



## Sjelesorg i møte med skam og skyld i lys av troens artikler



Av Thor Fremmegård,  
bibelskolelærer, utdannet fra Fjellhaug Misjonsskole (77-81),  
Sjelesorgfag fra Diakonova, Oslo og religionsfag fra Universitetet i Tromsø  
Ansatt i NLM fra 1981,  
ansatt på Fjellheim Bibelskole, Tromsø fra 1989 (rektor 2003 – 2016)  
Mail: [tf@fhbs.no](mailto:tf@fhbs.no)

### **Resumé:**

Artikkelen fokuserer på problemet med at forskjellene mellom trosartiklene har blitt utvisket i forkynnelse og sjelesorg. Ungdom trenger bekræftelse og mange er flinke til å gi anerkjennelse. Men utfordringene fra den digitale verden fører til at mange svinger mellom selvtilbedelse og selvforakt. Det har skjedd et skifte i synet på synd, skyld og skam. Artikkelen argumenterer for at det er farlig å gjøre budskapet i 1. trosartikkel om menneskets unike verdi til evangeliet. Det blir gal veiledning og gir ikke folk frihet fra den usunne dårlige samvittigheten.

### **Keywords:**

1. trosartikkel – identitet – skam – skyld – 2. trosartikkel



## Artikkelens hovedformål

Gjennom ca. 30 år har jeg hatt det privilegium å arbeide med undervisning for unge mennesker på bibelskolenivå, også med sjelesorgemner. Jeg har etter hvert fått noe erfaring med sjelesorgsamtaler i tematikk om identitet, selvbilde og selvfølelse, om synd, skyld og skam, og om tro og visshet.

Jeg mener å se en utvikling i dagens forkynnelse og sjelesorg der betoningen av forskjellen mellom trosartiklene forsvinner. Det bibelske evangeliet kan forsvinne i sjelesorgen. Spesielt kan mange ungdommer sitte igjen med en overfladisk bevissthet om «at jeg er god nok som jeg er» og at «Gud elsker meg, aksepterer meg og godtar meg som jeg er». Dette gir en overfladisk tro som ikke gir nødvendig hjelp i møte med syndens virkelighet. Formålet med denne artikkelen er å belyse denne problemstillingen og peke på noen viktige grunnsannheter med tanke på å gi hjelp i samtale og sjelesorg.

## Glimt fra ungdommers virkelighet

Mange ungdommer forlater menighet og kristen tro i universitets- og studentalder. Dette kan være et resultat av at de har med seg av tro og overbevisning, ikke tåler en ny virkelighet og de nye utfordringene som de møter i studentmiljøet. Målet for forkynnelse og sjelesorg må være å gi hjelp slik at flest mulig får en bærekraftig tro både for studenttiden og for livet videre.

Ungdommers psykiske helse har blitt mer og mer sårbar. Egne erfaringer fra bibelskolen bekrefter dette som et generelt faktum. Det erfarer også at det er en overvekt av unge jenter som strever med psykisk helse, selvbilde og identitet. En stor prosent av disse jentene synes ikke de er gode nok og pene nok selv om de ytre sett for andre oppleves både pene, snille og samvittighetsfulle.

Både jenter og gutter har i dag et økende fokus på kosthold, kalorier og trening. Det som i utgangspunktet er et sunt fokus, kan også bli noe som binder tanker og sinn på en usunn måte. Ungdom har også et økende behov for bekreftelse og anerkjennelse, og samtidig merker vi at mange ungdommer, ikke minst i kristen sammenheng er veldig flinke til støtte, bekræfte og anerkjenne hverandre.

I kristne miljøer lengter mange ungdommer etter å føle Guds nærvær. Dette tyder på at det er en overbetoning av dette i en del kristen forkynnelse. En slik opplevelse av Guds nærvær skal da gi en type bekreftelse på at de er anerkjent av Gud, at han er med dem. Samtidig kan de bli svært sårbare i troen når det følbare nærværet ikke oppleves. Den psykiske helsen vil også farge troslivet. Spørsmålet er hva som kan hjelpe dem til en stabil tro midt i at både følelser og psykisk helse kan variere?

