde-metaforen, men man tilbyr nettopp et reisefølge og sitt nærvær slik at man sammen kan vandre og forsøke å finne en vei videre.

Jeg ser at denne metaforen er den jeg selv kjenner meg mest igjen i og at det er den jeg oftest inntar i en relasjon. I konteksten på sykehuset der jeg møter mennesker på sitt mest sårbare, trer jeg inn i rommet med stor ydmykhet. I møtet med den andre blir jeg dypt engasjert og har med meg en tro på at det går an å få et meningsfullt liv selv med svært traumatiske opplevelser i bagasjen. Min erfaring er at ved å gi rom for lidelse, smerte, sorg og ensomhet går det an å sammen lete etter en vei videre. At det er krevende er hevet over enhver tvil, men jeg er overbevist om at det for alle finnes dager foran med gode og meningsfulle opplevelser. Det er min tro, og det har jeg ikke minst erfart selv. Det går an å reise seg, integrere alle tapene og sorgen for så å gå videre igjen. I møte med livets slag og grusomheter er også mitt ankerfeste og min tro at den Gud som lider med oss har lovet oss å være med oss alle dager og kan gjenskape nytt liv, selv ut av døden. Jeg opplever at bildet av en såret hjelper er veldig talende og at det på en god måte illustrerer hvordan min relasjon til "Morten" utviklet seg. Jeg ble absolutt en håpsbærer, og det var svært meningsfullt å kunne få være nettopp det.

4.2.3 "Den kloke dåre"

Winnicot beskriver det slik at terapeuten må lære seg å leke dersom han skal være en kompetent hjelper i møte med pasienten.⁶⁸ Bildet av sjelesørgeren som en "klokke dåre" er preget av at det kunstige og selvhøytidelige, tidvis forbundet med prester, er

⁶⁶ Nouwen, 1972: 78

⁶⁷ Ibid: 98

⁶⁸ Okkenhaug, 2002: 234ff

skrellet bort. Kjennetegn er i stedet det enkle, det lojale og det tidvis uortodokse. En klok dåre vil også kunne ha en form for profetisk funksjon, og kan i beste fall bidra til at man ser seg selv i et klarere lys. Dette kan beskrives som en slags "innsiktsfull lek", der rollen er å stille overraskende spørsmål, gi utradisjonelle innfallsvinkler og rett og slett våge det enkle.

Et eksempel fra fortellingene kan være da vi så på film sammen. Det var ikke filmer som berørte livets dype sannheter, men Disneyfilmer med "happy ending", rett og slett fordi vi trengte noen distraksjoner. Å forklare det ville vært kunstig og belærende, men å gjøre det i all sin enkelhet fungerte. Å utfylle rollen som en "klok dåre" utfordrer sjelesørgerens evne til å se på sin tjeneste med både humor og selvironi. Denne metaforen er absolutt relevant for å beskrive min rolle ovenfor "Morten" og den andre ungdommen. Jeg forsøkte å servere klokskap og visdom på enkle og forståelige måter og måtte stadig ty til andre sider av meg selv enn i møtene med eldre som også var der. For en gutt på 17 år var det nok annerledes og rart å skulle dele sine innerste tanker og følelser med en voksen dame som er prest. Skulle man nå inn måtte man møtes i den samme virkeligheten. Dette innebar å tåle å bli utfordret, uten å kjenne seg avvist. En god test på evne til å tåle galgenhumor ble det også. Jeg fikk dessuten noen kallenavn i løpet av sykehustida, "godterimoms" og "partyprest", så da gjaldt det og ikke ta seg selv for høytidelig. Det viktige i denne sammenhengen var at en slik uhøytidelighet åpnet et rom for nærhet og fortrolighet. Gjennom det enkle og uhøytidelige ble grunnen beredt for en relasjon som kunne romme både det lekne og det dypt alvorlige.

4.2.4 Oppsummering metaforer

Vi har sett på tre metaforer for sjelesørgerisk rolleforståelse. Hyrde metaforen har et tyngdepunkt på ansvarsfølelse og å finne løsninger. Hyrden lokker ikke flokken altfor nær, men nær nok til å oppnå tillit og kunne veilede. Den sårede hjelper kommer nær, deler smerten og er drevet av kjærlighet. Hun blir en medlidende som samtidig bærer med seg fremtidstro og håp. Den kloke dåre snakker et språk som blir forstått og viser i aksjon at hun ønsker å være uhøytidelig nærværende. Hun leker innsiktsfullt med og bidrar til at det blir alvor og humor i skjønn forening. Dåren kan gi hjelp til å se seg selv og situasjonen i et klarere lys. Dermed kan nye perspektiver bringes inn, også Guds-perspektivet.

