



MA ritgerð

Guðfræði

„Rödd heyrir í Rama, harmakvein, beiskur grátur“

Harmurinn í Gamla testamentinu og mikilvægi hans í
sorgarúrvinnslu

Aldís Rut Gísladóttir

Júní 2021



HÁSKÓLI ÍSLANDS
HUGVÍSINDASVIÐ

GUÐFRÆÐI- OG TRÚABRAGÐAFRÆÐI

Háskóli Íslands

Hugvísindasvið

Guðfræði og trúarbragðafræðideild

**„Rödd heyrist í Rama, harmakvein, beiskur
grátur“**

*Harmurinn í Gamla testamentinu og mikilvægi hans í
sorgarúrvinnslu*

**Ritgerð til M.A. – prófs í guðfræði
30 ECTS**

**Aldís Rut Gísladóttir
050289-2499**

**Leiðbeinandi: Gunnlaugur A. Jónsson
Maí 2021**

Formáli

Ritgerð þessi er 30 ECTS eininga lokaverkefni til M.A.-prófs í guðfræði við Guðfræði- og trúarbragðafræðideild Háskóla Íslands. Verkefnið var unnið undir leiðsögn Gunnlaugs A. Jónssonar prófessors við sömu deild. Undirbúningsvinna og heimildaleit má segja að hafi staðið frá 2019 er ég lauk námið við EHÍ á sviði sálgæslufræða. Ritgerðin var þó að mestu unnin á vorönn 2021. Frá upphafi var markmiðið að horfa á harminn í Gamla testamentinu og mikilvægi harmsins í sorgarúrvinnslunni. Á síðari stigum ritgerðarinnar þróaðist vinnan út í það að skoða harminn í ritningatextum sem *Handbók Þjóðkirkjunnar* leggur til að notaðir séu í útförum og kistulagningum. Ég vil þakka Gunnlaugi leiðbeinanda mínum fyrir aðstoðina, ábendingar og tillögur og síðast en ekki síst hvatninguna og áhugann á efninu. Slíkt er ómetanlegt í ferli sem þessu.

Ágrip

Ritgerð þessi fjallar um harminn sem víða má sjá í Gamla testamentinu og áhersla er lögð á harminn í Davíðssálmunum, en þar gegna harmsálmarnir mjög stóru hlutverki. Harmurinn er samofinn veruleika manneskjunnar og hefur verið það frá upphafi og því mikilvægt að harmurinn sé ekki undanskilinn í sorgarúrvinnslu eða þeim athöfnum kirkjunnar er snúa að sorg og missi. Þróun sorgarkenninga er rakin og fjallað er um þær sorgarkenningar sem flestir fræðimenn aðhyllast í dag ásamt því að fjalla um sorg almennt og áhrif guðsmyndar á sorgarúrvinnslu sem og trú fólks. En löngum hefur vantað uppá að nægilegur gaumur hafi verið gefinn að þessum þýðingarmikla þætti í hinum biblíulega boðskap.

Út frá þessu eru ritningatextar Handbókarinnar skoðaðir sem gefnir eru upp við útför og kistulagningu og því velt upp hvort að þeir séu hentugir til lestrar á þessum sorgarstundum og miðli bæði harmi og von til syrgjenda.

Í þessari ritgerð fléttast saman textar Gamla testamentisins og sorgarkenningar nútímans og varpað er ljósi á mikilvægi helgra texta við sorgarúrvinnslu og lögð áhersla á að hinir harmrænu textar séu þar ekki sniðgengnir.

Lykilorð: Davíðssálmarnir, sorgarúrvinnsla, Handbók íslensku kirkjunnar

Efnisyfirlit

Formáli.....	3
Ágrip	4
1. Inngangur	7
1.1 Markmið ritgerðar.....	8
2. Gamla testamentið og harmurinn	10
2.1 Harmur Rakelar og bænarákall	10
2.2 Harmurinn í Gamla testamentinu	13
2.3 Sálmannir	16
2.4 Harmsálmar	20
2.4.1 Harmsálmar þjóða	21
2.4.2 Harmsálmar einstaklings.....	26
2.5 Sýn Gamla testamentisins á þjáninguna.....	28
3. Sálgæsla	32
3.1 Hvað er sálgæsla og hlutverk sálgætis.....	32
3.2 Þróun sorgarkenninga	34
3.3 Sorg og sorgarúrvinnsla.....	37
3.4 Tengslakenningin	40
3.5 Flókin sorg.....	44
3.6 Áföll.....	47
3.7 Áföll Samfélaga.....	48
3.7.1 Fall Jerúsalem og herleiðingin til Babýlon	52
3.8 Trú og sorg	55
3.9 Guðsmyndin og sorgarúrvinnslan.....	57
4. Kirkjan í dag og harmurinn	60
4.1 Útför og kistulagning	60
4.2 Handbók íslensku þjóðkirkjunnar.....	61
4.3 Ritningatextar í útför og kistulagningu	63
5. Niðurstöður og lokaorð	70
6. Heimildaskrá.....	73
7. Viðaukar.....	78

1. Inngangur

„Augu mín eru döpruð af harmi. Ég ákalla þig, Drottinn, dag hvern, lyfti höndum mínum til þín.“ (Slm 88. 10) Harmur og sorg hefur fylgt manneskjunni frá upphafi, enginn kemst í gegnum lífið án þess að upplifa missi né sorg, það felst í mennsku okkar að þurfa að takast á við þessa erfiðu hluti. Við sjáum víða í Gamla testamentinu hvernig fólk tekst á við sorg sína og missi og hefur þetta viðfansefni alltaf fylgt okkur. Sem starfandi prestur hef ég mikinn áhuga á því hvernig við getum samþætt meiri sálgæslu, sorgarúrvinnslu og tjáningu á því erfiða, á öllum áföllunum sem við flest búum yfir, inn í starf kirkjunnar, ekki bara í sálgæsluviðtölum heldur einnig athöfnum. Við erum í þeirri stöðu að hitta mikinn fjölda af fólki. Margt af því fólki hefur langa áfallasögu án þess að gera sér hugsanlega grein fyrir því eða hefur ekki í sér að takast á við þessi áföll, veit ekki hvar það á að byrja eða hefur ekki efni á því að leita til sálfræðinga eða lækna til að vinna úr sínum málum.

Haustið 2018 hóf ég nám í sálgæslufræðum við Endurmenntun Háskóla Íslands og lauk diplómagraðu á meistarastigi vorið 2019 í sálgæslu en árið 2018 útskrifaðist ég með Mag. theol gráðu frá Háskóla Íslands. Í sálgæslunáminu dýpkuðum við þekkingu okkar á sorgarkenningum og úrvinnslu sorgar ásamt því að skoða okkur sem sálgæta og okkar innra trúarlíf. Andleg og líkamleg heilsa hefur alltaf verið mitt stóra áhugamál og geðheilbrigði og í mínu starfi hefur það verið mér hugleikið að flétta saman sorgarúrvinnslu og trú. Sálgæslunám mitt útvíkkaði sýn mína á þeim mikla arfi sem Biblían hefur að geyma um úrvinnslu áfalla og sorgarúrvinnslu. Titill ritgerðarinnar er sóttur í það vers sem vakti áhuga minn á mikilvægi þess að tjá harm sinn og hversu víða við sjáum það stef í Gamla testamentinu.

Ég tel að kirkjan sé í kjöraðstöðu til að hreyfa við fólki á þann hátt að það vilji fara að vinna úr áföllum sínum og aðstoða fólk við að tjá harm sinn. Í þessari ritgerð mun ég skoða þann arf sem Biblían hefur að geyma og þá aðallega Gamla testamentið er snýr að því að tjá harm sinn. Ég mun skoða mismunandi sorgarkenningar sem snúa að mikilvægi þess að tjá harm sinn. Einnig mun ég skoða þá texta sem notaðir eru í Handbók þjóðkirkjunnar í útförum og kistulagningum og hvort að við sjáum texta sem tjá harm notaða í þeim

athöfnum. Sú rannsóknarspurnig sem ég hef að leiðarljósi í þessari ritgerðarvinnu er hvort að kirkjan sé að nota þann arf sem hún á í Gamla testamentinu til að koma til móts við harm fólks í kistulagningum og útförum samkvæmt nýjustu kenningum sorgarfræða.

Vinnan við þessa ritgerð hófst árið 2019 þegar áhugi minn á þessu viðfangsefni kviknaði. Ég áttaði mig á því mikla magni af efni úr Biblíunni sem gæti hjálpað fólki í sorgarúrvinnslu en hafði ekki áttað mig á því hvað þessar frásagnir sem við lesum um eru dýrmætar fyrir marga og hvað margir fara á mis við þær. Er augu mín opnuðust fyrir því þá um leið langaði mig að opna augu annarra fyrir þeim textum sem Biblían hefur að geyma varðandi sorg og sorgarúrvinnslu. Er þessi ritgerð liður í þeirri vegferð minni að sjá þær uppsprettur sem Biblían hefur að geyma varðandi sorgarúrvinnslu verða fólki veganesti í sorgarúrvinnslu sinni sem og að miðla þeim fróðleik til annarra í starfi mínu sem prestur.

1.1 Markmið ritgerðar

Nokkrar ritgerðir hafa verið skrifaðar um svipuð málefni og ég hef til umfjöllunar í þessari ritgerð. Guðbjörg Ólöf Björnsdóttir-Larsson skrifaði meistararitgerð 2019 í guðfræði sem ber heitið:

"Guð minn, Guð minn, hví hefur þú yfirgefið mig?" Harmsálmur Biblíunnar og mikilvægi þeirra í trúarlífi, helgihaldi og sálgæslu. Þar fjallar hún um sálmana og mikilvægi þeirra í sálgæslunni og þá aðallega sálm 22.¹ Einnig fjallar hún um skaðlega vanrækslu sálmanna í helgihaldi nútímans og því má segja að efni okkar skarist aðeins.

Ingibjörg Hjaltadóttir skrifaði bakkalárritgerð 2014 um Sálm 88 og hvernig hann geti reynst gagnlegur í sálgæslu sem kallast „*Myrkrið er minn nánasti vinur. Sálmur 88 skoðaður í ljósi rannsókna á Saltaranum og þunglyndisprófs Becks.*“²

¹ Guðbjörg Ólöf Björnsdóttir-Larsson, *"Guð minn, Guð minn, hví hefur þú yfirgefið*

² Ingibjörg Hjaltadóttir, *„Myrkrið er minn nánasti vinur. Sálmur 88 skoðaður í ljósi rannsókna á Saltaranum og þunglyndisprófs Becks“*, 2014, sótt þann 6. apríl 2021 af: <http://hdl.handle.net/1946/18139>

Fritz Már Jörgensson skrifaði meistararitgerð 2014 sem ber titilinn: „*Guð minn, Guð minn! Hví hefur þú yfirgefið mig?*“ Áhrif Davíðssálma á Passíusálma Hallgríms Péturssonar, einkanlega í ljósi píslarsögunnar og sálms 22.“ Í ritgerðinni er hann að rannsaka áhrif Davíðssálma á píslasögu Nýja testamentisins og þá í ljósi þess að Hallgrímur Pétursson orti Passíusálmana út frá píslarsögunni. Gegnir sálmur 22 lykilhlutverki í hans rannsókn.³

Í þessari ritgerð beini ég sjónum mínum að ritum Gamla testamentisins þar sem ég hef alltaf haft mikinn áhuga á þeim ritum og hebreskunni. Í Gamla testamentinu má víða sjá fólk tjá harm sinn en í þessari ritgerð minni tek ég aðallega fyrir harm sem kemur fyrir í sálmunum og Jobsbók. Ástæða fyrir því vali er einfaldlega sú að áhugasviðið liggur þar og þá aðallega þegar kemur að sálmunum. Eins hefur það efni mikið verið rannsakað, hérlandis og erlendis. 2015 skrifaði ég BA- ritgerð í guðfræði á sviði Gamla testamentisins hjá Gunnlaugi A. Jónssyni og fjallaði þar um vistfræði samtímans í ljósi sálmana.⁴

Í fyrsta hluta ritgerðarinnar byrja ég á því að skoða harminn í Gamla testamentinu og mikilvægi þess að tjá harm sinn og hættan sem fólgin er í því að undanskilja hann. Því næst skoða ég betur sálmana og tvo undirflokkka þeirra sérstaklega, harmsálma þjóða og harmsálma einstaklinga. Að því loknu fjalla ég um sýn Gamla testamentisins á þjáninguna. Í öðrum hluta ritgerðarinnar fer ég meira inn á sálgæslusviðið, ég skoða hvað sálgæsla er og hlutverk sálgætis. Ég fjalla um þróun sorgarkenninga, áföll og flókna sorg og velti fyrir mér hlutverki guðsmyndar í sorgarúrvinnslu sem og hlutverki trúar í sorgarúrvinnslu. Að lokum fjalla ég um áföll samfélaga. Í þriðja hluta ritgerðarinnar skoða ég Handbók íslensku þjóðkirkjunnar, útförina og ritningalestrana sem gefnir eru upp til að nota í útförum og kistulagningum og velti fyrir mér notkun ritningalestrana með tilliti til kenninga um sorgarúrvinnslu.

Fritz Már Jörgensson, „*Guð minn, Guð minn! Hví hefur þú yfirgefið mig?*“ Áhrif Davíðssálma á Passíusálma Hallgríms Péturssonar, einkanlega í ljósi píslarsögunnar og sálms 22.“ 2014, sótt þann 7. apríl 2021 af: <http://hdl.handle.net/1946/17120>

⁴ Aldís Rut Gísladóttir, „*Þú lést lindir spretta upp í dölunum, Vistfræði samtímans í ljósi Davíðssálma*“, 2015, sótt þann 1. maí af: <http://hdl.handle.net/1946/22787>

2. Gamla testamentið og harmurinn

Í þessum hluta ritgerðarinnar skoða ég harminn í Gamla testamnetinu, aðallega sálmunum og þá harmsálmunum sem er einn af undirflokkum sálmannna. Ég fjalla einnig um sýn Gamla testamentisins á þjáninguna og hvernig harmurinn endurspeglar þá sýn.

2.1 Harmur Rakelar og bænarákall

Guð er fjarstæða, della og ósennileiki alveg þangað til þjáning þín leiðir þig upp í hæðir hans. Hann er fyrst og fremst óhamingjuguð, hans er veröld hinna þjáðu, og þess vegna er hann aðeins nærri þegar þú engist um og nörtar af harmi. Það er aðeins þá sem tungumál hans opnast, sögur hans öðlast dýpt, skilaboðin verða raunveruleg.⁵

Þessi orð ritar Halldór Armand í skáldsögu sinni *Bróðir*. Þar er viðfangsefni hans áföll fólks og að gangast við þeim. Hér veltir hann upp þeirri hugmynd að við skiljum ekki harminn sem finna má í Biblíunni og Gamla testamentinu, skiljum ekki þann Guð sem er með okkur í raunum fyrr en við upplifum harminn sjálf, þá fyrst opnast augu okkar. Þau sem starfa innan kirkjunnar hafa ekki öll upplifað harm en einhvernveginn verðum við samt að reyna að opna sögur harmsins fyrir öðrum, sýna öðrum fram á að innan Biblíunnar er að finna mikið efni sem fólk í sorg getur samsamað sig við, fundið rödd sem endurspelgar innri líðan. Við þurfum að staldra við og skoða texta sem tala ekkert endilega til okkar með gleraugum þeirra sem upplifa mikinn harm og sorg.

Í Jeremía 31.15 er sagt frá Rakel:

Svo segir Drottinn:
Rödd heyrast í Rama,
harmakvein, beiskur grátur.

⁵ Halldór Armand, *Bróðir*, Reykjavík: Mál og menning, 2020, bls. 243

Rakel grætur börn sín,
hún vill ekki huggast láta vegna barna sinna
því að þau eru ekki framar lífs.

Það sem vekur athygli okkar er afstaða Rakelar, hún vill ekki láta huggast. Rakel grætur vegna sorgar sinnar, vegna missis síns, hún er reið og beitir mótspyrnu. Það sem kemur í framhaldi af harmagráti Rakelar er fyrirheit Guðs. Það er ekki sérstaklega tekið fram að Rakel sé að beina harmi sínum til Guðs en Guð heyrir harminn, Guð heyrir grát hennar og bregst við honum með fyrirheiti.

Svo segir Drottinn:

Hættu að gráta,
haltu aftur af tárur þínum
því að þú færð umbun erfiðis þíns,
segir Drottinn:
Þeir snúa aftur heim úr landi fjandmannanna.
Niðjar þínir eiga von,
segir Drottinn,
því að börn þín koma aftur heim til lands síns.

Sú mynd sem við sjáum dregna upp af Rakel hefur gefið fólki rödd í gegnum aldirnar. Hún hefur talað fyrir hönd þeirra sem upplifa sorg vegna óréttlætis og neita að huggast. Þeirra leið til að mótmæla ranglætinu er að neita einföldum huggunarorðum. Þetta eru mótmæli sem eru svo mikilvæg að þau breytast í bæn, því einungis Guð getur veitt vonina um að réttlæti muni ríkja, einungis Guð getur glætt von í hjarta um betri framtíð. Harmur Rakelar hefur verið skilinn sem trúfesti bæði af spámanninum Jeremía og síðar gyðinglegri hefð og hefur gröf Rakelar verið viðkomustaður gyðinga á pílgrímagöngu þeirra en gröfin er talin vera í Betlehem. Harmur Rakelar hefur hins vegar ekki fengið jafn mikla athygli innan kristinna safnaða og bænarlífs þeirra. Það mætti segja að Rakel sé úti á

jaðrinum. Hvorki Job né Rakel eru líklegar fyrirmyndir þegar kristnir einstaklingar leita að trúrækni og trúfesti.⁶

María hefur frekar hlotið þann heiður innan kristinna safnaða. En við megum ekki gleyma annarri konunni á kostnað hinnar. Saman minna þær okkur á hættuna sem fólgin er í lofsöng án harms sem er sigurhróp (e. triumphalism) og hættan sem fólgin er í harmi án lofsöngs sem er vonleysi.⁷

Í helgihaldi kirkjunnar hefur lofgjörðin oft á tíðum fengið meira rými á kostnað harmsins. Biblían er yfirleitt notuð af kristnum einstaklingum til að finna huggun, styrk og leiðsögn en sjaldnar er hún notuð til að tjá harm, sársauka og reiði.⁸ Innan Biblíunnar má finna margar og ólíkar raddir, við þurfum að lesa hana með það fyrir augum að hún er fjölbreytt. Innan Biblíunnar má finna fjölbreytt bókmenntaform svo sem spádóma, frásagnir, siðaboðskap, spekiorð og harmsálma. Hún er margvísleg rétt eins og lífið. Við þurfum að muna að Biblían er skrifuð í ákveðnu sögulegu samhengi, en af fólki, fólki rétt eins og okkur í dag sem hafði tilfinningar eins og við. Það er mikilvægt fyrir kirkjuna að vera opin fyrir framandi lestri á þekktum og kunnugum textum. Þeir sem lesa Biblíuna og syrgja sjá huggun í ákveðnum orðum sem þeir sem ekki syrgja sjá ekki. Harmurinn í Biblíunni er áþreifanlegri einum en öðrum. Við þurfum að huga að með hvaða gleraugum við lesum Biblíuna.⁹ Til dæmis lesa gyðingar og kristnir Jeremía 31 á ólíkan hátt. Kristnar manneskjur leggja aðaláherslu á vers 31-34.

Þeir dagar koma, segir Drottinn, þegar ég geri nýjan sáttmála við Ísraelsmenn og Júdamenn. Hann verður ekki eins og sáttmálinn sem ég gerði við feður þeirra þegar ég tók í hönd þeim og leiddi þá út úr Egyptalandi. Þeir rufu þann sáttmála við mig þótt ég væri herra þeirra, segir Drottinn. Þannig er sáttmálinn sem ég mun gera við Ísraelsmenn þegar þessir dagar eru liðnir, segir Drottinn: Ég legg lögmál mitt þeim í brjóst og rita það á hjörtu þeirra. Ég verð Guð þeirra og þeir verða lýður minn. Enginn mun framar þurfa að kenna landa sínum og bróður og segja:

⁶ Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry: Prayer of Lament and Rebirth of Hope*, Wipf and Stock: Oregon, 2006, bls. 2-3

⁷ Sama heimild, bls. 4

⁸ Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry*, bls. 23

⁹ Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry*, bls. 24

Þekkið Drottin. Allir munu þekkja mig, bæði stórir og smáir, segir Drottinn. Ég mun fyrirgefa þeim sekt þeirra og minnst ekki framfar syndar þeirra.

Í þessum versum er mikil áhersla á nýjan sáttmála og nafn Nýja testamentisins beinlínis sótt í þennan texta. Gyðingar dragast meira að vers 15 sem fjallar um harm Rakelar sem neitar að láta huggast. Þetta vers talar til gyðinga, til allra gyðinga sem hafa syrgt, vegna sinnar sögu. Biblíuna má ekki einungis lesa sem bók til huggunar og uppörvunar, hið gudómlega fyrirheit sem Biblían ber vitni um má ekki slíta úr samhengi við raddir sorgarinnar.¹⁰ Það er því mikilvægt að fella sem flesta texta Biblíunnar inn í helgihald okkar og daglega notkun, þó að við sjáum ekki eitthvað ákveðið í textanum eða hann tali ekki til okkar þá vitum við aldrei hvernig hann mun hreyfa við öðrum.

2.2 Harmurinn í Gamla testamentinu

Bænin var undirstaðan í trúarlífi Ísraelsmanna til forna. Guð er persónulegur Guð sem hefur útvalið Ísraelsmenn sérstaklega og hefur kallað þá til að tilbiðja og hlýða Guði einum. Þar sem Ísraelsþjóð hefur verið útvalin af Guði og sáttmáli gerður er bæn andsvar fólksins við sinni sérstöðu. Samband Guðs og Ísraels er í samtalsformi. Guð ávarpar þjóðina sem bregst við, Ísrael talar og Guð bregst við. Í bænarlífi Ísraelsþjóðar má finna traust, þakklæti fyrir að vera útvalinn en einnig er að finna í bænarlífi Ísraels harm og andmæli sem beinast til Guðs.¹¹ Ekkert er dregið undan og Ísraelsmenn eru algjörlega heiðarlegir við Guð, ekkert umræðuefni er óviðeigandi, spurningar né tilfinningar.¹² Ólíkt því sem má sjá í kristinni trúarhefð þar sem undirgefnin er lofuð og upphafning er á þjáningunni, að þjást eins og Kristur.

Víða í Gamla testamentinu sjáum við fólk tjá harm sinn. Við sjáum hvað Hanna er miður sín því Drottinn lokaði móðurlífi hennar (1 Sam 1.1-20). Hanna biður grátandi í hljóði um barn og ber þann harm sinn fram í musterinu í Síló.

