

Förlåtelse tanken i själavårdslitteratur

Piia Pienimäki

Pro gradu-avhandling i Praktisk teologi

Fakulteten för humaniora, psykologi och teologi

Handledare: Professor Bernice Sundkvist

Åbo Akademi 2021

ÅBO AKADEMI
FAKULTETEN FÖR HUMANIORA, PSYKOLOGI OCH TEOLOGI

Abstrakt för avhandling pro gradu

Ämne: Praktisk teologi	
Författare: Piia Pienimäki	
Arbetets titel: Förlåtelse tanken i självårds litteratur	
Handledare: Professor Bernice Sundkvist	
Abstrakt:	
<p>I denna avhandling undersöker jag hur tanken på förlåtelse kommer till uttryck i självårds litteratur. Syftet med avhandlingen är att ta reda på hur mycket förlåtelsen behandlas i självårds litteratur och hur man föreställer sig dess funktion då man i självårds möten träffar människor som behöver hjälp. För att få bredare perspektiv på ämnet studerar jag vad det menas med förlåtelse ur en kristen synvinkel och hur den här tolkningen av förlåtelsen har uppstått och utvecklats.</p> <p>För att förstå förlåtelse tanken behövs ett större teoretiskt ramverk av självård. Jag studerar självårdens historia och ser hur självården, sådan som den idag i Finland ter sig, har fått sin form. Jag studerar förhållandet mellan självården och psykoterapi för att förstå psykoterapiens inverkan på självårdens sätt att bemöta människor och deras problem och livsfrågor.</p> <p>Förlåtelse begreppet relaterar till en rad andra centrala begrepp. Sådana begrepp är till exempel synd, skuld och skam. Den existentiella ångesten kan också ha förbindelse med förlåtelse temat. Jag reflekterar över syndens, skuldens, skammens och existentiella ångestens teman och jämför dem med förlåtelsens tema samt jämför några av teman med varandra. Syftet med jämförelse och analysen är att kunna se vad till exempel skuld egentligen betyder för människan och hurdan inflytande den har på människans illamående, ångest eller andra känslor som människan lider av idag och vad det skrivs i självårds litteratur kring den här tematiken.</p> <p>Materialet i studien utgörs av självårds litteratur i Finland och i Sverige. Även annat material har använts för att ge bakgrunds information eller en upplysande synvinkel kring temat som behandlas i studien.</p> <p>Undersökningens viktigaste resultat är att se hur paradigmskiftet har förändrat självårds arbetet. Det tidigare kerygmatiska sättet att försöka hjälpa människan i nöd har förändrats till att se människan som unik expert på sin omständighet och att uppskatta henne och hennes behov primärt. Den här vändningen har förändrat synen på förlåtelsens roll i självården. Den är inte mera ett allomfattande svar på människans nöd, utan man förstår att människans nöd kan bero på många varierande orsaker inte bara på hennes skuld eller religiösa angelägenheter. Många människor lider av skam och man har förstått att det är viktigt att kunna skilja mellan skam och skuld. Förlåtelse är inte svar på människans skamkänslor utan de ska mötas med barmhärtighet.</p>	
Nyckelord: Förlåtelse, skuld, synd, skam, nåd, självårds litteratur	
Datum: 28.5.2021	Sidoantal: 67

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	5
1.1	Syfte och frågeställning.....	8
1.2	Material och metod.....	8
1.3	Närliggande forskning.....	11
1.4	Disposition.....	11
2	Självård i kyrklig praxis.....	14
2.1	Självård i ett tillbakablickande perspektiv.....	16
2.2	Bikt och bot.....	19
2.3	Självård och psykoterapi.....	21
2.4	Självård och kyrka.....	23
2.5	Självårdens metoder.....	25
3	Förlåtelse tankens sammanhang.....	29
3.1	Synd.....	29
3.2	Skuld.....	31
3.3	Skam.....	34
3.4	Existentiella frågor.....	37
4	Förlåtelse i självårdslitteratur.....	41
4.1	Förlåtelsens dimensioner.....	41
4.1.1	Gudomlig dimension.....	42

4.1.2 Gudsbild.....	43
4.1.3 Människlig dimension.....	47
4.1.4 Människosyn.....	51
4.2 Att ta emot förlåtelse.....	52
4.3 Förlåtelse och ångest.....	53
4.4 Förväntningar som gäller förlåtelse.....	55
4.5 Förlåtelse och nåd.....	56
5 Avslutande diskussion.....	58
Källor och litteratur.....	66

1 Inledning

Förlåtelse är ett av de mest centrala och mest betydelsefulla temana inom den kristna tron och den spelar en stor, till och med avgörande roll, i relationen mellan Gud och människan. Enligt den kristna tron har Gud genom sin egen sons död förlåtit alla människors synder, vilka människan på grund av sin syndiga och svaga natur ständigt begår. Guds förlåtelse är inte villkorad av att människan ångrar sina synder eller att hon försöker gottgöra det onda och människans onda gärningar förhindrar inte Guds förlåtelse. Den kristna läran säger att förlåtelse är en gåva som Gud ger människan utan hennes egen förtjänst. Människans synd kan få henne att känna sig skyldig och ängslig och när hon blir förlåten känns det lättare. Eller är det så? Vad är det fråga om då, om förlåtelse inte får henne att må bättre, utan i värsta fall till och med får henne att må sämre? Är det då en fråga om skuld förorsakad av synd eller kan det vara något annat?

I Matteus evangeliets sjätte kapitel finns Bergspredikan. Bergspredikan är en samling av Jesu förkunnelse och liknelser och den innehåller Jesu förslag för hur människor kan be till Gud. Denna bön, som kallas *Fader vår*, innehåller en del om förlåtelse och Jesus uppmanar människor att be enligt följande: (Matteus, 6:12)

Och förlåt oss våra skulder,

Liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss.

Enligt den kristna läran, fullbordas den första delen av bönen fullständigt, vi får ta emot Guds förlåtelse, som Gud ger oss villkorslöst och utan krav på handlingar från vår sida. Nästa del av meningen "liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss" innehåller redan mer av en utmaning, eftersom denna begäran också tvingar människan att reagera. Människan måste förlåta dem som är skyldiga henne. Enligt Matteus evangelium förklarar Jesus detta ställe på följande sätt: " *Ty om ni förlåter människorna deras överträdelser skall er himmelske fader också förlåta er. Men om ni inte förlåter människorna, skall inte heller er fader förlåta er era överträdelser.*"¹ Detta innebär att eftersom vi har fått våra synder förlåtna av Gud, kan vi också förlåta våra medmänniskor. Förlåtelse är också ett relevant ämne i relationer mellan

¹ Matt 6:14–15.

människor. Både att be om ursäkt och att förlåta någon kan vara svårt, men kan ofta förbättra känslan hos bägge parter och förlåtelse kan förbättra deras förhållande. Förlåtelse och oförlåtlighet är primärt sett en fråga mellan offret och gärningsmannen, med det kan också finnas en bredare inverkan. Det är inte alltid möjligt att hitta den skyldige och man kan reflektera över om det ens spelar någon roll att veta vem som är den skyldige. Ibland kan det vara mera betydelsefullt och väsentligt att hitta orsaken än den skyldige.

Det är inte en självklarhet att förlåtelse för med sig lättnad. Är löftet om syndernas förlåtelse i bönen *Fader vår* verkligen för alla människor i deras livssituation? När jag funderade på ämnet för min avhandling, var jag först och främst intresserad av behovet av förlåtelse i människorelationer och de effekter som förlåtelse eller brist på den har på människors liv. Jag insåg att man inte kan behandla förlåtelse människor emellan utan att börja från källan till förlåtelsen, det vill säga att först diskutera Guds förlåtelse. Det andra ämnet som intresserar mig är självård och när jag knöt ihop dessa två teman, fick jag ämnet för min avhandling. Syftet med avhandlingen är att ge läsaren en uppfattning om vilka teman relaterade till förlåtelse som diskuteras i självårds litteraturen.

Mitt intresse för självård innebär att jag vill studera vilka former och verktyg, som denna kristna form av att hjälpa människor har idag och hurdan utvecklingen har varit fram till dagens läge. Självård ger stöd till människor när de möter svårigheter och motgångar i sitt liv. Självård är inte terapi på samma sätt som till exempel psykoterapi, men den behandlar samma frågor och därför går jag också igenom hur psykoterapi och självård relaterar till varandra. Människan är en helhet, som består av en fysisk, psykisk och social del, och många interna och externa faktorer påverkar henne och hennes erfarenhet. Varje människa är unik och människor har olika resurser att hantera och klara av motgångar. En av självårdens uppgifter är att hjälpa människor att hitta sina egna styrkor och uppmuntra dem att gå vidare i livet.

Många frågor har uppkommit, när jag har läst material till avhandlingen: hur kan förlåtelse hjälpa människor när de känner skuld, ångest eller odefinierad psykisk ångslighet? Om människan inte vet, varför hon känner oro och ångest, hur kan man hjälpa henne då? Hurdana resurser och modeller har människor, för att kunna

överleva i belastande situationer och motgångar? Om människan har lärt sig att reagera på olika situationer på ett visst sätt, men hon märker, att det inte längre hjälper, vad ska hon göra då? Om människan inte känner sig värdefull, vad kan det bero på och hurdana effekter har det på hennes liv? Om någon vid självårdsamtal vill ha syndernas förlåtelse, men inte riktigt vet vilka synder den ska bekänna, vad kan man göra då? Hur bemöter man i självård de människor som lider av existentiell ångest och har den någonting att göra med syndernas förlåtelse? Inför planeringen av denna avhandling började jag undra över vad förlåtelsens roll är i människans liv. Hur påverkar förlåtelse människans uppfattning om sig själv? Hur påverkar den människorna omkring henne och Gud? Finns det någonting kring temat förlåtelse som kan lösa problemet med människans psykiska illamående och hur kan problemet kring temat förstås och behandlas inom självården? Om förlåtelse inte är svaret, vad kan det vara? Meningen med avhandlingen inte är att svara på alla dessa frågor, men de har funnits i bakgrunden när jag har gått vidare och djupare in i självårds litteratur och studerat sådant som rör sig nära temat förlåtelse.

Avhandlingen behandlar frågan, som genom alla tider har varit grundläggande hos människan och hennes förhållande till andra människor och Gud, nämligen förlåtelse och, i min avhandling, mer specifikt förlåtelse i självårds litteratur. Självård handlar om att hjälpa en människa i ett kristet sammanhang. När det gäller att hjälpa är utgångspunkten att en människa i nöd har en kris i livet, förorsakad av en plötslig händelse, till exempel en olycka eller ett dödsfall i familjen, eller att hon känner ångest, depression eller till och med hopplöshet. Krisen kan ha sin utgångspunkt i någonting som beror på människans omständigheter eller den kan ha sitt ursprung i själva människan. Den interna krisen kan man ytterligare dela till två olika grupper. I den ena gruppen vet man varför man mår illa och man vet i princip vad som har förorsakat illamåendet. Orsaken är någon konkret handling där man har skadat en annan person fysiskt eller psykiskt. Man kan också känna dåligt samvete på grund av onda tankar. I den andra gruppen finns en oro vars orsak man inte kan identifiera.

Inom självård är bikt ett medel där hjälp för människans skuld och nöd förmedlas via syndernas bekännande och förlåtelse. Jag kommer senare att skriva mera om bikten, men här kan jag konstatera att bikt och förlåtelse hör tätt samman och under

historiens gång har biktens roll varit betydelsefull. I den här avhandlingen bekantar jag mig med biktens roll och särskilt med biktens och förlåtelsens förhållande och möjliga utmaningar som förhållandet innehåller.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med denna avhandling är att kartlägga förlåtelse tanken inom självårds litteratur. Studien granskar det som sägs om både den förlåtelse som Gud erbjuder och förlåtelse mellan människor. Förlåtelse aktiverar frågor som skuld, synd och skam. Dessa teman behandlas i denna avhandling ur självårdens och förlåtelsens synvinkel.

Forskningsfrågan lyder: Hur behandlas förlåtelse i självårds litteratur? Frågor som belyser forskningsämnet är: Kan man alltid använda syndernas förlåtelse, när man själv känner behov av den? Finns det någonting som man först måste ta reda på, innan man förkunnar syndernas förlåtelse? På vilket sätt skiljer sig skuld och skam? Hjälper förlåtelse vid ångest och skam, hur återspeglas dessa i förlåtelse? Kan förlåtelse i vissa fall vara inkorrekt att använda och om detta är fallet, vilka är dessa situationer?

1.2 Material och metod

Källmaterialet som används i studien är finländsk och svensk självårds litteratur från de senaste drygt 30 åren. Källböckerna bildar fyra olika grupper. Första gruppen består av läroböcker om självård. Dessa böcker är riktade till människor som studerar eller arbetar med självård. Litteratur som betraktas som läroböcker är Göran Bergstrands och Magnus Lidbecks *Självård Del 1* (1997) och *Självård Del 2*

(1998). I sina böcker diskuterar Bergstrand och Lidbeck olika metodologiska och innehållsorienterade frågor inom själavård med hjälp av samtal mellan själavårdare och konfident. Den första delen av bokserien fokuserar på definitionen av pastoral vård samt formerna och metoderna för pastoralarbete. Den senare delen går igenom diskussioner om händelser relaterade till människan livscykel, det vill säga samtal med dopföräldrar, brudpar och sörjande. Den andra delen också tar upp ämnen som är viktiga i enskild själavård, till exempel ensamhet och meningslöshet. Nästa par av böcker är Paavo Kettunens *Auttava kohtaaminen I* (2013), som baserar sig på själavårdens principer och teologi och Raili Gothónis *Auttava kohtaaminen II* (2014), som fokuserar på metoder och praktik i själavård. Anders Olivius *Handbok för själavård och bikt* (1988) fokuserar på ämnena skuld och förlåtelse. Olivius bekantade sig med dessa ämnen när han arbetade både som psykoterapeut och präst. Han behandlar skuld och förlåtelse ur bikttraditionens synvinkel. Olivius *Att möta människor* (1996) är avsedd att skapa en helhetsbild av pastoral vård för dem som studerar eller redan arbetar inom området. Owe Wikströms *Den outgrundliga människan* (1990) baserar sig på föreläsningar och utbildningsmaterial som han i olika sammanhang har skrivit. Wikström speglar den psykologiska kärnan i existentiella och religiösa frågor via den ryska författaren Dostojevskis litteratur.

Den andra gruppen består av tre studier av Kettunen. Kettunen är pionjär i forskningen inom den finska pastoralpsykologin under de senaste tre decennierna. Den första av dessa studier är hans doktorsavhandling *Ihmisolemuksen ongelma ja olemassaolon vaikeus*, (1990), där Kettunen undersöker människosynen inom sjukhussjälavård i den evangelisk-lutherska kyrkans utbildning i Finland under åren 1960 – 1975. Den andra studien är Kettunens undersökning av finländarnas biktupplevelser *Suomalainen rippi* (1998) och den tredje studien är *Kätetty ja vaiettu* (2011), som undersöker hur finländarna upplever andlig skam. Kettunens forskning om finländarnas biktupplevelser och den efterföljande forskningen om skam, spelar en nyckelroll i källmaterialet till min avhandling. Kettunen har samlat material till sin forskning om upplevelser av bikt och skam genom att publicera en enkät i ett flertal tidningar. Dessa studier baserar sig sedan på svar som människorna skickade till

Kettunen. Frågan om biktupplevelser fick 201 svar² och sammanlagt 435 människor i två olika datainsamlingar ville berätta om sina upplevelser av skam.³

Den tredje gruppen av själavårdslitteratur inkluderar samlingsverken *Sielunhoidon käsikirja* (1997) och *Sielunhoidon teologia* (2021). *Sielunhoidon käsikirja* behandlar pastoralpsykologi ur flera olika perspektiv och den också ser på diskussionen mellan teologi och psykologi och hur den har utvecklats och fördjupats med åren. Boken försöker lyfta fram hur fruktbart öppenhet i användning av psykologisk kunskap har varit för att förstå och hjälpa människan. *Sielunhoidon teologia* publicerad år 2021, är det första allmänna verket om själavårdsteologi på finska. I bokens artiklar undersöker man praxis och tillvägagångssätt inom själavård och med hjälp av empirisk undersökning och exegetisk analys försöker man framställa teologin bakom själavårdens metoder.

Den fjärde kategorin utgörs av böcker som jag har använt för bakgrundsinformation eller för att lyfta fram sådana idéer som inte finns i själavårdslitteraturen. Avsikten med detta material är med andra ord att komplettera eller ge en annorlunda infallsvinkel till diskussionen i min avhandling. Dessa böcker är Alister E. McGraths *Kristillisen uskon perusteet* (1999), Kettunens *Häpeästi hyväksyntään* (2014) samt Harri och Ilkka Virolainens *Anteeksiäntö* (2015).

Forskningsmetoden är innehållsanalys. När jag analyserar innehållet i själavårdslitteraturen fokuserar jag på begreppet förlåtelse och genom förlåtelse studerar jag begrepp som är relaterade till förlåtelse. Sådana begrepp är synd, skuld skam och barmhärtighet. Jag undersöker i vilka saksammanhang det skrivs om förlåtelse i själavårdslitteratur. Jag vill också ta reda på att om förhållandet till temat kring förlåtelse har förändrats med tiden, och om det har förändrats, på hurdant sätt. Jag diskuterar förhållandet mellan förlåtelse och de ovannämnda närelaterade begreppen och också de här begreppens förhållande sinsemellan, i de fall det verkar ha någon betydelse ur förlåtelsens perspektiv.

