

PsykiatRo

– *Lægepræsten om håb, heling
og horisont*

Poul Henning Krog

PsykiaTro

– *Lægepræsten om håb, heling
og horisont*

Poul Henning Krog

PsykiaTro

© 2022 – Poul Henning Krog

Forfatter: Poul Henning Krog

Redaktør: Tina Varde

Researcher og informationsspecialist: Sofie Ankeræa

Layout og DTP: Bolette Ankeræa

Foto: Kulinarisk Sydfyn s. 238, Unsplash.com s. 6-7,

Pixabay.com s. 38-39 (billede anvendt flere steder)

og Bolette Ankeræa

Forlag: BoD – Books on Demand, Hellerup, Danmark

ISBN 9788743047438

Enhver hel eller delvis kopiering på tryk, elektronisk eller
på anden måde, må kun ske efter udtrykkelig forudgående aftale med forfatteren.

laegepraesten@poulhenningkrog.dk

www.poulhenningkrog.dk | www.laegepraesten.dk

Poul Henning Krog

Begunstiget med troende forældre, bedsteforældre, oldeforældre og tipoldeforældre. Født 1959 i Svendborg. Gift med Susanne. Parret har tre børn, tre svigerbørn og snart otte børnebørn.

Cand.med. fra Århus Universitet i januar 1986. Værnepligt og dernæst læge på Viborg sygehus 1987-1988. Forstander på Mariager Efterskole fra 1988-1998 og leder for

Sommer-Camp Mariager i syv år. Teologiske studier på

Fuller University i Los Angeles og Københavns

Universitet i alt tre års fuldtidsstudie fra 1996-2001. Præst i Mariager Frikirke 1998-2004.

Præst i

Svendborg Pinsekirke siden 2004.

Lægekonsulent med fokus på misbrugsbehandling fra 2007-2011 på Elleruphus rehabiliteringscenter og efterfølgende på Springbrættet/Slusen rehabiliteringscenter ved Oksbøl fra 2011. En 1-årig terapeutuddannelse i 2009. Ansat på Svendborg Psykiatriske afdeling fra 2016 - først i introstilling og aktuelt på nedsat tid.

Brevkasserredaktør på Udfordringen

fra 2019. Forfatter af to bøger: Kære Hr. Tyv og Du er den bedste til at være dig. Opstart af eget firma i 2019 – med fokus på foredrag, undervisning og bogsalg.



Det har været en langvarig graviditet og fødsel med adskillige plukveer. Bogen er kommet til verden på en naturlig måde og med en god hjertelyd, pænt skrig og fin kulør. Navlestrengen har været til alle jer, der har bistået væksten og fødslen. Uden jer, som her nævnes, var bogen ikke blevet til.

En stor og hjertelig varm tak til:

Min svoger Poul Larsen, som var redaktør på mine første to bøger.

Sofie Ankeræa, der som ansat i mit firma, har været med i hele processen. Ordet PsykiaTro var hendes idé. Med baggrund i sit tidligere bibliotekarjob har hun en fin forståelse for sprog, korrektur og helhedstænkning. Sofie har stået i spidsen for research og formulering af de 16 små billedtekster, som giver et originalt og fint lokalt vindue, der med sin historiske forårsluft angiver tonen i teksten.

Bolette Ankeræa, der har været fotograf, ansvarlig for layout og for kontakt til trykkeri. Hun har tålmodigt ventet på os, når nye ord og afsnit har banket på og insisteret på at komme med i sidste øjeblik. Med afsæt i sin grafiske uddannelse og erfaring har hun tilføjet bogen en smuk ekstra dimension, der vidner om hendes dygtighed og kunstneriske snilde.

Journalist og forfatter Tina Varde der har været bogens uvurderlige og uovertrufne redaktør. Hun har været udholdende og tålmodigt rettet, kommenteret, forbedret og løbende ved flere gennemlæsninger løftet bogens niveau og ind imellem også været medskaber. Ordet lægepræsten var Tinas opfindelse.

Flemming Varde, som med en mangeårig journalistkarriere som baggrund, også har været med til korrekturlæsning.

Knud Helborg der med sit naturtalent for korrekturlæsning med nye og friske øjne har rettet bogens manuskript og støttet processen.

Niels Christian Hvidt for udtalelsen der præger bogens bagside.

En særlig tak til min hustru der har været med på sidelinjen med vigtige og gode input. En stor tak også for forståelse for den tid jeg har brugt på mit hjertebarn. Den største tak går naturligvis til Gud, min skaber og ven.

Tusind tak



Indholdsfortegnelse

[Indledning 8](#)

[Dedikation 12](#)

["Herren er min hyrde" 15](#)

["Jeg skal intet mangle" 41](#)

["Han lader mig ligge på grønne marker" 69](#)

["Til hvilens vande leder han mig" 87](#)

["Han giver mig kraft på ny" 111](#)

["Han leder mig ad rette veje for sit navns skyld" 145](#)

["Skal jeg end vandre i dødsskyggens dal" 171](#)

["Jeg frygter intet ondt" 195](#)

["For du er hos mig" 211](#)

["Din stok og din stav er min trøst" 225](#)

["Du dækker bord for mig" 239](#)

["For øjnene af mine fjender" 255](#)

["Du salver mit hoved med olie" 271](#)

["Mit bæger er fyldt til overflod" 285](#)

["Kun godhed og miskundhed følger mig alle mine dage" 297](#)

["Og jeg skal bo i Herrens hus alle mine dage" 309](#)

[Til samtale 324](#)

[Litteraturliste 331](#)

[Litteraturhenvisninger og noter 332](#)

Jeg skriver, fordi menneskets eksistentielle skrig, som udpenslet i Edvard Munchs maleri

"Skriget", er blevet øredøvende højt.

