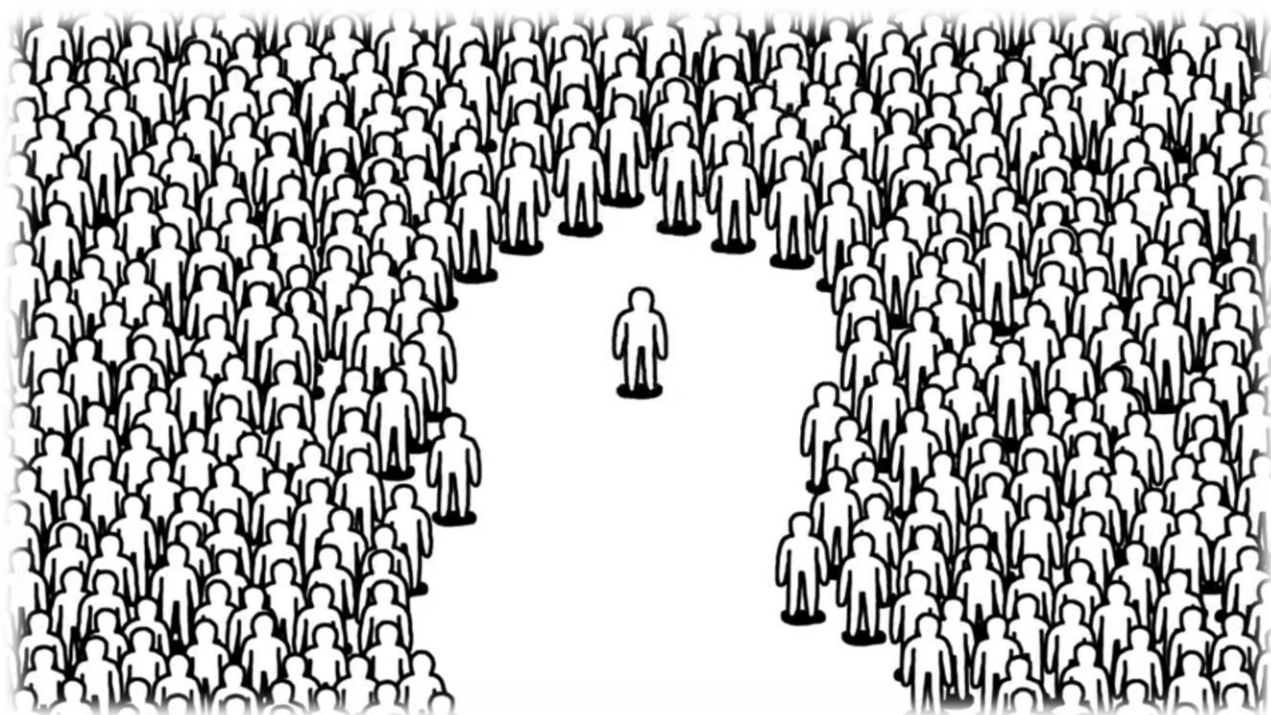


Berøringsangst i kristne fællesskaber

- og hvorfor den kan være udfordrende?



Kristent Pædagogisk Institut Akademi

Karoline Clausen-Myhre

November 2023

Indholdsfortegnelse

Indledende tanker	s. 2
Begrebsafklaring.....	s. 2
Psykologien bag.....	s. 3
Berøringsangst i praksis.....	s. 4
Samfundet vs. det kristne fællesskab.....	s. 4
Hvorfor kan berøringsangsten være udfordrende?.....	s. 6
Desertering og intimisering.....	s. 6
At tvivle.....	s. 7
At visne alene.....	s. 9
Lider én, lider alle.....	s. 10
Hvordan kommes berøringsangsten til livs?.....	s. 11
At hilse.....	s. 11
At tage kontakt.....	s. 12
At lytte.....	s. 12
At undgå forudindtagethed	s. 13
Afsluttende.....	s. 13
Litteratur.....	s. 15

Indledende tanker

I denne opgave sættes der fokus på berøringsangst, herunder i kristne fællesskaber.

Berøringsangsten kan være udfordrende at have at gøre med; dels for den, som oplever den, og dels for den, som har mærket at være berørt af den, men har haft svært ved at vide, hvad der kan stilles op med den. Opgavens overordnede formål er at se nærmere på, hvilken størrelse berøringsangst er samt hvilken psykologi, der ligger til grund for menneskers tankeprocesser på baggrund af dette. Derudover ses der på dele af samfundets indflydelse og på et kristent perspektiv i forhold til dette. Det er væsentligt at pointere, at denne opgave forsøger at sige noget generelt om berøringsangst i kristne fællesskaber og ikke om et specifikt emne. Det er klart, at hvis opgavens fokus var mere konkret, eksempelvis berøringsangst i forhold til skilsmisse eller homoseksualitet, ville opgaven i højere grad kunne konkretisere problemstillinger i forhold til disse emner. Opgavens formål er således at belyse generelle pointer om berøringsangst i kristne fællesskaber uanset den konkrete problemstilling. Senere i opgaven kommer dog et konkret eksempel om troens tvivl, men dette skal ses i et bredere perspektiv. Slutteligt fremsættes bud på, hvordan berøringsangsten kommes til livs på individniveau i en mere praksisorienteret tilgang.

For at kunne belyse dette emne er det helt centralt at afklare, hvad berøringsangst betyder samt at se på psykologien bag; altså hvad ligger til grund for individets tankeprocesser i sådanne situationer? Dette ses der på i kommende afsnit. Derefter ses der nærmere på, hvornår berøringsangsten kan opstå, og hvordan den kan se ud i praksis.