² Kettunen 1998, 79.

³ Kettunen 2011, 34.

1.3 Närliggande forskning

Förutom de ovan nämnda källböckerna har temat förlåtelse studerats vid både vid Helsingfors och Östra Finlands universitet. Följande studier som berör temat förlåtelse har genomförts vid Helsingfors universitet: år 2014 skrev Leena Kyyhkynen sin pro gradu avhandling om *Anteeksianto lapsuudessa seksuaalista hyväksikäyttöä kokeineiden psykoterapiaprosesseissa*, där hon studerar hur psykoterapeuter, som behandlar barn som har utsatts för sexuella övergrepp, förstår förlåtelse. Maiju Halmela studerade år 2018 förlåtelseprocessen mellan två olika kyrkogemenskap i sin avhandling *"Auttakoon rakkaus teitä tulemaan toimeen keskenämme": Anteeksiantaminen Healing memories: reconciling in Christ -raportissa*. Vesa Nessling har i sin avhandling *Rikos, rangaistus ja anteeksianto: Rikkomuksesta sovintoon* (2018) studerat förhållandet mellan brott, straff och förlåtelse och i synnerhet förhållandet mellan straff och förlåtelse.

Vid Östra Finlands universitet har Annukka Tahvanainen skrivit en avhandling om villkorlig förlåtelse *Ehdollinen anteeksianto, Armoton palvelija –vertaus (Matt 18:23-35) narraation ja argumentaation näkökulmasta* (2017). Studien fokuserar på konflikten mellan Guds förlåtelse och människans handling. Genom analys påvisar hon vad som är viktigast i tolkningen av denna bibelvers. Auli Halme skrev år 2020 sin avhandling om förlåtelse: *Papin näkemyksiä anteeksiannon kaarisillalta*. I avhandlingen har Halme genom en undersökning studerat den personliga syn på förlåtelse som församlingspräster och sjukhussjälavårdare har bildat sig genom själavårdsarbetet.

1.4 Disposition

I början av avhandlingen fördjupar jag mig i begreppet själavård i kristen kyrklig praktik. Jag betraktar vad som menas med själavårdens teologi och hurdan betydelse

den har för självårdens praktiska arbete idag. För att få en mera omfattande förståelse av självård, hur den har utvecklats och förändrats med tiden och i hurdana omständigheter självård praktiseras idag, granskar jag självårdens historia. Självård har varit en del av kyrkans biktradition och jag studerar hur självård har lösgjort sig till en självständig verksamhet i kyrkan. Jag studerar hur självård har utvecklats till en självständig del av kyrklig verksamhet och särskilt hur det senaste seklets nya vetenskapliga tankar, med psykologi i spetsen, har förändrat självårdens metoder. Jag undersöker hur psykoterapi har inverkat på självården och på förhållningssättet till människornas problem och till exempel på den kristna synen på människan.

I nästa kapitel kommer jag att fokusera på teman som är nära relaterade till förlåtelse. Denna kartläggning var den mest utmanande delen av studien, eftersom förlåtelse är en process som involverar flera olika nivåer och dimensioner som delvis överlappar varandra. Analysen av förlåtelse engagerar ofta flera teman samtidigt. En utmaning var att begreppen inte alltid är alldeles entydiga, utan att skuld känsla till exempel i vissa studier kan betyda en känsla av skam. Teman som är direkt eller indirekt relaterade till processen med förlåtelse inkluderar synd, skuld, skuld känsla, skam och existentiell ångest.

I det fjärde kapitlet fokuserar jag på avhandlingens egentliga ämne, det vill säga förlåtelse i självårds litteratur. Förlåtelse delas in i förlåtelse mellan Gud och människa och förlåtelse människor emellan. I samband med Guds förlåtelse går jag igenom olika gudsbilder, eftersom de är en del av människans upplevelseverklighet. Gudsbilden har inflytelse på människans erfarenhet av Guds karaktär, det vill säga om människan upplever Gud som förlåtande, fördömande eller något annat. För att skapa en helhetsbild går jag igenom människans psykologi och hurdana faser som hör till människans psykologiska utveckling och vilken betydelse detta har för människans gudsbild och för förlåtelse. I kapitlet ser jag också på hur attityder till förlåtelse har förändrats under 1900-talet och vilken roll den har idag. Det fjärde kapitlet innehåller även sådana teman som förändring i attityden mot synd och förlåtelse samt självårdarens och konfidentens förhållande i självårdsamtal.

I det sista kapitlet diskuterar jag observationer som jag har gjort under studiet av materialet till avhandlingen. Jag börjar genom att analysera källmaterialets innehåll med tyngdpunkt på hur mycket och i vilken kontext förlåtelse tanken framträder i materialet. Sedan analyserar jag innehållet och lyfter fram teman som jag anser vara viktiga.

2 Själavård i kyrklig praxis

Det finns många olika definitioner av själavård. Den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland definierar själavård enligt dess värderingar, vilka är hopp, tröst och villkorlös kärlek till sin medmänniska.⁴ I boken *Auttava kohtaaminen* definieras själavård som en av de etablerade arbetsformerna i de kristna kyrkorna, vid sidan av förkunnandet av evangelium och undervisning. Själavård är kyrkornas och de religiösa samfundens form av hjälp riktad till människans sinne och psykiska upplevelseverklighet.⁵ I flera av böckerna frågar skribenterna sig om det är nödvändigt att definiera innehållet och essensen av själavård mycket exakt. Själavården ska inte heller begränsas till att vara endast en förberedelse inför döden.

Själavård är indelad i allmän själavård (*cura animarum generalis*) och särskild själavård (*cura animarum specialis*). Allmän själavård bedrivs i alla kyrkliga aktiviteter som tar hand om människor, till exempel i samband med undervisning och församlingsverksamhet. Mest tydlig är den allmänna själavården som sker vid gudstjänsten. Den särskilda själavården kan betyda både att ta hand om en enskild människans behov och själavård för specialgrupper. Själavård för privatpersoner kan ske ansikte mot ansikte, via telefon eller online på nätet. Ofta får samtal som äger rum före kyrkliga förrättningar en själavårdande karaktär. Själavård för specialgrupper är till exempel sjukhussjälavård och familjerådgivning. Den kan även innehålla själavård för andra specialgrupper och är då utformad enligt dessa specialgruppers behov.⁶ Kyrkans samtalstjänst, själavård inom det militära och i fängelse anses också vara en del av själavårdens särskilda arbetsformer.⁷ Förutom kyrkans samtalstjänst via telefon finns det också nätjour och chattjänst.⁸ En av framtidens utmaningar är att utveckla verksamheten så att den kan tillgodogöra sig nya tekniska verktyg och se till människornas förändrade behov.

⁴ <https://evl.fi/plus/sjalavard> (läst 25.4.2021).

⁵ Kettunen 2013, 16.

⁶ Kettunen 2013, 18.

⁷ Gothóni 2014, 109.

⁸ <https://evl.fi/kyrkanssamtalstjanst> (läst 25.4.2021).

I Bibeln nämns själavård inte direkt någonstans, så man kan inte tala om biblisk själavård. Enligt Kettunen är själavård en praktisk verksamhet och inte teologi, men genom att utföra själavård så skapar kyrkan egentligen själavårdens teologi. Både i Gamla och Nya Testamentet finns verksamhet och förhållningsätt som helt klart har en själavårdande betydelse. I Gamla Testamentets psalmer och Jobs bok finns många ställen där en person som behöver hjälp, i motgångar eller med sina livsfrågor, kan hitta tröst eller finna mening för sin egen erfarenhet. Dessa texter kan man också läsa ur själavårdssynvinkel. I Nya Testamentet framkommer att sättet, på vilket Jesus mötte den lidande, diskriminerade och syndfulla människan, lyssnade på henne, talade med henne och villkorslöst accepterade henne, är starkt själavårdande. Acceptans, kärlek och barmhärtighet förverkligas i Jesu närvaro.⁹

Enligt Kettunen bygger själavårdens teologi på tre grundläggande begrepp i den kristna uppfattningen om människan, det vill säga att människan är en skapad, fallen och frälst varelse.¹⁰ Den här kristna människosynen är utgångspunkten för själavårdens teologi och syfte. Denna uppfattning om människan innebär, att människan, hennes gärningar och omständigheter ses som de verkligen är. Enligt Kettunen är en av de viktigaste teologierna inom själavård att människan tas på allvar sådan som hon är. Den här tanken betyder mera än att bara acceptera människan, eftersom acceptans ofta innebär värdering och uppskattning.¹¹ Själavård kan ses som församlingens gemensamma uppgift, det har den varit sedan kristendomens början. I Matteus 18:e kapitel står det: "Ty där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem." Eftersom själavård är kyrkans verksamhet, kan man konstatera att utgångspunkten är att när man möter människor i själavårdsverksamheten är den transcendent dimensionen också närvarande.¹² Olika tidsperioder i historien har prioriterat olika ämnen i teologi och det har haft inflytelse också på själavårdens teologi. Själavårdens syfte har dock alltid varit att hjälpa människor och teologin i verksamheten har kunnat analyseras först efteråt.

⁹ Kettunen 2013, 20.

¹⁰ Kettunen 2013, 64.

¹¹ Kettunen 2013, 63.

¹² Kettunen 2013, 21.

I den nyutkomna *Sielunhoidon teologia* används en triangel för att beskriva den moderna uppfattningen om själavård. I triangelns nedre hörn finns själavårdaren och konfidenten och uppe i triangelns spets finns Gud. Med denna bild vill man lägga uppmärksamhet vid det, att trots att varken religion eller Gud nämns explicit, är den transcendent dimensionen närvarande som en utgångspunkt i samtalet när själavårdare och konfident möts.¹³

2.1 Själavård i ett tillbakablickande perspektiv

I föregående avsnitt konstaterades att även om själavård inte nämns i Bibeln, så är en själavårdande atmosfär starkt närvarande i många bibliska berättelser och själavård anses vara varje kristen människans plikt och rättighet. Under medeltiden utgjordes själavård främst av den romerska kyrkans biktpraxis. Efter reformationen fick själavården sin protestantiska och lutherska inriktning. Under medeltiden blev kyrkomän intresserade av bibelöversättningar och nya, tydligare översättningar utkom. Nya översättningar förde med sig nya tolkningar och man fick nya perspektiv också gällande nåd och förlåtelse. Enligt kyrkofadern Augustinus, som levde vid sekelskiftet 300–400, var barmhärtighet Guds oförtjänta gåva till människan och frälsningskällan fanns bortom människan, i Gud.¹⁴ Under de följande seklen fjärmade sig den katolska kyrkan från den här tolkningen av nåd. Bikt var obligatoriskt i den katolska kyrkan men den var främst ett medel för kyrkotukt och lärde ut en frälsning som i någon mening var villkorad. För Luther innebar detta att kristendomen hade omvandlats till en disciplinär religion och, att nåden, som Gud hade givit människor för att de skulle bli rättfärdiga, hade blivit utbytt till en tro, där människan kunde rättfärdiga sig själv genom sina egna gärningar.¹⁵

¹³ Sielunhoidon teologia, johdanto 2021, 11.

¹⁴ McGrath 1999, 39.

¹⁵ Kettunen 2021, 22.

I Finland började man tala om själavård på 1800-talet och då initierades att själavården skulle räknas som en egen arbetsform åtskild från övrig kyrklig verksamhet. Kyrkans uppgift hade varit att utbilda och undervisa folket. Prästerna hade utfört själavårdsarbete vid sidan om, det vill säga vid sidan av arbetet att predika, begrava de döda och undervisa. På 1800-talet var syftet med själavård att väcka människor till kristet liv och själavård var en del av uppfostran. Kyrkotukten ansågs vara del av kyrkans undervisningsarbete och den var därmed en del av själavården. Med tiden skiftade fokus från kyrkotukten till uppfostran.¹⁶

En betydelsefull förändring inom själavården började i USA i början av 1900-talet. En präst som var patient på ett sjukhus märkte att det inte hjälpte de lidande människorna att bara läsa och förklara bibeltexterna. Prästerna talade *till* människor, med de talade inte *med* människor. Man började fästa uppmärksamhet på det, att förutom att läsa bibeltexter behövdes förståelse för människans livssituation och kunskap och förmåga att hjälpa människan i hennes kris. Då man förstod detta behov började en ny period inom själavård och sjukhussjälavård representerade ett helt nytt sätt att tänka. Den här nya föreställningen innebar att människor erbjöds hjälp utifrån sina egna behov och utgångspunkter. Man konstaterade att själasörjarutbildningen behöver organiseras på ett nytt sätt och arbetsuppgifterna analyseras på ett annat sätt än tidigare. Paradigmskiftet inom amerikansk själavård spred sig också till Europa, där den rådande metoden var kerygmatis, det vill säga förkunnande själavård. Utgångspunkten för kerygmatis, det vill säga förkunnande själavård är Bibeln och förkunnandet av evangeliet till människor. Man försökte tillämpa det kristna budskapet på människans livssituation eller hitta motsvarigheten för människans erfarenhet ur bibliska texter. I den nya själavårdsmodellen interagerar teori och praktik kontinuerligt med varandra. Informationen som framkommer av människans omständigheter bestämmer teorins innehåll. Man började inse att själavårdarens uppgift inte var att predika utan att lyssna och hjälpa till. Utgångspunkten var inte själavårdarens behov att sprida evangelium utan människans behov att få hjälp.¹⁷

¹⁶ Kettunen 2013, 26.

¹⁷ Kettunen 2013 25.

Paradigmskiftet inom självård skedde i Europa på 1960-talet. Det nya tillvägagångssättet där patientens frågor och problem prioriteras i självårdssamtal kom först från USA till Nederländerna, sedan till Tyskland och så småningom spred det sig till andra länder. Paradigmskiftet hade en betydelsefull effekt på den rådande människosynen inom självård och ledde med tiden att den kerymatiska självårdsinriktningen nedtonades.¹⁸

En liknande utveckling hade skett inom självården i Finland i det familjerådgivningsarbete som inleddes på 1940-talet. Bakgrunden till behovet av familjerådgivning var en betydande ökning av antalet skilsmässor under efterkrigstiden.¹⁹ Problemen för människorna som sökte familjerådgivning var inte religiösa utan praktiska. Inledningsvis hade rådgivningsarbetet förkunnande karaktär och syftet var att förkunna förlåtelse, men rådgivningen utvidgades till vardagliga frågor.²⁰

Pastoralpsykologi uppkom på 1920-talet genom studier av läran, liturgi, förkunnande, uppfostran och andra religiösa fenomen i religiösa samfund.²¹ Den är en del av praktisk teologi där både teologi och psykologi interagerar med varandra och genom att reflektera över varandras synsätt, försöker man åstadkomma nya teologiska och psykologiska föreställningar.²² Pastoralpsykologi etablerade sig i Finland på 1980-talet. Pastoralpsykologi kännetecknas av att titta på en människans psykologiska och andliga liv som en odelbar helhet och att förstå att människans tro är kopplad till hennes livshistoria och erfarenheter.²³ Människans psykologiska egenskaper bestämmer innehållet i hennes tro och inställning till kyrkans undervisning och traditioner.

Det förändrade människosynen inom självård innebar att perspektivet vidgades så att den kom att omfatta människans hela livsmiljö. Detta gjorde att man hade möjlighet att hjälpa människor med varierande slag av problem, inte enbart då det

¹⁸ Mannermaa 1997, 64, se även Kettunen 1990.

¹⁹ Kettunen 1990, 23.

²⁰ Kettunen 1990, 24.

²¹ Kettunen 2018, 255.

²² Kettunen 2018, 263.

²³ Kettunen 2013, 32.

gällde hennes religiösa problem, Människosynen utvidgades till att omfatta människans hela livssituation. Förkunnandet stod inte längre i fokus i själavårdssamtalet, ett undantag utgör här vissa väckelserörelser i vilka det fortfarande är viktigt att förkunna evangelium. Ur teologisk synvinkel betydde paradigmskiftet att avstå från en dialektisk teologi och pietistisk själavårdstradition.²⁴

2.2 Bikt och bot

I den kristna kyrkan är syndabekännelsens och ångerns mening att vara medel, som hjälper människan att försona sig med Gud och med sig själv. Biktens huvudpunkt är prästens förkunnelse av förlåtelse på Kristi uppdrag till den som vill bikta sig.²⁵ Bikten baserar sig på Jesu bud och löfte och den hör till den evangelisk-lutherska kyrkans förrättningar. Enligt evangelisten Johannes säger Jesus till sina lärjungar efter uppståndelsen (Joh. 22:23): "Ta emot helig ande. Om ni förlåter någon hans synder, så är de förlåtna, och om ni binder någon i hans synder, så är han bunden." Enligt den evangelisk-lutherska kyrkans kyrkohandbok borde man ha ett själavårdande samtal före bikt. Det är viktigt för att utreda människans behov av bikt och se om det finns förutsättningar för bikt och förlåtelse, eller om det är fråga om någon annan typ av hjälpbehov. Bikten kan ske enligt ett formulär eller i fri form, men den ska innehålla både syndabekännelse och avlösning.²⁶

Sedan kyrkans tidiga dagar har syndernas bekännelse och förlåtelse varit involverade i den kristna livsstilen. Till en början använde man endast en offentlig bikt och den användes när man hade begått en stor synd, man blev också utesluten ur församlingen för en bestämd tid. Genom att be, ge allmosor och fasta kunde man sona minde synder.²⁷ Den privata biktraditionen hade sitt ursprung i Irlands kloster

²⁴ Kettunen 1990, 205.

