Kierkegaard-prosjekt 2021

**Hjelpekunst og Jordmorkunst**

*Sjelesorg, samtaler, caoching*

**NESTEKAFFE**



NESTEKAFFE er en kopp filterkaffe til en samtale uten filter

Frank Oterholt

**Hjelpekunsten**

Teologen og filosofen Søren Kierkegaard (1813-1855) har hatt stor innflytelse på moderne tenkemåte. Han satte individet i sentrum, og ble opphavsmannen til det som senere fikk navnet *Eksistensialisme*. Man finner Kierkegaard-sitater over alt, men ett av de meste kjente er det såkalte *hjelpekunstsitatet*. Det er trolig også det mest brukte Kierkegaard-sitatet i Norge i nyere tid og er hentet fra *Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed* (1859). Sitatet har spilt en viktig rolle innen diakoni og helsefag i Norge (DM/1,120):

*At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden. For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg forstaae mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaaer. Naar jeg ikke gjør det, saa hjælper min Mere-Forstaaen ham slet ikke.*

*Hjelpekunstsitatet* viser hva det vil si å ha en *eksistensiell tilnærming* til menneskers livsproblemer. Kierkegaard sier at vi må ta den hjelpe-trengendes eget liv, hennes *eksistens,* på alvor. Det er forutsetningen for at vi kan hjelpe.

Når jeg samtaler med en annen om hennes livsproblemer, skal jeg heller ikke primært lete etter løsninger. Det viktigste er først å finne personen *”der hun er”.* Det betyr ikke at jeg på et senere tidspunkt ikke kan bruke kunnskap fra egen erfaring og fra ulike teorier om fysisk og mental helse. Kunnskap, eller ”*mere-Forstaaen*”, er viktig, men først må jeg kjenne til hvor min samtalepartner ”er” i livet (Møllehave1983,174). Det best at personen selv finner ut av sitt eget problem, og kanskje også finner løsningen på problemet. Det fører oss over i det som kalles *”indirekte meddelelse”.*

**Indirekte meddelelse. Sokratisk jordmor-kunst**

*Hjelpekunstsitatet* er del av metoden ”*indirekte meddelelse”*, også kalt *”sokratisk jordmor-kunst”*. Faguttrykket er *majeutik*. Sitatet er fra Kierkegaards side opprinnelig ment som en metode man kan bruke for å overbevise et menneske om å ta imot den kristne tro[[1]](#footnote-1). I dag brukes sitatet i mange sammenhenger. Poenget er at man ikke skal ”overkjøre” den man vil hjelpe. Man skal aldri fortelle et menneske (direkte) hvilke problemer det bærer på, eller komme med raske løsninger. Jeg må aldri tre *”min Mere-Forstaaen”* nedover hodet på en annen. Personen som vi samtaler med, skal selv kunne komme fram til problemets kjerne ved hjelp av en klok og vennlig veileder, terapeut, helsearbeider, sjelesørger eller samtalepartner. Erkjennelsen må komme innenfra. Det var slik den greske filosofen Sokrates (469-399 fvt.) tenkte og praktiserte sin samtalekunst. Derfor har denne samtaleteknikken fått navnet *sokratisk jordmorkunst,* en metode som er ment til å forløse fortrengte tanker og mentale byrder. Man går ikke direkte på problemet, men ”lirker” det fram (indirekte) ved hjelp av hint, spørsmål og motspørsmål. Derfor kalles det *indirekte meddelelse*.

**Balanse og likevekt**

Metoden kalles også ”dialektisk”. Det er fordi man i løpet av samtalen kan komme til å sette ulike ting opp mot hverandre for gjennom det å finne fram til motsetninger som det kan være vanskelig å leve med. Kierkegaard er veldig opptatt av balanse og likevekt i sinnet. Et menneske som lever med uløste spenninger og press fra mange kanter, vil bli *fortvilet*, sier han. Det er lett å kjenne seg igjen i. Man blir lett frustrert og fortvilet nå man ikke vet hvordan man skal komme seg ut av et problem eller løse opp i en floke. I løpet av en samtale kan en veileder hjelpe til med at den hjelpetrengende selv ser det som lager ubalanse i livet. Det behøver ikke bare være problemer som befinner seg inne i mennesket. Det kan også være ytre og strukturelle problemer som skaper ubalanse og fortvilelse.