Jeg ser i "Mortens" fortelling og min egen at jeg veksler mellom disse tre metaforene og rollene. Det er lett å finne spor av gjenkjennelighet i både "hyrden", "den sårede hjelper" og "den kloke dåre" som en håpsformidler. Konteksten krevde en hyrde som tok ansvar, en som kunne bidra med et blikk utenfra til å tolke situasjonen og peke på en vei ut av håpløsheten. Det var også behov for en klok dåre som kunne representere en form for letthet og mulighet for å snakke om hverdagslige ting. Midt i alt det dramatiske og tragiske trengtes en frihavn. Det var viktig at ungdommene innimellom fikk lov til å bare være ungdommer, med humor og ironi. De trengte også nye perspektiver, som at det kunne være mulig å få det godt igjen. De trengte å bli minnet om at et menneske er mer enn sine erfaringer og at de er langt mer enn et "Utøya-offer". På min enkle måte kunne jeg også bringe inn Guds-perspektivet og håpet ved å synge en velsignelse som en påminnelse om Guds nærvær.

Den "sårede hjelper" fremstår allikevel for meg i ettetid og i lys av fortellingene som den mest tydelige metaforen for min funksjon. Jeg tror ikke jeg kunne klart å være så tilstede og nær om jeg ikke hadde gjenkjent smerten i situasjonen. Jeg har selv "bundet mine sår", og har erfart at det er mulig å reise seg igjen, selv om det der og da kan virke umulig. Nouwens ord om at mennesket selv må ha vært i ørkenen for å kunne lede andre ut gir i et slikt perspektiv dyp mening. Det betyr ikke at alle må ha opplevd alt, men at gjenkjennelse i smerten og ensomheten og at erkjennelse i sårbarheten er av grunnleggende betydning. For å våge å gi inn i den andres lidelse, må man beseire egen frykt. Da må man også erkjenne sin egen sårbarhet.

Av de tre metaforene som jeg har belyst opplever jeg også «den sårede hjelper» som den som forutsetter absolutt størst grad av nærhet. En "hyrde" og en "klok dåre" kan enklere balansere sin grad av nærhet, men for en "såret hjelper" ligger det i grunnforutsetningene at sjelesørgeren i ganske stor grad må hengi seg, både til situasjonen og konfidenten. Man må rett og slett overvinne sin egne frykt og gå inn i smerten med hele seg selv, selv om man da også kan risikere å bli såret selv.

Å være et reisefølge for ulike mennesker med ulike utfordringer og i ulike kontekster forutsetter altså at sjelesørgeren kan gå inn i ulike roller og fylle ulike funksjoner, av og til flere på samme tid. På en slik måte både kan og må sjelesørgeren som reisefølge ha flere dimensjoner å kunne trekke opp av sin "reiseveske", alt ettersom hva situasjonen krever. Vi skal videre se på hvilke styrker og utfordringer som ligger i både en nær og mer distansert grunnholdning.

4.3 Nærhetens og distansens styrke og sårbarhet

I det foregående, med et tyngdepunkt på metaforen av "den sårede hjelper", begrunnes og bekreftes tydelig mitt ståsted med stor vekt på nærhetens betydning. Jeg mener også det har fremkommet ganske klart hva jeg mener er denne grunnholdningens styrker. I selv metaforen "reisefølge" ligger implisitt en stor grad av nærhet. For å kunne være en "fellow traveller" og "fellow sufferer" er min erfaring at man ikke kan opprettholde en for stor grad av profesjonell distanse. Min relasjon til "Morten" og begge våre historier bekrefter dette. Den relasjonen vi har utviklet ville ikke ha eksistert dersom distansen var for stor. "Morten" trengte noen som kunne vise vilje og evne til nærhet og tilstedeværelse, og jeg fant dyp mening i å være den personen som kunne være hans fortrolige. Den som har lest våre fortellinger vil forstå dette.