Begrebsafklaring

Hvad er berøringsangst? Berøringsangst kan forstås som både fysisk og psykologisk. Den fysiske forståelse er at være bange for nærkontakt med mennesker, hvor den psykologiske forståelse er, ifølge Den Danske Ordbog, en: *”tilbøjelighed til ikke at ville beskæftige sig med noget konfliktfyldt eller fremmedartet”* (Den Danske Ordbog, u.å.). Denne opgave beskæftiger sig med sidstnævnte forståelse, som kan skabe en undvigende adfærd mod det fremmede eller konfliktfyldte. Den Danske Ordbogs definition antyder, at der er noget konfliktfyldt på spil, men ofte er det også en fordom eller en formodning om, at noget er konfliktfyldt. At finde ud af, om noget er kendt, konfliktfyldt eller fremmed, kræver at individet tør krydse berøringsangstens grænse og på tættere hold finde ud af, hvad der er på spil. At beskæftige sig med noget, som er velkendt eller uden

konflikter, er trygt, og som regel ved det pågældende individ, hvordan han eller hun skal agere og være i dette.

Psykologien bag

Spørgsmålet er, hvad der ligger til grund for denne tilbøjelighed, og hvilke tankeprocesser, der går forud? Altså, hvad er psykologien bag? Hvert individ møder dagligt mange indtryk, og ubevidst placeres disse indtryk i kasser. Individet kategoriserer disse mange indtryk ud fra forskellige sociale forhold. Eksempelvis når individet møder et andet individ, bemærkes det, om vedkommende er kvinde eller mand, hudfarven, tøjet mm. Ifølge Roets er denne måde at kategorisere indtryk på med til at reducere kompleksiteten af vores hverdag, men den skaber også grundlag for fordomme og stereotyper, fordi individet giver hver social kategori nogle karaktertræk (Andreasen, 2011). Ethvert individ altså brug for at gøre sit levede liv mindre komplekst, og nogle har i højere grad end andre behov for at undgå tvetydighed.

En måde at forstå individets tankeprocesser på er gennem teorien Need For Closure (NFC). Teorien blev udviklet af sociolog Arie W. Kruglanski & psykologiprofessor Donna M. Webster i 1994 og blev videreudviklet i 2007 af Arne Roets & Alain Van Hiel (Gut, 2021). Teorien blev udviklet til at forstå individets kognitive aspekter i forhold til dannelse af viden og heraf også hvilken motivation, der ligger bag. Indenfor denne teori er individets overordnede ønske at få et svar på et emne for at undgå tvetydighed og forvirring, og Kruglanski & Webster understreger, at her er tale om en generel menneskelig egenskab, hvis styrke varierer fra individ til individ. Ifølge teorien ses der to underliggende spor; det presserende og det mere permanente. Ved førstnævnte spor søger individet at få hurtige og afklarede svar, hvilket medfører, at individet griber til de lettest tilgængelige informationer. Ved sidstnævnte spor viser individet mere udholdenhed og søger at huske det svar, som blev givet, og forsøger sidenhen at beskytte det mod modstridende informationer (Roets & Van Hiel, 2011). NFC er således udviklet som en skala; jo højere på skalaen individet befinder sig, des større er behovet for at afslutte det pågældende emne for at kunne placere dette og komme videre. Et individ, som ligger højt på skalaen, vil foretrække forudsigelighed i tilværelsen, vil være interesseret i sikker og stabil viden, hvor der nødtigt vil være plads til undtagelser og vil generelt foretrække struktur og orden. Derudover vil individet have det svært med tvetydighed og ikke mindst være mindre fleksibel i forhold til senere at kunne ændre på allerede givet information (Roets & Van Hiel, 2011). I forhold til skalaen er det en væsentlig pointe, at den givne situation,

individet står i, også er en faktor; er individet eksempelvis i tidspres, eller er der meget støj, så vil niveauet af NFC blive forhøjet (Roets & Van Hiel, 2011). Dette er ét perspektiv på, hvorfor individet kan have svært ved at være i det, som er fremmed eller konfliktfyldt.

Berøringsangst i praksis

Hvornår opstår berøringsangsten, og findes der nogle overordnede emner, som er særligt aktuelle? Helt konkret kan det siges, at hvor mennesker mødes, er der grundlag for berøringsangst. Det kan både udspille sig i et fysisk møde mellem to mennesker eller eksempelvis på sociale medier mm. I det fysiske møde kan berøringsangsten i nogle tilfælde være meget synlig, eksempelvis ved, at et individ går i en bue rundt om et andet individ, eller ved i en samtale, hvor et individ forsøger at bevæge sig uden om et emne, som omhandler noget svært for ikke at komme til at betræde det fremmede eller konfliktfyldte. Dette er blot to eksempler, men berøringsangst kan komme til udtryk på mange forskellige måder. Sommetider kan berøringsangsten have været der, uden det bemærkes. Emnemæssigt er dét at undgå at beskæftige sig med noget, der er fremmed eller konfliktfyldt, dybest set et bredt felt. Hvad der kan gøre det ene individ ubekvemt til møde og berøringsangst, har ikke nødvendigvis samme virkning på et andet individ. Dog kan der siges at være nogle emner, som flertallet kan være berøringsangste overfor. Professor Svend Brinkmann fremhæver døden som et emne, som har været stærkt tabuiseret og været mere privat, til nu at være meget synlig i det offentlige rum og ikke mindst i den kollektive bevidsthed (Brinkmann, 2018: 12-13). På trods af dette, er det et emne, som mange stadig kan have svært ved at tale om.

