

De afgrunde ligger så nær
- en eksistentiel, kristen refleksion om resiliens

Opgave i forbindelse med Fleksibel master

November 2018

Af sognepræst, feltpræst Jesper Blomgren

Vejleder: Claudia Welz

Det Teologiske Fakultet

Københavns Universitet

Der er 83.999 tegn uden mellemrum fra side 3 til side 35

Indholdsfortegnelse

Side	1	Forside
Side	2	Indholdsfortegnelse
Side	3	1. Indledning
Side	3	1.1 Problemet
Side	6	1.2 Formålet
Side	6	1.3 Metoden
Side	7	1.4 Materialet
Side	7	1.5 Strukturen
Side	7	2. Idéhistorisk og psykologisk belysning af resiliensbegrebet
Side	7	2.1 En idéhistorisk gennemgang af resiliens
Side	9	2.2 Eva Hertz – om at mestre modgangen
Side	10	2.3 Femfaktorrobusthedsmodellen
Side	10	2.3.1 Den første robusthedsfaktor – tænkning og problemløsning
Side	11	2.3.2 Den anden robusthedsfaktor – positive tanker
Side	13	2.3.3 Den tredje robusthedsfaktor – positive relationer
Side	15	2.3.4 Den fjerde robusthedsfaktor – selvregulering
Side	17	2.3.5 Den femte og sidste robusthedsfaktor – styrker
Side	19	2.4 En kritisk opsummering
Side	20	3. Teologi og traumbearbejdelse
Side	20	3.1 Bibelsk sjælesorg – bearbejdelse af traumer
Side	20	3.1.1 Den historiske forudsætning
Side	21	3.1.2 En bestemt metode
Side	22	3.1.3 Hvad sker der, når vi sørger?
Side	23	3.1.4 Hvordan hjælper vi dem, der sørger?
Side	24	3.2 Salme 13 – en klagesalms opbygning
Side	25	3.3 Salme 42-43 – om Guds fravær
Side	26	3.4 Som tørstige hjort monne skrige – om Guds glemsel
Side	28	3.5 En kort teologisk refleksion
Side	30	4. Sammenligning af psykologiske og teologiske tilgange til krisehåndtering
Side	30	4.1 Femfaktorrobusthedsmodellen og klagesalmen – en sammenligning
Side	30	4.1.1 Adresseringen og tankefælderne
Side	31	4.1.2 Klagen og negativitetsbias
Side	31	4.1.3 Anmodningen og relationen
Side	32	4.1.4 Tillidserklæringen og den forsinket gratifikation
Side	32	4.1.5 Lovprisningen og menneskets styrker
Side	33	4.2 En konkluderende diskussion
Side	36	Litteraturliste i forbindelse med denne opgave

1. Indledning

Dette er den afsluttende opgave i forbindelse med masterkurserne i *militær etik og sjælesorg* fra Det Teologiske Fakultet i København. Det har været min overordnet ambition, at kurserne skulle kunne bruges som feltpræst så vel som sognepræst i civil sammenhæng. Sigtet har været at udfolde en teologi, der er akademisk funderet og samtidig yderst brugbar i praksis.

I den kristne selvforståelse ligger et traumatisk tab. Jesus bliver *traumatiseret* for vores synders skyld. Eve-Marie Becker henviser i sin artikel til Esajas 53,5, hvor der står, "Foragtet og opgivet af mennesker, en lidelsesmand" og til Esajas 53,7, hvor der står; "Han blev plaget og mishandlet" (Becker, 18). Bernd Janowski påpeger, at salmerne fra Gammel Testamente på samme tid indeholder det ukendte og velkendte for os mennesker. Selvom de ofte indeholder en historisk kontekst, så er de stadig yderst relevante for os mennesker i dag, idet de afslører et *spejl af sjælen*, som mennesket kan genkende sig selv i (Janowski; xvi).

Det er afsættet for denne opgave. Det er den kristne klangbund, at menneskets sårbarhed skal anerkendes, og at vi bliver mindet om, at her er Gud også tilstede. Jeg har en gennemgående interesse for, hvad der sker med os mennesker, når vi bliver ramt af hændelser udefra, ofte pludseligt og ofte voldsomt. Hvad enten præsten orienterer sig lokalt eller globalt, så siger erfaringen, at modgangen vil komme, dette både professionelt og privat.

1.1 Problemet

Som sognepræst og feltpræst er det gode spørgsmål, *hvordan vi kommunikerer om modgang og krise? Hvordan kommunikerer vi om magtesløsheden?* Det er de overordnede spørgsmål i denne opgave. Det er min arbejdshypotese, at gammeltestamentlige klagesalmer kan tilbyde os et sprog, som anskueliggør magtesløsheden for det moderne menneske.

I 2017 skriver sognepræst Lone Vesterdal bogen *Robust – om tro og magtesløshed*. En af hendes pointer er, at robusthed, i den populære selvhjælpslitteratur, bliver til det enkeltes menneskes problem. Dette er præget af psykologien og dermed præget af den almindelige forståelse af, hvordan vi mennesker kan forstå modgang. Vores livsproblemer bliver individualiseret og ikke set i sammenhæng med sociale og kulturelle strukturer. Vi må selvkritisk erkende vores egen svaghed og acceptere skylden for vores egne nederlag, som ofte bliver et udtryk for manglende resiliens (Dræby Sørensen, 54). Som et supplement hertil påstår teologien blandt andet, at vi mennesker, udover vore egne ressourcer, ikke er alene med vores hverdagsoplevelser, men at vi i magtesløsheden kan regne med hjælp udefra, altså fra Gud.

Tilfældigt støder jeg ind i en bog på biblioteket, som var skrevet af filosofen Ole Fogh Kirkeby, og som har titlen: *Robusthed, skrøbelighed og det generøse lederskab*. Hans filosofiske og ikke mindst sproglige tilgang til emnet, sætter nogle tanker i gang. Han skriver følgende om Eva Hertz, som også er direktør for Center for Mental Robusthed:

"I de senere år er ordet robust blevet brugt til at oversætte resiliens inden for primært psykologien, hvor den danske psykolog Eva Hertz – så vidt jeg ved som den første – har brugt

denne oversættelse med de terapeutiske opgaver med at udvikle modstandsdygtighed og traumeovervindelse hos især soldater” (Fogh Kirkeby, 20).

Han henviser til hendes bog *Robust, lær at mestre modgang*, som også er skrevet i 2017. Både Vesterdal og Fogh Kirkeby er enige om, at *robusthed* er et eftertragtet og efterspurgt buzzword. Det gælder om at blive robust, få robuste børn, robuste familier, robuste medarbejdere og arbejdspladser.

Det er indledningsvis nødvendigt, at skelne mellem *resiliens* og den danske oversættelse *robusthed*. Fogh Kirkeby forklarer, hvorfra ordet robust stammer, og skriver som ledelsesfilosof ind i en arbejdssammenhæng. Det kommer fra det latinske *robustus* eller *robur* og er en særlig egenskab ved egetræ med rødlig lød, som er hårdere end andre typer af eg. Denne metaforik er hentet i naturen, hvor den rettelig hører hjemme. Så når man bruger ordet *robust* på arbejdsmarkedet, så fokuseres der ikke på det etiske eller moralske aspekt ved menneskeligt samvær og mellemmenneskelig kommunikation. Vore følelser og forståelsesramme ledes i retning af naturens dynamik og evolutionsteoriens *survival of the fittest*. Det betyder, pointerer Fogh Kirkeby, at robusthedens modsætning er *skrøbeligheden*, og det bliver altså et udtryk for et menneske, der ikke *kan* eller *vil* have de egenskaber, der gør ham til en overlever eller ”vinder” på arbejdspladsen (Fogh Kirkeby, 11f).

Hertz formulerer det således:

”Ingen af os kan gå gennem livet uden at opleve modgang eller svære hændelser. At miste jobbet, blive ramt af alvorlig sygdom eller dødsfald i familien eller blive skilt er en del af vores eksistensvilkår som *mennesker*. Hvordan og hvor godt vi mestrer denne modgang, definerer, hvorvidt vi er mentalt robuste eller ej.

Hvad er så mental robusthed? Kært barn har som bekendt mange navne, og på dansk benyttes begreberne *resiliens*, *livsduelighed*, *modstandskraft* og *mental robusthed* mere eller mindre synonymt. At vi har så mange termer, afspejler en stor interesse i at forstå, hvorfor nogle mennesker klarer sig godt på trods af svære livsomstændigheder, mens andre udvikler angsttilstande eller behandlingskrævende depression” (Hertz, 11).

Der skelnes her ikke mellem den modgang, som *man kan handle sig ud af*, og den modgang, som *man ikke kan handle sig ud af*. Det hele blandes sammen og påstanden er, at vi kan lære at mestre modgangen, så vi ikke går i stykker, når vi møder den (ibid, 11).

Fogh Kirkeby kommenterer psykologiens brug af begreberne således:

” (...) oversættelsen af *resiliens* til *robusthed* er ikke hensigtsmæssig, da den gør begrebet til en iboende egenskab og ikke til en funktion af sociale relationer. I stedet bør man tale om *modstandsdygtighed*, *modstandsevne* og *modstandsvilje*.

De sidste oversættelsesforslag bekræftes også af etymologien bag ordet *resiliens*, der kommer fra latin: at springe tilbage, fra *re-*, tilbage, + *salire*, at hoppe, springe. Den

protoindoeuropæiske rod er *sel-*, at hoppe. Beslægtede betydninger er helbredelse, genopretning og reetablering af en oprindelig form" (Fogh Kirkeby, 21).

Men hvor udbredt er begrebet resiliens? *Slagmark* er et Idéhistorisk tidsskrift, som har beskæftiget sig med temaet "Resiliens" for nogle år siden. I indledningen definerer Stefan Gaarsmand Jacobsen og Eva Krause Jørgensen resiliens som et hastigt voksende begreb og skriver følgende:

"Den truende virkelighed af migrationsbølger, klimaforandringer og økonomisk globalisering trænger sig på, og de menneskelige fællesskaber skal have modstandskraft, der kombinerer de klassiske ambitioner for vækst, velvære og sikkerhed med modstandsdygtighed over for katastrofen (...) Resiliens, som begreb og ide, henter sin retoriske indflydelse fra kombinationen af at se katastrofen i øjnene og *samtidig* fremhæve nye muligheder for individer, samfund og socialitet. Opkomsten af resiliens på tværs af videnskaber og samfund vækker både refleksion, nytænkning og en række problematikker" (Gaarsmand Jacobsen, 9f).

Denne positive forståelse af resiliens har været fremherskende siden årtusindskiftet, og har således vundet indpas i den pædagogiske psykologi, arbejds- og organisationspsykologien samt i den nye "life-coaching" bølge (Dræby Sørensen, 52).

Det er en pointe i tidsskriftet, at *resiliens* i akademiske kredse ofte ses i sammenhæng med *den antropocæne tidsalder*. Det er en betegnelse, der stammer fra geologien, hvor det er mennesket, og ikke andre meteorologiske eller termiske faktorer, der har den største betydning for jordens forandringer.

"(...) hvor menneskeligt forårsagede klimaforandringer kan udløse kædereaktioner, der ændrer vejret og dyrelivet på hele kloden; hvor ressourcer og arbejdskraft orienterer sig efter menneskeligt skabte, men computerstyrede finanssystemer; og hvor der efterspørges robusthed og modstandsdygtighed i en tid, hvor videnskabens grundforestillinger er i opbrud" (Gaarsmand Jacobsen, 11).

Jeg vælger at fastholde, at resiliens er blevet den dominerede kategori for menneskets psykiske problemhåndtering og kan bruges til at beskrive forholdet mellem menneskets psyke og en række kulturelle og politiske problemstillinger (ibid, 16; 45). Dette uddyber jeg i den idéhistoriske gennemgang af resiliens i det følgende.

Det er ambitionen i denne opgave at vise, hvorfra vi mennesker får kræfterne til at klare det værste. Hvis vi lever i en *antropocæn tidsalder*, hvor mennesket selv kan gøre en forskel, hvor vi mennesker kan trænes og optimeres til et andet "mindset", som gør os mere robuste, så vi igen passer ind i denne verden, så hænger det sammen med det, som vi kan klare selv. Erfaringen af modgang kender alle mennesker. Men når modgangen vælter os omkuld, fordi den er så voldsom, at den lammer os eller tilintetgør os, og vi leder efter kræfter til at rejse os, så er det ikke nok med fokus på her- og nu løsninger, den gode søvn, motion, kost og åndedræt. Her er magtesløsheden en grundlæggende faktor i vores liv, som betyder, at vi er uden magt, indflydelse og medbestemmelse

over, hvordan vores liv skal være (Vesterdal, 17), der hvor vi ikke kan klare det selv.

Men hvis mennesket ikke formår at overvinde denne sårbarhed ved i første omgang at få bedre søvn, sundere kost, større overskud og bedre overblik, hvad gør vi så? Robin May Schott påpeger i sin kritik af resiliens begrebet:

”Filosoffer har længe fokuseret på døden som den meningsgivende horisont for menneskelig eksistens, hvilket hindrer en refleksion over relationen mellem fødsel og død som fundamentale spørgsmål i filosofien, inklusive spørgsmål om identitet, tidslighed og fællesskab” (May Schott, 104).

Hendes kritik rejser spørgsmål, som ligger udenfor denne opgaves ramme; *om det er døden, der giver mening eller hvad?* Men stadig spørger hun til, hvor vi vender os hen, hvis vi udelukkes fra refleksion over fundamentale spørgsmål som mening, frihed og sameksistens (May Schott, 109)? *Hvor vender vi os hen, når vi i livets modgang oplever vores handlinger som meningsløse? Hvor vender vi os hen, når vi i magtesløsheden ikke har flere kræfter?*

Det er vores opgave, som feltpræster og sognepræster, at bruge vores teologi til at reflektere over, hvor vi gerne vil være, når modgangen rammer? Jeg vil gerne vise, hvordan præsten kan bringe teologien i spil i en hverdag, der sommetider rammes af svære hændelser og omvæltninger af eksistentiel karakter.

1.2 Formålet

Denne opgave er tænkt som en sammenligning, der sigter efter at vise, hvordan vi på den ene side er påvirket af populær selvhjælpslitteratur og på den anden side tilbydes Gammeltestamentlige klagesalmer som en konkret måde at sætte ord på menneskets magtesløshed.