Ettersom nærhetens styrker og muligheter har kommet såpass tydelig frem til nå, finner jeg det desto mer viktig å reflektere omkring de utfordringene en så stor grad av nærhet kan aktualisere. Utfordringer ved for stor grad av nærhet kan åpenbart vurderes både ut fra konfidentens og sjelesørgerens ståsted. For å ta konfidenten først, så kan en stor grad av nærhet innebære at sjelesørgeren tar for mye plass på bekostning av konfidenten. Det kan også skapes for sterke bindinger mellom sjelesørger og konfident, med det resultat at det er vanskelig for konfidenten å løsrive seg fra relasjonen når tiden er moden for det. Slik "Morten" beskriver dette, virker det ikke som om disse risikofaktorene har representert særlig store utfordringer i dette tilfellet. Tvert imot gir konfidenten tydelig uttrykk for at nettopp graden av nærhet har vært det som skulle til for at han kunne få den hjelpen han hadde behov for. Jeg vil derfor gå videre over på nærhets-perspektivet fra sjelesørgerens perspektiv.

Både Irwin Yalom og Susanne Bang berører risikofaktorene ved å komme for nær sin konfident. I et intervju med Finn Skårderud⁶⁹ var Yalom ærlig og stilte seg selv spørsmålet: "Kunne jeg arbeide slik jeg gjør, om jeg hadde pasienter førti timer per uke?" På det meste har Yalom selv hatt inntil tyve timer per uke. Skårderud spurte da: "Sier du implisitt at om du hadde flere, så måtte du være mer distansert?" Yalom svarte: "Kanskje, det er vanskelig å være levende for så mange." Skårderud reflekterte i sammenheng med dette over egen praksis og sa: "Det handler om å se smerten. Det går ikke i lengden, vi må lage en avstand for å holde ut."

⁶⁹ Skårderud, 2006: 12

For min egen del blir dette en viktig refleksjon, og jeg innser at det ikke ville være mulig for meg å ha en relasjon lik den jeg gikk inn i med "Morten" som en normalpraksis. Det er dager som sykehusprest da jeg kan ha mer enn fire pasienter. I en hverdag der slett ikke alt kan styres, er det avgjørende viktig å stille seg selv nettopp spørsmålet om hvor mye nærhet man kan tåle. Ovenfor har jeg skrevet om viktigheten av å være bevisst på sine egne motoverføringsreaksjoner. For egen del hadde jeg i den aktuelle situasjonen kunnskap om ulike typer motoverføringer, både overinvolvering og distansering. I dette tilfellet var det liten fare for at distanseringen var for stor, men definitivt en risiko for overinvolvering. Siden jeg hadde kunnskap og bevissthet om disse risiko-faktorene kunne jeg underveis regulere kontakten ut fra hva jeg trodde ville være til "Mortens" beste. Det var mest kontakt i begynnelsen, så avtok det gradvis etter hvert. Jeg oppmuntret ham til å ta imot alle andre tilbud han fikk også, for jeg hadde ingen illusjoner om at jeg var den eneste som kunne hjelpe, eller at jeg kunne hjelpe ham på alle mulige måter.

Ut fra Susanne Bang sine termer kan jeg beskrive dette slik:

Rørt: Jeg ble definitivt rørt. Jeg ble sterkt berørt av møte med disse ungdommene og deres pårørende.

Rammet: Mine egne sår i livet har jeg bearbeidet og har god tilgang til. Jeg kan merke når "mitt eget" blir aktivert. Jeg vil derfor si det slik at jeg kan bruke "mitt eget" som en ressurs i mine møter med mennesker. Jeg stod heller ikke selv i en egen livskrise på det aktuelle tidspunktet. Etter at jeg hadde sjekket ut at alt var bra med mine, kunne jeg legge vekk min egen angst og være der for alle de som var rammet. Det er klart jeg tenkte at det kunne vært meg som hadde mistet et barn på Utøya. Mine ungdommer var på leir et annet sted akkurat da dette skjedde. Det ble veldig nært da jeg på sykehuset ble gjenkjent og stadig fikk høre "og du er jo mammaen til ..!" Dette ble imidlertid mer en ressurs enn et handicap. Jeg var ikke bare sykehuspresten, men en mamma også.