²⁵ Bergstrand & Lidbeck 1997, 147.

²⁶ *Handledning för kyrkliga förrättningar* 2009, 91.

²⁷ Olivius, 1988, 16.

på 500-talet. Bikten var obligatorisk för munkar och man var tvungen att bikta sig för abboten för varje överträdelse. Så småningom spreds den privata bikten till resten av Europa och efter 1100-talet började man bygga biktstolar i katolska kyrkor. Man började betona, att det var viktigt att erkänna alla synder – inte bara dödssynder – och prästernas absoluta tystnadsplikt fastslogs. Bikt fick sin sakramentala ställning i den katolska kyrkan vid det fjärde Laterankonciliet år 1215.²⁸

Den lutherska reformationen på 1500-talet uppkom som en protest mot den rådande bikt- och botpraxis i den katolska kyrkan. Luther ansåg att den obligatoriska biktpraxis ledde till en religiositet, vars primära uppgift var disciplin och det också gav människorna en felaktig känsla av att de kunde rättfärdiggöra sig själva genom sina egna gärningar. Luthers centrala troslära var att nåd och förlåtelse var gåvor från Gud och att ingen kunde av egna krafter eller gärningar bli rättfärdig. Enligt Luther är alla människors synder redan försonade i Jesu död på korset. Luther protesterade inte mot bikt, utan han ville bevara den som sakrament. Luther protesterade mot det att bikt var obligatorisk och var av den åsikten att bikt skulle vara frivillig och inte baserad på kyrkans behov, utan människan skulle känna behov av att bekänna sina synder och ta emot syndernas förlåtelse.²⁹

Under medeltiden hade den katolska kyrkan avlatssystem. Genom att sälja avlat samlade kyrkan in pengar för byggandet av Peterskyrkan i Rom. Teorin bakom avlatshandel är otydlig, men troligen var det fråga om att människor, som fick sina synder förlåtna, kände stor tacksamhet mot kyrkan, som var förmedlare för förlåtelse och fungerade som ställföreträdande Kristus i frälsarens roll. Pengarna var alltså ett tecken på tacksamhet, en följd av förlåtelse, inte dess förutsättning. Vid Luthers tid fanns det stort missförstånd kring avlatshandeln och människorna trodde, att de genom att köpa avlat, snabbt och lätt kunde få syndernas förlåtelse. Tanken på förlåtelse, som skulle vara beroende av Guds barmhärtighet, hade blivit förvriden och avlatshandeln verkade som ett försök att köpa Guds välvilja.³⁰

²⁸ Olivius 1988, 20.

²⁹ Kettunen 2013, 22.

³⁰ McGrath 1994, 75.

De lutherska kyrkorna utvecklade ingen enhetlig biktpraxis. Orsaken var att reformatorerna inte kunde enas om en gemensam biktpraxis. I stället för bikt användes en frivillig bekännelse av synder och bekymmer för en präst eller någon motsvarande rådgivare.³¹ Bikt utvecklades så småningom till ett inlärningsverktyg och i Finland fick detta en form som kallades för husförhör och som pågick ända in till 1900-talet.³² Den avvisande inställningen till bikt återspeglades också i att kyrkomötet i Finland, i slutet av 1800-talet, tog bort huvudkapitlet om bikt samt instruktionerna om syndernas bekännelse och avlösning ur katekesen. De delar som gällde bikt, tillades till kapitlet om nattvard. Biktens uppskattning ökade under andra hälften av 1900-talet och formulären för den privata bikten återinfördes i kyrkans officiella böcker. Bikten har inte återställts till ett eget kapitel i katekesen.³³

2.3 Själavård och psykoterapi

I princip sker själavård alltid inom den kristna kyrkans referensram, oavsett det psykologiska eller filosofiska tillvägagångssätt som själavårdaren har.³⁴ Den teologiska och kyrkliga debatten om psykoterapi började på 1940-talet. Man konstaterade att så länge teologi och psykologi verkade på sitt eget område, på grund av sina olika uppgifter, fanns det inte någon konflikt mellan dem. Man ansåg att syftet med själavård var att ta hand om människans frälsning, och psykoterapiens uppgift var att behandla människans mentala hälsa. Där psykoterapiens uppgift var att hjälpa människan att hitta och stärka sina egna resurser, ansågs det i själavård att hjälpen kommer utifrån, från Gud.³⁵ Oavsett denna skillnad i tankesättet ansåg man att själavård kunde ha någonting att lära sig från psykologi och psykoterapi. Till en början ansåg man att psykoterapi utgjorde en konkurrent till själavård och psykoterapi

³¹ Kettunen 1998, 37.

³² Kettunen 1998, 36.

³³ Kettunen 1998, 38.

³⁴ Gothóni 2014, 15.

³⁵ Kettunen 1997, 52.

uppfattades som ett hot mot själavårdens speciella status i kyrkans terapiverksamhet. Man var också rädd att psykologins inflytande skulle medföra att själavården började inrikta sig mera på människan i stället för på Gud. På 1950-talet var den mest rådande psykoanalytiska kunskapen i huvudsak enbart i freudiansk form. Kyrkan ville inte förneka den nya kunskapen som den innehöll, men man ville avvisa ett tankesätt där psykoanalys och djuppsykologi skulle bli en ersättande hjälpform för kristen själavård och förkunnandet av förlåtelse. Inom psykoterapi togs inte människans synd och skuld känsla inför Gud på allvar, utan i den hanterades skuld som en känsla som kunde skötas vid mänskliga möten. Enligt teologer går synd och skuld känsla djupare in än enbart i människans känslomässiga liv.³⁶

Människosyn och föreställning om människans nöd skapade motstridighet mellan själavård och psykoterapi. Det rådande tankesättet inom psykologi framhävde människans biologiska egenskaper så att människan ansågs enbart vara slav under sina drifter. Denna uppfattning stod i kontrast till den kristna människosynen där människans förhållande till något större än henne själv, det vill säga hennes förhållande med Gud, är centralt och att människan är skapad, fallen och försonad.³⁷ Den här konflikten ledde till olika åsikter om hur man kan hjälpa en människa i nöd. Enligt psykoterapi var orsaken till människans nöd hennes psykiska hälsoproblem och kyrkan ansåg att orsaken var att människan avlägsnande sig från Gud. Enligt den kristna uppfattningen om människan, definieras hennes identitet av Gud och inte av vad hon gör.³⁸

Det fanns en intressant spänning mellan själavård och olika psykologiska riktningar. Å ena sidan ansågs psykoterapi vara en hjälpvetenskap inom själavård och även underordnad den men även som ett hot mot tron. Å andra sidan kunde själavård ses som psykoterapi inom den kyrkliga referensramen. Sanningen torde finnas någonstans mellan dessa ytterligheter.³⁹ Professionellt trovärdig själavård interagerar mellan olika discipliner och nya forskningsresultat. Utöver dessa måste

³⁶ Kettunen 1997, 54.

³⁷ Kettunen 2013, 54.

³⁸ Kettunen 1990, 57.

³⁹ Gothóni 2014, 15.

man ta hänsyn till den samhälleliga och sociala verkligheten som människorna lever i. Dessa omständigheter kan vara utgångspunkter för behovet av själavård.⁴⁰

2.4 Själavård och kyrka

Själavård är kyrkans praktiska verksamhet, inte teologi, men det är ändå själavårdens praktik och handlingsätt som ligger till grund för den teologi som den innehåller. Själavård är, som redan har konstaterats, ett hjälparbete som utförs inom kyrkan med den kristna tron som utgångspunkt.⁴¹ Själavårdsarbete utförs i Finland inom alla områden där kyrkan medverkar. Alla människor får hjälp, det vill säga att ingen tillfrågas om sina religiösa övertygelser och kyrkans medlemskap är inte en förutsättning för att få hjälp.

Själavårdsarbete konfronterar många olika problem. Människor kan ha andliga, sociala, psykiska och fysiska problem och ofta är problemen ackumulerade så, att det kan vara svårt att skilja dem åt. Att hitta kärnproblemet kan vara utmanande och det är inte alltid självklart att skilja orsaken och konsekvensen från varandra. Som ett exempel kan man ta en åldring som mår dåligt och känner sig ensam. En läkare skulle konstatera att de fysiska besvären, som kommer med åldern, är det yttersta problemet och att ensamheten är bara en följd av brist på sociala färdigheter och kunskaper. En psykolog kanske hittar sådana egenskaper i åldringens karaktär som pekar på psykiska störningar och själavårdaren tycker, att personen lider av skuld känslor inför Gud. Det är viktigt att få en helhetsbild av människans situation och inse att de enskilda problemen alltid är delar av en helhet.⁴² Kyrkan och dess själavårdsarbete verkar inom en verksamhetsomgivning där det råder varierande omständigheter och förändrade situationer. Själavårdsarbete är inte enbart att samtala med människor i olika stödterapisammanhang, i människornas kris- eller

⁴⁰ Kettunen 2013, 17.

⁴¹ Kettunen 2013, 18.

⁴² Bergstrand & Lidbeck 1997, 31.

sorgeprocesser, utan själavård betyder också att vara närvarande när människor har existentiella frågor och de kämpar med olika religiösa verklighetsuppfattningar.⁴³ Människorna har en unik och personlig orsak till att de söker sig till själavårdaren och inte till en terapeut eller någon annan instans som erbjuder hjälp. Själavård hjälper människorna att se sig själva, sina problem och den situationen de befinner inom den kristna existensens referensram.⁴⁴

Jag konstaterade tidigare, att man brukar dela in själavård i två kategorier, nämligen i särskild och allmän själavård. Till den allmänna själavården hör allt arbete som församlingen utför tillsammans med människor även specialgruppernas själavård hör hit. Själavårdens specialarbetsformer är sådan själavård som man utför på sjukhus, i fängelser, i armén och inom familjerådgivningen, även telefontjänst och andra kanaler hör hit. Själavård som är anpassad för särskilda grupperns behov är själavård bland personer med funktionsnedsättningar, döva och bland dem, som blivit utsatta för våld eller varit med om stora olyckor.⁴⁵

Enligt Kettunen borde församlingen ur en själavårdande synvinkel främst fungera som ett ställe där människan får vara och inte ställe där man utför eller gör någonting. Församlingen skall kunna ge dem en uppfattning om att här blir de mottagna och värdesatta utan villkor, och att de där möter andra människor som är lätta att närma sig och som de kan dela sin livssituation med. Det mest centrala är att man förmeddela känslan, att varje människa är viktig, att man bryr sig om henne och att man är ärligt intresserad av henne, utan att försöka kontrollera eller bevaka henne.⁴⁶

⁴³ Wikström 1990, 104.

⁴⁴ Bergstrand & Lidbeck 1997, 34.

⁴⁵ Gothóni 2014, 110.

⁴⁶ Kettunen 2013, 153.

2.5 Själavårdens metoder

Den moderna själavården använder varierande psykologiska, pedagogiska och sociala tillvägagångssätt inom ramarna för teologiska traditioner och referenser.⁴⁷ Det viktigaste med själavård är att möta människor och åstadkomma en vårdande växelverkan. Enligt Gothóni sker mötet mellan människor i själavårdande referensram på tre olika nivåer: den första nivån är att den som hjälper och den som har behov av hjälp möts, därefter möter den hjälpbehövande sina livsfrågor och på den tredje nivån är Gud närvarande i dessa möten. Syftet med själavård är att hjälpa och stöda människan att konfrontera sina problem och hjälpa henne att hitta de resurser som kan leda henne till de möjligheter som står till buds i hennes situation. En annan uppgift för själavården är att hjälpa människan att hitta mening med sitt liv och att kunna bygga upp en betydelsefull och givande gudsrelation samt att kunna vidmakthålla sitt trosliv.⁴⁸

Det tillvägagångssätt som Wikström använder beskriver själavårdens metoder ur dess egna principer, alltså från den teologiska verklighetsuppfattningen. Wikström talar om själavårdens dimensioner och med hjälp av dessa försöker han beskriva teorin som är relevant för själavårdssamtal. Olivius använder i sin bok *Att möta människor* samma tillvägagångssätt. Både Wikström och Olivius använder följande indelning när de framställer hur ett själavårdssamtal går framåt: omsorg, besinning, tolkning och fördjupning.⁴⁹ Med den första dimensionen, omsorg, menar Wikström inte att själavård skulle sköta människan, eftersom själavårdens uppgift inte är att förändra eller bota människan, utan omsorg omfattas som hjälp, vilket exempelvis betyder att erbjuda förståelse till människan i hennes livssituation. Den andra dimensionen, besinning, innehåller tanken om att själavårdaren hjälper människan att betrakta meningen och avsikten med sitt liv. Den tredje dimensionen är tolkning, vilket innebär att själavårdaren tillsammans med konfidenten försöker hitta sammanhanget mellan konfidentens situation och den kristna traditionen. Genom

⁴⁷ Gothóni 2014, 24.

⁴⁸ Gothóni 2014, 25.

⁴⁹ Wikström 1990, 179; Olivius 1996, 55–171.

den fjärde dimensionen fördjupning, hjälper självårdaren konfidenten så att hen kan fördjupa sin tro.⁵⁰ Enligt Olivius innehåller omsorg förhållandet mellan självårdare och konfident. Han anser, att detta förhållande är den mest betydande delfaktorn inom självård. Han betonar tryggheten i samtalssituationen och att bland de viktigaste egenskaper som självårdaren kan ha, är att vara äkta närvarande och kunna lyssna.⁵¹ Existentiella problem hör till besinningen. När en människa möter problem i livet kan det leda till att hon börjar tänka på livets mening, ensamhet, skuld och död. Även positiva händelser som att få barn kan väcka ovan beskrivna tankar.⁵² Olivius säger att tolkningen är ett kristet förhållningssätt, som särskilt självårdaren kan förmedla till människan som står inför livets stora frågor. Enligt Olivius söker Gud människan i situationer där hon reflekterar över dessa frågor och självårdarens uppgift är att hjälpa människan att finna mening i sådana situationer som verkar vara utan mening.⁵³

Gothóni indelar tillvägagångssätt i självård till psykodynamiskt, behavioristiskt, humanistiskt psykologiskt, existentiellt och kognitivt konstruktivt sätt. De här olika sätten utesluter inte varandra utan de kan samtidigt vara i bruk med varandra.⁵⁴ Psykodynamisk inställning baserar sig på Sigmund Freuds teori och behandlingssätt och även andra former av behandlingar, vilka har utvecklats ur Freuds teorier. Enligt Freuds psykoanalytiska teori spelar människans drifter och undermedvetna en betydelsefull roll i människans personlighet. Inom psykodynamisk självård är utgångspunkten människans interna processer.⁵⁵ Behavioristisk inställning är en motreaktion till den psykodynamiska och i behavioristisk självård står människans beteende i fokus. Människan ses som en biologisk varelse som reagerar på stimuli. Ur självårdens perspektiv betyder det att man betonar människans ytliga beteende, och syftet är att förstärka de positiva handlingssätten och förändra de handlingssätt som verkar skadliga och negativa.⁵⁶ Det humanistiska tillvägagångssättet är

⁵⁰ Kettunen 2013, 51.

⁵¹ Olivius 1996, 55.

⁵² Olivius 1998, 111.

⁵³ Olivius 1998, 131.

⁵⁴ Gothóni 2014, 15.

⁵⁵ Gothóni 2014, 16.

⁵⁶ Gothóni 2014, 18.

ytterligare en motreaktion till de två ovannämnda. I den humanistiska inställningen ses människan som en unik individ, som försöker förverkliga sin karaktär på det bästa sätt som den kan tänka sig. Den humanistiska självårdinställningen betyder att den centralaste principen är människans villkorlösa godkännande och utgångspunkten är att människan är god i grunden. Växelverkan mellan självårdaren och konfidenten är viktig och en av självårdarens roller är att fungera som en spegel för konfidenten.⁵⁷ Den medmänskliga självården baserar sig på humanistisk inställning. Den grundläggande tanken är att människan innehar kunskap och svar för att kunna lösa sitt problem.⁵⁸ I det existentiella perspektivet är huvudfrågan tillvaroångest, vilket betyder den allomfattande rastlösheten, oron och maktlösheten som människor lider av. Människan värdesätter sin tillvaro, individualitet och position i världen. Det här tillvägagångssättet innebär, att analysera och diskutera omständigheter och händelser, vilka har framkallat människans existentiella kris.⁵⁹ Kognitiv och konstruktiv inställning däremot koncentrerar på människans sätt att minnas och hantera sina upplevelser. Ur självårdens synvinkel betyder detta att man känner igen tankar och antaganden som finns bakom problemet och tillsammans med konfidenten man försöker bygga ersättande tankemönster.⁶⁰

Den terapeutiska självårdens principer och inställningsätt i Finland är skapade av Irja Kilpeläinen och de kommer till uttryck i hennes studie *Osaammeeko kuunnella ja auttaa*. Boken är en guidebok för den människonära självården och utgångspunkten för teologin är en empatisk och förstående attityd till den som känner behov av hjälp. Självården anses basera sig på den teologin att evangelium fullkomnas när verksamheten sker i enlighet med principerna i evangeliet, det vill säga att man förmedlar barmhärtighet endast då man själv är barmhärtig och älskar sin medmänniska.⁶¹ Man kan kritisera de terapeutiska inställningarna för att de fokuserar för mycket på psykologi medan människans religiositet och hennes förhållande till Gud blir sekundärt. Ett undantag inom självårdens inställningar är den tidigare nämnda kerygmatiske självården, som ännu idag används inom de

⁵⁷ Gothóni 2014, 19.