¹⁰ Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry*, bls. 25

¹¹ Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry*, bls. 25

¹² Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry*, bls. 26

Hrakin af heimili sínu, alein í auðninni með barninu sínu, vatnslaus, felur Hagar, ambátt Abrahams, barn sitt undir runna. Hún grætur og vonar að hún þurfi ekki að horfa upp á það deyja. (1 Mós 21. 8-21). Jeremía spámaður tjáir óánægju sína við Guð:

Pú ert réttlátur, Drottinn, þegar ég deili við þig,
samt vil ég ræða við þig um dóma þína.
Hvers vegna njóta ranglátir velgengni,
af hverju lifa svikarar óhultir? (Jer 12.1)

Job sem misst hefur allt, börnin sín, heilsu sína, mannorð og eignir grætur til Guðs:

Mér býður við lífi mínu,
ég ætla að gefa kveinstöfum mínum lausan tauminn,
tala af bitrum huga.
Ég segi við Guð: Sakfelldu mig ekki,
skýrðu fyrir mér hvers vegna þú ákærir mig. (Job 10.1-2)

Bænir í Gamla testamentinu tjá frjállega tilfinningar á borð við sorg, reiði og einmanaleika. Ísraelsþjóð hrópar til Guðs, afdráttarlausar spurningar, kvartanir um að Guð sé fjarlægur, hún möglar við Guð í bæn.¹³

Við þurfum að ræða um og tjá það sem er óréttlátt, harminn, sorgina. Sífelldur lofsöngur án þess að gefa hinu erfiða gaum verður innihaldslítill og falskur lofsöngur. Hvað er lofsöngur án harms? Það er tilhneiging í samtíma okkar að vera alltaf jákvæð, að það megi aldrei neitt vera að.¹⁴ Við þurfum að passa okkur að nota ekki Biblíuna til að ýta undir þá tilhneigingu. Nóg er af textum í Biblíunni sem fjalla einmitt um óréttlætið, eins og dæmin hér á undan sýna, textar sem geta hjálpað okkur að ávarpa hið erfiða, hið óréttláta, textar sem geta hjálpað okkur að tjá það sem fyrir innan býr. Þó hefur verið mikil

¹³ Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry*, bls. 26

¹⁴ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms: A Theological Commentary*, Minneapolis: Augsburg, 1984, bls. 51

vitundarvakning undanfarin ár um áföll fólks og mikilvægi þess að tala um erfiða hluti og er það gott. Samhliða þessari vitundarvakningu á kirkjan að minna á mikilvægi trúarinnar og trúartextana sm við eigum til að hjálpa til við sorgarúrvinnslu og orða hið erfiða. Walter Brueggemann (1933-) telur í bók sinni *The Message of the Psalms* að trúarleg notkun sálmanna hafi verið í lágmarki, þar sem við teljum að í samhengi trúarinnar eigi ekki að viðurkenna eða upphefja neikvæðni. Við teljum það að viðurkenna neikvæðni sé einhvernveginn merki um að við séum ekki staðföst í trúnni. Það þarf að breyta þeim hugsunarhætti að það sé samasemmerki á milli þess að nota harmsálmana og þess að vera trúlítill og einblína frekar á trúartraustið sem fylgir því að nota harmsálmana.¹⁵

Það er djörf trú að leyfa sér að nota harmsálmana í erfiðleikum. Annars vegar vegna þess að við verðum að viðurkenna að heimurinn er eins og hann er, með öllum sínum glundroða, allt annað er sjálfsblekking. Hins vegar vegna þess að við eigum að upplifa heiminn eins og hann er með allri sinni óreiðu. Það sé einmitt efni í samtali til að eiga við Guð. Það er ekkert Guði óviðkomandi, ekkert forboðið eða óviðeigandi. Allt sem fyrirfinnst getum við lagt frammi fyrir Guð. Við ættum ekki að draga undan ákveðnar hliðar lífsins í samtali okkar við Guð, í trúarlífi okkar. Sálmarnir koma á ákveðinni tengingu, við vörumst tengslarof við tilfinningalíf okkar með því að gefa harminum vægi. Það þarf að tala um allar hliðar lífsins og við eigum að beina því ávarpi til Guðs.¹⁶

Stundum er talað um að þegar við upplifum áföll eða syrgjum þá verðum við fyrir ákveðnum tengslarofum, ákveðin sjálfræðissvipting á sér stað. Við missum tengsl við okkur sjálf, náungann eða Guð (æðri mátt). Ef við gefum tilfinningum okkar vægi, harminum, þá er líkleggra að við endurvekjum aftur þessi tengsl. Þegar talað er um mikilvægi þess að tjá harm sinn koma alltaf upp efasemda raddir sem setja spurningamerki við það að upphefja harminn og gefa honum of mikið rými. Hræðsla er við það að fólk festist í sorginni og velti sér sífellt upp úr henni ef mikilvægi harmsins er haldið á lofti. Ótti er við það að fólk

¹⁵ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 51-52

¹⁶ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 53

taki sér stöðu fórnarlambins, festist þar, og fer að kenna öllu öðru um þjáningar sínar í stað þess að horfast í augu við þær.¹⁷

Við þurfum að finna millivegin á milli öfganna tveggja, að leyfa aldrei hinu neikvæða að koma upp á yfirborðið og að það sé það eina sem kemst nokkur tíma að. Með því að lesa harmsálmana sjáum við hvernig sálmaskáldin finna þetta jafnvægi milli harms og lofgjörðar, annað er ekki til án hins.

2.3 Sálarnir

Þekktustu bænir Ísraelsmanna eru Davíðssálarnir eða Saltarinn. Sálarnir eru stundum kallaðir Saltarinn eftir gríska orðinu psalterion sem þýðir strengjahljóðfæri.¹⁸ Það er eitt mikilvægasta rit Gamla testamentisins en sálarnir eru ekki verk eins manns heldur margra en lengi vel voru sálarnir tileinkaðir Davíð konungi, einum þekktasta konungi Ísraelsþjóðar. Flestir fræðimenn nú á dögum eru sammála um það að Davíð hafi ekki komið að gerð sálmanna.¹⁹ Ritunartími sálmanna nær yfir allt að 500 ár og eru líklega 2500-3000 ára gamlir.²⁰ Áhrifasaga sálmanna er gríðarleg, þriðjungur þeirra 360 tilvísana í Gamla testamentið sem finna má í Nýja testmentinu er úr sálmunum og hafa þeir verið mikilvægur þáttur í helgihaldi gyðinga og kristinna manna.²¹ Við sjáum í sálmunum allt litróf bænalífsins, bænir einstaklinga og hópa, bænir sem tjá von og örvæntingu, harm og lof sem og ótta og traust.²²

Líkt og Mósebækurnar eru fimm þá er sálmunum skipt upp í fimm bækur.

Bók I	Sálmur 1-41
Bók II	Sálmur 42-72
Bók III	Sálmur 73-89
Bók IV	Sálmur 90-106

¹⁷ Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry*, bls. 17

¹⁸ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag, 2014, bls. 23

¹⁹ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 24

²⁰ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 27

²¹ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 62

²² Kathleen D. Billmann og Daniel L. Migliore, *Rachels Cry*, bls. 26

Sálmarnir er það rit Gamla testamentisins sem er mest lesið og rannsakað. Einnig hefur þetta rit verið notað mikið í helgihaldi og guðfræðilega íhugun.²⁴ Í sálmunum sjáum við þetta tvíhliða samtal, Ísrael talar til Guðs og Guð svarar.

Skapast hefur sú hefð að skipta sálmunum upp í ákveðna flokka. Á mismunandi tímum hefur þeim verið skipt upp með mismunandi hætti.²⁵ Þekktasta flokkunarkerfið er kerfið sem þýski biblíufræðingurinn Hermann Gunkel (1862-1932) setti fram. Kerfið má setja fram í meginatriðum á þennan hátt:

1. Hymnar (lofsöngvar): Það sem einkennir lofsöngvana er hvatning til lofgjörðar.
2. Harmsálmar: Flestir sálmar Saltarans tilheyra þessum flokki og skiptast þeir í tvo undirflokka, annarsvegar harmsálar einstaklings og hinsvegar harmsálmar þjóða.
3. Þakkarljóð: Í þessum sálmum er þakkargjörð fyrirferðamikil.
4. Konungssálmar: Þeir eiga það sameiginlegt að fjalla um konunginn, flestir eru taldir eiga uppruna sinn að rekja fyrir fall Jerúsalembogar 586 f. Kr.
5. Litúrgíur: Þessir sálmar hafa verið notaðir í helgihaldi, til víxllesturs eða í helgigöngum.
6. Spekiljóð: Í þessum sálmum er spekin fyrirferðamikið stef. Oft er teflt upp sem andstæðum, örlögum ranglátra og réttlátra, þeir sem ganga á Guðs vegum farnast vel en hinum ranglátu farnast illa.
7. Blönduð form.
8. Sumir fræðimenn tilgreina einnig flokk sálma sem þeir kenna við trúartraust.²⁶

Flokkunarkerfi Gunkels byggir á formeinkennum sem og Sitz im Leben sem vísar til hlutverks og stöðu sálmanna í helgihaldi safnaðanna sem notuðu þá. Formeinkennis rannsóknir Gunkels beindust að formum sálamaða sem og

²³ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 33

²⁴ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 23

²⁵ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 27

²⁶ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 30-31

uppbyggingu þeirra og innihaldi.²⁷ Gunkel horfði mikið til í hvaða trúar- og félagslegu samhengi textinn var skrifaður (þ. Sitz im Leben). Fyrir tíð Gunkels var tilhneigingin sú að horfa til sögulegra atburða sálmanna en Gunkel horfði meira til þess úr hvaða helgihaldi og trúarlífi sálmarnir urðu til í. Sálmarnir þurftu að eiga þrennt sameiginlegt svo hægt væri að flokka þá niður í flokka, Gattungen, það var form, innihald og Sitz in Leben eða notkun í trúarlífinu.²⁸

Sigmund Mowinckel (1884-1965) nemandi Gunkels setti fram þá kenningu að sálmarnir enduspegluðu ákveðna helgisiði í Ísrael til forna. Mowinckel taldi að margir sálmar endurspegluðu árlega krýningarhátíð í musterinu í Jerúsalem í upphafi nýs árs. Á þeirri hátíð var Yahweh, Guð Ísraels, endurkrýndur konungur á dramatískan hátt.²⁹

Sálmarnir hafa einnig verið flokkaðir í þrjá flokka af Walter Brueggemann. Sálmur stöðugleikans (e. poems of orientation), sálmur óstöðugleikans (e. poems of disorientation) og sálmur hins nýja stöðugleika (poems of new orientation).³⁰ Alltaf er hægt að staðsetja líf manneskjunnar í einhverjum af þessum þremur flokkum eða í einhverskonar millifærslu úr einum flokk í annan.³¹ Þessi skipting Brueggemans vekur hugrenningatengsl við sorgarúrvinnslukerfi sem Margaret Stroebe og Henk Schut, settu fram 1999.³² Kallast það líkan tvíþátta sorgar úrvinnsla (e. dual process model of grieving). Líkanið byggir á tveimur pólum, annars vegar missinum (e. loss-oriented stressors) og hinsvegar endurreisn (e. restoration-oriented stressors). Manneskja fer á milli þessara póla eins og pendúll, annars vegar milli missisins, þar sem sorgarúrvinnsla fer fram, hinn látni er syrgður, aðskilnaðurinn verður áþreifanlegur og fleira sem fylgir því að missa ástvin. Hins vegar er það hinn póllinn sem felur í sér endurreisn eða uppbyggingu, að læra að lifa lífinu án ástvinarins. Það getur falið í sér að ná völdum á nýrri kunnáttu og finna hver maður er án hins látna. Viðkomandi þarf að endurreisa brostnar hugmyndir sínar um heiminn og sjálfan sig sem koma oft í kjölfar ástvinamissis.

²⁷ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 29

²⁸ Gunnlaugur, A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 30

²⁹ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 18

³⁰ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 18-19

³¹ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 18-19

³² Bæði eru þau prófessorar í sálfræði og hafa viðamikla þekkingu á sorgarúrvinnslu

Módelið felur í sér skömmtnun þar sem manneskjan sveiflast á milli þessara tveggja póla eins og pendúll. Samkvæmt Stroebe og Schut er ekki hægt að vinna í báðum pólum samtímis. Úrvinnsluferlið er ekki línulegt heldur sveiflast manneskjan á milli tveggja pólanna. Það er ákveðin skömmtnun fólgin í þessari úrvinnslu þar sem syrgjandinn skammtar sér sársaukann sem viðkomandi er fær um að upplifa hverju sinni og er þessi skömmtnun án forðunar talin nauðsynleg fyrir jákvæða sorgarúrvinnslu.³³ Líkt og við sveiflumst á milli þessara tveggja póla þá sömuleiðist getum við samsamað okkur mismunandi sálmum eftir því hvar við erum stödd í sorgarúrvinnslu okkar.

Með því að skipta sálmunum í þessa þrjá hópa telur Brueggemann að hægt sé að flétta saman fræðikenningar á borð við kenningar Gunkels og Westermanns sem og almenna sálmanotkun hjá óbreyttum leikmanni.³⁴ En Claus Westermann (1909-2000) setti fram þá kenningu að harmsálmur séu grunn form sálmanna og flest önnur sálmaform séu komin til sem andsvar við harminum (e. lament).³⁵ Við getum séð fyrir okkur sorgarferil manneskju, sálmur stöðugleikans (e. poems of orientation) endurspeglar lífið þegar allt gengur sinn vanagang, við erum þakklát og hamingjusöm fyrir það sem við höfum síðan ríður áfallið yfir. Sálmur óstöðugleikans (e. poems of disorientation) tjá hvaða tilfinningar bærast í brjóstum okkar þegar áföll dýnja yfir, enginn gengur eins í gegnum sorgarferil og ekki er hægt að setja hann upp í línulegan feril né tímasetja sorgina, en þó finna margir raddir sorgarinnar í harmsálmum sem þeir samsama þjáningar sínar við. Þegar sorgarúrvinnsla er farsæl en ekki flókin sorg (e. complicated grief) þá með tíð og tíma getur sorgin leitt til vaxtar og þroska. Einstaklingurinn fær oft breytta sýn á lífið og lætur gott af sér leiða á vettvangi sem hann annars myndi hugsanlega ekki hafa gert fyrir áfallið, sálmur hins nýja stöðugleika endurspeglar þá upplifun fólks.

Flestir sálmarnir tilheyra þeim flokki sem nefnast harmsálmur (e. lament), þeir myndu flokkast sem sálmur óstöðugleikans (poems of disorientation). Claus Westermann setti fram þá kenningu, eins og fram hefur komið, að harmsálmur

³³ Margaret S. Stroebe & Henk Schut, „Meaning Making in the Dual Process Model of Coping with Bereavement“, *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss*, ritstj. Robert A. Neimeyer, Washington: APA, 2003, bls. 57-58

³⁴ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 19

³⁵ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 18

séu grunn form sálmanna og flest önnur sálmaform séu komin til sem andsvar við harminum.³⁶ Westermann hefur sýnt fram á hvernig sálmarnir lýsa tilfærslu í trúarlífi einstaklinga og hópa frá því að vera afhuga Guði og yfir í algjört traust á Guð og þakklæti.

2.4 Harmsálmur

Brueggemann telur að samfélagið sem við lifum í í dag reyni að forðast sem mest sársauka og missi, velgengni er hampað sem og samfellu í lífinu. En hið óvænta er jafn óvelkomið og hið erfiða, samfélag okkar en hannað til þess að forðast hvorutveggja. Þegar við forum úr hinu stöðuga (orientation) yfir í hið óstöðuga (disorientation) eða hin nýja stöðugleika (new orientation) göngum við þvert á það sem samfélagið er að boða, við kollvörpum öllu og erum litin hornaugua. Kannski er það ástæða þess að harmsálmur eru lítt notaðir í dag. Það gengur þvert á það sem samfélagið hefur boðað okkur að sé eftirsóknarvert.³⁷ Í bók sinni *Í Nærveru* segir sr. Sigfinnur Þorleifsson:

Í djúpinu býr svo margt sem mönnum er hulið. Tjáning þjáningar er því mikil nauðsyn. Ef við horfum til harmljóða Biblíunnar í sálmunum, þá sjáum við oft atferli, sem er sjálfkrafa andsvar manns, sem getur ekki borið af sér fyrir kvölum, andlegum og líkamlegum. Í upphafi er kvörtunin orðuð við Guð og henni er beint til hans, og það er höfuðatriðið. Hér er ekki um að ræða hugarvél, sem hverfur út í veður og vind, heldur er talað tæpitungulaust við þann Guð, sem einn getur hjálpað.

Sr. Sigfinnur Þorleifsson skrifar um mikilvægi þess að fólk fái að tala tæpitungulaust án þess að upplifa að það sé ekki staðfast í sinni trú eða að það endurspegli veikleika. Einnig verðum við að leyfa fólki að tjá harm sinn án þess að grípa fram í með ótímabærum huggunarorðum sem þó eru sögð af góðum hug. Þegar manneskjan hefur fengið að tjá það sem fyrir innan býr er hún fúsari til að heyra fagnaðarerindið, að Guð skilji og láti sig varða og því enda

³⁶ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 18

³⁷ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 22-23

harmljóðinn gjarnan á lofgjörð. Þau hefjast með kvalahrópi á Drottinn, en þeim lýkur einnig með þakklæti til Guðs, sem bjargar.³⁸

Við getum ekki slitið harminn úr samhengi við vonina. Slíkt væri eins og að boða upprisu Krists án þess að tala um krossdauðann. Þegar við mætum fólki í sálgæslu hefur það fólk oft upplifað mikinn harm eða er að gagna í gegnum sorgarferli, við getum ekki litið fram hjá erfiðleikunum og boðað ótímabær huggunarorð og með því gert lítið úr erfiðleikum fólks. En þó þurfum við að muna eftir upprisuninni, eftir voninni. Harmsálmarnir eru einstakt verkfæri í sorgarúrvinnslu fólks sem ekki má líta fram hjá og þarf notkun þeirra að verða meiri innan kirkjunnar í allri sorgarúrvinnslu.

2.4.1 Harmsálmur þjóða

Harmsálmarnir eru flokkaðir annars vegar sem harmsálmur þjóða og hins vegar sem harmsálmur einstaklings.

Harmsálmur þjóða hafa eftirfarandi uppbyggingu:

- I. Ákall (e. introduction petition – upphafsþón/bæn)
- II. Harmur
- III. Trúartraust
- IV. Bæn, tvíþætt bæn (e. double petition), þ.e. bæn sem beint er í tvær áttir, megi Guð gera þetta við óvini okkar, megi Guð gera þetta við okkur, (dæmi Slm 80: 17-18)
- V. Lofgjörð (e. vow of praise)³⁹

Þessir liðir eru grunnurinn í harmsálmum þjóða. Upphafsþænin er ekki nauðsynleg, tvöfalda þænin er sjaldgæf. Uppbygging sálmanna er einnig breytileg en það sem alltaf finnst í harmsálmum þjóða er þænin. (e. petition)

Í sálmi 80 sjáum við ávarp í upphafi sálmsins:

³⁸ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: nokkrir sálgæsluþættir*, Reykjavík: Skálholtsútgáfa, 2001, bls 16-17

³⁹ Claus Westermann, *Praise and Lament in the Psalms*, Atlanta: John Knox Press, 1981, bls. 52

Hirðir Ísraels, hlýð á,
þú, sem leiðir Jósef eins og hjörð.
Þú, sem ríkir yfir kerúbunum,
birst þú í geisladýrð

Ávarpið er þá „Hirðir Ísraels, hlýð á“ og vísað er til fyrri verka Guðs „Þú sem leiðir Jósef eins og hjörð.“ Harmurinn er síðan m.a. tilgreindur í versni 7: „Þú gerðir oss að þrætuefni granna vorra og fjandmenn vorir smánuðu oss“. Trúartraustið birtist okkur í versni 9: „Þú reifst upp vínvið í Egyptalandi, stökktir burt þjóðum og gróðursettir hann“ og bænin er m.a. í versni 15: „Guð hersveitanna, snúðu aftur, lít af himni ofan og sjá, verndaðu þennan vínvið.“ Hina tvíþættu bæn má sjá í versni 17-18: „Þeir brenndu hann og hjuggu, lát þá farast fyrir ógnandi augliti þínu. Hönd þín hvíli yfir manninum þér til hægri handar, mannsyninum sem óx að styrk hjá þér.“ Lofgjörðin kemur fram í lok sálmsins: „En vér munum ekki víkja frá þér. Gef oss líf og vér munum ákalla nafn þitt.“

Harmsálmar þjóða eru fyrirferðamiklir í þriðju bók Saltarans.⁴⁰ Harmsálmar þjóðar voru fluttir á erfiðum tímum í lífi þjóðarinnar og voru þeir nýttir í helgihaldinu til að minnast dáða Drottins í liðinni tíð og þess vænst að Guð myndi aðhafast á svipaðan hátt.⁴¹ Utan Saltarans finnst þetta bókmenntaform, þ.e. harmljóð þjóðar, t.d. í ritum spámannanna Jeremía og Jesaja.⁴²

Tvær mismunandi ástæður eru fyrir harmi þjóðarinnar. Annars vegar er það harmur vegna stjórnarkreppu, stríðs, árása óvina, eyðilegging borgarinnar eða helgidómsins eða útleiðing íbúanna. Hins vegar er það vegna náttúruhamfara s.s. þurrkar, plága eða vegna lélegrar uppskeru. Það er athyglisvert að sjá að ástæða harmsins í sálmunum er undantekningarlaust rakin til óvina en í spádómsbókunum sjáum við andstæðuna. Þar er harmurinn yfirleitt vegna náttúruhamfara. Ástæðan er enn óljós en þetta er mjög athyglisverð skipting.⁴³

⁴⁰ Arthur Walker-Jones, *The Green Psalter: Resources for an Ecological Spirituality*, Augsburg: Fortress Publishers, 2009, bls. 57

⁴¹ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 354

⁴² Claus Westermann, *The Living Psalms*, Edinburgh: T. & T. Clark, 1989 bls. 21

⁴³ Claus Westermann, *The Living Psalms*, s. 22

Lesandinn rekst fljótlega á innbyggða frásögn í harmsálmum þjóða með dæmigerðum persónum, umhverfi, söguþræði og myndmáli líkt og við lestur harmsálma einstaklinga. Aðal persónurnar í sálmunum eru sálmaskáldið sjálft, óvinirnir og Guð. Þessar persónur eru yfirleitt með mjög staðlaða ímynd og eiga óvinirnir í harmsálmum þjóða og einstaklings margt sameiginlegt. Óvinurinn er m.a. hrokafullur og er oft líkt við villt dýr,⁴⁴ en í harsmálmum þjóðar er óvinurinn yfirleitt þjóð fremur en einstaklingur. Persóna Guðs er andstæðan við persónu óvinarins. Guð er staðfastur og traustur og er oft lýst sem konungi, stríðsmanni, hirði eða dómara.⁴⁵ Einnig er Guði líkt við garðyrkjumanneskju í sálmi 80 vers 9-11.⁴⁶

Þú reifst upp vínvið í Egyptalandi,
stökktir burt þjóðum og gróðursettir hann,
þú rýmdir til fyrir honum,
hann festi rætur og fyllti landið.
Fjöllin huldust í skugga hans
og sedrustré Guðs af greinum hans.

Hin innbyggða frásögn skapar spennu milli minninga sálamaskáldsins um verk Guðs í fortíðinni og núverandi veruleika í harmsálmunum þjóða. Westermann segir það vera dæmigert einkenni fyrir harmsálmana að minnast dáða Drottins í liðinni tíð.⁴⁷ Eins og sjá má í sálmi 80 þá horfði fólk til baka. Fólk biður til Guðs um að þessir tímar muni koma aftur. Þetta myndar spennu við núverandi veruleika og þessi spenna varpar einnig fram spurning sem er dæmigerð fyrir harmsálmana: “Hversu lengi?” Gjörðir Guðs í fortíðinni byggja upp þær væntingar að Guð muni aðhafast aftur og láta til sín taka á ný. Hann hafði sýnt og sannað í eldri sögu þjóðarinnar hvers hann var megnugur. Önnur hlið á spennunni sem skapar hinn dæmigerða söguþræð er hið guðdómlega réttlæti. Sálmaskáldið sér óréttlæti og ofbeldi í heiminum og býst við að Guð leggi frið og réttlæti lið, að Guð aðhafist í þágu hinna fátæku og þurfandi. Í sálmi 12 lætur Guð

⁴⁴ Arthur Walker-Jones, *The Green Psalter*, bls 60-61

⁴⁵ Arthur Walker-Jones, *The Green Psalter*, bls 61

⁴⁶ Arthur Walker-Jones, *The Green Psalter*, bls 62

⁴⁷ Arthur Walker-Jones, *The Green Psalter*, bls. 64

til sín taka.⁴⁸

„Vegna kúgunar lítilmagnanna,
vegna andvarpa hinna fátæku
rís ég nú upp,“ segir Drottinn,
„og hjálpa þeim sem þjakaðir eru.“ (vers 6)

En hvað orsakar þennan viðsnúning sem við sjáum í harmsálmunum (að undanskildum sálmi 88, bölsýnasta sálmi Saltarans). Walter Brueggemann telur öruggt að eitthvað hafi átt sér stað á milli tjáða harmsins og lofsöngsins, einhverskonar athæfi í hinu ósagða rými milli þessara tveggja atriða. Það er möguleiki að það hafi orðið einhverskonar andleg upplifun sem viðkomandi fann innra með sér, hann hafi upplifað bænheyrn. En líklegra er þó samkvæmt Brueggemann að andsvarið hafi komið frá umhverfinu, sýnilegur verknaður framkvæmdur af einhverjum úr samfélaginu. Ef bænin hefur átt sér stað í helgisiðasamhengi þá er líklegt að einhver með vald hafi sagt eitthvað, t.d prestur, spámaður eða öldungur.