Den hjelpesøkende skal ”veiledes til å bruke egne ressurser for å løse egne problemer uten noen form for overstyring fra veilederen” (Bermejo 1998,10). Metoden har fellestrekk med *”reformulering”* hvor veilederen gjentar den hjelpe-trengendes egne ord med sine egne ord, men på en reformulert (ny) måte. Dermed ”speiles” hennes egne ord tilbake på henne selv, i ny innpakning. Veilederens reformulering kan dermed belyse personens egne tanker, noe som kan gi aha-opplevelser og ny selvinnsikt. En veiledere som bruker *reformulering,* ”lytter, forstår og uttrykker den andres tanker med enda større klarhet, som om hun så seg selv i et speil. Dette er involvering, dette er å ta del i samtalepartnerens egne erfaringer, dette er å tenke *som* henne, og ikke bare tenke *på* henne” (ibid,49).

**Hjelp deg selv**

I Kierkegaards øyne er mennesket et vesen som hele tiden må forholde seg til *seg selv*. Jeg kommer aldri utenom *meg selv*. Det indre livet kaller han *Selvet.* Det er et annet ord forbevisstheten. Vi kjenner det igjen fra ordet selv-bevissthet. Videre sier han at *Selvet* er et forhold. *Jeg* forholder meg altså hele tiden til *meg selv*.

Det var dette Kierkegaard var mest opptatt av. Han var ikke så opptatt av ytre forhold og fastlagte strukturer, altså problemer og forhold som påvirker et menneske utenfra. Likevel er Kierkegaards tanker om *Selvet* kjempeviktig. Jeg har bevissthet om *meg selv*, altså selvbevissthet. Derfor er det *jeg* som kjenner *meg selv* best og dermed er *jeg* også den beste til å finne løsningen på et problem som angår *meg*. Jeg kan gjerne få hjelp av en terapeut, helsearbeider eller en sjelesørger, men først av alt er det *jeg* som kjenner sannheten om mitt eget liv. Jeg må bare først få øye på denne sannheten. Det er kjerner i *sokratisk hjelpekunst*.

**Bli deg selv**

Å ha et forhold til seg selv er som å se seg selv i et speil. Dermed ser jeg meg selv utenfra, på en objektiv måte. Da kan jeg også lettere se de problemene jeg bærer på og dermed kan jeg komme *meg selv* til hjelp. Kierkegaard kaller det å *bli seg selv*, eller å bli til et *Selv*. Dette er selve kjernen i Kierkegaards filosofi. Når jeg greier å tilnærme meg de flokene som har knytt seg fast i mitt eget sinn, har jeg startet prosessen med å *komme tilbake til meg selv*, eller *bli meg selv* på nytt. Da ”trer jeg i eksistens”, sier han. Han kaller det også «å tre i karakter». ”Eksistensielle problemer” er altså problemer som handler om min egen eksistens.

*”Jeg er meg selv igjen … Den splid som var i mitt vesen, er hevet; Jeg slutter meg sammen igjen … Maskineriet er satt i bevegelse ... brutt er den trylleformelen som hadde hekset seg inn i meg så jeg ikke kunne komme tilbake til meg selv.”*

Gjentagelsen (1843), s.118

**** *Selvet* er å ha et forhold til seg selv

En veileder eller samtalepartner som skal hjelpe et menneske fram til større klarhet om hvor ”skoen trykker”, kan selvsagt også bidra til å løse problemer ved hjelp av kunnskap og egen erfaring. Likevel er det viktig at sannhet, også sannheten om meg selv, må ha feste i mitt eget *Selv*. Sannhet er subjektiv, ifølge Kierkegaard. Sannheten om meg selv må først integreres i meg selv. Det er jeg som må se problemet og det er jeg som må finne den nye retningen på livet. Når jeg kommer fram til ny erkjennelse om meg selv, sier Kierkegaard at det har foregått en *inderliggjørelse*. Nå *vet jeg ved meg selv* hvilken retning livet må ta dersom jeg skal finne løsning på et gitt problem. Når sannheten om meg selv virkelig har gått opp for meg, da er sannheten om mitt liv blitt *sannhet for meg*. Da er jeg, ifølge Kierkegaard, på vei til et nytt ”sted” i livet, til en ny *eksistensmåte*. Det kaller han *stadier*. Med det mener han at mennesket gjennom livet gjennomgår ulike faser. Man utvikler seg fordi *Selvet*, personligheten min, er en ”vorden” (et gammelt ord for å bli til). Jeg blir stadig til. Intet menneske er ferdig. Når jeg beveger meg i riktig retning og finner tilbake til meg selv, blir jeg *virkelig*, sier Kierkegaard. Å bli *virkelig*, eller å overta sitt eget liv på nytt, er å lage et nytt narrativ om seg selv, hvor ingen ting skyves under teppet. Jeg blir helere og mer autentisk. *Autentisk* og *virkelig* er to sentrale ord i eksistensialismen. I følge Kierkegaard kan jeg, når jeg blir *virkelig*, redusere *fortvilelsen* som kanskje har innsnevret og hemmet meg i mange år.