⁵⁸ Gothóni 2014, 32.

⁵⁹ Gothóni 2014, 23.

⁶⁰ Gothóni 2014, 24.

⁶¹ Peltomäki 2021, 62.

kristna väckelserörelserna.⁶² Som jag tidigare har skrivit, var den kerygmatiska själavården den enda själavårdsinställningen ända fram till 1900-talets första hälft. I den kerygmatiska själavården är det största problemet att den inte är intresserad människans förväntningar och upplevelser. En annan konflikt utgörs av att kerygmatisk själavård betonar tradition och Gud, medan människan vill söka kraftkällan inom sig själv. Det är värt att konstatera, att människans religiösa upplevelser också är psykologiska upplevelser. Händelser som människan har upplevt i livet har påverkat hur hennes personlighet har utvecklats och förändrats med tiden. Det här spelar en stor roll för hur människan ser på sig själv, hur hon möter andra människor och framför allt, hurdan hennes gudsbild är och hennes förhållande till Gud.

⁶² Gothóni 2014, 27.

3 Förlåtelse tankens sammanhang

När man tänker på förlåtelse tanken och hela processen som föregår förlåtelse, är det viktigt att kunna skilja åt synd, skuld, skuld känsla, realistisk skuld, neurotisk skuld och att inte känna skuld. Skuld och skuld känsla hör nödvändigtvis inte ihop med synd och människans förhållande till Gud. Ur självårdens synvinkel är det ytterst viktigt att kunna inse om det är fråga om realistisk eller neurotisk skuld känsla. För att kunna ta reda på att vad det egentligen är fråga om, behöver man mycket tid, skicklighet och kunskap. Det är viktigt att man förstår att förlåtelse inte alltid är lösningen på problemet, även om den som behöver hjälp själv tycker så, och ber om absolution.⁶³

3.1 Synd

Termen synd hör hemma i den kristna referensramen. Synd ingår i förhållandet mellan Gud och människan. Allt, som kommer att förstöra detta förhållande och skiljer människan från Gud, är synd. Enligt den evangelisk-lutherska kyrkans katekes har Gud med sina tio bud tillkännagivit livets grundlag och sin goda vilja, och Jesu föredöme och hans lärdom berättar för människan, hur hon ska leva i förhållande med Gud, sina medmänniskor och hela skapelsen. Man delar in synd i verksynd och arvsynd. Verksynd är onda gärningar, medan arvsynd är synd som man har haft sedan syndafallet. Enligt Luther kan arvsynden ta sig uttryck till exempel i otro, irrlära, avgudadyrkan, övermod, misstro, mord, osedlighet, stöld och bedrägeri. Människan kan inte av egen kraft korrigera sitt förhållande till Gud, utan förlåtelse av människans synder sker endast via Jesu Kristi försoningsdöd på korset.⁶⁴ Syndernas förlåtelse grundar sig därmed inte på att människan erkänner sina synder, utan på Jesu död på korset. Enligt Kettunen kan människan uppleva syndernas förlåtelse endast när hon

⁶³ Kettunen 2013, 215

⁶⁴ <https://evl.fi/ordlista/-/glossary/word/Synd> 1.5.2021.

kan tro på giltigheten i den gudomliga förlåtelsen. Med syndernas erkännande menar man inte, att människa skulle acceptera sin skuld, utan meningen är att hon ska befrias från skuld. Ontologiskt man kan tänka, att människans synd finns kvar efter absolutionen, men syndens konsekvenser, så som smärta, skam eller dom finns inte längre.⁶⁵ Budskapet om barmhärtighet som är viktigt inom den kristna läran, hör tätt samman med denna tanke. Gud rättfärdiggör den orättfärdiga människan utan att se till hennes egna gärningar eller meriter. Nådens hemlighet är att Gud accepterar människan utan villkor och Gud älskar människan sådan som hon är. Korsets teologi vänder värdena upp och ner. Enligt korsets teologi är liten stor och svag är stark. Det som man har blivit förlåten för finns inte längre, trots att dess påverkan ännu finns kvar och man kan se effekten av den onda gärningen.⁶⁶ Man kan konstatera, att när människan känner sig stark, kan hennes egna krafter minska Kristi nåd men när människan är svag, sjuk och hon om och om igen verkar misslyckas i sin kamp i livet, först då är människan beredd och har förmåga att ta emot Kristi nåd. Omvänt tänkt, när människan är som svagast, då får Kristi kraft en möjlighet.⁶⁷

Synd är ett centralt attribut i den kristna människosynen. Gud skapade människan till sin egen avbild och detta binder människan till att vara beroende av den gudomliga verkligheten och att hon är bunden till att stå i förhållande med Gud och andra människor. Synd däremot försöker skilja människan och Gud åt. Men också att vara avskild från Gud betyder att ha enhet till Gud och man ska inte glömma de här två sidorna av människan – att vara i gemenskap med Gud och att vara avlägsen från Gud.⁶⁸ Människans synd består inte enbart av synd från de enskilda gärningarna som hen gör, utan synd omfattar hela människans väsen. Det här kan åstadkomma en konflikt i människan och synd kan projicera hennes inre särdrighet och när människan har avlägsnat sig från Gud, har också hon avlägsnat sig från sig själv.⁶⁹

⁶⁵ Kettunen 1998, 270.

⁶⁶ Lindqvist 1997, 38.

⁶⁷ Olivius 1988, 113.

⁶⁸ Kettunen 1990, 61.

⁶⁹ Kettunen 1990, 62.

3.2 Skuld

Skuld är en universell känsla, som hör till mänskligheten och skuld är därmed inte en term som man använder endast i religiösa sammanhang. Människor känner skuld oberoende av sin religiösa övertygelse eller avsaknad av sådan. När man började utveckla psykoanalys tvistade man om människan kunde uppnå ett tillstånd fritt från skuld, ifall kyrkan inte skulle förkunna sin lära om synd och straff, och människorna istället fritt skulle kunna leva ut sina begär.⁷⁰ Vi behöver bara se oss omkring i denna sekulariserade värld för att se hur människor lider av ångest och konstatera att ovan framställda tanke inte stämmer och att skuld inte är beroende av religion. När psykoterapien landade i Finland och fick inflytande även också inom självårdens kretsar diskuterades synd- och skuldfrågorna i stor omfattning. Man ansåg att psykoterapien inte tog människans synd inför Gud på allvar, utan man tyckte att skuld var en känsla, som kan skötas i förhållanden mellan människor. Teologerna var av den åsikten, att synd och skuld inte var saker som hörde till människans känsloliv, utan dess rötter låg djupare. Vid den här tiden var man inte ännu medveten om den neurotiska skulden, utan man tänkte att skuld alltid hade sitt ursprung i synd.⁷¹ Ansvar hör ihop med skuld. När människan har gjort ett misstag och tar ansvar för det hon har gjort, betyder det att hon känner igen skulden och detta kan kallas för sund skuldkänsla.⁷² Den neurotiska skuldkänslan behandlas senare i detta kapitel.

Känslor kring skuld hör till människans psykologiska verklighet och de är en del av hennes emotionella system. Den normala reaktionen på en verklig skuld är skuldkänsla. Uttrycksformer för skuldkänslan är att man är rädd för att bli straffad eller för att bli övergiven och isolerad eller att förlora kärlek. Man kan känna ånger, samvetsqual och självanklagelser. Ibland står skuldkänslorna inte i proportion till de gärningar som de baserar sig på, utan man kan antingen överdriva eller förminska skuldkänslorna. Psykoanalytikern Freud har framställt en tanke om adekvat, det vill säga realistisk, och inadekvat, alltså neurotisk, skuldkänsla. Vid en adekvat

⁷⁰ Olivius 1988, 197.

⁷¹ Kettunen 1997, 54.

⁷² Kettunen 2013, 214.

skuldkänsla kan man känna igen sammanhanget med det som har hänt och människan känner ansvar för sin gärning och skulden är konkret. Vid inadekvat skuldkänsla antingen dramatiserar eller förringar man situationen och man kan nödvändigtvis inte finna någon verklig orsak till skuldkänslan. Man kan också helt förneka skulden.⁷³ En skillnad mellan den realistiska och neurotiska skulden är att den realistiska skulden omfattar försoningen och förväntan på förlåtelse, medan den neurotiska skulden innehåller en begäran om att bli straffad.⁷⁴

Skuldkänslan kan även åstadkomma "en röst" som man hör inne i sig själv. Enligt den traditionella kristna föreställningen är det Gud som talar till människans samvete. Idag anser man att detta synsätt inte är helt oproblematiskt. Den psykoanalytiska föreställningen samvete skapas och utvecklas i barndomen. När barnet föds kan det inte skilja mellan gott och ont, men när det växer upp internaliserar barnet de normer som är rådande i uppväxtmiljön. Barnets uppfattning om skuld och dess sätt att bilda normer är kopplade till varandra och de är utformade av föräldrarnas inställningar. Barnet lär sig vad som är godkänt och vad man inte får göra. Till exempel ett strängt sätt att uppfostra barnet på, kan leda till en sträng och straffande identitet.⁷⁵

Synd och skuldkänsla är nära relaterade till varandra och täcker delvis varandra. Kettunen hänvisar i sin forskning till Niilo Syväne, som säger att indelningen av känslor i synd och skuldkänsla beror på om människan har haft valmöjlighet i de händelser och omständigheter där ovannämnda känslor har fått sin början. Enligt Syväne kan endast en människa, som har haft alternativ och kunnat fatta egna beslut bland alternativen, känna skuld. Syväne skiljer på känslan av skuld och skuldkänsla. Känslan av skuld omvandlas till skuldkänsla då människan blir medveten om sin känsla av skuld och varför och på vilket sätt hon är skyldig. Syväne säger att endast för skuld som man är medveten om, kan man ta emot förlåtelse.⁷⁶ Kettunen, i sin studie *Suomalainen rippi*, skiljer inte åt skuld och skuldkänsla, utan han använder ordet skuld om känslor som är orsakade av människans avsiktliga gärningar och också om känslor, där orsaken inte är känd. Ibland använder han begreppet allmän

⁷³ Kettunen 2013, 215.

⁷⁴ Kettunen 1990, 235.

⁷⁵ Kettunen 2013, 216.

⁷⁶ Kettunen 1990, 227.

syndfullhet, vilket i sammanhanget torde betyda skuld känsla. I senare forskningsbidrag som Kettunen gör är begreppen tydligare använda.

Martti Lindqvist behandlar människans skuld ur en annan synvinkel. Lindqvist talar om yttre, det vill säga objektiv skuld och inre, det vill säga subjektiv skuld. Subjektiv skuld är relaterad till människans upplevelser i den tidiga barndomen och problem i barndomens förhållanden kan bilda en identitet, där människan är sårbar och hon lätt känner skuld för saker utan anledning.⁷⁷

Enligt Kilpeläinens tankesätt om självård så är det viktigaste hos människan inte hennes känslor av synd och skuld, utan utgångspunkten och det mest betydelsefulla är människans livssituation. Skuld är alltid närvarande i självårdande möten mellan människor, trots att man inte talar om den. Detta beror på att varje människa känner mer eller mindre medveten skuld och därför bär hon den alltid med sig. Kilpeläinen är mer intresserad av obestämd formad och neurotisk skuld. Hon förnekar inte människans syndighet, men hon är emot en sådan inställning att den nöd som människan upplever kan alltid sättas på en axel av synd–nåd. Enligt Kilpeläinen hör ett barmhärtigt sinne till självården, ett sådant som inte förminskar eller försöker förringa den skuld som människan känner, utan som tar människans upplevelse på allvar.⁷⁸

I Kettunens forskning *Suomalainen rippi* framkom att 35 % av dem som deltog i undersökningen kunde benämna sin synd och objektet för förlåtelsen och 23 % uppgav att orsaken till deras nöd och skuld berodde på problem i deras gudsförhållande. I den återstående delen av svaren angavs anledningen till att söka sig till bikt exempelvis som: "Oförklarlig ångest, neurotisk skuld och psykiska hälsoproblem" eller "Skuld i relationer och svårigheter i förlåtelse".⁷⁹ Kettunen konstaterar, att man inte kan skilja nöd, skuld och ångest från den längtan som den som biktar sig känner till förlåtelse, nåd och frälsning. Man måste samtidigt behandla människans nöd och svaret på denna nöd.⁸⁰ Kettunen vill separera de exempel där

⁷⁷ Lindqvist 1997, 37.

⁷⁸ Kettunen 1990, 233.

⁷⁹ Kettunen 1998, 265.

⁸⁰ Kettunen 1998, 263.

”Synd har namn och förlåtelse har objekt” från andra fall. Då man känner igen sin synd vid bikten kan man få absolution. Absolution förutsätter dock inte att man skulle kunna benämna sina synder och det inte är nödvändigt för att få förlåtelse för alla synder, men det kan vara nyttigt för den som biktat sig att räkna upp sina synder, om den känner att den allmänna absolutionen inte hjälper i vissa särskilda synder. Biktens måttstock inte är synden i sig utan dess betydelse för syndens bärare och genom att benämna synden, gör man både skulden och förlåtelsen konkret.⁸¹ När man biktat sig och bekänner en viss synd, blir man förlåten för alla sina synder, eftersom absolution gäller allt som skiljer människan från Gud.⁸²

3.3 Skam

Inom psykologi och själavård har forskningen i skam påbörjats relativt sent. Inom psykoterapi började man känna igen och behandla skam redan på 1970-talet. De första teologiska artiklarna om ämnet publicerades långt efter detta.⁸³ Den första gången man skrev om skam som en pastoral fråga, torde ha varit i USA år 1985. Man har studerat den negativa skammens inverkan på människan ur en teologisk synvinkel rätt sparsamt, trots att intresset för ämnet har ökat och man är medveten om hur angeläget det är.⁸⁴ Man har lagt fram en teori om att skam kan vara den egentliga orsaken till varför det är så svårt att förlåta och varför det är så utmanande att uppnå en beständig försoning i människorelationer.⁸⁵

Kettunen har forskat i skam-begreppet ur själavårdens perspektiv och enligt honom liknar skuld och skam varandra på upplevelsenivån. Skillnaden mellan skuld och skam är, att bakom skulden finns det en konkret psykisk eller fysisk gärning som människan har utfört, medan skam är en allomfattande känsla, som gäller hela människan. Man

⁸¹ Kettunen 1998, 267.

⁸² Kettunen 1998, 305.

⁸³ Kettunen 2021, 97.

⁸⁴ Kettunen 2011, 21.

⁸⁵ Kettunen 2011, 22.

kan försöka tillrättalägga det som man känner skuld för, men det känns som om det är omöjligt att korrigera det som finns bakom skam, eftersom det påverkar hela människans identitet: hela jaget känns fel i grund och botten.⁸⁶ Man kan inledningsvis kartlägga skillnaden mellan skuld och skam genom de frågor vilka den som söker hjälp, ställer till sig själv. Den som lider av skam frågar: "Duger jag?" och den som känner skuld frågar: "Vad ont har jag gjort?"⁸⁷ Det är väldigt viktigt att kunna skilja mellan skuld och skam både ur självårdens och psykoterapins perspektiv. Lika viktigt är att skilja mellan de metoder som man använder för att hjälpa den som lider av dessa olika känslor.⁸⁸

Skamkänsla hör ihop med svag eller dålig självkänsla. Människan känner sig själv så dåligt, att hon tror, att ingen kan älska henne och att hon är värdelös. Orsak till detta är att hon som barn inte har fått känna trygghet under de första åren. Ett litet barn har rätt få grundbehoven tillgodosedda, ett sådant behov är till exempel hunger. När barnet är hungrigt, uttrycker det sin hunger genom att gråta och om det inte får respons på sin gråt, utan det blir lämnat ensamt, känner barnet otrygghet och desperation. Ur den här upplevelsen av ensamhet och att bli övergiven växer grunden till identiteten: jag är värdelös.⁸⁹ I psykoanalytisk uppfattning finns skammens ursprung i barnets upplevelse av att bli avvisad när det söker växelverkan med sin mamma eller någon annan som har stor emotionell betydelse för barnet. När mamman kommer till barnet och ser på det, väcker detta hos barnet en känsla av att vara accepterad och älskad. När mamman går förbi barnet åstadkommer det känslor av att vara dålig och avvisad. De här upplevelserna bygger upp både den positiva och negativa identiteten hos barnet. Det är ändå viktigt att inse, att varken barn eller mor har gjort någonting fel.⁹⁰

Skam betyder nödvändigtvis inte att människan genom att jämföra sig själv med andra människor skulle känna sig mindre betydelsefull, utan skam bildas när människan inte räcker till för de ideal och värden som hon själv har skapat. Enligt den

⁸⁶ Kettunen 1998, 308.