Rystet: Jeg må erkjenne at jeg ble rystet inn til marginen. Det ble en akutt dyp rystelse for meg, ikke minst fordi jeg hadde alle de grusomme bildene fra nyhetene på netthinnen. Jeg hadde selv vært redd, urolig og dypt rystet i forkant og var som nordmann selv objektivt rammet. Hele landet var jo rammet. Nordahl Grieg sitt sitat passer i den forbindelse godt: "Vi er så få her i landet, hver fallen er bror og venn". Nasjonen var i et slags kollektivt sjokk og en kollektiv sorg. For meg var det overveldende å se skadde

ungdommer på TV til plutselig å stå midt oppe i det. Jeg var forberedt på at mye kunne skje på en vakt, men hadde ingen forestillingsevne til å forutse dette.

Hvis jeg skal beskrive min opplevelse, vil jeg si at jeg nok ble overbelastet, men at det hjalp at jeg skjønnte det og at jeg gikk inn i det med åpne øyne. Min nærhet til menneskene og tilstedeværelse i antall timer var til en viss grad selvvalgt, men jeg opplevde at jeg ikke hadde noe egentlig valg ut fra min egen samvittighet og overbevisning om hva som var rett å gjøre. Jeg visste derfor at jeg strakk meg langt, og jeg visste at jeg snart skulle reise på ferie. Selv om den i realiteten ble lite avslappende, trodde jeg i det minste at den ville gi meg et lite pusterom.

Sett i etterkant var det som ble tyngst for meg mine egne etter-reaksjoner og følelser. Jeg mistet ikke kontrollen i situasjonen der og da, men jeg hadde i større grad trengt debrifing, støtte og annerkjennelse. På den måten kunne jeg ha forstått meg selv bedre og vært forberedt på etterreaksjonene. Jeg hadde brukt all min energi til å mestre situasjonen. Da jeg skulle puste ut etterpå, klarte jeg rett og slett ikke å slappe av. Jeg kjørte rett fra sykehuset til flyplassen, og jeg gikk fra å ha en aktivt handlende rolle til å skulle koble helt av. Det ble vanskelig. Bare å få hjelp til å normalisere mine egne reaksjoner hadde hjulpet på selvfølelsen og selvtilliten. I stedet ble jeg selvfølgelig skamfull, og det kunne jeg ha unngått.

Jeg ble ikke sekundært traumatisert. Jeg fortsatte ikke i de samme belastningene over tid. Jeg klarte å bearbeide rystelsen. Det tok imidlertid lang tid. Jeg registrerte at også jeg fikk mine "sår" og at det tok tid å hele dem. Noe av det som hjalp meg var at jeg våren etter ble spurt om å holde foredrag i flere sammenhenger med tema "Møte med mennesker i krise og sorg". Da brukte jeg anledningen til å lese alt jeg fant om kriser, traumer, behandler-reaksjoner etc. Jeg var også personlig i selve foredragene og kjente at det var viktig og godt å få bruke erfaringene på den måten. Dette ble en viktig bearbeidelse for meg. Å forstå seg selv er viktig for å kunne tilgi seg selv hvis en ser at en kunne gjort noe annerledes. Og i etterpåkløkskapens lys vil det alltid være noe man tenker at skulle ha vært gjort på en annen måte.

Mens min relasjon til de andre jeg møtte i disse dramatiske dagene gradvis ble avsluttet, fortsatte min nære relasjon til Morten, slik den er beskrevet i fortellingene. Jeg har selvfølgelig måtte spørre meg selv om denne nærheten til enhver tid har vært basert på Morten sine behov, og ikke mine egne behov for å være viktig i hans tilværelse. I den grad det er mulig å vurdere dette selv, mener jeg at så er tilfellet. Jeg kan selvfølgelig

åpent erkjenne, slik det også er beskrevet, at denne relasjonen også har gitt meg noe, men jeg mener bestemt at mitt fokus har vært på "Morten" og ikke meg selv. Betydningen av å oppleve seg som viktig skal man imidlertid på ingen måte undervurdere. Beskrivelsen av at "Ellen ER sykehuset" og at jeg var en person som kunne nå inn med hjelp der andre ikke fikk det til, kan jo være grunnlag for både selvpoptatthet og storhetstanker, men selv mener jeg å ha hatt et reflektert og bevisst forhold til nettopp det. Jeg har i ettertid tenkt at jeg kanskje ble litt for forsiktig og stille. Jeg opplevde at det var så mange som ville fremstå som en hjelper i rampelyset på den tiden at jeg kanskje i for liten grad tillot meg selv å finne steder å dele mine erfaringer.