I kristne fællesskaber kan der opstå berøringsangst, hvor individets tro og bibeltroskab kolliderer med det levede liv. Fx homoseksualitet, én som har fået en ikke-kristen kæreste, skilsmisse og gengifte mm. Mange af emnerne omhandler de livssituationer, hvor kristne ikke passer ind i de kasser, de er opvokset med og har lært om, og når de så møder mennesker, der ikke passer deri, så ved de ikke, hvad de skal stille op. Der kan også være andre emner, hvor der ikke nødvendigvis er en konflikt på spil, men som stadig kan være vanskelige at tale om fx troens tvivl eller døden. Dybest set er det mest komfortable sted at befinde sig, det sted, som er velkendt, uden tvetydighed samt hvor der ikke behøves svær stillingtagen.

Samfundet, fællesskab og menneskesyn

I kristne fællesskaber tales der om, at kristne ikke er *af* verden, men *i* verden. Dog er de stadig under indflydelse fra den verden, de befinder sig i, og fra de retninger, samfundet og tidsånden

bevæger sig i. I følgende afsnit belyses kort et par pointer om samfundet i dag og dertilhørende menneskesyn samt et par pointer fra det kristne fællesskab og dertilhørende menneskesyn.

Vi lever i dag i et individualiseret samfund, hvor mennesket ses som frit og uafhængigt. Hvor idéen om at livets mange valg træffes på et frit grundlag, og mennesket derfor også selv er ansvarlig for, at livet lykkes og bliver som ønsket (Brinkmann, 2018). Sociolog Anthony Giddens taler om selvet som et refleksivt projekt, hvor tilværelsen handler om at kunne opretholde fortællingen om sig selv. Tilværelsen reduceres således til valg og beslutninger, hvor vi bliver, hvad vi selv skaber (Kaspersen, 2013: 464). At være ansvarlig for sit eget liv kan have den konsekvens, at individet kan føle, at det selv skal løse livets svære udfordringer, og forstærke ensomheden i dét, som i forvejen er vanskeligt.

Psykologiprofessor Svend Brinkmann taler om dette i forhold til sorg, og når et menneske har mistet en nærtstående. Det er velkendt, at den sørgende har brug for støtte fra sit netværk til at rejse sig og blive grebet, når den sørgende ikke selv kan stå (Mogensen & Engelbrekt, 2013). Brinkmann mener, at der er stor risiko for, at den sørgende vil føle, at han eller hun skal klare dette alene, og det kan give en endnu større følelse af ensomhed, end den sørgende allerede oplever (Brinkmann, 2018: 213). Ovenstående eksempel omhandler sorg, men kunne lige såvel handle om andre aspekter af livets svære tematikker såsom svær sygdom, skilsmisse, seksuel orientering mod eget køn mm. Overordnet for det individualiserede samfund kan det siges, at det skaber et menneskesyn, hvor mennesket står meget alene. I kristne kredse kan det ikke undgås, at tidsånden sommetider får lov til at smitte af på fællesskabet. Det kan være meget vanskeligt at finde balancen mellem at være *i* verden og ikke *af* verden. Dog står samfundets menneskesyn i stor kontrast til det bibelske. Ud fra et kristent perspektiv er mennesket ikke skabt til at være alene, men skabt til fællesskab og relationer. Mennesket har værdi, fordi det er skabt af Gud efter hans vilje og skabt i hans billede. Mennesket er ligeledes elsket af Gud og opretholdes af ham (Pedersen, 2002: 32-41). Det betyder, at menneskets værdi ikke afhænger af, hvilket liv, det får skabt sig og hvilket narrativ, det kan opretholde. Det betyder også, at mennesket ikke er ansvarligt for at leve op til forestillingerne om det vellykkede liv. Det kristne menneskes liv er lykkes, alene fordi Jesus har gjort det muligt. Sommetider kan tanken om, at man skal klare sig selv og ikke blande sig i andres foretagender, dog få lov til at fylde hos kristne. Dette kan være en medskabende faktor for berøringsangstens eksistens og dét, at turde ville hinanden.

Hvorfor kan berøringsangsten være udfordrende?

Hvorfor kan berøringsangsten være udfordrende i kristne fællesskaber? Og hvilke konsekvenser kan denne medføre? For at belyse dette ses først på dele af en model udviklet af Carsten Hjorth Pedersen, tidligere leder af Kristent Pædagogisk Institut, som handler om måden, hvorpå et individ påvirker et andet. Herefter ses på et konkret eksempel gennem podcasten, Ekkokammeret, hvor Michael Agerbo Mørch fortæller om at tvivle, og hvordan han oplevede at stå med dette i kristne fællesskaber.