⁸⁷ Kettunen 2021, 101.

⁸⁸ Kettunen 2011, 15.

⁸⁹ Kinnunen 1997, 111.

⁹⁰ Kettunen 2021, 100.

traditionella psykoanalytiska föreställningen knyter skam an till jagets, överjagets och idealjagets relationer sinsemellan.⁹¹ Skam kan vara antingen en känsla av misslyckandet i att uppnå accepterande i ömsesidig växelverkan eller den kan vara en helt intern upplevelse, där kontakt med den inre känsla av godkännandet misslyckas.⁹²

Både inom psykoterapi och självården har skuld och skam ofta blandats ihop. I den teologiska forskningen kring skam, som påbörjades vid slutet av 1900-talet, har man sett att man behöver också annat än endast att kunna skilja mellan skuld och skam. Man behöver teologiska grunder med hjälp av vilka man kan förstå dessa känslor och besvara dem på ett tydligt sätt. Om man inte kan inse skillnaden mellan skuld och skam, finns det en risk att man försöker hjälpa den som lider av skam med bikt och förlåtelse. Det är inte enbart en fråga om ett medel att hjälpa, utan det är fråga om ett teologiskt sätt att tänka, vilket också kan påverka kyrkans förkunnande och undervisning. Man har kallat skam för en dold och tyst känsla, trots att den inte har försvunnit någonstans.⁹³ Det är svårt att känna igen skam, eftersom till dess karaktär hör att förbli dold och människan tiger när hon känner skam. När människan talar om värdelöshet, känslor av att vara förringad eller oduglig, problem med självkänslan, att känna sig otillräcklig och så vidare, är det troligen fråga om att hon känner skam.⁹⁴

Liksom vid skuld, finns det också i skam en positiv dimension. Man kan kalla hänsyn, diskretion och blygsamhet till former av sådan skam. Syftet med de här känslorna är att skydda människan och förhindra henne från att skada sig själv. Saker som ingår i människans ego, intimitet och privatliv, till exempel sexualitet, sjukdomar och sådant som hör till hennes religiösa liv är värt att skyddas och det anses inte taktfullt att försöka avslöja eller tränga sig in på dessa områden.⁹⁵

Bergstrand och Lidbeck tar upp en annan form av skam. Enligt dem uppstår skam när en människa ifrågasätts och kritiseras tidigt, då kan hon kan börja känna sig fel. Till exempel om ett barn eller en underordnad inte får visa sin ilska och nonchaleras på

⁹¹ Kettunen 2011, 65.

⁹² Kettunen 2011, 67.

⁹³ Kettunen 2021, 98, se Kettunens studie 2011.

⁹⁴ Kettunen 2021, 99.

⁹⁵ Kettunen 2021, 102.

det här sättet kan det skapa skam hos dem. Bergstrand och Lidbeck tar Tove Janssons berättelse om det osynliga barnet som exempel. Ninni, som barnet heter, hade blivit osynligt hos sin ilska och ironiska tant. Den som känner skam försöker dra sig undan och försöker vara osynlig.⁹⁶ Att förneka sig själv och att sätta andras behov före egna behov hör till kristen teologi. Det här tankesättet kan vara svårt och besvärligt för en människa som vill leva kristet liv, men som har blivit drabbad av ovan skildrade barndomsomständigheter eller motsvarande livssituationer senare i livet. Dessutom kan kyrkans tal om att vara syndare öka skammen. Som tidigare har konstaterats, är det viktigt att man kan känna igen skam, innan man börjar göra någonting åt skulden. Dessa två känslor är svåra att skilja åt, eftersom den, som har gjort fel, kan känna både skuld och skam för sin gärning och den som känner sig fel, kan tänka, att den har gjort någonting fel. Känslan av skam kan vara så ohanterlig, att man är villig att göra nästan vad som helst för att kunna bli av med den, till och med bekänna något fel, trots att man inte har gjort fel. Förlåtelsen tar inte bort skam och den är inte det rätta sättet att hantera skam. Förlåtelse kan till och med öka känslan av skam, eftersom när den inte förvisar smärtan som skammen skapar, får människan en upplevelse av att hon inte duger här heller.⁹⁷ Skam behöver bli förstådd. När man hittar upplevelser som har skapat skammen och man börjar arbeta med de smärtfyllda och besvärliga känslorna, kan en helande process ta sin början.⁹⁸

3.4 Existentiella frågor

Enligt kristendomens tankevärld, är människan okunnig att själv tillrättalägga sin existentiella nödsituation som är följd av syndafallet. Vad är livets mening? Den här frågan ställs rätt så sent i kristendomen. Man diskuterar problematik i existens och livets mening till exempel i Gamla Testamentets i Predikarens bok, men ända fram till

⁹⁶ Bergstrand & Lidbeck 1998, 123.

⁹⁷ Bergstrand & Lidbeck 1998, 124.

⁹⁸ Bergstrand & Lidbeck 1998, 125.

1800-talet var det ett ganska okänt ämne inom den kristna teologin. Orsaken till detta är att ända fram till dess hade man inte ifrågasatt Guds existens, utan det var självklart att man levde i en värld som Gud hade skapat och livet var underordnat Guds vilja.⁹⁹

Enligt det existentiella tankesättet är den fundamentala orsaken till människans ångest hennes kunskap om att människan är avgränsad och hon är ständigt hotad av icke-existens. Man kan inte likvidera den här grundångesten eftersom det hör till människans tillvaro, existens. Den grundläggande frågan lyder, att hur kan man leva med grundångest? Skillnaden mellan ångest och rädsla är att rädslan har ett objekt, medan ångesten är allomfattande.¹⁰⁰ Den existentiella ångesten kan ta sig följande uttryck: människan upplever att hela hennes tillvaro är hotad av döden, av att vara betydelöslös och att stå under dom.¹⁰¹

Enligt Bergstrand och Lidbeck kan motiven till människans existentiella dilemma delas i två kategorier. Den första gruppen är formad av motgångar och svårigheter som människan möter i sitt liv och dessa händelser kan framkalla känslan, att livet inte har någon mening. Motgångar kan vara till exempel stora katastrofer, olyckor eller att ha drabbats av en allvarlig sjukdom. Människan känner sig som ett offer och upplever att händelserna är orättvisa. Den andra gruppen utgörs av människans onda gärningar och den skuld som är en följd av gärningarna.¹⁰² Man kan konstatera, att det finns både ett utvärtes och ett invärtes motiv, som kan sätta igång processen där människan ger sig till att fundera på och reflektera över frågor som gäller hennes tillvaro.

Skuldens verklighet är en del av människans existentiella ängslighet. Skuld är ständigt närvarande i människans känsla av trygghet. Både realistisk och neurotisk skuld får sin början i människans livssituation och man kan förstå dem endast när man betraktar båda formerna av skuld i ljuset av de omständigheter där människan befinner sig. När man känner, att man lever under dom, är anledningen till den här

⁹⁹ Bergstrand & Lidbeck 1998, 167.

¹⁰⁰ Kettunen 1990, 205.

¹⁰¹ Kettunen 1990, 207.

¹⁰² Bergstrand & Lidbeck 1997, 34.

uppfattningen att man känner skuld och den strängaste domaren är människan själv. Skuld för de moraliska, etiska och sociala val som man har gjort skapar rädsla att man inte blir godkänd. Den här rädslan är en del av kärnan i människans ångest.¹⁰³

Existentiella frågor uppstår också då, när människan upplever att hon varken förstår eller kan tolka livet. Både positiva och negativa händelser kan bryta vanan som hjälper människan att begripa och gestalta sin verklighet. Att få ett barn kan vara motiv till att ens livsåskådning förändras. Enligt Bergstrand och Lidbeck är orsaken till människans känsla av tomhet och brist på livets mening det, att människan saknar Gud i sitt liv. Gud och livets mening hör ihop.¹⁰⁴

Olivius närmar sig det existentiella problemet genom de frågor som människan ställer. Han säger, att människorna har genom tiderna försökt att hitta svar på vad som är livets eller ensamhetens mening, vad är skuld och död. Trots att människan ständigt försöker slå ifrån sig de här frågorna, finns de ändå hela tiden med i människans liv och i krissituationer misslyckas man ofta med att förneka uppkomsten av de existentiella frågorna. Det är viktigt att ställa de här frågorna, även om man inte kan hitta tillfredsställande svar på dem. Olivius skriver att den berömda psykiatriprofessorn Viktor Frankl påstod att människans behov att hitta mening för sin existens är mera betydelsefull än Freuds teori om att människans huvudsakliga behov är att tillfredsställa sina drifter. Enligt Frankl kan människan tåla, uthärda och klara sig om hon kan hitta mening med sitt lidande.¹⁰⁵

Ensamheten hör till existensens villkor. Ensamhet är ett lidande som man inte kan undvika. Det är ett lidande därför att människan är skapad till att vara i gemenskap med andra människor. Ensamhet kan vara en desperat kamp för att hitta någon eller en narcissistisk längtan efter något, som människan inte kan definiera. Man talar inte om ensamhet, eftersom man upplever den som skamlig. Om ensamheten är frivillig och någonting som människan själv har valt och hon har möjlighet till gemenskap med andra människor, kan den uppfattas som en positiv sak.¹⁰⁶ När man utvecklade

¹⁰³ Kettunen 1990, 234.

¹⁰⁴ Bergstrand & Lidbeck 1998, 170.

¹⁰⁵ Olivius 1996, 113.

¹⁰⁶ Olivius 1996, 114.

psykoanalys, tänkte man, att om religion inte skulle finnas, skulle människorna inte längre känna skuld. Det stämde ändå inte. Både skulden och dess subjektiva form, skuldkänslan, hör till livet.¹⁰⁷

Dödens tillvaro hör också till de existentiella frågorna. Den absoluta sanningen är att alla människor dör. Nutidens människor tror på läkarvetenskapen och om läkaren inte kan rädda människan från döden, tycker man att sjukvården har misslyckats. Döden fascinerar människor, men samtidigt är den dold. När människan har blivit alienerad från naturen, har man förlorat förmågan att inse att döden är en naturlig del av livet. Människan vill försköna döden även om döden inte är vacker, utan den är avklädd från allt onödigt. Man är rädd för döden och det som den för med sig, till exempel smärta och ensamhet. Det som händer efter döden är ett mysterium, även Bibeln är medvetet oklar i berättelser om det som finns efter döden. Det kristna människans hopp är knutet till dop och uppståndelse.¹⁰⁸

¹⁰⁷ Olivius 1996, 118.

¹⁰⁸ Olivius 1996, 121.

4 Förlåtelse i själavårdslitteratur

Förlåtelse är ett centralt tema inom kristendomen. I den femte bönen i *Fader vår* ber man att Gud skulle förlåta människorna deras synder, liksom de förlåter andra människor sådant som de har gjort mot dem. Katekesen förklarar, att människor får lita på att Gud förlåter för Jesu Kristi skull vår skuld utan villkor och våra egna gärningar.¹⁰⁹ Människan kan inte genom sin egen förträfflighet eller sina meriter upphäva sina synder, utan hon är fullkomligt beroende av Guds förlåtelse och barmhärtighet. På samma sätt som man ber Gud att varje dag få det bröd man behöver, ska man dagligen också be om syndernas förlåtelse, eftersom man syndar varje dag på många olika sätt. Enligt Katekesen så frigör Guds ord människan från skuld och ger henne frid och glädje.¹¹⁰ Den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland berättar på sina webbsidor, att man i dopet får förlåtelse för alla sina synder och att genom nattvardens sakrament förmedlas syndernas förlåtelse och försoning. Man kan bekänna och ångra sina synder och få förlåtelse i gudstjänsten, i den enskilda och gemensamma bikten och i den tysta bönen.¹¹¹

4.1 Förlåtelsens dimensioner

I själavårdslitteratur behandlar man förlåtelse i samband med ämnen som gäller svårigheter och problem i olika förhållanden, det vill säga i förhållandet mellan Gud och människa, i människans förhållande till andra människor och med sig själv. I sin bok *Suomalainen rippi* skriver Kettunen, att den skuld och ångest som människan känner, kommer fram i bikt dels genom att man biktar sig tydligt ifråga om vissa synder, dels att man känner obestämd skuld eller att man har svårigheter i sitt privata

¹⁰⁹ Katekes 2000, 72.

¹¹⁰ Katekes 2000, 73.

¹¹¹ <https://evl.fi/ordlista/-/glossary/word/F%C3%B6rl%C3%A5telse> 4.5.2021.

trosliv.¹¹² Enligt Kettunen är absolution inte det enda sättet att reagera på den nöd som människan upplever. Människor kan erfara förlåtelse på många olika sätt och det behöver nödvändigtvis inte vara explicita avlösningssord eller formell avlösning eller ritualiserad avlösning. Förlåtelse kan innehålla olika upplevelser av hjälp, frigörelse och barmhärtighet.¹¹³

Förlåtelsens dimensioner utgörs dels av den gudomliga dimensionen, det vill säga Guds förlåtelse av människan, dels dimensionen av människornas förlåtelse sinsemellan. För att belysa de här dimensioner, går jag igenom en teori av gudsbilder, vilka är betydelsefulla för hur människan upplever Guds väsen och definierar sitt förhållande till förlåtelse.

4.1.1 Gudomlig dimension

Förlåtelsens gudomliga dimension betyder, att Gud förlåter den fallna och syndiga människan. Frälsningen skedde, när Gud blev människa i Kristus och dog på korset för människornas synder och försonade deras synder genom sin död. Det finns en dialog mellan Gud och människan. Människan är den enda av varelsena som Gud skapade, som Gud talar till och förväntar sig ett svar av. Människan har ett moraliskt ansvar för sin medmänniska och människan har fri vilja, men hon är samtidigt ovillkorligt beroende av Gud. Enligt den kristna föreställningen är Gud skild från sin skapelse och detta åstadkommer skillnaden mellan det heliga och profana, men i allt Gud har skapat finns en reflektion av Gud.¹¹⁴ Gud är ett mysterium, livets upprätthållare, som skapar nytt och vars närvaro och godhet når över allt. Gud kallar människan till sig för omvändelse, Gud ger människan hopp, förlåter henne och Gud är närvarande i människans lidande. Synden som människan begår skapar skugga

¹¹² Kettunen 1998, 262.

¹¹³ Kettunen 1998, 263.

¹¹⁴ Lindqvist 1997, 31.

över Guds och människans gemenskap.¹¹⁵ Enligt Kettunens biktforskning uppgav nästan en fjärdedel av svararna att de ville bikta sig därför att de kände skuld känslor i sitt gudsförhållande.¹¹⁶

Guds och människans förhållande är bestämt av syndens och nådens dialektik. Den fallna människan söker efter frälsning för att undvika domen, som är en konsekvens av hennes skuld. Genom försoningen får människan nåd och förlåtelse.¹¹⁷ På grund av människans oförmåga att lösa problemet med syndafallet, måste försoningen komma från Gud. Försoningen är Kristi lidande, död och uppenbarelse. När Gud blev människa, kunde Gud identifiera sig med människan och dela hennes livssituation. Det betyder, att Gud möter människan och är närvarande när hon upplever existentiell ångest.¹¹⁸

4.1.2 Guds bild

Det som människan tänker om sig själv, andra människor och förlåtelse påverkar hennes uppfattning om Gud. Hurdan Gud är hos människan när hon upplever ensamhet, nöd eller ångest? Litar människan på att Gud kan förlåta henne, eller är hon rädd för att Gud dömer henne eller tror hon att även Gud kommer att överge henne? I detta stycke går jag igenom teorier om människans uppfattning om Gud. Teologen och psykoanalytikern Matti Hyrck presenterar fem arketyper, vilka är formade enligt de berättelser som han har fått höra i sitt arbete med patienter. Dessa arketyper baserar sig på en teori som ger ett mönster, hur människans inre värld blir utformad. Med hjälp av arketyper kan man skilja olika gestalter, som speglar olika sätt, hur människan har blivit mottagen i sin hjälplöshet. Dessa sinnebilder påverkar människans psykiska struktur. I människans sinne pågår en växelverkan mellan *Du*,

¹¹⁵ Lindqvist 1997, 32.

¹¹⁶ Kettunen 1998, 272.

¹¹⁷ Lindqvist, 35.

¹¹⁸ Lindqvist 1997, 37.

som utgör det inre objektet och *Jag*, som utgör det inre subjektet. Det inre objektet är inte en kopia av auktoriteter, som har funnits i människans liv, utan det är en blandning av dessa auktoriteter och människans egna känslor och behov. Det inre subjektet består av hur människan tolkar själv i förhållande till sitt inre objekt.¹¹⁹ Det inre objektet som aktiveras i människans inre är en betydelsefull gestalt. Genom den reflekterar människan sig själv, andra människor och framför allt Gud och den förlåtelse som Gud erbjuder.¹²⁰ De fem arketyperna är den Gud som eggjar, den som härskar, den som är avlägsen, den som fordrar och den som helar.