Selv om jeg altså valgte å gå inn i denne situasjonen og relasjonen med stor grad av nærhet, er det også viktig å vurdere distansens muligheter og utfordringer, med denne situasjonen som et eksempel. Dersom man skal identifisere hva man kan kalle distansens styrker og fordeler, vil et viktig moment være at tilstrekkelig distanse ivaretar rammer og grenser som kan skape trygghet i en situasjon. Distansen tar på alvor at det alltid vil være en asymmetri i relasjonen mellom sjelesørger og konfident, og distansen kan representere et respektfullt element som klargjør relasjonen. Tilstrekkelig distanse forebygger avhengighet og ivaretar konfidentens autonomi og selvstendighet. Ut fra den konkrete situasjonen som jeg har beskrevet i denne oppgaven, må man kunne si at både behovet for og opplevelsen av distanse er situasjonsbetinget. Som jeg har vært inne på var dette en helt ekstraordinær situasjon. En tydelig vekt på ivaretagelse av profesjonell distanse ble for meg helt unaturlig i akkurat denne situasjonen, og slik "Morten" beskriver det ville nok en slik holdning ha resultert i at relasjonen mellom oss ikke hadde oppstått i det hele tatt.

Styrken ved en distansert holdning kan altså være at man ivaretar profesjonalitet og forebygger rolleblanding, men risikoen ved å betone distansen er etter min oppfatning at man ikke oppnår reell kontakt. Det er også viktig å minne om at distanse kan være et klassisk eksempel på en motoverføringsreaksjon: Det er naturlig å trekke seg unna ubehagelige situasjoner og sterke følelser for selv å slippe å bli berørt. Forståelsen av motoverføringsreaksjoner er uansett en nøkkelfaktor for en sjelesørger ettersom disse både kan føre til for mye involvering og for stor distanse. Det er nødvendig med god selvinnsett for å kjenne sin egen styrke og sårbarhet. Det er også en vedvarende utfordring ikke å handle på destruktive impulser. Faglig utvikling, veiledning og egenerapi er i en slik sammenheng av avgjørende betydning.

En metafor som til en viss grad kan romme noe av både nærheten og distansen er "Den nære fremmede". Denne metaforen rommer flere perspektiver på hva det vil si å være "fremmed". Pasienten kommer som fremmed til sykehuset. Krisen kommer som et fremmed element inn i tilværelsen. Møtet mellom pasient og prest er et møte mellom "fremmede". Det rommer noe som er annerledes enn alt vi kjenner fra før, og som derfor aldri kan forstås fullt ut. Gud kan også fremstå som en fremmed, og store spørsmål om Guds virkelige allmakt kan aktualiseres når kriser inntreffer. Samtidig som så mye kan virke fremmed, kan nærværet nettopp aktualiseres i møtet mellom sjelesørger og konfident. Å arbeide som sykehusprest er å leve i dette mangfoldet. Å møte mennesker er både å anerkjenne at man er fremmede for hverandre, samtidig som man kan komme hverandre nær. Å leve med en tro er å leve i erkjennelsen av at Bibelen rommer både klagerop til en Gud som er langt borte: "Min Gud, hvorfor har du forlatt meg?"⁷⁰ og ord til trøst om at han alltid er med oss: "Jeg er med dere alle dager."⁷¹ Å tåle både nærheten og distansen er krevende. Det krever både mot og ærlighet.

4.4 Sjelesørgerens individualitet og det som situasjonen krever

Like sikkert som at de konfidentene vi møter er forskjellige, så er også sjelesørgere forskjellige. Individuelle personligheter har ulik stil, ulike ferdigheter og evner. Alle har også sin egen bagasje, med seire og nederlag, selvtillit og sårhet. Det er innlysende at disse individuelle forskjellene, sammen med faglig overbevisning og grunnsyn, vil påvirke den enkelte sjelesørger sin holdning til balansen mellom nærhet og distanse. Ikke minst vil tidligere sjelesørgerisk erfaring for mange være en viktig kilde og påvirkningskraft i forhold til fremtidig praksis. Gode erfaringer tar man med seg og forsterker, vanskelige erfaringer kan føre til at man legger marginen godt over mot den andre siden for å unngå å havne i samme vanskeligheter på nytt.

Konteksten for en prest vil alltid påvirke innfallsvinkelen til egen rolleforståelse. Generelt tror jeg for eksempel at en som er prest i en lokal menighet kan finne det mer naturlig å innta en "hyrde"-posisjon i forhold til en prest på et sykehus. Hva situasjonen krever vil også variere veldig. Det vil alltid være store ulikheter på sjelesorgens område.

