

Relationer går i stykker, når grænser overskrides

Sunde fællesskaber bygger på respekt for hinandens grænser. Det gælder også for nære familiære relationer

det skrøbelige menneskeliv

Lone Vesterdal og Inger Uldall Juhl

livogsjael@k.dk

Man siger om læger, at de ikke behøver læse romaner. De oplever dem. Det samme kan man sige om præster. Vi behøver ikke opøge drama. De foregår så rigeligt i de tekster, vi prædiker over om søndagen, og i mange af de familier, vi som læge og præst har tilknytning til i flere generationer over mange år.

Vi er nu glade for skønlitteratur, men med hensyn til dramaerne er det rigtigt. Virkeligheden overgår i øvrigt ofte fantasien.

Forsommeren var en gruppe danske praktiserende læger nu alligevel draget til Lake District i Nordengland for at deltage på et kursus i narrativ medicin, som er et felt, der kombinerer skønlitteratur og lægefaglighed.

Siden 2000 har forskning vist, at nærlæsning af skønlitterære tekster og kreativ skrivning styrker lægens indfølelse og giver dem et mere nuanceret blik på patienten. Skønlitteraturen gør dem bedre til at forstå, hvad patienter og pårørende egentlig fortæller.

Det er essensen i den nyere retning inden for lægevidenskab, der hedder Medical Humanities, som narrativ medicin hører under. Kurset var henlagt til Lake District, fordi landskabet har inspireret mange forfattere og billedkunstnere gennem tiden.

Da vi vandrede på bjergskråningerne, så vi fåreflokke på græs og nænsomt opførte stenhegn. Det var, som om hver sten var lagt med tanke på den gode relation til naboen. I bogen "En fårehyrdes dagbog" fortæller James Rebanks om livet som fårehyrde på de barske bjergskråninger. Hyrderne får græsser på fælles jorde, adskilt af hegn, led, skel, gærder og stendiger. Det meste af efteråret og vinteren bruger hyrderne på at reparere hegn og gærder, for som Rebanks skriver: Gode skel giver gode naboer.

Når grænserne er intakte, kan alle trives på fælles jord. Uden grænser går det galt.

I Lake District så danske læger med egne øjne, at sunde fællesskaber har intakte grænser. Også sådan helt lavpraktisk. Det genkender vi fra lægekonsultationen og præstekontoret, hvor vi hver eneste uge møder fortvivlede mennesker med bristede relationer til en eller flere i familien.

Når relationer går i stykker, er der næsten altid tale om grænser, der ikke er blevet respekteret, men i stedet er blevet overskredet, nogle gange meget voldsomt.

Som en spritbilist, der kører hækken ned

Vi tænker normalt ikke over, at det kan være svært, ja ligefrem farligt at leve i en familie, men lige netop der er der mange følelser på spil.

Anne-Cathrine Riebnitzky beskriver i "Tro i hverdagen" hvordan det opleves, når der mangler grænser i relationer. Man skal forestille sig, at man ved sit hus har en smukt anlagt forhave med en fin bøgehæk omkring. Pludselig kommer en spritbilist og kører haven op og den fine bøgehæk ned. Det er spritbilistens skyld, og nu er han væk.

At få forhaven kørt op og hækken ned er et billede på grænseoverskridende adfærd, som mange kan genkende og lider under. Der går næsten altid mange og alvorlige hændelser forud for et eventuelt brud. Vedholdende mobning, psykisk eller fysisk vold, nedværdigende og ondskabsskudt adfærd og bagtalelse kan sidde dybt i et menneske og kommer til udtryk ved manglende frimodighed, forringet og nedsat livsglæde og utryghed ved sociale sammenhænge. Denne tilstand er nedbrydende for et menneske at være i og fører da også oftest til brud. Men sommetider oplever vi også, at bruddet sker, uden at vores konfident/patient forstår en lyd af det hele.

Det kan være søskende, der mister kontakt, forældre, der mister kontakt til et barn, eller børn, der mister kontakt til en eller begge forældre. Det er voldsomt traumatisk for den person, der sidder i stolen over for os.

Nogle gange går det helt galt i familier. Det viser sig ved, at den mest alvorlige forbrydelse – det at slå et andet menneske ihjel – ofte finder sted inden for familiens rammer. Ud af samtlige drabssager i Danmark hen over 25 år udgør drab i familien 44 procent. Ofrene er oftest kvinder og børn. Partnerdrab udgør alene knap 27 procent af alle drab. Skilsmisse og jalousi er årsag i mange af tilfældene.