Hvað svo sem gerðist þá hefur það haft djúpstæð tilfinningaleg áhrif sem og guðfræðileg á þann sem lagði fram harminn, því að nýr heimur opnaðist fyrir viðkomandi sem endurspeglaði fullkomið traust og þakklæti.⁴⁹ Þekktasta tilgátan varðandi þessi umskipi sem við sjáum úr harmi yfir í lofgjörð var sett fram af Joachim Begrich (1900-1945). Hann telur að hátt sett manneskja sem hafði vald til að tala hafi svarað þeim sem bar fram harminn og bónina með stöðluðu hjálpræðissvari (e. salvation oracle). Sjá má slíkan texta m.a. í Jer. 30:10-11:

Óttast ekki, þjónn minn, Jakob,
segir Drottinn,
og lát ekki hugfallast, Ísrael.
Ég mun sjálfur bjarga þér úr fjarlægum landi,
niðjum þínum úr landinu þar sem þeir eru útlagar.
Jakob mun snúa heim og næðis njóta.

⁴⁸ Arthur Walker-Jones, *The Green Psalter*, bls. 64

⁴⁹ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 57

Hann mun búa þar óhultur
og enginn ógna honum.
Já, ég er með þér, segir Drottinn,
til að bjarga þér.
Ég mun eyða öllum þeim þjóðum
sem ég dreifði þér á meðal.
Þér einum mun ég aldrei eyða
en ég mun refsast þér við hæfi
og ekki láta þér með öllu óhegnt.

Einnig hefur svar Elí við harmi Hönnu er hún grætur og biður til Guðs um að eignast barn talið vera hjálpræðissvar: „Elí svaraði og sagði: Farðu í friði. Guð Ísraels mun veita þér það sem þú baðst hann um.“ (1Sam 1.17)

Samkvæmt kenningu Begrich hefur upphaflega hjálpræðissvarið staðið inn á milli í sálmunum en hafa nú verið aðskildir í sjálfstæðar einingar og standa víðsvegar á öðrum stöðum í Biblíunni. Hjálpræðissvarið er loforð Guðs um að vera nálægur eða hjálpa og aðhafast í málum viðkomandi. Síendurtekið einkenni slíkrar orðræðu má sjá í orðum Yahweh „Óttist eigi“. Tilgátan varpar því fram að slík orðræða leysi hinar vonlausu aðstæður viðkomandi og gefi honum leyfi til að hefja líf sitt upp á nýtt í þakklæti og fullvissu. Því er haldið fram að þetta orðasamband „Óttist eigi“ standi fyrir djúpstæð samskipti sem hreyfi við okkar helsta ótta og reiði og opni á róttæka möguleika, þegar það er sagt af þeim sem við höfum fallist á að geti breytt heimi okkar. Bergrich þarf þó að færa rök fyrir því hvernig aðskildir textar hafi svo náin tengsl við hvorn annan.⁵⁰ Það sem styður við tilgátu Begrich er nokkuð sem við byggjum á reynslu. Við erum tengslaverur sem tjáum okkur í töluðu máli, við bíðum þess að vera ávörpuð, og þegar við erum ávörpuð af einstaklingi sem við lítum upp til, af einhverjum sem við treystum og hefur vald og trúverðugleika, þá breytir það svo sannarlega heimi okkar.⁵¹

Harmur sem við orðum við manneskju sem við treystum gerir okkur frjáls, við getum ekki unni úr sorginni án þess að tala um hana, þetta þekkist í

⁵⁰ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 57

⁵¹ Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 57

samfélagi okkar í dag í samtalsmeðferðum við sálfræðinga, geðlækna, aðra meðferðaraðila og presta. Við þurfum líka að færa þetta samtal inn í helgisiði og athafnir kirkjunar.⁵²

En hvað svo sem það er sem verður til að þessi umskipti verða þá hefur syrgjandinn rödd sem hann getur samsamað sig við, hann hefur rödd sem ákallar Guð úr djúpinu líkt og hann sjálfur og syrgjandinn sér að sá sem ákallar Guð upp úr djúpinu fær svar frá Guði, viðkomandi er bænheyrður og að endingu lofsöngur hann Guð. Þarna hefur syrgjandinn fyrirmynd, hann sér að ákallið úr djúpinu mun ekki vara að eilífu þó svo honum líði þannig núna, fólk í svipuðum sporum í gegnum aldirnar hefur náð að rísa aftur upp, endurfætt.

2.4.2 Harmsálmar einstaklings

Harmsálmar einstaklings eru algengasta tegund sálma í Saltaranum. Yfir 50 sálmar af 150 sálum Saltarans eru harmsálmar⁵³ og eru þeir fyrirferðarmestir í fyrstu tveimur bókum Saltarans.⁵⁴ Harmsálmar einstaklinga hafa yfirleitt eftirfarandi uppbyggingu:

- I. Ákall
- II. Harmur (hefur þrjú viðfangsefni, Guð, ég og óvinirnir)
- III. Yfirlýsing um trúartraust (sett upp sem andstæða harmsins með *waw adversative*)
- IV. Bæn (annars vegar að Guð sé viðkomandi hliðhollur og hins vegar að Guð aðhafist í málum viðkomandi)
- V. Fullvissa um áheyrn
- VI. Tvöföld bón (að Guð muni aðhafast fyrir og gegn)
- VII. Lofsöngur (e. vow of praise)
- VIII. Lofsöngur til Guðs (einungis þegar bæninni hefur verið svarað)⁵⁵

⁵² Walter Brueggemann, *The Message of the Psalms*, bls. 58

⁵³ Claus Westermann, *The Living Psalms*, bls. 65

⁵⁴ Arthur Walker-Jones, *The Green Psalter*, bls. 36

⁵⁵ Claus Westermann, *Praise and Lament in the Psalms*, bls. 64

Það sem harmsálmur einstaklings inniheldur yfirleitt er: ávarp, harmur, yfirlýsing um trúartraust eða fullvissa um áheyrn, bæn og lofsöngur. Þetta eru helstu liðirnir en þó er uppbygging þeirra fljótandi og ekki meitluð í stein.⁵⁶ Sá sem les Saltarann ber samstundis kennsl á að harmsálmur einstaklings hafa innbyggða frásögn með dæmigerðum persónum, umhverfi, söguþræði og myndmáli. Aðal persónur frásögunnar eru sálmaskáldið, óvinurinn og Guð. Persónurnar hafa staðlaða ímynd og hegða sér samkvæmt henni.⁵⁷

Sálmur 22 sem nefndur hefur verið „Sálmur fyrir Golgata“ af danska ritskýrandanum Aage Bentzen (1894-1953) er sagður vera sálmur fyrir þann sem þjáist og finnur sig yfirgefinn af Guði.⁵⁸ Í sálminum má sjá ávarpið í fyrsta versi „Guð minn, Guð minn! Hví hefur þú yfirgefið mig?“ Víða má sjá harminn í fyrri hluta sálmsins t.d. í versi 6-8:

Hrópuðu til þín og þeim var bjargað,
treystu þér og vonin brást þeim ekki.
En ég er maður og ekki maður,
smánaður af mönnum, fyrirlitinn af öllum.
Allir, sem sjá mig, gera gys að mér,
geifla sig og hrista höfuðið.

Trúartraustið kemur fram á nokkrum stöðum meðal annars í versi 10-11 „Þú leiddir mig fram af móðurlífi, lést mig liggja öruggan við brjóst móður minnar. Til þín var mér varpað úr móðurskauti, frá móðurlífi ert þú Guð minn.“ Bænina sjáum við m.a. í meðfylgjandi versi: „Ver eigi fjarri mér því að neyðin er nærri og enginn hjálpar.“ Einnig má túlka þetta sem hluta af ástæðu harmsins. Tvöföld bón kemur ekki fyrir í þessum sálmi en lofsönginn sjáum við í versi 23: „Ég vil vitna um nafn þitt fyrir bræðrum mínum, í söfnuðinum vil ég lofa þig.“ Lofsöngin til Guðs sjáum við m.a. í versi 24: „Þér, sem óttist Drottin, lofið hann, tignið hann, allir niðjar Jakobs, óttist hann, allir niðjar Ísraels“ og versi 31.⁵⁹

⁵⁶ Claus Westermann, *Praise and Lament in the Psalms*, bls. 64

⁵⁷ Arthur Walker-Jones, *The Green Psalter*, bls. 44

⁵⁸ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga saltarans*, bls. 143

⁵⁹ Claus Westermann, *Praise and Lament in the Psalms*, bls. 68-69

Líkt og í harmsálmum þjóða þá sjáum við viðsnúning frá harminum yfir í lofgjörðina. Uppbygging sálmasafnsins er á þá leið að harmsálmur eru fyrirferðamiklir framan af en smám saman víkja harmsálmarnir fyrir bjartsýnari sálmum. Síðustu 5 sálmar Saltarans eru allir lofgjörðarsálmur. Því má segja að uppbygging harmsálmanna svipi til uppbyggingu sálmasafnsins þar sem harmurinn víkur fyrir lofsöng.⁶⁰

Í harmsálmunum sjáum við að hlutirnir eru ekki eins og þeir eiga að vera, þeir þurfa ekki að vera þannig og hægt er að breyta þeim, sá sem ávarpar Guð samþykkir ekki að hlutirnir eru á þennan veg því núverandi ástand er óbærilegt og það er skylda Guðs að breyta ástandinu. Þó er aðal atriðið það að lífið er ekki eins og það á að vera.⁶¹ Harmsálmarnir eru uppspretta fyrir þann sem syrgir og finnur fyrir óréttlæti heimsins til að sjá að það er mikilvægt að orða harm sinn, að koma óréttlætinu í orð og beina því til Guðs, ekkert er Guði um megn.

2.5 Sýn Gamla testamentisins á þjáninguna

Ástæða þjáningarinnar er fyrirferðamikið stef í Gamla testamentinu, bæði afhverju einstaklingurinn þjáist sem og þjóðfélög. Ástæða þjáningarinnar samkvæmt þeim sem skrifa Gamla testamentið er sú hugmynd að þjáningin sé afleiðing syndarinnar, Guð refsar manneskjunnar og þjóðfélögum fyrir ranga hegðun með þjáningunni. En einnig er þeirri spurningu velt upp í Gamla testamentinu afhverju ranglátar manneskjur þjáast ekki en réttlátar manneskjur þjáast, samanber sálmur 73. Í kjölfarið sjáum við þá spurningu vakna hvort Guð sé yfir höfuð réttlátur Guð og spurt er „Afhverju henda slæmir hlutir gott fólk?“ Spurning sem við heyrum enduróma í gegnum aldirnar og er vinsælt viðfang í bókmenntum. Þetta er sérstaklega brýn spurning hjá gyðingum og kristnum einstaklingum sem trúa því að Guð sé góður.

Þeim sem rituðu Gamla testamentið var mikið í mun að reyna að skilja afhverju fólk fær ekki það sem það á skilið og hvort Guð sé réttlátur og góður Guð. Í guðfræði og trúarheimspeki er þessi vangavelta kölluð guðvörn (e.

⁶⁰ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 129

⁶¹ Walter Brueggemann, *The Psalms & the Life of Faith*, Minneapolis: Fortress Press, 1995, bls. 105

theodicy). Í umræðu samtímans um guðvörn er þekkt að gera greinarmun á náttúrulegri illsku sem orsakar mannlega þjáningu eins og jarðskjálfta og heimsfaraldra og siðferðilegri illsku sem orsakast af mannlegri illsku eins og morð, nauðganir og rán. Áföll af mannavöldum og áföll af náttúruhamförum. Við sjáum ekki þessa aðgreiningu í Gamla testamentinu á milli mannlegrar illsku og náttúrulegrar illsku eða hamfarir. Hins vegar sjáum við aðgreiningu í Gamla testamentinu þar sem harmur einstaklingsins er annars vegar viðfangsefnið og hins vegar harmur þjóðarinnar eins og fram hefur komið. Við sjáum víða í Gamla testamentinu þjóðir þjást undan óvinum sínum eða vegna náttúruhamfara eins og þurrka eða plágna. Oft er ástæðan talin vera áfellisdomur Guðs yfir fólkinu vegna þess að það var ranglátt. Slíka frásögn sjáum við í 1. Mósebók 19 þegar borgirnar Sódóma og Gómorra eru eyðilagðar af Guði vegna synda íbúanna. Algengara er þó að óvinaþjóðirnar leggi borgir undir sig sem syngda, Guð aðhefst ekki beint en stendur þó að baki þjáingunni. Guð refsar þjóðum sem syndga með því að senda óvinaheri þangað, með náttúruhamförum eða með því að leggja veikindi á fólk eins og sjá má í 4. Mósebók:

Ísraelsmenn héldu frá Hórfjalli í átt til Sefhafsins til þess að sneiða hjá Edómslandi. En þolinmæði fólksins þraut á leiðinni og það tók að tala gegn Guði og Móse: Hvers vegna leidduð þið okkur upp frá Egyptalandi til að deyja í eyðimörkinni? Hér er hvorki brauð né vatn og okkur býður við þessu léttmeti. Þá sendi Drottinn eitruða höggorma gegn fólkinu. Þeir bitu fólkið og margir Ísraelsmenn dóu.“ (4 Mós. 21. 4-6)

Við teljum stundum að sá Guð sem birtist okkur í Gamla testamentinu standi með Ísrael gegn óvinaþjóðum. Það er einhver sannleikur í því en það er samt sem áður mikilvægt að gera sér grein fyrir því að í flestum frásögnum sem fjalla um stíð og orrustur í Biblíunni þá er Guð talinn stjórna örlögum allra þjóða. Það þýðir að hann geti barist gegn Ísrael alveg eins og hann geti staðið með þeim. Ef Ísraelsþjóð á skilið refsingu, þá er það hann sem „sendir“ óvinaher til að sigra þá.⁶² Þannig var Babýlónska útlegðin (586-538 f. Kr) yfirleitt túlkuð.

⁶² John Barton & Julia Bowden, *The Original Story: God, Israel and the World*, Cambridge: William B. Eerdmans Publishing Company, 2004, bls. 91-92

Viðbrögð samfélagsins í Gamla testamentinu við þjáningu þjóðar sem virtist ekki vera vegna þess að þjóðin hafði syndgað var sú að hún hlyti nú samt að hafa syndgað, syndin var bara ekki augljós, það var einhversstaðar synd í bakgrunninum sem var ástæða hörmunganna eins og lesa má um í Jósúabók. Ekki voru þó allir þeir sem rituðu Gamla testementið sáttir við þá útskýringu að synd eins orsakaði þjáningu heillar þjóðar líkt og lesa má um í 1 Mósebók þegar Abraham mótmælir því að Guð ætli að eyða Sódómu:

Mennirnir sneru nú þaðan og héldu til Sódómu en Abraham stóð enn frammi fyrir Drottni. Hann gekk fram og mælti: „Ætlarðu að tortíma hinum réttláta með hinum óguðlega? Vera má að fimmtíu réttlátir séu í borginni. Ætlarðu þá að tortíma þeim og þyrma ekki borginni vegna hinna fimmtíu réttlátu sem þar eru? (1 Mós. 18:22-24)

Það má því sjá mótmæli hér og þar yfir þjáningu og að þjáningin sé ekki eitthvað sem fólkið á skilið. Við sjáum þetta stef meðal annars í Harmljóðunum og sumum sálmunum. Raddir þeirra sem við heyrum þar gangast við því að þjáning er yfirleitt afleiðing af synd en þær velta því líka upp hvort þau eigi þessar þjáningar skilið og hvort Guð sé ósanngjarn.⁶³

Það er mest um harm einstaklinga í Gamla testamentinu í sálmunum. Í harmsálmunum sjáum við ekki spurninguna „Afhverju þjást þeir réttlátu?“ heldur „afhverju henda góðir hlutir slæmt fólk?“ Velmegun hins óréttláta er áhyggjuefni í mörgum sálmanna: „Sjá, þannig eru þeir guðlausu, ætíð áhyggjulausir og safna auðæfum.“ (Slm 73:12).⁶⁴ Sálmur 73 hefur verið nefndur „Þjáningabróðir Jobs“ og mikill skyldleiki er milli sálmsins og Jobsbókar⁶⁵. Job kvartar undan velgengni hinna hrokafullu:

Hvers vegna lifa óguðlegir,
eldast, eflast og styrkjast?
Börn þeirra dafna hjá þeim

⁶³ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 94-96

⁶⁴ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 96-97

⁶⁵ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 327

og niðjar þeirra fyrir augum þeirra.
Hús þeirra eru óhult og óttalaus,
vöndur Guðs ógnar þeim ekki.
Naut þeirra kelfir og gagnast,
kýr þeirra ber og lætur ekki kálfi.
Þeir láta börn sín út eins og sauðahjörð
og börnin dansa,
þau syngja við undirleik páku og gígju
og fagna við flaututóna.
Þeir njóta lífsins alla ævi
og fara í friði til undirheima. (Job 21:7-13)

Svarið sem við sjáum í Gamla testamentinu vegna þessarar aðfinnslu er að þessi velmegun hinna óréttlátu mun einungis vara í stuttan tíma, þeir muni fá makleg málagjöld. „Já, þú setur þá á hála jörð og fellir þá til jarðar. Hve skjótt verða þeir að engu, hverfa, hljóta skelfilegan dauðdaga líkt og draumur hverfur fyrir vöku, mynd sem er gleymd við fótaferð.“ (Slm 73. 18-20). Við sjáum einnig í sálmi 73 að samband hinnar réttlátu manneskju við Guð sé svo dásamlegt að velmegun hinna óréttlátu sé ekkert í samanburði við það samband. Sálmurinn gefur í skyn að viðkomandi þjáist einungis yfir velgengni hinna óréttlátu ef þeir gleyma að hinir óréttlátu eiga ekki í eins sambandi við Guð eins og hinir réttlátu.⁶⁶

Þjáning hinna réttlátu er viðfangsefni Jobsbókar. Job er góður maður sem líður ýmis kvalræði og upphafskaflarnir velta upp þeirri spurningu hvort að góð manneskja haldi áfram að vera góð ef reynt er ítrekað á hana. Job er réttlátur maður og farsæll, hann er hamingjusamur og ríkur en lendir svo í mörgum áföllum. Búfénaði hans er stolið, fjölskyldan hans deyr, hann fær graftarkýli um allan líkamann. Í fyrstu neitar Job að kenna Guði um örlög sín. Vinir hans Jobs, Elífas, Bildad og Sófar reyna að hughreysta vin sinn og segja honum að hann hljóti að hafa syngdað til að hljóta þessi örlög. Job neitar að hlusta á slík rök og heimtar að Guð svari sér og ber að auki fram harðar ásakanir gegn honum „Ég vildi að hann létti af mér svipu sinni svo að óttinn við hann kvelji mig ekki framar.“ (Job 9.34) Guð svarar honum að lokum með því að segja að það sé ekki

⁶⁶ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 98

Jobs að skilja né að dæma Guðs gjörðir. Þá er eins og Job komi til sjálfs síns og átti sig á því að hann hafi ekki rétt á að efast um Guð né áætlanir hans og einungis trúin geti gert þjáninguna bærilegri. Jobsbók endar á því að Job verður aftur farsæll maður og lifir löngu og hamingjusömu lífi.⁶⁷

Við sjáum því að fólkið sem ritaði Gamla testamentið fékkst við sömu spurningar og við spyrjum okkur í dag, hvers vegna ég, hvers vegna þjáast hinir góðu, hvers vegna hljóta hinir ranglátu velmegun? Eilífðar viðfangsefni þó við horfum öðrum augum á þjáninguna og áttum okkur á því flest í dag að við eigum ekki skilið þá þjáningu sem við lendum í, það sé ekki refsing frá Guði né afleiðing syndar. Sjálfsásakanir eru algengar í sorgarúrvinnsluferli og stundum geta þær orðið fólki fjötur um fót og flækt sorgarúrvinnsluferlið mikið, þegar þessar tilfinningar hamla sorgarúrvinnsluferlinu eða ef eitthvað annað hamlar því tölum við um flókna sorg.

3. Sálgæsla

Í þessum hluta ritgerðarinnar beini ég augum mínum að sálgæslunni, hvað sálgæsla er og hlutverk sálgætis, prestsins í þessu tilfalli. Ég fjalla um þróun sorgarkenninga og mikilvægi heilbrigðrar guðsmyndar í sorgarúrvinnsluferli og hvernig trúin getur ýtt undir farsæla sorgarúrvinnslu.

3.1 Hvað er sálgæsla og hlutverk sálgætis

Markmið sálgæslunnar er andlegur og siðferðilegur vöxtur, að vera heil og grundvölluð í anda. Þetta er kjarni sálgæslunnar sem á rætur sínar að rekja í gyðing-kristna hefð og er bæði notuð guðfræðileg sem og sálfræðileg þekking í sálgæslunni.⁶⁸ Þetta er frekar víð skilgreining á hlutverki sálgæslu en innan kirkjunnar felst sálgæsla presta aðallega í því að aðstoða syrgjendur með sorgarúrvinnslu sína og að hjálpa einstaklingum og fjölskyldum að vinna úr

⁶⁷ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 99

⁶⁸ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry and Healing & Growth*, Nashville: Abingdon Press, 2011, bls. 21

hverskonar áföllum og missi. Markmið sálgtætis er að hjálpa eftirlifendum að móta líf sitt upp á nýtt án þátttöku ástvinnar síns, losa þau úr fjötrum áfallsins og um leið muna ástvin sinn og elska.

Skilgreiningin sem Howard Clinebell (1922-2005) notar í bók sinni *Pastoral Care & Counseling* er að sálgtæsla presta, djákna og guðfræðinga feli í sér að notuð séu bjargráð trúarinnar til að valdefla einstaklinga, fjölskyldur og söfnuði til að heila það sem er brotið og til að vaxa í átt einingar. Clinebell var presur og prófessor í sálgtæslufræðum. Leiðin til heilunar (e. healing) er vegferð. Hann skilgreinir sálgtæslu sem regnhlífahugtak sem innifelur í sér þrjár megin leiðir til að aðstoða manneskjur á ákveðnum tímabilum t.d. líkamlegra eða andlegrarveikinda, sambandsvandamála, missis, erfiðleika eða á tímum álags. Í fyrsta lagi er það prestleg umhyggja (e. pastoral care) eða almennur prestdómur, allir hinir skírðu gegna því hlutverki. Almenn aðstoð sem á sér stað í söfnuðinum og í samfélaginu sjálfu. Sálhjálpari hjálpar náunga sínum sem mögulega hefur í för með sér vöxt og bata. Í öðru lagi, fagleg ráðgjöf, hin prestlega ráðgjöf (e. pastoral counseling) og leiðsögn sem hjálpar fólki að takast á við vandamál sín og sorg, hjálp í átt að bata. Ráðgjöfin kemur inn í myndina þegar vaxtarmöguleiki manneskjunnar er í algjörrri kreppu. Öll þörfnumst við einhvern tíma hjálpar þegar við eigum um sárt að binda, en yfirleitt er þessi ráðgjöf skammtímaráðgjöf. Í þriðja lagi er það prestleg sálmeðferð (e. pastoral psychotherapy) það er langtíma meðferð þegar sálarkreppa mannsins er slík að vaxtarmöguleiki einstaklingsins er nánast enginn.⁶⁹ Sú sálgtæsla sem ég fjalla um í þessari ritgerð minni fellur undir faglega ráðgjöf prests.

