



▲ "Det ser ud til, at barmhjertigheden er under hårdt pres i et sundhedsvæsen, hvor alle skal løbe så stærkt, at man tvinges til at fokusere på den legemsdel, der nu er syg, og ikke se

patienten som et helt menneske," skriver præst Lone Vesterdal (tv.) og læge Inger Uldall Juhl, der her ses sammen ved Bramdrup Kirke. – Foto: Michael Drost-Hansen.

## Vi er gode til at skamme os. I stedet bør vi vise os selv barmhjertighed

**Barmhjertighed er temaet i første klumme fra sognepræst Lone Vesterdal og læge Inger Uldall Juhl, der skriver klummer i avisen over sommeren, mens brevkassen "Spørg om livet" holder pause**

### det skrøbelige menneskeliv

Inger Uldall Juhl og Lone Vesterdal

livogsjael@k.dk

Barmhjertighed er kommet på mode i sundhedsvæsenet. Det stod klart for os, da vi i forsommeren medvirkede på konferencen "Kunsten at kommunikere", som finder sted hvert andet år på Hindsgavl Slot ved Lillebælt. Konferencens formål er at styrke det sundhedsfaglige personales evner til at kommunikere med patienter, og vi holdt oplæg om, hvorfor det styrker kontakten til patienter, at læger og præster arbejder tværfagligt. Vi fik også mulighed for at lytte til en stribe velkvalificerede og inspirerende oplæg af læger fra USA, Australien, England og Danmark. Ét tema løb som en rød tråd gennem alle oplæggene: *compassion*.

Fænomenet kan oversættes med *medfølelse* eller *barmhjertighed* og betyder (ifølge Psykiatrifonden), at man er *åben over for sin egen og andres smerte, og at man har et ønske om at lindre denne smerte*. Det kræver opmærksomhed, refleksion, empati og forståelse.

Særligt indtryk gjorde den amerikanske neurokirurg James Doty fra Stanford Universitet, Californien, der fremlagde overbevisende forskning omkring, hvordan *compassion* – og især mangel på samme – påvirker hjernen. Når du tænker barmhjertigt om dig selv og andre, åbner du dig over for verden og andre, og dermed over for de mange aspekter, der er i livet. Så: Uden barmhjertighed går det ikke kun ud over din næste. Det går også ud over dig selv! *Compassion* giver et bedre liv for alle.

God, gammeldags kristen barmhjertighed er ganske enkelt kommet på mode i sundhedsvæsenet. Men hvorfor i alverden fokusere på det åbenlyse? Barmhjertighed har vi da altid haft. Det er omsorgen for syge, der dagligt driver sundhedspersonale på arbejde. Uden barmhjer-

tighed havde vi ikke noget sundhedsvæsen. Er interessen for *compassion* så ikke vildt overdrevet? Åbenbart ikke.

Det ser ud til, at barmhjertigheden er under hårdt pres i et sundhedsvæsen, hvor alle skal løbe så stærkt, at man tvinges til at fokusere på den legemsdel, der nu er syg, og ikke se patienten som et helt menneske. Det mekaniserede menneskesyn giver såvel utilfredse patienter som udbrændte sundhedsprofessionelle, der overvejer at bruge deres omsorg et andet sted end i et presset sundhedsvæsen. Vi bliver udbrændte og syge, fordi vi kommer til at bilde os ind, at vi kan kontrollere livet. Det er, som om vi kollektivt har fortrængt, hvor foranderligt livet er for os alle. Hver dag.

**Vi er begge dagligt** i lægekonsultationen og på præstekontoret vidner til store forandringer i menneskers liv.

I Danmark er der dagligt 35 skilsmisser. Dagligt begår to mennesker selvmord. Hver dag udsættes 153 mennesker for fysisk vold, og 123 mennesker får diagnosticeret kræft. Hver dag.

Det, der sker for naboen i dag, kan ske for mig i morgen. Det er livsvilkår, der kalder på *compassion*: barmhjertighed og medfølelse. Over for os selv og andre. Men det modsatte viser sig i form af skam og skyld over for eksempel sygdom. At være frivilligt underlagt en dominerende skæbne som alvorlig sygdom passer ikke ind i vores lykke- og kontrolfikserede kultur, hvor livet handler om at komme så hurtigt frem til målet (hvilket mål?) som muligt, optimere sig selv, *booste* sine kompetencer og udnytte potentialet fuldt ud.

Når vi ikke har kontrol, kommer vi nemt til at føle skyld over vores egen sygdom. Der er undersøgelser, der viser, at mennesker helt uden grund føler skyld over at have fået forskellige kræftformer, selvom vi lægefagligt ved, at den skyld, de påtager sig, intet har med sygdommens fremkomst at gøre. Vi føler skyld og skammer os over at drikke for meget, veje for meget, spise det forkerte og bevæge os for lidt. Som individer og som samfund tillægger vi syge mennesker magt og ansvar i forhold til deres sygdom, og derfor kommer syge mennesker lettere til at føle skyld og skam.

### Det skrøbelige menneskeliv

**Hvor går man hen**, når livet slår fra sig?

Nogle bestiller tid hos lægen, og andre opsøger deres præst. Praktiserende læge Inger Uldall Juhl har sammen med sognepræst Lone Vesterdal skrevet bøger om eksistentielle spørgsmål. Sommeren igennem skriver de klummer for Kristeligt Dagblad om det krydsfelt, de kender så godt.

Skam er en rædselsfuld følelse, der undergraver livsmodet. Den nedbryder mennesker. Det har man for alvor fået øjnene op for i sundhedsvæsenet, og derfor er barmhjertighed kommet på mode. Vi ved, at det er derfra, helbredelsen skal komme. Ikke fra skam og skyld.

**Det kan vi kun hilse velkomment.** Fra den bibelske fortælling ved vi, hvordan barmhjertighed forvandler menneskers liv. Fra den måde

**Her i sommer kan man for eksempel bruge ferien på at reflektere over, hvordan andres og egen medfølelse tidligere i livet har forvandlet en vanskelig livssituation til det bedre.**

Jesus mødte lidende mennesker på, ved vi noget om, hvordan Guds væsen og sindelag er, og hvor mirakuløst det er at blive mødt med sådan et sindelag. Jesus omfattede syge og lidende med netop opmærksomhed, refleksion, empati og forståelse, og han gjorde det i en grad, så en bevægelse blev sat i gang, der foreløbig har levet i et par tusinde år og som fortsat forvandler menneskers liv. Hver dag.

Det kan man godt tænke lidt over på en dejlig feriedag. Her i sommer kan man for eksempel bruge ferien på at reflektere over, hvordan andres og egen medfølelse tidligere i livet har forvandlet en vanskelig livssituation til det bedre.

Man kan også læse James Dotys selvbiografiske bog "Den magiske butik", hvor han fortæller om, hvordan et enkelt menneskes barmhjertighed forvandlede livet for ham for altid. Og vi kan spørge os selv: Hvordan går det med min medfølelse over for andre og mig selv? Kunne det tænkes, at jeg trænger til mere opmærksomhed, refleksion, empati og forståelse – også over for andre?