Fysisk og psykisk vold foregår også i høj grad i familier. Det viser skræmmende tal fra Statens Institut for Folkesundhed. 38.000 kvinder og 19.000 mænd udsættes årligt for fysisk partnervold. Hvert år er

33.000 børn vidne til vold i hjemmet, og knap 18 procent af børn i 8. klasse er blevet udsat for vold fra forældrene en eller flere gange det seneste år. Det er skræmmende tal, og for børn og unge kan det få langvarige følger.

Som vidne til psykisk og fysisk vold er barnet lige så udsat for at udvikle senfølger, som hvis barnet selv var udsat for volden. Som læge og præst hører vi ofte om, hvordan overtrædelser og dårligt selvværd, problemer med personlig ansvarlighed og grænseætning kan nedarves fra generation til generation. Det kunne være, at man i skolen skulle have et fag, hvor børn og unge blev undervist i at leve i sunde familierelationer, leve i respekt for og i konstruktiv dialog med andre og kende faren ved at gå ind i usunde fællesskaber.

Tilgivelse er det største frihedsbrev

Hvordan kommer vi videre? Hvad skal man gøre? Ja, man kan jo, som Riebnitzky skriver, sætte sig ned og vente på, at spritbilisten kommer tilbage, planter en ny hæk, ordner haven pænt og i øvrigt siger undskyld.

I langt de fleste tilfælde kommer det ikke til at ske, og livet bliver en forbitret venten. At leve i evig erindring om andres krænkelse er en blindgyde. Det er som at låse sig selv inde i et følelsesmæssigt fængsel og smide nøgen ud. Man kan i stedet tilgive den an-

Det skrøbelige menneskeliv

Hvor går man hen, når livet slår fra sig? Nogle bestiller tid hos lægen, og andre opsøger deres præst.

Sognepræst Lone Vesterdal har sammen med praktiserende læge Inger Uldall Juhl skrevet bøger om eksistentielle spørgsmål. I denne sommer har de skrevet klummer for Kristeligt Dagblad om det krydsfelt, de kender så godt, mens brevkassen "Spørg om livet" har holdt pause. Denne klumme er den sidste, inden brevkassen vender tilbage.



den. Det er ikke en følelse, men en beslutning, der indebærer, at vi opgiver at hævne det onde, som andre har gjort mod os. Vi fastholder, at det, der er sket, er forkert og aldrig bliver rigtig, men vi opgiver at hævne det og stopper med at ønske overtræderen ond. Derved har vi brudt hævnens voldelige kæde og sat os selv fri.

Tilgivelse er det største frihedsbrev, vi nogensinde kan modtage, og vejen ud af det følelsesmæssige fængsel. Vi tilgiver derfor for vores egen friheds skyld. Nogle gange fører tilgivelse til forsoning. Det er ligesom med kærlighed. Den kan du ikke beslutte dig for alene eller forlange af den anden. Skal noget forsones, kræver det, at forholdet fornyes. Det er ikke det samme som at genopbygge et forhold, og vi går ikke tilbage til det sted, vi var før. Vi foregiver heller ikke, at skaden aldrig er sket. Forsoning kan kun lade sig gøre, når begge ser sandheden og den fælles menneskelighed i øjnene og ønsker at lade relationen fortsætte alligevel.

Det oplever vi nogle gange sker, og det er mirakuløst. Andre gange sker det ikke, og så er det også i orden. Vi behøver ikke nødvendigvis kaste os i armene på den, der gentagne gange har kørt vores forhave op og bøgehæk ned. Gode skel giver gode naboer. Det lærte danske læger helt lavpraktisk på bjergskråningerne i Lake District.

UDSALG

Det store sommerudsalg i Friluftsland er i gang! Du sparer mindst 25% på tusindvis af varer til friluftsliv fra alle de største mærker.



icebreaker



patagonia



SCARPA



Det kunne være, at man i skolen skulle have et fag, hvor børn og unge blev undervist i at leve i sunde familierelationer, leve i respekt for og i konstruktiv dialog med andre og kende faren ved at gå ind i usunde fællesskaber.

Besøg os i København, Field's, Lyngby, Roskilde, Odense, Kolding, Århus, Randers og Aalborg eller på friluftsland.dk



FRILUFTSLAND