Selvom det er en forenkling, så vil jeg gerne vise, at på trods af strukturelle ligheder mellem femfaktorrobusthedsmodellen og klagesalmen, så er der stor forskel på de to tilgange i beskrivelsen af resiliens. Mit formål med denne opgave er at trække disse forskelle op, for til sidst at komme med et bud på, hvordan klagesalmen kan hjælpe det moderne menneske, der er ramt af modgang i hverdagen.

1.3 Metoden

I denne opgave vælger jeg at redegøre for hele Eva Hertz' bog. Jeg bruger dele af den Bibelske Sjælesorg, der belyser klagesalmens opbygning, samt hvad klagesalmen kan bruges til i en pastoralteologiske sammenhæng. Jeg udlægger Salme 42-43 som klagesalme og analyserer Grundtvigs salme ”Som tørstige hjort monne skrige” som en gendigtning af denne. Jeg sammenligner femfaktorrobusthedsmodellen med klagesalme 13 og fremlægger et lille udsnit af Bernd Janowskis eksegetiske arbejde for at trække systematiske pointer frem. Til sidst konkluderer jeg diskuterende opgavens positioner.

1.4 Materialet

Jeg bruger Eva Hertz bog som udgangspunkt for en psykologisk beskrivelse af begrebet resiliens. Den Bibelske sjælesorg beskriver, hvordan Bibelen kan bruges i forbindelse med traumatiserende oplevelser og indleder brugen af salme 13 i dette arbejde. Salme 42-43 analyseres i sammenhæng med Grundtvigs salme *Som tørstige hjort monne skrige*. Jeg bruger Frechettes artikel for at pointere klagesalmens terapeutiske effekt, og i den sammenlignende del støtter jeg mig til Bernd Janowskis bog. Af praktiske grunde har jeg valgt at benytte de tekster, som findes i den autoriserede Bibeloversættelse af 1992 samt Den Danske Salmebog fra 2002.

1.5 Strukturen

I opgavens andet afsnit belyser jeg begrebet resiliens idehistorisk og psykologisk betragtet, for at sætte Eva Hertz' bog i den rette sammenhæng.

I opgavens tredje afsnit er mit fokus hvordan man teologisk kan arbejde med traumer.

I opgavens fjerde og sidste afsnit er sigtet at sammenligne de psykologiske og teologiske tilgange til krisehåndtering.

2. Idéhistorisk og psykologisk belysning af resiliensbegrebet

Inden jeg gennemgår femfaktorrobusthedsmodellen, har jeg valgt at kigge på resiliens idehistorisk betragtet. Dette for at belyse den historiske kontekst som bogen er skrevet på baggrund af.

2.1 En idéhistorisk gennemgang af resiliens

Resiliens er blevet et stadig mere centralt begreb, som har bredt sig til mange dele af samfundet og vores hverdag generelt. Begrebet bliver introduceret i 1970'erne inden for økologisk systemteori og udviklingspatologi, dvs. studiet af menneskets psykiske lidelser ud fra et udviklingsperspektiv. Ideen om *tilpasning* er præget af biologien, psykologien og medicinen i det 19. århundrede. Det er altså tanken om resiliens som et særligt *tilpasningsbegreb*. Indtil 1970'erne peger den freudianske psykopatologi og udviklingspsykologi på, at barnets udvikling er præget af en række psykiske konflikter. Det former barnets personlighed resten af livet. Forstyrrelser vil automatisk påvirke barnet som en passiv modtager (Dræby Sørensen, 45ff). En anden tendens præger ligeledes denne periode. Især i 1960'erne og 1970'erne bliver dele af udviklingspsykologien vendt mod empiriske studier af børn. På grund af deres miljø eller genetiske dispositioner, antager man, at børnene kan have en særlig "sårbarhed" og dermed en risiko for at udvikle psykiske lidelser. Studierne drejer sig om børn af skizofrene mødre, der tilsyneladende trives, på trods af deres højrisikofyldte miljø. Interessen drejer sig om den *positive tilpasning*, deres "stress resistens". Forskernes antager, at børnene besidder nogle særlige iboende egenskaber, der gør dem *modstandsdygtige og tilpasningsegnede* (ibid, 47f).

Forskningen i 1980'erne er præget af en *specificering*. Man forlader begreberne "stress resistens" og "usårlighed" til fordel for "resiliens". Mange forskningsresultater peger på, at begrebet er mere komplekst. Resiliens er ikke en iboende egenskab, men snarere en dynamisk udviklingsproces, der hænger sammen med *eksterne faktorer* som familieforhold og socialt miljø.

I 1990 defineres resiliens, af psykologerne Ann Masten, Karin Best og Norman Garmezy, som:

"(...) processen for, kapaciteten for, eller udkommet af en succesfuld tilpasning på trods af udfordrende eller truende omstændigheder" (ibid, 49).

Man interesserer sig for faktorer og processer, der betinger resiliens og fokuserer på *forebyggelse og behandling*. Ligeledes er der et videnskabeligt fokus på voksne mennesker, som bliver udsat for traumatiske begivenheder. Dermed bliver resiliens også et mere bredt klinisk begreb, og forståelsen bliver integreret i det psykoterapeutiske praksisfelt fra slutningen af 1990'erne og begyndelsen af 2000'erne.

Fra årtusindskiftet har resiliens været præget af pluralisme, det vil sige præget af *kompleksitet og flertydighed*. Der er ikke konsensus om, hvordan man definerer begrebet, eller hvordan man skal forstå begreber som sårbarhed og risici. Resiliens bliver begrebsliggjort som en *kompetence*, der er forankret i en *livslang tilpasningsproces*. Det handler ikke blot om overlevelse, men om at trives trods modgang. Anders Dræby Sørensen påpeger en interessant pointe:

"(...) det mest interessante ved det nye årtusinde er, at resiliensforståelsen bliver udvidet til at omfatte hele menneskets livsforløb, hvilket dels afspejler, at psykologien i stigende grad antager, at psykisk udvikling sker gennem hele livet og ikke blot i barndoms- og ungdomsårene" (ibid, 50).

Videre skriver han:

"Udvidelse af resiliensforståelsen kommer blandt andet til udtryk derved, at begrebet i stadig stigende grad bliver benyttet til at forstå voksne individers kompetencer eller processer omkring håndteringen af mere og også mindre unormale livssituationer. Med andre ord bliver resiliensforståelsen integreret i en traume- og krisepsykologisk forståelsesramme, og hermed knyttes den også til en forståelse af sundhed. Samtidig udvides tematiseringen af de pågældende livssituationer mere og mere fra at omfatte krig og katastrofer til at omfatte mere almindelige livssituationer som skilsmisse og trafikuheld" (ibid, 51).

Den amerikanske psykolog George Bonanno definerer i 2004 resiliens således:

"(...) voksne individers evne til at opretholde et stabilt sundhedsniveau og være psykosocialt og fysisk velfungerende på trods af stressende livsbegivenheder" (ibid, 51).

Der er en tendens til, at underbetone de miljø- og familiemæssige dimensioner frem for en langt mere *indvidororienteret resiliensforståelse*. Ved årtusindskiftet er dette blevet introduceret i *selvterapien*, hvilket også er grunden til, at vi oplever hastigt voksende selvhjælpslitteratur om resiliens (ibid, 51).

I 2012 formulerer psykoterapeuterne Christine Padesky og Kathleen Mooney en styrkebaseret tilgang til kognitiv adfærdsterapi. De fokuserer på at opbygge resiliens som en *positiv kvalitet*. Denne forskydning går fra ideen om sårbarhed til en ide om "psykisk styrke" (ibid, 51f).

Denne *bevægelse* er inspireret af den positive psykologi, som er formuleret af psykologerne Martin Seligman og Mihaly Csikszentmihalyi. For dem er det afgørende at fremhæve de positive processer, der forøger trivslen og ikke kun at forebygge eller behandle de negative risici for udviklingen af psykopatologiske tilstande (ibid, 52). Som Anders Dræby Sørensen formulerer det:

”Med denne dobbelthed bliver resiliens mere og mere forstået som en kompetence til at opnå succes, lykke og velvære og undvige ubehag og lidelse på trods af modgang (ibid, 52).

Det er i denne forskningsmæssige kontekst, at Eva Hertz’ bog *Robust, lær at mestre modgang* i det følgende gennemgås.

2.2 Eva Hertz – om at mestre modgangen

Hendes bog er en blanding af psykologisk forskningsmæssig, evidensbaseret viden og praktiske løsninger, samt små opgaver undervejs. Alt dette for at beskrive, *hvad er mental robusthed?*

Selvom begrebet er blevet et modeord, også i Danmark, så henviser hun til forskning på området i mental robusthed, som går mere end 50 år tilbage, som også er anført i det foregående afsnit. Hertz skriver:

”Og de 50 års forskning slår fast, at både det, vi har med i bagagen – det vil sige vores gener og vores biologi – vores evne til at forstå og løse problemer, nære varme relationer under vores opvækst, samt vores personlighed har betydning for vores mentale robusthed. Desuden fortæller forskningen, at der er stor individuel forskel på, hvordan vi reagerer på og håndterer de udfordringer, livet byder os. Det, vi har med i bagagen, kan vi ikke påvirke. Vi vælger ikke selv vores forældre eller biologi, men en væsentlig komponent i vores mentale robusthed er en psykologisk færdighed, som kan læres. Derfor er mit mål med denne bog at beskrive mental robusthed som en psykologisk færdighed – og videregive viden om, hvordan du kan medvirke til at styrke din egen mentale robusthed” (Hertz, 24).

Selvom de fleste mennesker er robuste, i begrebets bredeste forstand, så påpeger Eva Hertz en trist pointe:

”Danmark er indehaver af den kedelige rekord, at vi i forhold til de øvrige lande i OECD har den største psykiske nedslidning af vores arbejdsstyrke. WHO peger på, at depression, som ofte følger i kølvandet på stress, bliver det mest alvorlige sundhedsproblem i 2020, hvis vi ikke sætter ind med forebyggelse. Disse forhold har sandsynligvis været katalysatoren for, at robusthed i den grad er blevet et buzzword” (ibid, 160).

Hun skriver videre, at på blot 10 år er antallet af stress, angst og depression øget fra godt 80.000 tilfælde til mere end 120.000 tilfælde. Dette afspejles i det store antal mennesker, der dagligt er sygemeldt på grund af arbejdsrelateret stress (ibid, 182f). Psykologen Nini Prætorius kalder ligefrem stress for ”det postmoderne traume” og påpeger, hvordan stress er et komplekst og dynamisk fænomen (ibid, 160).

Hertz opstiller en *metamodel* for mental robusthed, som hun kalder femfaktorrobusthedsmodellen. Den er udsprunget dels af det smertefulde etiske problem, at flere amerikanske soldater er døde af selvmord end af at deltage i samtlige af USA's krige. Og dels af et pilotprojekt for 130 kampsoldater ved Den Kongelige Livgarde. Projektet kaldes *Robusthedstræningsprogrammet* (RTP) og formålet var at forebygge kampstress og mistrivsel blandt danske soldater (ibid, 32f).

2.3 Femfaktorrobusthedsmodellen

Metamodellen har fem overordnede robusthedsfaktorer, som er psykologiske faktorer, der kan opbygges og styrkes. Hun beskriver dem som:

- 1) Tænkning og problemløsning,
- 2) Positive følelser,
- 3) Positive relationer,
- 4) Selvregulering og
- 5) Styrker (ibid, 35).

Disse fem faktorer vil jeg gennemgå i det følgende.

2.3.1 Den første robusthedsfaktor – tænkning og problemløsning

Den første robusthedsfaktor handler om vores indre analysemodeller af verden omkring os, og om hvorvidt vi har et retvisende billede af virkeligheden eller ej? Den udspringer af erfaret virkelighed blandt udsendte soldater. Eksempelvis når en udsendt soldat ringer hjem til sin kone eller kæreste og opkaldet ikke bliver besvaret. Soldaten kan ofte forestille sig, at konen eller kæresten ikke elsker ham længere, er vred på ham og ikke vil tale med ham eller ligefrem "ligger i med en anden". I mange tilfælde lykkes det efter nogle timer at få kontakt med konen eller kæreste, som kan svare ham, at hun var til forældremøde, eller at mobilen var løbet tør for strøm (ibid, 36). Denne robusthedsfaktor handler altså om evnen til at kunne sætte sine tanker i perspektiv for at undgå det, som kaldes "tankefælder", som er forvrængninger af virkeligheden. Altså når tanker og følelser spiller os et puds. Det er især under pres, at vores evne til at tænke og løse problemer ikke virker optimalt (ibid, 48). Det er altså en erkendelse af det nyttesløse i, at bekymre sig om noget, vi på ingen måde har indflydelse eller kontrol over, eksempelvis vejret eller huspriserne. Når vi står i situationen kan det være relevant at spørge sig selv, *hvad er mit ansvar og hvad kan jeg gøre noget ved?* Eksemplet kunne være skolelæreren der, som følge af den seneste skolereform ikke oplever, at han kan få enderne til at mødes eller sygeplejersken, der på grund af de nye it-systemer ikke føler, hun kan yde den pleje, som hun mener er nødvendig (ibid, 49).

Denne robusthedsfaktor kredser altså om at danne sig et nuanceret og retvisende billede af sig selv og omverdenen. Eksempelvis kan vi meget nemt overvurdere faren ved at rejse med fly og dermed sandsynligheden for at styrte ned. Denne forestilling kan føre til flyskræk og ganske givet forhindre mange i at benytte flyet som et transportmiddel. En retvisende og nuanceret indstilling til det spørgsmål vil være, at man godt er klar over, at der er en vis risiko forbundet med at sætte sig i et fly, men statistisk set er risikoen for at dø større ved at køre bil. Derfor handler mental robusthed også om mental *fleksibilitet*. Eva Hertz uddyber dette ved at bruge psykologerne *Daniel Kahneman* og *Aaron T. Beck* og *Martin Seligman*.

