

Rapport fra en studieorlov: *Sorgens væsen, sjælesorgens opgave og en teologisk sorgvision for folkekirken.*

Formål: Formålet med min studieorlov har været 1) at beskæftige mig med forståelse af sorg fra Luther til i dag, herunder den transformerede sorgkultur, 2) at fordybe mig i udvalgt sjælesorgslitteratur og endelig 3) at undersøge muligheden for en teologisk sorgforståelse eller sorgvision.

1) Sorgens væsen

Død og sorg hos Luther

Sjælesorgen var centrum i mange af Luthers skrifter¹, ja, man kan ligefrem argumentere for at sjælesorgen var omdrejningspunktet for hele Luthers teologi.² Sigurdssons teori går kort fortalt ud på, at billeddannelsen indtager en central plads i sjælesorgen hos Luther. Luther betoner med andre ord ikke kun Ordet og hørelsen, men har sans for menneskets billeddannende natur. Luthers pastoralteologiske virke kan således betragtes som en *inderlighedens almengørelse*. Indholdet af troen – troen, som bor i hjertet – skal inderliggøres, så det kan være til hjælp for mennesket i svære situationer, såsom dødsøjeblikket og i tabssituationer. Denne inderliggørelse sker blandt andet gennem billeddannelsen i menneskets sind. Det er et vigtigt træk i Luthers teologi, at han opfordrer til en dybt personlig tilegnelse af troens indhold. Troen bliver således at have det rette indre billede. Troen, som skænkes af Gud, er den proces, hvorved Gud vil gendanne det rette billede i mennesket ved at spejle eller male sig selv i dets hjerte. At Gud på denne måde afbilleder sig selv i menneskets hjerte, skal befordre en indre bevægelse fra angst til tillid. Troens billede af Gud, af Jesus, i hjertet, skal føre mennesket tilbage til den nærhed og tillid til Gud, som var før syndefaldet. Dannelsen af et sådant billede sker gradvist; Jesus Kristus vinder skikkelse i mennesket og mennesket tiltager i tro.³ Luther skrev to ars moriendi-skrifter⁴, hvis formål var at imødegå det problem at opgøret med de rituelle holdepunkter, man hidtil havde haft i relation til døden – aflad, dødemesser – forårsagede ængstelse. Der var med andre ord behov for trøst og hjælp på troens nye grundlag. I det ene ars

¹Jf. f.eks. "En sermon om beredelsen til at dø (1519), "14 trøstegrunde" (1519-20), "Frihedstraktaten" (1520) samt "Afladsteseerne" (1517). I sidstnævnte var Luthers anliggende af klar sjælesørgerisk karakter. Luther ønskede ikke at diskutere abstrakte teologiske begreber. Hans anke var, at afladsinstitutionen var en vildledelse af de kristne. Man solgte med andre ord falsk sikkerhed. Luther flytter vægten fra ydre handling til indre holdning gennem kravet om, at de troendes hele liv skal være en bod, hvor man er præget af villighed til at lide. I afladen ligger der ifølge Luther en pervertering af den sande bod: Man skal ikke søge at blive fri fra bodsgerningerne, for den sande bod omfatter hele livet og kan ikke begrænses til bodens sakramente. Man skal derimod gøre a) kødets dødelser (mortificatio carnis) samt b) had til sig selv (odium sui), jf. tese 4. Sand bod vil ikke være fri fra bodsstraffene, men omfavner dem (tese 40-41.) Dette er en efterfølgelse af Kristus (tese 94-95).

²Jf. Sigurdsson, Lakshmi: Mulmet i hjertet – tro, trøst og billeddannelse hos Martin Luther (2001).

³Denne tanke om en gradvis proces, "øvelse", som menneskets tilegnelse af Ordet, og dermed troen, er, møder vi både i Luthers to ars moriendi-skrifter samt i "Frihedstraktaten" (Luther, 1520).

⁴a) "En sermon om beredelsen til at dø" (1519) og b) "14 trøstegrunde" (1519-20).

moriendi-skrift – ”En sermon om beredelsen til at dø (1519) – bedriver Luther en billedpsykologisk prædiken. Billeddannelsen er i fokus og Luthers formål er at trøste og styrke tilliden til frelsen i Jesus Kristus. Luther opregner tre onder: død, synd og helvede. Disse uddrives ved at opstille de rette tre modbilleder, nemlig nåden, livet og Himlen. Det er den korsfæstede og opstandne Jesus Kristus som har nåden, livet og Himlen i sig. Så modbillederne er formet som tolkninger af Jesus Kristus og fokus i dødsstunden bør være på den både lidende og sejrende Kristus. Selvom redningen kommer udefra – i Guds handling i Jesus Kristus – kan den enkelte styrke sin tro og tillid gennem den aktive billeddannelse. Billeddannelsen er således et redskab i menneskets indre, hvor man skal holde sig billedet af den korsfæstede og opstandne Jesus Kristus for øje. Igennem troen på dette billede, inderliggøres det og er dermed til trøst. Der er to centrale kristologiske temaer i Luthers trøst overfor døende: 1) Kristi kamp og sejr over fordærvmagterne og 2) Kristus som frelser og forsoner, hvis offer har genoprettet det brudte gudsforhold. Det er afgørende for Luther, at den døende udskifter det forkerte Kristus-billede (dommeren) med det rette, nemlig nådestolen. Kristus som nådestolen er det billede i hjertet, som den anfægtede skal holde sig til. Kristus bliver både det billede, mennesket ser af Gud samt det billede (lys) Gud ser mennesket i. Virkningen bliver på menneskets side tillid og fortrøstning, mens det på Guds side bliver nåde og kærlighed, idet al vrede er opslugt.

I de to ars moriendi-skrifter har Luther en positiv vurdering af døden – døden beskrives billedligt som indgangen til det evige liv. I modsætning hertil står romerkirkens ritualer i forbindelse med døden (sjælemesser, forestilligen om skærsilden), der bærer præg af klage og lidelse. Heroverfor betoner Luther evangeliet om syndernes forladelse og troen på opstandelsen, og således kan man sige, at Luthers opgør med romerkirken også var en protest mod udnyttelsen af almindelige menneskers angst overfor synd, død og helvede.

Luthers praktiske teologi tager sit udgangspunkt i det jordiske liv og står i håbets perspektiv, f.eks. er en begravelse ifølge Luther, ikke for de døde, men for de efterladtes skyld.

Når det kommer til sorgen, fastholder Luther sit korsperspektiv. Sorgen og tabet skal forstås som en prøvelse af troen. Mennesket skal holde fast ved Gud selv igennem de største lidelser, som bliver en udfordring af troens villighed til at lade Gud virke efter sin vilje. Luther udtrykker den spænding, at man gerne må sørge, men at man samtidig skal bære sit kors tålmodigt. Dog er korset ikke det sidste ord, for Gud handler ud fra godhed: Løftet om frelse og gensyn i Guds rige (håbet) er det sidste ord. Sorg og fortrøstning er således ikke modsætninger, som mennesket skal vælge imellem. De er derimod udtryk for den situation, mennesket befinder sig i som på én gang et kødeligt og et åndeligt væsen. Denne naturlige konstitution skal mennesket ikke søge at hæve sig over, ifølge Luther.

Før det 20. århundrede var det først og fremmest religionen og kunsten, der havde noget at sige om sorgen. De psykologiske og medicinske undersøgelser og teorier er først kommet på banen i de seneste godt og vel hundrede år.

Med Freud, som var påvirket af sin samtids udvikling - den øgede individualisering og sekularisering, ønsket om den romantiske kærlighed – kom sorgen i centrum for vores forhold til døden. Hvor forholdet til døden for middelaldermennesket primært var præget af spørgsmålet om de dødes skæbne i efterlivet, så blev spørgsmålet et andet for det moderne menneske: Hvad sker der med mig, når jeg mister min elskede? Samtidig rykkede sorgen fra det offentlige rum til det private liv. Sorgen og døden blev på mange måder fortiet og fortrængt. Det er noget som skal håndteres privat, bag lukkede døre, så man efterfølgende kan vende tilbage til sit liv i samfundet. Det er denne indre proces, som Freuds begreb om sorgarbejde tilbyder en forståelsesramme til. Selve arbejdet med sorgen betragter Freud som noget lettere uinteressant. Det vigtige for Freud er, at sorgen medfører en følelsesmæssig løsrivelsesproces, som efter endt sorgarbejde gør, at den sørgende genvinder sin autonomi og kan indgå i nye relationer.