Livet er herligt, men også hårdt ind imellem. Jeg skriver for at hjælpe dem, der blev slået hjem i ludo, dem der har brug for et matadorlegat eller har mistet dronningen i skak, men jeg skriver også til dem, der sidder på den grønne gren og læser avis.

Jeg skriver til den troende og den ikke troende, for vi er alle på en rejse, hvor nye indsigter og udsigter venter.

Er det muligt at kombinere det sidste nye inden for den tredje bølge af kognitiv terapi - ACT – Accept Commitment Terapi med hyrdesalmen - Salme 23 fra salmernes bog i bibelen?

Normalt adskiller vi de to verdener. Teologien, troen og kirken er på den ene ø. Psykiatri og psykologi er på den anden ø. Hvorfor? Kirken har en 2000 års tradition for at hjælpe mennesker og også yde sjælesorg her. Sundhedsvæsenet er i Vesteuropa historisk set udsprunget fra både antikkens lægekunst og kirkens liv.

Bogen forsøger på en brobygning, fordi de to øer kan berige hinanden.

Hvis brovandringen skal berige, må puha-filtrene på hver sin ø smides overbord. Hvis du ikke vil forstyrres, skal du ikke læse bogen, men forblive på din egen trygge og velkendte ø. Så anbefaler jeg dig mine to andre bøger med autentiske beretninger fra mit liv, de er nemlig tilpas forstyrrende for det store flertal.

Parallelt med min rejse gennem fire år med fordybelse i først hyrdesalmen og dernæst en tre år lang rejse med ACT fandt jeg til min glædelige overraskelse i februar 2020 to helt nye bøger, som også forsøger på denne brobygning mellem ACT og teologi. Grundlæggeren af terapiformen – Steven C. Hayes er den ene af tre forfattere til den første bog og skriver forordet til den anden.

Jeg forsøger at bygge bro gennem: Inspiration, egne oplevelser og erfaringer, billeder og tanker fra begge "øer". Mit liv har altid har været fyldt med Gud og mange mennesker.

Bogens grundlæggende tanke er:

Hvorfor ikke tage imod det bedste fra begge verdener?

Bogens grundlæggende hjerte er er forsøg på:

At være et forfriskende måltid og en hjælpende hånd på livets rejse både i dalen og på bjerget, som beskrives i min favoritsalme.

Nysgerrig og længselsfuld efter meget mere liv er jeg således i epicentret af psykiatri, psykologi, teologi og pædagogik. De strømførende lag i menneskets psyke finder jeg også i salmen, den er i galop fart kommet mig til undsætning med relevant trøst og nutidig åbenbaring. Salmens 16 temaer afdækker, afslører og åbenbarer lys og liv for mig som lægepræst, når jeg har mange pligter eller svære opgaver. Min fordybelse i ordene bibringer "en væren til", når forvirring, usikkerhed, relations- og identitetsproblemer banker på.

Ordene får en til at fløjte og blæser tryghed ind i sindet, når angst, tristhed, belastninger og traumer banker på. Jeg oplever, at trykket letter, friheden indtræffer og åndslivet blomstrer, når Gud erfares, og "jegets" udgangspunkt udskiftes med "Kristus i mig".

Bogen har 16 kapitler disponeret ordret efter dens linjer, og bagerst i bogen er der spørgsmål velegnet til eget studie eller en i gruppesammenhæng.

Der er syv af siderne i kapitel 4, der handler om min beundring over Guds skaberværk. Det er svært stof med mange citater fra forskere. Det er umuligt på én sætning at forklare, hvorfor makroevolution er som kejserens nye klæder: ”Han har ingenting på”. Det med makro- og mikroevolution kommer vi til.

Hvert kapitel begynder med et foto og små glimt fra store personligheder fra min hjemegn og fødeby Svendborg.

Hvert kapitel afsluttes med en bøn hentet fra de sidste 800 års kirkehistorie.

Jeg tumler således fortsat med store spørgsmål:

Har vi spist så ivrigt af kundskabens træ, at livets træ er ved at gå ud?

Har vi glemt eller er ubekendte med vores kristne kulturarv?

Hvorfor bliver hver tredje dansker psykisk syg?

Hvorfor er der en religiøs søgen i enhver kultur og ethvert menneske?

Hvorfor lever kristne længere, er bedre til at mestre lidelse og har færre sygdomme?

Står vi overfor et paradigmeskift af åndelige dimensioner?

Finjusterer vi ”teknikken i mennesket” men har mistet ”netforbindelsen”?

Er det muligt at få styrket sin trosmuskel?

Kan kirkens liv medføre nye horisonter og bedre brug af midlerne i psykiatrisektoren?

Ja, livet er stort. Vi er hinandens hjælpere. Vi er alle bjergbestigere og kan sammen blive bedre til at klatre.

Indledning

Til minde om min tipoldefar Anders Larsen Gamborg (1801-1868), som var prædikant på Fyn. I enevældens tid var det ikke tilladt jævne mennesker at samles om bibellæsning, bøn og salmesang, men det kunne Anders, der var gårdejer, ikke love at overholde. Min tipoldefar var med rette fortørnet over, at han kunne få en bøde for at udbrede Guds ord, når almindelig verdslig samtale, kortspil og dans var tilladt.