Kahneman mener, at vores hurtige og langsomme tankesystemer ofte gør, at vi fejlvurderer situationen, idet vi overser kompleksiteten og lader os styre af den første indskydelse. Det kan være en "fejlkilde", som det formuleres. Det betyder med andre ord, at man skal kunne *tænke tanker om sine egne tanker*, det som psykologien kalder *at mentalisere* (ibid, 51). Aaron T. Beck og hans kognitive model beskrives således:

"Den kognitive model kan altså forklare psykiske lidelser og psykologiske forstyrrelser på baggrund af en dysfunktion, det vil sige fejlfunktion, i personens tænkning. Ifølge den kognitive model betyder det, at jo mere fastlåst en person er i en bestemt forestilling om, hvordan han eller hun er, og hvordan verden hænger sammen, jo vanskeligere vil man have ved at finde konstruktive eller fleksible løsninger på de problemer, man møder" (ibid, 54).

En del af vores tænkning beror på ikke-bevidste og såkaldte automatiske tanker. Det er en slags indre tv-program, som kører konstant i baggrunden, hvor alle udsendelserne er genudsendelser. De er ofte negativt ladede, og de såkaldte *tankefælder*. Det er en fælde, fordi der er tale om en kognitiv fusion af ikke-logiske dele, som vi kæder sammen. En kognitiv fusion er, når følelser og tanker smelter sammen (ibid, 55). I praksis kan en formulering af dette lyde således: *Hvis jeg ikke klarer alting perfekt, så kan andre ikke lide mig*.

En tankefælde er altså et filter, der sier vores oplevelser, så nuancerne går tabt. Vi oplever dem dagligt, og jo mere opmærksomme vi er på deres tilstedeværelse, jo nemmere kan vi undgå, at de slider på vores mentale robusthed. Det er psykologerne Aaron T. Beck og Albert Ellis, der identificerede syv typiske tankefælder (ibid, 58ff):

1) Forhastede konklusioner, 2) Tunnelsyn, 3) Forstørre – formindske, 4) Selvbefejdelse, 5) Befejde andre, 6) Overgeneralisere og 7) Tankelæsning.

Dermed er det også relevant, ifølge Eva Hertz, at vi forholder os reflektivt, undersøgende, til vores tanker, så vi ikke fejlvurderer situationer og overser kompleksiteten i dem (ibid, 64).

Psykologen Martin Seligman udviklede blandt andet teorien om "tillært optimisme". Han undersøgte det optimistiske barns forklarings-stil. Det vil sige måden barnet forklarede sig i verden, og hvordan barnet gik i gang med at håndtere sine udfordringer konstruktivt. Han mente, at disse forklarings-stile kunne læres og satte det sammen med mental robusthed. Han pointerede tre fokusområder: *Et ydre fokus*, frem for det indre (det *hele* er ikke min skyld). *Et specifikt fokus*, frem for et globalt (det er ikke *alting*, det er *galt med*). *Et forbigående fokus*, frem for et vedvarende (det skal nok gå over). På baggrund af denne forskning udviklede han et evidensbaseret undervisningsprogram, som har vist sig at modvirke angst og depression hos børn, samt øge deres selvværd (ibid, 65).

2.3.2 Den anden robusthedsfaktor – positive følelser

Den anden robusthedsfaktor handler om, at vi biologisk set er udstyret med et såkaldt negativitetsbias. Det betyder at negative følelser vejer tungere og bliver husket i længere tid end

de positive følelser, som vi oplever. I et evolutionært perspektiv har det sikret mennesket overlevelse som pattedyr i millioner af år. Evnen til at tænke negativt ligger meget dybt i os. Denne anden robusthedsfaktor handler om, hvorvidt vi er i stand til ikke at lade os oversvømme af negative følelser. Ofte giver det os *tunnelsyn* og påvirker os derhen, at vi ikke har et retvisende billede af omverdenen. Hertz peger overordnet på, at oplevelsen af positive følelser fortrinsvis er for psykisk sunde mennesker, mens oplevelsen af negative følelser ofte er forbundet med en psykisk sygdom (ibid, 37). Det, at være menneske, betyder, at vi har negative såvel som positive følelser. Den mentale robusthed handler således om at bevare håbet og fremtidsorienteringen under vanskelige forhold. På baggrund af forskningen er hendes påstand, at mennesker, der ofte oplever positive følelser, er mere mentalt robuste, har flere ressourcer, flere sociale relationer end mennesker, der sjældent oplever positive følelser. Men det er en misforståelse, hvis man regner med, at det kun handler om, at tage "*JA – hatten*" på – faktisk kan det være destruktivt, at blive pålagt "*a happy face*", når man har det skidt (ibid, 76ff). Eva Hertz definerer følelser på følgende måde:

"Hvad er følelser – egentlig? Følelser kan beskrives som en sansning af kroppens oplevelser kombineret med en kognitiv – eller mental – vurdering, som igen fremkalder en følelse. Et eksempel: Når vi får øje på en slange, registrerer vi måske først et sug i maven, og suget oversættes så igennem sansningen til en flygte/undgå-reaktion, og først herefter kommer tanken: Det er en slange. Måske endda en giftslange – giftslanger er farlige..." (ibid, 78).

Der skelnes mellem følelser og emotioner. Sidstnævnte er grundfølelser, hvor man kan måle direkte fysiologiske ændringer i vejrtrækning, blodtryk, puls og blodgennemstrømning. Følelser derimod er subjektive oplevelser eller fortolkninger af en emotion. Paul Ekman, der er kendt for tværkulturelle studier af ansigtsudtryk, mener, at vi mennesker er i besiddelse af seks grundfølelser, hvoraf fire er negative: *afsky, frygt, sorg og vrede*. Mens *glæde* og *overraskelse* er positive. Grundfølelserne er universelle, og mennesker fra forskellige kulturer kan således genkende det hos hinanden. Han siger ligefrem, at disse grundfølelser er *offentlige* og ikke *private*. På baggrund af forskningen hævder Hertz følgende:

"Forskningen viser også, at det at opleve mange negative følelser hænger tæt sammen med psykisk lidelse og psykisk sygdomme. For eksempel ved vi, at rumination – en ikke-produktiv grublen eller ikke-konstruktive, gentagne tanker om problemstillinger uden nogen handlingsrettet løsning – er et symptom, man ser i forbindelse med psykisk lidelse som skizofreni, depression, angst og social fobi" (ibid, 79).

Hun påpeger altså, at negative følelser vejer tungere og huskes i længere tid end de positive følelser. Som eksempel skriver hun:

"Tænk for eksempel på alle de måltider, du har konsumeret i de seneste tre år. En umulig opgave, ikke? Men tænk så på netop det måltid, som efterfølgende fremkaldte et slemt maveonde og i flere dage forhindrede dig i at bevæge dig mere end få meter væk fra et toilet. Du kan garanteret med lethed beskrive, hvor du var, og hvad du fik at spise..." (ibid, 79f).

Hun henviser til hendes kollega fra Aarhus Universitet, Hans Henrik Knoop, som skriver følgende:

”Det er i hvert fald vigtigt at være opmærksomme på, at det selektive pres, vi har været underlagt gennem evolutionen, primært har belønnet os for at overleve og få børn – ikke for at være lykkelige. Ja, vi er måske slet ikke udviklede til at være rigtig lykkelige, sådan dybest set. For mange af de oplevelser, som i dag gør os ulykkelige – traumatiske erindringer, bekymringer for fremtiden, kedsomhed ved passivitet osv. – var jo åbenlyst vigtige for vores overlevelse i urtiden. Det var nærmest godt at have det lidt skidt dengang (...) Men det negative er i dag også dominerende, fordi vi kulturelt endnu ikke har været særligt gode til at tæmme det og dermed undgå, at det tog overhånd (Knoop, 23f).

I det psykologiske fagsprog kalder man det en ”hedonistisk tilvænning”, altså hvor vi hurtigt vænner os til det gode i vores liv, men hvor det også bliver hverdag, så vi derfor også bliver blinde for at værdsætte det gode (ibid, 21). Glæden ved en ny bil, bliver med tiden, bare en bil. Populært sagt, så er vores hjerne udstyret med *velcro* i forhold til negative oplevelser og *teflon* for de positive. Som eksempel nævnes at det er værre at tabe 200 kr. end at vinde 200 kr. (Hertz, 80).

Hun bruger Charles Darwin og hans bog om *Arternes oprindelse* til at pointere, at i de samfund, hvor vi er mest sympatiske og venlige overfor hinanden, der klarer vi os bedst. I den forstand er de positive følelser afgørende for vores fysiske helbred. Der er altså en påviselig sammenhæng mellem positive følelser og livslængde (ibid, 82f). De positive følelser styrker vores immunforsvar og forbedrer vores hjerteslagsfleksibilitet (ibid, 84). Tilstedeværelsen af positive følelser skaber flere positive følelser samt udvider vores opmærksomhed og synsfelt, hvilket betyder at vi kapere flere informationer. De positive følelser har en central betydning for vores mentale robusthed (ibid, 86). Men vi skal selv gøre noget aktivt for at fastholde og kultivere positiviteten. Det kan vi øve os i ved hjælp af en *positivitetskvote*. Den kigger på forholdet mellem mængden af positive og negative følelser. En sund ratio ligger mellem 3:1 og 11:1 (ibid, 88f). Man kan påvirke sin positivitetsratio gennem engagerede og varierede aktiviteter, selvom det påpeges, at negative følelser er nødvendige for at kunne forholde os kritisk og alvorligt til omverdenen. Men forskningen viser igen og igen, at det er relevant at udregne sin positivitetskvote for at arbejde med at øge sin positivitetskvote (ibid, 90f). Hvis man gør dette tre dage i træk, og man derefter identificerer måder at reducere negativiteten i hverdagen, så vil det forøge positiviteten. Man kan føre en positivitetsjournal, og forskerne har vist, at man blot efter en uge øger trivsel (ibid, 94f).

2.3.3 Den tredje robusthedsfaktor – positive relationer

Den tredje robusthedsfaktor handler om hvordan omsorg og nære relationer er vigtige for udviklingen af mental robusthed, idet gode relationer beskytter os mod at opleve ensomhed og mod at begå selvmord (ibid, 38). Det, at kunne dele oplevelser med hinanden, også de svære ting, kan opleves som lindrende for det enkelte menneske. Den nu afdøde professor i psykologi ved Universitetet i Michigan, Christopher Peterson, er citeret for at sige følgende:

”Andre mennesker er den bedste modgift mod livets nedture” (ibid, 98).

Selvom man ikke kender mekanismerne bag de positive, sociale relationer, der gør os godt, så ved man bare, at de styrker vores mentale robusthed.

Positiv kommunikation og en god struktur for at tale sammen er også vigtig. Forskningen peger på, at positive sociale relationer styrker immunforsvaret, fordi mennesker i parhold danner flere såkaldte T-lymphocytter, som er de celler, der bekæmper infektioner i kroppen (ibid, 99). Hertz påpeger således:

”På baggrund af erfaringer efter terrorangrebet i USA den 11. september 2001 gik den amerikanske psykologforening APA ud med budskabet om, at positive sociale relationer er den vigtigste robusthedsfaktor, når det gælder om at komme sig følelsesmæssigt efter en så voldsom begivenhed, som angrebet mod World Trade Center var (...) Betydningen af positive relationer for vores mentale robusthed er formentlig den af de fem overordnede robusthedsfaktorer, der er bedst dokumenteret rent forskningsmæssigt. Alligevel ved vi ikke præcis, hvorfor de nære relationer beskytter os” (ibid, 99f).

Alligevel arbejder man som psykolog med flere hypoteser. Eksempelvis, at sociale relationer er en slags følelsesmæssig buffer, som beskytter os. Et andet eksempel kunne være, at nære og stabile bånd til andre mennesker generelt øger vores mentale robusthed og derfor indirekte har betydning, når vi oplever modgang (ibid, 100).

Som nævnt i gennemgangen af den anden robusthedsfaktor, så bruger psykologien også Charles Darwins tese om, at venlighed og sympati mellem mennesker har været afgørende for vores overlevelse som art. Vi formår nemlig at knytte bånd og styrke positive relationer. Man mener, at vores evne til at knytte os til andre mennesker ligger i vores gener. Det kommer blandt andet til udtryk gennem vores hormoner og signalstoffer, eksempelvis produktionen af kærlighedshormonet *oxytocin*, som øges, når vi er forbundet med andre mennesker. Eva Hertz uddyber denne pointe således:

Tænk på det lille barns chance for at klare sig selv: En væsentlig del af barnets robusthed handler netop om evnen til at opbygge og vedligeholde positive relationer, og at barnet bliver mødt af voksne, der kan eller vil indgå i disse relationer (ibid, 101).

Den amerikanske forsker Dacher Keltner, har vist, at vi mennesker bliver berørt, når andre mennesker lider, hvilket gør, at vi får lyst til at skride til handling. Scanninger viser, at bestemte områder i hjernestammen lyser op som følge af øget blodgennemstrømning, når vi oplever andres lidelse. Dette område i hjernen forbindes med reptilhjernen, den *periaqueduktale* grå substans i midthjernen, og er således nogle gamle strukturer. Konklusionen går på, at vi har en medfødt evne til at udvise omsorg og venlighed, *men* når vi er under pres, retter vi i stedet fokus mod vores egen overlevelse, hvilket mindsker evnen til at udvise omsorg for andre (ibid, 103).

Den franske buddhist og tidligere forsker i cellebiologi, Matthieu Ricard, har beskæftiget sig med fænomener som altruisme eller uegennyttighed - det vil sige, når vi mennesker gør noget for at hjælpe andre helt uden egen vinding for øje. Dette kunne vise sig i skolen, ved at et barn hjælper

sidekammeraten med at løse en opgave, hvis læreren ikke har tid til at hjælpe ham. Eller heroisk ved, at man redder et andet menneske fra at drukne og dermed udsætter sig selv for livsfare. Eva Hertz påpeger, at altruisme også ses blandt andre pattedyr, som aber, lemurer og delfiner (ibid, 103f), og trækker de store linjer, når hun skriver:

”I et evolutionært perspektiv ser det altså ud til, at den altruistiske adfærd ligger dybt i os, og at vi ligefrem bliver belønnet i form af oplevelser af positive relationer og positive følelser, når vi gør noget godt for andre mennesker. Man kan nemlig også se, at områder i hjernen, der er forbundet med belønningscenteret, bliver aktiveret på samme måde, som når vi spiser chokolade eller har sex. Altruistisk adfærd udløser endorfiner i hjernen, så man nærmest kan blive helt høj af at gøre noget godt for andre” (ibid, 104).