Kirkjusagnfræðingurinn William A. Clebsch og Charles R. Jaekle, sérfræðingur í sálgtæslu tala um fjögur verksvið sálgtæslunnar. Markmið sálgtæslunnar samkvæmt þeim er að græða og gera heilt, styrkja, leiðbeina og sætta. Clinebell bætir við því fimmta, að næra. Að græða tákna að hjálpa fólki að yfirvinna einhverskonar skerðingu og að hjálpa fólki að finna aftur einingu, að verða aftur heilt þó það verði aldrei eins og það var fyrir skerðinguna, missinn. Hugsanlega er það mikilvægasta verk sálgtætisins að hjálpa fólki að finna sinn styrk, efla fólk. Sumt er með þeim hætti að ekki er hægt að breyta ástandinu en afstaða okkar til hlutanna getur breytt miklu, æðruleysisbænin er t.d. gott

⁶⁹ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, bls. 8-11

verkfæri á þessu sviði. Það er mikilvægt fyrir sálsgæti að leiðbeina skjólstæðingum sínum, það er ekki sálsgætisins að koma með öll svörin heldur á hann að hjálpa skjólstæðingi sínum að finna svörin, tengja rétt. Sáttargjörð er mikilvægt verksvið sálgæslunnar, að hjálpa fólki að ná sáttum við sjálf sig, náungann og Guð. Að finna aftur tengingu sem hefur verið rofin og hjálpa fólki að laga brostin sambönd eða sætta sig við þau. Clinebell bætir við fimmta atriðinu og það er að næra, að hjálpa fólki að uppgötva sýnar einstöku náðargjafir og hvernig hægt er að hlúa að þeim.⁷⁰

Í gegnum aldirnar hefur kirkjan leitað nýrra leiða til þess að mæta þeim sem eiga um sárt að binda. Heimurinn í dag er sífellt að þróast og breytast og kirkjan þarf að ganga í takt við þá þróun sem við sjáum eiga sér stað í kringum okkur á sviðum sálgæslu og sorgarúrvinnslu til þess að geta sem best aðstoðað þá einstaklinga sem leita til okkar.

3.2 Þróun sorgarkenninga

Um aldir var það dyggð að bera harm sinn í hljóði og lengi tíðkaðist það að samsama þjáningar sínar við þjáningar Krists á krossinum. Lífsbaráttan var oft á tíðum gríðarlega erfið og ekki var annað í boði en að halda áfram lífsbaráttunni þegar áföll dundu á. Sennilega er þessu hvergi lýst betur í bókmenntum okkar en í *Heimsljósi* eftir Halldór Kiljan Laxness. Þar segir frá gömlu konunni sem missti börnin sín, fylgdi þeim til grafar og gekk síðan aftur heim til að elska þá sem eftir lifðu.

Þannig var mannlífið að eilífu stærst, - brosa með barni sínu þegar það hlær, hugga það þegar það grætur, bera það dáið til moldar, en þerra sjálfur tár sín og brosa á nýjaleik og taka öllu eftir röð án þess að spyrja fram eða aftur; lifa; vera öllum góður.⁷¹

En hvernig heldur maður áfram að elska þá sem eftir lifa eftir slíkan missi? Þessi spurning hefur mismunandi svar eftir tímabilum. Sorgarkenningar hafa þróast í

⁷⁰ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, bls. 40-41

⁷¹ Halldór K. Laxness, *Heimsljós*, Reykjavík: Helgafell, 1967, bls. 279

gegnum aldirnar og breyst mikið á 20. öldinni. Sorgin hefur verið til umfjöllunar í bókmenntum á öllum tímum og skrifuðu grískir og rómverskir heimspekingar um hinar mörgu víddir sorgarinnar. Ovid sagði m.a. um ómeðhöndlaða sorg að hún tæki sér bólfestu í okkur og í fjötrum sínum innan í okkur margfaldaðist styrkleiki hennar. Skáld á borð við Shakespeare og Emily Dickinson hafa einnig gert sorgina að yrkisefni sínu. Sorgin er sammannleg og eitthvað sem við upplifum öll þvert á landamæri, kyn, eða aldur,⁷² en þó hefur skilningur okkar og það hvernig við útskýrum sorgina verið mismunandi í gegnum aldirnar. Charles Darwin sagði að margar dýrategundir þ.m.t maðurinn gæfi frá sér sorgaróp þegar þær upplifðu aðskilnað við aðra veru sem skipti þær máli. Hann var með þá tilgátu að „sorgarvöðvinn“ framkallaði þessi að því er virtist ósjálfráðu óp sem fylgdu missi.

Í sögulegu samhengi hefur sorgin oft verið talin erfið, vafasöm og jafnvel hættuleg. Sumir hafa skrifað um að sorgin sé skaðvænleg og geti leitt til andlegra og líkamlegra veikinda.⁷³ Oft var talað hér áður fyrr um hið brostna hjarta syrgjenda og var talað um að fólk gæti bókstaflega dáíð vegna brostins hjarta. Sálkönnun (e. psychoanalysis) hefur haft mikil áhrif á það hvernig við horfum á sorg í dag. Sálgreinirinn Sigmund Freud (1856-1939) setti fram þá hugmynd 1917 að verkan sorgar snerist um það að losa *libido*, orku eða bönd við þann látna eða við það sem viðkomandi hefur misst og beina því að einhverju öðru, einhverju sem er til staðar.⁷⁴ Freud taldi að hægt væri að klára að syrgja og markmiðið væri að sjálfið (e. ego) yrði frjálst eða óháð en til þess þyrfti að kalla fram allar minningar tengdar hinum látna og þær aftengdar vikomandi.⁷⁵ Margar sorgarkenningar samtímans telja að sorg sé ekki eitthvað sem hægt sé að klára. Fyrir fjölda fólks er aldrei endir á sorginni. Öllu heldur lærir fólk að lifa með henni. Hinn sári missir sem fólk finnur fyrir minnkar með tímanum. En þungi sorgarinnar getur þó skolið á fólki af og til. Sorgarkenningar samtímans leggja áherslu á að mikill missir breyti fólki til framtíðar, sorgarferli sér ekki ferli sem eigi að hjálpa fólki aftur að verða eins og það var fyrir áfallið, því það mun aldrei

⁷² Melissa M. Kelley, *Grief: Contemporary Theory and the Practice of Ministry*, Minneapolis: Fortress Press, 2010, bls. 32

⁷³ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 34

⁷⁴ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 34

⁷⁵ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 35

verða samt.⁷⁶ Meira er horft á umbreytingu í stað endurreisnar og fólki er hjálpað að fóta sig í nýjum raunveruleika.

Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) hafði mikil áhrif á sorgarfræðin með bók sinni *On Death and Dying* sem út kom árið 1969. Hún var bandarískur læknir og rannsakaði viðbrögð sjúklinga sem vissu að þeir væru dauðvona. Út frá þeim rannsóknum setti hún fram þær niðurstöður að þessir sjúklingar gengu í gegnum fimm stig (e. stages) sem í stuttu máli voru eftirfarandi:

1. Afneitun og einangrun
2. Reiði
3. Samningar
4. Þunglyndi
5. Jafnaðargeð og sátt

Þessi stig hafa einnig verið notuð varðandi sorgarferli almennt. Margir tóku þessu bókstaflega sem línulegri þróun, sem á seinni árum hlaut töluverða gagnrýni þar sem ekki er allt klippt og skorið í þessum efnum og hvert stig þarf ekki að vera einangrað og þarf ekki að vera í tíma röð. Getur jafnvel farið fram og til baka og hvíslast hvert um annað.⁷⁷ Engu að síður höfðu þessar niðurstöður og framsetning Kübler-Ross mikil áhrif á sínum tíma og mikið notaðar í sorgar- og sjálfshjálparhópum sem víða voru starfandi á seinni hluta 20. aldar hér á Íslandi og víðar. Ein mikilvægasta kenningin sem fram hefur komið síðustu ár í sálsgæslufræðum var sett fram af breska geðlæknum John Bowlby ásamt Colin Murray Parkes samstarfsmanni sínum 1970. Kallast sú kenning tengslakenning (e. attachment theory). Þeir tilgreindu fjögur stig sorgar: doða, þrá og leit, ringulreið og ölvilnun og að lokum uppbygging.

Hugsun margra er lituð af því að sorgarúrvinnsla sé tímabundið ferli sem gerist í þrepum eða stigum og tekur svo enda en þannig er ekki raunin. Það að stúka sorgina af í einhverskonar þrep gefur einnig í skyn að sorgin sé eins hjá öllum en það er alls ekki þannig. Einnig getur það vakið áhyggjur hjá fólki sem gengur í gegnum sorgarferli sem er ólíkt þessum fyrirframgefnu hugmyndum um

⁷⁶ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 38

⁷⁷ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 46

hvernig sorgarferli ætti að líta út, það telur þá að sorgarúrvinnsla sín sé ekki heilbrigð eða eitthvað ami að þeim fyrst þau fylgi ekki uppgefnunum „leiðbeiningum“.⁷⁸ Undanfarin ár hafa kenningar er tengjast úrvinnslu sorgar reynt að benda á sveigjanleikann sem þarf að vera í þeim, ekki er hægt að steypa alla í sama sorgarúrvinnsluferlið. J. William Worden, prófessor í sálfræði, (1932-) talar um að besta módelið sé það módel sem festir ekki fólk niður í ákveðnu þrepi sorgarúrvinnslunnar og hindrar þannig úrvinnslu á öðrum sviðum sorgarinnar.⁷⁹

3.3 Sorg og sorgarúrvinnsla

„Við erum að missa svo lengi sem við lifum. Sorgin er eðlileg viðbrögð við missi. Samt er það svo oft, að fólk forðast að ræða um sorgina. Og fyrir vikið einangrast syrgjendur með erfiðar tilfinningar, sem fá ekki eðlilegan farveg.“ Þessi orð sr. Braga Skúlasonar sem lesa má í bók hans *Von: Bók um viðbrögð við missi*, eru svo sönn.⁸⁰ Engin kemst í gegnum lífið án þess að upplifa missi en missir á sér ekki eingöngu stað þegar einhver deyr, við syrgjum líka eftir skilnað, slys og önnur áföll.⁸¹ Ég tel einnig að við göngum í gegnum ákveðið sorgarferli þegar einu skeiði lífs okkar er lokið og annað tekur við. Ég gekk í gegnum sorgarferli þegar við hjónin eignuðumst okkar þriðja barn. Við höfðum svo lengi verið fjögurra manna fjölskylda og nú var það allt að breytast, það myndi aldrei koma aftur þó svo það sem var framundan var spennandi og við vorum full eftirvæntingar og þakklætis þá fann ég samt sorg yfir því sem aldrei kæmi aftur.

Við upplifum allt litróf tilfinningaskalans í sorginni eins og reiði, þunglyndi, tómleika, söknuð, doða, sjökk og afneitun, svo nokkuð sé nefnt. Þegar manneskja syrgir er talað um sorgarferli eða sorgarúrvinnslu og er það ferli eða úrvinnsla mjög ólíkt eftir einstaklingum og engir tveir syrgja á sama hátt. Þegar talað er um sorgarferli þurfum við þó að hafa í huga að sorg er ekki eitthvað verkefni sem við

⁷⁸ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 47

⁷⁹ J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, bls. 54

⁸⁰ Bragi Skúlason, *Von: Bók um viðbrögð við missi*, Reykjavík: Hörpuútgáfan, 1997, bls. 9

⁸¹ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 12

tökum okkur á hendur, klárum og þurfum svo ekki að hugsa um meira. Sorgin fylgir okkur út ævina og henni lýkur ekki að fullu svo lengi sem við lifum.⁸²

Þeir sem rannsakað hafa sorgina tala flestir um að fyrstu viðbrögð við sorginni séu áfall. Fólk lýsir því að þau upplifi eins og þau séu frosin eða föst, doðatilfinning fylgir einnig og syrgjandinn meðtekur ekki fyllilega það sem sagt er eða gerist. Þetta tímabil er mjög misjafnt eftir einstaklingum og ekki fara allir í gegnum þetta tímabil en þeir sem fara í gegnum það eru í þessu tímabili í nokkurn tíma, jafnvel mánuði.⁸³

Syrgjandi getur upplifað afneitun og neitað að horfa í augun við missinn. Þetta er leið hugans til að aðstæður verði ekki yfirþyrmandi, við skömmtum okkur upplýsingar, leið hugans til að dempa áfallið. Hætta er þó fólgin í því að fólk geti festst í þessu ástandi afneitunar og hefji ekki sorgarúrvinnslu. Reiði fylgir oft í kjölfar missis. Mörg hver erum við hrædd við það að vera reið, að það sé vond tilfinning og það sé ekki gott að vera reiður en allar tilfinningar eiga rétt á sér og þjóna ákveðnum tilgangi.⁸⁴ Við sjáum víða í Gamla testamentinu að fólk var óhrætt við að lýsa reiði sinni, það leyfði sér að upplifa þessar tilfinningar, verða reitt við Guð yfir óréttlæti heimsins og gefa reiðinni lausan tauminn.

Þetta kemur vel fram í Jobsbók en talað hefur verið um innihald hennar sem þjáningu hins réttláta manns. Hann rís upp og andmælir Guði kröftuglega sem og vinum sínum sem telja ófarir hans stafa af því að hann hafi syndgað. Slm 73 sýnir mikinn skyldleika við Jobsbók og þar undrast höfundurinn og reiðist yfir því að hinum ranglátum virðist vegna vel og hann hafi haldið hjarta sínu hreinu til ónýtis. Vestur-Íslenski gamltestamentisfræðingurinn Daniel J. Simundson (1933-2013), prófessor við Northwestern Lutheran Theological Seminary í St Paul í Minnesota, má heita brautryðjandi innan G.t.-fræðanna að því leyti að hann notaði reynslu sína af sálgæslu til að skýra texta Gamla testamentins. Skýrast kemur það fram í áhrifamikilli bók hans *The Message of Job*.⁸⁵ Hann var sæmdur heiðursdoktorsnafnsbót frá guðfræðideild Háskóla Íslands fyrir framlag sitt á þessu fræðasviði. Margir íslenskir prestar höfðu stundað nám undir hans

⁸² Bragi Skúlason, *Von*, bls. 12

⁸³ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 17

⁸⁴ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 17

⁸⁵ Daniel J. Simundson, *The Message of Job*. Minneapolis: Augsburg Publishing House 1986. Einnig má nefna rit hans *Where is God in My Suffering*, 1983

handleiðslu og ýmsir lokið MA-gráðu á fræðasviði sálgæslunnar. Má þar nefna sjúkrahúsprestana Sigfinn J. Þorleifsson og Vigfús Albertsson. Próf Daniel var í rannsóknaleyfi hér á landi haustið 1999 og kenndi þá námskeið við guðfræðideild Háskóla Íslands um Jobsbók. Þar kom vel fram áhersla hans á að nýta sálgæslufræðin og reynslu sína sem sjúkrahúsprestur til að varpa nýju ljósi á texta Gamla testamentisins og sýna um leið hvernig þeir geti komið að gagni í sálgæslunni.

Lögð er áhersla á að reiðin á rétt á sér en það sem skiptir máli er hvað við gerum við hana og hvert við beinum henni. Ef við afneitum reiðinni, reynum að bæla hana þá finnur hún sér alltaf farveg, brýst út á ólíklegustu stöðum og í ólíklegustu aðstæðum. Sálmur 109 endurspeglar reiði og þrá sálmaskáldsins eftir því að Guð aðhafist. Sálmaskáldið lætur í ljós biturð sína og reiði og þrá eftir hefnd, sálmurinn er raunsær og endurspeglar tilfinningar sem við finnum öll fyrir en eru oft taldar óæskilegar. Við getum tekið sálmaskáldið okkur til fyrirmyndar og verið óhrædd við mennsku okkar, óhrædd við þær hliðar tilfinningalífsins sem oft er hulin skömm.

Reiðin getur bæði beinst að einhverju sérstöku eða engu sérstöku í sorgarúrvinnslunni. Kvíði, hjálparleysi, léttir, sektarkennd, þreyta, slen, erfiðar draumfarir og einbeitingarleysi eru allt merki um eðlileg sorgarviðbrögð. En eins og ég hef minnst á áður þá er sorgarferli einstaklingsbundið og engir tveir upplifa sorgina á sama hátt. Þetta er því ekki tæmandi listi yfir tilfinningar sem einstaklingar upplifa í kjölfar missis og við þurfum að muna að hengja okkur ekki í einhverjum fyrirframgefnum hugmyndum um hvernig sorgarferli ætti að líta út heldur frekar hafa það til viðmiðunar.⁸⁶

Við erum ein heild líkami og hugur og því leggst sorgarferli líka á líkamann og við finnum líkamleg einkenni samhliða andlegum. Syrgjendur hafa talað um að upplifa þung andvörp, hjartsláttarköst, herping í brjósti, meltingartruflanir, höfuðkvilla, svimaköst, sjóntruflanir, svitaaukningu, munnþurrk, andateppu, þróttleysi, vöðvaslappleyka, viðkvæmni fyrir áreiti og stoðkerfisverkir. Einnig glíma margir við svefntruflanir og breyttar svefnvenjur.⁸⁷

⁸⁶ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 18

⁸⁷ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 19

Bowlby og Parkes tala um tímabil sorgarinnar eins og fram hefur komið áður:

1. Tilfinningaleysi og doði
2. Söknuður
3. Upplausn og örvænting
4. Enduruppbygging⁸⁸

Enn aðrir tala um verkefni sorgarinnar þ.m.t William Worden. Hann talar um fjögur verkefni sorgarinnar. Í fyrsta lagi að gera sér grein fyrir raunveruleika sorgarinnar, á þessu stigi er tilhneiging til að afneita endanleika missisins. Í öðru lagi þurfa syrgjendur að leyfa sér að finna sársauka sorgarinnar. Það er algengt á þessu stigi að syrgjendur leyfi sér ekki að upplifa tilfinningar sínar heldur fara í ákveðna flóttahæðun, hella sér út í vinnu og reyna að hafa nóg fyrir stafni svo þau þurfi ekki að finna fyrir sorginni. Í þriðja lagi að aðlagast umhverfinu án ástvina okkar. Þetta er mjög mikilvægt ferli. Syrgjandinn þarf að læra að sættast við missinn og átta sig á að lífið mun aldrei verða samt ásamt því að aðlagast breyttu lífi og lífsvenjum sem það hefur í för með sér. Í fjórða og síðasta lagi að færa hinn látna yfir á annað svið tilfinningalega og halda áfram að lifa.⁸⁹

Þessi sýn á sorgarúrvinnslu vekur hugrenningatengsl við þá sálmaflokkun sem Brueggemann setti fram, sálmar stöðugleikans, óstöðugleikans og hins nýja stöðugleika, eins og áður hefur komið fram. Alltaf er hægt að staðsetja líf manneskjunnar í einhverjum af þessum þremur flokkum eða í einhverskonar millifærslu úr einum flokk í annan. Það er ekkert nýtt undir sólinni og sálmaskáldin gerðu líðan sína að yrkisefni sínu. Yrkisefni sem getur veitt okkur innblástur og von á hverju þroska- og æviskeiði okkar og sem getur veitt okkur sem vinnum með fólki í sorgarúrvinnslu texta sem ávarpa sorgina, reiðina og öllu því sem fylgir í kjölfar missis.

3.4 Tengslakenningin

⁸⁸ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 20

⁸⁹ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 20-21

Tengslakenningin hefur lengi verið hornsteinn sorgarfræða. Við erum tengslaverur sem lifum í tengslum við aðra. Við tengjumst mörgum einstaklingum og hvert og eitt þessara tengsla á þátt í okkar lífi, og hvert og eitt gæti á einhvern hátt mótað það hvernig við syrgjum og þá sérstaklega tengsla sambönd (e. attachment relationships).⁹⁰ Líkt og bútasaumsteppi sem byggist upp á ólíkum myndum, eins byggist líf okkar upp á mörgum og ólíkum tengslum við marga einstaklinga. Tengslakenningin er einnig mikilvægt tól fyrir presta varðandi hvernig þeir geta aðstoðað syrgjendur. Það er athyglisvert að skoða hvernig tengslamyndun okkar hefur áhrif á sorgarúrvinnsluferli en ekki eingöngu við annað fólk heldur einnig hvernig tengsl okkar eru við Guð, æðri mátt. Tengslakenningin var fyrst þróuð og sett fram fyrir geðlæknisfræði af breska sálgreininum John Bowlby (1907-1990). Fyrstu rannsóknir Bowlbys á tengslamyndun sneri að athugunum á ungum börnum sem voru aðskilin frá fjölskyldum sínum og sett á stofnun í einhvern tíma. Bowlby og samstarfsmaður hans James Robertson báru kennsl á ákveðna hegðun sem þessi börn sýndu gjarnan við þennan aðskilnað og settu fram að þessari hegðun væri hægt að skipta upp í þrjú skeið: mótmæli (e. protest), örvænting (despair) og fáskiptni (e. detachment).

Á fyrsta skeiðinu sýndu börnin aðskilnaðarkvíða, þau grétu og öskruðu, leituðu að fjölskyldumeðlimum sínum yfirleitt móðurinni, og voru óhuggandi. Á öðru skeiðinu gaf hegðun barnanna í skyn að þau væru vonlítil um að sjá fjölskyldu sína aftur. Þau mótmæltu ekki eins mikið og drógu sig meira í hlé. Á síðasta skeiðinu, fóru þau aftur að taka þátt í því sem var að gerast í kringum þau og voru opin fyrir samskipti við fullorðið fólk sem og jafnaldra sína. Þegar börnin voru svo sameinuð fjölskyldum sínum aftur sýndu þau ekki kæti eða gleði en virtust sinnulaus (e. apathetic). Í einhverjum tilfellum vildu þau ekki vera hjá móður sinni og streittust gegn því að tengjast fjölskyldunni aftur í einhvern tíma. Bowlby vann að því að skilja orsök og tilgang slíkra viðbragða og hegðunar í kjölfar aðskilnaðar. Hann gaf út tímamótaverk í þremur bindum um tengslakenninguna, *Attachment and Loss* (1969, 1973, 1980).

Bowlby kallar þessa hegðun sem börnin sýna í kjölfar aðskilnaðar tengslahegðun (e. attachment behaviors) og lagði fram þá tillögu að tengslahegðun er eðlishvöt

⁹⁰ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 51

hugsuð til að hlúa að líkamlegri nálægð við umönnunaraðilann. Traust líkamleg nálægð við umönnunaraðilann og viðeigandi viðbrögð hans við þörfum barnsins ýtir undir heilbrigða tengslamyndun hjá barninu. Heilbrigð tengslamyndun hjá börnum gerir það að verkum að einstaklingurinn á auðveldara með að upplifa heilbrigða tengslamyndun við aðrar manneskjur síðar á lífsleiðinni. Eins þá á barn sem upplifir tengslarof á unga aldri erfiðara með að mynda heilbrigð tengsl síðar á lífsleiðinni. Bowlby vildi meina að tengslahegðun sé hluti af eðlisávísun okkar og grundvallarþáttur mennsku okkar sem varir allt okkar líf. Tengsla hegðun eldist ekki af manneskjum samkvæmt Bowlby heldur stendur hún frekar í stað (e. persists). Þessi tilgáta hefur verið stutt með tilraunum (e. empirically).⁹¹ Samstarfsmanneskja Bowlbys, Mary Ainsworth, tók eftir mismunandi viðbrögðum ungbarna þegar þau voru aðskilin frá mæðrum sínum. Hún flokkaði þessar tegundir viðbragða sem „örugg“, „fælin“ og „viðnám/tvíræðni“. Börn með heilbrigða tengslamyndun voru líklegri til að þora að kanna heiminn og höfðu meira sjálföryggi til þess. Börn sem upplifðu ótraust tengsl höfðu ekki sama traust og hin börnin. Í gegnum reynslu þá hafa þau komist að þeirri niðurstöðu að ekki sé hægt að treysta á umönnunaraðila. Með hjálp Ainsworth slípaði Bowlby kenningu sína um tengslamyndun og staðhæfir að öruggi í tengslamyndun stafi af tvennu. Öryggi í tengslum er myndað, annars vegar þegar barnið gerir sér grein fyrir því að umönnunaraðilinn sé til staðar og hins vegar þegar barnið sér að umönnunaraðilinn sinni þörfum þess. Umönnunaraðilinn er viljugur til þess að sinna barninu af natni og umhyggju.⁹² Þetta hefur bæði áhrif á það hvernig barnið upplifir heiminn sem og sjálft sig. Það er mikilvægt samkvæmt Bowlby að foreldrar eða umönnunaraðilar barnsins séu til taks til að styðja það þegar því líður illa, á erfitt og þarf á hjálp að halda. Eftir því sem börnin eldast minnkar þessi þörf þeirra á stuðningi foreldra sinna en engu að síður er mikilvægt að þau viti að hann standi þeim alltaf til boða ef eitthvað bjátar á, þau vita að þau eiga í öruggt skjól að leita ef eitthvað er. Því öruggari sem einstaklingar eru að þau geti alltaf leitað aftur til foreldra sinna eða umönnunaraðila fyrir stuðning og hjálp því líklegri eru einstaklingar til að taka stuðningnum sem sjálfsgöðum hlut. En ef annað foreldri eða bæði (eða

⁹¹ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 55

⁹² Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 56

umönnunaraðili) verður veikur eða fellur frá, sjáum við hvað heilbrigð tengslamyndun í uppeldi skiptir miklu máli fyrir tilfinningalegt jafnvægi í slíkum aðstæðum.⁹³ Við sjáum því að eftir því sem tengslamyndun í æsku og uppvexti er heilbrigðari og sterkari því betur gengur fólki að vinna úr sorg.