Kristne ungdommer søker gjerne til tjeneste, til oppgaver hvor de kan være til konkret hjelp. Det synes å være viktig å oppleve at «Gud bruker meg». En søker bekreftelse. Noen søker det i en diakonal tjeneste, andre i en direkte misjonstjeneste, mens andre søker det i en sterkere karismatisk virkelighetsforståelse hvor «Gud kan bruke meg til store ting».

Men troen er ofte sårbar når tjenesten er over, den kjedelige hverdagen overtar. Det aller viktigste er da hva som bærer i det vanlige livet, i hjem og arbeid, i medgang og motgang.



## Skam og skyld

To sentrale begreper både i troens verden og i sjelesorgens verden er skam og skyld. Dette er bibelske begreper som angår alle mennesker. Men hvordan de erfares i ulike kulturer og miljøer vil variere. Og ikke minst hva som formidles som legedom og hjelp. Det er store forskjeller på hvordan vi preges følelsesmessig av skam og skyld, noe som også henger sammen med hva slags oppvekst og erfaringsbakgrunn vi har, og hva som har preget vår psykisk helse, vårt selvilde og identitet. I møte med unge mennesker er det viktig å gi hjelp til å sortere mellom hva som er sunt og usunt i forhold til skyld og skam og hva som kan være den beste hjelp fra Gud og mennesker inn i den enkelte sitt liv.

Bibelen ønsker å lede oss inn i et oppgjort forhold til Gud hvor skylden er betalt og hvor vi får tilgivelse for alle våre synder. Bibelen taler om nåde for Jesu skyld og om en hvit rettferdighets drakt som skjuler all vår skam. Bibelen taler om en ren og god samvittighet overfor Gud og mennesker. Hvordan kan dette budskapet nå frem til mennesker i 2023 som i ulike livssituasjoner stiller andre spørsmål enn de bibelske spørsmål for liv og død?

## Synd og skyld i Bibelen

Bibelen beskriver en direkte kobling mellom synd og skyld. Det er noe av storheten ved å være menneske at det er gjort ansvarlig overfor Gud. Adam og Eva ble skapt i Guds bilde og gjort ansvarlig for sitt liv i verden. Det gjaldt samliv, familie, forvaltning av skaperverket og gode grenser i forhold til de ordninger Gud har gitt. Ved å spise av treet til kunnskap om godt og ondt, vil mennesket dø, sa Gud. 1 Mos 2,17. Gud ville ikke at mennesket skulle bli sin egen Gud. Han ønsket frivillig tillit og kjærlighet til han som er den gode skaper og oppholder av alle ting.

Ved synden trår mennesket over Guds grenser (overtredelse), og de bommer på målet som er å elske Gud og sine medmennesker. Gud konkretiserte sin gode vilje videre (tibusloven) til Israelfolket, som han hadde frelst ut av trelldommen i Egypt. 2 Mos 20,1f..

De første menneskene ble ansvarliggjort av Gud da de spiste av «treet». «Hva har du gjort? Har du spist av det treet jeg forbød deg å ete av?» 1 Mos 3,11-13. Israelfolket ble ansvarliggjort, og de ble skyldige mot Gud når de brøt hans lover. Skylden knyttes til konkrete brudd på Guds lov. Derfor står det om et skyldbrev som er skrevet med bud, som går oss imot. Dette skyldbrevet ble utslettet ved Jesu kors. Kol 2,14.

Synden føder skyld mot Gud. Det er vanlig å tale om at skyld knyttes til syndige handlinger. Men i vår virkelighet som lever i syndefallets verden, er vår skyld ifølge Bibelen ikke bare knyttet til våre handlinger (tanker, ord og gjerninger), men til en arvesynd, et ondt begjær, et urent hjerte som er en følge av Adams synd. Vi er kommet bort fra Gud, har potensialet til all synd i vårt hjerte, Rom 3,10-19 og er under Guds rettferdige dom Rom 5,18

Vår eneste redning er at all verdens synd sones, og Gudsforholdet gjenopprettes. 1 Joh 2,2. Allerede i Edens hage gis det løfte om redning fra fallet. Jesus Kristus, fra kvinnens ætt, skal knuse slangens hode og vinne tilbake sin falne skapning. 1 Mos 3,15.



