

Terapi og kristendom - supplement eller modstrid?

Psykoterapi er ikke mere noget, vi kun stifter bekendtskab med via amerikanske film. Det er noget, som naboen og svigerinden fortæller om, fordi de selv har prøvet det. Nogle kristne undrer sig og spørger: Er terapi også for kristne? Er Guds Ord ikke nok for mig? Svaret må vi finde i og med svaret på hvad terapi henholdsvis kristendom er.

At være kristen er at leve med et særligt livssyn eller rettere sagt en særlig tro, nemlig troen på Guds åbenbarede Ord. Denne tro indebærer blandt andet, at jeg tror, at jeg er skabt af Gud og lever i et forhold til ham, hvor jeg er elsket og tilgivet for mine synder på grund af hvad Jesus har gjort for mig. Denne tro er altafgørende for mig, det handler om liv og død, og det handler om, hvordan jeg vil leve lige nu. Det handler også om mine livsvilkår, mine fejl og begrænsninger, som findes fordi jeg er den, der er skabt og ikke skaberen selv, og fordi mine forfædre vendte sig bort fra Gud, og skaffede mig en arv, som jeg lever med og kæmper mod, men som jeg ikke kan overvinde: Synden er en realitet i verden og dermed i mit liv. Jeg har fået den som en arv, den har infiltreret alle dele af mit liv, inklusive min måde at tænke og tale på, mine følelser og min evne til at udtrykke følelserne, mine intentioner og min opfattelse af, hvad der er det vigtigste i livet. Jeg har fået synden i arv. Det betyder ikke, at jeg er uskyldig overfor Gud, og kan sige: Min synd skyldes min arv og ikke mig! Nej, selv om det er noget, jeg har arvet, så er det mig, der bryder Guds lov, når jeg synder og jeg er derfor den, der er skyldig. Dette skyldforhold er mellem Gud og mig. Gud ske tak og lov for at historien om hvad det vil sige at være kristen ikke stopper her. Jesus er mellemmand – tilgivelse findes! I en ultra kort udgave er dette, hvad det for mig betyder at være en kristen. Dette kan ikke tilegnes gennem intellektuelle øvelser, naturoplevelser, indadvendt meditation eller terapi. Det kan kun fattes i tro. Troen er ikke statisk, noget der bare er en gang for alle. Troen på Gud er en måde at leve på, en stadig vendt sig til Gud. Jeg kan få hjælp til at søge Gud gennem andre mennesker, blandt andet gennem prædiken og samtale. Nogen gange er det nødvendigt at høre en kristen ven, præst eller en anden moden kristen sige direkte til mig: ”Nu skal du se, sådan står der i Guds Ord og det gælder dig. Gud elsker dig og har tilgivet dig.” Det er sjælesorg - et kristent menneskes omsorg for den andens sjæleliv.

Alt det jeg ovenfor har skrevet har intet med terapi at gøre. Det har at gøre med vores livsgrundlag, vores forhold til Gud. Det har også at gøre med vores måde at være i denne verden på, for eksempel hvordan vi tager ansvar for os selv og andre mennesker, hvad vi påvirker hinanden til, hvordan vi bruger vores tid, vores kræfter og vores evner. Guds ord skal være et kristent menneskes grundlag for, hvordan livet leves. Men Guds ord er ikke et opslagsværk udi det praktiske og konkrete liv. Vi må selv tænke med den hjerne Han har skabt i os, og tage ansvar for vore valg og handlinger, for Han har givet os ansvar.

Der er meget, der udfordrer her i livet, og som vi kan lære. Noget er spændende og sjovt, andet er træls og måske endda smertefuldt. Vi har fået evner til at bruge benene, men vil vi spille fodbold, er det nødvendigt at lære spillets regler og træne sig i samspillet. Vi har fået kreativitet og farvesans, men vil vi udtrykke os gennem kunst, kan vi med fordel studere hos andre og ikke blot gå ud fra, at den bedste kunstner er den, der ikke har gået på kunstakademiet. Ligesådan er det med måden at leve livet på. Vi har fået livet, men vil vi leve det godt, kan vi med fordel skele til dem, der før os

har haft held til at få noget godt ud af det. Mor og far kan i de fleste tilfælde give børnene en rigtig god ballast med på vejen, gode skolelærere kan være modeller for resten af livet, ungdomsledere kan være guld værd for et ungt menneskes personlige udvikling, dygtige menighedsledere og nære venner kan gennem voksenalderen være både læremestre i livskunsten og støttepiller, når man selv vakler. Der er utallige måder at lære på. Terapi er bare en af disse måder. Terapi er ikke et supplement til kristendommen, ej heller er det modstridende. Terapi er bare en af de mange måder, vi mennesker kan hjælpe hinanden på, når vi synes, at det er svært at håndtere udfordringerne.

Psykoterapi er en række samtaler med et andet menneske, som er specielt uddannet til denne slags samtaler. Formålet med terapi er, at lære at forstå sig selv og sine livsvilkår bedre, og at lære at vælge og handle anderledes end tidligere. Det er terapeutens opgave at hjælpe den, der søger terapi til i endnu højere grad end før at tage ansvar for sit eget liv ud fra det livssyn og de vilkår som den enkelte har. Terapeuten behøver ikke selv at have samme livssyn som klienten for at kunne give denne hjælp, for terapeutens rolle er ikke at bestemme eller rådgive klienten, men at hjælpe klienten til selv at kunne foretage valg og handle som ønsket. Det kan dog ofte være godt og effektivt at finde en terapeut med samme livssyn som en selv, for det gør forståelsen nemmere. Det kan også være trygt at vide sig forstået på det eksistentielle grundlag uden at være nødt til at komme med lange forklaringer.

Skal man gå i terapi? Nej, selvfølgelig ikke. Der er ikke noget ”skal”. Det er en mulighed for folk, der synes, at livet er svært og for eksempel døjer med et lavt selvværd eller med manglende livslyst. Det er en mulighed på samme måde som fodboldklubben og kunstakademiet. Måske en mulighed med et mere alvorligt udgangspunkt, men stadig bare en mulighed.

Nogle kristne synes ikke, at terapi er det rigtige, hvis livet gør ondt, de vil hellere bruge bønnens mulighed. Bøn og forbøn er Guds åbne dør – den skal vi bruge så meget som muligt. Samtidig har Gud givet os hinanden og det skal vi også benytte os af. Vi hjælper hinanden med at få muret husene op, at få passet børnene, at få opereret blindtarmen ud, når den er betændt. Samtidig beder vi om Guds hjælp og velsignelse i alle disse gøremål. Når glæden er borte og frustrationerne tager overhånd kan man søge hjælp i terapi og parallelt hermed bede om Guds hjælp og velsignelse. Som kristen er det naturligt at bede om helbredelse og et fornyet godt humør og det er naturligt at gøre brug af alle Guds gaver, både bønnen, murskeen, operationskniven, samtalen med en ven og en terapeut. Vi er mennesker, der søger at hjælpe os selv og hinanden ved at bruge vore Gudgivne evner. Vi er mennesker, der kan bede Gud gribe ind i vores liv og Gud er den, der svarer med sit svar. Gud være lovet!

Lone Dalsgaard
Psykoterapeut og konsulent
www.lonedalsgaard.dk