Eftir dauða eiginkonu sinnar, Joy, skrifaði rithöfundurinn og kennarinn C. S. Lewis „Engin sagði mér að sorgin væri svo lík óttanum“. Út frá tengslakenningunni er þessi samlíking ótta og sorgar skiljanleg. Aðskilnaður frá manneskju sem þú tengdist náið getur hrundið af stað eða valdið kvíða og varanlegur aðskilnaður getur skilið manneskju eftir hrædda og ráðvillta í einhvern tíma. Hjá einstaklingi sem býr ekki að heilbrigðri tengslamyndun gæti missirinn tekið meiri toll og ýtt undir hugmyndir viðkomandi um að heimurinn sé óöruggur og ekki sé hægt að treysta neinu.⁹⁴

Guðfræðingurinn Gordon Kaufman hefur bent á að þau persónueinkenni sem tileinkuð eru Guði geti leitt til þess að Guð gæti verið tengslavera (e. attachment-figure). Guð gæti verið viðfang tengslamyndunar okkar. Fleiri hafa bent á tengslin milli tengslakenningarinnar og sambands okkar við Guð. Philip Bennett (e. pastoral psychoterapist) bendir á að þegar Guð hefur það hlutverk að vera okkar helsta öryggi og skjól gæti fólk átt auðveldara með að vinna úr sorg og missi.

Að hafa Guð sem sitt hæli og skjöld gerir það ekki að verkum að við upplifum ekki stingandi sorg og erfiðleika en trúin getur hjálpað okkur að sjá að mitt í erfiðleikunum erum við ekki ein. Með því að tengjast Guði tengjumst við þeim eina sem aldrei mun yfirgefa okkur.⁹⁵

Því má velta fyrir sér hvort að höfundar harmskáldanna hafi ekki átt traust og öruggt tengslasamband við Guð, samband sem þoldi gagnrýni, samband sem þoldi erfið samtöl og alla óreiðuna sem lífið hefur upp á að bjóða því sálmaskáldin voru óhrædd við að beina harmi sínum til Guðs og krefjast svara og réttlætis án þess að óttast að sambandið hlyti hnekki.

⁹³ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 57

⁹⁴ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 58

⁹⁵ Melissa M. Kelley, *Grief*, bls. 59

3.5 Flókin sorg

Sorg er eðlilegt ástand í kjölfar missis og manneskjunnar er það eðlilegt að ganga í gegnum sorgarferli, flókin sorg (e. complicated grief) er undantekning. En sorg getur þó orðið flókin og á sér stað þegar sorgarúrvinnsluferli er hindað.⁹⁶

Flókin sorg er sorg sem eykst sífellt þar til hún kemst á það stig að viðkomandi er annaðhvort útkeyrður, grípur til flóttu hegðunar (forðun) eða heldur áfram að vera stöðugt í sorgar ástandi án þess að miða áfram í sorgarferlinu í átt að lyktum. Í eðlilegri sorg er umbreytingin, hversu sársaukafull sem hún kann að vera, hvorki yfirþyrmandi, endalaus, né of fljótt rofin.⁹⁷

Hægt er að flokka flókna sorg í fjóra flokka:

1. Krónísk sorgarviðbrögð: Endurtekin sorgarviðbrögð eða framlengd sorgarviðbrögð. Sorg sem ekki virðist taka enda eða syrgjandinn ekki ná lokapunkti.
2. Seinkuð sorgarviðbrögð: Sorginni er frestað til að þurfa að takast á við hana síðar.
3. Öfgakennd sorgarviðbrögð: Sorgarviðbrögð verða ýkt og yfirþyrmandi og vangeta til að aðlagast.
4. Falin sorgarviðbrögð: Einstaklingar upplifa einkenni og hegðurnarmunstur án þess að gera sér grein fyrir að það er tengt missi og sorg.⁹⁸

⁹⁶ M. Katherine Shear, Paul A. Boelen & Robert A. Neimeyer, „Treating Complicated Grief: Converging Approaches“, ritstjórar: Robert A. Neimeyer, Darcy L. Harris, Howard R. Winokuer, Gordon F. Thornton, *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*, New York/London: Routledge, 2011, bls. 140

⁹⁷ J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, New York: Springer Publishing Company, 2009, bls. 137

⁹⁸ Sama heimild, bls. 89-94

Flókin sorg eða áfallatengd sorg er einn alvarlegasti og algengasti streituvaldurinn sem fólk upplifir á sinni lífsleið og upplifir 10-20% hana eftir ástvinamissi. Flókin sorg eða áfallatengd sorg er samblanda af einkennum þunglyndis og áfallastreituröskunar.⁹⁹ Flókin sorg á sér yfirleitt stað þegar samband syrgjandans og hins látna hefur verið flókið og skilur syrgjandann eftir með samviskubit og reiði. Í einhverjum tilfellum opnar fráfall á gömul sár syrgjanda. Þegar einstaklingur fellur frá sem hefur misnotað syrgjandann fer að stað sorgarúrvinnsla sem getur verið flókin ef einstaklingur hefur ekki unnið úr sinni misnotkun áður en gerandinn dó. Stundum syrgjum við það sem við óskuðum að við hefðum upplifað en fengum aldrei að upplifa, við syrgjum það sem aldrei var. Við getum séð flókna sorg þegar aðili sem við stóluðum á og vorum virkilega háð deyr.¹⁰⁰

Einnig hafa kringumstæður fráfallsins áhrif á sorgarúrvinnsluna. Til dæmis getur verið erfitt fyrir syrgjendur að syrgja ástvin sem ekki finnst, t.d. hermann sem kemur ekki heim eftir stríð. Aðstandendur ná hugsanlega ekki að syrgja hann þar sem þeir geta aldrei fullvissað sig um að hann sé látinn. Einnig getur sorgin orðið flókin þegar um marþættan missi er að ræða, t.d. í jarðskjálftum, eldsvoðum, flugslysum eða þegar margir fjölskyldumeðlimir deyja í sama slysi eða við sömu kringumstæður. Samskonar flókin sorg getur átt sér stað þegar einstaklingur missir marga fjölskyldumeðlimi á stuttum tíma þó það sé við mismunandi kringumstæður. Áfallasaga einstaklings spilar einnig inn í það hvernig sorgarúrvinnsluferlið gengur. Þeir sem eiga sögu um óeðlileg sorgarviðbrögð eru líklegri til að upplifa þau aftur þegar þeir verða fyrir áfalli. Þeir sem eiga sögu um þunglyndi eru líka í hættu á að upplifa flókna sorgarúrvinnslu.¹⁰¹ Einnig spilar persónuleiki fólks inn í það hvernig því gengur að vinna úr áföllum. Sumir búa yfir meiri þrautseigju en aðrir og þeir sem eru viðkvæmir fyrir andlegu álagi og eiga erfiðara með að vinna úr erfiðum tilfinningum eru líklegri til að upplifa flókna sorgarúrvinnslu. En þeir sem eiga erfitt með að upplifa það að vera hjálparvana og berskjaldaðir geta einnig átt í vandræðum þegar kemur að sorgarúrvinnslu. Í sorgarúrvinnslu er manneskjan

⁹⁹ Berglind Guðmundsdóttir, (2. febrúar 2019) *Fyrirlestur í áfallavinnu og eftirfylgd*, EHÍ

¹⁰⁰ J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, bls. 127-128

¹⁰¹ J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, bls. 128-130

algjörlega hjálparvana, lífinu hefur verið kippt undan fótum hennar og þeir sem byggt hafa líf sitt á því að vera alltaf með allt sitt á hreinu og afþakkað aðstoð annarra geta átt erfitt með sorgarúrvinnslu.

Félagslegir þættir hafa líka áhrif á það hvernig sorgarúrvinnslunni vindur fram. Sorg er félagsleg úrvinnsla og gerist ekki í tómarúmi. Heilbrigð sorgarúrvinnsla þarf að fara fram í samfélagi við aðra þar sem syrgjendur geta stutt hvorn annan í sorginni. Flókin sorg getur oft komið í kjölfarið á andlátum sem ber að með þeim hætti að fólki finnst það ekki getað talað um andlátið. Þetta er stundum tilfellið þegar sjálfsvíg eiga sér stað. Þögnin sem oft umlykur slík andlát verður til þess að fjölskyldan nær ekki að vinna úr sorginni, flókin sorg verður til.¹⁰² Einnig getum við séð flókna sorg þegar andlát er ekki viðurkennt af samfélaginu, t.d. þegar kona fer í fóstureyðingu. Skortur á sterku stuðningsneti getur einnig leitt til flókinna sorgar. Það skiptir máli að syrgjendur syrgi saman, að þeir sem þekktu viðkomandi geti leitað hver til annars.¹⁰³

Hægt er að greina flókna sorg á tvennskona hátt. Annars vegar kemur skjólstæðingurinn til meðferðaraðila og veit að einkenni hans eru afleiðing sorgar. Hann hefur greint sig sjálfur með flókna sorg. Hins vegar er hægt að greina flókna sorg þegar skjólstæðingur kemur með heilsufarslegt vandamál, líkamlegt eða andlegt, og gerir sér ekki grein fyrir því að orsökina er sorg sem ekki hefur verið unnið úr.¹⁰⁴

Andspænis áföllum og missi ná flestir að vinna úr þeim og þrausteigja flestra er nokkuð mikil, en ákveðinn hópur fólks sem upplifir missi þróar með sér flókna sorg og á erfitt með að vinna úr sorginni. Hægt er að hjálpa þessum einstaklingum með mismunandi samtalsmeðferðum sem og öðrum meðferðum og engin af þeim leiðum sem í boði eru er sú eina rétta en það sem þótti áhrifamest í meðferðunum var að:

- a) efla skjólstæðingin í því að horfast í augu við dauðann hversu sárt og erfitt sem það kann að vera.

¹⁰² J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, bls. 132

¹⁰³ J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, bls. 133

¹⁰⁴ J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, bls. 146

- b) Hvetja til nálgunar við hinn látna með myndum, rifja upp rödd hins látna sem og minningar til að viðhalda áframhaldandi tengslum við þann látna samhliða því að rækta tengsl við aðra
- c) Smám saman að stíga út fyrir sinn þægindaramma og efla viðkomandi í að byggja upp færni sem og að takast á við flóttahæðun.
- d) Hvetja skjólstæðingin til að endurskoða og rifja upp markmið og hlutverk sitt í heiminum án nærveru hins látna í honum.¹⁰⁵

Allt þetta felur í sér að horfast í augu við það sem gerst hefur, að horfast í augu við harminn, tjá hann og finna leiðir til að lifa lífinu án hins látna.

3.6 Áföll

Áfall er samkvæmt DSM-5 greinngarkerfinu¹⁰⁶ (á við einstaklinga eldri en 6 ára) atburður sem ógnar lífi, veldur dauðsfalli, alvarlegum áverka eða kynferðisofbeldi. Í DSM-5 greiningarkerfinu er lögð meiri áhersla á atburðinn sjálfan en ekki sálrænu viðbrögðin. Einstaklingurinn ýmist upplifir sjálfur atburðinn eða verður vitni af honum, fær vitneskju um að náinn vinur eða fjölskyldumeðlimur hafi orðið fyrir áfallaatburði (ofbeldisfullur atburður eða slys). Einstaklingur sem upplifir endurtekið hluti tengda áfallaatburðum (secondary trauma) t.d. lögreglumaður sem endurtekið þarf að hlusta á smáatriði er tengjast kynferðisofbeldi gegn barni, björgunarsveitamanneskja sem safna þarf saman líkamsleifum einstaklings. (Þetta á ekki við um upplifun í gegnum fjölmiðla og tölvur nema það tengist atvinnu). (APA 2013)¹⁰⁷ Samkvæmt ICD-11

¹⁰⁵M. Katherine Shear, Paul A. Boelen & Robert A. Neimeyer, „Treating Complicated Grief: Converging Approaches“, *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*, ritsjórar: Robert A. Neimeyer, Darcy L. Harris, Howard R. Winokuer, Gordon F. Thornton, New York/London: Routledge, 2011, bls. 158-159

¹⁰⁶ DSM stendur fyrir Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders og er flokkunar- og greiningarhandbók bandarísku geðlæknasamtakanna American Psychiatric Association)

¹⁰⁷ APA „Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services“, *ncbi.nlm.nih.gov*, sótt þann 15. apríl 2021 af:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/box/part1_ch3.box16/

greiningarkerfinu¹⁰⁸ sem var endurskoðað árið 2018 er áfall streituvaldandi atburður eða röð streituvaldandi atburða sem eru sérstaklega ógnvekjandi eða hörmulegar. Atburðurinn sem einstaklingurinn lendir í er ekki eins formlega skilgeindur eins og í DSM-5 greiningarkerfinu og meiri áhersla er á að meðferðaraðili greini út frá eigin dómgrein hvað er sérstaklega ógnvekjandi eða hörmulegt. Dæmi um áföll eru t.d. ástvinamissir, alvarlegt slys, ofbeldi og náttúruhamfarir. Þetta er ekki tæmandi listi.

Í þessari ritgerð fjalla ég aðallega um áföll af völdum ástvinamissis og sorgarúrvinnsluna sem hefst eftir slíkan missi. En missir getur verið margvíslegur. Í bókinni *Grief: contemporary theory and the practice of ministry* eru útlistuð sex mismunandi form missis: eignamissir, hlutverka-missir, sambands-missir, kerfislægur-missir (þegar samfélag upplifir missi vegna t.d. kennileitis sem hefur verið rifið niður), virkni-missir (þegar þú missir ákveðna hreyfigetu t.d.) sálarlegur-missir (á sér stað í huga manns, vegna áfalls eru framtíðardraumar breyttir/horfnir t.d.)¹⁰⁹

Þeir sem upplifa áföll og missi myndu helst af öllu vilja sleppa því að ganga í gegnum þann harm. Rannsóknir sýna þó að fólk sem gengur í gegnum miklar þjáningar fær oft aukinn þroska og breytta lífssýn. Þessi hlið missisins og sorgarinnar má þó ekki á neinn hátt draga úr vægi missisins eða sorgarinnar.¹¹⁰

3.7 Áföll Samfélaga

Hugtakið samfélag er notað yfir hóp fólks sem býr saman í skipulögðum félagskap. Fólk sem hefur samskipti við hvert annað myndar samfélag og geta þau bæði verið lítil og stór. Minnstu samfélögin sem manneskjan tilheyrir eru fjölskyldan og vinahópurinn, næst sveitarfélagið, þá Ísland og koll af kalli. Allir tilheyra ákveðnum hópum sem eru lítil samfélög og tilheyrir hver manneskja

¹⁰⁸ ICD greiningarkerfið er alþjóðleg tölfræðiflokkun sjúkdóma og skyldra heilbrigðisvandamála og er gefið út af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO)

¹⁰⁹ Melissa M. Kelley, Grief, 2010, bls. 7-8

¹¹⁰ Megan M. Farrell, Thomas T. Frantz & Barbara C. Trolley, „Positive Outcomes of Losing a Loved One“, *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss*, ritstj. Robert A. Neimeyer, Washington: APA, 2003, bls. 191-192,

yfirleitt mörgum samfélögum.¹¹¹ Það er því eitthvað sem sameinar þá einstaklinga sem tilheyra sama samfélagi.

Þegar áfall er greint samkvæmt DSM- greiningarkerfinu (viðmið A) annars vegar, er áherslan lögð á atburðinn þegar áfall er greint, ekki sálrænu viðbrögðin. Áfall er atburður sem ógnar lífi eða veldur dauðsfalli, veldur alvarlegum áverka eða kynferðislegt ofbeldi. Samkvæmt ICD-11 greiningarkerfinu, hins vegar, er áfall streituvaldandi atburður eða röð atburða sem eru sérstaklega ógnvekjandi eða hörmulegur, en atburðurinn er ekki eins formlega skilgreindur eins og í DSM-5.

Áföll samfélags geta verið mjög fjölbreytt, haft margvíslegar og umfangsmiklar afleiðingar og geta falið í sér margvíslegan missi. Ég tel að við ákveðin samfélagsáföll geti einstaklingur og hópar upplifað missi á mörgum sviðum og mikil skörun getur átt sér stað.

Atburðir sem geta valdið áfalli eru m.a. náttúruhamfarir (jarðskjálfti, snjóflóð, óveður, flóð) og slys (bílslys, sjóslys, flugslys, iðnaðarslys). Lítil hluti þeirra sem lendir í slíkum áföllum þróa með sér áfallastreituröskun. Líklegra er að manneskja þrói með sér áfallastreituröskun eftir áföll af mannavöldum t.d. ofbeldi (árás, rán, nauðgun, hermdarverk). Einnig hefur þungi áfallsins áhrif á eftirköstin og hvort þau verði langvinn.¹¹² Áföllum af mannavöldum er unnt af afstýra og oft er einhver ábyrgur og áfelldur þegar þau eiga sér stað. Úvinnsla dauðsfalls af mannavöldum getur af þeim sökum oft orðið erfiðari og getur leitt til mikillar reiði og biturleika.¹¹³ Fráfall af völdum hamfara er alltaf óvænt og vegna aðstæðna geta aðstandendur ekki alltaf fengið að sjá hinn látna. Þetta tvennt getur gert sorgarúrvinnslu eftir hamfarir erfiða. Einnig getur aðkoman eftir hamfarir verið hrikaleg og eftirlifendur bæði orðið vitni að

¹¹¹ Garðar Gíslason, „Hvað er samfélag?“, *visindavefurinn.is*, sótt þann 1. apríl 2021 af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=5541>

¹¹² Margrét Blöndal, (2007), „Áföll, áfallastreita, áfallahjálp. Sorg og sorgarstuðningur“, *almannavarnir.is*, sótt þann 11. apríl 2021 af <https://www.almannavarnir.is/utgefing-efni/afoll-afallastreita-afallahjalp-og-sorgarstudningur/>

¹¹³ Pål Kristensen & Maria-Helena Pereira Franco, „Bereavement and Disasters: Research and Clinical Intervention“, ritstjórar: Robert A. Neimeyer, Darcy L. Harris, Howard R. Winokuer, Gordon F. Thornton, *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practise*, New York/London: Routledge, bls. 189

hamförunum og fráfalli fólks í kringum sig, jafnvel fjölskyldumeðlima. Það að hafa lent í hamförunum og misst ástvin getur hindrað eðlilega sorgarúrvinnslu og jafnvel leitt til áfallastreituröskunar. Einnig er vel þekkt að þeir sem lifi af hamfarir upplifi sektarkennd yfir því að hafa lifað af eða ekki gert nóg á meðan aðrir dóu.¹¹⁴

Ein leið til að vinna úr áfallinu eftir hörmungar er að fara aftur á slysstað með fagaðila. Gott er fyrir fjölskyldu að fara saman sem t.d. hefur misst fjölskyldumeðlim. Það að heimsækja slysstað getur verið hjálplegt við að aðstoða eftirlifendur til að átta sig betur á því sem gerðist og hvernig það gerðist og getur dregið úr misskilningi og óvissu varðandi hörmungarnar.¹¹⁵ Einnig hafa heimsóknir eftirlifenda á staðinn þar sem hamfarirnar áttu sér stað sýnt fram á minnkandi kvíða hjá eftirlifendum. En það er mikilvægt að bæði eftirlifendur og fagaðilar geri sér grein fyrir að þessar heimsóknir á hamfarasvæði geta verið mjög erfiðar og því er góður undirbúningur nauðsynlegur.¹¹⁶

Umfang áfalls eins og t.d. náttúruhamfarir á samfélög og einstaklinga geta verið gífurleg. Birtingarmyndin er misjöfn. Einstaklingur sem upplifir sjálfa/n sig í bráðri lífshættu við slys er líklegri til að finna fyrir sterkari viðbrögðum en sá sem upplifir sig ekki í lífshættu. Eins er líklegt að streituvíðbrögð verði sterkari hjá þeim sem verða vitni að því að ættingi verður fyrir alvarlegu slysi heldur en ef það er einhver sem hann þekkir ekki.¹¹⁷

E.C. Fritz setti fram skilgreiningu á samfélagsáfalli 1961. Samfélagsáfall (e. social disaster) er atburður sem gerist óvænt og hefur áhrif á samfélagið. Einnig taldi hann það vera samfélagsáfall þegar samfélagi væri ógnað með hótunum.¹¹⁸

Áhrif áfallsins á einstaklinga/samfélög eða birtingarmyndin er eins og áður hefur komið fram mismikil. Út frá skilgreiningunni á hugtakinu samfélag þá er eitthvað sem sameinar samfélagið. Þessi sameining veldur því að áfallið hefur áhrif á allt samfélagið. Við stór áföll sem samfélag upplifir er margt sem ber að varast í viðbrögðum samfélagsins við áfallinu. Eftir 9/11 í Bandaríkjunum voru

¹¹⁴ Sama heimild, bls. 190

¹¹⁵ Sama heimild, bls. 194

¹¹⁶ Sama heimild, bls. 195

¹¹⁷ Margrét Blöndal, *Áföll, áfallastreita, áfallahjálp. Sorg og sorgarstuðningur*

¹¹⁸ Ronald W. Perry, „What is a disaster?“, *rampages.us*, sótt þann 12. apríl 2021 af: <https://rampages.us/cachectin/wp-content/uploads/sites/4788/2015/01/What-is-a-Disaster-Perry.pdf>

margir sem þurftu aðstoð, margir sem voru hluti af samfélaginu en urðu ekki beint fyrir áhrifum af áfallinu. Gríðarlegur fjöldi þess fólks horfði mjög mikið á fréttir fjölmiðla frá atburðinum og um hann. Fólk hafði spurningar og áhyggur. Í stað þess að leita til vina eða fagaðila snéri það sér að sjónvarpinu í leit að merkingu. Einstaklingurinn tók því stöðugt inn myndefnið, óttann sem fylgdi og spurningar, en orðaði aldrei neitt af þessu. Það er mikilvægt að fræða einstaklinga um þessa hættu tengda fjölmiðlaflutningi. Einnig er mikilvægt að fræða fólk um að það sé eðlilegt og algengt að fólk sé hrætt eftir áfall en það sé ekki nauðsynlegt. Fólk getur tekið stjórn á eigin líðan og upplifun.¹¹⁹

Það er einnig algengt að einstaklingar og samfélög velti sér uppúr áfallinu og óttanum. Svoleiðist tilhneigingu þarf að beina í uppbyggjandi átt, í átt að lausnum og bjargráðum en án þess þó að falla í gryfju afneitunar og forðunar. Það getur verið hjálplegt fyrir fagaðila að hafa samband við fjölmiðla eða áberandi einstaklinga í samfélaginu og minna þá á mikilvægi þeirra í að byggja aftur upp samfélagið og benda á bjargráð þess.