Som medmennesker og fagpersoner kan vi hjelpe personer til å finne tilbake til seg selv, bli helere. For Kierkegaard er det også et poeng at mennesket finner seg selv fullt ut når det finner Gud. Dermed beveger vi oss over i sjelesorgens verden. Kanskje *hjelpekunsten* også kan spore oss inn på nye veier i sjelesorgen?

**Nye veier i sjelesorg?**

**Coaching i stedet for sjelesorg?**

Gry Espedal, førsteamanuensis ved Fakultet for teologi, diakoni og ledelsesfag (VID), mener det går an å finne nye veier for sjelesorgen[[2]](#footnote-2). Som studentprest kalte hun sjelesorg for coaching og tilbød ”samtaler om livet”. Hun gikk fra nesten ingen til over 100 samtaler i året.

”Flere har tatt til orde for å diskutere sjelesorgens egenart. Utfordringen er å finne frem til en sjelesorgtilnærming som kan ta på alvor det mennesker eksistensielt er opptatt av.”

Gry Espedal



Gry Espedal, 1. amanuensis/VID

|  |
| --- |
| **Definisjoner**  Sjelesorg er kristen omsorg og personlig samtale, som ikke bare behøver å berøre kristne spørsmål.  Kjell Petter Dahl  Coaching er en metode for å veilede, motivere eller styre gjennom samtaler, aktiv lytting og individuelt tilpassede råd og oppmuntring.  Store Norske Leksikon |

**Kirkens *”raison dé´tre”***

Skal Kirken dermed gi opp sjelesorg og heller tilby coaching? Svaret er nei. Kirken må alltid gi sjelesorg. Kirken er til for å lede mennesker tilbake til Gud. Det er Kirkens *”raison détre”*, det er Kirkens «grunn for å være til”. Likevel går det an å ha flere tanker i hodet på en gang. Man kan ha helt alminnelige samtaler med mennesker. Den som samtaler med en prest eller diakon, vil nesten garantert også komme inn på spørsmål som angår tro og tvil.

”Den sjelesørgeriske samtalen skjer alltid med Gud som fortegn, altså at det guddommelige på en eller anden måte er med, selv om det kanskje slett ikke blir sagt.”

Christine Tind Johannessen, phd./forsker i sjelesorg ved Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter

**Eksistensiell Coaching**

*”Kierkegaard kan kalde sig coach, længe inden dette fænomen så dagens lys”[[3]](#footnote-3)*

”Eksistensiell Coaching (co-activ coaching) handler ikke om å løse problemer eller oppnå mål. Det er isteden en tilnærming hvor oppdagelse, bevissthet og det å gjøre valg er viktig. Det er en måte å gi mennesker kraft (empowerment) til å finne egne svar, gi dem mot og støtte dem på veien til å gjøre valg. Det er en form for samtale som er preget av respekt, åpenhet, lidenskap, empati og en forpliktelse til å si sannheten. Coaching-ferdigheter er lytting, bruk av intuisjon, nysgjerrighet, gå i dybden og bringe fremover.”

Gry Espedal (2012,13)[[4]](#footnote-4)

|  |
| --- |
| **Definisjon:** Co-Activ betyr å "være i aksjon ... sammen." |

****

**Den danske folkekirken tenker kreativt om sjelesorg**

**Samtaler om livet**

Samtaler om livet tar utgangspunkt i livet selv, i eksistensen. ”Livet selv” er et sentralt ord i dansk teologi, en teologisk tradisjon som er veldig eksistensielt orientert. Både Grundtvig og Løgstrup bruker uttrykket ofte. *Samtaler om livet* har ikke et bestemt mål, det er ikke et bestemt problem som skal løses. Likevel kan problemer bli løst gjennom samtalen.