Anders blev på grund af denne civile ulydighed den 12. januar 1828 indkaldt for kirkedommeren, der forbød ham at holde gudelige forsamlinger. Reprimanden fik ham til at fare i blækhuset. Han skrev et brev til biskoppen og protesterede imod afgørelsen. Ved samme lejlighed klagede han over den lokale pastor, der i en prædiken havde påstået: ”at det var Gud mere velbehageligt at fornøje sig på en uskyldig måde med dans og spil, end at sidde i en krog for at læse, bede eller synge salmer.” For Anders var

det tydeligt, og det lagde han ikke skjul på; at sand og alvorlig kristendom var den pastor ubekendt.

Efter et par måneders sagsbehandlingstid fik Anders svar fra Kancelliet, og til hans store fortrydelse fik byens pastor fuldt medhold. I brevet henstillede man dog til pastoren, ”at han bør omgaaes mennesker som Anders Larsen med varsomhed.”

Først 21 år efter min tipoldefars kamp for retten til at samles privat om Guds ord, blev betingelserne for det såkaldt gudelige ændret. Ved Grundlovsændringen i 1849 ændredes loven radikalt, og vækkelsesbevægelserne kunne frit samles om bibellæsning, bøn og salmesang.

Anders Larsen Gamborg involverede sig siden i det politiske liv. I 1853 blev han medlem af Rigsdagen. Han formåede også sammen med andre gode folk på Vestfyn at skabe den åndelige baggrund for egnens højskoler. Den fædrene gård ved Middelfart forblev i familiens eye generationer efter Anders, og jeg husker med glæde tilbage på besøgene på Margård.

Dedikation



Hoveddøren til Villa Anna på Høje Bøge Vej i Svendborg

”Herren er min hyrde”

Familien Mærsk Møller flyttede til Svendborg i 1884. Dampskibsselskabet Svendborg A/S blev grundlagt af kaptajnen Peter Mærsk Møller i 1904. Peter og Anne fik 11 børn. På en af de mange stormfyldte rejser på verdenshavene blev Peter grebet af uro, idet han var blevet bekendt med, at hans elskede hustru var alvorligt syg. Han knælede ned på skibsdækket og bad i sin afmagt om Guds indgreb. I det samme nu skiltes de truende skyer, og en hvid stjerne viste sig skinnende klar på en blå himmel. Efterfølgende fik Peter i et telegram besked om, at Anna var i pludselig bedring. Herefter blev den hvide stjerne på den blå himmel logo og skorstensmærke for den siden verdensomspændende virksomhed A. P. Møller-Mærsk. Mærsk blev grundlagt på guds frygt, og Peter Mærsk Møller bad og oplevede livet igennem mange gange at få bønesvar. I taknemmelig til Gud byggede han flere sømandskirker. ¹

Linje 1

Med udgangspunkt i den første sætning i Davids smukke salme ”Herren er min hyrde” forsøger jeg at begribe og modtage

Guds ufattelige kærlighed. Rejsens første del er en højsang til Guds almagt og omsorg.

Sprog er svært.

I kristne danske sammenhænge har vi haft nogle norske præster, der i begyndelsen havde svært ved at sige ordet ”Herren”.

Det lød mere som haren. Altså hørte man ord fra prædikestolen, der kunne opfattes som ”Haren siger...”, hvorefter almindelig munterhed bredte sig i forsamlingen.

Et af mine børnebørn retter mig, når jeg siger: ”Havai”. ”Farfar, det hedder Hawaii”. Jeg er ikke på vej til Hawaii lige nu, men dog på en rejse, der på en og samme tid er allerlettest og aller-sværest. En åndelig rejse.

Let, fordi Gud tager over, han er hyrde for mig. Svær, fordi jeg som menneske har tendens til at ville bestemme og kontrollere.

Med ordene: "Herren er min hyrde" slås salmens tone an lige fra begyndelsen. Herren leder mig. Jamen, vil Gud da bestemme over mig? Mister jeg min frihed? Hvad nu hvis jeg vil noget, Gud ikke vil? Det gik egentlig meget godt for mig som 18-årig, da jeg pludselig stødte på Gud. Eller måske var det snarere Gud, der gav sig til kende for mig og ville noget mere og bedre, end jeg kendte til. Noget andet. Noget nyt. Det er svært at lære nyt. Særligt, når vi kommer op i årene. Jeg synes selv, jeg er ung, men jeg kan ikke forstå, at mine børn er blevet så gamle. At lære nyt! Det er, som om vi nogle gange kun forstår det, vi i forvejen forstår. Men så ryster Gud vores forestillingsevne, for hvor han kommer til, bliver alt nyt.

Gud er kærlighed, har jeg forstået. Det er hans sprog. Han ikke blot har kærlighed. Han er kærlighed. Jeg kan ikke gøre noget, så han elsker mig mere. Jeg kan heller ikke gøre noget, så han elsker mig mindre. Han tilbyder mig et venskab.

David, som skrev Salme 23, gik både igennem lidelser og sejre. Han levede i et venskab med Gud, tæt forbundet med Gud. Livet var absolut ikke altid let for David, men han gennemførte den vision, Gud gav ham. Hyrdedrengen David blev hentet og salvet som konge. Han havde allerede mange erfaringer i sin kamp for at passe på fårene, der var et let bytte for ulve og bjørne. Fårene og David selv kunne blive skræmte. Særligt efter et løveangreb, hvor David havde været oppe i det røde felt, må det have været skønt for ham at gribe sit musikinstrument og tilbede og takke Gud for hans omsorg. David skrev sange og spillede dem for fårene, så de faldt til ro. Det var salmer, der handlede om livet og Gud. Livet med Gud. Det var musikalsk tilbedelse; han faldt selv til ro, når han spillede, sang og fokuserede på Gud. Det er beroligende at visualisere - i tilbedelse med Gud for øje - at se Ham for sit indre blik. En visualisering, vi dagligt kan øve os i.