## Synd og skam

Bibelen taler også helt fra starten om skam. Adam og Eva blir etter syndefallet bevisst sin nakenhet, og de kjenner på skam. De vil skjule sin nakenhet for Gud, og de prøver å tildekke seg. Men Gud viser sin barmhjertighet mot dem og lager klær til dem for å skjule skammen. 1 Mos 3,21.

Skammen og nakenheten hører sammen. Mennesket i Guds lys kjenner at det ikke tåler Guds nærvær. Urenheten hos mennesket blir avslørt. Moses frykter for å se Gud i tornebusken ved Horeb. 2 Mos 3,6 Peter uttaler dette når han erfarer Jesu godhet: «Gå fra meg Herre, jeg er en syndig mann.» Luk 5,8.

Apostelen Johannes faller til jorden i møte med den herliggjorde frelser i Åp 1,13-18 Herren har et ansikt som er hvitt og rent og skinner som solen i sin kraft. Johannes faller til jorden i frykt og skam.

Jeg er uren i møte med Guds renhet. Jeg kan ikke møte Guds blikk. Vi kjenner det fra vår egen virkelighet, barnet som bevisst eller ubevisst kjenner på skam, ser ned, gjemmer seg for den som spør etter det når noe galt har skjedd.

Så taler Bibelen om en virkelighet hvor menneske kan se opp til han og aldri rødme av skam. Salme 34,6. Vi får være under Guds nådige blikk, Herrens ansikt lyser mot oss. 4 Mos 6,25 Vi er under Guds velbehag.

Vi får være under Guds nåde og barmhjertighet for Kristi skyld. Dekket av hans renhet, hans hvite drakt. Han er vår rettferdighet. Vi har alle syndet og (har skam) mangler Guds ære, men vi erklæres rettferdige ufortjent for Jesu skyld. Rom 3,23-24.

## Kulturelle faktorer i endring

Det hevdes at den vestlige kultur historisk har vært synd og skyldkultur, mens andre kulturer (den østlige) har vært mer preget av skam og ære. Dette har historisk en naturlig bakgrunn i at alle mennesker i vesten ytre sett har tilhørt en kristen tradisjon med mye vekt på synd skyld og tilgivelse (både den romersk-katolske og de evangeliske fra reformasjonens tid). Men verden har vært i rask endring i de senere generasjoner.

Mennesket har mer og mer blitt sin egen Gud og vil selv være herre over liv og død. Absolutte normer som en tenker har vært påført utenfra fra en guddom, oppfattes av mange entydig negativt. Eventuelle normer for godt og ondt finnes i menneskets egen erfaring.

I praksis tar normløsheten overhånd innenfor maktsyke, pengekjærhet og seksuell umoral. Det er en oppløsning av hjem og familier. Et økende antall barn må forholde seg til et mangfold av familierelasjoner.

Den digitale verden er blitt en økende påvirkningsfaktor, aller mest på unge mennesker. Det vellykkede liv lyser mot oss, der hvor mennesker «finner seg selv», hvor de lever ut sine drømmer, som er fri normer fra en guddom. Det handler om frihet og kjærlighet som er lite innholdsbestemt utenom at det bekrefter egne behov, lyst og velvære. Det digitale livet handler om vellykkede mennesker med kropp, dyktighet, effektivitet og penger.

Det er ikke underlig at mange, ikke minst ungdommer, kjenner seg mislykket i møte med idealene som tegnes. Ikke minst hvis de også mister de gode bekreftelsene fra venner og familie. Om ikke ungdommer kjenner på skyld mot Gud, så kan de likevel kjenne på skyldfølelse i møte med det som gikk galt. Ikke minst kjenner de på skam når de kommer til kort i møte med egne og



omgivelsenes forventninger. Men noen mennesker opplever også at de lykkes, i hvert fall i deler av livet. Så pendler mennesket mellom selvforhudelse og dyp selvforakt.