En samtale om livet kan også ende opp i det vi kjenner som en sjelesorgsamtale. En kirkelig medarbeider må derfor alltid være klar for å gi sjelesorg, trøst, åndelig veiledning, forbønn og absolusjon. Selv om en veileder alltid skal være ydmyk, og aldri tre sannheter nedover hodet på den man samtaler med, skal man heller ikke være så beskjeden på egne vegne, at man aldri kommer med råd og innspill.

**Taushetsplikt**

Når samtaler åpner opp for eksistensielle og åndelige problemstillinger, bør det gis tilbud om oppfølging. En kirkelig medarbeider må også være bevisst på at det man snakker med andre mennesker om, er taushetsbelagt, enten det er i rammen av uformell eller formell samtale.

**NESTEKAFFE-samtaler**

Man starter med en uformell samtale om livet, en samtale med utgangspunkt i eksistensen, en samtale over en kopp kaffe, en NESTEKAFFE-samtale:

**NESTEKAFFE**



NESTEKAFFE er en kopp filterkaffe til en samtale uten filter

**Samtaler om livet på podcast:**

Den danske Folkekirken har lagt ut podcaster med samtaler som berører flere eksistensielle livs-temaer: tro, tilgivelse, angts, skjebne, skyld, identitet, tvil, lykke, håp, fellesskap og mening. Her kan man høre hvordan en NESTEKAFFE-samtale kan foregå:

12 Neste-kaffesamtaler <https://www.folkekirken.dk/aktuelt/podcast/naestekaffe>

12 Sjelesorgsamtaler <https://www.folkekirken.dk/aktuelt/podcast/sjaelesorg>

**Temaer i NESTEKAFFE-samtaler (podcast):**

* Hvordan lever man med sorg etter å ha mistet et barn?
* Hvordan bryte ut av destruktive tankemønstre?
* Hvordan kan tro hjelpe en ikke-troende til å takle stress?
* Hvordan helbreder man et brutt forhold til sin far?
* Hvordan håndterer man en nagende følelse av ensomhet?
* Hvordan forliker man seg med senskader som vil følge en resten av livet?
* Hvordan lærer man å bli mor?
* Hvordan takler man et knust hjerte?
* Hvordan tilgir man en som ikke føler seg skyldig?
* Hvordan lykkes man med et nytt parforhold og to kull med barn?

**Litteratur og kilder**

Kierkegaard, Søren 1843/2009. Gjentagelsen (GT). Et forsøk i den eksperimenterende psykologi. Vidarforlaget.

Søltoft, Pia 2015 (PS). Kunsten at vælge sig selv. Akademisk Forlag, København.

Espedal, Gry (2012) ”..at finde Ham der hvor Han er.. Kan coaching i sjelesorgsamtaler ha positive effekt? Avsluttende prosjektoppgave i Master of Managament, Consulting. Handelshøyskolen BI – Oslo:

<https://vid.brage.unit.no/vid-xmlui/bitstream/handle/11250/99087/ProsjektoppgaveBI2012mai5_12.06.02.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Møllehave, Johannes (1983). Til trøst. Lindhardt og Ringhof. 3. udgave, 3. oplag.

Gry Espedal. Verdidebatt. Vårt Land 9.2.2016. <http://www.verdidebatt.no/gryespedal>

Johannessen, Christine Tind, phd./forsker i sjelesorg. Mennesket er ikke et dokument:

<https://www.folkekirken.dk/aktuelt/nyheder/lektor-i-sjaelesorg-mennesket-er-ikke-et-dokument>

Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter:

<https://www.facebook.com/FolkekirkensUddannelsesOgVidenscenter/>

*frankOforever 29/4 2021*

1. <file:///Users/frankoterholt/Downloads/21385-Artikeltekst-48705-1-10-20150717.pdf> , s.69f. ”At bedrage et Menneske ind i det Sande”, 69. [↑](#footnote-ref-1)
2. Gry Espedal. Verdidebatt. Vårt Land 9.2.2016. <http://www.verdidebatt.no/gryespedal> [↑](#footnote-ref-2)
3. PS2015,172. [↑](#footnote-ref-3)
4. Se også Co-Active Training Institute <https://coactive.com/about/what-is-coactive/> [↑](#footnote-ref-4)