Selvom Freuds sorgteori ikke var præget af anvisninger på konkrete handlinger, så er de teorier, der efterfølgende er udsprunget af Freud, i høj grad præget af handling og intervention. De klassiske sorgteorier, der har deres grund i Freud, betoner nødvendigheden af en bevidstgørelse om og en gennemarbejdning af tabet. Sorg er et arbejde, der har til hensigt at frigøre de følelser og den energi, der har været knyttet til eksempelvis afdøde, således at denne energi / disse følelser kan rettes mod et nyt objekt. Derudover har de klassiske sorgteorier det til fælles, at sorgen tænkes at forløbe i nogle på hinanden følgende stadier. Den amerikanske psykiater Kübler-Ross arbejdede således med fem faser i sorgen: 1) fornægtelse og isolation, 2) vrede, 3) købslåen, 4) depression og 5) accept.⁵ Herhjemme har Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leicks bog ”Den nødvendige smerte”, der udkom første gang i 1987, spillet en stor rolle: Den sørgende stilles en række opgaver, der skal håndteres for at komme ordentligt igennem sorgen og ikke mindst videre. Sorgens formål er, at den sørgende skal give endeligt slip på afdøde.

Igennem de seneste årtier har sorgforskningen diskuteret og udfordret de klassiske sorgteorier, da disse er for snævre og skematiske samt efterlader nogle problematiske spørgsmål: For holder de døde blot op med at eksistere? Eller hvordan skal vi begribe, at de døde fortsat eksisterer i de efterladtes liv? Er det virkelig altid gavnligt at konfronteres med sorgens smerte? Og endelig har det faktum, at de klassiske sorgteorier ser sorgen som et problem, den sørgende skal løse og afslutte, affødt diskussion,⁶ for hvad nu hvis jeg ikke sørger rigtigt? Kan sorg virkelig reduceres til en opgave, der skal gennemarbejdes og et problem, der skal løses? Og kan den elskede døde virkelig

⁵Jf. Kübler-Ross: ”Døden og den døende.” (1999).

⁶Jf. Ole Raakjær: ”Findes en kristen (sorg-)psykologi?”, i: Kritisk Forum For Praktisk Teologi, nr. 136, s. 36-54

reduceres til noget, der skal følelsesmæssigt omplaceres, så den efterladte kan komme videre i livet? Nye teorier måtte på banen.

De nye sorgteorier⁷

En underliggende præmis for Freud og de klassiske sorgteorier var ideen om individet som autonomt, frit og uafhængigt. Dette gør den nyere sorgforskning op med, når den forudsætter en afhængig eller relationel ontologi. Jeg mister ikke blot et objekt, når jeg lider et tab. Jeg sørger ikke blot over det, den anden var for mig, men også af tabet af den jeg var sammen med den anden og af det, der var ”os”.

I det følgende vil jeg kort skitsere to af teorierne.

- *Vedvarende bånd*:⁸ teorien om de vedvarende bånd, præsenteret af psykolog Dennis Klass og kolleger, kan kort sammenfattes således: Nok afslutter døden et liv, men døden afslutter ikke et forhold. Det er således de fortsatte relationer mellem afdød og efterladt, som teorien er optaget af at belyse betydningen af. Det skal ikke forstås på den måde, at det så udelukkende er muligt at have en sund sorgproces, hvis man dyrker de vedvarende bånd, men snarere at udgangspunktet er, at der altid vil være en form for bånd mellem levende og døde, og hvis vi ønsker at forstå sorgen, må vi ikke overse disse bånd.

- *Tosporsmodellen*:⁹ Denne model arbejder med to spor – det tabsorienterede spor og det reetablerende spor – og hævder en pendulering mellem de to spor for den efterladte. Sorgen ansues som en kompleks og dynamisk tilpasningsproces, hvor der hele tiden er en vekselvirkning mellem konfrontation med og undgåelse af tabet. Så i modsætning til de klassiske sorgteorier, der understreger betydningen af at konfrontere tabets virkelighed, hævder tosporsmodellen at en succesfuld tilpasning til tabet også kræver aktiv undgåelse af sorgens svære følelser, for på denne måde at kunne håndtere de ændrede livsomstændigheder efter et tab. Hvor undgåelse for Freud og de klassiske sorgteorier var decideret skadeligt, så argumenterer tosporsmodellen for, at det dysfunktionelle først kommer på banen, hvis der ikke er den rette balance mellem undgåelse og konfrontation.

Både tosporsmodellen og teorien om vedvarende bånd kritiserer således de klassiske sorgteoriens alt for ensidige fokus på sorg som en individuel, afgrænset og universelt ensartet følelsesmæssig løsrivelsesproces. På forskellig vis understreger de i stedet, hvordan både sociokulturelle og

⁷Jf. Guldin, M.: ”De store teories fald – træk af sorgteori gennem tiden.”, i: Tidsskrift for forskning i sygdom og samfund, vol. 7, no. 12.

⁸Jf. Klass et al.: ”Continuing bonds: New understandings of grief.” 1996.

⁹Jf. Stroebe, M. & Schut, H.: ”The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 1999, s. 197-224.

historiske omstændigheder samt den efterlattes personlige historie og relation til den afdøde, indgår i tabserfaringerne.

Det er påfaldende, at selvom sorgforskningen igennem de seneste årtier har været mere optaget af sorgens indlejring i en social og kulturel kontekst, så er den aktuelle sorgforskning i høj grad præget af spørgsmålet om individuel psykisk lidelse og andre helbredsmæssige konsekvenser af tab. Det ses blandt andet i debatten om og forskningen i udformningen af en diagnose for kompliceret/forlænget sorg. Det kommer sig af, at en ny diagnose for forlænget sorglidelse blev offentliggjort i WHO's ICD-11, som trådte i kraft verden over i 2022. Selvom de fleste sørgende har hvad man vil kalde en naturlig sorgreaktion, så anslås det, at mellem 10-15% af alle efterladte opfylder kriterierne for diagnosen forlænget sorglidelse.¹⁰

Jeg forholder mig kritisk over for en sorg-diagnose. Ikke fordi jeg ikke som præst og sjælesørger indimellem har mødt mennesker, hvor livet synes at være gået fuldstændig i opløsning, også lang tid efter et tab. Det har jeg og de mennesker skal have den rette hjælp, også i form af medicinsk behandling. Jeg finder det dog problematisk at man med en sorgdiagnose igen forsøger at opløse sorgens kompleksitet i nogle overskuelige kategorier. På den måde gøres den forlængede sorg til noget, der kan håndteres og løses, og i sidste ende måske ændres til sundhed og styrke.

Et eksistentiel-fænomenologisk blik på sorg og tab

Seniorforsker ved Det Nationale Sorgcenter, PhD i psykologi og filosofi, Allan Køster, præsenterer i sin forskning nogle interessante teorier om sorg og identitet.¹¹ For det første slår Køster fast, at sorg ikke er en følelse, og sorg er ikke én følelse, men i stedet hævder Køster, at sorgen består af mange følelser (f.eks. stemninger (f.eks. depression), emotioner, eksistentielle følelser (f.eks. følelsen af at være afkoblet fra verden.)) Køster beskriver sorgen som en tabserfaring af noget, som er med til at gøre os til dem, vi er.¹² Tabserfaringen består af to dimensioner: 1) erfaring af intethed og 2) tab af identitet. Det, jeg mister, som forårsager sorg, har en binding til min identitet. Sorg handler ikke kun om at vi savner, men også om at vi mister en verden – vi mister hele meningen. Sorgens objekt er med andre ord hele den livsverden, man kun havde, fordi den person levede. At miste en livsverden (f.eks. familielivets verden) er lig med at miste den overordnede meningssammenhæng, man kender

¹⁰I komplicerede sorgforløb aftager sorgreaktioner ikke, men forbliver intense og invaliderende. Den efterladte fastlåses i sorgen. Det sker for ca. 10-15 % af voksne efterladte. I nogle tilfælde udvikles symptomer på depression, PTSD, angst lidelser, fysiske lidelser og/eller forlænget sorglidelse, som kan vare ved i årevis. Det kalder man komplicerede sorgreaktioner." Fra: Det Nationale Sorgcenters hjemmeside: <https://sorgcenter.dk/om-sorg/> Hentet d. 4/12 2024.

¹¹Jf. Køster, Allan: "A deeper feeling of grief" i: Journal of Consciousness studies, september 2022.

¹²Jf. Køster, Allan: "Lidelsen i sorgen: Fænomenologiske betragtninger over tabserfaringens affektive dybde", i: Psyke & Logos, 40. 2019, s. 38-60

sig selv igennem. Derfor handler det i mindre grad om *hvem* vi mister og i højere grad om *hvad* vi mister.

At tabet af et andet menneske, kan føre til tabet af en hel verden, hænger sammen med den personlige niche.¹³ At blive fjernet fra sin personlige niche vækker grader af følelser af uro, angst og svækket selvfølelse, og det er netop hvad der sker, når vi mister et elsket menneske. Fordi vi mennesker ikke er selvtilstrækkelige, men kun eksisterer som konkrete personer i kraft af vores forvikling med verden, så kan det føles som at miste en hel verden, når man mister en, man har delt sit liv med. For når vi deler livet med andre mennesker, så er størstedelen af den personlige niche et co-habitat. Alle de elementer vi bruger til dagligt at samle os selv, peger på det andet menneske, så når vi mister, forsvinder et centrum for sammenhængskraften i vores liv. Vi føler os tomme og fremmede i verden.