Disse kulturendringene preger også ungdom i kristen sammenheng i ulik styrke. Kristne ungdommer lever i den samme verden, men med noe ulike beskyttelsesmekanismer på godt og ondt i møte med ulike trender.

### **Sunn og usunn skyldfølelse – sunn og usunn skam**

Ut fra Bibelen kan vi tale om en sunn skyldfølelse. Det er godt at mennesker får dårlig samvittighet når de lyver, stjeler eller skader andre. Det er godt at vi kjenner på skyldfølelse når vi gjort galt i forhold til Guds bud, i tanker, ord og gjerninger. Den hellige ånd vil overbevise oss om synd og drive oss til Kristus og hans nåde.

Det finnes også en sunn skamfølelse i dagliglivet. Det beskytter fra å opptre skamløst med klær, ord og gjerninger. Det finnes også en sunn erkjennelse av skam i møte med den rene, hellige Gud. Jeg mangler fullstendig ære. Rom 3,23. Jeg trenger en som kan skjule all min skam.

Det finnes videre usunn skyldfølelse knyttet til en overfølsom samvittighet. Det kan i kristen sammenheng knyttes det vi må kalle menneskebud. «Kravet» om bekjennelse og tilgivelse blir i praksis umulig å leve opp til.

Noen har vokst opp i hjem med høye idealer. De klarte aldri å leve opp til mor og far sine forventninger, f.eks ved å bli sammenlignet sine søsken. Andre har opplevd mye skjenn fra foreldre uten at det ble gitt noen forklaring. Det lagret seg så en følelse av at noe er feil uten at en vet hva en skal bekjenne.

Mye usunn skyldfølelse og konstant dårlig samvittighet er vanskelig å komme ut av. Skyldfølelsen blir grumset og lite konkret. En kjenner seg mislykket, ikke god nok i møte med svært mange av livets situasjoner. Denne type skyldfølelse er mer preget av skam, dvs. en usunn skam enn av skyld. Da er det viktig å bli klar over årsakene til den usunne skammen og den usunne skyldfølelsen.

Noen går med dårlig samvittighet og skam pga. det andre har påført dem. Barnet eller tenåringsen som har opplevd skilsmisse, ulike former for overgrep, mobbing eller utestengelse tenker ofte at det er ens egen skyld. Og de opplever at det er «jeg som er feil».

Det kristne miljøet kan også ha påført usunn skam eller skyldfølelse ved å forvente aktivitet, frimodighet, kristen praksis som en ikke kjente seg fortrolig med. Så opplever mange: «Jeg er ikke slik jeg burde være».

Den usunne skammen kan ha mange ansikter og kan holdes oppe i ulike kristne miljøer hvis det ikke snakkes om det på en klok måte.

### **Seksualitet og skam**

Kanskje det området hvor mange mennesker kjenner mest på en vond skam, er i forhold til seksualitet. Noen kjenner på generelt mye skam knyttet til seksuelle følelser. En har hørt lite om seksualiteten som en Guds gode gave i skapelsen slik at en kan glede seg over det Gud har lagt ned i oss.



Andre kjenner på mye skam i møte med fristelser, f.eks. i forhold til pornografi. Det som kunne skape en rett skyldfølelse, bekjennelse, oppgjør og tilgivelse, fører ofte til destruktiv skam og selvforakt. De kommer inn i en ond sirkel og sitter fast med negative tanker om seg selv.

Andre igjen kjenner på mye skam med annerledes seksuelle følelser. De opplever seg mislykket i forhold til andre. De tenker at f.eks. de nærmeste, vil forakte en hvis de får vite om ens følelser for det samme kjønn.