Desertering og intimisering

Carsten H. Pedersen taler om, at der altid sker en form for påvirkning, når man har med mennesker at gøre og pointerer, at denne påvirkning skal ske med respekt for det pågældende individ. *”Neutralitet er en umulighed”* understreger Pedersen (Carsten H. Pedersen, 2018: 117). Han har udviklet en model, som omhandler, hvordan mennesker påvirker hinanden, når den ene part har et pædagogisk ansvar over for den anden part (Pedersen, 2018: 35-36). Jeg vil her kun fremhæve to begreber af modellen, som er væsentlige i forhold til aspekter af berøringsangst, herunder intimisering og desertering. Intimisering handler om at *”træde ind i det allerinderste hos vedkommende uden at være blevet inviteret”* (Carsten H. Pedersen, 2018: 36). Det vil sige, at et individ er gået for tæt på et andet enten i ord eller handling (Pedersen, 2018: 36-37). Det modsatte sker ved desertering, nemlig at individet vil forsøge at undlade at påvirke et andet individ og dermed kan lade den anden i stikken. Der er en stor risiko for, at individet kan føle sig svigtet. At forsøge at undlade at påvirke kan ske i bedste mening, men det gør ikke svigtet mindre (Pedersen, 2018: 39-40). Når det kommer til berøringsangst, er begrebet desertering mest nærliggende. Når man står overfor et menneske, som har noget svært eller fremmed inde på livet, da kan man være så bange for mødet med den pågældende, at man trækker sig. Formentlig er dét det letteste i øjeblikket, og man kan sidde tilbage med følelsen af, at man i det mindste ikke har gjort noget værre. Men dette er en illusion. Man kan også være bange for at intimisere; at gå for tæt på og derfor lade helt være med at tage kontakt. Pedersens pointe er, at man skal turde ville hinanden noget på en respektfuld måde. Dette gælder også, når der er noget fremmed eller konfliktfyldt på spil, men hvordan gøres dette i praksis i mødet mellem kristne? Det er væsentligt at pointere, at der i Pedersens model er tale om et pædagogisk ansvar, hvorimod der i kristne fællesskaber, i forhold til berøringsangst, mere er tale om et medmenneskeligt og åndeligt ansvar. I kristne fællesskaber er

man brødre og søstre i Herren, hvilket betyder, at man er forpligtet på hinanden. Dette vendes der tilbage til i et senere afsnit.

At tvivle

I podcasten, Ekkokammeret, fortæller Michael Agerbo Mørch (MAM) om at tvivle, og om, hvordan det har været for ham at stå med dette i kristne fællesskaber og miljøer. MAM er adjunkt i systematisk teologi på Dansk Bibel-Institut. Bag podcasten står Frederik Thormann og David Ingemansen, som begge er teologer. MAM deler tvivl ind i tre kategorier. Den første er anfægtelse over egen frelse, hvis eneste hjælp er evangeliet. Den anden form for tvivl er i forhold til, hvad bibelen siger om et konkret emne, hvor trosforsvar (apologetik) afhjælper denne tvivl. Sidste form for tvivl er en fornemmelse eller følelse, og hvor der ikke findes et klart svar til at afhjælpe eller lindre tvivlen (Ekkokammeret, 2021). Dét som kan afhjælpe tvivlen, er i så fald mere individuelt. Det er sidstnævnte tvivl, som MAM har kæmpet med, og efter at det havde fyldt i fire-fem år, vælger han at være offentlig omkring det. MAM fortæller: ”*Tvivl, der bare bliver lagt låg på, det rådner og det bliver langt værre*” (Michael A. Mørch, 2021). Han står frem med det, dels fordi han føler sig alene, og dels fordi han ikke har lyst til at blive den næste i rækken af sine venner, som intet sagde, men som – for andre at se – pludseligt forlod troen. Derudover synes han ikke, at det kirkelige miljø har gode rammer omkring tvivleren. Det er især samtalen om tvivl, han gerne vil forsøge at forbedre. MAM beskriver tvivlen med ordene: ”*at have tabt sin tro*” (Michael A. Mørch, 2021) og sammenligner den med sorgprocessen efter at have mistet en nærtstående. Ifølge MAM vil de fleste andre gerne høre om det, men følger senere ikke op på, hvordan det går. Han har oplevet, at enkelte følger op, men at interessen hurtigt forsvinder. MAM tilskriver dette, at der med både sorg og tvivl godt kan gå et halvt år eller længere, uden at der sker nogle ændringer, og at det kan være tungt og langsommeligt at følge med på sidelinjen. Han har forståelse for, at ikke mange magter dette (Ekkokammeret, 2021).

MAM beskriver, at der er en præmis i de kirkelige miljøer om, at der skal være plads til alle, men nogle steder, hvor han har åbnet op, har han oplevet, at folk ikke har handlet på det, hvilket har været sårende. Hvis præmissen om, at der er plads til alle, skal gælde, så må det kristne fællesskab også være klar til at tage ansvar for hinanden og være med i processen. MAM nævner, at sætningen: ”*Vi tvivler jo alle sammen*” ofte nævnes, men han fortsætter: ”*hvis vi alle sammen tvivler, kan det jo*

ikke være noget vi er blufærdige omkring” (Michael A. Mørch, 2021). Altså hvis det er et emne, som alle kender til at kæmpe med, hvorfor er det da så vanskeligt at tale om eller handle på?

MAM forklarer, at uanset hvilket emne, der er tale om, tror han, at *”tavshed, bliver tolket som ligegyldighed”* (Michael A. Mørch, 2021). At have fortalt noget svært, en kamp, fra sit liv og ingen kommenterer det eller tilkendegiver deres tanker, kan være meget vanskeligt at stå i. Han understreger, at det væsentlige ikke er, at andre har kloge ord, og at der efterfølgende er lange samtaler om det, men at anerkende, at det er blevet sagt og vise, at det er hørt, er vigtigt. Dermed er det blevet signaleret, at vedkommende ikke længere er alene i det, samt at det ikke er farligt at tale om (Ekkokammeret, 2021). At tilkendegive, at det er hørt, er et helt essentielt skridt i, at det ikke bliver forsøgt nedtonet eller begravet. Dermed signaleres det, at nu er vedkommende ikke længere alene i det; der er flere om at være med til at løfte, bære og vandre med. Ved senere at følge op på det svære, bekræftes det, at det er okay, at det stadig fylder og kan være svært (Ekkokammeret, 2021). Dette kan være med til at mindske ensomheden i en svær tid.