⁷⁰ Bibelen, Matt.27,46

⁷¹ Bibelen, Matt.28,20

Kombinasjonen av en rekke faktorer, som faglig forankring, personlig overbevisning, egne evner, vilje og tidligere erfaringer vil i møtet med den enkelte konfident og situasjon resultere i en mange-fasettert praksis. Dette må imidlertid kunne sees på som en rikdom snarere enn som en trussel, og ethvert møte mellom to mennesker er et unikt møte.

Jeg har berørt forståelsen av sjelesorgens egenart. I den forbindelse og i gjennomgangen av Engedal og Stifoss-Hansen sin beskrivelse av sjelesorg reiste jeg spørsmålet om det var noe rom sjelesørgeren ikke kunne gå inn i. Med forbehold om begrensninger i kompetanse, konkluderte jeg med at det ikke er det. Det er heller ikke slik at sjelesørgeren må befinne seg innenfor et bestemt "religiøst rom". Det er imidlertid slik at sjelesorgens rom er langt større enn terapiens rom. I møte med de store livsutfordringene som mange på sykehus er i sterk berøring med, noe som ikke minst ble aktualisert 22.juli, aktiveres for mange eksistensielle og religiøse behov. Dette er behov som helsevesenet og terapien ikke alltid klarer å møte, men der sjelesørgeren kan åpne perspektivene og bringe andre dimensjoner inn.

For meg blir fortellingen fra 2011 og det "Morten" forteller et tydelig eksempel på at jeg kunne fylle en annen rolle enn både det øvrige personellet på sykehuset og det etterfølgende psykolog-tilbudet. Paal Andre Grindrud, som har vært åpen om sine utfordringer etter å ha vokst opp med en alkoholisert mor, beskrev det en gang slik at han opplevde at det ikke var rom for Gud i terapirommet. Dette kan for mange være en ensom følelse og opplevelsen av at en viktig dimensjon i tilværelsen blir holdt utenfor. Dette er nettopp sjelesorgens mulighet og rom. For "Morten" ble dette også en viktig dimensjon i våre samtaler. Sjelesorgrommet er åpent og gjestfritt, med plass til hele mennesket uavhengig av tro, kjønn og kultur. Alle mennesker har en unik fortelling å fortelle, og sjelesørgeren kan lytte til hele fortellingen. Ingen tanker eller følelser er feil i sjelesorgrommet. Sjelesørgeren tar imot det som kommer og kan tydeliggjøre tilstedeværelsen av den Gud som ikke noe menneskelig er fremmed for.

Jeg opplevde det slik at jeg kunne være med "Morten" inn i alle hans prosesser og rom. Min oppgave var ikke å avgrense meg fra noen av disse. På sykehuset kunne jeg være tilstede, uavhengig av vakter, rutiner og medisinskfaglige disipliner. Samtidig kunne jeg få lov til å bringe en dimensjon inn som ikke dreide seg om å komme med enkle forklaringer eller billig trøst, men som dreide seg om å minne om en allmektig

tilstedeværelse i våre tyngste stunder og håp om at det kan finnes en vei ut av selv det dypeste mørket.

Å kunne følge "Morten" fra å være en ung gutt i sjokktilstand til å se ham stadig reise seg og finne sin vei videre var sterkt og er det fortsatt. Det er en av mange mirakler i min hverdag som sykehusprest. Det handler om mennesker som finner livsgnisten igjen, som klarer å leve med store tap og som finner mot til å gå videre. Å kunne være et reisefølge på en slik vei gjør meg både ydmyk, takknemlig og rørt.

5. På vandring videre

Jeg har i denne oppgaven sett bakover i et forsøk på å tolke en fortelling og mine erfaringer ut fra en konkret situasjon og relasjon. Relasjonen har satt dype spor hos meg, og den har utvilsomt bidratt til å påvirke min forståelse av relasjonens betydning i en sjelesorg-situasjon. Å balansere nærhet og distanse er en utfordrende øvelse uten noen fasit. Mye av det man gjør i en akutt krise, gjøres intuitivt og ut fra hva man tror er riktig der og da. Min erfaring er at man rett og slett gjør det man opplever at situasjonen krever. Et nærliggende spørsmål å stille i dag er: Ville jeg ha gjort noe annerledes hvis jeg skulle ha gjort det om igjen? Svaret på det er både ja og nei.