I den fænomenologiske diskussion om sorg og tab, står fremmedgørelse og tab af selvbestemmelse derfor helt centralt. Et aspekt, som jeg kan genkende fra samtaler med mennesker i sorg, hvadenten det er begravelsessamtaler, sjælesorgssamtaler eller møde i sorggruppen. Her er det ikke sjældent at høre udtalelser som: ”Jeg har mistet en del af mig selv” eller ”Jeg føler mig ikke hel.”

Vores personlige identitet er med andre ord påvirket, når vi oplever et smertefuldt tab. Køster opererer med fire kilder til den personlige identitet:

- 1) Habituel identitet: Vores selvfølelse vindes på dagligt basis, gennem ting, steder, praksisser, personer, etc. Nærtstående andre er medbeboere i min personlige niche. Eksempelvis dét at dele en seng: Har man levet alene i mange år, forstår man sig selv som en, der sover alene i sin seng. Får man så en partner, uanset hvor ønsket det er, kan det være et problem at sove ved siden af en anden, fordi den person ikke ”hører til”, hverken i sengen eller i ens selvforståelse. Med tiden sker der så en tilvænnning og vedkommende bliver en del af ens habituelle identitet. Sover ens partner, som er en del af min personlige niche, så pludselig ikke længere i min seng (brud, dødsfald), så er det som at miste en del af sig selv.
- 2) Praktisk identitet: Denne identitet omhandler de roller og forpligtelser, vi påtager os, såsom forældreskabet. Betydningsfulde andre, f.eks. ens børn, er centrale for dele eller hele ens praktiske identitet.
- 3) Narrativ identitet: Mennesker skaber og bruger fortællinger som en kilde til identitet og mening. Når vi deler livet med andre, bliver de uundværlige for vores narrative. Et tab forstyrrer vores fortællinger og lader os tilbage med et splintret narrative – eller helt ordløse.
- 4) Historisk identitet: Der er dele af min identitet, som er ukendt for mig, fordi de endnu ikke er blevet fortalt. Det ikke-fortalte er også en central del af hvem, jeg er. Hvis jeg mister

¹³Den personlige niche forstået som: Kroppens rytmer, det sanselige miljø (et hjem), ting, praksisser, personer, narrative.

betydningsfulde andre, som varetager min personlige historie (f.eks. ufortalte historier, viden eller kropslig oprindelse og arv), så mister jeg en del af mig selv. Eksempelvis består en del af smerten over at miste en forælder i at miste en kilde til ens historiske identitet.

Disse ovenstående fire former for personlig identitet bliver påvirket ved et tab og kan være med til at forklare, hvorfor det føles som om man mister en del af sig selv, når man mister en betydningsfuld anden.

Køster taler om sorgens følelsesmæssige dybde og hvordan sorgen påvirker hele ens måde at være i verden på. Sorgen ændrer den sørgendes affektive grundtone og er en grænseerfaring, hvor mennesket ser tilværelsens afgrund, skrøbelighed og endelighed. Der er således, under det væld af emotioner, som et tab fører med sig, en ændret affektiv virkelighed, en dybere følelse af sorg.

Køster karakteriserer denne dybere følelse af sorg som en verdensdistancering.

Verdensdistanceringen er en eksistentiel følelse, hvor man føler sig frakoblet verden og fanget i en boble. I sin grund er verdensdistanceringen beskyttende for den sørgende – fordi man beskyttes mod en verden, der virker overvældende uden den afdøde – men der kan også være betydelig lidelse forbundet med at forblive i denne tilstand. Lidelsen består i en oplevelse af tab af vital kontakt med verden og eksistentiel ensomhed. Som pårørende, som sjælesørger, som terapeut, er det vores opgave at forsøge at hjælpe den sørgende ud af denne tilstand af verdensdistancering, så den ikke bliver permanent og resulterer i eksistentiel ensomhed.

Kierkegaard skrev i ”Kærlighedens Gerninger”, at de døde ikke har nogen virkelighed, fordi døden implicerer et fundamentalt tab af reciprocitet. Den afdøde har ”aldeles trukket sig ud af denne gensidighed.” Der er strengt taget ingen relation og der er ”i dette Forhold kun Éen”, iflg.

Kierkegaard.¹⁴ De døde svarer ikke, gør ikke modstand, samarbejder ikke. De døde er kun, hvad de allerede var blevet på dødstidspunktet, og hvis vi har samtaler med vores afdøde, så er disse samtaler udelukkende betinget af, hvad der allerede bor hos den efterlevende. Derfor bliver det de efterladtes opgave at holde den døde i live. For Kierkegaard betyder det ligefrem, at relationen til den afdøde er en etisk opgave: Der påhviler de levende en pligt til at bære de dødes fortsatte eksistens frem.¹⁵ Og hvordan gøres så dette? Det er der ikke et entydigt svar på, men kropshukommelsen kan spille en afgørende rolle.

Kropshukommelsen¹⁶ kan også være et vigtigt element i forbindelse med en sorgproces, jf. teorien om de vedvarende bånd, hvor tesen er, at vedvarende bånd kan være (ikke normativt) en sund del af den efterladtes liv. En del af de vedvarende bånd sidder i kropshukommelsen, som er en type

¹⁴Jf. Kierkegaard, S.: ”Kærlighedens Gerninger”, København 1962, s. 331.

¹⁵Jf.: Kierkegaard, S.: ”Kærlighedens Gerninger”, København 1962, s. 332.

¹⁶Jf. Køster, Allan: ”Krop og sorg: Om kropshukommelsens betydning for relationen til den afdøde”, i: ”Menneskets sorg – et vilkår i forandring” (Petersen & Brinkmann (red.), s. 237-256.

hukommelse, der bor i kroppen; den er præverbal, prærefleksiv og udøvet, f.eks. at cykle, at spille klaver, blindskrift. På samme måde husker vi andre mennesker i kropshukommelsen – vi har med andre ord en følt fornemmelse af den anden. Af stemmens lyd, bevægelsernes rytme, fodtrin, blik, duft, silhuet. Køster hævder, at en sådan følt fornemmelse er essentielt for at skabe en meningsfuld følelse af resonans og familiaritet med afdøde. For uden kropshukommelsen som resonansbund forbliver repræsentationer af den afdøde stumme. Dette kan særligt være et problem for børn og unge, som mister. De længes efter denne konkretion, fordi de har svært ved at fremkalde minderne og der er en eksistentiel ensomhed / lidelse forbundet med ikke at have en følt fornemmelse af den afdøde. Det er krævende for et barn at holde den følte fornemmelse af forælderen i live livet igennem, fordi afdødes fravær får tiden til at tære på kropshukommelsen. Samtidig er det utrolig vigtigt, fordi en afdød forælder vedbliver at være en identitetsbærende figur i barnets liv, også når det vokser op.

Så hvorledes kan man som pårørende, som sjælesørger, som terapeut understøtte at den følte fornemmelse af en afdød bevares? Køster argumenterer for, at det er muligt ved hjælp af sporbærere, der kan fungere som surrogater til at pleje den følte fornemmelse af afdøde og dermed skabe en sanselig fornemmelse af vedkommende. Sporbærere kan være ting (f.eks. lænestol, fingerring, osv.), steder (f.eks. hjemmet, hjemstavn), lydoptagelser eller visuelle repræsentationer (f.eks. et foto, der fanger et særligt blik).

Den følte fornemmelse af afdøde er ikke udelukkende noget positivt, men kan også blive for intenst, eksempelvis når en enke bliver ved med at sanse, at den afdøde ægtemand fortsat sidder i lænestolen/ligger i sengen (enkesyn). Den følte fornemmelse skal med andre ord afbalanceres.

Sammenfattende for dette afsnit og min læsning af Køster, vil jeg fremhæve følgende: I sorgen tømmes selvet, fordi den personlige niche ikke længere kan støtte selvforfølelsen. Dette giver følelser som tomhed, stilstand og verdensdistancering. Det stiller den sørgende et sted, hvor der skal skabes en ny verden – eller måske nærmere: en ny fortrolighed med verden – hvor mennesket, der er et historisk væsen, bevarer dele af det, der var før og integrerer det med det nye. Når man som sjælesørger møder mennesker i sorg, er det vigtigt at holde sig for øje, at man møder mennesker som kan være verdensdistancerede, føle sig som om de lever i en boble og som har mistet identitet. Vores fokus må ikke udelukkende være på hvem, den sørgende har mistet, men i lige så høj grad på hvad den sørgende har mistet. Vores opgave er så blandt andet at hjælpe med at navigere i sorgen samtidig med at vi understøtter vores konfidenter i at finde en ny fortrolighed med verden, hvor relationen til afdøde redefineres, så afdøde kan gives den rette plads og bæres med videre.

Ole Raakjær, tidligere præst på et hospice og nuværende lektor i sjælesorg på FUV, forsvarede i 2019 sin PhD med titlen: "Fra frelse til well-being? Hospitalpræsters tænkning, tro og praksis i en terapeutisk kultur."