Dauids tillid til Gud var trænet under ørkenens bagende sol og nattens isnende kulde. Vejret, løve- og bjørneangreb havde både han og fårene overlevet. Da David blev sendt afsted med en madpakke til sine brødre, der var soldater ved fronten, var han derfor ikke så barnlig og utrænnet, som det umiddelbart kunne se ud. De fleste kender historien om David og kæmpen Goliat:

Goliat havde i ugevis hånet og nedgjort Gud og Israels folk. Fåredrengen udtrykte også her sin tillidsfulde relation til Gud. David løb imod kæmpen på over tre meter, og Goliat blev slået bevidstløs med en sten fra Davids slynge. "Lille" David skar hovedet af Goliat med kæmpens 45 kilo tunge sværd.

Utallige arkæologiske udgravninger i Israel og særligt i Jerusalem fortæller om denne tid - især om Israels storhedstid med David som konge.

Associationerne kan være mange, når der tænkes på hyrde og får. Mine egne går til min søndagsskoletid og til de mange gange, jeg har siddet på min mors skød, mens hun læste om den gode hyrde og det lille sorte lam, der løb væk. Lammet, der havde så stor betydning for hyrden. Bogen havde min mor med, da vi fejrede hendes 100-års fødselsdag. De fleste af de godt 60 familiemedlemmer i min mors stamtræ kendte den historie. Ingen kunne dog fortælle den så indlevende og sige "mæææh" som min mor.

Hyrden opsøger det fortabte. Hyrden sørger for forsyninger af mad og drikke. Da regningen for festen skulle betales, spurgte min mor mig:

"Er der nu også penge tilbage, til når jeg bliver gammel?" Jeg bekræftede, at det var der. Ja, min mor blev gammel. Hun lærte mig som barn i søndagsskolen om tro.

Som 18-årig fandt jeg tilbage til troen. En gymnasiekammerat gjorde indtryk. Hun levede i en kærlighedsrelation med Gud, som var præget af frihed, glæde, tillid, tro, hvile, venlighed og overskud af kærlighed. Jeg blev nysgerrig.

Fandtes der et liv, jeg ikke kendte til? Jeg måtte undersøge mere. Var det muligt at få en så personlig relation til Gud? Jeg drev rundt på en tømmerflåde på det åbne hav uden mål og mening og uden ror og kompas. Var der en Gud, der kunne være min hyrde? Var der en dybere mening med livet? Gud kastede sin redningskrans ud til mig!

Gud fandt mig. Jeg var lydhør og tog imod Ham.

Fra min første bog ”Kære Hr. Tyv” bringes her i forkortet udgave en af de 40 autentiske beretninger:

Min vej tilbage til troen:

”Nysgerrighed betragter jeg som en kvalitet. I min gymnasieklasse var vi mange, der var fascinerede af, misundelige på og skeptiske over for Susanne, fordi hun var kristen. Hun læste ofte i sin bibel i frikvartererne. Hun var altid smilende, velforberedt og engageret og havde tydeligvis let ved både det sociale og faglige.

I 3.G begyndte jeg at spørge hende lidt mere ud. Jeg var nysgerrig ud fra et ræsonnement om, at det var for dumt at overse noget godt, som jeg måske blot ikke kendte til endnu. Jeg var bestemt ikke overbevist om Guds eksistens, og jeg var godt tilfreds med det liv, jeg havde. Det åndelige var ikke noget, jeg skænkede mange tanker. Jeg havde haft en stærk barnetro, javist, men i teenageårene var det andre emner, der optog mig.

Susanne og jeg besluttede os for at lave vores store 3.g-opgave, en samfundsrapport, sammen. En lørdag eftermiddag i oktober hjemme hos hende, hvor vi arbejdede med rapporten, fik vi talt en del om Gud. Hun spurgte, om jeg ville med til en ungdomsgudstjeneste i Pinsekirken i Rudkøbing samme aften. Meget skeptisk satte jeg mig på den bagerste række i kirken. Det viste sig, at det den aften var en præst fra Haderslev, der skulle tale.

Præsten fortalte om en kamp, han havde udkæmpet i sit indre. Han ville nemlig ikke sælge juleblade allerede i oktober. Det var simpelthen pinligt tidligt. Han kom dog afsted denne lørdag, men nåede kun ét hjem. Pludselig skiftede stemningen, da han begyndte at tale om dette hjem. Det var et fantastisk hjem – et hjem, der var fyldt med kærlighed og varme. Et hjem, hvor der var rigtigt meget bøn, musik og bibellæsning. Han fortalte begejstret om, hvordan de i dette hjem nogle timer forinden havde bedt sammen. Hans øjne strålede, mens han fortalte.

Så lavede han en eftertænksom pause og forklarede dernæst, at han havde det princip, at han aldrig fra en talerstol nævnte de personer, han talte om, ved navn. Men at han denne aften ville gøre en undtagelse. Jeg tænkte, at det godt nok var en noget anderledes gudstjeneste, end dem jeg tidligere havde prøvet. Præsten afbrød mine tanker, da jeg pludselig hørte ham sige, at han havde besøgt domorganist Hansens hjem i Haderslev den samme dag.