Eitt helsta bjargráð sem samfélag hefur er að finna aftur samkenndina, finna það sem sameinar samfélagið og nota krafta sína í þágu samfélagsins.¹²⁰ Mikilvægi samfélagsins, samkenndar og stuðnings má glögglega sjá í kjölfar náttúrumhamfaranna í Buffalo Creek í Vestur Virginíu í Bandaríkjunum árið 1972 en þar varð mikið flóð sem eyddi allri byggð, alls 17 smábæjum. Byggðin eyðilagðist og fólk þurfti að dvelja í bráðabirgðarvist í langan tíma. Fólkið sem búið hafði í litlu smábæjunum, samfélögunum áður, sundraðist og samkenndin einnig. Fólk átti mjög erfitt uppdráttar og mörgum fannst eins og þeir hefðu misst samband við sjálf sig. Styrkurinn sem þau bjuggu yfir hafði verið samofin styrk samfélagsins og þegar það var ekki lengur til staðar rann upp fyrir þeim að þau þekktu ekki sjálf sig án samfélagsins.¹²¹

Að gerast sjálfboðaliði eftir áfall (náttúruhamfarir t.d.), ef getan er til staðar hjá einstaklingum, er hjálplegt bjargráð eftir áfall. Hjálpleg bjargráð eru viðbrögð sem hjálpa til við að draga úr kvíða og uppnámi, bæta aðstæður eða

¹¹⁹ Robert Schwarz, *Tools for Transforming Trauma*, New York/London: Routledge, 2002, bls. 242-243

¹²⁰ Sama hemild, bls. 241-242

¹²¹ John B. Williamsson & Edwin S. Shneidman, *Death: Current Perspectives*, Mountain View California: Mayfield Pub., 2002, bls. 412

hjálpa fólki að komast í gegnum erfiða tíma.¹²² Önnur hjálpleg bjargráð sem samfélög geta notað sem og einstaklingar er að veita hvert öðru stuðning, virkja tengslin, ræða saman um líðan sína, verja tíma hvert með öðru, skipuleggja ánægjulegar athafnir til að dreifa athyglinni og að fræða hvert annað um það að það sé eðlilegt að vera í uppnámi eftir áfall.¹²³ Gagnslaus bjargráð eru aðferðir sem eru venjulega ekki árangursríkar til að takast á við vanda. Þau eru meðal annars, að nota áfengi eða vímuefni til að takast á við vanda, forðun, einangrun, sjálfsásakanir og að hlúa ekki að sjálfum sér. Einnig er mikilvægt að skilja að fólk upplifir hlutina ólíkt og bregst við á ólíkan hátt og það þarf að virða.¹²⁴

Eitt það varasamasta sem samfélag getur gert þegar áfall hefur átt sér stað er að taka söguna, áfallið af einstaklingum og gera það að sínu. Þetta er sérstaklega varasamt þegar áfall hefur orðið af mannavöldum og fáir orðið fyrir beinum áhrifum frá því en allt samfélagið er samt sem áður í áfalli. Fjölmíðlar spila oft stórt hluverk í þessari tilhneigingu og því þarf að fræða fólk um hvaða afleiðingar slíkt getur haft í för með sér, bæði fyrir einstaklingana sem lenda í áfallinu sem og samfélagið allt.

3.7.1 Fall Jerúsalem og herleiðingin til Babýlon

587/586 f. Kr. féll Jerúsalem í hendur Babýlóníumanna og margir íbúar hennar voru herleiddir til Babýlon en eitthvað af fólki varð eftir í Jerúsalem.¹²⁵ Við heyrum næst af fólkinu sem var í útlegð í Balýlon 50 árum seinna en þá fellur Babýlon í hendur Persú án mikilla átaka. Konungur Persa, Kýrus, ákvað að þeir gyðingar sem væru í útlegð í Babýlon mættu snúa heim á ný og endurreisa musterið í Jerúsalem. Frá þessu er sagt í Esrabók köflum 1-6.

Á fyrsta stjórnarári Kýrusar Persakonungs blés Drottinn honum því í brjóst að láta boð út ganga um allt ríki sitt. Það var til þess að rættist orð

¹²² Berglind Guðmundsdóttir og Þórunn Finnsdóttir, *Sálræn skyndihjálp: Leiðbeiningar um viðurkennt verklag á vettvangi*, Landlæknisembættið: Reykjavík, 2006, bls 48-49

¹²³ Sama heimild, bls, 48-49

¹²⁴ Sama heimild, bls. 47-49

¹²⁵ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 143

Drottins fyrir munn Jeremía. Svohljóðandi fyrirmæli voru gefin bæði munnlega og í konungsbréfi: „Svo segir Kýrus Persakonungur: Drottinn, Guð himinsins, hefur gefið mér öll konungsríki jarðar. Hann hefur sjálfur falið mér að reisa sér hús í Jerúsalem í Júda. Sérhver ykkar sem hér er af öllum lýð hans skal halda upp til Jerúsalem í Júda og vinna að byggingu húss Drottins, Guðs Ísraels. Guð hans sé með honum. Hann er sá Guð sem er í Jerúsalem. Og hvarvetna, þar sem einhver er enn aðkomumaður, eiga heimamenn að sjá honum fyrir silfri, gulli, lausafé og kvikfénaði og auk þess sjálfviljagjöfum til húss Guðs í Jerúsalem.“ (Esrabók 1.1-4)

Verkinu miðaði hægt áfram og hægt er að lesa í Haggái og Sakaríá að fólkið sem snúið hafði til baka úr útlegðinni var tregt til að halda áfram við enduruppbyggingu musterisins þó svo að þau hefðu komið sér aftur vel fyrir í Júda.¹²⁶ Ekki ber saman í Gamla testamentinu hversu margir íbúar Jerúsalem þurftu að fara í útlegð en þeir sem fóru í útlegð í Babýlon eru ekki taldir hafa haft það mjög slæmt þar. Jeremía hvatti þá sem voru í útlegð að byggja hús, rækta garða, giftast og eignast börn. Halda sem sagt áfram með lífið og reyna að aðlagast breyttum aðstæðum (Jer 29.5-6). Harmljóðin eru talin skrifuð að einstaklingi sem varð í Jerúsalem eftir fall musterisins og sé verk söngvara sem hafi verið í musterinu og harmar fall musterisins. Í 5. kafla má sjá hvað fólkið sem varð eftir í Jerúsalem þurfti að þola: „Hörund vort er heitt eins og ofn af hungurbruna. Konum er nauðgað í Síon, meyjum í borgum Júda, höfðingjar gripnir og hengdir, öldungum engin virðing sýnd. Æskumennirnir verða að þræla við kvörnina og sveinarnir hrasa undir viðarbyrðunum.“(Harmlj. 5.10-13).

Þrátt fyrir þessar hörmungar sem fólkið þurfti að upplifa þá taldi það sig ekki yfirgefið af Guði: „En þetta vil ég hugfesta og þess vegna vona ég: Náð Drottins er ekki þrotin, miskunn hans ekki á enda.“ (Harmlj. 3.21-22)¹²⁷ En í Harmljóðunum líkt og víða í Gamla testamentinu þá taldi fólkið í Júda þessa

¹²⁶ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 144

¹²⁷ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 146

atburði vera refsing Guðs fyrir syndir þeirra.¹²⁸ Einn frægasti sálmur Saltarans er sálmur 137 og er yrkisefni hans Babýlónska útleðin.¹²⁹ Hann hefur verið flokkaður sem harmsálmur þjóða eða sem sögulegur sálmur.¹³⁰ H.-J. Kraus (1918-2000) telur að sálmurinn endurspegli einhverskonar guðsþjónustu í formi harmagráts.¹³¹ Í upphafi sálmsins má sjá 1. persónuendiguna *-nu*, koma oft fyrir, alls 9 sinnum. Þessi endurtekning á fleirtölunni „vér“ undirstrikar að þarna sé söfnuður á ferð og að útlagarnir í Babýlon komi saman til bænahalds og harmasöngs með því að minnast sársaukans sem útleðin í Babýlon veldur þeim og þráin eftir heimahögunum.¹³²

Julius Wellhausen (1844-1918) taldi að útleðin hafi markað tímamót í sögu Ísraels og hafi haft mikil áhrif á sögu þeirra, trú og bókmenntir. Þar sem ekkert musteri né altari var til staðar í Babýlon til þess að færa fórnir á var meiri áhersla lögð á bænir og föstur. Einnig hafði útleðin mikil áhrif á bókmenntir og á þessum tíma er talið að mikið af ritum Ísraelsmanna hafi verið safnað saman. Slík viðbrögð eru eðlileg í aðstæðum sem þessum, að reyna að halda í upprunann, ræturnar. Þessar aðstæður leiddu til þess að fólk fór að endurnýja samband sitt við Guð og fólk fór að rifja upp allt það sem Guð hafið gert fyrir fólkið í gegnum tíðina. Líkt og Guð hafði leyst fólkið sitt úr ánauð í Egyptalandi eins þá gæti Guð leyst Ísraelsmenn úr útleðinni í Babýlon. Slík sýn hjálpaði fólki að finna merkingu í því sem það var að ganga í gegnum og finna grundvöll fyrir nýja von.¹³³ Þessar hörmulegu aðstæður fólu í sér þroska og höfðu í för með sér grósku í bókmenntum og hugmyndum um trúna og guðsmyndina. Við sjáum þarna hvernig áfall samfélags hefur áhrif á hugmyndir samfélagsins um Guð sinn, um þau sjálf og þeirra rætur.

Þrengingarnar leiddu til samstöðu og til þakklætis. Þarna sjáum við hvernig fólki í útleðinni náði að virkja sín bjargráð eftir áföll, veitti hvort öðru stuðning og uppörvun, þau ræddu um það sem þau voru að ganga í gegnum og syrgðu saman ef við skoðum sálm 137. Þau vörðu tíma með hverju öðru og voru

¹²⁸ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 147

¹²⁹ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga saltarans*, bls. 495

¹³⁰ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga saltarans*, bls. 498

¹³¹ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga saltarans*, bls. 498

¹³² Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga saltarans*, bls. 501

¹³³ John Barton & Julia Bowden, *The Original Story*, bls. 154

hvött til að dreyfa athyglinni með því að rækta garða, gifta sig og halda áfram með lífið. Sagt hefur verið að í stað heilags staðar hafi komið heilagur tími hjá útlögunum í Babýlon. Er þá átt við það sem almennt er viðurkennt að hvíldardagurinn hafi fengið mjög aukið vægi meðal þeirra.¹³⁴

Það má því finna fyrirmyndir í Biblíunni af því hvernig hægt er að vinna úr samfélagslegum áföllum og sjá hvernig heilbrigð samstaða og sorgarúrvinnsla samfélags áfalla er eitthvað sem mannkynið hefur þurft að glíma við öldum saman.

3.8 Trú og sorg

Þegar við upplifum áföll og sorg þá leitum við að leiðum sem hjálpa okkur að takast á við erfiðleikana. Trú er ein af þeim leiðum sem hægt er að nýta sem bjargráð í sorgarúrvinnslu. Enska orðið religion (í. trú) er komið af orðinu religio sem þýðir að tengja saman. Þegar nístandi missir skekur líf fólks getur trúin hjálpað við að ná áttum og sáttum. Það er oft talað um að erfiðleikar og sorg geti verið leið til vaxta og þroska en það er ekki átakalaus leið.¹³⁵ Í trúnni má finna styrk en sumir geta einnig orðið afhuga trúnni við áföll, fundist Guð hafa yfirgefið sig eða verið að refsa sér og getur það farið eftir guðsmynd fólks hvernig trúin spilar inni sorgarúrvinnslu þeirra. Lífseigar setningar sem skaða frekar en að veita huggun eins og „Guð lætur þig ekki bera meira en þú færð borið“ og „Sá sem guðirnir elska deyja ungir“ er innantóm guðfræði og ekki í anda kristinnar trúar. Guð leggur ekki á okkur byrðar til að efla okkur eða til að við lærum af reynslunni heldur tekur Guð sér stöðu með hinum þjáðu í raunum þeirra. Í trúnni er bænin mikilvæg, bæði sú sem sögð er upphátt sem og sú sem borin er fram í þögn.¹³⁶

Kveðskapur sr. Hallgríms Péturssonar (1614-1674) hefur hjálpað mörgum í sinni sorgarúrvinnslu enda upplifði hann sjálfur mikla sorg en einungis eitt af börnum hans komst á legg. Samdi hann tvö fallegustu erfiljóð sem til eru á

¹³⁴ Gunnlaugur A. Jónsson, „Hvíldardagur í stað musteris“, Kirkjuritið, 1993, 3. hefti. 59 árg. Reykjavík.

¹³⁵ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, bls. 194

¹³⁶ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 94-95

íslensku „Sælar eru sálir þær“ og „Nú ertu leidd mín ljúfa“ er hann og kona hans Guðríður Símonardóttir (1598-1682) misstu dóttur sína, hana Steinunni. Var hún föður sínum mikill harmdauði. Einn þekktasti sálmur Hallgríms er „Allt eins og blómstrið eina“. Fjallar sálmurinn um dauðann og hefst á tilvitnun í sálmana. Í fyrri hluta sálmsins er yrkisefni Hallgríms dauðinn, og hið hverfula líf mannsins en í síðari hluta sálmsins breytist tónnin og Hallgrímur gerir von og trúna á Krist að yrkisefni sínu. Hann líkist því harmsálmunum í sálmunum að því leiti að uppbyggingin er svipuð. Þessi sálmur hefur verið sunginn við jarðafarir á Íslandi í margar aldir og er hann enn sunginn. Þá hafa Passíusálmar Hallgríms veitt mörgum huggum, eins og alkunna er, og hafa algjöra sérstöðu að því leyti að þeir hafa fylgt íslensku þjóðinni í gegnum aldirnar.¹³⁷

Sólin til fjalla fljótt

fer um sjóndeildarhring,

senn tekur nálgast nótt,

neyðin er allt um kring.

Dimmt er í heimi hér,

hættur er vegurinn,

ljósið þitt lýsi mér,

lifandi Jesús minn.

(Sálmabók nr. 473, Hallgrímur Pétursson)

Þetta fallega bænavers Hallgríms lýsir vel þeirri huggun sem margir sækja í trúna er erfiðleikar steðja að. Einnig er hægt að nota Biblíuna sem uppsprettu úrræða fyrir sorgarúrvinnslu og leyfa þeim röddum sem við finnum í Biblíunni að hjálpa því ferli. Uppörvandi orð sem finna t.d. má í sálmi 23 færa mörgum huggum á sorgarstundum.¹³⁸ Sá sálmur er mjög vinsæll í útförum sem endurspeglar sálgæsluhlutverk hans og stöðu hans í sorgarúrvinnsluferli fólks.

¹³⁷ Passíusálmarnir, „Skáldið“, *hallgrimurpetursson.is*, sótt þann 29. apríl 2021 af: <https://www.hallgrimurpetursson.is/skaldid/passiusalmarnir/>

¹³⁸ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, bls. 234

3.9 Guðsmyndin og sorgarúrvinnslan

Ana-Maria Rizzuto (1932-), geðlæknir, taldi guðsmynd einstaklinga vera „lifandi mynd“ af Guði sem hver og einn geymir með sér og sé sérstök sköpun sem grundvallast á persónulegri reynslu viðkomandi af foreldrum, ættingjum, vinum, kennurum, prestum eða öðrum nákomnum. Guðsmyndin byggir á tilfinningalegum þáttum svo sem öryggi, kærleika, siðgæði, festu, draumum um hið fagra, góða og fullkomna, hugmyndum af persónum og ýmsum ytri menningarlegum og félagslegum þáttum. „Lifandi myndin“ af Guði getur komið frá myndum sem fengnar eru úr umhverfinu, t.d. efni sem miðlað er um Guð í fjölmiðlum, í fræðslu og í söngvum.¹³⁹

Hvaða guðsmynd ætli fólk geymi í hugskoti sínu í samtímanum og hvaðan fær það þá mynd? Guðsmyndin verður aldrei til í tómarúmi og er samspil margra þátta. Eins og áður kom fram getur hún byggt á persónulegri reynslu af fólki í kringum þig, tilfinningalegum þáttum og fræðslu. Það er því gífurlega misjöfn guðsmynd sem einstaklingar búa yfir þar sem þessir þættirnir sem móta okkur eru jafn mismunandi eins og við erum mörg. Rizzuto telur þó að allir búi yfir guðsmynd í hugskoti sínu og sé maður trúlaus hafi maður meðvitað eða ómeðvitað ákveðið að trúa ekki á þá guðsmynd sem maður býr yfir.

Fátt skiptir meira máli í guðfræði en það hvernig við tölum um Guð og hvernig guðsmynd við miðlum áfram. Kenningar um Guð hafa áhrif á svo margt annað og í gyðing-kristinni hefð hefur alltaf verið hugsað um Guð í tengslum við heiminn og heimsmynd okkar.¹⁴⁰ Í bók sinni *Það sem við tölum um þegar við tölum um Guð* veltir höfundurinn Rob Bell því fyrir sér hvort að Guð eigi erindi við okkur í nútímanum, hann telur að hvernig við hugsum um Guð sé beintengt því hvernig við hugsum um heiminn sem við lifum í.¹⁴¹ Þá hlýtur guðsmynd okkar líka að hafa áhrif á heim okkar þegar við lendum í áföllum eða erum undir

¹³⁹ Sigurður Pálsson, *Börn og Trú: af sjónarhóli sálarfærði, uppeldisfræði og guðfræði*, Reykjavík: Skálholtsútgáfa, 2001, bls. 58-60

¹⁴⁰ Richard J. Plantinga, Thomas R. Thompson og Matthew D. Lundberg, *An Introduction to Christian Theology*, Cambridge: Cambridge University Press, 2010, bls. 78

¹⁴¹ Rob Bell, *Það sem við tölum um þegar við tölum um Guð*, Reykjavík: Skálholtsútgáfa, 2016, bls. 25

miklu álagi. Guðsmyndin getur verið hjálpleg við úrvinnslu áfalla en hún getur einnig verið skaðleg, til trafala.

Rannsóknir sýna að það fólk sem grípur til trúarlegra bjargráða í áföllum leiði til þess að viðkomandi finni sig nánari kirkju sinni og Guði, geti dregið úr kvíða sem og að fólk með langvarandi verki umberi þá betur. En einnig geta áhrifin verið neikvæð, fólk getur upplifað meiri kvíða og þunglyndi, fólk getur verið viðkvæmara fyrir líkamlegum sársauka og lífslíkur geta einnig dvínað.¹⁴² En þegar trúarlegu bjargráðin hafa jákvæðar afleiðingar þá virðast þau eiga það sameiginlegt að þau enduspeglar traust samband viðkomandi við Guð, viðkomandi trúir á æðri tilgang og finnur fyrir andlegri tengingu við aðra. Þegar fólk trúir því að ástríkur styðjandi Guð sé með þeim í þeirra þjáningu og raunum, að það sé meining í erfiðleikunum og að þau séu andlega tengd öðrum í þeirra raunum, virðist fólk spjara sig vel. Þau hafa tilhneigingu til að líða betur andlega og líkamlega með tímanum. En hin trúarlegu bjargráð sem virðast gera fólki ógagn þegar það gengur í gegnum erfiðleika virðast eiga það sameiginlegt að þau hafa ógnvænlega sýn á heiminn og eiga í trúarlegri baráttu við að finna tilgang með lífinu. Fólk með þessa sýn spjarar sig ekki eins vel og það er líklegra að með tímanum muni þau líða andlega og líkamlega. Vekur þetta hugrenningatengsl við tengslakennunguna og hvernig hún hefur áhrif á sorgarúrvinnsluna.

Sumir þeirra sem hafa þá sýn á heiminn að hann sé hættulegur eiga það til að halda þegar þeir upplifa erfiðleika eða sorg að Guð sé að refsast þeim eða sé búin að yfirgefa þá. Rannsóknir sýna að þeir sem hafa þessa sýn vegni ekki vel eftir áföll. Finna má tengingu milli þess að trúa á refsandi Guð og að vera neikvæð/ur, meiri kvíða og þunglyndi hjá þeim sem misst hafa barn sem og aukinni næmni fyrir sársauka.¹⁴³ Það er hverri trúandi manneskju eðlilegt að efast og finnast maður á stundum yfirgefinn af Guði en það er ekki eðlilegt að það sé grunnildi trúarinnar.

Sorg er fyrir mörgum ákveðið rof. Hjarta okkar er klofið, líf okkar er sett á hvolf, allt fer úr jafnvægi og við þurfum einhvernveginn að púsla lífi okkar saman aftur með púslum sem passa kannski ekki lengur saman. Það hvernig við

¹⁴² Melissa M. Kelley, Grief, bls. 111

¹⁴³ Sama heimild, bls. 112

tökumst á við sorgina byggir að stórum hluta á lífssýn okkar.¹⁴⁴ Kjarninn í kristnum boðskap er sá að ást Guðs mun umvefja okkur í erfiðleikum okkar. Þegar við beinum sjónum okkar þangað í erfiðleikum eru meiri líkur á því að við upplifum von og traust.¹⁴⁵ Ást Guðs smættir þó ekkert sorg okkar né missi. En meðan við syrgjum þá hugsanlega upplifum við það að við erum elskuð en ekki að verið sé að refsa okkur. Við trúum að við séum umvafin en ekki yfirgefin.

Mikilvægt er fyrir sálgæti að vera vakandi fyrir lífssýn skjólstæðings síns. Ef lífssýnin er jákvæð er það eitthvað sem sálgætirinn getur unnið með og byggt ofan á og haft bak við eyrað í meðferðinni. Ef hins vegar lífssýnin er neikvæð þarf að vinna með það, erfitt er að byggja ofan á grunn sem ekki er traustur.

Daniël J. Louw (1944-), prófessor í sálgæslufræðum, telur upp fjórar skaðsamar guðsmyndir sem reynast fólki erfiðar í ljósi sálgæslunnar í grein sinni „God as friend“. Guð sem hefnigjarn, þurfandi, umsjónarmaður og kennari.¹⁴⁶ En hvernig er hægt að skera úr um hvort guðsmynd sé skaðleg eða ekki? Í þessari sömu grein er talið að myndir af Guði verði skaðlegar ef þær orsaki það að manneskjur verði stífar, líði eins og þær séu fastar, miskunnarlausar, kvíðnar eða ef þær skapa ranghugmyndir hjá þeim.¹⁴⁷ Sálgætar þurfa að vera vakandi fyrir guðsmynd einstaklinga sem leita til þeirra því oft á tíðum er fólk ekki meðvitað um sína guðsmynd eða geti ekki komið henni í orð. Eins og áður hefur komið fram þá búa allir yfir guðsmynd hvort sem þeir hafna henni eða ekki og því þarf einnig að vera vakandi fyrir þeirri guðsmynd sem hafnað er. Prestar sem sálgætar hafa ákveðna sérstöðu. Það trúarlega umhverfi sem þeir starfa í hefur áhrif á vinnu þeirra. Það að prestar trúu því að allar manneskjur séu skapaðar í Guðs mynd (*imago dei*) og að Guð sé mitt í allri þjáningu gefur prestum ákveðna dýpt inni samtal við fólk og getur verið gott verkfæri.¹⁴⁸ En þá er líka mikilvægt fyrir sálgætinn að huga vel að sínu trúarlífi, að sinni guðsmynd sem viðkomandi geymir í hugskoti sínu.