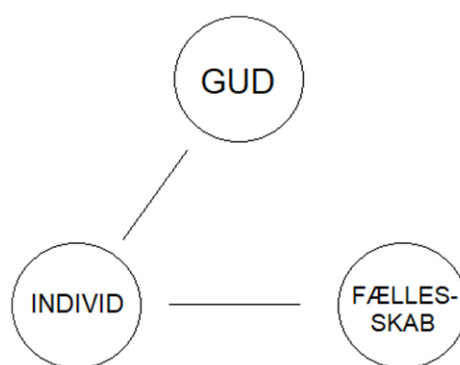
For MAM har det været afgørende at italesætte sin tvivl, og når samtalen om dette har været der, har det haft stor betydning. Han beskriver: *”Der var simpelthen noget magi i den samtale som gjorde, at tvivlen den ikke fik lov til at bare stille sig over i et hjørne og visne i fred”* (Michael A. Mørch, 2021). At være sammen med andre om tvivlen betød, at han ikke følte sig nær så alene og gav følelsen af, at de kæmpede sammen i stedet for lade troen rådne (Ekkokammeret, 2021). MAM forklarer, at han synes, de mindre fællesskaber er vigtige, blandt andet, fordi menneskerne der følger hinanden i en længere periode, hvilket han mener er en stor styrke (Ekkokammeret, 2021). Slutteligt kommer MAM med en opfordring til den, som kæmper: *”Vær en del af kirken, selv om du tvivler”* (Michael A. Mørch, 2021). Han fremhæver vigtigheden af at vide, at selv om nogle kristne brødre og søstre ikke kan rumme din situation, så kan Jesus (Ekkokammeret, 2021).

At visne alene

Ud fra MAMs fortælling om hans kamp med tvivlen, kan nogle konklusioner uddrages. For det første kan nogle former for tvivl være mere legitime at tale højt om end andre. Set i et større perspektiv er nogle svære livssituationer, lettere at italesætte end andre. Der kan stilles spørgsmål ved, om de svære livssituationer der er mest typiske, er lettest at tale om og vice versa? I så fald vil individet med sværeste livsomstændigheder, også være det menneske der bliver rakt mindst ud til,

fordi situationen er vanskelig at italesætte. Formentlig er det mere nuanceret i realiteten, men ikke desto mindre er det stof til eftertanke.

En anden konklusion, som kan udledes, er at udebliver samtalen om livets svære emner, er der risiko for, at individet visner alene. Dette kan både være et udtryk for, at individet må kæmpe alene, men også et udtryk for, at troens liv er på spil. Noget af det, som kan udfordre troen er, når livet bliver svært. I prøvelsen udfordres relationen til Gud i større eller mindre grad og sommetider udfordres forholdet til det kristne fællesskab også. I de lidelser, som er synlige for andre troende, får man at mærke, om de i praksis lider med én eller – tilsyneladende – tager afstand. I værste fald kan berøringsangsten, med de mange måder den kan vise sig på, være årsag til at nogle kristne forlader de kristne fællesskaber og i sidste ende være medårsag til, at troen forlades. Figuren viser, hvordan individet står i relation til Gud og fællesskabet. Kort sagt udviskes linjerne, hvis disse relationer udfordres, og individet vil stå alene med sin situation og alt, hvad denne indebærer.



Desertering kan medføre, at individet ikke oplever, at andre vil det noget, og gøre, at individet føler sig svigtet i det kristne fællesskab. Det kan måske føles som et kollektivt svigt, selvom enkelte, der havde rakt ud, i nogle tilfælde ville have været nok. Det er vigtigt, at man ikke er så berøringsangst og trækker sig så meget, at der oven i det, der er forvejen er svært, kan ske et svigt. Det er vigtigt at pointere, at MAMs oplevelser er hans, og selv om nogle generelle pointer vil kunne udledes, vil der være forskel på, hvordan en situation opfattes af forskellige individer. Som tidligere nævnt i forhold til intimisering, så har ethvert individ en grænse, som vedkommende ikke bryder sig om, bliver brudt. Dog er grænsen for dette forskellig fra individ til individ. Samtidig er grænsen for, hvor meget mennesker tør vise andre, at de er villet, også forskellig. Når livet er svært, har nogle måske brug for, at der bliver rakt mere ud fra flere, mens andre vil have brug for at trække sig og kan føle det anmassende, hvis der udvises interesse. Nogle vil måske opleve begge dele, afhængigt af, hvilket sted individet er i sin prøvelse og proces. Så hvordan finde vej i dette landskab? Hvornår skal individet, som ser på den berørte, og fællesskabet være tålmodige og tilbageholdende? Hvornår er det i stedet konfliktskyhed og tabuisering, der får lov at overskygge og medfører manglende handlen?

Lider én, lider alle

Helt overordnet må der stilles spørgsmålene; hvordan fremmes det gode kristne fællesskab? Hvordan fås mere åbne fællesskaber, hvor det berørte individ bliver rummet? Hvordan forebygges – eller bekæmpes – berøringsangsten? Disse førstnævnte spørgsmål kunne være en hel opgave for sig, men jeg vil her forsøge at komme med et par bud, som er særligt væsentlige for berøringsangstens aspekter.