Hun henviser også til arbejdslivet, hvor en stor undersøgelse fra det medicinske fakultet ved Karolinska Institutet i Stockholm påviste en *signifikant* sammenhæng mellem dårlig ledelse og øget dødelighed blandt medarbejdere, som følge af hjerteanfald (ibid, 109). Konklusionen er altså, at man kan dø af dårlig ledelse (ibid, 110).

Hertz fremhæver det positive ved at connecte hele tiden på Facebook, Twitter, LinkedIn og Instagram. Ved ét hurtigt klik har man forbindelse med mange andre mennesker. Det eneste problem er, at det kræver tålmodighed og tager tid. Det er samtidig paradoksalt, at mens vi tror, at vi blevet tættere forbundet med andre, så er vi reelt også blevet mere isolerede – og det er ikke godt for vores fysiske eller mentale robusthed (ibid, 111).

”Samlet set betyder det, at når vi i stigende grad lever alene, når der er opbrud i traditionelle familiestrukturer, og når vores arbejdspladser jævnligt ændres eller omorganiseres, er vi i risiko for at blive mere isoleret. Og dermed oplever vi ikke automatisk den beskyttende effekt, som positive sociale relationer har for vores fysiske og mentale robusthed. Selvom vi genetisk er designet til at knytte stærke bånd med hinanden, kommer robusthedsfaktoren således under pres på grund af den måde, vi organiserer vores liv på. Konsekvensen af det er, at du mere bevidst skal forholde dig til, hvordan du selv kan opbygge og styrke dine positive relationer til andre – for de kommer ikke længere af sig selv” (ibid, 111).

Hun henviser igen til forskningen, som viser, at kvaliteten af vores relationer er afgørende for vores robusthed og således ikke størrelsen af vores netværk. Et netværk på 2-5 personer er tilstrækkeligt, når det handler om at beskytte og hjælpe os mennesker til at mestre modgang, mens kun een person bliver en al for stor individuel sårbarhedsfaktor (ibid, 111f).

2.3.4 Den fjerde robusthedsfaktor - selvregulering

Den fjerde robusthedsfaktor hænger sammen med de øvrige. *Selvregulering* handler om, hvordan vi vurderer og sidenhen reagerer på hændelser i den verden, der omgiver os. Det er med andre ord den personlige tolkning af udfordringer og belastninger i livet, som afgør, om vi slider på den mentale robusthed (ibid, 114). Hun formulerer det således:

”Selvregulering er ikke kun én ting, men handler om:

- At kunne passe på sig selv og tage ansvar for sine behov for at sove, spise og slappe af.
- At have en vis grad af kontrol over sine følelser.
- At kunne udsætte sine her og nu-behov.

De to første elementer kan vi udvikle eller træne, mens det sidste er mere eller mindre medfødt og indlejret i vores personlighed” (ibid, 115).

Mennesket er født med ringe grad af selvregulering. Det treårige barn, som leger, holder ikke op af sig selv, når han eller hun bliver træt. Barnet leger videre, selv når det bliver irriteret eller umuligt. På samme måde handler selvreguleringen hos voksne om at kunne reagere hensigtsmæssigt på fysiologiske behov, som eksempelvis søvn og mad. Hertz oplever jævnligt, hvordan hverdagens udfordringer og problemer med at få enderne til at hænge sammen, løses ved at skære ned på nattesøvnen.

Selvregulering handler også om at kunne mobilisere en følelsesmæssig kontrol i situationer, som eksempelvis vækker umiddelbare følelser som angst, vrede, skuffelse og forventningens glæde.

At kunne udsætte sit eget behov, til fordel for en her og nu-tilfredsstillelse, er også en del af selvreguleringen. Dette kaldes blandt fagfolk en *forsinket gratifikation*. Kan man udsætte sit behov for at gå i biografen og se premieren på en ny film, i stedet for at blive hjemme og forberede sig på en vigtig eksamen den følgende dag? Jo mere vi kan fastholde langsigtede mål til fordel for her og nu-tilfredsstillelse, jo mere robuste er vi.

Walter Mischel lavede i 1970'erne det berømte forsøg, populært kaldet ”The Stanford Marshmallow Experiment”. Det udsatte ca. 600 fire til seksårige for det svære valg, at hvis de kunne lade være med at spise det slik, der blev stillet foran dem, så ville de blive belønnet med endnu et stykke slik, når forskeren kom tilbage. Børnene valgte selv deres yndlingsslik, eksempelvis *marshmallows* (skumfiduser), men de kunne også vælge *Oreos* småkager eller *Pretzels* saltstænger. At kigge på sit yndlingsslik, når man er fire år, er en krævende opgave, og Mischel testede deres evne til *forsinket gratifikation* (ibid, 116).

Mischel fulgte børnene i en årrække frem og konkluderede, at ved det 18. år havde de børn, som kunne lade slikket blive stående, en højere gennemsnitskarakter i gymnasiet end de børn, der ikke kunne lade være med at spise af slikket. Ved 24-årsalderen havde hovedparten siddet i fængsel, var blevet skilt eller havde psykiske lidelser fra den gruppe, som havde scoret lavest i marshmallow-testen. Det vil sige dem, der lå lavest på forsinket gratifikation. Det er således tankevækkende, at adfærden hos den fireårige kan sige noget om den senere succes i livet. Eva Hertz konkluderer, at robusthedsfaktoren *selvregulering*, som handler om at kunne udsætte sine behov, er medfødt og er en del af vores personlighedstræk (ibid, 117).

Den amerikanske forsker Richard Davidson fra *Center for Investigating Healthy Minds* ved University of Wisconsin har påvist, at hjernen er plastisk eller foranderlig. Igennem livet kan menneskets hjerne ændre sine strukturer og aktivitetsmønstre på afgørende vis, idet vi styrker nerveforbindelserne i hjernen. Dette har haft stor betydning for genoptræning af voksne mennesker med hjerneskadet efter trafikulykker. Eva Hertz skriver således:

”Når sportsfolk for eksempel arbejder med mentale billeder ved at visualisere en særlig frekvens af fysiske handlinger, der skal til for at slå en halvdobbelt forlæns saltomortale, så udvider det område sig i den motoriske cortex, der kontrollerer de muskler, de skal bruge til netop den saltomortale” (ibid, 119).

Det konkluderes således, gennem Richard Davidsons forskning, hvordan mennesket alene ved at tænke anderledes eller genfortolke egne indre tanker, kan føres til en lindring af vores symptomer (ibid, 120). Viden om den plastiske hjerne er central og udgør kernen i argumentationen for, hvorfor det nytter at arbejde med mentaltræning – ja det er grundlaget for at kunne tale om mental robusthed som en psykologisk færdighed, idet forskningen viser, at det er muligt at styrke sin mentale robusthed (ibid, 120).

Vores selvregulering er central for vores robusthed. Hvis vi skal navigere i vores moderne komplekse arbejdsliv og vores liv i det hele taget, så kræver det en høj grad af selvregulering (ibid, 121). Hertz bruger resten af afsnittet på konkrete øvelser, som styrker selvreguleringen. Som overskrifter kan nævnes, at gå på mediediæt, at udvise lidt mere venlighed overfor sig selv, samt at begynde at meditere.

Hertz påpeger, hvordan kampsoldaterne i robusthedstræningsprogrammet var glade for de meditative teknikker, som gjorde, at mens de var udsendt til Afghanistan, blev hjulpet til at falde ned eller falde til ro og deres nattesøvn blev også bedre (ibid, 133).

2.3.5 Den femte og sidste robusthedsfaktor - styrker

Den femte og sidste robusthedsfaktor handler om betydningen af at kende sine egne styrker, hvilket kræver en del selverkendelse. Der er 24 såkaldte signaturstyrker, som kan afdækkes ved et spørgeskema. Hertz bruger den engelske forsker og grundlægger af The Center of Applied Positive Psychology, Alex Linley, som giver et bud på, hvad en styrke er:

”En styrke er en forud eksisterende evne for en ganske særlig måde at opføre sig, tænke eller føle på, som er autentisk og virker aktiverende og sætter dig i stand til at fungere, udvikle dig eller præstere på optimal vis” (ibid, 143).

Styrkerne kommer til udtryk i menneskets tanker og følelser i vores adfærd. De er vores psykologiske DNA, essens eller kerne, idet styrkernes psykologiske karakteristika ses over tid i mange forskellige situationer (ibid, 143). Eva Hertz peger på, at forskningen er gået fra fokus på sygdom og lidelse til fokus på optimal trivsel og det bedste i mennesket, sådan som retningen inden for *positiv psykolog* arbejder med. Det er Martin Seligmans og Christopher Petersons forskning, der minutiøst gennemgår væsentlige religioner, filosofiske retninger, store tænkere, psykologiske teorier og på baggrund af dette omfattende studie, udleder de et periodisk system, det såkaldte ”nomenklatur”, for de mest positive træk hos mennesker på tværs af kulturer og historiske tider (ibid, 143f). Eva Hertz uddyber det således:

”Tænk på, at man, når man kombinerer hydrogen (H₂) med oxygen (O₂) og får vand H₂O. Miks så styrken åbenhed med styrken fairness, og vi får tolerance. Eller bland styrkerne vedholdenhed, åbenhed og selvkontrol, og vi får tålmodighed. Ifølge denne klassifikation har vi alle sammen 24 styrker. Det, som adskiller os fra hinanden, er, hvordan og med hvilken kraft vi udtrykker dem” (Ibid, 145).

Forskningen fokuserer især på de af vores signaturstyrker, som er vores topstyrker. Vi har alle fire til syv topstyrker, som vi bruger særligt meget. De er kendetegnet ved, at vi kan genkende os selv i styrken. Disse styrker er kendetegnet ved ægthed, og bliver et udtryk for ”the real me”. Eva Hertz opsummerer således:

”Det er tankevækkende, at såvel masaien i Afrika, inuitten i Grønland og indbyggere i Japan, Thailand og Europa alle er enige om, at det *er* et positivt træk eller en styrke at udvise eksempelvis kærlighed (...) I skrivende stund er det spørgeskema, man anvender til at identificere styrker, VIA Inventory of Strengths, oversat til mere end 20 forskellige sprog, og mere end tre mio. mennesker har taget testen” (ibid, 145).

En del af kritikken af selve testen handler om, at den ikke siger noget om vores svagheder. Eva Hertz forsvare sit standpunkt og siger, selvfølgelig kan man snyde ved ikke at besvare spørgsmålene oprigtigt, ud fra en hensigt om, hvordan man ønsker at være (ibid, 146). Det forsvares således:

”VIA-testen har både en høj grad af validitet – det vil sige, at den måler det, som den siger, at den måler, og en høj grad af pålidelighed, det vil sige, at den måler på samme måde, som når en meter er en meter, hver gang vi måler den. Jeg indrømmer, at det *er* en anderledes tankegang at sætte fokus på styrkerne, men det er samtidig en af hjørnestenene i vores mentale robusthed, at vi har indsigt i, hvordan vores styrker hjælper os” (ibid, 146).

VIA-testen består af et spørgeskema med 120 spørgsmål, og derudfra generes en personlig rapport, på godt 25 sider. Testen opererer med seks områder af styrker, som også kaldes dyder, som giver i alt 24 styrker.

Der er de *kognitive styrker*, det vil sige; kreativitet, nysgerrighed, dømmekraft, videbegær og perspektiv.

Der er de *følelsesmæssige styrker*, det vil sige; tapperhed, vedholdenhed, ærlighed og gejst.

Der er de *medmenneskelige styrker*, det vil sige; kærlighed, venlighed og social intelligens.

Der er de *civile styrker*, det vil sige; samarbejde, fairness og lederskab.

Der er de *mådeholdende styrker*, det vil sige; tilgivelse, ydmyghed, forsigtighed og selvkontrol.

Der er de *meningsgivende styrker*, det vil sige; værdsættelse af skønhed, taknemmelighed, håb, humor og spiritualitet.

”Styrker spiller en central rolle både for vores generelle trivsel og for vores arbejdsglæde – og dermed for vores mentale robusthed. Forskningen viser, at medarbejdere, der har mulighed

for at bruge fire eller flere af deres signaturstyrker i arbejdet, oplever større arbejdsglæde, er mere engageret, oplever deres arbejde som mere meningsfuldt og er generelt mere tilfredse med deres arbejde. Vi ved også, at der er styrker, som har betydning for vores trivsel, nemlig håb, taknemmelighed, gejst, kærlighed og nysgerrighed” (ibid, 148).

Den tolvte og sidste øvelse i bogen handler om, at være *dig, når du er bedst*. På engelsk hedder øvelsen *Your best possible self*. Øvelsen opsummerer meget godt, hvad hensigten med Hertz’ femfaktorrobusthedsmodel egentlig er. Hun mener, at der er store lighedstræk mellem soldater i kampzoner som Afghanistan og de danske arbejdspladser. Derfor kan hun bruge robusthedstænkningen i begge sammenhænge (ibid, 175f). Der er nemlig dagligt et såkaldt krydspres mellem virkeligheden på de danske arbejdspladser og virkeligheden hos de udsendte kampsoldater. Derfor er hendes ærinde i fællesskab at sikre rammer og vilkår for arbejdet, der beskytter den enkelte mod risikobetingede, stressfyldte belastninger, så alle trives og blomstrer (ibid, 159).

Men hun understreger også, at mental robusthed giver os mennesker noget at stå imod med. Det er blevet nødvendige kompetencer *at kunne sige fra, at kunne sætte grænser, og at passe på sig selv*. Men robusthed er ikke ensbetydende med, at vi kan klare hvad som helst (ibid, 161).

Hendes bog handler om mental robusthed set ud fra et psykologisk perspektiv. Den offentlige debat er præget af at grave dybe grøfter, hvilket gør, at nogle debattører misforstår eller ligefrem misbruger robusthedsbegrebet (ibid, 162). Jeg vil i det følgende kigge kritisk på hendes metamodel, med de fem robusthedsfaktorer, idet jeg anerkender, at hendes bog er brugbar i visse sammenhænge.