¹⁴⁴ Sama heimild, bls. 113

¹⁴⁵ Sama heimild, bls. 114

¹⁴⁶ Daniël J. Louw, „God as Friend: Metaphoric Theology in Pastoral Care“, *link.springer.com*, 1998, bls. 233, sótt þann 1. apríl 2021 af: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023%2FA%3A1023072118039.pdf>

¹⁴⁷ Sama heimild, bls. 235

¹⁴⁸ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling*, bls. 14

Sálmarnir eru góð uppspretta til að hjálpa fólki til að útvíkka og skoða guðsmynd sína í sorgarúrvinnsluferlinu. Eins og fram hefur komið birtast ólíkar guðsmyndir þar og við sjáum einnig að sálmaskáldin eru óhrædd við að ávarpa Guð í biturð, sinni, sorg og reiði og óhrædd við að vera reið við Guð. Það er heilbrigð guðsmynd sem veit það að þrátt fyrir mótmæli og mögl okkar í garð til Guðs er ást Guðs til okkar skilyrðislaus.

4. Kirkjan í dag og harmurinn

Í þessum hluta fjalla ég um útför og kistulaninguna og mikilvægi þeirra athafna í sorgarúrvinnslu. Ég skoða þá texta Handbókarinnar sem gefnir eru upp sem tillögur að textum til að lesa upp við útfarir og kistulagningar og skoða sérstaklega harmsálmana tvo sem gefnir eru upp til lestrar. Að lokum velti ég upp þeirri spurningu hvort þessir textar henti vel til lestrar í útförum og kistulagningum samkvæmt nýjustu sorgarkenningum.

4.1 Útför og kistulagning

Mannfræðingar telja að elstu ummerki um atferli sem nú telst til trúarathafna megi finna við grafir. Fyrir meira en fimmtíu þúsund árum lögðu Neanderdalmenn blóm á lík þeirra sem grafir voru. Greftrunarsiðir og venjur eru misjafnar eftir landsvæðum og þjóðum. Elstu heimildir sem við höfum um kristnar útfarir tala um að syrgjendur hafi fylgt hinum látna á greftrunarstað og hafi um leið sungið sálma sem lofuðu Guð fyrir lífið og beðið bænir er fjölluðu um vonina. Merkari kristnir menn fengu aðeins viðameiri útför og píslavættir fengu einnig viðamikla athöfn því þeir, líkt og Kristur sjálfur, höfðu píslavottarnir þjáðst fyrir fólkið og voru þeir því sérstaklega heiðraðir. Upprisa Krists var hugsuð sem eins konar innborgun fyrir upprisu sem beið allra hinna trúföstu. Því var minni áhersla á sorgina þó hún hafi alveg verið leyfileg og meira lagt upp úr lof um hjálpræði í útförum.¹⁴⁹

¹⁴⁹ Gail Ramshaw, *Christian worship: 100,000 Sundays of Symbols and Rituals*, Minneapolis: Fortress Press, 2009, bls. 167

Þó að í upphafi kristindóms hafi áherslan í útförum verið á lofgjörð og von þá breyttist áherslan á miðöldum. Við tók ótti um helvíti og að hinn látni þyrfti að eyða löngum tíma í hreinsunareldi og í útförum syrgði því fólk frekar og tjáði harm sinn yfir hugsanlegum örlögum hins látna. Meðal samtíma kristinna manna endurspeglar jafnvægið milli vonar og sorgar í útförunum yfirleitt siði safnaðarins og þjóðerni þeirra er athöfnina sækja. En hvort sem útförin einkennist af þakkargjörð eða sorg þá endar útför kristinna manna líkt og hjá mörgum öðrum trúarbrögðum á því að fólk borðar saman. Kristnar útfarir eru misjafnar milli safnaða og milli landa en það sem þær flestar eiga sameiginlegt er að texti úr Biblíunni er lesinn.¹⁵⁰ Útförin gegnir mikilvægu hlutverki í sorgarúrvinnslu einstaklinga og er mikilvægt þjónustuhlutverk kirkjunnar við aðstandendur hins látna. Útförin er kveðjuathöfn fyrir allt samfélagið og opin öllum nema ef hún fer fram í kyrkþey.¹⁵¹ Útförin er dýrmætt tækifæri til að safnast saman og minnst hins látna og sýna samhug, hluttekningu og virðingu.¹⁵²

Kistulagning er helgistund sem flutt er við kistu hins látna áður en lokið kistunni er lokað, þar sem aðstandendum gefst tækifæri til að kveðja líkama hins látna í hinsta sinn og getur þessi stund verið viðkvæm og persónuleg sem gegnir mikilvægu hlutverki í sorgarferlinu.¹⁵³ Bæði kistulagning og útför er mikilvægar vörður í sorgarúrvinnsluferli fólks og vanda þarf til verka og sinna þeim athöfnum af alúð og virðingu.

4.2 Handbók íslensku þjóðkirkjunnar

Helstu bækur sem notaðar eru í helgihaldi Íslensku Þjóðkirkjunnar auk Biblíunnar eru *Handbók íslensku þjóðkirkjunnar* og *Sálmabók kirkjunnar*. Í Handbókinni má finna form yfir messuna auk bæna og lestra helgidaganna sem

¹⁵⁰ Gail Ramshaw, *Christian worship*, 168-169

¹⁵¹ Bragi Skúlason, *Von*, bls. 25

¹⁵² Karl Sigurbjörnsson, *Til þín sem átt um sárt að binda: Leiðsögn á vegi sorgar*, Reykjavík: Skálholtsútgáfa, 2007, bls. 38

¹⁵³ Karl Sigurbjörnsson, *Til þín sem átt um sárt að binda*, bls. 37

og form annarra guðþjónusta og kirkjuathafna.¹⁵⁴

Sálmabók þjóðkirkjunnar hefur að geyma þá sálma sem sungnir eru í kirkjuathöfnum.¹⁵⁵ Fyrstu íslensku handbækurnar sem komu út voru Handbók Marteins 1555 og Guðspjallabók Ólafs Hjaltasonar 1562 og komu handbækur fyrir presta út með jöfnu millibili á Íslandi næstu aldir.¹⁵⁶ Sú handbók sem notuð er í íslensku þjóðkirkjunni í dag er frá 1981.

Árið 1976 gaf dr. Sigurbjörn Einarsson biskup út tillögu er hann nefndi: *Drög að handbók fyrir presta og söfnuði* og tveimur árum seinna var helgisiðanefnd skipuð til að útbúa nýja handbók.¹⁵⁷ Víða innan kirkjunnar bæði í nágrannalöndum og í hinni rómversku-kaþólsku kirkju fóru fram á þessum tíma miklar umræður um endurskoðun helgisiða. Kirkjur norðurlandanna voru allar að vinna að endurskoðun helgisiða og norska og sænska kirkjan höfðu löggilt nýtt messuform en þó var þar áfram unnið að endurskoðun annarra liða messunnar. Í Finnlandi og Danmörku var líka unnið að endurskoðun og lútherska kirkjan í Bandaríkjunum fékk nýja helgisiðabók árið 1979. Helgisiðabókin sem var forveri þeirrar sem við notum í dag kom út árið 1934 og var því orðin allgömul þegar ráðist var í úrbætur.

Í greinargerð um tillögur handbókarnefndar segja nefndarmenn að:

Helgisiðir séu eithvað sem sífellt þarf að vera í endurskoðun. Þeir eru þáttur í þjónustuhlutverki kirkjunnar og kirkjan þarf meðal hvernar kynslóðar að spyrja sjálfa sig, hvernig hún ræki þjónustuhlutverk sitt og hvort hún varðandi siði sína og háttu sé trú Drottni sínum.¹⁵⁸

Nefndin lagði til að messuformið sem samþykkja skyldi ætti m.a. að byggja á hinni sístæðu hefð en einnig hvetja til aukinnar þáttöku safnaðarins í söng og

¹⁵⁴ Einar Sigurbjörnsson, *Embættisgjörð: Guðfræði þjónustunnar í sögu og samtíð*, Reykjavík: Skálholt, 2012, bls. 197-198.

¹⁵⁵ Einar Sigurbjörnsson, *Embættisgjörð*, bls. 198.

¹⁵⁶ Sama heimild, bls. 201.

¹⁵⁷ Sama heimild, bls. 231.

¹⁵⁸ Einar Sigurbjörnsson, *Ný handbók fyrir íslensku kirkjuna: Greinargerð fyrir tillögum handbókarnefndar er lagðar verða fyrir synodus og kirkjuþing 1980*, prentað fyrir kirkjuþing 1980, bls. 3-5.

lestri sem og flutningi hinna ýmsu messuliða.¹⁵⁹

Frumvarpið að nýrri Handbók var samþykkt á Kirkjuþingi 1980 og ný Handbók kom út og var dreift til presta á Prestastefnu 1981.¹⁶⁰ Segja má að Handbókin sé aðalverkfæri prestsins (ásamt Biblíunni). Í henni má finna flest þau form af athöfnum sem presturinn innir af hendi. Í henni má einnig finna viðeigandi guðspjöll og kollektur fyrir hvern helgidag. Bókin er því gríðarlega mikilvæg í starfi prestsins og einnig fyrir allan söfnuðinn til að allt atferli í kirkjunni geti farið skipulega fram. Í Handbókinni er að finna form fyrir kistulagningu og útför sem og tillögur að viðeigandi ritningalestrum við þær athafnir.

4.3 Ritningatextar í útför og kistulagningu

Um útförina segir svo í *Embættisgjörð*:

Kristin útför fer fram undir formerkjum upprisu Jesú Krists. Sömu orðin úr upphafi fyrra Pétursbréfs eru flutt bæði við skírn og útför:

Lofaður sé Guð og faðir Drottins vorst Jesú Krists, sem með mikilli miskunn sinni hefur endurfætt oss til lifandi vonar fyrir upprisu Jesú Krists frá dauðanaum. (Pét 1.3)

Einstaklingi er heilsað og hann kvaddur með yfirlýsingu þeirrar vonar sem er söm í lífi og dauða: Endurfæðing fyrir upprisu Jesú Krists frá dauðum! Og sú von er lifandi von, því að hinn krossfesti og upprisni Jesús Kristur lifir og getur sagt: Ég er upprisan og lífið. Sá sem trúur á mig, mun lifa, þótt hann deyji. (Jóh. 11.25) Allt í kringum kristna útför þarf að enduróma þessa lifandi von.¹⁶¹

Á vefnum *Útför í kirkju* sem er heimasíða gerð af Kjalarnesprófastsdæmi og fjallar um þjónustu kirkjunnar við andlát stendur:

¹⁵⁹ Einar Sigurbjörnsson, *Ný handbók fyrir íslensku kirkjuna: Greinagerð fyrir tillögum handbókarnefndar er lagðar verða fyrir synodus og kirkjuþing 1980*, prentað fyrir kirkjuþing 1980, bls. 5.

¹⁶⁰ Einar Sigurbjörnsson, *Embættisgjörð*, bls. 232.

¹⁶¹ Einar Sigurbjörnsson, *Embættisgjörð*, bls. 335

Útför í kirkju er athöfn þar sem fólk kemur saman, þakkar og kveður látinn ástvin hinsta sinni, hlýðir á kristinn boðskap um upprisu, von og huggun. Í útförinni minnst fólk hins látna einstaklings og þakkar fyrir líf hans og allt það sem það fékk að njóta með honum. Einnig er talað um sorgina sem vaknar við lát ástvinar og lögð áhersla á mikilvægi þess að fólk styðji hvert annað á erfiðum tímum.¹⁶²

Jafnframt er tekið fram á heimasíðunni að þeir ritningalestrar, bænir, minningarorð og söngurinn sem er við útförina minni okkur á það að Guð sé með okkur í lífinu, dauðanum og hinu eilífa lífi. Einnig er tekið fram í Embættisgjörð að hlutverk prestsins við útför sé að vera sálusorgari aðstandenda hins látna og á presturinn að hugga aðstandendur með orði Guðs og bæn.¹⁶³

Við sjáum því að samkvæmt skilningi á hlutverki prestsins í útförinni á hann að miðla huggun, sinna sálgæslu og gera það með orðum m.a. úr Biblíunni. Hlutverk útfara og minningaathafna er að greiða fyrir útvinnslu á tilfinningum og sorg í kjölfar ástvinamissis svo að fólk nái að vinna úr fráfallinu. Það sem sagt er í athöfninni á að vera hreinskilið og greinilegt varðandi sársaukann sem fylgir missi og sorgarferlinu sem einstaklingar upplifa. Hægt er að hindra eðlilega sorgarúrvinnslu ef eitthvað er sagt í athöfninni sem gefur í skyn að fólk eigi að standa æðrulaust gagnvart sorginni og að það sé merki um styrkleika að gráta ekki og að það sé merki um trúfesti að upplifa ekki mikla sorg. Í athöfninni ætti það sem sagt er og sungið að færa fólkinu huggun og hjálpa til við að losa um tepptar tilfinningar. En útförin er einnig athöfn til að þakka fyrir hinn látna og athöfn sem sýnir eftirlifendum stuðning. Prestur getur hjálpað til við sorgarferli með því að velja viðeigandi ritingartexta, sálma og söng í útförum.¹⁶⁴ Hlutverk prests er því mikilvægt í útförum og það skipir miklu máli hvað sagt er. Hlutir sem sagðir eru í ónærgætni eða eru óviðeigandi geta staðið í fólki mánuðum saman, jafnvel árum og þannig komið í veg fyrir eðlilega sorgarúrvinnslu. Það þarf því vel að vanda til verka þegar valdir eru ritningatextar í útfarir.

¹⁶² Kjalarness prófastsdæmi, „Útför í kirkju“, utforikirkju.is, sótt þann 19. apríl 2021 af: <https://utforikirkju.is/utfor/>

¹⁶³ Einar Sigurbjörnsson, *Embættisgjörð*, bls. 340

¹⁶⁴ Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*, bls. 204

Það er því áhugavert að skoða hvaða ritningatextar eru gefnir upp sem tillögur að textum í útförum og kistulagningum. Það eru gefnir upp ritningatextar bæði úr Gamla og Nýja testamentinu en ég mun einblína á þá texta sem gefnir eru upp úr Gamla testamentinu þar sem það ef það efni sem ég er með til umfjöllunar í þessari rígerð minni. Allir þeir ritningatextar sem gefnir eru upp í útförum, útförum barna og kistulagningu og eru úr Gamla testamentinu eru úr sálmunum. Af þeim 12 sálmum sem gefnir eru upp flokkast þeir á eftirfarandi hátt samkvæmt flokkunarkerfi Gunkels: Fjórir flokkast sem lofsöngvar/hymnar (Slm. 68, 103, 145 og 139), tveir sem spekiljóð (Slm. 91 og 73), tveir sem harmsálmur einstaklings (Slm 39 og 130). Sálmur 23 flokkast sem trúartraust, sálmur 126 flokkast undir litúrgíu, sálmur 90 sem blandað form og að lokum sálmur 116 sem þakkarljóð. Það má því sjá að þessir 12 sálmar skiptast niður á 7 flokka af þeim 8 sem Gunkel tilgreinir en ekki er að finna sálm sem tillögu að ritningalestri í Handbókinni sem flokkast sem konungssálmur. Þeir harmsálmur sem gefnir eru upp eru einungis tveir og flokkast sem harmsálmur einstakling og því er ekki heldur að finna harmsálm þjóða. Ef við skoðum nánar þessa tvo harmsálma sem gefnir eru upp sem ritningalestrar (Slm 39 og 130) þá eru vers 5-6 og 8 gefin upp fyrir sálm 39

„Lát mig, Drottinn, sjá afdrif mín og hvað mér er útmælt af dögum; lát mig sjá, hversu skammær ég er. Sjá, örfáar þverhendur hefur þú gjört daga mína og ævi mín er sem ekkert fyrir þér. Hvers vona ég þá, Drottinn? Von mín er öll á þér. (Sálm. 39. 5-6, 8)

Fyrir sálm 130 eru vers 1-5 gefin upp sem og 7b.

Úr djúpinu ákalla ég þig, Drottinn, Drottinn, heyr þú raust mína, lát eyru þín hlusta á grátbeiðni mína! Ef þú, Drottinn, gæfir gætur að misgjörðum, Drottinn, hver fengi þá staðist? En hjá þér er fyrirgefning, svo að menn óttist þig. Ég vona á Drottin, sál mín vonar, og hans orðs bíð ég. Því að hjá Drottni er miskunn og hjá honum er gnægð lausnar. (Sálm. 130. 1-5, 7b.)

Eins og áður hefur komið fram er hægt að skipta harmsálmum einstaklinga niður í þessar liði:

- I. Ákall
- II. Harmur (hefur þrjú viðfangsefni, Guð, ég og óvinirnir)
- III. Yfirlýsing um trúartraust (sett upp sem andstæða harmsins með waw adversative)
- IV. Bæn (annars vegar að Guðs sé viðkomandi hliðhollur og hins vegar að Guð aðhafist í málum viðkomandi)
- V. Fullvissa um áheyrn
- VI. Tvöföld bón (að Guð muni aðhafast fyrir og gegn)
- VII. Lofsöngur (e. vow of praise)
- VIII. Lofsöngur til Guðs (einungis þegar bæninni hefur verið svarað)¹⁶⁵

Ef við skoðum þessi vers betur sem gefin eru upp sem ritningalestrar í Handbók kirkjunnar þá sjáum við að sálmur 39 er dæmigerður harmsálmur einstaklings þar sem sálmaskáldið leggur fram bæn til Guðs. Í vers 7 sjáum við viðsnúninginn sem einkennandi er yfir harmsálmana og því koma þau vers sem gefin eru upp í Handbókinni bæði fyrir viðsnúninginn og eftir. Vers 5 og 6 eru hugrenningar sálmaskáldsins um takmörk lífsins og fallvaltleika þess. Það er einhverskonar ákall þar um að fá að vita örlög sín. Í 7. vers sjáum við þennan viðsnúning eins og áður hefur komið fram og sálmaskáldið krefst breytinga, það sættir sig ekki við að hlutirnir eru eins og þeir eru og því fylgt eftir í vers 8. Sálmaskáldið hefur ekki hljótt lengur, neitar að vera hljóður og biður Guð einnig um að hætta að vera hljóður í vers 12. Í þessum sálmi sjáum við færslu sálmaskáldsins frá því að vera hljótt yfir í það að neita að vera hljóður, þó það sé ekki alveg skýrt í þeim versum sem gefin eru upp í Handbókinni.¹⁶⁶

Sálmur 130 er ekki dæmigerður harmsálmur einstaklings en þó er hægt að flokka hann sem slíkan þar sem skyldleikinn er mikill þar sem við sjáum þennan viðsnúning frá örvæntingu yfir í fullvissu. Í versum 1-5 tjáir einstaklingur örvæntingu, sektarkennd og vonir en í versum 7-8 er orðunum beint til

¹⁶⁵ Claus Westermann, *Praise and Lament in the Psalms*, bls. 64

¹⁶⁶ Walter Brueggemann, *The Psalms & the Life of Faith*, bls. 109-110

þjóðarinnar, Ísrael. Í upphafi sjáum við ákall til Drottins og ósk um að Guð hlýði á harminn.¹⁶⁷ Frá og með 5. versu verða þáttaskil í sálminum eins og er svo einkennandi fyrir harmsálmana, fram að þessu hefur harminum og óttanum verið lýst en nú er voninni gefið meira vægi. Í þessum sálmi er myndmál notað til að tjá líðan sálmaskáldsins. Djúpið sem sálmaskáldið vísar í gæti verið návígi við dauðann, sektarkennd eða gæti sálmaskáldið sjálft upplifað sig fjarri Guði.¹⁶⁸

Það skín í gegnum sálminn að sálmaskáldið upplifir mikla neyð og telur að Guð einn geti hjálpað því. Útlistun harmsins er yfirleitt lýst nánar í harmsálmunum en ekki í sálmi 130. Í versu 3 sjáum við játningu á sekt „hver fengi þá staðist“. Þetta er svokölluð retórísk spurning þar sem svarið er undanskilið en svarið væri á þá leið að enginn fengi þá staðist. Vers 4 „En hjá þér er fyrirgefning svo að menn óttast þig“ hefur verið talin af sumum þungamiðja sálmsins en hefur einnig vafist fyrir öðrum biblíuskýrendum og biblíuþýðendum.¹⁶⁹ Hefur mörgum þótt hugmyndin sem birtist í erindinu einkennileg, jafvel mótsagnakennd en hér hefur sögnin óttast sömu þýðingu og víðar í Gamla testamentinu, að virða og dýrka. Helmer Ringgren telur að einnig merki að óttast hér það hversu háð við erum fyrirgefningunni. En hann segir að ekki eigi að leggja of mikla áherslu á orðréttu þýðingu frumtextans.¹⁷⁰ A. Anderson telur að vers 4 innihaldi óbeina bæn um fyrirgefningu Guðs. Í bók sinni *Áhrifasaga Saltarans* ritar Gunnlaugur A. Jónsson um sálm 130:

Fyrirgefning Guðs er tjáning náðar Guðs og frelsi hans (sbr. 2Mós 33.19).
Fyrirgefning Guðs er því dásamleg gjöf og hið rétta andsvar við henni er lotning (ótti) og lofgjörð.¹⁷¹

Í versu 5 sjáum við þennan viðsnúning sem einkennir harmsálmana eins og fram hefur komið áður og í versinu er orðið von tvítekið og endurspeglar þetta vers guðfræði vonarinnar.¹⁷² Marteinn Luther ber saman ótta og von við hinn nýja og

¹⁶⁷ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 477-478

¹⁶⁸ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 479-480

¹⁶⁹ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 480

¹⁷⁰ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 481

¹⁷¹ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 482

¹⁷² Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 482

gamla mann og megi finna þessar andstæður í allri ritningunni, hinn gamli maður óttast og örvæntir en hinn nýji vonar og verður reystur upp. Mætti yfirfæra þessar hugmyndir á sorgarferli einstaklings, þar sem markmiðið er að læra að lifa lífinu eftir fráfall ástvinar með þá vitneskju að lífið verður aldrei eins. Í upphafi 7. vers er Ísrael ávarpað en þeim hluta er sleppt í Handbókinni. Líklega hefur sálmaskáldið sjálft upplifað eða reynt á einhvern máta fyrirgefandi orð Guðs og sýr sér þá til landa sinna og trúsystkina innan Ísraels. Út frá upplifun sinni hvetur sálmaskáldið trúarsamfélagið til að vona á Drottinn.¹⁷³

Í þessum harmsálmi sjáum við frægt ákall í upphafi sem margir kannast við en ég velti vali sálmsins fyrir mér og hvort heppilegra hefði verið að hafa annan harmsálm þar sem að þungamiðja sálmsins hefur vafist fyrir biblíuþýðendum og biblúskýrendum og hugmyndin sem birtist í erindi 4 er talin mótsagnakennd. Ég tel ekki heppilegt að þeir textar sem valdir eru sem ritningatextar við útfarir og kistulagningar krefjist mikillar biblúritskýringar til að fólk sem ekki hefur mikla guðfræðilega þekkingu átti sig á inntaki þeirra. Nóg er af öðrum harmsálum að taka sem þarfnast ekki útskýringar. Sú handbók sem nú er í notkun er frá árinu 1981, mikið hefur gerst í sorgarfræðum síðan þá og mikilvægt að skoða útfarar- og kistulagningatextana sem notaðir eru í Handbók kirkjunnar út frá sorgarúrvinnslufræðunum. Líkt og sr. Einar Sigurbjörnsson sagði þá þurfa helgisiðir kirkjunnar sífellt að vera í enduskoðun og ekkert á að vera meitlað í stein. Prestar eru þó óhræddir við að nota aðra texta en þá sem gefnir eru upp í Handbókinni og tíðkast þá oft að finna texta sem endurspeglar líf viðkomandi, starfsferil og þess háttar.