I Paulus' første brev til Korintherne kapitel 12 fortæller Paulus om, hvordan kristne ved Ånden er en samlet enhed; ét legeme, selv om legemet har mange lemmer. I det kristne fællesskab er man altså én samlet enhed på trods af, at der individuelt kan være store forskelle i form af uddannelse, arbejde, indkomst, interesser, prioriteringer mm. I det kristne fællesskab mødes man om det, som er det vigtigste for dem. Den primære fællesnævner for mennesker i det kristne fællesskab er, at alle er syndere, som har brug for Jesus og har erkendelsen af, at uden Ham er de fortabte. At de har brug for Ham i livet såvel som i døden. På den måde er de en samlet flok, som har nogle værdier til fælles i kraft af deres tro. I kapitel 12,26 står der: *"Lider én legemsdel, så lider også alle de andre. Bliver én legemsdel hædret, så glæder også alle de andre sig"* (Bibelen, 1. Kor. 12,26). Hos kristne brødre og søstre skal det gerne kunne ses eller mærkes, at når én i det kristne fællesskab har det svært, så tynges alle. Når én har forladt troen, knuger det alle. Når én er vendt tilbage, glædes alle. Hvordan kommer dette til udtryk i praksis? At kunne vise dette forudsætter, at man har kendskab til hvad der sker i hinandens liv. Det er vigtigt, at man kommer hinanden ved og tager del i hinandens liv. Dette kan se ud på mange måder blandt andet i form af mindre fællesskaber såsom bibelstudiegrupper og medvandrerordninger. Arrangementer med et andet fokus end til gudstjenesterne såsom mande- og kvindeaftener. Derudover er der bedemøder og frie vidnesbyrd, som også er med til at vise dele af hvilke liv, de kristne brødre og søstre lever. Dette tages der del i, ved at gå i forbøn for dem samt at vise i ord eller handling, at de er set og villet. Som tidligere nævnt er kristne forpligtet på hinanden, det vil sige, at de er kaldet til at se hinanden, huske hinanden og tage sig af hinanden. Verset fra første Korintherbrev er også et udtryk for Guds kald til kristne. De skal turde ville hinanden noget og samtidig respektere hinandens grænser. Derudover skal de bære over med deres kristne brødre og søstre og have et nådigt blik, når de ikke formår dette. Denne opgave har løbende opstillet flere spørgsmål, og måske kan samtaler om disse være med til at gøre de kristne klogere på, hvad deres trosfæller har behov for, indenfor dette emne, i deres respektive kristne fællesskaber.

Hvordan kommes berøringsangsten til livs?

Hvordan kan man i det kristne fællesskab sørge for, at mennesket under svære livsforhold bliver set og føler sig favnet? Hvordan sikrer man sig, at det ikke er det kristne fællesskab, som gør livet endnu sværere eller byrden endnu tungere? Hvor ovenstående afsnit berørte hvad fællesskabet kunne, handler dette afsnit i højere grad om forholdet person og person imellem. Afsnittet omhandler ikke den dybe samtale, men kontakten og den kortere samtale imellem dén, som har det svært, og en anden fra det kristne fællesskab. Dette afspejles i en mindre teoretisk og mere praksisorienteret tilgang. Jeg vil forsøge at opstille nogle retningslinjer for, hvordan dette kan se ud i praksis. Ikke som en endegyldig manual, men nogle refleksioner med afsæt i forudgående afsnit. Jeg har indsnævret til fire kategorier; at hilse, at tage kontakt, at lytte samt at undgå forudindtaget.

At hilse

Den mindste kontakt til et andet menneske, som fysisk finder sted, må være en hilsen. Når du på afstand ser, at der kommer et menneske du kender eller har kendt, bliver du konfronteret med den viden, du har omkring individet, og hvordan du vil agere i dette. Alt efter situationen, kan det blive vanskeligt, hvis du ikke forinden har gjort dig tanker omkring mødet.

Først er det væsentligt at se nærmere på, hvad det er en hilsen kan? At hilse ”... *er tegn på anerkendelse af en anden persons tilstedeværelse*” (Jørn Lund, 2023). Ved at du siger ”*hej*” til et andet menneske, nikker eller smiler, viser du, at vedkommende er set, at vedkommende eksisterer og måske endda er et ligeværdigt individ. Ifølge Axel Honneths anerkendelsesteori forudsætter dannelsen af et individ og dets uafhængighed, at det indgår i relationer med gensidig anerkendelse. Gennem andres blik, dannes bevidstheden om individet selv (Andersen, 2013). Hvilken betydning har en manglende hilsen? Når én ikke hilser på vedkommende eller ser den anden vej, giver det plads til en negativ fortolkning: ”*De kan ikke rumme at hilse på mig. Er det, fordi vedkommende ser ned på mig? Fordømmer de mig?*”. Ved at hilse skabes udgangspunkt for en positiv retning relationsmæssigt. En hilsen og et smil kan afhjælpe mange unødvendige tanker.