Ja, med de erfaringene jeg nå har gjort ville jeg ha vært rustet til å vurdere tingene på en litt annen måte. Gjennom disse erfaringene og min bearbeidelse av dem har jeg lært mye og har vært nødt til å reflektere over disse spørsmålene på en helt annen måte enn en teoretisk tilnærming ville gitt meg anledning til. Jeg er bedre rustet enn jeg var for fire år siden til å håndtere kriser og større katastrofer. Jeg har siden da blitt tilkalt til "rød alarm" i mange menneskers liv. Erfaringene har gjort meg mer rustet til å tåle mer, og en enda større trygghet på at jeg har noe å bidra med. Jeg ville nok ha vært tryggere i situasjonen, ikke minst i forhold til å be tydeligere om hjelp. I ettertid ser jeg at jeg ble stående for mye alene, og i ettertidens klare lys lurte jeg nok på hvorfor jeg ikke bad om mere hjelp. Det gjorde jeg forså vidt, men det var ferietid og vikarene var ikke tilgjengelige. Dermed forsvant den løsningen "ut i det blå". Akkurat det hadde nok ikke skjedd igjen. Jeg hadde sørget for å ikke stå alene, men jeg var ny og uerfaren og slo meg til ro at med at det var sånn det måtte være.

Ville jeg så ha gjort noe annerledes i forhold til relasjonen til "Morten"? Svaret på det er nei, først og fremst fordi jeg opplever hvor viktig dette har vært for "Morten". Det har også vært viktig for meg. Det er godt for en pasient som står i sine verste mareritt at det er tilkalt en sykehusprest som ikke må gå av når vekten er over, men som kan si: "Jeg er her og jeg har god tid". Det knyttes sterke bånd når man går veien ut sammen og ikke trenger å forlate hverandre. Denne lille uken på sykehuset sammen med ungdommene og alle de andre ville jeg ikke ha vært foruten.

Hvis jeg hadde blitt spurt om jeg vil gjøre denne måten å inngå en relasjon på til en generell regel, må jeg nok være mer nyansert. Jeg ser det som umulig å følge mange mennesker så nært og så langt som det jeg har fulgt "Morten". Det var det eneste rette der og da, men å gjøre dette til et prinsipp vil være å utfordre min egen kapasitet og mine egne grenser for mye. Jeg kan reflektere over om jeg skulle satt klarere grenser, vært mindre på sykehuset, om vi skulle ha møttes på mitt kontor i istedenfor på cafe, hatt klarere avtaler etc. Det ble som det ble. Jeg strakk meg langt, men det gjorde også "Morten". Det er veldig krevende å åpne seg, komme ut av isolasjonen og ta imot gjestfrihet og invitasjon. Jeg ser på "Morten" som "unntaket mitt" og ikke minst som et eksempel på at man som sjelesørger må differensiere og variere hvor tett man kan følge et annet menneske. For meg blir det slik: Det vil være uhåndterlig å ha dette som et fast prinsipp, men det var helt riktig å gjøre det i denne konkrete situasjonen. Det betyr at mange pasienter fremover må være forberedt på å komme til meg i arbeidstiden og til faste tider ut fra klart definerte rammer. Samtidig vil det alltid være en åpning hos meg for at det kan være riktig å gå inn i slik relasjon på nytt, når situasjonen skulle kreve det.

Avveiningen mellom nærhet og distanse i sjelesorgens rom har ingen fasit. Noen ganger kunne vi ønske oss det i form av en prosedyre eller "beste praksis". Den finnes ikke. Tas nærheten vekk blir det ingen relasjon, men viskes grensene ut kan det bli en for stor belastning både for konfidenten og for sjelesørgeren. Kunnskap om motoverføringer er avgjørende viktig i en slik sammenheng. Bare med en slik kunnskap kan man unngå overinvolvering og usunn nærhet på den ene siden og tilbaketrekning med usunn avstand på den andre siden. Så finnes det selvsagt profesjonelle standarder som må ivaretas, samtidig som det alltid må være rom for at den enkelte sjelesørger skal kunne bruke sine evner, kompetanse og beste skjønn i utviklingen av "samtalekunst" til konfidentens beste.