Raakjærs pointer ligger i tråd med de nye sorgteorier, hvor det afgørende ikke længere er at give slip på den afdøde, men at redefinere relationen og fastholde en indre repræsentation af vedkommende. Sorgen går ikke over, men er en livslang proces. Den er ikke en livsfase, der gennemleves, men derimod noget man lever med. Sorgen er ikke en tunnel, man skal igennem, men et landskab, man skal leve i og med – for blot at nævne nogle af Raakjærs pointer. Samtidig retter Raakjær kritik af at det til dels fortsat er de klassiske sorgteorier og deres fasetænkning, der gør sig gældende i sygeplejen og på det palliative felt.

Den terapeutiske kultur har længe haft en klar dominans når det kommer til at tale om sorg, tab og død, og psykologien er blevet sekulariseret religion. Det influerer også på præster og vores måde at italesætte sorgen, hvor mange af os kan have en tendens til at tænke sorgen som noget, der forløses gennem smerte til forsoning.

Et af problemerne ved den terapeutiske kulturs dominans er dette, at, i hvert fald i de klassiske sorgteorier, er fokus for ensidigt på sorgen som et individuelt og indre følelsesmæssigt problem. Psykologien reducerer eksistentielle grundvilkår – såsom at vi kommer til at møde lidelse igennem livet og at vi alle skal dø – til patologier, som kræver en behandling.

I den terapeutiske kultur handler det ikke længere som frelse, men om helse. Døden er et endegyldigt exit og evigheden taler vi ikke om. Mennesket skal udvikle sig selv og drive sig selv frem, ligesom den enkelte forpligtes på at være lykkelig. I den forståelse af verden bliver lidelsen noget nær umulig at rumme.

I stedet for at gøre sorgen til et individuelt problem, så beskæftiger kristendommen sig med sorgens årsag, nemlig døden selv.¹⁷ Sorgen over synden (det, jeg har gjort forkert) mødes i kristendommen med forkyndelsen af syndernes forladelse, mens sorgen over døden (det, man ikke kan gøre noget ved og er magtesløs overfor) mødes med forkyndelsen af opstandelsens virkelighed.

Raakjær¹⁸ anfører nogle teologiske pointer, når man som præst og kirke beskæftiger sig med sorg, død og tab. 1) Sorg, død og tab er et fælles vilkår for vores liv. Det er således ikke et problem, som skal løses, men en byrde, der skal bæres. Sådanne eksistentielle grundvilkår kan ikke reduceres til et spørgsmål om, hvordan/hvornår jeg kan få det bedre. 2) Menneskets kerne er relation: til Gud og til andre mennesker. Mennesket er ikke, hvad det er, i kraft af sig selv, men i forbundethed til andre. Kristendommens opgave er at få mennesker til at træde ind i et fællesskab, i forholdet til næsten. 3)

¹⁷Jf. Raakjær, Ole: "Findes en kristen (sorg-)psykologi?" i: Kritisk Forum For Praktisk Teologi, nr. 136, s. 41

¹⁸Jf. Raakjær, Ole: "Findes en kristen (sorg-)psykologi?" i: Kritisk Forum For Praktisk Teologi, nr. 136, s. 46-51

Mennesket er skyldigt: Det er nyttigt at erkende, at vi ikke kan have en relation til et andet menneske, uden at være både ansvarlige og skyldige.

Raakjær beskriver sorg som et relationelt begreb – som et udtryk for, at et forhold er brudt og aldrig kan heles igen. Den, man har mistet, er uerstattelig, og derfor kan sorgen ikke overvindes. Nogle af de subjektive sider ved sorgen fortager sig med tiden i en naturlig sorgproces, men det objektive ved sorgen – at jeg har mistet et for mig betydningsfuldt menneske – kan aldrig ændres. Dermed er den afdøde også en, som jeg fortsat har en relation til, for nok afslutter døden et liv, men ikke en relation. Hvor Køster bruger et begreb som ”en følt fornemmelse af afdøde”, så understreger Raakjær at den afdøde kan gøres til en positiv medrejsende i den sørgendes liv. Hvor Køster vil understøtte den følte fornemmelse af en afdød ved at benytte sporbærere, så benævner Raakjær sorghjælp som huskehjælp: At andre hjælper mig med at huske hvem/hvad jeg har mistet, og den betydning vedkommende har haft, fortsat har og også kan have i fremtiden.¹⁹ Raakjær understreger vigtigheden af at fokus er på det, vi har fået gennem den, vi har mistet, og dermed det, som aldrig kan mistes. I den sammenhæng er det værd at nævne, at jeg har kørt et sorggruppeforløb, hvor netop taknemligheden var det teologiske perspektiv. Naturligvis fyldte sorgen også, men mit fokus som sorggruppeleder var at lade det, man ikke kan miste (minderne, glæden ved at have elsket et andet menneske så højt, at man nu er ulykkelig ved deres død) fylde. For på den måde at give de sørgende mulighed for at genindsætte deres døde i deres livshistorie og bringe dem med videre frem.

2) Sjælesorgens opgave

I det følgende vil jeg fremdrage nogle opgaver og udfordringer for sjælesorgen, som jeg særligt har haft min opmærksomhed på under min læsning.

Billedet af Gud²⁰

En af de største udfordringer for sjælesorgen og den gode samtale, er hverken spørgsmålet om tro eller tvivl på Gud, men derimod spørgsmålet om hvilket billede af Gud, der opereres med, da det som bekendt kan antage mange forskellige former: den ligeglade Gud, den kraftsløse Gud, den smålige Gud, den lunefulde Gud, den retfærdige Gud, Skæbneguden, den milde og altid velvillige Gud. Vores konfidenters gudsbillede bliver på den ene side en test af os som sjælesørgere – for kan vi genkende og rumme det billede, konfidenten tegner? - og vores gudsbillede bliver på den anden

¹⁹Jf. Hedtke, L.: ”Bereavement Support Groups: Breathing Life into Stories of the Dead”, Taos Institute Pub., 2012.

²⁰Jf. Andersen, L.: ”Kroppen & Ånden – sjælesorgens basis 1”, 2015, s. 19-88 og Okkenhaug, B.: ”Når jeg ser dit ansigt. Indføring i kristen sjælesorg.” 2008, s. 199-256.

side for konfidenten en repræsentation af Gud. Sjælesørgeren bliver en repræsentant for Gud – om vi ønsker det eller ej.

Som sjælesørger er det afgørende at gå ydmygt til opgaven og hele tiden være bevidst om hvilke gudsbilleder, der er i spil samt afholde sig fra at tro at ens eget billede af Gud er korrekt og fyldestgørende, mens der skal rettes op på konfidentens.

Det sker, at der er en kamp mellem den Gud, som skabte os på den ene side og den Gud, vi selv har skabt på den anden side. For at få tillid til den Gud, som skabte mig og døde for min skyld, kan det være nødvendigt at slå den Gud ihjel, som afbilleder sig i mig. For indimellem møder vi mennesker, som har et billede af Gud som et sandt mareridt og det billede må nænsomt og respektfuldt korrigeres. Det sker igennem empatisk anerkendelse af at et menneske altid har gode grunde til at se Gud, som det gør: *"Ja, det er klart at du må se Gud sådan"*. Dog kan dette svar ikke stå alene, for det destruktive gudsbillede må og skal udfordres ligesom konfidenten må inviteres på en rejse henimod et sandere billede af Gud: *"Men er Gud virkelig sådan?"* Det sidste spørgsmål åbner op for troen: Der er faktisk håb, for selvom du oplever Gud som en tyrant, så er han ikke sådan.

Et af de største problemer i forhold til gudsbilleder – i sjælesorgen, men også mere generelt – er, at vi gerne vil udsige en masse om Guds væsen. Bliver vi på denne måde ved med at kredse om Gud i samtalen, så bliver det meget lidt konkret ligesom vi forbliver i det almenreligiøse. I stedet for at blive ved med at tale om den skjulte Gud, som ingen har set eller kan begribe, er det nyttigt at føre samtalen hen på den, i hvem den skjulte Gud har fået ansigt – Jesus Kristus. Det er Kristus, som er vores egentlige gudsbillede. Det er Kristus, som gør det muligt for os at forstå Gud, for han er Guds oversætter og han oversætter til kærlighedens sprog. Således kan vi igennem Kristus forstå, at Gud er kærlighed, også selvom mange andre sider af Gud, som vi møder igennem Skriften, øjensynligt viser os noget andet. Så med andre ord er det i sjælesorgssamtalen vigtigt at holde sig for øje, at vi ikke taler for meget om Gud og for lidt om Kristus.