Jeg var lamslået! De sidste fem minutter havde han talt om et skønt hjem: Mine bedsteforældres hjem. Jeg var dybt påvirket, men kunne ikke rigtig rumme det den aften.

På det tidspunkt lærte jeg om sandsynlighedsregning i mate-

matik, og jeg er af natur meget rationel og matematisk. Dengang var min holdning, at det, der ikke kunne måles og vejes, fandtes ikke. Jeg begyndte at regne og tænke på sandsynligheden for, at denne præst var i Rudkøbing første gang, jeg var i en pinsekirke. Han kunne besøge, hvem han ville, i Haderslev. Han kunne sige, hvad han ville i Rudkøbing. Samme dag besøgte han mine bedsteforældre og fortalte varmt herom.

I mit regnestykke var det, som om 50.000 terninger alle viste seks øjne i første kast. Var det ikke for utroligt? Var det ikke nærmest et umuligt sammenstræf? For mig var det. Jeg konkluderede, at der måtte være en Gud, som elskede mig og ville have kontakt med mig. De følgende dage ”vendte jeg rundt”. Jeg begyndte at komme i kirken, hvor jeg lærte mere om den treenige Gud og om bibelen. Det var et jordskred i min forståelse af verden. Min erkendelse, min tro og min overgivelse til Gud voksede. Da jeg senere fortalte historien til min bedstefar, græd han af glæde. Lidt skræmmende er det også – var jeg virkelig en så hård nød at knække, at jeg skulle have så kæmpe en dosis? Men i næste række gør det bare min glæde og taknemlighed endnu større: Tænk at møde en sådan generøsitet og skræddersyet overflod af kærlighed fra min skaber.”²

Gud og jeg fandt hinanden. Vi har siden fulgtes ad på en meget spændende rejse. De sidste fire år har jeg været på en rejse med bibelen, psykiatri og ACT. En overlæge fortalte mig om ACT - Accept Commitment Terapi, som er grundlagt af Steven Hays i 1984. Terapiformen har siden

spredt sig over det meste af verden. Flere hundrede evidensbaserede undersøgelser har bekræftet, at den virker.

ACT bygger videre på kognitiv terapi og mindfulness. Kognitiv terapi har udgangspunkt i samspelet mellem tanker, følelser, handlinger og kropslige fornemmelser. Mindfulness er kendt både fra østerlandske religioner, jødedom, islam og kristendom. Mindfulness vil sige at være opmærksom med fleksibilitet, åbenhed og nysgerrighed. ACT handler om et værdibaseret liv, hvor formålet er at opnå psykologisk robusthed og fleksibilitet. Byggestenene hertil er dynamikken i og mellem seks kerneprocesser ud fra ordene: Accept, bevidst nærvær, adskillelse, værdier, engageret handling og det iagttagende selv.

For mig overgår bibelen alt andet, men alligevel kan psykiatri og ACT bidrage til, at vi bedre forstår forskellige menneskelige elementer. Ofte har jeg tænkt, at sproget i bibel og ACT, når det gælder terapi og rådgivning, var forskelligt, men indholdet havde mange vigtige fællesnævner. Derfor var min begejstring mærkbar, da jeg til min overraskelse i februar 2020 opdagede, at Steven Hays og to andre i 2016 skrev en bog med titlen: ACT for kirkelige ledere og præstelige rådgivere. Amazon sælger i skriv-

ende stund fire bøger, hvor man kombinerer ACT og bibelen.
”Hvad kan vi gøre ved den menneskelige lidelse? Hvordan opnår vi et godt liv? Hvor finder vi mening og formål? At besvare disse spørgsmål har længe været af afgørende interesse for både teologer og videnskabsfolk.”³

Steven Hays finder, at det kræver mod og visdom at leve et vitalt liv, og desværre giver vores kultur kun ganske lidt vejledning i, hvordan det gøres. Livet kan være vanskeligt og vil sandsynligvis også bestå af lidelse. Visse lidelser kan undgås. Andre ikke.

Er det muligt og hensigtsmæssigt at forene det bedste fra psykiatri, ACT og bibel? Mit svar er: JA!

Både Salme 23, bibelen i sin helhed og ACT kan komme os til undsætning i livet.

”Hvis vi bevæger os igennem livet med den forestilling, at lidelse er dårligt, vil livet formentlig være præget af desillusion og frustration. En af kerneprocesserne i ACT er bevægelsen fra en uflexibel tendens til at prøve at forhindre lidelse til en mere velvillig, accepterende og fleksibel livsindstilling; og i denne være åben over for alt, hvad livet bringer med sig, selv det, der er vanskeligt og ubehageligt.”⁴

”I skal vandre, mens I har lyset, for at ikke mørket skal gribe jer,”⁵ siger Jesus.

Bibelen og ACT har her meget tilfælles i sin tænkning.

ACT er meget optaget af, at vi skal acceptere og lære at bære alle vores oplevelser, tanker og følelser med let hånd. Vi skal acceptere, at de er der, både de gode og de dårlige, vi kan ikke få dem til at forsvinde. Strammer vi vores tanker og følelser til om en dårlig oplevelse, bliver vi bundet og ufrie. Vi skal acceptere og leve med oplevelsernes virkelighed, men altid i den rigtige proportion. Netop her er nuet vigtigt, for hvis vi smelter sammen med vores traume fra fortiden eller vores aktuelle frustration, mister vi ikke bare nuet, men også muligheden for at fuldføre vores livsmission. Bibelen har et klart ønske om, at vi skal forvalte vores talenter, vi skal leve i nuet og samtidig have evigheden for øje. Vi skal vandre for at fuldføre til trods for vanskeligheder og lidelser.