2.4 En kritisk opsummering

I det foregående har jeg gennemgået Eva Hertz’ bog *Robust, lær at mestre modgang*. Det psykologiske perspektiv, som gennemløber hendes bog, har i mange år været dominerende i vores samfund, hvilket jeg har påpeget i den idéhistoriske gennemgang. Den populære selvhjælpslitteratur beskriver vores virkelighed på en tilgængelig måde, og tager udgangspunkt i empiriske forsøg, der klinisk undersøger menneskets opførsel og som bygger på forskningen gennem mange år. Beskrivelsen forbliver inden for rammen af det, vi som mennesker kan begribe og den beskæftiger sig kun med det, som rationelt kan forklares. Det betyder, at mennesket i en sådan beskrivelse afskæres fra det religiøse (Gotfredsen, 22f), og hendes robusthedsbeskrivelse vil ikke kunne rumme magtesløsheden.

Hertz har en ambition om, at vi skal mestre modgangen i vores hverdag. Det er dog ikke en nem opgave, det er ikke et *quickfix*, som hun formulerer det. Hendes bog afspejler en form for *instrumentalisering*, hvor det handler om at bruge midler eller instrumenter/øvelser med det overordnede formål, at få gladere og mere tilfredse medarbejdere i virksomhederne eller mere rolige udsendte kampsoldater. Gennem en negativ beskrivelse af mennesket, fokuserer hun ensidigt på, at holde fast i det positive, i det fremadstræbende. Vi mennesket havner i *tankefælder*, er *dysfunktionelle* i vores tænkning, vi har *tunnelsyn*, og ofte har vi mange *negative* følelser, men hendes fokus er eksempelvis på de positive styrker, og de positive sociale relationer.

I denne opgave, søger jeg at svare på spørgsmålet; *hvordan kommunikerer jeg om modgang og kriser? Hvordan kommunikerer jeg om magtesløsheden?*

Videre kan jeg spørge, bidrager *Robust, lær at mestre modgang*, til dette? Hun har hentet forskellige pointer, der samlet set, beskriver, hvad mental robusthed er? De fem faktorer skal ses som forskellige *perspektiver*, der belyser komplekse sammenhænge. Jeg vælger at læse hendes metamodel i en vis oplevelsesmæssig orden, det vil sige i en fortløbende orden. Sådan har jeg også fremstillet den. Men i grunden er de fem robusthedsfaktorer tilfældigt sammensat. Sådan som jeg forstår hendes bidrag, så kan de enkelte robusthedsfaktorer stå alene. Med andre ord, bliver der tilbudt en række midler uden andet mål end det, som det enkelte menneske selv kan formulere. Robusthedsfaktorerne er perspektiver - de er instrumenter, som står alene, uden fortløbende sammenhæng, hvilket jeg mener er en svaghed i beskrivelsen af, hvordan man mestrer modgangen.

3. Teologi og traumbearbejdelse

I de foregående afsnit har jeg gennemgået en resiliensforståelse, som er præget af den psykologiske forskning. I de følgende afsnit vil jeg fokusere på et teologisk funderet bud på, hvordan mennesket klarer modgang. Jeg analyserer udvalgte klagesalmer, som leder systematisk i retning af formålet med denne opgave.

3.1 Bibelsk sjælesorg – bearbejdelse af traumer

Afsættet for denne opgave har været min gennemgående interesse for, hvad der sker med os mennesker, når vi bliver ramt af hændelser udefra, ofte pludseligt og ofte voldsomt?

Bogen om *Bibelsk sjælesorg*, tager afsæt i, at hver syvende menneske i verden er traumatiseret. Vi bliver traumatiseret af krig, kriminalitet, trafikulykker, etniske konflikter, naturkatastrofer, vold i hjemmet og andre sjælerystende oplevelser, som det er formuleret i introduktionen i bogen. Traumer handler om voldsomme tab. Det er dybe sår på sjælen, der kan virke overvældende, og som kan være svære at sætte ord på. I *Bibelsk sjælesorg* forsøger forfatterne, at skabe sammenhæng i disse traumer. Det sker gennem en række lektioner, som alle er sat i en bibelsk ramme, som er den røde tråd i bogen.

”Bibelen handler mange steder om Guds folk, der lider. Lidelsen er et hovedtema i visse epistler. Salmisterne er fx i stand til at finde ord for lidelsen. Jobs bog handler om, hvorfor uskyldige mennesker lider” (Hill, 1).

3.1.1 Den historiske forudsætning

De fire forfattere har forskellig baggrunde. Harriet Hill, Ph.D i mellemkulturelle studier ved Fuller Seminary i 2003. Richard Baggé har en doktorgrad fra 1971 fra Jefferson Medical College i Philadelphia, derudover er han reservelæge i psykiatri ved Duke University Medical School i North Carolina i 1981. Margaret Hill har en mastergrad i undervisning fra Manchester University i England. Pat Miersma har en mastergrad i psykiatrisk sygepleje med speciale i etniske grupper fra University of California i Los Angeles i 1984 (ibid, 109). Det er en psykiater, en rådgivende psykolog, en

bibeloversætter og en missiolog (ibid, 110).

Hovedspørgsmålene for forfatterne er, *hvordan vi kommer os over en traumatisk oplevelse?* Samt *hvordan kan Bibelen hjælpe?* Deres spørgsmål følger i kølvandet på krige i Afrika sidst i 1990'erne, og de fandt ganske lidt bibelbaseret materiale om menneskers psykiske velbefindende, som kirkens ledere i landdistrikterne, i eksempelvis Afrika, kunne bruge i deres arbejde (ibid, 2). Derfor udviklede de et kompendium til de lokale kirker, som skulle være overskueligt til både at undervise efter, oversætte og mangfoldiggøre. I 2011 havde materialet spredt sig til 42 lande over fem kontinenter og var blevet oversat, i sin helhed eller i brudstykker, til 157 sprog (ibid, 2).

Det Amerikanske Bibelselskab havde interesse i at behandle krigstraumer i den østafrikanske region, og de udnævnte Dr. Harriet Hill som leder af et formaliseret projekt, der skulle arbejde med traumebehandling. I 2012 formuleredes de i alt otte grundlæggende principper for, hvordan arbejdet havde været baseret i mere end ti år:

- « - Der tages udgangspunkt i Bibelen, psykologisk indsigt og bøn
- Arbejdet varieres under hensyntagen til kultur, sprog og udforming
- Arbejdet bygger på erfaringer i marken
- Arbejdet bygger på og videreudvikler lokal ekspertviden
- Arbejdet tager udgangspunkt i lokalsamfundet
- Metoden bygger på vidensdeling og deltagelse
- Fremadrettet er det hensigten, at gøre dette arbejde til en almen praksis
- Arbejdet bygger på interaktion med andre.» (ibid, 3).

I 2012 grundlægger Det Amerikanske Bibelselskab «Trauma Healing Institute», der har til formål at støtte, udvikle og udbrede ovenstående arbejdsmetode.

3.1.2 En bestemt metode

Bogen er beregnet til gruppearbejde og bruges som uddannelsesmateriale. Den introducerer en bestemt metode, som uddanner så mange som muligt, som igen uddanner andre. I den forstand er den yderst brugbar og lettilgængelig. Efter den grundlæggende uddannelse bruger man det, som man har lært, for sidenhen at vende tilbage til terapeutiske grupper og videregående workshops, hvor man bruger disse erfaringer, forbedrer kompetencerne indenfor undervisning, lytning, og planlægning af længerevarende planer for traumearbejdet i sin region (ibid, 4).

Bogen har en række grundlæggende lektioner, som berører forskellige emner, som er følgende:

- Hvis Gud elsker os, hvorfor lider vi så?
- Hvordan kan traumer bearbejdes?
- Hvad sker der, når nogen sørger?
- Overlad det til Gud, som du ikke kan bære alene.
- Hvordan kan vi tilgive andre?

Derudover indeholder bogen også en række lektioner, som berører specifikke emner som

voldtægts ofre, vold i hjemmet, selvmord, misbrug og endelig, hvordan man drager omsorg for de mennesker, der selv er omsorgsgivere.

I forhold til denne opgaves sigte er den tredje lektion særlig interessant. Den handler om, *hvad der sker, når nogen sørger*? Sorgen beskrives her på en enkel og meget konkret måde.

3.1.3 Hvad sker der, når vi sørger?

»Sorg er at sørge over tabet af noget. Det kan være tabet af et familiemedlem eller en ven. Det kan være tabet af en kropsdel eller nedsættelse af fysiske kropsfunktioner. Det kan også være tabet af boligen eller en position. Både små og store tab påvirker os og får os til at sørge.« (ibid, 39).

Forfatterne henviser til Nehemias bog kap. 1 vers 4 hvor der står: «Da jeg hørte disse ord, satte jeg mig ned og græd og sørgede i dagevis, mens jeg fastede og bad for himlens Guds ansigt.» Når vi mennesker mister noget, som er betydningsfuldt for os, så kan vi godt miste fornemmelse for, hvem vi egentlig er. Under sorgprocessen skifter vi oplevelsen af, hvem vi er, og vi tilpasser os, men det tager tid. Der henvises til Johannes Åbenbaring kap. 21 vers 4, hvor der står: «Han vil tørre hver en tåre af deres øjne, og døden skal ikke være mere, ej heller sorg, ej heller skrig, ej heller pine skal være mere. Thi det, der var før, er forsvundet.» Der henvises også til Første Thessalonikerbrev kap. 4 vers 14 hvor der står: «For så sandt som vi tror, at Jesus døde og opstod, vil Gud også ved Jesus føre de hensovende sammen med ham» (ibid, 39).

Sorgen tager tid og energi. Det er en rejse, som kræver, at vi stopper op adskillige gange, ved adskillige byer, som vi i de følgende skal kigge nærmere på.

Der henvises til Esajas Bog kap. 61, vers 1-3, hvor vi mindes om, at Gud vil trøste alle, som sørger. Forfatterne beskriver, hvordan vi efter en krise, hvor vi sørger, kommer forbi flere byer på *livets vej*.

Først er der *fornægtelsens og vredens by*, hvor vi kan føle os følelsesløse og egentlig ikke er klar over, hvad der er sket med os. Det kan være svært at forstå, hvad der er sket. Vi kan pludselig briste i gråd eller blive vrede. Vi kan blive vrede på Gud. Vi kan stille os selv spørgsmål som, *hvis jeg dog bare havde gjort det eller det, så var det ikke sket*. Eller; *jeg ville ønske, at jeg havde gjort sådan eller sådan*. Vi kan komme med anklager, og vi kan måske finde på at hævne os. Ofte fører det til konflikter og brudte relationer, som bare forøger smerten. Vi kan afvise, at folk faktisk er døde. Vi kan drømme, at vi ser eller hører afdøde. Det sker for mennesker over hele verden. Dette stadie kan vare i en måned eller længere tid efter et tab. Ofte hjælper gråd, ritualer og begravelse (ibid, 41).

Dernæst kommer vi forbi *byen uden håb*. Når vi kommer forbi denne by, føler vi os ofte triste og med intet håb. Det kan være svært at få livet til at hænge sammen. Vi kan blive ved med at håbe, at afdøde kommer tilbage. Vi kan føle os ensomme, overset og overvejer måske at tage vores eget liv. Ofte bliver folk i *byen uden håb* i 6-15 måneder (ibid, 41).

Den tredje by kaldes for *byen med den nye begyndelse*. Folk, der har accepteret og sørget over deres tab, kan bevæge sig videre til den tredje by. Vi begynder at tænke på at skabe et nyt liv. Vi er klar til at gå ud med vennerne og have det sjovt igen. Vi mennesker ændrer os, når vi mister, og vi vil aldrig blive de samme igen. Vi kan komme styrket ud af sorgen og være i stand til at hjælpe andre (ibid, 41).

Sorgrejsen er ikke altid en lige rejse. Det er normalt for mennesker, at vi pendler mellem byerne i kortere eller længere tid. Vi kan pendle mellem den første og den tredje by, og andre gange vende tilbage til den anden by. Det er dog ikke en god ide, at blive i den første og anden by for længe. Eksempelvis kan en mor, der har mistet sit barn, stadig have tøjet hængende og ikke være klar til at skille sig af med det, selv efter nogle år. (ibid, 42).

Det kan være vanskeligt at sørge. Det er hårdt arbejde som kræver en sorgproces. Der er dog forskellige tab, som kan være specielt vanskelige. Eksempelvis, hvis mange dør på en gang, eller hvis dødsfaldet er pludseligt og uventet, eller hvis der ikke er en krop at begrave. Det kan ofte falde os ind, at det er forkert at være kede af det eller vrede, fordi vi er i sorg. Dette også selv når vi har evangeliets trøst og troen på Guds løfter. Vores kultur forstærker denne fornemmelse. Forfatterne kalder denne idé for *den falske bro*, hvis vi tror, der er en lige vej fra tabsøjeblikket til den tredje by med *den nye begyndelse*, uden at vi kommer igennem den første og anden by. Det formuleres således:

«Det er ikke bibelsk, og det vil ikke hele sorgfyldte sjæle. Gud skabte os med behovet for at sørge over vores tab. Jesus udtrykte sin lidelse på korset, da han sagde: Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig? Matthæus 27,46.» (ibid, 43).

Det kræver mod at blive konfronteret med smerten. Vi vil gerne undgå den. Sommetider begynder vi mennesker at arbejde for at undgå smerten. Det kan være farligt, hvis vi ikke sørger over et tab. I visse kulturelle sammenhænge er det forventet, at vi græder, når vi er i sorg. Hvis vi ikke græder, har vi måske ikke holdt nok af den afdøde. Andre kulturer tillader ikke, at mænd græder, hvilket kan resultere i, at mændene holder deres sorg tilbage.

Der er mange eksempler på, at vi er skabt til at græde eller skrike, når vi er triste. Fra Salmernes bog 6 vers 7 står der; «Mine suk udmatter mig, hver nat væder gråden mit leje, min seng er våd af mine tårer.» Eller i Salmernes bog 39 vers 13 står der; «Hør min bøn, Herre, lyt til mit skrig, vær ikke tavs, når jeg græder. For jeg er gæst hos dig, en tilflytter som alle mine fædre.»

Vi mennesker skal ikke holde vores tårer tilbage, ligesom vi heller ikke skal skrike for syns skyld. Sorgen har sin egen cyklus, som er uforudsigelig (ibid, 44). Men hvordan kan vi hjælpe dem, der sørger? Det handler det næste afsnit om.