Den Gud som eggjar

Den här typens gudsbild är en allsmäktig, omnipotent givare, som tillfredsställer alla människans behov. Den är också förträngande och svikande. Vid den här typen av gudsbild förväntar sig människan att Gud uppfyller alla hennes önskemål, och när det inte händer, kan människan uppleva att Gud har förkastat henne och i värsta fall kan hon erfara den eviga fördömsen och slutligen känna sig åtskild från Gud.¹²¹

Den Gud som härskar

Den härskande gudsbilden framställer Gud som auktoritär och dominerande. Den världsbild som denna typ av gudsbild erbjuder är dualistisk uppdelad i god och ond, inga andra alternativ existerar. Å andra sidan bjuder Gud klarhet och trygghet, men människan som inte kan uppfylla Guds befallningar möter Guds vrede och dom. Hos människor som längtar efter tydliga regler, väcker den här typen av gudsbild genvägar. För att bli frälst måste människan omvända sig, vara lydig och efterleva Guds vilja. Den grymmaste formen av en härskande Gud är, när Gud börjar avkunna dom för mänskligheten. Människor som har rebellerat mot Gud och syndat, blir dömda till den eviga fördömsen.¹²²

¹¹⁹ Hyrck 1997, 72; för en utförligare beskrivning se Hyrck 2002.

¹²⁰ Hyrck 1997, 73.

¹²¹ Hyrck 1997, 75.

¹²² Hyrck 1997, 78.

Den Gud som är avlägsen

Den tredje arketyper är den Gud som är avlägsen. Gudsbilden innehåller en Gud som är emotionellt fjärran. Människan handlar självständigt och hon låter Gud existera på de villkor, att Gud inte stör människans rätt att vara autonom och bestämma själv över allt. Gud är en starkt transcendent Gud, som hör till den tillkommande världen, men människan upplever ändå Gud som den högsta godheten och hon längtar efter Gud.¹²³

Den Gud som fordrar

Den fordrande typens gudsbild är formad av människans upplevelse av skuld. Enligt Hyrck uppstår skuld när man samtidigt börjar hata sitt inre objekt men förstår att det är livets källa, som man inte kan ersätta med något annat. Den här konflikten skapar skuld och människan börjar känna ansvar och lust att gottgöra det onda hon har gjort. Den fordrande typen av Gud anser, att människan själv är skyldig till allt sitt lidande och att hon har skadat Gud i sin själviskhet. Gud älskar människan först då, när hon har övervunnit sin självcentrering. Kärlek kan framträda som förlåtelse för människans onda gärningar, med det förutsätts att man erkänner sina gärningar, ber om förlåtelse och lovar att undvika onda gärningar i fortsättningen.¹²⁴ Den gudsbild som denna framställer, är en förlåtande Gud, som förutsätter att människan kämpar mot sina synder, att hon glömmer sig själv och ägnar sitt liv åt att tjäna Gud och andra människor. Människan kan känna sig lättad över att hon har fått förlåtelse för sina synder, men samtidigt kan det skapa ångest eftersom förlåtelsen är villkorad och förutsätter att man gör bättring. Människan som är syndig och har inte förmåga att bli bättre, förblir nu beroende av sina egna gärningar och hon låter sig inte övertygas om att nåd finns att fås.¹²⁵

Den Gud som helar

Den sista arketyper är den Gud som helar. Den här typen erbjuder en annorlunda lösning till människans ondska än de ovan beskrivna typerna. Helaren överger inte

¹²³ Hyrck 1997, 80.

¹²⁴ Hyrck 1997, 82.

¹²⁵ Hyrck 1997, 83.

människan i motsats till den Gud som eggjar. Helaren hämnas inte heller i motsats till den Gud som härskar. Den tar inte heller avstånd som den Gud som är avlägsen och helaren ger inte skuld känslor som den Gud som fordrar. Gudsbilden vid denna arketyper är den Gud som medger och tar ansvar över lidandet som människans ondska frambringat. Gud är den som bär konsekvenserna och ger dem tillbaka till människan i sådan form som människan kan uthärda.¹²⁶ Den Gud som helar ser in i den innersta kärnan av människan, bortom hennes moraliska egenskaper och beteende och den känner igen människans djupaste väsen och älskar henne. Som en förebild kan man se fadern i Jesu liknelse om den förlorade sonen. Fadern förväntade sig inte att sonen skulle be om förlåtelse, utan han var glad över sin älskade sons hemkomst. Den förlorade sonen och hans bror är däremot förebilder av den fordrande typens gudsbild, där gärningar och prestationer är mänsklighetens bedömningsgrund.¹²⁷ Hyrck nämner W. R. Bions container-funktion, i vilken självårdaren tar emot konfidentens svåra känslor, till exempel ångest, vrede, depression, skam, skuld och rädsla. Självårdaren behandlar dessa känslor, försöker förstå dem och ge nya, mera humana namn åt dem. Den här formens upplevelse kan hjälpa människan att skapa en ny gudsbild, där människan blir älskad som sådan hon är i sitt innersta, bakom fasaden och beteendet.¹²⁸ I en kosmisk skala blev container-funktionen fullkomlig i Kristus. Kristus tog människans ondska i sin kropp och själ. Gud har visat genom Kristus, att Gud uthärdar människans ondska utan att gå under. Gud hämnas inte och Gud lämnar inte människan ensam i den skuld som hennes ondska åstadkommit.¹²⁹

Gudsbilden borde vara föränderlig. Mänskligheten har under tiderna utformat gudsbilden enligt de behov som har varit rådande under den tidsperioden, så att man inte kan tala om absolut eller stabil gudsbild. Under kaotiska tider har gudsbilden erbjudit trygghet till dem som är svaga och i underordnad position, genom att vara sträng mot de starka och hålla dem i tukt. I den enskilda människans liv kan en kris förändra gudsbilden.¹³⁰ Kettunen lyfter fram Martti Voutilainens föreställning om Gud. Voutilainen säger att Gud är kärleken som aldrig lämnar människan. Det här

¹²⁶ Hyrck 1997, 84.

¹²⁷ Hyrck 1997, 86.

¹²⁸ Hyrck 1997, 85.

¹²⁹ Hyrck 1997, 87.

¹³⁰ Kettunen 1990, 218.

gäller människans existentiella upplevelse.¹³¹ Enligt Voutilainen har den historiska gudsbilden blivit snedvriden på grund av synd, vilket har lett till att man uppfattat Gud som skrämmande och dömande. Trots att man inte kan förneka människans skuld, man kan ha en gudsbild, där Gud är människans vän och vill henne väl och älskar henne. Man ska betona den här typens gudsbild i självår.¹³²

Enligt Wikström är människans gudsbild utformad av fyra beståndsdelar. Den första delen byggs av minnena från människans verkliga jordiska föräldrar. Förhållandet till föräldrar och också till syskon och far- och morföräldrar strukturerar gudsbilden som människan skapar enligt sina känslor. Man kan konstatera att ett neurotiskt förhållande till föräldrar har anknytning till neurotisk religiositet. Den följande delen är ideal- eller önskebild av föräldrar. Den här gudsbilden innehåller idealistiska och kompenserade elementen i gudsförhållandet. Den tredje delen består av självcentrerade och narcissistiska efterlämningar från barndomens självkänsla och den sista är den gudsbilden som är formad av omgivningens kulturella och sociala värden. Varje människa har en unik gudsbild, som inte enbart är en summa av beståndsdelarna som den innehåller. Med hjälp av gudsbilden man kan trösta och uppmuntra sig eller lugna ner sig. Man kan använda den också för att hitta olika förhandlingsordningar eller ha den som stöd vid moraliskt beslutsfattande, men gudsbilden kan också betyda fruktan och rädsla.¹³³

Författarnas reflektioner kring gudsbilder innehåller flera likheter. Hyrcks skildring av gudsbilder och Wikströms tre första beståndsdelar och processen bakom deras formning påminner tydligt om varandra. De känslor som man har upplevt i de tidiga förhållandena projicerar man på sin gudsbild, både på gott och ont. Enligt Wikström har människans fantasier också sin del i processen. Människans förhållande till Gud påverkar hennes inställning till förlåtelse. Om gudsbilden är till exempel sådan som i Hyrcks presentation *Den Gud som fordrar* eller som Wikström beskriver om att neurotiska föräldrar betyder neurotisk gudsbild, antar jag att människans förmåga att själv ta emot förlåtelse eller förlåta andra är utmanande. Å andra sidan, om man har

¹³¹ Kettunen 1990, 217.

¹³² Kettunen 1990, 219.

¹³³ Wikström 1990, 60.

fått uppleva sunda närrelationer som barn, har man bättre möjligheter att förhålla sig till förlåtelse på ett positivt sätt. Kettunen tar upp Voutilainens beskrivning, som rör sig på ett allmänt plan och det menar att synd och människans rädsla för straff ännu i dag kan påverka människans gudsbild, trots att betona synd inte innehar någon avgörande roll i nutidens kristna lära. Wikströms fjärde beståndsdel berättar också om kulturens och omgivningens betydelse. Den här insikten, även om den är omedveten, har sin grund i människans värderingar och kan reflektera hennes gudsbild, vilken hon format baserat på sina upplevelser och händelser i närrelationer.

4.1.3 Människlig dimension

Förlåtelse har också en annan dimension, som hör till relationer mellan människor. När människor råkar in i en konflikt med varandra kan det hända att mobbare och offer inte är beredda till förlåtelse samtidigt. Endera kan känna, att den är tvungen att be om förlåtelse, innan den är färdig för det. Det är viktigt att människan får tid att bearbeta det som har hänt, så att hon är färdig till förlåtelse, eftersom om hon blir tvingad till förlåtelse, är den inte en äkta förlåtelse.¹³⁴ Man har sagt att skam kan förhindra förmågan att förlåta. Människan kan på grund av skam skapa försvarsmekanismer som hjälper henne att klara sig i besvärliga situationer. Det finns många olika försvarsmekanismer. Man kan till exempel föreställa sig själv som makthavare och en form av maktutövning är, att man sätter sig själv ovan den andra människan. Då tänker man, att man själv inte har gjort misstag och man kan förlåta den andra. Den verkliga förlåtelsen förutsätter, att man avstår från försvarsmekanismer och ställer sig själv på samma nivå med den andra människan. Det gäller inte att hitta skillnader eller tänka på gärningar, utan att ha förmåga att inse att människor har mera gemensamt än olikheter med varandra.¹³⁵

¹³⁴ Olivius 1988, 126.

¹³⁵ Kettunen 2011, 15.

Bröderna Harri och Ilkka Virolainen har tillsammans skrivit en bok *Anteeksiäntö*, där de behandlar förlåtelse tanken ur människans psykiska välmåendes synvinkel. Boken fokuserar på människorelationer och behandlar inte förlåtelsen inom en kristen referensram eller ur självårdens perspektiv. Man kan kategorisera boken till self-help-litteratur eller en guidebok för människans mentala tillväxt. Den centrala tanken i boken är att för sitt eget välbefinnandes skull, är det viktigt att kunna förlåta både sig själv och den som har sårat en. Genom att förlåta kan man befria sig från offrets roll, vilket betyder att människan inte låter den traumatiska händelsen definiera hennes existens. Förlåtelse anknyts i boken till aggets, vredens, illviljans, skammens och skuldens teman. Bröderna Virolainen betonar hur viktigt det är att man lyfter fram och behandlar undanträngda känslor. Att känna igen och sedan avstå från dessa dolda känslor är en viktig del i förlåtelseprocessen. Till exempel att man blir sårad av någon ganska betydelselös sak som man drabbas av idag, kan innehålla att händelsen påminner människan om en händelse i barndomen, som hon upplever mycket svår och att hon varit tvungen att dämpa de känslor som hon då upplevde. Människans reaktion idag reflekterar barndomstidens undertryckta känslor.¹³⁶

Bröderna Virolainen presenterar exempel på problem i förlåtelseprocessen. Ett problem kan vara, att den som har sårat, inte är medveten om den andras känslor eller att gärningen i sig inte innehåller någonting anstötligt, trots att den andra människan upplever den som förargelseväckande eller sårande. Detta bottnar i att man missförstår varandra. Ett annat problem är om man inte i barndomen har fått modell för hur man ber om förlåtelse och förlåter så kan det vara svårt att göra det som vuxen. Eller att man har fått lära sig, att det är ett tecken på svaghet eller att ha fel, om man ber om förlåtelse.¹³⁷ Förlåtelsen borde alltid vara villkorslös och man kan förlåta utan att någon ber om förlåtelse. I grunden betyder förlåtelse ett eget inre val.¹³⁸

Bröderna Virolainen framställer ett sex-steps program för förlåtelse. Det första steget är att riva ner hinder från förlåtelsens väg. Ett sådant hinder är till exempel felaktiga

¹³⁶ Virolainen & Virolainen 2015, 54.

¹³⁷ Virolainen & Virolainen 2015, 35.

¹³⁸ Virolainen & Virolainen 2015, 36.

föreställningar. Sedan försöker man att acceptera det som har hänt, vilket leder till det tredje steget som är att man blir medveten om de känslor som medverkade i situationen. I det fjärde steget bestämmer man sig för att förlåta och ger upp offrets roll. I det följande, femte, steget bearbetar man de känslor som hör till förlåtelse och man släpper alla sårade känslor och vreden och agget. I det sjätte steget förvandlar man de sårade känslorna till empati och kärlek.¹³⁹ Till förlåtelsen hör att man utvecklar sina känslor av empati och välvilja och att man älskar och accepterar de människor som har blivit sårade.¹⁴⁰

Det finns situationer där den andra parten i förlåtelsen har dött eller förlåtelse av någon annan anledning inte är möjlig. Enligt Olivius kan man ha Jesus som ersättare i sådana fall och genom Jesus får man förlåtelse och försoning.¹⁴¹ Olivius ger i *Handbok för självård och bikt* en hel del anvisningar som gäller konflikter mellan människor. Han tar exempel ur Bergspredikan i Matteus evangeliet där Jesus utmanar människan att älska sina fiender. Olivius konstaterar, att om man kan be för dem som har sårat en, kan det minska känslan av vrede. Det är viktigt att man varken tvingar eller påskyndar förlåtelsen. Människor skyller på och kritiserar varandra. Det leder ingenvart utan det är mera givande att försöka hitta den riktiga orsaken bakom beskyllandet. Olivius talar också om människans skugga. Han säger, att skuggan är den dolda sidan av människan och när vi ser att någon annan kan leva öppet och visa saker, som vi själva försöker dölja eller inte vågar visa trots att vi skulle vilja, kan detta skapa vrede och avundsjuka mot den andra människan.¹⁴² Olivius uppmanar sådana människor som befinner sig i konfliktsituationer där en överenskommelse inte är möjlig, att avsluta förhållandet i stället för att bryta det. Genom att diskutera igenom situationen så att båda parter kan bearbeta händelsen och sedan ta avsked, förhindras de skuld-känslor som kan uppstå efteråt.¹⁴³

Enligt Bergstrand och Lidbeck binder oförlåtlighet samman offret med den som har sårat hen och med situationen. Jesus bad på korset (Lukas 23:34): "Fader, förlåt dem,

¹³⁹ Virolainen & Virolainen 2015, 63.

¹⁴⁰ Virolainen & Virolainen 2015, 17.

¹⁴¹ Olivius 1988, 124.

¹⁴² Olivius 1988, 129.

¹⁴³ Olivius 1988, 133.

de vet inte vad de gör.” Den här bönen var ett frikännande till dem som hade gjort fel mot Jesus, det vill säga alla människor, men den var befriande också för Jesus själv, eftersom genom att be om förlåtelse för dem som felat, band Jesus inte samman sig själv med dem.¹⁴⁴ Oförlåtlighet och bitterhet kan reflektera brist på inre frihet. Att förlåta någon betyder inte att man enbart frigör den andra utan man blir också själv fri.¹⁴⁵

4.1.4 Människosyn

Den kan betrakta den kristna människosynen ur olika synvinklar, exempelvis ur ett exegetiskt eller dogmatiskt perspektiv eller se den mot den kristna traditionens bakgrund. I Bibeln finns ingen exakt definition av människan.¹⁴⁶ Man kan definiera den kristna människosynen till exempel så, att människan är en varelse som är skapad till Guds avbild och att det dubbla kärleksbudet har en särskild betydelse för den här varelsen. Att älska Gud, betyder att människan älskar den andra människan, som också är Guds avbild. Ett annat viktigt tema i den kristna människosynen är människans syndfullhet. Det, att människan är skapad till Guds bild, binder henne till den gudomliga verkligheten, medan synden fjärrar henne från Gud.¹⁴⁷ Den tredje dimensionen i den kristna människosynen är att människan är frälst, vilket betyder att först genom försoningen är det möjligt att utveckla den identiteten, som det innebär att vara Guds avbild.¹⁴⁸

Enligt den kristna människosynen är människans värde inte beroende av hennes gärningar, utan hennes värde definieras av Gud. Människans synd är att vara separerad från Gud och det gäller människans hela väsen inte bara hennes enskilda gärningar. Människans del är arvsyndens verklighet och det för med sig skuld från de

¹⁴⁴ Bergstrand & Lidbeck 1998, 128.

¹⁴⁵ Bergstrand & Lidbeck 1998, 129.

¹⁴⁶ Kettunen 1990, 58.

¹⁴⁷ Kettunen 1990, 60.