## **Den mangelfulle sjelesorgen i møte med skyld og skam**

Det kristne budskapet i dag har gjerne overskriften «Gud er raus». Det kan være i nærheten av en kristen sannhet, men kan også bli en løgn. Evangeliet blir da at Gud er en far som tar imot oss alle som vi er.

I denne sjelesorgen skal vi slippe å tenke på skyld og anklage. Gud er ikke slik, hevdes det. Han er en Far som tar imot oss slik vi er og alltid er glad i oss. Hvis vi tenker at Gud kan felle en dom over våre liv, så sies det gjerne at dette er et gammeltestamentlig gudsbilde som er ukjent for Jesus slik vi møter han i NT.

Det hevdes videre at hos Jesus aksepteres alle. Han tar seg av de utstøtte, de marginaliserte, både de som har gjort gale ting og de som kjenner på skam fordi de er utstøtt fra mennesker. Det som fra ei side sett høres rett ut når en leser evangeliene, blir gal veiledning hvis en hverken skiller mellom de ulike trosartikler eller mellom Guds lov og Guds evangelium.

## **Viktige momenter i sjelesorgen**

Jeg vil nå prøve å gi råd til en sunn tilnærming i sjelesorgen hvor det skjelnes mellom de ulike trosartikler og hvor både loven og evangeliet får lyde.

### **1.trosartikkel i sjelesorgen**

I dag er det et særlig stort behov å høre om at Gud har skapt hver enkelt mann og kvinne, unik, original, med kropp, personlighet og følelsesliv som en skal få være stolt av, **slik som en er**. Gud har navnet JHVH Jeg er den jeg er. Når Gud Herren da skaper mennesket i sitt bilde, må det rett forstått bety at du/mennesket får være den du er. Vi skal hjelpe den enkelte til å ”finne seg selv” til den vi er skapt til å være. Bibelen taler om at det enkelte menneske er unik som person, et underfullt skaperverk av Gud, like fra unnfangelsen av. Sal 139,14-15. Vi skal slippe å være en kopi av noen andre.

Den 1. trosartikkel må ha en stadig større plass i kristen forkynnelse og veiledning i ei gudløs tid og i en gudløs kultur. Mennesket trenger å høre at det har en uendelig stor verdi fordi det er den største kunstneren som har gitt oss livet. Mye av den usunne skammen trenger å høre en tydelig forkynnelse om Gud som skaper og menneske som hans kjære skapning.

## **Det gode behovet for anerkjennelse og bekreftelse**

Alle mennesker har et genuint behov for bekreftelse. Ubetinget kjærlighet, trygghet og grenser. Et godt hjem vil gi dette så langt det er mulig til sine barn. Vi kan vel si at Gud gir en slik bekreftelse til mennesket via den 1.trosartikkel. Mennesket er Guds kjære skapning. Guds vilje og plan gir ansvar, tilhørighet og mening med livet, og han setter gode grenser for oss.



Dette skal formidles i hjem, samfunn og menighet i møte med mye skam. Ikke minst er dette viktig i sjelesorgens rom. Mennesker skal få erfare at de er elsket og verdifulle. 1. trosartikkel forteller at hvert menneske har verdi, er unik, har gaver til velsignelse for fellesskapet og at de skal få vokse i trygghet og sunn selvtillit ved mestring på ulike områder av livet.

Men sannheten om menneskets originalitet og unike verdi må ikke gjøres til evangeliet!

### Sann syndserkjennelse

En trygg selvtillit og et sunt selvbilde med Gud som skaper er videre det beste grunnlaget for å få en sann og sunn syndserkjennelse. Mellom 1. og 2. trosartikkel finnes et radikalt syndefall. Alt ble ødelagt. Som Guds gode skaperverk ble vi samtidig skyldige overfor Gud. Ingen kan se Gud og leve.

Vi bærer med oss konsekvenser av syndefallet i alle deler av vårt liv, i vårt følelsesliv, i vårt begjær, i selvsentretthet, i møte med medmennesker og i vår uvilje mot Gud. Guds gode lov kaller oss til å elske våre medmennesker som oss selv og til å elske Gud over alle ting.