3.1.4 Hvordan hjælper vi dem, der sørger?

Forfatterne beskriver, hvordan man kan hjælpe den sørgende, eksempelvis med besøg og samtale,

hvor man lytter og holder igen med gode råd. Derudover kan man hjælpe med praktiske ting omkring den sørgendes hverdag.

Endelig foreslås det, at man læser et stykke fra Bibelen, og den sørgende opfordres til at huske det udenad. Det kunne eksempelvis være fra Salmernes bog 34 vers 19, hvor der står:

«Herren er nær ved dem, hvis hjerte er knust, han frelser dem, hvis ånd er sønderbrudt.»

Derefter vendes fokus mod klagesalmen. Udgangspunktet er salme 13. I klagesalmen kommer vi mennesker ud med vores klage til Gud. Dette i et forsøg på at overtale ham til at handle på vores vegne, samtidig med, at vi viser Gud tillid (ibid, 47).

3.2 Salme 13 – en klagesalmes opbygning

Klagesalmen består typisk af syv dele; hvor Gud *adresseres*, hvor salmisten gennemgår *Guds godhed* i fortiden, en egentlig *klage*, en *bekendelse* af synd eller hævvelse af uskyld, en *anmodning* om hjælp, og så *Guds svar*, som ofte ikke er angivet, og til sidst et løfte om *lovprisning* eller *tillidserklæring* (ibid, 47). Det er ikke alle delene, som vi finder i klagesalmerne, og ofte falder de ikke i den nævnte rækkefølge, men strukturelt bevæger klagesalmen sig fra *klage* til *lovprisning* (Janowski, 41ff). Det centrale for klagesalmen er under alle omstændigheder *klagen*.

Salme 13 kan fremstilles således:

- v. 1 For korlederen. Salme af David.
- v. 2 Hvor længe vil du dog glemme mig, Herre? (**adressering og klage**)
Hvor længe vil du skjule dit ansigt for mig? (**klage**)
- v. 3 Hvor længe skal jeg være bekymret i sindet og daglig have sorg i mit hjerte?
Hvor længe skal min fjende triumfere over mig? (**klage**)
- v. 4 Se mig, svar mig, Herre min Gud! (**anmodning**)
Giv mine øjne lys, så jeg ikke sover ind i døden,
- v. 5 og mine fjender siger: «jeg har fået magt over ham,» og mine uvenner jubler, fordi jeg vakler.
- v. 6 Men jeg stoler på din trofasthed, (**tillidserklæring**)
mit hjerte skal juble over din frelse. (**lovprisning**)
Jeg vil synge for Herren, for han har handlet vel imod mig. (ibid, 49).

Forfatterne til *Bibelsk Sjælesorg* mener, at salme 13 skal læses højt, og at deltagerne skal identificere sig med hver enkelt del af klagen. Derefter skal de fortælle om salmen. De får mulighed for at skrive deres egen klagesalme, på deres eget sprog. Det kan være en direkte klage, en sang eller en sang med dans.

I dette afsnit er det gennemgået, hvordan man konkret kan hjælpe en person, som sørger. Dette kan ske ved hjælp af gamle klagesalmer, som læses højt og genformuleres ud fra ens egen sammenhæng. I de følgende afsnit gennemgår jeg endnu en klagesalme og trækker sammenligninger til Grundtvigs salme «Som tørstige hjort monne skrige».

3.3 Salme 42-43 – om Guds fravær

Salme 42-43 er endnu en klagesalme, som minder os om, at vi ikke er den eneste, der har haft det sådan. Det er Luther, som i sin tyske oversættelse af salmerne, beskriver denne pointe som en sidegevinst (ibid,214).

De to salmer skal uden tvivl læses som én. Der er ingen overskrift på Salme 43, hvilket er ekstremt usædvanligt (Bjerg, 214). Salme 42 og salme 43 har også samme omkvæd; i versene 42,6; 42,12 og 43,5 står der: "min frelser og min Gud." Svend Bjerg og Søren Holst formulerer det således:

"Standser man ved slutningen af Salme 42, lader man (bortset fra omkvædet) salmisten hænge nederst i den sorteste fortvivlelse, uden det glimt af lys, som ellers typisk dukker op mod slutningen af klagesalmerne, og som her findes i Salme 43. Grundtvig var da heller ikke i tvivl om, at hans gendigtning skulle omfatte hele Salme 42-43" (ibid, 214f).

Salmen understreger selve Guds fravær. Fjenderne spiller en rolle i salmen i form af et ubestemt DE. I vers 42,4; "Når de dagen lang spørger mig:" og i vers 42,10b; "Hvorfor skal jeg vandre i sorg plaget af fjenden?" og i vers 43,1b; "red mig fra bedragerne, fra dem, der øver uret!" og i vers 43,2b; "Hvorfor skal jeg gå sørgende omkring plaget af fjenden?". Salmisten skildrer en fortvivlelse som er skræmmende realistisk og præget af mange kontraster (ibid, 215). Metaforene er voldsomme og samtidig voldsomt forskellige.

Salmisten skildrer sin længsel efter Gud, som en tørst, der sammenlignes med den vilde hjorts skuffede brøl ved det udtørrede vandløb (42,2). Man kan tænke sig til, at der forinden har været et livgivende vandløb. Senere i salmen beskriver salmisten hvordan han trues af druknedøden, fordi Guds *strømme*, Guds *brændinger* og Guds *bølger* skyller hen over ham (42,8). Dette billedsprog ligger i direkte forlængelse af den generelle opfattelse af vandet i Gammel Testamente, som er livets grundlag, og som der både kan være for lidt og for meget af. Vandets dobbelte rolle i salmen afspejler grundlæggende træk ved skabelsesberetningen og forbinder altså salmistens nød med altings begyndelse (ibid, 216). Det gab truer med at sluge salmisten, som af uforståelige grunde er glemt af Gud, som ellers var den faste klippe, som kan modstå sorgen og fjenden (42,10).

Det er voldsomme kræfter, som salmisten trues af. De ødelæggende vandmasser rammer ham, selvom han sidder langt oppe på tinderne i det nordlige Kana'ans bjergegne, fra Jordans og Hermons egne, fra Mis'ars bjerg, så bruser strømmene, bølgerne hen over ham alligevel (42,7-8). Metaforen på Gud som *klippen*, fundamentet og tilflugtsstedet har sit modstykke i, når Gud forlader salmisten. Der er ingen sikkerhed at finde på højeste tinder, hvor man sagtens kan blive skyllet omkuld, selv når han på Hermon-bjerget sidder knap 3 km over havets overflade (ibid, 216f).

En yderligere kontrast, som Bjerg og Holst påpeger i deres analyse af klagesalmen 42-43, er modsætningen mellem klage og forhåbning. Der er ofte en sammenhæng mellem *klagen* og *bønnen om hjælp* samt *lovsang* og *taksigelse* (ibid, 217). Salme 42-43 følger samme struktur, hvor klagen efterfølges af en slags fortrøstning i vers 43,3-4. I disse vers beder salmisten om at få sendt Guds lys og sandhed, som skal lede ham, og bringe ham til det hellige bjerg, til Guds bolig. Salmisten kommer til Guds alter, og med glæde og fryd kan han takke Gud med citerspil.

Kontrasten understreges i omkvædet tre gange, hvor salmisten løbende får luft, som en slags tillidserklæring; "min frelser og min Gud" (42,6; 42,12 og 43,5). Det formuleres således:

"Men selv om omkvædet bidrager til det spændingsfyldte indtryk, salmen gør på sin læser, er det også et af en række udtryk for, at salmen er et stykke yderst velovervejede kunstpoesi, som er struktureret med omhu. Ikke blot er den bygget op med tre ca. lige lange hoveddele efterfulgt af omkvædet, men første og anden hoveddel bindes sammen af, at fjendernes hånlige spørgsmål om, hvor salmistens Guds dog er blevet af, bliver gentaget stort set ordret (42,4 og 11). Særligt v. 4 giver tydeligt udtryk for, at Guds fravær er selve problemet for salmisten, og netop fordi de jo faktisk har ret – han oplever sig som reelt forladt af Gud – gnaver deres hån desto værre i salmistens sjæl" (ibid, 218).

Tilråbene, som salmisten er udsat for, får også tårerne frem i øjnene om natten. De lyder for hans indre øre, også når fjenderne er gået hjem for at sove. Der er et dag-og-nat motiv, hvor Gud sender sin godhed om dagen, og salmisten svarer med lovsang om natten (42,9), hvilket minder os om en uophørlig kommunikation, som står på hele tiden, dag og nat.

Salmens grundlæggende problem er Guds uforståelige fravær. Som man kan finde andre steder i Gammel Testamente, er Guds rolle dobbelt; dels som den, der forlader salmisten, og trækker sin beskyttelse tilbage, og dels som den, der sender ulykken. Salmisten har ikke andre at give skylden, end Gud. Det kommer til udtryk ved kaotiske vandmasser (42,8), som truer med at drukne ham, det er jo Guds *strømme*, Guds *brændinger* og Guds *bølger*. Derfor minder salmisten Gud om, at han er klippen (42,10), og hvis Gud genopretter forholdet mellem dem, så er det synlige tegn på dette, at salmisten igen drager på valfart til templet i Jerusalem, som det står i 43,3-4 (ibid, 219).

I det følgende vil jeg gennemgå Grundtvigs gendigtning af ovenstående salme, som han med få midler fik *kristianiseret* (ibid, 224). Han gentog den ikke åndløst, men den blev i sagens natur en fortolkning. Hans særlige læsestrategi gjorde, at han læste teksterne fra Det Gamle Testamente til Det Nye Testamente i ét stykke, idet skrifterne forkynnder den samme Gud, som fortæller løs på den samme historie om Guds fællesskab med sit folk fra skabelse til dommedag. Ifølge Grundtvig er historien én. Meningen med Grundtvigs produktive tolkning af Davids salmer, skal man finde i Jesu historie (ibid, 11).

3.4 Som tørstige hjort monne skrige – om Guds glemsel

Grundtvigs salme 410 fra salmebogen, "Som tørstige hjort monne skrige", er skrevet i 1811 og er, som nævnt, en gendigtning af Salme 42-43, som vi finder dem i Det Gamle Testamente.

Bjerg og Holst fremhæver i deres analyse, at 4. vers utvivlsomt er salmens midte (ibid,224ff). De bruger blandt andet de personlige pronomener til at belyse dette. Fjerde vers appellerer direkte til Gud som et "du", forberedt af anråbelsen ved slutningen af vers 3, hvor der står: "o Herre, o, hør mine skrig". Salmens tema anslås i den præcise midte, som: Guds *glemsel*.

Salmens første del vers 1-3 taler konsekvent om "Herren", mens salmens slutdel vers 6-7 lige så konsekvent taler om "Gud", først "*din* Gud" og som slutningen på salmen; "*min* Gud" (ibid, 223).

I femte vers findes eksempler på Grundtvigs *kristianisering*, hvor han nævner kirken, der er bygget på klippen (Sl 42,10) og som leder tankerne hen på Matt 7,24-25, hvor der står; "Derfor: Enhver som hører disse ord og handler efter dem, skal ligne en klog mand, der har bygget sit hus på klippen. Og skybruddet kom, og floderne steg, og stormene suste og ramte det hus. Men det faldt ikke, for dets grund var lagt på klippen". Således formuleres det videre:

"Måske kunne man også gå så vidt som til at sige, at "dit lys og din sandhed" i v. 7, ud over direkte at gengive Sl 43,3, kan referere til Jesus som "verdens lys" (Joh 8,12) og Jesus som "sandheden" (Joh 14,6)" (ibid, 224).

"Som tørstige hjort monne skrige" og Salme 42-43 har samme tema – gudsglemsel. Det understreges med spørgsmålene; "Hvor er din Gud?" i vers 42,4 og vers 42,11.

Vers 42,10 stiller det direkte spørgsmål til Gud; "Hvorfor har du glemt mig?"

Grundtvig går videre og spørger, hvorfor tøver og sover du, Gud? Mere præcist står der i vers 4; "alt bryder de bølger og vover, og medens du tøver og sover, de lukker sig over min sjæl". Men Grundtvig vælger ikke at rejse spørgsmålet; hvorfor fjenderne skal plage mig, som der spørges til i Sl 42,10 og 43,2. I stedet rettes spørgsmålet indad. Han er åbenbart sin egen værste fjende (ibid, 224). Der er i Grundtvigs salme ikke en direkte præcisering af "fjenderne", dog en indirekte i form af vandene, "de bølger og vover" (v.4), og "i afgrunden" (v.3), om også giver titel til nærværende opgave – De afgrunde ligger så nær.

I den forstand er "Som tørstige hjort monne skrige" en klagesalme, ligesom Salme 42-43. Der er dog den forskel, at klagen over Guds glemsel vendes til en selvanklage for utålmodighed (ibid, 224). Det står formuleret i vers 5: "min sang er at sukke og klage, så skrider de hellige dage, for mig, som de søgne, i kval."

Der kører en indre monolog, hvor salmisten håber på, at Gud selv vil tage ordet engang i fremtiden. I vers 7 står der: "dér ordet mit hjerte skal røre, og glemme jeg skal, hvad jeg led".

Salmen afspejler forskellige tanker, der går fra suk og klage til grov anklage mod Gud for at sove.

Den kan læses som en enetale, hvor salmisten er i dialog med sig selv, idet der sondres mellem "jeg", "mig" og "min sjæl". Jeget i salmen taler både *om* og *til* sig selv. Jeget både beskriver og ransager sig selv. I vers 6 siger jeget "du" om sig selv hele tre gange. Salmistens refleksion over sig selv afslører også en afhængighed af andre, hvad enten det altså er Gud eller menigheden? Det er netop denne forholdsløshed, hvor hverken Gud eller menigheden vil vide af ham, der gør, at salmisten oplever tørst, gråd og isolation. Det brudte forhold opsummeres som jegets umiddelbare refleksive erfaring som *gudsglemsel* (ibid, 226f).