¹⁴⁸ Kettunen 1990, 63.

enskilda, onda gärningarna. Dessa två former av synd påverkar människan samtidigt.¹⁴⁹ Människan är inte moralisk neutral, utan människan är syndig, men hon kan göra goda gärningar.¹⁵⁰ Den kristna människosynens meningsfullhet och rättfärdiggörelse blir fullkomlig i försoningens och frälsningens verklighet.¹⁵¹

4.2 Att ta emot förlåtelse

Människan behandlar känslor på psykisk nivå och för synd och skuld är det karakteristiskt att försöka försämma och bryta människans sinnesro. Att uppleva förlåtelse sker inte i människans psyke och förlåtelsen har gudomlig auktoritet. Människan upplever att Guds förlåtelse är psykiskt starkare än den effekt som skuldskänslor har. Att behandla skuld är inte det viktigaste vid förlåtelse, utan viktigt är att man vet att människans synd och skuld blir förlåtna oberoende av henne själv. Förlåtelsen kommer utifrån, den kommer från Jesu försoning.¹⁵² Den friheten som människan känner, är inte bara fråga om psykisk frihet utan att hon blir fri från synd. Den här typens befrielse förutsätter att människan tror på förlåtelse. Frälsningen kan erfaras endast av den, som tror på den gudomliga förlåtelsens makt.¹⁵³ Absolution som människan får utifrån kan hjälpa henne att känna sig värdefull. Hon inser att hennes värde inte är beroende på henne själv och egna gärningar, vilka kan vara kopplade till synd och försummelse, utan människans värde bestäms av en barmhärtig Gud, som älskar och godkänner henne.¹⁵⁴ En av de teologiska grunderna till förlåtelse är Kristi död på korset. Försoningen som sker via det är inte någonting abstrakt, utan förlåtelse via Jesu död blir verklighet i människans liv. Att erkänna skuld betyder inte att man accepterar skuld utan att man blir fri från skuld.¹⁵⁵ Förlåtelse gör

¹⁴⁹ Kettunen 1990, 62.

¹⁵⁰ Kettunen 1990, 61.

¹⁵¹ Kettunen 1990, 63.

¹⁵² Kettunen 1998, 268.

¹⁵³ Kettunen 1998, 269.

¹⁵⁴ Kettunen 1998, 285.

¹⁵⁵ Kettunen 1998, 270.

inte människan syndfri eller rättfärdig, utan människan kan på ett nytt sätt ha synd och skuld. Den synden som har blivit förlåten finns kvar, men dess destruktiva inflytande har suddats ut.¹⁵⁶ När människan har erkänt sina synder och konfronterat Gud, sig själv och sin syndfullhet, kan hon bli fri från den obestämda skuld känslan och Guds nåd blir verklighet.¹⁵⁷

Att bekänna och ångra sina synder är viktigt för människan. Det är teologiskt problematiskt, om man tänker att Guds förlåtelse och det att Gud godkänner människan, är beroende av syndabekännelsen. Det är inte Gud som har behov av att människan ber om förlåtelse för sina synder, utan det är viktigt för människans livserfarenhet. Syndabekännelse, ånger och absolution kan förändra människans existentiella verklighet så att Guds kärlek känns mera konkret.¹⁵⁸

4.3 Förlåtelse och ångest

Människan kan känna skuld för sina känslor och hon vill erkänna dem och be om förlåtelse för sina känslors skull. Sådana känslor kan vara till exempel vrede, illvilja eller rädsla. I ett sådant fall kan man inte tala om syndabekännelse, utan det är fråga om människans psykiska processer som gäller hennes känslor. Hon har svårt med att identifiera och behandla sina känslor. Bekännelsens utgångspunkt är människans ångest, som hon vill lindra genom syndabekännelse. Det att hon känner sig dålig, baserar sig inte på någon konkret gärning, utan hon känner skuld även om hon inte har gjort någonting fel. Hon kan tro, att den neurotiska skulden är religiös skuld och man försöker hjälp till exempel genom att bikta sig.¹⁵⁹ Enligt psykoterapeuter uppstår den neurotiska skulden i den oidipala fasen, när barnet är fem eller sex år gammalt.¹⁶⁰ Den som lider av neurotisk skuld, har i barndomen levt tillsammans med människor,

¹⁵⁶ Kettunen 1998, 271.

¹⁵⁷ Kettunen 1998, 273.

¹⁵⁸ Kettunen 1998, 288.

¹⁵⁹ Kettunen 1998, 291.

¹⁶⁰ Kettunen 1998, 298.

som har varit dominerande och har sedan överfört dessa människors karaktärer till sin gudsbild. Skulden som människan känner är då inte skuld inför Gud utan inför människor. Människan anser att Gud är sträng och fördömande på sådana livsområden, som är mest utmanande för människan.¹⁶¹ Den här typens skuld känslor gäller människans känslor, inte hennes vetande och det är problematiskt ur biktteologins perspektiv om man förkunnar absolution för sådana skuld känslor. Risken är att Gud tas in i människans skuld känsla och om man förlåter dessa skulder, ger man ett intryck att människan har gjort någonting fel mot Gud. Bakom människans ångest kan finnas en annan människans onda gärning mot den som känner skuld och genom absolution förstärker man den här skulden och tar inte bort den. I ovan beskrivna fall skulle det vara teologiskt och psykologiskt mer acceptabelt att i stället för förlåtelse, förkunna nåd och att berätta för människan om Guds allomfattande barmhärtighet och kärlek.¹⁶²

Kettunen anser att i sådana situationer som beskrevs i föregående stycke är ett bättre alternativ till absolution antingen självårdande samtal eller psykoterapi. Absolution kan tillfälligt hjälpa mot ångest, men eftersom den inte löser problemen bakom ångesten kan resultatet vara att ångesten blir ännu större. Att lyssna på människan och ta henne på allvar kan ge långvarigare hjälp. När människan upplever, att hon har blivit hörd och förstådd känner hon att hon har fått hjälp, eftersom dessa känslor hänger ihop.¹⁶³ Människan som känner skam är smärtsamt medveten om sig själv. Hon är beroende av andra människors blickar och av att bli sedd. Det är viktigt huruvida människan under annan människans blick upplever sig hon att blir sedd eller om hon blir avslöjad.¹⁶⁴

¹⁶¹ Kettunen 1990, 113.

¹⁶² Kettunen 1998, 292.

¹⁶³ Kettunen 1998, 293.

¹⁶⁴ Kettunen 2011, 19.

4.4 Förväntningar som gäller förlåtelse

Människor kan ha orealistiska förväntningar när det gäller förlåtelse. De hoppas, att förlåtelse bär med sig någon mystisk och plötslig förändring och all deras ångest och alla utmaningar i livet antingen försvinner eller tas bort. En förklaring till det här tankesättet är vår egoistiska kultur. Den självcentrade människan söker efter snabbt tillfredställande och i detta fall betyder det att ångesten försvinner.¹⁶⁵ Syftet med självårssamtal är att få människan att förbinda sig till arbetet med att konfrontera sina svårigheter och övervinna dem. När motståndet, det vill säga hopp om snabba lösningar, försvinner kan det uppstå hopp hos människan, att det lönar sig att besvära sig med självbetraktelse.¹⁶⁶ Motstånd kan finnas också hos den som tar emot syndabekännelsen. Hos den som förkunnar absolution, kan det uppstå behov av att vara en omnipotent hjälpare som mirakulöst kan förändra den andra människans liv för gott. I sådana fall kan självårddaren uppleva hjälplöshet och maktlöshet och känna att den inte har tillräckliga resurser för att hjälpa konfidenten.¹⁶⁷

Människor som känner, att deras existens är hotad eller som känner sig otillräckliga kan lättare ty sig till att be om förlåtelse i alla möjliga situationer. I sitt inre känner hon inte igen onda gärningar, men hon kan skapa skuld hos sig angående sådant som egentligen inte borde ge upphov till skuld. Om man förkunnar absolution för sådana skulder, får människan inte hjälp, utan tvärtom blir man bunden till ett handlings sätt, som fördjupar människans upplevelse av sin egen värdelöshet och ensamhet.¹⁶⁸

Att förkunna förlåtelse till en människa som känner skam innehåller stora risker. Man förkunna förlåtelse för hela hennes existens, eftersom skam gäller hela människans väsen. En människa som känner skam, behöver kärlek och nåd, eftersom hon inte själv ser sig värd att bli älskad eller förbarmad.¹⁶⁹

¹⁶⁵ Kettunen 1998, 181.

¹⁶⁶ Kettunen 1998, 294.

¹⁶⁷ Kettunen 1998, 295.

¹⁶⁸ Kettunen 2011, 18.

¹⁶⁹ Kettunen 1998, 309.

4.5 Förlåtelse och nåd

Enligt den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland benådar Gud den syndiga människan endast av nåd. Nådens källa är Kristi försonings och återlösningsverk.¹⁷⁰ Nåden är Guds gåva till människan. Den kristna läran om nåd utvecklades under de första seklen. Som jag visade i kapitel 2.2 enligt kyrkofadern Augustinus kan människan inte göra någonting för att bli fri från syndens grepp. Han sade också, att nåden är Guds oförtjänta gåva, med vilken Gud frivilligt lösgör människan från syndens makt. Människans frälsning är utanför henne, i Gud.¹⁷¹ Under reformationen fortsatte Luther utveckla läran om nåd och han betonade att man blir rättfärdig endast genom tron.¹⁷²

Till försoningen genom Jesu död på korset hör både Guds förlåtelse och nåd. De här begreppen har olika funktioner. Objektet i förlåtelsen är människans onda gärning, antingen psykiskt eller konkret, och den här gärningen har åstadkommit skuld känslor hos människan. Nådens karaktär är mer allomfattande. Nådens objekt är hela människan och nåden betyder, att människan är älskad och benådad även om hon själv inte anser att hon är värd kärlek och nåd.¹⁷³

Ibland kan bakom syndabekännelsen och förlåtelsen ligga människans hopp om att kunna känna nåd. En människa som upplever odefinierad skuld, står inför sin skuld och mindervärdighet på känslonivå, men upplevelsen av barmhärtighet når inte den känslomässiga nivån, utan förblir bara på medvetandenivån.¹⁷⁴ Det är inte inbillning när människan känner skuld och mindervärdighet även om hon inte är medveten om källan till dessa känslor, utan de här känslorna är verkliga och berör hela hennes existens.¹⁷⁵ För att människan skulle kunna känna förlåtelse, måste man nå de nivåer i hennes känslor där skulden och smärtan finns. För att bli av med sådana känslor krävs en atmosfär av kärlek och omsorg. Att förkunna förlåtelse räcker inte till att

¹⁷⁰ <https://evl.fi/ordlista/-/glossary/word/N%C3%A5d> 5.5.2021.

¹⁷¹ McGrath 1996, 36.

¹⁷² McGrath 1996, 85.

¹⁷³ Kettunen 1998, 309.

¹⁷⁴ Kettunen 1998, 343.

¹⁷⁵ Kettunen 1998, 345.

förvisa skuld, om den inte kan nå ursprunget till människans självvred och nå känslolivets nivå. Utan den här dimensionen förblir förlåtelse endast ett "förkunnande" och kunskap för förståndet.¹⁷⁶ Benådning och förlåtelse kan vara antingen eliminerande, där saken som skapar skuld förkunnas ur världen eller det kan vara ett tillstånd där man genom att möta sanningen blir förlåten. I det första fallet behandlar man nödvändigtvis inte orsak och faktorer, medan i det andra fallet konfronterar man det som orsakar ångest och skuld.¹⁷⁷

Kettunen skriver i sin bok *Häpeästä hyväksyntään* på följande sätt: när människan känner skam, är försoning och förlåtelse inte lösningen på skammens problem. För att kunna förlåta, behöver man en ond gärning, ett fel ord eller något motsvarande. Den som lider av skam kan inte benämna någon sådan akt och även om skammens orsak kan identifieras, är den som känner skam inte skyldig. Människan som känner skam kan inte med egna gärningar upphäva sin inre smärta, eftersom smärtan baserar sig på tanken att innan man kan godkänna sig själv, måste man vara värd att bli godkänd. Människan kan aldrig själv uppfylla detta krav. Nåd kan vara ett helande element för den som känner skam. Nåd är utgångspunkt för helandet, eftersom den erbjuder möjlighet att bli godkänd oberoende av om man själv känner sig vara godkänd. När den som lider av skam har avstått från sitt försök att bli godkänd, först då kan den känna sig värd att bli godkänd. Nåd segrar över skam.¹⁷⁸

¹⁷⁶ Kettunen 1998, 375.

¹⁷⁷ Kettunen 1998, 377.

¹⁷⁸ Kettunen 2014, 195.

5 Avslutande diskussion

Syftet med avhandlingen var att kartlägga vad som skrivs om förlåtelse i själavårdslitteraturen. Litteraturen som jag har valt till min avhandling representerar olika attityder till själavård under den senaste cirka trettioårsperioden. Det som alla böcker har gemensamt är att de går igenom olika situationer som uppkommer i själavård. En del av litteraturen fokuserar enbart på att ta itu med dessa situationer, vissa böcker inriktar sig på själavårdarens perspektiv och behandlar egenskaper som anses vara själavårdarens styrkor och de bearbetar också de utmaningar som själavårdaren står inför i sitt arbete. En del av böckerna fokuserar mer på det mänskliga sinnets strukturer och funktion. Det centrala temat i två av själavårdsböckerna är bikt och i dessa böcker bestäms själavård utifrån biktens perspektiv och själavård anses därmed vara en del av bikten.

Jag fortsätter genom att sammanfatta källmaterialet för att fastställa hur mycket och i vilket sammanhang som förlåtelse har diskuterats i varje bok. Bergstrands och Lidbecks *Själavård Del 1* behandlar inte förlåtelse särskilt mycket. Genom exempel på själavårdssituationer diskuterar boken själavårdspraxis och går igenom situationer främst ur själavårdarens synvinkel. Boken diskuterar förlåtelse i ett stycke om bikt. Den första delen av *Själavård Del 2* går igenom människors livsstadier från början till slut via faserna i de kyrkliga förrättningar, det vill säga att med exempel på samtal som prästen har med dopföräldrar, konfirmander och andra. Perspektivet som boken ger är rätt så praktiskt, till exempel om barn ska tas med eller inte vid begravningar och hur långa samtalen med de anhöriga ska vara. Den andra delen av boken fokuserar på relationer och känslor, så som skuld och skuld känsla, ensamhet och frågan om livets mening, också meningslöshet behandlas. Ämnena diskuteras genom att analysera själavårdssamtal. Förlåtelse behandlas i sådana stycken som behandlar skuld och förlåtelse mellan människor.

Kettunens *Auttava kohtaaminen I* behandlar inte temat förlåtelse desto mer ingående, men boken fokuserar på utgångspunkterna för själavård, historia och teologi samt bildandet av en själavårdsrelation och ämnen som relaterar

själavårdsrelation såsom tillit och etik. Boken diskuterar kyrkogemenskapen och själavården som sker inom dess kretsar dels på allmän nivå och dels den mera personliga själavården som ges vid förrättningsamtalen. Förlåtelse tas upp i sådana kapitel där livets motgångar, ångest, skuld och skam behandlas. *Auttava kohtaaminen II* av Gothóni fokuserar på själavård genom praktiskt genomförande. Boken beskriver de vanligaste metoderna för själavård och går igenom hur människor i olika åldrar och situationer ska bemötas. Människors kriser, psykiska hälsoproblem och olika religiositetsfrågor diskuteras ur ett själavårdsperspektiv. Ytterligare finns det i boken omfattande information om frågor som rör själavårdarnas arbete och utveckling. I den här boken behandlas förlåtelse inte som ett eget kapitel, men den kommer upp i samband med andra frågor, till exempel när man redogör för själavård med en människa med missbrukarproblem eller med döende.

Anders Olivius bok *Handbok för själavård och bikt* gör en djupare granskning av temat förlåtelse än de ovannämnda böckerna. Genom skuld och försoning diskuterar boken temat förlåtelse i en persons förhållande till Gud och andra människor och problemet med skuld och problematiken i förlåtelse diskuteras också ur perspektivet av människans psykiska egenskaper. Olivius *Att möta människor* är ett grundläggande arbete om själavård. I boken är förlåtelse en del av de andra ämnena som diskuteras. *Att möta människor* närmar sig temat själavård genom människors olika livssituationer och problem. Särskilt människors psykiska problem, sådana som depression och drogmissbruk och sorg som människor möter, spelar en stor roll i boken. Grundidén med Owe Wikströms bok *Den outgrundliga människa* är att förstå människan och frågor som livets mening väcker. Wikström närmar sig ämnet både genom teori och praktik ur psykoterapins och själavårdens synvinkel och han involverar även konst i denna process. Boken diskuterar människans religiositet och syn på livet, liksom religiositet i psykoterapeutiska diskussioner och den kristna traditionen av själavård. Bokens ansats är rätt psykologisk och begreppet förlåtelse behandlas inte särskilt djupgående, utan det tas upp i samband med andra frågor som diskuteras i boken.