Kommunikation består af tre elementer; kropssprog, nonverbale udtryksformer og ord. Hvor kropssprog og ord mere giver sig selv, omfatter nonverbale udtryksformer blandt andet håndtrykket, smilet, tonefaldet, øjnenes udtryk etc. Flere undersøgelser gennem tiden har vist, at kropssprog og andre nonverbale udtryksformer har langt større betydning for forståelsen af en samtale end de ord, som benyttes. Hvor kropssproget udgør omtrent 55%, udgør selve ordene 10%. Det er

tankevækkende, når individet ofte fokuserer på, hvad der er det rigtige at sige i den pågældende situation (Damgaard & Nørrelykke, 2007: 37). En hilsen og dit kropssprog fortæller altså mere end de ord, du benytter. Næste gang du hører om et menneske, du kender eller tidligere har kendt, hvis liv og tro er blevet udfordret, så tænk over, hvordan du vil møde dette menneske næste gang, du ser vedkommende. Tænk over vedkommendes situation; den er højst sandsynligt mere nuanceret, end hvad vi umiddelbart kan tænke os til. Overvej, hvad du ville have brug for, hvis du var i hans eller hendes sted? Om du er komfortabel med at møde det pågældende menneske bliver tydeligt i dit kropssprog, nonverbale udtryksformer og hilsen, eller mangel på samme.

At tage kontakt

Som tidligere gennemgået i MAMs fortælling, afhjalp italesættelsen ensomheden i en svær tid. Ifølge MAM skete der noget magisk, når tavsheden blev brudt. Hvis du tænker på den pågældende person, så fortæl det eller skriv det. Det kan give trøst, opmuntre og mindske følelsen af at være alene i det, som er svært. Hvis du beder for vedkommende, og vedkommende er troende og tror på, at Gud hører bøn, så fortæl, at du beder. Dette kan være en stor trøst for et troende menneske. Samtidig kan bønslivet være udfordret, når livet er svært, og det kan være svært selv at bede. Da kan det være særlig rart at vide, at der er andre, som beder. Rektor på Dansk Bibel-Institut, Henrik Nymann Eriksen, har tidligere udtalt at, ”*medfølelsens første skridt er forbøn*” (Eriksen, 2022). At få at vide, at andre beder for dig, giver derfor både viden om, at situationen er lagt i Guds hænder, og at andre har medfølelse med dig. At stoppe op, tage kontakt, give tid og vise omsorg er en essentiel del af at få brudt tavsheden og mindske den pågældendes eventuelle ensomhed. Slutteligt er det en væsentlig pointe, at samtalens længde er ikke lig med succes. Ofte kan de korte samtaler være de bedste. Dette leder til næste punkt.

At lytte

At lytte skaber grobund for forståelse, engagement, empati og skabelse af relationer. Forskning har vist, at der, hvor mennesker oplever en overensstemmelse – det vil sige der, hvor et menneske oplever, at det ”klikker” med et andet – synkroniseres deres hjernebølger, og dette er målbart i forhold til følelser, minder og tanker. Behovet for at synkronisere og skabe forbindelse til andre er helt grundlæggende og ses ud fra et tilknytningsteoretisk perspektiv (Murphy, 2019: kapitel 2). At blive lyttet til, når livet er svært, får større betydning i og med, at det kan have en helende effekt at få lov til at tale om det, som er vanskeligt. Vigtigheden understreges således under svære vilkår.

To lektorer med erfaring indenfor rådgivning, Irena Damgaard og Helle Nørrelykke, har ladet sig inspirere af Søren Kierkegaards hjælpekunst i forhold til at lytte. De mener, at skal man være til hjælp for en anden, er det væsentligt at starte der, hvor den anden er, og lytte fra hans eller hendes synspunkt og ikke sit eget. Det er vigtigt at være tålmodig, ydmyg og lægge bånd på sin egen trang til at være hævet over den pågældendes viden og måde at håndtere sin situation på. Slutteligt skal man være klar til at lade sig belære af den anden og til at indrømme egen uvidenhed (Damgaard & Nørrelykke, 2007: 50). Damgaard og Nørrelykke understreger, at dét at lytte kræver tid, hvilket i dag må siges at være en mangelvare. Ikke desto mindre bliver det formentlig mere værdifuldt, når et andet menneske i dag giver sig tid til at lytte.

At undgå forudindtagethed

Som tidligere nævnt inddeler vi viden i kategorier for at gøre verden mindre kompleks. Dette medfører, at der som oftest sker en forsimpning af den pågældende situation. Det er derfor væsentlig i mødet med dén, som har det svært, at vi ikke forventer eller tror, vi ved, hvordan den pågældende person har det. MAM sammenlignede dét at have tabt sin tro med sorg. Tidligere blev sorg tænkt som en lineær proces, hvor den sørgende skulle igennem nogle faser og en dag var ”kommet over” sit tab. I dag forstås sorgen ud fra to-spors-modellen, hvor der penduleres mellem det tabsorienterede og det reetablerende, det vil sige, der sker en vekslen mellem det, som vedkommende mistede og den nye hverdag, som den ser ud efter tabet (Mogensen & Engelbrekt, 2013). Ud fra denne sorgforståelse kan det være vanskeligt for andre at vide, hvor i processen den sørgende befinder sig. Det er derfor vigtigt at sætte sin forforståelse i parentes og unnlade sætninger, som fortæller, at den sørgende bør være kommet til et vist sted i sin proces. Italesættelser som: *”Er det ikke også rart at få det overstået?”* eller *”nu kan du komme videre”* er sjældent gavnlige. Nogle udsagn vil risikere at dræbe frimodigheden hos den pågældende. Forsøg derfor at undgå at konkludere på vedkommendes vegne. I stedet kan du spørge mere åbent: *”Hvordan har du det med det?”* eller sige *”jeg er ked af at høre, at det er så svært for tiden”*. På denne måde bliver der større frihed til at svare ud fra egne tanker, og ikke skulle forsøge at leve op til det udsagn, som er blevet sat i spil.