I teologien, troen og bibelen tilføres også en guddommelig dimension. Bibelen er fyldt med værdier, vejviserskilte og opmuntrende ord. Helligånden er givet som en talsmand og rådgiver, vi er ikke alene. Her bygges der bro til både Gud og mennesker, denne bro er naturligvis den største bro. Med Salme 23 – ”Herren er min hyrde” - føres vi dybere ind i en terapeutisk tankegang.

Trykket er ikke på ”jeg’et”, men på Gud, der leder os.

Denne trykudligning bringer uanede velsignede, blide og kraftfulde bølger til menneskesindet.

Mennesket falder til ro på en dybere måde. Jeg er ikke alene. Ingen er alene. Gud er der, selvom vi

måske endnu ikke personligt kender ham.

Evangeliet er de gode nyheder. Himmelen og jorden blev forbundet julenat.

Luther siger, at det ikke kun er mennesker, der kan forkynde evangeliet. Det kan en hane også. Vi bliver vækket og får en ny morgen.

Det er muligt at få et venskab med universets skaber. Det har milliarder af mennesker oplevet.

Han tilbyder et venskab med en, der kender mig langt bedre og dybere, end jeg kender mig selv.

Han tilbyder at løse ethvert tvivlsspørgsmål, psykiske udfordringer

og problemer i mit sind. Han giver mig også rejsekammerater, som er nået længere i deres åndelige forståelse, end jeg selv er. Dygtige mennesker, som i årevis har arbejdet på at hjælpe, når udfordringer i sindet bankede på.

Venskab med Gud er en kærlighedsrelation, der ikke tvinger mig til at adlyde.

Han tager ikke forholdsregler for at få mig til at gøre, hvad han ønsker. Kærlighed og frihed hænger sammen. Venskab og frihed hænger sammen. Til tider kunne jeg godt ønske, at Gud ville herse lidt mere med mig og få mig til at gøre et eller andet bestemt; men det vil han ikke. Andre gange ville jeg ønske, han ville lade mig være i fred, men det vil han heller ikke.

Kærligheden bevæger, men tvinger ingen.

På en arbejdsplads er der en chef og nogle ansatte. Der er et samarbejde og stor medbestemmelse, men i sidste ende er det chefen, der bestemmer. De ansatte må gøre det, de bliver bedt om. Chefen kan ansætte og fyre. Sådan er det ikke med Gud, han er ikke en striks arbejdsgiver, men en kærlig far.

Forstår jeg kun ganske lidt af den guddommelige kærlighed?

Misforstår jeg ordet Herre?

Hvis Gud er Herre, så er jeg vel tjener - eller?

Min hustru og jeg fejrede to gange 60-års fødselsdag sidste år. Til festmiddagen læste jeg nedenstående digt af Benny Andersen "Mit hjertes indvandrer" – en tak til både Gud og Susanne.

*"Jeg mødte dig som en fremmed
men fandt ud af, at du kendte mig
bedre end jeg selv
Du førte mig på opdagelse i mig selv
du kendte genveje
til oversete udsigter
undersete koralrev
Hvad der på mit kort stod opført som
BLIND VEJ
viste sig at føre til sindets største
og kærligste lufthavn
Du tog mål af min daglighorisont
og mens jeg sad som på nåle
så du dit snit til
at trække nålene ud
og anvende dem i dit snitmønster
du klippede og øgede og lagde
min gamle konfektionssyede horisont ud
med adskillige tusinde kilometer
så den ikke strammede så meget om livet.
Først langt ud på natten
nikkede du tilfreds:
Den vil nok i begyndelsen føles*

*lige rigelig om fortiden.
Men den er beregnet til at vokse i.
Og den klæder dig virkelig godt!
Min livsfordobler
Mit hjertes indvandrer
med lidt for vide
let slaskende horisonter
omfavner jeg dig
i denne fortrolige forårsnat.”⁶*

Hvor forelskelsen gør blind, gør kærligheden seende.

Selvom kærlighedens væsen er frihed og ikke tvang, kan jeg få den tanke, om ikke det var bedre, hvis Gud havde skabt os mere som styrede robotter. Så kunne han forhindre alle de tossede valg, vi mennesker tager. Alle de egoistiske valg som medfører, at vi ødelægger relationer og vores planet. Så ville vi kunne undgå alt den krig og elendighed. Undgå Hitler-typer, fattigdom og sult, det ville blive en bedre verden. Ved nærmere eftertanke forstår jeg dog godt, at fjernstyrede robotter ikke er Guds tanke. Det med mennesker, alle deres følelser, tanker og egenrådighed er imidlertid til tider noget bøvet. Gud har ikke gjort det let for sig selv.

Hvad vil Gud da?

Hvis jeg nu passer mit, så kan han jo passe sit. Så har vi ingen konflikter. Jeg vælger, som jeg vil. Han vælger, som han vil.

Men handler kærlighed ikke om relation?