Kettunens tre studier *Ihmisolemuksen ongelma ja olemassaolon vaikeus*, *Suomalainen rippi* och *Kätkeyty ja vaiettu suomalainen hengellinen häpeä* är självständiga verk men de anknyter alla till samma tema om mysteriet med människans existens som Kettunen undersökte i sin första bok. Kettunens doktorsavhandling *Ihmisolemuksen ongelma ja olemassaolon vaikeus* analyserar människosynen i sjukhussjälavårds-utbildningen vid evangelisk-lutherska kyrkan i Finland från 1960 till 1975. Under den perioden skedde ett paradigmskifte inom sjukhussjälavård, det vill säga att den gick från en kerygmatiske människosyn, där människans natur definierades av bibliska läror, till en ny människosyn där människan själv ansågs vara expert på sitt eget liv och där människans livssituation var den avgörande faktorn, inte religionen. I en medmänniskoorienterad själavård är själavårdaren varken guide eller rådgivare, utan en medresenär. Boken behandlar förlåtelse i samband med synd och skuld, så förlåtelse behandlas inte i denna bok som ett eget ämne. I sin forskning *Suomalainen rippi* undersöker Kettunen det finländska folkets erfarenheter av bikt och en av de centralaste frågorna som Kettunen försöker hitta svar på är: "Vilken är nöden hos människor som biktat sig och hurdan är den synd och skuld som då kan urskiljas?" De människor som svarade på biktundersökningen har inte skrivit enbart om de synder och den skuld som de har erkänt i bikten, utan också om nöden och lidandet i bredare mening, för vilka de har försökt få hjälp till genom bikt. I Kettunens forskning *Suomalainen rippi* spelar temat förlåtelse en mycket viktig roll. Kettunens följande forskning *Kätkeyty ja vaiettu* är en uppföljande studie till studien om finländsk bikt. När Kettunen studerade finländarnas biktupplevelser märkte han, att skulden som människor kände, inte alltid var skuld för en handling som människan hade begått, utan den kunde vara en känsla av värdelöshet och oduglighet inför sitt eget jag och hela sitt liv. Detta konstaterande framkallade frågan om mötet med skam, vilket är ämnet som Kettunen studerar i sin forskning *Kätkeyty ja vaiettu*. Förlåtelse är implicit närvarande hela tiden i bokens diskussioner och jag tycker att reflekterandet över begreppen förlåtelse och barmhärtighet är beaktansvärda. Boken behandlar skam både som känsla och i ett religiöst sammanhang. Sammanfattningsvis kan konstateras att temat skam vuxit till att inneha en central roll i Kettunens fyra decennier av forskning.

Den fjärde gruppen består av redaktionella böcker, det vill säga *Sielunhoidon käsikirja* och *Sielunhoidon teologia* samt Kettunens *Häpeästi hyväksyntään* och Harri och Ilkka Virolainens *Anteeksianto*. Både *Sielunhoidon käsikirja* och *Sielunhoidon teologia* innehåller artiklar på temat förlåtelse. Kettunens *Häpeästi hyväksyntään* följer hans forskning om finländsk andlig skam och han fortsätter studera hur människor upplever skam. Kettunen skriver också om hur man kan hantera skam på ett sådant sätt att man kan leva med det och klara av det. Förlåtelse diskuteras i boken i samband med skuld. Virolainens *Anteeksianto* fokuserar på förlåtelse som namnet antyder. Förlåtelse undersöks i människorelationer och hur människan kan förlåta sig själv.

Utifrån innehåll och huvudsyfte kan de böcker som ingår i avhandlingen delas in i två grupper. Den första gruppen består av verk som tydligt klassificeras som läroböcker, vars huvudsyfte är att berätta vad själavård är, i vilka olika situationer det praktiseras, vilka dess huvudsakliga arbetsformer och syfte är. I de här böckerna går olika själavårdssituationer och samtal igenom och själavårdarens egenskaper och utmaningar diskuteras. Syftet med dessa böcker inte är att dyka in i det mänskliga sinnets djupaste reflektioner utan att med praktiska exempel berätta vad själavård är och hur det utförs. Böckerna beskriver människors känslor såsom skuld och skuldkänsla, ilska och ångest och tar hänsyn till företeelser bakom dessa känslor och orsaker till olika känslor. De innehåller inte någon analytisk reflektion över mänsklig psykologi. Den andra gruppen består av böcker med fokus på att studera människors känslor och interna processer.

Förlåtelse diskuteras i själavårdslitteraturen i samband med bikt, synd och skuldrelaterade frågor, både ur ett perspektiv av förlåtelse mellan Gud och människa och av förlåtelse i människorelationer. Utmaningar relaterade till förlåtelse erkänns också. På basen av litteraturen som ingår i min avhandling kan utmaningen med förlåtelse grovt delas in i två olika grupper. I den första gruppen ingår förlåtelse i förhållande till människans skuld och den andra gruppen utgörs av människans skuldkänslor och förlåtelsens funktion i sådana situationer. En ytterligare utmaning till det som förlåtelse tanken omfattar är terminologins mångfald i materialet. I min

slutdiskussion hänvisar skuld till den skulden som en människa känner för en fysisk eller psykologisk handling och skuldkänsla hänvisar till något obestämt illamående, vars anledning inte kan specificeras. Skuld och skuldkänsla är nära sammanflätade. Enligt Niilo Syväne i Kettunens doktorsavhandling beror skillnaden mellan skuld och skuldkänsla på om människan har haft ett val i de händelser som ligger till grund för ovannämnda känslor. Enligt Syväne kan endast den som har kunnat välja mellan olika alternativ känna skuld för det hon har gjort och ha ansvar för sitt beslut. Syväne har identifierat olika nivåer i skuldkänsla. När människan blir medveten om skuldkänslan och hon förstår vilka motiven bakom skuldkänslan är, först då kan hon ta emot förlåtelsen. I det här fallet känner man först skuldkänsla och genom att bli medveten om den, kan man känna igen skulden. Skuldkänsla kan också orsakas av handlingar som begås av andra, därför är det viktigt att undersöka grundorsaken till skuldkänslan. Om människan inte kunde ha varit ansvarig för en handling, behöver hon inte heller känna sig skyldig till den. Skuld och ansvar hänger alltid ihop. Att bli illa behandlad av sina föräldrar leder inte nödvändigtvis till att barnet börjar hata sina föräldrar, utan istället kan barnet rikta ilskan mot sig själv för att skydda sig mot föräldrarnas avvisande.

Med paradigmskiftet inom själavård kan den tidigare använda *syndabekännelse – förlåtelse*-formeln inte längre användas som en automatisk lösning på människors problem. Man har förstått att idag förorsakas människors psykiska illamående ofta av andra skäl än hennes trosliv och relation till Gud. Kettunen använder också termen "Fastfood" för själavård och med detta menar han snabb lindring i form av bikt. Kettunen säger, att problemet i den här typens själavård är, att den är kortsiktig och att den inte möter människan i hennes nöd och ångest. Fastfood-själavård uppfyller inte de grundläggande principerna för själavård, vilka är att acceptera människan som hon är och att ha tålmod i mötet. Det kan finnas ett ytterligare paradigmskifte vid sidan av förändring av den mänskliga uppfattningen inom själavård, nämligen att övergå från kerymatisk själavård till själavård, som baserar sig på människan och hennes situation. Med detta ytterligare paradigmskifte menar jag övergången från att hantera människans skuld till att hantera hennes känsla av skam. Kettunens forskning visar på en tydlig utveckling när det gäller att identifiera ursprunget till

människans psykiska illamående och ångest. Skam kan ligga bakom illamåendet hos många människor. I århundraden har särskilt den västerländska kristna kyrkan styrts av en dialektik av synd och förlåtelse. Människan har känt skam så länge hon har känt skuld, men på grund av skammens natur att gömma sig och tiga, har man inte kunnat känna igen den, utan man har behandlat skulden, vilken är mera synlig och lättare att känna. Man har börjat utreda skam först på 1980-talet.

Förlåtelse och bikt är fortfarande relevanta frågor i det kristna livet, och deras hjälp för den som känner skuld kan varken underskattas eller förnekas. Det är viktigt att inse, att fokus ligger på att förklara barmhärtighet inte dom. Man kan känna barmhärtighet också på andra sätt, inte enbart genom att förklara syndernas förlåtelse. Att uppleva av nåd kan ske genom att någon visar vänlighet eller lyssnar på vad en har att berätta. Ett barmhärtigt sinne betyder inte att tona ner eller försöka minska människans skuld eller skuldkänsla, utan att på ett nådefullt sätt möta en annan människa genom att ta hänsyn till henne och hennes känslor på allvar, utan att förminska eller förstöra det hon upplever. Barmhärtighet är att möta den andra sådan som hon är, med svagheter, brister och alla känslor. En bidragande orsak till skam-utvecklingen har varit, att människan har varit tvungen att förneka sina känslor, särskilt sådana som uppfattas som negativa, såsom ilska och sorg. Det är problematiskt om förlåtelse förkunnas för frågor som rör människans känsloliv, för budskapet till den som lider av dessa känslor är att känslor är synd. Lika problematiskt är det när någon lider av ångestkänsla. När människan märker att förlåtelse inte hjälper henne, kan syndabekännelse och förlåtelse, i de fall där orsaken är ångest, förstärka människans illamående. Lösningen kan vara konfrontation och att genom den gå igenom dolda känslor och ångest. Av resultatet kan man sedan identifiera, om det är fråga om någon verklig skuld eller något annat, och sedan kan man bättre tillämpa rätta åtgärder i människans situation.

När jag läste materialet för den här avhandlingen var skamstudien en ny upptäckt för mig. Den har under den senaste trettioårsperioden börjat växa, vid sidan av traditionella behandling av skuld och förlåtelse, till ett eget tema och forskningsområde. Skam har många ansikten och den har inflytande på såväl samhällsliga och,

sociala nivåer som på en mänsklig nivå. Skam kan begränsa människans liv när hon inte litar på sig själv och sina egna resurser och hon undviker göra saker som hon vill, men vågar inte. Med risk för utmattning på jobbet, kan den plikttrogna arbetstagaren försöka vara tillräckligt bra för sin arbetsgemenskap och framför allt för sig själv, men känner sig aldrig räcka till eller bli accepterad. Mobbare i familjer, daghem, skolor och arbetsplatser försöker på andras bekostnad visa för sig själv att de har makt. Genom att trycka ner andra, försöker många att hävda sig själva och på det här viset avvisa känslan av att vara dålig eller betydelselös. Människor lider av missbruksproblem och ätstörningar, vilka orsakar många andra sjukdomar. Människor tränar för mycket, jobbar för mycket, söker uppmärksamhet på olika plattformar i sociala media, alla säkert kan fortsätta listan, på vilka sätt människor försöker fly undan verkligheten, förminska sitt illamående, göra sig viktig eller försöka behaga andra människor. Alla de exempel som nämnts ovan och många andra till, kan man väl kalla för livslögner. Man känner sig otillräcklig i sitt eget jag, och är rädd för att bli övergiven och detta får en att försöka vara något annat än vad man innerst inne är. Bakom alla dessa känslor kan man hitta skam, åtminstone som en del av problemet, och vi är rädda för att bli avslöjade sådana som vi är. Den som lider av skam längtar efter att bli sedd just sådan som hon är, som bristfällig och dålig och hon önskar att en annan människa eller Gud skulle säga till henne, att hon räcker just sådan som hon är. Utan att kunna känna sig totalt accepterad, kan man bli tvungen att alltid leva utanför nåden. Ordet skam heter på engelska "disgrace" och det betyder att vara skild från nåd, disgrace.¹⁷⁹ John Patton, som var de första forskare som blev intresserade av skammens problematik, framställde en idé, att skam kan vara den egentliga orsaken för att förlåtelse och gottgörelse inte kan förverkligas i människorelationer.¹⁸⁰ Om man inte kan förlåta, är det mera skadligt för offret och genom att låta bli att förlåta fortsätter man leva kvar i lidandet. Om man kan förlåta, är det mest betydelsefulla resultatet att frigöra offret och detta kan ha stor mening för offrets välmående.

I boken *Auttava kohtaaminen I* går Kettunen igenom skillnader mellan skuld och skam. Bakom skuld ligger en känsla av att "Jag har gjort någonting fel" och "Jag är

¹⁷⁹ Kettunen 2014, 154.

¹⁸⁰ Kettunen 2011, 22.

ond". Den som lider av skam känner däremot att "Jag duger inte, jag är ingenting värd, jag är dålig och ingen bryr sig om mig". Skuld har sitt ursprung i människans gärningar och handling, medan bakom skam finns det problem i människorelationer. Skuld påverkar människans samvete och moral medan skam påverkar hela människans väsen, identitet och självbild. Skuld åstadkommer ånger, ansvarstagande och strävan efter uppgörelse och med hjälp av förlåtelse klara situationen. Vid skam gömmer människan sig och flyr undan andra människor för att inte bli avslöjad. Man kan inte byta sitt väsen. När man känner skam, är det som hjälper nåd, acceptans och känslan av att bli emottagen och sedd.¹⁸¹

Liksom skuld och skam står nära varandra, är nåd och förlåtelse också bundna till varandra. Förlåtelse kan inte existera utan nåd, men nåd kan verka utan förlåtelse. Förlåtelse behövs när något har sagts eller gjorts fel och allt annat är nåd. Kettunen skriver i sin avskedsföreläsning vid Östra-Finlands universitet, att man verkligen kan argumentera för att ett vi lever i skammens tidsperiod. Han skriver, att skuldens och förlåtelsens paradig har varit så starka i vår kyrka, att många som lider av skam, inte känner igen det, utan de ber om förlåtelse. Självårdare, som inte är medvetna om problemet med att skilja skam från skuld, förmedlar förlåtelse åt konfidenten. Detta betyder, att den blir förlåten för att den existerar. Skuld och skam behöver olika hanteringssätt och det är viktigt att skilja mellan dessa två eftersom förlåtelse inte hjälper den, som känner skam.¹⁸²

¹⁸¹ Kettunen 2011, 225.

¹⁸² Kettunen 2019, 8.

Källor och litteratur

Bergstrand, Göran & Lidbeck, Magnus

1997 *Själavård Del 1*. Stockholm: Verbum.

1998 *Själavård Del 2*. Stockholm: Verbum.

Bibeln Bibel 2000. Bibelkommissionens översättning.

Hyrck, Matti

1997 *"Jumalakuvat ja sielunhoito"*. – *Sielunhoidon käsikirja*. Aalto, Kirsti & Esko, Martti & Virtaniemi Matti-Pekka (red.) Helsingfors: Kirjapaja. 71 – 89

2003 *Ihmismieli ja Jumala*. Psykoanalyysin näkökulmasta. Helsingfors: Kirjapaja

Kettunen, Paavo

1990 *Ihmisolemuksen ongelma ja olemassaolon vaikeus*. Ihmiskäsitys suomen evankelisluterilaisen kirkon sairaalasielunhoidon koulutuksessa vuosina 1960 – 1975. Diss. Jyväskylä: Gummerus.

1997 *"Kehittyvä sielunhoito"*. – *Sielunhoidon käsikirja*. Aalto, Kirsti & Esko, Martti & Virtaniemi Matti-Pekka (red.). Helsingfors: Kirjapaja. 44 – 69

1998 *Suomalainen rippi*. Helsingfors: Kirjapaja.

2011 *Kätkeyty ja vaiettu*. Suomalainen hengellinen häpeä. Helsingfors: Kirjapaja.

2013 *Auttava kohtaaminen I*. Sielunhoidon perusteet ja teologia. Helsingfors: Kirjapaja.

2014 *Häpeästä hyväksyntään*. Helsingfors: Kirjapaja.

2018 *Pastoraaliteologia ja pastoraalipsykologia tutkimusaloina*. Tieteelliset aikakauslehtiartikkelit. Teologinen Julkaisuseura. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/8009>

2019 *Ihanteista todellisuuden kohtaamiseen*. Tieteelliset aikakauslehtiartikkelit. Teologinen julkaisuseura. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/8010>

2021 *"Häpeän teologia osana sielunhoidon teologista paradigmaa"*. – *Sielunhoidon teologia*. Peltomäki, Isto & Saarelainen Suvi-Maria & Salminen, Joonas (red.) Helsingfors: Kirjapaja. 95 – 112

Kinnunen, Saara

- 1997 *"Lapsuus ja nuoruus". – Sielunhoidon käsikirja.* Aalto, Kirsti & Esko, Martti & Virtaniemi Matti-Pekka (red.). Helsingfors: Kirjapaja. 106 – 133

Lindqvist, Martti

- 1997 *"Kristillinen ihmiskäsitys". – Sielunhoidon käsikirja.* Aalto, Kirsti & Esko, Martti & Virtaniemi Matti-Pekka (red.) Helsingfors: Kirjapaja. 29 – 42

Mannermaa, Tuomo

- 1997 *"Sielunhoidon tulkinta ja paikka kirkossa". – Sielunhoidon käsikirja.* Aalto, Kirsti & Esko, Martti & Virtaniemi Matti-Pekka (red.) Helsingfors: Kirjapaja. 14 – 27

McGrath, Alister E.

- 1999 *Kristillisen uskon perusteet.* Johdatus teologiaan. Helsingfors: Kirjapaja.

Olivius, Anders

- 1988 *Handbok för själavård och bikt.* Stockholm: Verbum.

- 1996 *Att möta människor.* En grundbok om själavård. Stockholm: Verbum.

Wikström, Owe

- 1990 *Den outgrundliga människan.* Livsfrågor, psykoterapi och själavård. Göteborg: Natur och kultur.

Virolainen, Harri & Virolainen, Ilkka

- 2015 *Anteeksianto.* Tie rauhaan ja vapauteen. Helsingfors: Tammi.