Det nærmeste vi kommer en konklusjon blir dermed at balansen mellom nærhet og distanse alltid må vurderes opp mot hva som er behandlingens mål, til pasientens beste, innenfor rammen av sjelesørgerens innsikt og kapasitet. Hver pasient er unik og hver situasjon er unik. Dermed må det ut fra Yaloms perspektiv skapes en terapi for hvert enkelt menneske. Den andre må møtes der den er, og veien videre må ha en åpen horisont. Det er samtalekunstens ambisiøse og ufravikelige mål.

Så vil vi aldri finne "den rette" balansen mellom nærhet og distanse, men målet må være å søke etter den og samtidig tåle livets ubalanse, på vei fremover som reisefølge i et stadig nytt og ukjent terreng.

Litteratur

Asquith, Glenn H: *The case study method of Anton T.Boisen*
Artikkel i The Journal of Pastoral Care, 2/1980

Bang, Susanne: *Rørt, rammet og rystet*
Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 2003 (Oversatt av Lisbeth Nilsen)

Botnen Eide, Solveig m.fl.: *Fordi vi er mennesker*
Bergen: Fagbokforlaget, 2003

Brekke, Mary (red.): *Å begripe teksten*
Kristiansand: Høyskoleforlaget AS, 2006

Browning, Don S.: *A fundamental practical theology*
Minneapolis: Fortress Press, 1991

Capps, Donald: *Forandringens mulighet*
Århus: Anis, 1990 (Oversatt av Truls Nørager)

Div.: 22/07/11 *Fra hat til kjærlighet*
Oslo: Cappelen Damm, 2011

Dykstra, Robert C.: *Images of Pastoral Care*
St.Louis: Chalise Press, 2005

Engedal, Leif Gunnar: *Guds hjerte og menneskets sjel*
Artikkel i Tidsskrift for sjelesorg nr.2-3/1994

Engedal, Leif Gunnar: *Mange fortellinger-et liv*
Artikkel i Tidsskrift for Sjelesorg nr.3/2003

Engedal, Leif Gunnar: *Sjelesorgens teologiske forankring og egenart*
Artikkel i Tidsskrift for Sjelesorg nr.2/2008

Gade, Tove: *Betyder ens teologi noget for den trøst, man kan give?*
Artikkel i Tidsskrift for Sjelesorg nr.2/2013

Grevbo, Tor Johan S.: *Sjelesorgens vei*
Oslo: Luther Forlag AS, 2006

Haram, Anfinn: *Om nytte og unytte*
Abstrakt forlag, 2012

Mosvold, Kirsti: *Veiledning som utdanning*
Artikkel i InterCollegas 11/2012

Mæland, Bård: *Hva skal presten ligned med?*
Artikkel i Halvårsskrift for praktisk teologi, 1/2010

Mørk, Lotte B. og Normann Nielsen, Majbritt: *Kirke på kanten*
Danmark: RPF, 2014

Nouwen, Henri J.M.: *The wounded healer*
New York: Image Doubleday, 1972

Okkenhaug, Berit: *Når jeg ser ditt ansikt*
Oslo: Verbum, 2002

Skårderud, Finn: *Eksistens og psykoterapi - og Schopenhauers trøst*
Tidsskrift for Norsk Psykologiforening 3/2006

Stifoss-Hanssen, Hans i Bunkholt, Marit (red.): *Møtet med den andre*
Oslo: Det praktisk teologiske seminars skriftserie/13, 2007

Wennerberg, Tor: *Vi er våre relasjoner*
Arneberg, 2011 (Oversatt av Tone Johanne Arneberg)

Yalom, Irvin D.: *Eksistensiell psykoterapi*
Oslo: Arneberg, 2011 (Oversatt av Mildrid Solli)

Yalom, Irvin D.: *Kjærlighetens bødde*
Oslo: Pax Forlag, 2007 (Oversatt av Kjell Olaf Jensen)

Yalom, Irvin D.: *Terapiens gave*
Oslo: Pax Forlag, 2009 (Oversatt av Vera H.Føllesdal)

Yalom, Irvin D.: *Religion og psykiatri*
Oslo: Arneberg, 2007 (Oversatt av Vera H.Føllesdal)

Østvik, Eva: *Bloggen er jo et slags redskap mot sykdommen*
Tromsø: Masteroppgave i helsefag, 2013

Bibelen
Oslo: Verbum, 2011

Veilederforeningen for PKU i Norge: *Håndbok for PKU i Norge*
Oslo, 2014