Bibelen taler om å komme til «sannhets erkjennelse». Da handler det om både å tenke sant om mennesket som Guds gode skaperverk og om menneskets dype fall som berører alle områder i livet. Vi fødes med syndig begjær. Alle er vi avveket. Rom 3. Da blir det fullstendig feil å tale om at Gud er raus og aksepterer oss alle slik vi er.

**Slik som jeg er**, kan jeg ikke bli stående for den hellige Gud og eie evig liv. Gud aksepterer ikke en synder **slik som han er**. Det er alvorlig å bryte Guds bud. I hjerte, tanker, vilje og følelser er det mye som er i opprør mot Gud. Gud kaller til oppgjør, til omvendelse. Jeg trenger en frelser. Det må skje en forsoning mellom mennesket og Gud. Jeg trenger en mellommann, en stedfortreder som levde mitt liv, døde min død og som sto opp til et nytt liv for meg.

### Nådebudskapet som legedom

En slik redning har Gud i sin kjærlighet gitt oss i Jesus Kristus. **Slik som jeg er**, med et ondt hjerte, med tilbøyeligheter til de mest skremmende synder, får jeg høre evangeliet. Før min anger, omvendelse og tro kommer et forunderlig nådebudskap om et fullbrakt frelsesverk. **Slik som jeg er**, rekkes nådebudskapet til meg gjennom Ordet, gjennom nådens midler. Gud skaper omvendelse, tro og et nytt liv.

Evangeliet er ikke et budskap om at Gud favner alle uavhengig av Jesus Kristus. Men det er budskap som gir nåde til den som ikke fortjente det for Jesu skyld. Et budskap om en frelser som er prøvd i alt og har medlidenhet med oss i all vår svakhet. Et budskap som oppfylte alle krav på våre vegne, og som seiret der vi falt. En frelser som tar på seg all skyld og all skam. Han blir virkelig den skamløse. Han hadde ikke et utseende så vi kunne ha vår lyst i ham. Jes 53,2.

Den 2. trosartikkel forkynner at Gud i Kristus har «kjøpt meg fri fra alle synder, fra døden og fra Djevelens makt, ikke med gull eller sølv, men med sitt hellige, dyrebare blod, og sin uskyldige lidelse og død.»

I møte med den skyld og skam som er påført oss av andre, er det også særlig viktig at mennesker får høre den 2. trosartikkel. Det som er påført oss av andre, er ikke vår skyld og vårt ansvar. Det er motparten sitt fulle ansvar og skyld. Men det lammer våre liv. Det har skapt dype sår. Den 2.



trosartikkel forkynner da at også andre menneskers synd tok Jesus på korset slik at det ikke lenger skal ha makt over våre liv. Våre sår får en legedom ved Jesu sår. Jes 53,5.

### **Hjelp til en god samvittighet**

Det er et mål at mennesker kan løses fra sin onde samvittighet ved forkynnelse av både den 1. trosartikkel, Guds lov/gode vilje og den 2. trosartikkel, og at de kan slippe å bære på en usunn dårlig samvittighet. Men det er ikke alltid det lykkes så snart å løses totalt fra den usunne, dårlige samvittigheten. En makter ikke fullt ut å skille mellom sunn og usunn skyldfølelse, sunn og usunn skam.

Da er det ekstra viktig at konfidenten (den som mottar sjelesorg) får høre de objektive evangeliske sannheter gjentatte ganger. Alt som på en eller annen måte har gått galt, det har Jesus Kristus tatt på seg. Han er vår fred. Han, hyrden, gjeteren er den som bar våre synder, og han er den som bærer den villfarne sauene mot faderhuset.

I en del tilfeller er det nyttig å bruke skriftemålet. Den engstelige og urolige får bekjenne alt som en opplever er galt med seg selv. Så får vi forkynne tilsigelsen om syndenes forlatelse for Jesu skyld. I følge den 3. trosartikkel er det alene Gud som skal få gjøre sin gjerning hos den som trenger hjelp.