Ég tel að aðrir sálmar og sérstaklega harmsálmar væru betur til þess fallnir til að lesa við kistulagningar og athafnir, sálmar sem bæði miðla harmi en einnig lofgjörðinni. Sálma sem betur falla að sorgarkenningum nútímans og mikilvægi þess að tjá harm sinn sem og mikilvægi þess að nota trú í sorgarúrvinnslu. Heilbrigð guðsmynd er einnig mikilvæg í þessari úrvinnslu og væri einnig hægt að hafa það til hliðsjónar þegar ritningatextar við útfarir og kistulagningar eru valdir. Eins og réttilega kemur fram í *Embættisgjörð* þá á útförin að enduróma hina lifandi von en við þurfum að passa að undanskilja ekki harminn, þá verður vonin innantóm. Fólk er betur í stakk búið til að taka á móti

¹⁷³ Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, bls. 482-483

boðskap vonarinnar eftir að harmurinn hefur verið tjáður, eftir að hann hefur verið viðurkenndur sem og óréttælti heimsins sem við oft upplifum. Ég tel að við séum að taka mikilvæga úrvinnslu af fólki ef við skiljum harminn undan í sorginni og einblínum of mikið á vonina. Við sem sálgætar þurfum að vanda vel til verka og finna jafnvægið þar á milli sem oft getur verið erfitt og fer líka að sjálfsgöðu eftir því hvernig andlát viðkomandi bar að, hvort verið sé að jarða barn eða aldraðan einstakling og þess háttar, allt þetta skiptir einnig máli.

5. Niðurstöður og lokaorð

Við þekkjum öll hversu mikil heilun er fólgin í því að fá að tala um líðan okkar, að leyfa tilfinningum okkar að fá útrás án þess þó að vænta úrlausnar á því sem við erum að ganga í gegnum. Við þurfum einfaldlega að fá að tjá okkur og að finnast sem einhver skilji okkur og heyrir í okkur. Rakel grét vegna sorgar sinnar, vegna missis síns, hún var reið og beitti mótspyrnu, óhrædd við að tjá harm sinn án þess að vænta nokkurs, það var ekki aðalatriðið, en Guð heyrði harm hennar og brást við honum með fyrirheiti. Víða í Gamla testamentinu sjáum við þessa tilhneigingu fólks og það er ófeimið við það að tjá það sem fyrir innan býr, tjá tilfinningar sem við erum ekki mikið að bera á borð dags daglega og jafnvel finnst sumum það óviðeigandi. Við sjáum í Gamla testamentinu að þar er guðsmynd fólks á þann hátt að Guði þeirra er ekkert óviðkomandi, Guð þolir það að heyra harmagrátur, og kvein fólksins, Guð heyrir bænir og áköll fólksins, ekki bara lofgjörðina. Fræðimenn hafa lagt áherslu á mikilvægi þess að undanskilja ekki harminn úr helgihaldi og athöfnum kirkjunnar, við getum ekki sleppt svo veigamiklum hluta úr lífi fólks og einblínt of mikið á vonina, slík von er innantóm og fólk síður tilbúið til að taka á móti þeirri von sem er boðuð ef harmurinn er ekki tjáður.

Víða má sjá harm tjáðan í Gamla testamentinu en harmurinn er viðamikil stef í sálmunum og enduróma þeir þjáningar fólks í gegnum tíðina, harmurinn er tjáður bæði af einstaklingum og þjóðfélögum. Harmsálmarnir eru byggðir upp á þann hátt að þeir hefjast á því að harmurinn er tilgreindur en þeir enda á lofgjörð. Í harmsálmunum sjáum við að sálmaskáldið lýsir ástandi þar sem hlutirnir eru ekki eins og þeir eiga að vera, þeir þurfa ekki að vera þannig og hægt er að breyta þeim. Sá sem ávarpar Guð samþykkir ekki þetta ástand því það er óbærilegt og það er skylda Guðs að breyta ástandinu. Harmsálmarnir eru uppspretta fyrir þann sem syrgir og finnur fyrir óréttlæti heimsins til að sjá að það er mikilvægt að orða harm sinn, að koma óréttlætinu í orð og beina því til Guðs, ekkert er Guði um megn.

Sorgin er eðlileg viðbrögð við missi og enginn kemst í gegnum lífið án þess að upplifa missi og sorg. Sorgin hefur verið hlutskipti mannsins um aldirnar og eitthvað sem er eilífðar viðfangsefni og glíma, mannleg tilvera, líf og dauði.

Sorgarkenningar hafa breyst og þróast í gegnum aldirnar. Hér áður fyrr bar fólk harm sinn í hljóði og þjáningin var álitin dyggð. Síðar meir töldu fræðimenn að sorg væri verkefni sem einstaklingar ættu að klára og segja svo skilið við. Á tímabili voru flestar hugmyndir innan sorgarfræðanna á þann veg að sorgarúrvinnsla fylgdi ákveðnum stigum og ætti syrgjandinn að fylgja þessum stigum. Nú eru flestir fræðimenn á sama máli um að ekki sé hægt að gefa upp ákveðna uppskrift fyrir sorginni. Sorgin er sannarlega ekki verkefni sem við klárum heldur fylgir okkur út lífið og ef sorgarferli er heilbriggt og farsælt getur það haft í för með sér þroska. Ágætt er að hafa viðmið um hvers má vænta í sorgarferli en ekki má horfa á það sem algildan sannleik. Engar tvær manneskjur eru eins og öll syrgjum við á mismunandi hátt. Innan sorgarfræðanna í dag eru kenningar eins og tvíþátta sorgarúrvinnsla (e. dual process mode) vinsæl. Þar er áhersla á að sorgarúrvinnslan á að fela í sér að einstaklingar læri að aðlaga sig að breyttum heimi samhliða því að syrgja hinn látna en kappkosti ekki að lífið verði aftur eins og það var. Sorg getur orðið flókin en það er talað um flókna sorg þegar manneskja nær ekki að vinna úr sorginni. Öll heilbrigð sorgarúrvinnsluferli mæla mikið með því að talað sé um missinn, um harminn, að tilfinningunum sé gefin laus taumurinn og allar tilfinningar viðurkenndar og meðteknar.

Mikilvægur hluti sorgarúrvinnslunnar við missi ástvinnar er kistulagning og útför. Í Handbók kirkjunnar er að finna form þessara athafna og tillögur að ritningalestrum til að lesa í athöfnunum. Af þeim ritningalestrum sem gefnir eru upp úr Gamla testamentinu eru allir úr sálmunum og af þeim 12 sálum sem gefnir eru upp flokkast tveir þeirra sem harmsálmar. Útförin á að endurspegla hina lifandi von og tek ég undir þau orð en við þurfum að passa okkur að gefa harminum vægi í útförinni. Eitt þarf ekki að útiloka annað. Helgisiðir kirkjunnar er eitthvað sem sífellt þarf að vera í endurskoðun og útfararsíðir eru þar ekki undanskildir. *Handbókin* er frá því 1981 og síðan hún var gefin út hefur margt gerst innan sorgarfræðanna.

Ég lagði upp með þá rannsóknarspurningu í upphaf ritgerðarinnar hvort að kirkjan væri að nota þann arf sem hún á í Gamla testamentinu til að koma til móts við harm fólks í kistulagningum og útförum samkvæmt nýjustu kenningum sorgarfræða. Ég tel að kirkjan þurfi að endurskoða útfararsíði kirkjunnar og þá ritningalestra sem gefnir eru upp til að lesa í kistulagningum og útförum og tel ég

að kirkjan sé ekki að nota alla þá texta sem tilvaldir væru til að nota í sorgarúrvinnslu í útförum og kistulagningum. Við förum á mis við svo mikið ef við gefum fólki ekki innsýn inn í hugarheim og þjáningar annarra. Það gefur fólki mikið að vita að það sé ekki eitt í raunum sínum, að aðrir hafa upplifað harm, það sé eðlilegt og mikilvægt að tjá hann frammi fyrir Guði sínum. Með því að lesa þá harmsálma þar sem fólk tjáir harm sinn en einnig lofar Guð í lok þeirra endurspeglum við líka von, endurspeglum við að harmurinn mun ekki vara að eilífu og yfirtaka allt, að von og lofgjörð séu einnig möguleg og að sálmaskáldin hafi upplifað það. Um leið boðum við þá guðsmynd að ekkert sé Guði óviðkomandi, ekki harmurinn, ekki óreiðan né óréttlætið. Ást Guðs á okkur er skilyrðislaus og tilfinningar okkar og reiði munu ekki gera Guð afhuga okkur.

„En ég er ætíð hjá þér,

Þú heldur í hægri hönd mína“. (Slm 73.23)

6. Heimildaskrá

Útgefið efni:

Barton, John & Bowden, Julia, *The Original Story: God, Israel and the World*,
Cambridge: William B. Eerdmans Publishing Company, 2004

Bell, Rob, *Það sem við tölum um þegar við tölum um Guð*, Reykjavík:
Skálholtsúgáfa, 2016

Berglind Guðmundsdóttir og Þórunn Finnsdóttir, *Sálræn skyndihjálp:
Leiðbeiningar um viðurkennt verklag á vettvangi*, Landlæknisembættið:
Reykjavík, 2006

Biblían heilög ritning, Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag, 2007

Billmann, Kathleen D., & Migliore, Daniel L., *Rachels Cry: Prayer of Lament and
Rebirth of Hope*, Wipf and Stock: Oregon, 2006

Boelen, Paul A., Shear, M. Katherine & Robert A. Neimeyer, „Treating Complicated
Grief: Converging Approaches“, ritstjórar: Robert A. Neimeyer, Darcy L. Harris,
Howard R. Winokuer, Gordon F. Thornton, *Grief and Bereavement in
Contemporary Society: Bridging Research and Practice*, New York/London:
Routledge, 2011

Bragi Skúlason, *Von: Bók um viðbrögð við missi*, Reykjavík: Hörpuútgáfan, 1997

Brueggemann, Walter, *The Message of the Psalms: A Theological Commentary*,
Minneapolis: Augsburg, 1984

Brueggemann, Walter, *The Psalms & the Life of Faith*, Minneapolis: Fortress Press, 1995

Clinebell, Howard, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry of Healing & Growth*, Nashville: Abingdon Press, 2011

Einar Sigurbjörnsson, *Embættisgjörð: Guðfræði þjónustunnar í sögu og samtíð*, Reykjavík: Skálholt, 2012

Farrell, Megan M., Frantz, Thomas T. & Trolley, Barbara C, „Positive Outcomes of Losing a Loved One“, *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss*, ritstj. Robert A. Neimeyer, Washington: APA, 2003

Franco, Maria-Helena Pereira & Kristensen, Pål, „Bereavement and Disasters: Research and Clinical Intervention“, ritstjórar: Robert A. Neimeyer, Darcy L. Harris, Howard R. Winokuer, Gordon F. Thornton, *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practise*, New York/London: Routledge, 2011

Gunnlaugur A. Jónsson, *Áhrifasaga Saltarans*, Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag, 2014

Gunnlaugur A. Jónsson, „*Hvíldardagur í stað musteris*“, Kirkjuritið, 1993, 3. hefti. 59 árg. Reykjavík.

Halldór Armand, *Bróðir*, Reykjavík: Mál og menning, 2020

Halldór K. Laxness, *Heimsljós*, Reykjavík: Helgafell, 1967

Handbók kirkjunnar, Reykjavík; Kirkjuráð hinnar íslensku þjóðkirkju, 1981

Karl Sigurbjörnsson, *Til þín sem átt um sárt að binda: Leiðsögn á vegi sorgar*, Reykjavík: Skálholtsútgáfa, 2007

Kelley, Melissa M., *Grief: Contemporary Theory and the Practice of Ministry*, Minneapolis: Fortress Press, 2010

Lundberg, Matthew D, Plantinga, Richard J. & Thompson, Thomas R., *An Introduction to Christian Theology*, Cambridge: Cambridge University Press, 2010

Ramshaw, Gail, *Christian worship: 100,000 Sundays of Symbols and Rituals*, Minneapolis: Fortress Press, 2009

Schwarz, Robert, *Tools for Transforming Trauma*, New York/London: Routledge, 2002

Shneidman, Edwin S. & Williamsson, John B., *Death: Current Perspectives*, Mountain View California: Mayfield Pub., 2002

Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: nokkrir sálgæsluþættir*, Reykjavík: Skálholtsútgáfa, 2001

Sigurður Pálsson, *Börn og Trú: af sjónarhóli sálarfærði, uppeldisfræði og guðfræði*, Reykjavík: Skálholtsútgáfa, 2001

Simundson, Daniel J., *The Message of Job*. Minneapolis: Augsburg Publishing House 1986. Einnig má nefna rit hans *Where is God in My Suffering*, 1983

Stroebe, Margaret S., & Schut, Henk, „Meaning Making in the Dual Process Model of Coping with Bereavement“, *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss*, ritstj. Robert A. Neimeyer, Washington: APA, 2003

Walker-Jones, Arthur, *The Green Psalter: Resources for an Ecological Spirituality*, Augsburg: Fortress Publishers, 2009

Westermann, Claus, *Praise and Lament in the Psalms*, Atlanta: John Knox Press, 1981

Worden, J. William, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, New York: Springer Publishing Company, 2009

Heimildir af netinu:

APA „Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services“, *ncbi.nlm.nih.gov*, sótt þann 15. apríl 2021 af:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/box/part1_ch3.box16/

Daniël J Louw, „God as Friend: Metaphoric Theology in Pastoral Care“, *link.springer.com*, 1998, bls. 233, sótt þann 1. apríl 2021 af:

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1023%2FA%3A1023072118039.pdf>

Fritz Már Jörgensson, „*Guð minn, Guð minn! Hví hefur þú yfirgefið mig?*“ Áhrif *Davíðssálma á Passíusálma Hallgríms Péturssonar, einkanlega í ljósi píslarsögunnar og sálms 22.*“ 2014, sótt þann 7. apríl 2021 af:

<http://hdl.handle.net/1946/17120>

Garðar Gíslason, „Hvað er samfélag?“, *visindavefurinn.is*, sótt þann 1. apríl 2021 af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=5541>

Guðbjörg Ólöf Björnsdóttir-Larsson, "*Guð minn, Guð minn, hví hefur þú yfirgefið mig?*" *Harmsálmar Biblíunnar og mikilvægi þeirra í trúarlífi, helgihaldi og sálgæslu*", 2019, sótt 6. apríl 2021 af: <http://hdl.handle.net/1946/32727>

Ingibjörg Hjaltadóttir, „Myrkrið er minn nánasti vinur. Sálmur 88 skoðaður í ljósi rannsókna á Saltaranum og þunglyndisprófs Becks“, 2014, sótt þann 6. apríl 2021 af: <http://hdl.handle.net/1946/18139>

Kjalarness prófastsdæmi, „Útför í kirkju“, utforikirkju.is, sótt þann 19. apríl 2021 af: <https://utforikirkju.is/utfor/>

Margrét Blöndal, (2007), „Áföll, áfallastreita, áfallahjálp. Sorg og sorgarstuðningur“, almanavarnir.is, sótt þann 1. apríl 2021 af <https://www.almanavarnir.is/utgefing-efni/afoll-afallastreita-afallahjalp-og-sorgarstudningur/>

Passíusálmarnir, „Skáldið“, hallgrimurpetursson.is, sótt þann 29. apríl 2021 af: <https://www.hallgrimurpetursson.is/skaldid/passiusalmarnir/>

Ronald W. Perry, „What is a disaster?“, rampages.us, sótt þann 1. apríl 2021 af: <https://rampages.us/cache/ctin/wp-content/uploads/sites/4788/2015/01/What-is-a-Disaster-Perry.pdf>

Robert Schwarz, *Tools for Transforming Trauma*, 2002, New York/London: Routledge

Óútgefið efni:

Berglind Guðmundsdóttir, (2. febrúar 2019) *Fyrirlestur í áfallavinnu og eftirfylgd*, EHI

Einar Sigurbjörnsson, *Ný handbók fyrir íslensku kirkjuna: Greinagerð fyrir tillögum handbókarnefndar er lagðar verða fyrir synodus og kirkjuþing 1980*, prentað fyrir kirkjuþing 1980

7. Viðaukar

Hér birtast þau ritningavers úr Gamla testamentinu í heild sinni sem *Handbók íslensku þjóðkirkjunnar* gefur upp sem tillögur að lestrum í útför, útför barna og kistulagningu.

Ritningalestrar úr Gamla testamentinu sem gefnir eru upp fyrir útför:

Lát mig, Drottinn, sjá afdrif mín og hvað mér er útmælt af dögum; lát mig sjá, hversu skammær ég er. Sjá, örfáar þverhendur hefur þú gjört daga mína, og ævi mín er sem ekkert fyrir þér. Hvers vona ég þá, Drottinn? Von mín er öll á þér (Sálm. 39. 5-6, 8)

Lofaður sé Drottinn er ber byrðar vorar dag eftir dag; Guð er hjálpráð vort. Guð er oss hjálpræðisguð, og alvaldur Drottinn bjargar frá dauðanum. (Sálm. 68. 20-21).

Lofa þú Drottin, sála mín, og allt, sem í mér er, hans heilaga nafn; lofa þú Drottin, sála mín, og gleym eigi neinum velgjörðum hans. Hann fyrirgefur misgjörðir þínar, lækna öll þín mein, leysir líf þitt frá gröfni, krýnir þig náð og miskunn. Náðugur og miskunnsamur er Drottinn, þolinmóður og mjög gæskuríkur. Eins og faðir sýnir miskunn börnum sínum, eins hefir Drottinn sýnt miskunn þeim er óttast hann. Því að hann þekkir eðli vort, minnst þess vér erum mold. En miskunn Drottins við þá er óttast hann varir frá eilífð til eilíðar. (Sálm. 103. 1-4, 8, 13, 17)

Úr djúpinu ákalla ég þig, Drottinn, Drottinn, heyr þú raust mína, lát eyru þín hlusta á grátbeiðni mína. Ef þú, Drottinn, gæfir gætur að misgjörðum, Drottinn, hver fengi þá staðist? En hjá þér er fyrirgefning, svo að menn óttist þig. Ég vona á Drottin, sál mín vonar, hans orðs bíð ég. Því að hjá Drottni er miskunn og hjá honum er gnægð lausnar. (Sálm. 130. 1-5, 7b)

Drottinn, þú hefir verið oss athvarf frá kyni til kyns. Áður en fjöllin fæddust og jörðin og heimurinn urðu til, frá eilífð til eilíðar ert þú, ó Guð. Þú lætur manninn

hverfa aftur til duftsins og segir: „Hverfið aftur, þér manna börn!“ Því að þúsund ár eru í þínum augum sem dagurinn í gær, þegar hann er liðinn, já, eins og næturvaka. Kenn oss að telja daga vora, að vér megum öðlast viturt hjarta. (Sálm. 90. 1-4, 12)

Þeir sem sá með tárnum munu uppskera með gleðisöng. (Sálm. 126. 5.)

Ritningalestrar sem gefnir eru upp við útfarir barna:

Drottinn er minn hirðir, mig mun ekkert breyta. Á grænum grundum lætur hann mig hvílast, leiðir mig að vötnum, þar sem ég má næðis njóta. Hann hressir sál mína, leiðir mig um rétta vegu fyrir sakir nafns síns. Þótt ég fari um dimman dal óttast ég ekkert illt því að þú ert hjá mér, sproti þinn og stafur hugga mig. Þú býrð mér borð frammi fyrir fjendum mínum, þú smyrð höfuð mitt með olíu; bikar minn er barmafullur. Gæfa og náð fylgja mér alla ævidaga mína og í húsi Drottins bý ég langa ævi. (Sálm. 23)

En ég er ætíð hjá þér, þú heldur í hægri hönd mína, þú leiðir mig eftir ályktun þinni og síðan munt þú taka við mér í dýrð. Hvern á ég annars að á himnum? Og hafi ég þig hirði ég eigi um neitt á jörðu. Þótt hold mitt og hjarta tærast er Guð bjarg hjarta míns og hlutskipti mitt um eilífð. (Sálm. 73. 23-26)

Náðugur og miskunnsamur er Drottinn, þolinmóður og mjög gæskuríkur. Drottinn er öllum góður og miskunn hans er yfir öllu sem hann skapar.. Drottinn er trúfastur í öllum orðum sínum og miskunnsamur í öllum verkum sínum. Drottinn er nálægur öllum sem ákalla hann, öllum sem ákalla hann í einlægni. Hann uppfyllir óskir þeirra sem óttast hann og hróp þeirra heyrir hann og hjálpar þeim. (Sálm. 145. 8-9, 13b-14, 18-19)

Ritningalestrar sem gefnir eru upp við kistulagningu:

Drottinn, þú rannsakar og þekkir mig, hvort sem ég sit eða stend, þá veist þú það, þú skynjar hugrenningar mínar á lengdar. Hvort sem ég geng eða ligg, þá athugar þú það og alla vegu mína gjörþekkir þú. Eigi er það orð á tungu minni að þú, Drottinn, þekkir það eigi til fulls. Þú umlykur mig á bak og brjóst og hönd þína

hefur þú lagt á mig. Sú þekking er undursamlegri en svo að ég fái skilið, of háleit, ég er henni eigi vaxinn. Hvert get ég farið frá anda þínum, hvert flúið frá augliti þínu? Þótt ég stigi upp í himininn, þá ertu þar, þótt ég gerði undirheima að hvílu minni, þá ertu einnig þar. Þótt ég lyfti mér á vængjum morgunroðans og settist við hið ysta haf, einnig þar mundi hönd þín leiða mig og hægri hönd þín halda mér. Og þótt ég segði: „Myrkrið hylji mig og ljósið í kringum mig verði nótt,“ þá mundi myrkrið eigi verða þér of myrkt og nóttin lýsa eins og dagur, myrkur og ljós eru jöfn fyrir þér. Þú hefur myndað nýru mín, ofið mig í móðurlífi. Ég lofa þig fyrir það að ég er undursamlega skapaður, undursamleg eru verk þín, það veit ég næsta vel. Bein mín voru þér eigi hulin þegar ég var gerður í leyndum, myndaður í djúpum jarðar. Augu þín sáu mig er ég enn var ómyndað efni, ævidagar mínir voru ákveðnir og allir skráðir í bók þína áður en nokkur þeirra var til orðinn. (Sálm. 139, 1-16)

Ég elska Drottin af því að hann heyrir grátbeiðni mína. Hann hneigði eyra sitt að mér þegar ég ákallaði hann. Snörur dauðans umkringdu mig, angist heljar kom yfir mig, ég mætti nauðum og harmi. Þá ákallaði ég nafn Drottins: „Drottinn, bjarga lífi mínu.“ Náðugur er Drottinn og réttlátur og Guð vor er miskunnsamur. Drottinn verndar sakleysingja, ég var í nauðum og hann bjargaði mér. Vertu aftur róleg, sála mín, því að Drottinn gerir vel til þín. Þú bjargaðir lífi mínu frá dauða, auga mínu frá tárur, fæti mínum frá hrösun. Ég geng frammi fyrir Drottni á landi lifenda. Dýr er í augum Drottins dauði dýrkenda hans. (Sálm. 116. 1-9, 15)

Sæll er sá, er situr í skjóli hins hæsta, sá er gistir í skugga hins almáttka, sá er segir við Drottin: „Hæli mitt og háborg, Guð minn, er ég trúi á.“ Hann frelsar þig úr snöru fuglarans, frá drepsótt eyðingarinnar, hann skýlir þér með fjöðrum sínum, undir vængjum hans mátt þú hælís leita, trúfesti hans er skjöldur og vígi. Eigi þarft þú að óttast ógnir næturinnar eða örina sem flýgur um daga, drepsóttina sem læðist um í dimmunni eða sýkina sem geisar um hádegið. - Þitt hæli er Drottinn, þú hefur gert Hinn hæsta að athvarfi þínu. Engin ógæfa hendir þig og engin plága nálgast tjald þitt því að þín vegna býður hann út englum sínum til þess að gæta þín á öllum vegum þínum. Þeir munu bera þig á höndum sér svo að þú steytir ekki fót þinn við steini. „ Af því að hann leggur ást á mig, mun ég

frelsa hann, ég bjarga honum, af því að hann þekkir nafn mitt. Ákalli hann mig mun ég bænheyra hann, ég er hjá honum í neyðinni, ég frelsa hann og gjöri hann vegsamlegan. Ég metta hann með fjöld lífdaga og læt hann sjá hjálpræði mitt.“
(Sálm. 91. 1-6, 9-12, 14-16)