Et andet vigtigt element i forhold til gudsbilleder, mener jeg, er at fastholde korsteologien over erfaringsteologien. Hvis den menneskelige erfaring af f.eks. Guds kærlighed gøres til norm, så elsker Gud kun mennesket i det omfang man erfarer sig elsket af Ham. Derimod, hvis det er den guddommelige åbenbaring, der gøres til norm – som i korsteologien – så er Gud mennesket nær i sine løfter, uanset hvor fjern han føles. Korsteologien fastholder således, at også i ubegribeligheden og i lidelsen, i oplevelsen af meningsløsheden og Guds tavshed, har jeg med Guds kærlighed at gøre. Også i sin tavshed og sin tilsyneladende grusomhed, er han nærværende, ikke fraværende. Den Gud, vi møder i Jesus Kristus, har åbenbaret sig indirekte, forargeligt og under sin modsatte skikkelse. Derfor kan det alligevel være det sande billede af kærlighedens Gud. Evangeliet går nemlig fuldstændig imod alt, hvad vi umiddelbart tænker og føler. Der er en omvendthed, som kendetegner evangeliet og korsteologien giver en kode for hele denne omvendthed, fordi den

forvisser om at Guds kærlighed og nærhed er virkelighed, også selvom det opleves modsat. Derfor har vi mennesker lov til at holde fast i, at vi vandrer i håb, selvom alt er mørkt omkring os. At vi har syndernes forladelse, selvom vi ikke kan mærke det. At Gud er os helt nær, selvom Han føles meget fjern. At vi er elsket af Gud – ikke fordi vi erfarer det, men fordi Jesus Kristus har forsikret os om det.

Livshjælp og troshjælp

Der er ingen tvivl om, at sjælesorgen har et diakonalt ansvar som livshjælp, og jeg tror også, at vores møde med konfidenten i langt de fleste tilfælde må begynde lige der: I det liv, som erfares som værende hårdt, voldsomt og uretfærdigt. I de mellemmenneskelige relationer, som er gået galt og i alle de fejl, der er begået og den deraf afledte skyld og skam. Som sjælesørgere er det vores opgave at arbejde med på folks glæde og liv, og det kan ikke ske, hvis vi vil ignorere eller skynde os hen over de emner, som udspringer af erfaringen. I stedet må vi være opmærksomme og lyttende, så konfidenter tages alvorligt for de problemer, de kommer med, uanset hvor banalt vi må tænke, at det er. Det er ikke sikkert at målet for den sjælesørgerske samtale bliver andet og mere end at støtte til glæde og trøst, og det er også værdifuldt. Samtalen må således tage sit afsæt i det dialogiske: i den menneskelige erfaringsverden.

Dog har vi et ansvar mere: Vi arbejder for troen og vi skal yde troshjælp. Det er slet ikke sikkert at samtalen nogensiden når frem til emner som Gud, frelse og evighed – og det er i hvert fald ikke sjælesørgerens valg - men hvis det sker, så er vi på vej ind på evangeliet, dér hvor tingene er vendt på hovedet, hvor erfaringen ikke længere holder mennesket fast og hvor vi finder Gud blandt de mest udsatte og svage. Dette er den dialektiske tilgang, hvor afsættet er i Bibelens verden og hvor evangeliet proklameres som en forargelse.

Sammenfattende kunne man sige at sjælesorgens essens er håbet og vandringsen i håb. Det være sig evighedshåbet, men jo også håbet for dette liv: håb om bedring, håb om heling, håb om forligelse og nyt mod. Med nogle konfidenter kommer vi aldrig til at bevæge os videre end at samtale om håbet for dette liv, men indimellem kan begge former for håb få plads.

Guds kærlighed

Det vigtigste, der er at sige om Gud, er at Han er kærlighed. At hævde Gud som kærlighed, har til alle tider frembragt spørgsmålet om det ondes tilstedeværelse i verden og spørgsmålet om mening. For det første handler det ikke om at aflyse alle de andre ting, vi kan opfatte Gud som. Gud kan også være vred, farlig, uforudsigelig. Så det handler i højere grad om at finde tilbage til den kærlighed, som altid ligger bag alle de andre prædikater, vi kan sætte på Gud.

Mennesket må genfinde sin tillid, eller i hvert fald sit håb, til Guds grundlæggende kærlighed, til at Gud faktisk vil mennesket det bedste, uden at amputere Gud ved at fjerne f.eks. vreden.

Der er stor forskel på, om vi opfordrer vores konfidenter til at underkaste sig Guds vilje, når de møder modgang eller om vi i stedet indgyder dem mod til at kæmpe for at genfinde deres tillid til Gud som kærlighed. Det er ikke tilstrækkeligt – ja, det kan tilmed være skadeligt - at henvise til ”Guds vilje” eller ”Guds mening med lidelsen”, hvis der ikke samtidig er en tillid til, at man er elsket af Gud. Derudover er det vigtigt, at vi som sjælesørgere ikke bagatelliserer den lidelse, vores konfidenter står i ved at prøve at komme med forklaringer. Vi må spørge os selv, om det overhovedet er vores opgave. Eller er vores opgave at turde være til stede, rumme deres lidelse, i stedet for at forsøge at forklare Guds uransaglige veje? For noget fyldestgørende svar på lidelsens og det ondes problem vil vi aldrig få.

Mennesket over for mig

At vi er villet og skabt af Gud, i Guds billede (1 Mos 1, 26f.), har implikationer for vores møde med mennesker, også i sjælesorgssamtalen. Menneskeværd kan således ikke bøjes og ingen er mere værd end andre. Som sjælesørger er det afgørende at have sit menneskesyn meget klart tegnet op for sit indre blik, *inden* mødet med den enkelte konfident, således at man ikke overvældes af det umiddelbare, af den konkrete oplevelse. For så fristes man som sjælesørger til at demonisere nogle mennesker for deres onde handlinger og dermed frakende dem deres gudsgivne værdi som menneske, mens man helgenkårer andre mennesker og ingen plads efterlader til deres egen skyld og ansvar. Måske kunne man formulere det således, at vores kristne menneskesyn ikke så meget dannes ved at betragte mennesket over for os, som ved at betragte Gud og ikke mindst Guds åbenbaring i Kristus – både ved inkarnationen, hvor vores syn på menneskets gudbilledlighed og værd dannes, men også ved korset på Golgata, hvor vores syn på menneskets ondskab og fald dannes. Jeg tror, at denne dobbelthed og spænding er vigtig at fastholde i mødet med mennesker – at gudbilledligheden og arvesynden står side om side, og at der således altid er en skyld og et ansvar at forholde sig til. Som sjælesørgere må vi, på den ene side, ikke komme til at nedtone menneskets fald, og udelukkende gøre det til et offer og dermed samtidig overflødiggøre nåden, mens vi, på den anden side, ikke må lade vores egen fordømmelse og forargelse præge vores måde at møde mennesket over for os på, således at vi frakender det al menneskeværd.

Sammenfattende kunne man sige det således, at vi som sjælesørgere altid er på en kampplads, hvor vores menneskesyn kæmper på to fronter: Mellem 1) demoniseringen af mennesket, hvor gudbilledligheden nedtones fuldstændigt og 2) helgenkåringen af mennesket, hvor mennesket ikke er andet end et offer, ulykkeligt og uskyldigt. På denne kampplads bliver det vores opgave i

samtalen, at fastholde begge dele. Det er ikke sikkert at det skal udtales, men sjælesørgeren må altid have sig det for øje.

Vi møder mennesker, som har oplevet så meget lidelse igennem deres liv, at det kan være meget svært for dem overhovedet at anerkende nogen skyld. Når lidelsen fylder alt, kan følelsen af at være et offer også komme til at vokse uhensigtsmæssigt og dermed også ens selvretfærdighed. Som sjælesørgere kan og skal vi naturligvis have medfølelse med et sådant menneske, men på samme tid må vi være bevidste om, at en overdreven medfølelse netop kan være det som forhindrer konfidenten i at tage sin skyld på sig. Mange mennesker kender ikke til Guds frie nåde, og deres gudsbillede kan være præget af den tanke, at Guds accept er betinget af deres egen succes og godhed. Når et sådant menneske skal erkende sine fejltrin og alt det grimme, vi mennesker også indeholder, kan det komme til at tro, at det vil gå til grunde. Fordi det at forlige sig med sig selv kræver en nådesløs selverkendelse, som man kun tør give sig i kast med, fordi man ved at der findes nåde et andet sted, uden for en selv. Når man indser, at Kristus netop døde og tog vores skyld på sig, for at vi ikke skal dø af at være skyldige. Det er altså her vi som sjælesørgere skal på banen med evangeliets essens: forsoningen ved Kristi kors, genfødslen ved dåben, retfærdiggørelse ved tro og Guds frie nåde. Der er en teoretisk side af kristendommen, og denne teoretiske side udfordrer vores umiddelbare erfaring. Du er ikke blot tilgivet og elsket, når du føler dig tilgivet og elsket.