Men refleksion og omtanke kræver, at man tager nogle skridt tilbage og kigger på det, man har oplevet. Med vers 3 er salmisten hudløst ærlig og fortæller, at denne rædsel er afstandsløs – de afgrunde ligger så nær – og at han går så tæt på randen, at han svimler, og han kan ikke reflektere klart mere, men kan kun skrige. Svend Bjerg og Søren Holst formulerer det således:

"Redningen kommer i form af en serie afstandsskabende udråb. Sproget hjælper jeget på vej

med ord som "hvi", "lad skride", "engang skal" og "skal føre", "skal glemme", "skal røre". Her skyder jeget en forventning ind mellem sig selv og nutiden. Forventningen om en ny fremtid lægger afstand til elendigheden i nuet" (ibid, 227).

Salmisten giver et bud på, hvad frelsen er, nemlig at man skal glemme glemslen (ibid, 227). Det står formuleret i sidste vers; "og glemme jeg skal, hvad jeg led".

I salme 42-43 spørges der til, hvor Gud er? Det er et alvorligt spørgsmål. Grundtvig fortolker videre på dette spørgsmål i hans salme, hvor det underliggende spørgsmål bliver: Hvor finder mødet mellem Gud og menneske sted? Svaret er dels i kirken, som det står i vers 5: "Når andre til kirke mon gange". Og dels er svaret, at mødet også kan være en erfaring af at blive erindret. At blive erindret, er at være *noget* for den erindrende. Derimod er det at blive glemt, det samme som at være ingenting. Det er denne erfaring af *gudsglemsel*, som salmisten udsættes for i Grundtvigs salme. Det er en glemsel, som gør ondt. Men overfor Gud reduceres salmisten ikke til ingenting, for han har stadig en følelse af, at Guds fravær er pinligt nærværende. Med andre ord, bliver salmisten meget bevidst om sin truede eksistens, netop i denne gudsglemsel. Det er nemlig bestemte erfaringer af tørst, gråd, rædsel og isolation, der truer med at tage livet af ham (ibid, 228).

Salmisten identificeres trods alt som *noget*. Han er hjorten, Gud er kilden. Han er huset, Gud er klippen. Han er lovsangen, Gud er templet. Disse billeder stedfæster Gud.

Det forbliver dog en gåde, hvad der gør det omslag, der gør det muligt for salmisten at *glemme glemslen*? (ibid, 228).

3.5 En kort teologisk refleksion

Formålet med denne opgave er tænkt som en sammenligning. Der sigtes efter at reflektere over begrebet resiliens i lyset af klagesalmerne i Det Gamle Testamente.

I afsnittene i forbindelse med Bibelsk Sjælesorg (3.1.4 samt 3.2) bliver det foreslået, at man læser klagesalmen højt. Dette afsnit skal reflektere nærmere over, hvordan klagesalmernes voldsomme billedsprog kan have en terapeutisk effekt på mennesker, som har oplevet traumatiske hændelser. Christopher G. Frechette skriver i sin artikel følgende:

"I propose that the recitation of prayers that include descriptions of God enacting or being asked to enact harm against enemies, sometimes in violent detail, could have a healing effect on trauma survivors both in the ancient world and today. Such healing does not depend in any way upon actual harm being done to anyone" (Frechette, 72).

Det er en hermeneutisk pointe, at det fjendtlige sprog i salmerne er poesi, og ikke tjener som argumentation for faktisk voldelig adfærd. Frechette fremhæver Salme 9,3-11, som illustrerer, hvordan håb og styrke holder fast i den menneskelige værdighed. Det er nemlig ved at konfrontere Gud på en empatisk måde, at salmisten i klagesalmen kan leve videre i spændingen mellem Gud som den retfærdige og Gud, som den der tillader uretfærdighed (ibid, 74). Han viser sammenhængen mellem salmistens oplevelse af frygt på den ene side og på den anden side,

hvordan traumatiske oplevelser beskrives i dag (ibid, 77).

De såkaldte kroniske traumer, som ikke kun er enkeltstående hændelser, efterlader ofte mere komplekse og umedgørlige symptomer. Ofrene for kroniske traumer har svært ved at relatere sig til andre med tillid. Derudover rykkes der ofte også ved ofrenes billede af Gud. Gerningsmanden, der påfører ofrene skade, bliver ofte beskrevet som *omnipotente* (ibid, 76). Han henviser til Judith Hermans bog "Trauma and Recovery" og skriver følgende:

"Survivors of chronic trauma often carry particularly intense justifiable rage within themselves, and they are likely to direct it at those whom they perceive to have had the power to help them but did not, and especially at God" (ibid, 76).

Frechette pointerer sammenhængen mellem traumatiske hændelser og sproget i klagesalmen, som beskriver situationen med respekt for fjenderne, og dermed den terapeutiske funktion (ibid, 77). Ligeledes fremhæver han salme 42,11, som et eksempel på, hvordan salmistens værdighed formindskes, idet der står, at fjenden håner ham, så det går ham "til marv og ben" (ibid, 78).

I tråd med afsnit 3.1.3, hvor det beskrives, hvordan sorgen bevæger sig gennem forskellige byer, så opstilles også tre faser, man skal igennem efter traumatiske hændelser. Man skal etablere sikkerheden igen, traumet skal huskes og sørges over, og endelig skal man genetablere det almindelige liv (ibid, 78). Dermed kan Frechette opsummere, hvad klagesalmen kan, i en terapeutiske sammenhæng:

"The psalms presuppose that God is more powerful than the perpetrator and that God is confronting the enemies in order to establish a just world in which the speaker can feel safe and valued. The dramatic imagery of the psalms offers affective resonance with the actual memories of the person, especially with feelings of being overwhelmed and terrorized. Yet, it does this while at the same time affirming that God provides a safe haven" (ibid, 80).

Han fremhæver videre, at man ved at recitere klagesalmen liturgisk, gør det konkret, at denne har en autoritativ og afslørende karakter. Der fremkaldes et fællesskab af tro, som vidner kollektivt om, at kränkelsen var forkert, og at Gud var imod den (ibid, 80).

"By voicing protestation over divine inaction, some of the very psalms that appeal to God as advocate for the speaker may affirm the validity of the deep sense of anger towards God that trauma survivors may feel" (ibid, 81).

Gud er, i sidste ende, mere kraftfuld end gerningsmanden og anses som den ultimative dommer over rigtigt og forkert, som vi eksempelvis kan læse det i salme 10,15 (ibid, 82).

Det voldsomme billedsprog i klagesalmen har symbolsk betydning. Mennesket vil i en "genoprettelsesproces", hvor det har været udsat for uretfærdige fortolkninger fra omverdenen, blive mindet om, at disse, ellers overbevisende forestillinger, som er opfostret af fjenderne, er forkerte (ibid, 83).

Det foregående afsnit har vist, hvordan klagesalmens voldsomme billedsprog kan have en terapeutisk effekt på mennesket, som har oplevet traumatiske hændelser.

4. Sammenligning af psykologiske og teologiske tilgange til krisehåndtering

Denne opgave er tænkt som en sammenligning, der sigter efter at vise, hvordan vi på den ene side er påvirket af populær selvhjælpslitteratur og på den anden side tilbydes Gammeltestamentlige klagesalmer som en konkret måde at sætte ord på menneskets magtesløshed.

Det er en forenklet opstilling, men jeg vil gerne i det følgende vise, at der er strukturelle paralleller mellem femfaktorrobusthedsmodellen og klagesalmen.

4.1 Femfaktorrobusthedsmodellen og klagesalmen – en sammenligning

Hvis vi sidestiller femfaktorrobusthedsmodellen, som gennemgået i 2.3, med klagesalmens opbygning, som gennemgået i afsnit 3.2, så kan det se således ud:

Femfaktorrobusthedsmodellen:

- 1) Tænkning og problemløsning
- 2) Positive følelser
- 3) Positive relationer
- 4) Selvregulering
- 5) Styrker

Klagesalmen:

- 1) Adressering
- 2) Klage
- 3) Anmodning
- 4) Tillidserklæring
- 5) Lovprisning

Jeg vil i det følgende beskrive de strukturelle paralleller i denne opstilling.

4.1.1 Adresseringen og tankefælderne

Den første robusthedsfaktor (2.3.1) handler om, hvorvidt vi har et retvisende billede af virkeligheden? Der fokuseres på en evne til at kunne perspektivere de hændelser, som vi møder. Spørgsmålet i klagesalmen er, hvorfor hele verden umiddelbart er negativ, når det kun er en del af verden - det vil sige *fjenden* - der er imod salmisten? (Janowski, 43), eller hvorfor havner vi i *tankefælder*? *Adresseringen* er tredelt; dels rettet mod *Gud*, dels rettet mod *salmisten* selv, og til sidst rettet mod *fjenden* (ibid, 41ff). På samme måde som hvis soldaten ringer hjem og ikke får kontakt, og derefter tror det værste – hvor længe vil du dog glemme mig, Herre? (Sl 13,2). Soldaten kunne tro, at konen eller kæresten ikke elsker ham længere, at hun er vred på ham eller ikke vil tale med ham. I gennemgangen af denne robusthedsfaktor skelnes der mellem det, som man *kan* gøre noget ved og det, som man *ikke kan* gøre noget ved. Klagesalmen skelner ikke på samme måde. Alt adressering og alle klager er relevante, hvilket åbner for formuleringen af magtesløsheden. Der er en styrke i, at gøre følgeskab med kræfter udefra., idet vi mennesker kan forholde os til vores egen begrænsning i håbet om, at Gud tager over. Selvom skolelæreren ikke kan gøre noget ved den seneste skolereform, eller sygeplejersken ikke kan gøre noget ved de nye it-systemer, så er det stadig relevant at adressere klagen og sætte ord på den.

4.1.2 Klagen og negativitetsbias

Klagen hænger sammen med vores negativitetsbias, som er central for anden robusthedsfaktor (2.3.2). Den handler om menneskets evne til at huske det negative frem for det positive, vores evne til ikke at lade os oversvømme med negative følelser og forsøge at undgå *tunnelsyn*. Klagen afleverer alt det negative i forhåbningen om alt det positive, som skal ske. Når salmisten klager over, hvor længe vil du skjule dit ansigt for mig? (Sl 13,2), så sker det i forhåbningen om, at det på et tidspunkt er overstået (ibid, 46). Janowski citerer Westermann:

«If it is understood in this way, the Psalm of Lament, indicating direction toward the end of suffering, is one of the strongest testimonies to the experience of God's actions in the Old Testament» (ibid, 46).

Lidt firkantet formuleret, så bliver *klagen* den ene side af en slags *positivitetskvotient*, hvor salmisten lister alle klagerne op og sætter dem i sammenhæng med *de positive ting*, der vil ske i fremtiden. Janowski anfører, at salmisten i Salme 13 spørger Gud to gange om *hvor længe?*, hvilket indikerer at der er håb om en afslutning på salmistens lidelser (ibid, 64). Janowski skriver:

«The observation that the complaints are framed by the motif of trust and that the entire process of prayer is oriented toward the concluding confession of confidence and certainty of being heard also applies to the example of Psalm 13» (ibid, 83).

De negative følelser vejer ofte tungere end de positive. Det vil sige vores evne til at holde fast i klagen, fylder ofte mere end at prise håbet. Det er i denne spænding klagesalmen lever.

4.1.3 Anmodningen og relationen

Vores nære og positive relationer har betydning for, hvordan vi udvikler os som menneske og hænger sammen med den tredje robusthedsfaktor (2.3.3). *Anmodningen* om at Gud skal se salmisten, «Se mig, svar mig, Herre min Gud!», som vi finder det i vers 4, er central for denne klagesalme. At Gud *glemmer* salmisten, at Gud *skjuler sit ansigt*, efterlader et mystisk og mørkt billede af Guds handlinger (ibid, 64). At påstå at Gud glemmer mennesket er en uforholdsmæssigt grov anklage, som giver Gud menneskelige træk. Janowski skriver:

«While the presence of God's face bestows life, prosperity, and health, the turning away of YHWH's face evokes fear and alarm, even death» (ibid, 65).

Som det er anført i beskrivelsen af denne robusthedsfaktor, så er det, at vi kender hinanden, at vi ser hinanden, og at vi anerkender hinanden, vigtigt for hvordan vi trives generelt. Janowski skriver:

«A human being is a human being, because God "remembers" and "cares for" the person. The Psalms also know of God's "forgetting", which is more than an incidental refusal to think of someone. (...) Psalm 13 illustrates the drama of this loss or abandonment: in a prayer the supplicant fearfully inquires of the duration of forgetting – and directs this inquiry to no one other than YHWH my God» (ibid, 51).

For den tredje robusthedsfaktor samt for *anmodningen* i klagesalmen, er det centrale spørgsmål, hvad vi mennesker husker, og hvad vi mennesker glemmer? Hvad gør det ved os mennesker, at vi bliver glemt, dels af vores omgivelser, vores sociale relationer og dels af Gud? Ja, det gør ondt. Men samtidig erindrer Gud mennesket om, at der er plads til at skribe til Gud. Vi mennesker er *noget*, vi er ikke bare *ingenting*.

4.1.4 Tillidserklæringen og den forsinket gratifikation

Den fjerde robusthedsfaktor (2.3.4) hænger sammen med de øvrige. *Selvregulering* handler om, hvordan vi vurderer og sidenhen reagerer på hændelser i denne verden.

Denne robusthedsfaktor arbejder med *forsinket gratifikation*, og kan sammenlignes med en slags *tillidserklæring* i klagesalmen. I salme 13 vers 6 står der; *Men jeg stoler på din trofasthed, mit hjerte skal juble over din frelse*. Der er langt fra *marshmallows* til *frelse*. *Selvregulering* handler om, at kunne udtrykke en følelsesmæssig kontrol i situationer, hvor man oplever følelser som angst, vrede, skuffelse, men også forventningens glæde. Grundlæggende udviser man en tillid til forskeren, der har sat den seksårige i det svære valg at lade være med at spise det slik, som der bliver stillet foran dem.

I Salmernes bog er der ikke eksempler på, at mennesket opfodres til at *prise sig selv* (ibid, 13). I stedet er der rige eksempler på, at mennesket skal *prise Gud*, eller have tillid til Gud. Janowski skriver:

”We can conclude that the biblical discourse about human beings is characterized by the impossibility of objectification. Even in places where the nature og humanity is the object of consideration, such observant reflections occur in astonished consternation rather neutral description” (ibid, 13).

Der er dog forskel på, at passe på sig selv, og lade Gud passe på dig, ved at vise ham tillid. Men det er under alle omstændigheder en forsinket gratifikation, at vi mennesker er i stand til at udsætte glæden, idet vi stoler på Guds trofasthed.