Afsluttende

Det er væsentligt at nævne, at ikke alle ovenstående refleksioner vil være aktuelle i enhver situation. Eksempelvis kan dét at hilse være den eneste mulighed til én, som har forladt det kristne fællesskab, men ikke desto mindre kan det have afgørende betydning at hilse på vedkommende. Sommetider må vi ud af vores egen komfortzone for at nå andre, men samtidig huske på, at mennesker er

forskellige. For nogle vil blot det at hilse kræve stort mod, mens for andre vil alle ovenstående punkter være selvfølgelige.

Slutteligt vil jeg citere teolog og filosof Knud Ejler Løgstrup: ”*Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd*” (Bargfeldt & Jønsson, 2017).

Løgstrup var blandt andet optaget af menneskets relationer og så dette ud fra et bibelsk perspektiv. Mennesket er ikke kun skabt *af* kærlighed men også *til* kærlighed; til at drage omsorg for sin næste. Dette fordrer et moralsk perspektiv, hvilket vil sige, at mennesket er forpligtet på at bevæge sig væk fra sig selv, rette sig mod den anden og handle i forhold til, hvad der tjener den andens bedste. Ifølge Løgstrup er mennesket født således, og uden det moralske perspektiv ødelægges det liv, som skabes i de menneskelige relationer (Martinsen, 2005: 23). Filosof Mogens Pahuus udtrykker det således: ”*Den anden er givet mig. Selvopholdelse er at tage imod den anden. Det er en selvforglemmende optagethed af den anden. Mit liv lykkes kun i den udstrækning mit medmenneskes liv gør det*” (Martinsen, 2005: 28). Må disse ord stå tilbage i mødet med et menneske, hvor liv og tro er blevet vanskeligt. Må vi glemme os selv og møde vores næste, der hvor han eller hun er og på denne måde komme berøringsangsten til livs.

Litteratur

Andersen, Heine (2013): *Jürgen Habermas og Axel Honneth*. Klassisk og moderne samfundsteori. 5. udgave, 4. oplag. Hans Reitzels Forlag. Kapitel 19.

Andreasen, Stinne (2011): *Sådan opstår fordomme*. Berlingske.

Lokaliseret december 2022 på: <https://www.berlingske.dk/aok/saadan-opstaar-fordomme>

Bargfeldt, Egil & Jønsson, Lisbeth Hvass (2017): *K. E. Løgstrup (1905-1981)*. Lokaliseret november 2023 på:

<https://www.kristendom.dk/troens-hovedpersoner/k.-e.-l%C3%B8gstrup-1905-1981>

Bibelen, 1992. Første Korintherbrev kapitel 12. Det Danske Bibelselskab.

Brinkmann, Svend (2018): *Det sørgende dyr – om sorgen, selvet og samfundet*. Forfatteren og Klim.

Damgaard, Irena & Nørrelykke, Helle (2007): *Den personlige samtale. En introduktion*. Hans Reitzels Forlag. 2. udgave. 1. oplag. Kapitel 2 og 3.

Den Danske Ordbog (u. å.): *Berøringsangst*.

Lokaliseret december 2022 på: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=ber%C3%B8ringsangst>

Eriksen, Henrik Nymann (2022): *Krigens kald til kirken*.

Båndet. 99. årgang. 15/04-2022.

Ekkokammeret. Thormann, Frederik & Ingemansen, David. Afsnit: *Tvivl* med Michael A. Mørch. September, 2021. Lokaliseret december 2022 på:

<https://open.spotify.com/episode/3PvsgqfBqFGmYxuN8R9ggn>

Ved citater af Michael A. Mørch, står hans eget navn på referencen.

Gut, Liora (2021): *Personality scales, The Need For Closure Scale (NFCS)*.

Lokaliseret december 2022 på: <https://www.kruglanskiarie.com/need-for-closure>

Lund, Jørn (2023): *Hilseformer*. Den Store Danske.

Lokaliseret november 2023 på: <https://denstoredanske.lex.dk/hilseformer>

Kaspersen, Lars Bo (2013): *Anthony Giddens*. Klassisk og moderne samfundsteori. 5. udgave, 4. oplag. Hans Reitzels Forlag. Kapitel 22.

Martinsen, Kari (2005): *Fra Marx til Løgstrup. Om etik og sanselighed i sygeplejen*. 1. udgave. 6. oplag. Munksgaard Danmark.

Mogensen, Jesper Roesgaard & Engelbrekt, Preben (2013): *At forstå sorg. Teoretiske og praktiske perspektiver*. Samfundslitteratur.

Murphy, Kate (2019/2020): *Kunsten at lytte til andre. Sådan får du bedre relationer gennem bedre samtaler*. People's Press. 1. udgave. 1. oplag. Indledning og kapitel 2.

Pedersen, Carsten Hjorth (2002): *Pædagogik i et kristent perspektiv*. Kapitel 4: *Et kristent livs- og menneskesyn*. Credo Forlag i samarbejde med Kristent Pædagogisk Forlag.

Pedersen, Carsten Hjorth (2018): *Påvirk med respekt*. LogosMedia i samarbejde med Credo.

Roets, Arne & Van Hiel, Alain (2011): *Allport's Prejudiced Personality Today: Need for closure as the Motivated Cognitive Basis of Prejudice*. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 20, No. 6 (December 2011), pp. 349-354. Published by Sage Publications.