Vores opgave som sjælesørgere er aldrig at forsvare Gud, for formålet med sjælesorg er ikke hverken at forklare eller forsvare Gud. Derimod kunne man sige, at formålet med sjælesorg er, 1) at mennesket får lov til at blive dem, de egentlig er²¹ (ikke den, de drømmer om at være, men den de er, når Gud ser på dem) og 2) at forsone sig med Guds skjulthed og at vinde tillid til Guds kærlighed og nærvær, på trods af denne skjulthed.²² For at vinde denne tillid til Guds kærlighed, er det nødvendigt at se på hvad Gud har vist om sig selv i sin åbenbaring. Således vil jeg hævde et kristuscentreret fokus i sjælesorgen, fordi det netop er den kærlighed og omsorg vi møder i Kristus, der viser os noget om den skjulte Guds kærlighed og omsorg. I korsteologien er der et spændingsfelt mellem det subjektive og det objektive: nemlig ønsket om at dreje fokus væk fra det subjektive (det, som sker i mennesket lige her og nu) og hen på det objektive (Guds kærlighed og vished om Guds nåde) og derigennem vende tilbage til det subjektive og formidle en fred hos den fortvivlede.

²¹Jf. Andersen, L.: "Kroppen & Ånden. Sjælesorgens basis 1.", 2015, s. 90

²²Jf. Andersen, L.: "Kroppen & Ånden. Sjælesorgens basis 1.", 2015, s. 154

3) En teologisk sorgvision for folkekirken

Journalist Esben Kjær mistede sin syvårige søn til cancer og har efterfølgende skrevet to bøger om at miste og sørge,²³ hvor han beskriver både sorgens forløb samt omverdenens reaktioner på tabet. Kjær tager udgangspunkt i sit eget forløb, men som en meget benyttet foredragsholder samt igennem sit arbejde som journalist, har han mange andre sørgendes erfaringer at trække på. Kjær beskriver et tofaset sorgforløb²⁴, som består af en indledende intens periode på et års tid, hvor jorden åbner sig og alt bryder sammen, og dernæst den efterfølgende livslange sorg, hvor baggrundstenen på ens tilværelse for bestandigt er blevet farvet i en mørkere farve. Kjær konstaterer, at der er en parallel i det tofasede svigt, som omverdenen møder den sørgende med²⁵: i den første fase burde omverdenen støtte og hjælpe med at bære det ubærlige, men det gør den sjældent/ikke. Samt i den livslange fase, hvor omverdenen ikke hjælper med til at holde den afdøde i live.²⁶ Begge svigt afstedkommer ensomhed for den sørgende. Det er unødvendigt hårdt, ifølge Kjær, og et resultat af at vi som samfund ikke forholder os (tilstrækkeligt) til døden. Det er Kjærs begrundelse for at skrive sine bøger: At lave om på den måde danskerne (ikke) forholder sig til døden. I den sammenhæng retter han – og igennem ham mange andre bekendte, venner og samtalepartnere – en omfattende todelt kritik af folkekirken og folkekirkens ufolkelige måde at forholde sig til mennesker i sorg. For det er folkekirken, de fleste danskere tyr til, når de mister, uanset hvilke religiøse etiketter, de ellers sætter på sig selv, og derfor er det folkekirkens opgave at rumme folk. Det gør folkekirken ikke altid – Kjær skriver: ”Der er tale om stramme ritualer i en kirken, der ikke efterlader megen plads til den personlige praksis og fordybelse. For det andet er disse ritualer ikke engagerende; man er passiv tilskuer til de fleste. For det tredje er de fleste af kirkens ritualer og praksisser så indirekte og svært afkodelige, at de reelt kun fungerer for førnævnte dedikerede medlemmer af den kirkelige elite.”²⁷ Kjær mener således, at folkekirkens ritualer er meget lidt folkelige og ”at kirken har alt for travlt med at polere og passe på arvesølvet fra en svunden tid i stedet for at omsmelte det til noget, der kan bruges i dag.”²⁸ Så første del af Kjærs kritik går på selve begravelsesritualet, som værende vanskeligt at forstå. Han citerer en ven, for at fortælle om en begravelse, at den var krampagtig og fremmedgørende, fordi de pårørende ikke fik lov til at sætte præg på den i afdødes ånd. Vennen fortæller, at begravelsen ikke fungerede, ”...fordi en lille kult har sin egen tolkning og monopol på begravelsesritualet. Derfor fungerer så mange begravelser ikke. Præsternes fortælling er ikke gearret til at forholde sig til det moderne liv. I stedet

²³Kjær, E.: ”Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.” 2016 og ”Døden – en overlevelsesguide. En eksistentiel håndbog for efterladte.” 2019

²⁴Kjær, E.: ”Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.” 2016, s. 33-58 og s. 152-178

²⁵Kjær, E.: ”Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.” 2016, s. 100-116

²⁶Jf. teorien om de vedvarende bånd (Klass) samt Kierkegaards tanke om de efterladtes pligt til at bære de dødes fortsatte eksistens frem, s. 8 i denne rapport.

²⁷Kjær, E.: ”Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.” 2016, s. 195

²⁸Kjær, E.: ”Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.” 2016, s. 198

insisterer de på et ritual med en liturgi og en forståelsesramme, som ingen andre end de selv forstår, og som tydeligvis er forældet og irrelevant.”²⁹ Det er naturligvis nogle meget generaliserende og hårde påstande, vennen og til dels Kjær her fremsætter, og det er selvfølgelig ikke hele sandheden om folkekirken og præstestanden. Jeg oplever overordnet set, at der er en stor vilje til at imødekomme medlemmerne og deres ønsker, men der er også en flig af sandhed i disse påstande og det må vi tage til os og reflektere over. Jeg mener, at det er afgørende at vi som folkekirke møder folket i den forståelsesramme, de befinder sig i – også selvom det betyder at vi præster skal bevæge os ud af vores komfortzone. Lad mig nævne nogle eksempler. En del af kritikken fra Kjær og dennes ven går på manglende indflydelse på musikken. De pårørende ønskede selv at levere introitus og musik til sangene, men fik afslag af præsten, fordi ”...orglet er lyden af englens ankomst til kirken, bruset fra deres vingeslag”³⁰ Sådan oplevede de pårørende det bare overhovedet ikke, ligesom de heller ikke kunne forholde sig til de salmer, som de havde ønsket at bytte ud med kendte sange, alle kunne synge med på, men som de blev påtvunget at synge. Med andre ord, så er det et eklatant eksempel på at præst og medlemmer/pårørende befinder sig i to forskellige forståelsesverdener. Som præst i folkekirken mener jeg naturligvis heller ikke, at vi kan smide vores salmeskat ud med badevandet eller at orgelmusik skal udskiftes med en guitar eller en cdafspiller. Men jeg er af den overbevisning, at vi som kirke skal strække os rigtig langt for at møde de mennesker, der kommer til os. Måske særligt i forbindelse med en begravelse, hvor der ofte er voldsomme følelser på spil. I den ovenfor skitserede kritik hæfter jeg mig ved, at det særligt går på de elementer, der omgiver jordpåkastelsen: orgelmusik, salmer, svært forståelige læsninger fra Biblen, at præsten står vendt mod alteret – eller, som det virker for de pårørende, med ryggen til – under bøn. Så det handler til dels om at klæde folk på til at forstå det, der sker – f.eks. hvorfor læses opstandelsesberetningen eller anden bibeltekst, og hvad kan den sige mig i denne situation? - og så til dels som præst om at være villig til at forme ceremonien, så de pårørende kan se både dem selv og afdøde i forløbet, og så de kan være med til at sætte et personligt aftryk på ceremonien. Måske kunne man operere med en urørlig kerne, nemlig selve jordpåkastelsesritualet, som står så smukt og klart i sig selv og en tale, som foruden en vita-del naturligvis også indeholder trøst og forkyndelse af troen på det evige liv hos Gud. Derudover kunne meget være til forhandling – eller måske nærmere tilretning, så præst og pårørende forud for begravelsesceremonien i bedste fald sikrer sig en fælles ramme at forstå afskeden, sorgen og det afsluttede liv i, eller i hvert fald en forståelse for hinandens ståsted.

Som folkekirke må vi vælge vores kampe med omhu – hvis vi skal være kirke for folket i en individualiseret tid, hvor skal vi så give lidt slip og lade folket komme til og hvor skal vi stå fast?

²⁹Kjær, E.: ”Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.” 2016, s. 197

³⁰Kjær, E.: ”Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.” 2016, s. 196

Der er mange tilfælde, hvor folkekirken vil være tjent med at vi præster gør os den overvejelse, f.eks. i spørgsmålet om pårørendes tale ved kisten, oplæsning af digte af mere eller mindre god kvalitet, forespørgsel om at bære ud til Kim Larsens ”Om lidt bli’r her stille”, afspilning af diverse musikstykker, etc. Ligesom der er andre tilfælde, hvor vi kunne gøre noget aktivt for at engagere de pårørende i ceremonien, f.eks. ved lystænding, mulighed for at skrive bønner til oplæsning, etc.