4.1.5 Lovprisningen og menneskets styrker

Den sidste robusthedsfaktor (2.3.5) hænger sammen med dette citat. Robusthedsfaktoren handler om vores evne til at se vores egne styrker. Dette står i kontrast til citatet om at beskrivelsen af mennesket umuligt kan objektiveres.

Selvom der er lavet et omfattende studie, der opstiller et periodisk system, det såkaldte nomenklatur, der udleder de mest positive træk hos mennesket, så vil det fundamentale Gammel Testamentelige spørgsmål være; *hvad er et menneske?* (ibid, 13). Janowski skriver:

”According to the Old Testament understanding, it is only from the perspective of God that one can ask who or what human beings are. For this reason the anthropological concepts of the Old Testament are *open toward God*: Human beings of the Old Testament are not characterized by openness toward the world, but by ”openness toward God,” which designates their dependence on an ”infinite, not finite, transcendent opposite.” (Ibid, 13f).

Så hvad er et menneske? I forhold til Gud, kan mennesket juble over hans frelse, det er den styrke, som vi mennesker kan udvise. Nuanceret set, kan det være en sammenblanding af styrkerne, beskrevet under den sidste robusthedsfaktor. Eksempelvis nysgerrighed, ærlighed, kærlighed, samarbejde, ydmyghed og håb.

4.2 En konkluderende diskussion

I denne opgave har jeg ønsket at vise, hvordan vi mennesker kan kommunikere om modgang og kriser? Hvordan kommunikerer vi om magtesløsheden – men ligeledes hvordan håndterer vi den? Det har været min arbejdshypotese, at gammeltestamentlige klagesalmer kan tilbyde os et sprog, som anskueliggør magtesløsheden for det moderne menneske. Når modgangen rammer os, så er der stor hjælp at hente i det univers, som disse tilbyder.

Denne opgave er tænkt som en sammenligning. Den viser først hvordan er vi påvirket af populær selvhjælpslitteratur, idet vi lever i en antropocæn tidsalder. Mennesket kan selv gøre en forskel, og vi kan træne os selv til at blive mere robuste. Dernæst, hvordan klagesalmen kan blive en konkret måde at sætte ord på menneskets magtesløshed. Det bliver en forenklet pointe, at der på trods af strukturelle ligheder mellem femfaktorrobusthedsmodellen og klagesalmen, er stor forskel på de to tilgange til beskrivelsen af resiliens. Disse forskelle har jeg i det foregående forsøgt at fremhæve.

Inden for den psykologiske forskning bliver begrebet resiliens introduceret i 1970'erne og tager udgangspunkt i økologisk systemteori og udviklingspatologi. Resiliens er dengang et tilpasningsbegreb, der ser barnet som en passiv modtager og som bruger empiriske studier af børn. Inden for de sidste par år er resiliens opfattet som mere individorienteret kompetence, hvor mennesker kan opnå succes, lykke og velvære.

Hertz opstiller en metamodel, som hun kalder femfaktorrobusthedsmodellen. Den beskriver fem psykologiske perspektiver, der kan opbygges og styrkes, og som gør os mere mentalt robuste i hverdagen. I dag vil de fleste mennesker kunne udføre en basal analyse af vores egen personlighed. Hvis vi ser på barndommen, vores forældre og vores placering i søskendeflokken, samt træk i vores hjem, så føres vi på sporet af beskrivelsen af vores eget væsen (Gotfredsen, 23). I opgaven påpeger jeg, hvordan beskrivelsen af robusthed forbliver inden for rammen af det, vi som mennesker kan begribe, og som vi rationelt kan forklare. Dermed afskæres mennesket fra det religiøse. Hendes robusthedsbeskrivelse vil ikke kunne rumme magtesløsheden, fordi samtalen til stadighed sigter efter det positive, det fremadstræbende. Det er gennemgående for de fem faktorer, at de stræber efter den tredje by, som beskrevet i forbindelse med den bibelske sjælesorg. Nok tør man være i *fornægtelsens og vredens by* eller i *byen uden håb*, men det er ikke noget man dvæler ved. Således bliver det konkret foreslået, at den sørgende kan rumme magtesløsheden ved at læse en klagesalme højt og identificere sig med hver enkelt del af klaget.

De fem faktorer kan ses som forskellige *perspektiver*, der belyser komplekse sammenhænge. Jeg vælger at fremstille hendes metamodel i en oplevelsesmæssig, fortløbende orden. Men hendes perspektiver er tilfældigt sammensat og kan stå alene. De bliver instrumenter, en række midler,

uden andet mål end det, som det enkelte menneske *selv* kan formulere. Denne instrumentalistiske tankegang er problematisk, hvis det bliver den primære måde at orientere sig i verden og til andre mennesker. At skulle *arbejde med sig selv* på den måde gør, at mennesket overtager Guds plads i hverdagen. Et nuanceret menneske, kan godt have to parallelle livsanskuelser. Men man skal kunne skelne mellem den modgang, som man kan handle sig ud af, og den modgang, som man ikke kan handle sig ud af. Dermed erkendes også menneskets begrænsning.

Det systematiske afsnit arbejder videre med resiliens og sætter det i en anden sammenhæng. Her er sigtet, hvordan vi kommer os over en traumatisk oplevelse, samt hvordan Biblen kan hjælpe? Den bibelske sjælesorg er meget konkret orienteret. Den tager afsæt i krige i Afrika sidst i 1990'erne. Materialet, som er udviklet i den kontekst, har spredt sig hurtigt, da det er meget brugbart og lettilgængeligt. Den bibelske sjælesorg tager udgangspunkt i konkrete oplevelser, og forholder sig til, hvad der sker, når vi sørger? Den beskriver tre byer og dermed hvordan sorgen *bevæger sig*. Dette er i tråd med nyere sorgteori, hvor den sørgende, efter et tab, også skifter mellem forskellige spor. Teorien kaldes «to-spors-modellen» og veksler mellem *et tabsorienteret spor* og *et reetablerende spor*.

Den bibelske sjælesorg beskriver, hvordan man konkret kan hjælpe den, som sørger. Eksempelvis opfordres den sørgende til at læse en salme op og måske lære den udenad. Gennem opbygningen af specifikt klagesalme 13 fra Det Gamle Testamente, lærer vi, hvordan vi kan identificere os med hvert enkelt del af denne salme. Det er en pointe, at det sørgende menneske skal gennemgå *adressering, klage, anmodning, tillidserklæring og lovprisning* i en sammenhæng, hvor vi sætter det i perspektiv med vores eget liv. Vi skal læse salmen uden en masse forbehold. Vi bliver inviteret ind i en verden, hvor templet helt bogstaveligt er *gudens hus*. *Fjenderne* ikke bare ligner, men er en konkret lille lokal syndflod, der truer med at lade vores verden gå til grunde og drukne os i kaotiske vandmasser. Salmerne bliver en poetisk fremstilling af teologiske hovedtanker, hvor mennesket står midt i verden og skal forstå tilværelsen i forhold til sine medmennesker og verden omkring os (Bjerg, 8).

Klagesalmerne minder os om, at vi ikke er de første, som er ramt af modgang. Gennem analyse af Salme 42-43 videreformuleres denne tanke. Salmen understreger selve Guds fravær. Metaforerne er voldsomme og samtidig voldsomt forskellige. Der sættes konkrete ord på, hvordan salmisten længes efter Gud. Det understreges, hvordan denne klagesalme bliver et yderst velovervejet stykke poesi, som beskriver, hvordan hele verden bryder sammen. I dette univers bliver vi mindet om Guds dobbelte rolle, dels som den, der forlader salmisten, og dels som den, der sender ulykken. Salmisten kan kun give Gud skylden.

Med sigte på, hvordan man kan beskrive magtesløsheden, vælger jeg at behandle Grundtvigs gendigtning af denne klagesalme, som findes i salmebogen nummer 410 – Som tørstige hjort monne skrig. Det fremhæves, hvordan Grundtvigs arbejde med salmen kan læses som en *kristianisering*, som samtidig sætter ord på magtesløsheden. Det handler ikke kun om hvorfor Gud har glemt mig, men også om hvorfor Gud tøver, og hvorfor Gud sover? Spørgsmålet rettes indad, og Guds glemsel vendes til en selvanklage for utålmodighed. Salmisten er i dialog med sig selv, og

det afsløres hvordan han dybest set er afhængig af dels Gud og dels andre mennesker - eksempelvis menigheden. Det er i denne hudløst ærlige tilstand, at salmistens rædsel er afstandsløs, i en sådan grad, at han ikke kan reflektere klart, men blot må skrive. Grundtvig sætter ord på vores magtesløse tilstand; vi skal *glemme glemslen*. For hvor finder mødet mellem Gud og mennesket sted? Det gør det dels i kirken, men også i erfaringen af, at blive *erindret*. Når mennesket er erindret, så går vi fra at være *ingenting* til at være *noget*. Selvom denne erfaring gør ondt, så bliver Guds fravær også på en måde nærværende.

Frechette påpeger også klagesalmens poesi og fremhæver den hermeneutiske pointe, at det fjendtlige sprog i salmerne ikke tjener som argumentation for faktisk fysisk adfærd. Det er vigtigt, at salmisten holder fast i den menneskelige værdighed. Dette sker ved at konfrontere Gud på en empatisk måde. Salmisten lever i spændingen mellem Gud, som den retfærdige og Gud som den, der tillader uretfærdighed. Det er klagesalmens forudsætning, at Gud *er* den retfærdige, den som konfronterer fjenderne i forsøget på at skabe en verden, hvor salmisten kan føle sig sikker og værdsat. På den måde etablerer klagesalmen et univers, hvor vi mennesker i vores magtesløshed og på trods af overvældende oplevelser, bliver bekræftet i, at Gud skaber en "sikker havn".

Ved at recitere klagesalmen liturgisk holder man fast i denne autoritative pointe.

Så på konkluderende vis, så skal vi læse en salme, eller måske synge den. Vi bliver kaldt ud af os selv, vi overgiver os til nogle ord og nogle tanker, som vi måske allerede kender eller har tænkt før. Det er, hvad salmen kan, at hive os mennesker ud af mørket, så mørket ikke får så meget fylde (Nordentoft, 84). Vi kan opleve, at salmen er et *spejl af sjælen*, som det bliver pointeret i indledningen af Janowski.

Hvis vi synger Grundtvigs *Som tørstige hjort monne skride*, og i vers 3 kommer til "jeg er udi hjertet så bange", så er det en tilstand, alle kan genkende. Måske er vi ikke bange i øjeblikket, men vi kender følelsen. Når vi læser salmen højt eller synger den, så forholder det sig sådan. Vi bliver mindet om hvordan vi selv har det. Vi kan opleve noget i hverdagen, der gør, at afgrunden kommer os nær, og at vi må gå på randen af kanten.

Vi kender godt til *de afgrunde ligger så nær*.

Litteratur i forbindelse med denne opgave (i alt 1502 sider)

Becker, Eve-Marie. "Trauma Studies" and Exegesis. Challenges, Limits and Prospects.

i: Trauma and Traumatization in Individual and Collective Dimensions. Insights from Biblical Studies and Beyond. Becker, Eve-Marie; Dochhorn, Jan; Kragelund, Else Holt (red.). Göttingen. 2014. Vandenhoeck & Ruprecht. s. 15-29.

15 sider

Bjerg, Svend & Holst, Søren. Den gyldne harpe. Poetisk teologi i Davids og Grundtvigs salmer. Frederiksberg. Forlaget Alfa. 2011. s. 7-283.

276 sider.

Dræby Sørensen, Anders. Sårbarhedens overvindelse og styrkens fascination – Den psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelses idéhistorie. i: Slagmark # 73 – Tidsskrift for Idéhistorie. Tema: Resiliens. Aarhus C. Aarhus Universitetsforlag. Forår 2016. s. 45-63.

19 sider.

Fogh Kirkeby, Ole. Robusthed, skrøbelighed og det generøse lederskab. København. Gyldendal Business. 2017, s. 7-79

72 sider.

Frechette, Christopher G. Destroying the Internalized Perpetrator. A Healing Function of the Violent Language against Enemies in the Psalms.

i: Trauma and Traumatization in Individual and Collective Dimensions. Insights from Biblical Studies and Beyond. Becker, Eve-Marie; Dochhorn, Jan; Kragelund, Else Holt (red.). Göttingen. 2014. Vandenhoeck & Ruprecht. s. 71-84.

14 sider

Gaarsmand Jacobsen, Stefan & Krause Jørgensen, Eva. Redaktionelt forord. i: Slagmark # 73 – Tidsskrift for Idéhistorie. Tema: Resiliens. Aarhus C. Aarhus Universitetsforlag. Forår 2016. s. 9-19.

11 sider.

Gotfredsen, Sørine. Fri os fra det onde. København. Kristeligt Dagblads forlag. 2017. s. 7-74.

65 sider.

Hertz, Eva. Robust. Lær at mestre modgang. København. Gyldendal Business. 2017., s. 9-200

191 sider.

Hill, Harriet & Hill, Margaret & Baggé, Richard & Miersma, Pat. Bibelsk Sjælesorg. Bearbejdning af traumer. København. Det Danske Bibelselskab. (Oversat fra "Healing the wounds of trauma" revideret udgave fra 2014). s. 1-110.

109 sider.

Janowski, Bernd. Arguing with God. A Theological Anthropology of the Psalms. Kentucky. Westminster John Knox Press. 2013. s. xv – 349.

355 sider.

Knoop, Hans Henrik. Positiv psykologi. Tænkepauser 12. Aarhus Universitetsforlag. 2013. s. 6-59.

53 sider

May Schott, Robin. Resiliens, normativitet og sårbarhed. i: Slagmark # 73 – Tidsskrift for Idéhistorie. Tema: Resiliens. Aarhus C. Aarhus Universitetsforlag. Forår 2016. s. 103-115.

13 sider.

Nordentoft, Sophie & Vesterdal, Lone. Når livet går i sort – 52 læsninger til et sørgeår. Frederiksberg. Unitas forlag. 2016. s. 4-171.

167 sider.

Vesterdal, Lone. Robust – om tro og magtesløshed. Frederiksberg C. Eksistensen. 2017. s. 7-149.

142 sider.