Kresten Nordentoft skriver i Kierkegaards psykologi: ”Gud er da den suveræne giver, agapeguden (der elsker uden bagtanke) der skænker liv og skaber mennesket i sit billede. Samtidig er han maieutikeren (jordemoder), der gør, hvad selv Sokrates ikke kunne: Giver mennesket friheden. Begge aspekter indgår i Kierkegaards skabelsestanke og dermed i hans tanke om, hvad der er menneskets bestemmelse. Bestemmelsen er at opfylde Guds skabervilje: At blive sig selv, eller - hvad der er det samme - at blive fri. Men friheden forudsætter, at man vedkender sig sin afhængighed.”⁷

Det sidste fortjener en gentagelse:

”Friheden forudsætter, at man vedkender sig sin afhængighed”

Dybest set taler vi alle samme sprog, for vi er skabt i Guds billede. Begyndelsen er altså uovertruffen god, mennesket er skabt, så det ligner Gud. Fantastisk! Og Guds kærlighed er så mægtig, at jeg selv må bestemme. Jeg er fri til selv at vælge.

Gud elsker mig så højt, at han gerne vil involvere sig ansigt til ansigt. Han ønsker kontakt, han ønsker mere end en kort opringning en gang imellem. Gud ønsker ikke ”bare” at være en julemand, men at være min ven og have en vedvarende dialog med mig. Han ringede til jorden, da han sendte sin søn for 2.000 år siden. Og har øje for øjeblikket; han ønsker, at jeg skal få kontakt både med ham, mig selv og min næste i livet, som er fyldt med øjeblikke. Gud kalder også mig til at være nærværende i øjeblikket. Her er ACT helt på linje: Den ene af de seks fokusfelter her er netop kontakt med nuet. Det rige nu, som så let ødelægges af egne spekulationer. Hvis jeg bliver opslugt af mine egne problemer, kommer jeg let til at overser både Gud og min næste. Måske kommer jeg til at tænke lidt for meget på mine egne behov, måske har jeg ikke accepteret min virkelighed? Min virkelighed er bedst at skue igennem Guds briller. Gud har overblikket og har skænket mig ikke blot et liv, men et liv i Ham. Gud giver mig både værdier, mod og tro til at handle, han beder mig ikke om noget, han ikke selv giver kraften til. Guds ord synker ned i hjertet, troen fødes, og tankerne fornyes. Troen er en gave, Gud giver troen på Ham, min næste, livets muligheder og mig selv.

Ønsker jeg at ringe Ham op?

Eller tænker jeg mere: Jeg kan selv og vil selv!

Jeg er måske ligefrem så fusioneret med den tanke, at jeg kan så meget selv, at Gud er dømt ude. Nogle har deres på det tørre. Andre har deres på det våde, som Benny Andersen skriver. Nogle lever et godt liv og klarer sig tilsyneladende udmærket uden ham Gud.

Men hvorfor ikke prøve at pakke hele gaven ud? Som den folkekære digter også skriver:

”Så af og til sender jeg et brev til mig selv om et eller andet, jeg skal minde mig om: at livet er en gave f.eks., men glemmer at komme frimærke på og vil ikke betale strafporto, så brevet går tilbage til afsenderen. Som sagt er livet en gave, men jeg har aldrig kunnet få mig til at åbne den rigtigt - bare piller lidt, det kunne jo være alt muligt, jeg har altid haft mit på det våde.”⁸

Men er der mere at få?

Fra ægteskabet kender vi til at have en kærlighedsrelation. Her skal det helst ikke handle om, hvem der skal bestemme. Om magt. Her handler det om relation: Vi er ét. Et fællesskab med et fælles flow.

Jeg mindes en rispapirlampe, min kone og jeg det første halve år af vores ægteskab havde hængende over spisebordet. Det viste sig, at vi begge syntes, den var grim, men antog, at den anden fandt den smuk. Det var misforstået og mangelfuld kommunikation, men det var også et eksempel på en så kærlig atmosfære, at vi gerne for den andens skyld hver dag så på en lampe, vi opfattede som grim.

At bestemme. At få ret. At få den anden til at følge egne tanker og meninger var slet ikke vigtigt for os. At være sammen var livet. Kærlighedsrelationen var kernen. Det vigtige var ikke, hvad vi så på eller foretog os. Kærligheden vokser, når vi er sammen - at blive ét handler om kærlighed.

At være sammen

og nyde hinanden uden nødvendigvis at gøre noget.

Har kærligheden i vores relationer trange kår, fordi der skal ske så meget?

Er jeg utrænnet i kærlighed?

Er ”jeg’et” blevet så firkantet og klodset stort, at jeg ikke kan høre hyrdens røst?

Jeg forstår en smule af kærlighedens væsen, når jeg ser på relationen mellem Gud og Jesus. De er ét. Jesus var og er ikke Guds tjener, han er Guds søn. ”Større kærlighed har ingen end den at sætte sit liv til for sine venner. I er mine venner, hvis I gør, hvad jeg påbyder jer. Jeg kalder jer ikke længere tjenere, for tjeneren ved ikke, hvad hans herre gør; jeg kalder jer venner, for alt, hvad jeg har hørt af min fader, har jeg gjort kendt for jer,”⁹ siger Jesus.

Jeg møder her den ultimative kærlighed. En kærlighed, der går i døden for sine venner. En kærlighed, der ikke holder noget tilbage, men giver al visdom, livsindsigt og kærlighed fra faderen videre. En kærlighed, der både brænder alt syndigt væk, og samtidig bringer mennesket ind i et helt nyt liv i og med Gud. Det private, det beregnende og ”noget for noget” er i kærlighedens liv og atmosfære udslettet. Havde jeg et delvist billede af en herre, der ville herse med mig, og med en revisors nøjagtighed finde alle mine fejl, er det nu visket bort.

Kristendom er ikke et ”herresystem”, som bygger på frygt.