Hvad ville det have gjort, i det ovenstående eksempel fra Kjær, hvis de pårørende havde fået lov til at vælge orgelmusik og salmer fra? Mange af os ville have manglet noget essentielt, men omvendt, så kommer der sjældent noget godt resultat ud af, hvis modstanden hos de pårørende allerede fra begyndelsen er så stor, som tilfældet var her. Så må vi spørge os selv, om vi vil opdrage – om vi vil insistere på at synge tre salmer for en salmeforagende gruppe pårørende, i håbet om at Helligånden kommer over dem og de pludselig forstår den dybere sammenhæng? Eller om vi vil give lidt slip, anerkende de pårørendes ståsted og dermed give rum for deres ønsker? I det pågældende tilfælde, havde det betydet, at de pårørende var kommet til orde i begravelsen. Måske kunne de endda have enes med præsten om en enkelt salme og så have sunget populærsange for resten. Vigtigt er det, at forkyndelsen ved den begravelse ikke havde behøvet at blive ringere af den grund, ja, jeg vil vove den påstand, at de pårørende havde følt sig hørt, set og rummet af folkekirken og den pågældende præst i en sådan grad, at deres deraf afledte velvilje over for kirken også ville have gjort dem mere modtagelige for den trøst og forkyndelse, der kom til udtryk i tale, bønner og jordpåkastelse. En forkyndelse, som så naturligvis skal være så meget desto tydeligere og stærkere.

Det er således en pointe, at vi må tage denne individualiserede tid, vi lever i, alvorligt; ingen formel passer på alle, så der må hele tiden tilpasses efter omstændighederne, uden at vi går på kompromis med det væsentligste; det kristne budskab.

Anden fase af Kjærs todelte kritik af folkekirken går på tiden efter begravelsen – og ikke blot den første tid, men nærmere bestemt resten af tilværelsen. For siden den efterladte er tilbage med en livslang sorg, hvor de prøver at bære deres afdøde kære med sig videre i livet og tildele dem den rigtige plads, så må kirken også tilbyde et rum, hvor dette kan foregå. Hvor der også i en religiøs kontekst gives plads til de afdøde. Kjær efterspørger et ritual udover begravelsen, hvor efterladte kan mindes deres døde og han fortsætter: ”...Jeg synes, at folkekirken svigter groft her. Er der noget, folkekirken burde kunne, er det da at mandsopdække efterladte med ritualer og strukturer for deres sorg...”³¹ For Kjær – og, tror jeg, for mange andre – er det hverken tilstrækkeligt med en allehelgensgudstjeneste en gang om året, ligesom nadveren, omend den peger på opstandelse og evigt liv, heller ikke er det der efterspørges. Kjær nævner selv den jødiske dødsbøn Kaddish, som en søn skal sige tre gange om dagen efter en forælders død, det jødiske ritual med at sidde Shiva og

³¹Kjær, E.: ”Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet.” 2016, s. 194

mexicanernes fejring af ”De dødes dag”, hvor forholdet til de døde er sat i system og afspejler, at død ikke bare er lig med adskillelse, men at de døde fortsat er en del af de efterlades liv. Kjær konkluderer i en artikel: ”Vi har som samfund brug for mere viden om, hvad det vil sige at dø, og hvad der sker. Vi har brug for at se vores egen død i øjnene. Og vi har brug for at udvikle færdselsregler for, hvordan vi opfører os over for hinanden, når døden kommer. Det er tre meget konkrete opgaver, som eksempelvis folkekirken kunne sætte sig i spidsen for.”³²

Det synes jeg ikke Kjær har uret i. Jeg finder, at folkekirken allerede gør en masse i form af eksempelvis etablering af sorggrupper samt sjælesorgssamtaler, så kirken er ikke tavs, når det kommer til tab og sorg, men et decideret ritual, hvor den enkelte efterladte kan mindes og leve med sin afdøde kære, har vi ikke.

Lone Vesterdal har forsøgt at give et bud på en teologisk sorgforståelse, ud fra hvordan kristendommen i sjælesorgen ser på og forstår sorg og tab.³³ Vesterdal fremdrager nogle af de samme pointer³⁴, som vi så hos Køster, og slår fast, ”at død, tab og sorg er et omfattende brud i vores liv og rammer på alle niveauer af tilværelsen.”³⁵ Ved hjælp af Ricoeurs forståelse af tegn og deres betydning for vores erkendelse og forståelse af vores liv, argumenterer Vesterdal for at mennesket forstår sig selv, og det at være i sorg, bedre, via de tegn på menneskelighed, der er nedlagt i eksempelvis Bibelen. Det kunne f.eks. være i en sjælesorgssamtale, hvor den sørgende kan spejle sig selv, sin sorg, ensomhed og vrede i en bibeltekst og på den måde blive mødt af et håb, som kommer udefra. I Bibelen bliver vi med andre ord mødt af en fortælling om vores grundvilkår og det er en pointe, at her hører sygdom og død, splittelse og brud med til det at være menneske. Vi har ikke ejerskab over vores liv; det er skænket os som en gave og med døden som afslutning som en betingelse. Vi er således grundlæggende set magtesløse og sårbare. Derudover er vi sat i et fællesskab, jf. Adam og Eva, som blev sendt ud af Paradiset, men dog med hinanden. Dette anfører Vesterdal som et argument for, at kristendommen ikke dyrker en individualiseret og skjult sorg, men at sorgen hører til i fællesskabet. Vesterdal nævner allehelgensgudstjenesten, begravelsen og sorggruppen som eksemplificeringer af dette.

Kirkerummet kan tilbyde eksistentiel udsigt og åndeligt perspektiv, og det er en hjælp, når vi skal orientere os i sorgens landskab. I kirken findes flere markante tegn: Korset (som tegn fortæller det,

³²Jf.: Kjær, E.: ”Hvorfor løber omverdenen væk fra de efterladte?”, i: Jacobsen, Guldin & Busch: ”Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring.” 2019, s. 127

³³Jf.: Vesterdal, L.: ”Magtesløshed som vilkår – bidrag til en teologisk sorgforståelse.”, i: Jacobsen, Guldin & Busch: ”Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring.” 2019, s. 191-206

³⁴”Når vi mister, rammes vi nemlig langt mere omfattende end på det følelsesmæssige plan. Vores omsorg for den, der nu er død, erstattes af magtesløshed, ligesom vores forestillinger om, hvad livet er, forståelsen af vores identitet, betydning, meningen med livet og tillid til verden falder fra hinanden og må samles og sættes sammen på ny.” i: Vesterdal, L.: ”Magtesløshed som vilkår – bidrag til en teologisk sorgforståelse.”, i: Jacobsen, Guldin & Busch: ”Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring.” 2019, s. 194

³⁵Jf. Vesterdal, L.: ”Magtesløshed som vilkår – bidrag til en teologisk sorgforståelse.”, i: Jacobsen, Guldin & Busch: ”Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring.” 2019, s. 195

at ”du står ikke alene. I dette rum er der mindst én anden som ved, hvad gudsforladthed og sorg er.”), kirkemurenes tykkelse (som symbol fortæller de tykke mure, at i dette rum er mennesker kommet i generation efter generation, når livet har været ved at blæse dem omkuld. Når jeg nu sidder mellem disse mure, så fortælles det mig, at disse mure før har set mennesker i samme forfatning som mig.), døbefonten (som tegn på, at vi er en del af et fællesskab med Gud og hinanden, som ikke forsvinder, når vi dør) og nadverbordet (som tegn på, at når vi kommer her har vi fællesskab med både Gud og alle de døde).

Vesterdal slutter med at konkludere, at præster og teologer fortsat skal gennemtænke, hvad kirkens ritualer og den teologiske sjælesorg har at bidrage med, fordi så mange danskere fortsat får deres pårørende bisat eller begravet fra en kirke og fordi sorg er noget, vi ikke overkommer, men lever med. Det er ikke et problem, der skal løses, men en byrde, der skal bæres (jf. O. Raakjær). Og kirken har så meget at trække på: salmer, bibel og ikke mindst vores kirkerum. Vesterdal slutter med at komme med et bud på en teologisk sorgvision for folkekirken: *”Vi arbejder for at være sammen med den sørgende i sorgens landskab og inspirere til at opdage og fastholde teologiske, trosmæssige paradokser og perspektiver, der kan åbne en ny vej.”*³⁶

Jeg er meget enig med Vesterdal, men vil gerne – med den anden del af Esben Kjærs kritik af folkekirken i tankerne – uddybe og konkretisere det lidt mere samt indlejre muligheden for et ritual for sørgende ud over begravelsen. Det kunne se således ud: *”Vi arbejder for at være sammen med den sørgende i sorgens landskab og inspirere til at opdage og fastholde teologiske, trosmæssige paradokser og perspektiver, der kan åbne en ny vej.* (Vesterdal) ***Det gør vi igennem menneskeligt nærvær, kvalificerede sjælesorgssamtaler, invitation til fællesskabet i sorggruppen samt ved særgudstjenester, hvis formål det er at give mennesker i sorg et rum og et ritual at mindes og leve med deres kære afdøde i.*”**

At give mennesker mulighed for at gøre det, vi gør til allehelgensgudstjenesten, nemlig at mindes i fællesskabet, men på et mere hyppigt plan, tror jeg er svar på den efterspørgsel, som bl.a. Esben Kjær udtrykker. En væsentlig forskel er, at man ikke kun inviteres én gang, men at man, uanset hvor længe det er siden man har mistet, uanset hvor intens ens sorg er, forstås som et menneske, der lever med en død nærtstående. Derudover, netop fordi kirkerummet kan tilbyde eksistentiel udsigt og åndeligt perspektiv samt indeholder nogle markante tegn og symboler, skal det være i dette rum, ved en gudstjeneste, et sådant ritual finder sted.

En sådan særgudstjeneste kan naturligvis se ud på mange måder, og vil gøre det alt efter sognets størrelse, præstens temperament og teologi, etc., men for mig at se er der nogle vigtige elementer, som må tænkes ind: 1) Hyppigheden: Ligesom den jødiske dødsbøn Kaddish er noget, der skal

³⁶Jf. Vesterdal, L.: ”Magtesløshed som vilkår – bidrag til en teologisk sorgforståelse.”, i: Jacobsen, Guldin & Busch: ”Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring.” 2019, s. 206

gøres hver dag, som noget meningsfuldt midt i det meningsløse, må denne mindestund også have karakter af gentagelse og genkendelighed. Måske ved en ugentlig aftengudstjeneste i et større sogn, en månedlig i et lille sogn.³⁷ 2) Engagere menigheden: Der må være elementer med, som inddrager og engagerer deltagerne: Lystænding, skrive bønner til oplæsning, opstilling af medbragte billeder af afdøde, skrive pårørendes navne på små sedler, som lægges i dåbsfadets vand og, ikke mindst, navneoplæsning. Igennem det hele skal forkyndelsen af, at vores døde lever i et himmelsk evigt fællesskab med Gud, løbe som en rød tråd.

Jeg forestiller mig helt konkret en kort gudstjeneste (ca. 30 min.) bygget op omkring to-tre salmer/sange, gerne med en genganger iblandt fra gang til gang. Generelt skal denne særgudstjeneste i det store hele være ens fra gang til gang, med mulighed for små variationer. Med (ekko-)bøn (klagens, vredens, kærlighedens og taknemlighedens bøn), en tekstlæsning og måske en kort refleksion eller en periode med stilhed, men også med en kerne, som er ens hver gang: Lystænding, hvor deltagerne tænder lys for deres døde nærtstående samt samling omkring lysene, f.eks. en lysglobe, hvor præsten læser de bønner op, deltagerne har formuleret. Der kunne afsluttes med navneoplæsning og velsignelsen.

En sådan særgudstjeneste, som i sit udtryk må sikre sig ikke blot at ville trøste³⁸, men også at den tager smerten, tabet og sorgen alvorligt og rummer det uden at ville trøste det væk, ville møde sørgende i følgende behov: behovet for at mindes den afdøde, behovet for at dele ens sorg med andre, behovet for tegn og symboler, der kan bruges som trosmæssige tolkninger samt behovet for at gøre noget meningsfuldt midt i ens egen afmagt og sorg.

Ved hjælp af ovenstående udvidelse af Vesterdals sorgvision, kan folkekirken i højere grad møde det moderne, sørgende menneske i dets forståelsesverden, følges med det ad sorgens vej(e) (jf. viatorisk sjælesorg), opdage nye veje i sorgens landskab og samtidig give plads for de trosmæssige perspektiver.

³⁷Jeg har de sidste par år haft ”Ro til tro”-gudstjenester i mit sogn. Det er én gang om måneden, den tredje torsdag i måneden og er en meditativ stund med få ord og plads til eftertanke. Det har overrasket mig, hvor mange der kommer, i et sogn med ca. 1300 medlemmer af folkekirken, til denne gudstjenesteform samt den respons, jeg får efterfølgende. Det er primært mennesker under 60 år og mange af dem kommer / begynder at komme i perioder, hvor de lige har mistet, er blevet skilt, er gået ned med stress, er kommet ud af fængsel. Det er med andre ord mennesker, som trænger ro og eftertanke, men også mennesker, er min overbevisning, der søger et ritual til at håndtere deres udfordringer. Jeg har altid lystænding med som et element i gudstjenesten, ligesom der er mulighed for at skrive refleksioner og bønner ned. Det er meget tydeligt, hvor stor betydning det har for gudstjenestedeltagerne at udføre disse handlinger, som bliver gjort med stor andægtighed og alvor. Jeg ser elementer ved denne ”Ro til tro”-gudstjeneste, som kunne overføres til en særgudstjeneste for folk i sorg.

³⁸Sørgende vil ikke nødvendigvis trøstes, men rummes i deres sorg. Sørgende vil ikke nødvendigvis ud af deres sorg – og godt det samme, for det kan de ikke komme – for sorgen er det eneste de har tilbage af deres kære afdøde.

Tak til dem, der gjorde min studieorlov mulig. Det har været en faglig berigelse at få lov til at læse så meget litteratur om sorg og sjælesorg, og jeg føler mig nu endnu bedre klædt på til mit fortsatte virke som sognepræst og til mødet med mennesker i sorg.

Litteratur

Sorg:

Davidson-Nielsen, Marianne og Leick, Nini: "Den nødvendige smerte – om tab, sorg og adskillelsesangst", København 2004 = 354 s.

Guldin, M.: "De store teories fald – træk af sorgteori gennem tiden.", i: Tidsskrift for forskning i sygdom og samfund, vol. 7, no. 12.

Hedtke, L.: "Bereavement Support Groups: Breathing Life into Stories of the Dead", Taos Institute Pub., 2012.

Jacobsen, Michael Hviid. Guldin, Mai-Britt. Busch, Christian Juul (red.): "Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring." København 2019 = 413 s.

Kierkegaard, S.: "Kærlighedens Gerninger", København 1962

Kjær, Esben: "Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet." 2016 = 206 s.

Kjær, Esben: "Døden – en overlevelsesguide. En eksistentiel håndbog for efterladte." 2019 = 246 s.

Klass et al.: "Continuing bonds: New understandings of grief." 1996 = 384 s.

Kübler-Ross, Elisabeth: "Døden og den døende", 1999 = 261 s.

Køster, Allan: "A deeper feeling of grief" i: *Journal of Consciousness studies*, i september 2022 = 19 s.

Køster, Allan: "Lidelsen i sorgen: Fænomenologiske betragtninger over tabserfaringens affektive dybde", i: *Psyke & Logos*, 40. 2019, s. 38-60 = 22 s.

Luther, Martin: "En sermon om beredelsen til at dø" (1519), i Nøjgaard, Niels (red.): "Luthers skrifter i udvalg. Bind 1. De reformatoriske hovedskrifter." Aarhus 1980 = 18 s.

Luther, Martin: "Fourteen Consolations", (1519-20), i: Dietrich, Martin O. (red.): "Luther's works. Devotional Writings. Vol 42." Philadelphia 1989 = 46 sider.

Petersen, Anders og Brinkmann, Svend (red.): "Menneskets sorg – et vilkår i forandring." Aarhus 2021 = 376 s.

Raakjær, Ole: "Findes en kristen (sorg-)psykologi?", i: *Kritisk Forum For Praktisk Teologi*, nr. 136, s. 36-54 = 19 s.

Sigurdsson, Lakshmi: "Mulmet i hjertet – tro, trøst og billeddannelse hos Martin Luther" København, 2001 = 128 s.

Stroebe, M. & Schut, H.: "The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 1999, s. 197-224 = 28 s.

Sjælesorg:

Björklund, L.: "Mod til at gøre ingenting – mødet midt i det håbløse", 2007 = 109 s.

Davidsen, L.: "Kroppen og Ånden – sjælesorgens basis, del 1", 2016 = 494 s.

Davidsen, L.: "Kroppen og Ånden – sjælesorgens samtale, del 2", 2016 = 517 s.

Due, E.: "Sjælesorgens poetik. Samtaler ved livets overgange.", 2023 = 120 s.

Due, E.: "Sjælesorg er som en salme af Grundtvig", i: "Tidsskrift for sjelesorg, 2021 = 9 s.

Falk, Bent: "At være der hvor du er. Opmærksomhed, grænser og kontakt i den hjælpende samtale." 2010, = 81 s.

Grevbo, T. J.: "Sjelesorg i teori og praksis – En lærebok og håndbok med mange perspektiver", Oslo 2018 = 505 s.

Grevbo, T. J.: "Sjelesorgens vei – En veiviser i det sjelesørgeriske landskab, historisk og aktuelt", Oslo 2006 = 560 s.

Okkenhaug, B.: "Når jeg ser dit ansigt. Indføring i kristen sjælesorg.", 2008 = 279 s.

Trap, L.: "Hjertebånd – at leve med sine døde", 2013 = 112 s.

Vesterdal, L. & Gudbergsten, T.: "Sjælesorg i bevægelse – en introduktion til hovedspor i sjælesorgens teologi og praksis i Danmark", København 2021 = 374 s.

→ i alt: ca. 5680 sider.