Det er ikke overholdelsen af Guds bud, der åbner porten til Paradiset. Det er ellers mere forståeligt og acceptabelt. Noget for noget. Gud belønner og straffer afhængig af min indsats – NEJ og atter NEJ. Evangeliet handler om Guds nåde og indgreb. Gud greb ind i verdenshistorien, og vores tidsregning hedder derfor i dag 2020. Han giver. Vi modtager. Når vi modtager, kan vi give. Troen først, og gerningerne næst - ikke omvendt.

Hvor meget må et venskab koste? Har jeg nogle venner, der vil gå gennem ild og vand for at redde mig, hvis jeg kom i en stor krise? Ønsker jeg et venskab med en ven, der har sat sit liv til for mig?

”Gud er kærlighed, og den, der bliver i kærligheden, bliver i Gud, og Gud bliver i Ham,” lyder det fra kærlighedens apostel Johannes.¹⁰

En muslim forklarede mig om hendes indre regnestykke, der skulle gå op. Hvis hun gjorde noget dårligt, skulle hun også gøre noget godt. Hun var i konstant arbejde på den balance, så Allah var

tilfreds. Den samme tankegang møder vi hos Jehovas vidner. Her er mange gerninger, som skal gøres. Mange forbud og regler.

Nu er jeg hverken muslim eller Jehovas vidne, men har jeg også i mit indre system tankegange i den retning? Tænker jeg, at der må nogle gode gerninger til at opveje dårlige? Prøver jeg at retfærdiggøre mig selv igennem mine gode gerninger? Så snart vi prøver at bevise noget, bevise os selv, kommer vi let ud af det sande Gudsliv. Prøver jeg at sammenligne mig med andre for at nå frem til den konklusion, at jeg ikke er værre end andre? At jeg måske ligefrem er bedre?

Hvordan ser kærligheden på et "frygtsystem" og et "gernings-system"?

"Frygt findes ikke i kærligheden, men den fuldendte kærlighed fordriver frygten, for frygt er forbundet med straf, og den, der nærer frygt, er ikke fuldendt i kærlighed. Vi elsker, fordi han elskede os først," fortsætter Johannes. ¹¹ Er det virkelig muligt at komme ud af frygt, straf og "gerningsbetaling"?

Eller er jeg ved at drukne i mit indre "livshav" af fordømmende tanker og flossede følelser?

Kan jeg kaste en redningskrans ud til mig selv?

Kan jeg befries fra dødsfrygt?

Jeg møder mange mennesker, som kæmper med dødsfrygt. Døden er fortsat det største tabuemne. Det er et større tabuemne end for eksempel psykiatriske diagnoser og lønindtægt. Hvad gør jeg, når jeg må konstatere, at jeg i mig selv ikke har den fuldendte kærlighed?

Alle kender til en dyb længsel efter noget større. Der findes mange stemmer i verden, men fårene kender hyrdens røst.

At kende er centralt, for kendskab til Herren gør mennesket i stand til at kunne skelne verdens, sjælens og andres stemmer fra hyrdens røst.

"At kende Herren er visdoms begyndelse," ¹² lyder det fra den vise Salomon.

Der er mange indtryk. Vinteren kan bringe kulde og sne, og dog pibler de grønne spirer frem. På en psykiatrisk afdeling bringes der håb og hjælp - også til dem der hører ubehagelige eller vildledende stemmer. Vi vil gerne hjælpe og mange gange lykkes det. Men vi kommer også til kort gang på gang, selvom vi forsøger at gøre vores bedste. Vi mennesker kan have så svært ved at høre og forstå hinanden.

De stemmer, som de indlagte med psykoser på en psykiatrisk afdeling hører, er oftest kolde, nedsættende, fordømmende, devaluerende og opfordrer nogle gange til selvmord. I samfundet og mediekulturen bombarderes vi også med mange forskellige signaler.

Stemmer medfører en "frugt" - god eller dårlig - og en kultur. Himlen har også en røst. Det er en stille og blid stemme, som er mere end samvittighedens og mavefornemmelsens røst. Det glædelige er, at himlens signaler ikke kun findes i himlen. Alle kan lære dem at kende. Jeg har ikke altid kendt røsten; Helligåndens stemme. Når man møder den, bliver man berørt og ramt for livet. Derfor er ordet "min" i salmens ord "min hyrde" helt centralt. At have hørt om hyrden er ikke det samme som at kende hyrden. Og man kan kende på mange niveauer. Apostlen Johannes siger, at det evige liv er at kende hyrden. ¹³

Jeg mindes en oplevelse fra Grønland, nærmere bestemt i Søndre Strømfjord lufthavn. Pludselig fik jeg øje på Uffe Ellemann, vores tidligere udenrigsminister. Jeg tænkte: Ham kender jeg! Jeg gik straks over for at hilse på ham, men på vej derhen slog det mig, at han jo ikke kendte mig, vi fik derfor aldrig hilst på hinanden.

At kende er i sin grundform gensidigt at kende. Gud, som ved alt og kender alt, ønsker, at vi skal kende ham. Vi skal ikke blot have hørt om ham eller kun kende nogen, der kender Ham. Gud ønsker, at vi kan sige: Herren er min hyrde! Det er skønt og stort og enkelt og ukompliceret at kunne sige dét.

At de andre kender hyrdens stemme er fint, men jeg må også kende den selv. Det inderlige og vidunderlige i ordet MIN hyrde mærkes rigtigt og føles godt helt ind i hjertekulen på mig. For et