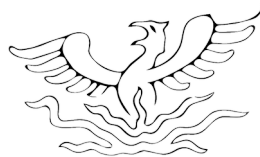


TIDSSKRIFTET FØNIX

*At glemme sig selv og finde sig selv: Et forsøg på en religionspsykologi*

KRISTOFFER GARNE  
Cand.theol., sognepræst

FØNIX ARG. 2021, s. 224–236



Dette værk er licenseret under en Creative Commons-licens  
CC BY-NC-ND 2.5 DK

[www.foenix1976.dk](http://www.foenix1976.dk)

ISSN 2446-175X

# At glemme sig selv og finde sig selv: Et forsøg på en religionspsykologi

Flere danske psykologer har i den seneste tid slået til lyd for et opgør med det, de beskriver som en tyndslidt kliche om selvrealisering. Som alternativ til denne idé om, at det gælder om at mærke efter, finde sig selv og realisere sig selv, har psykologerne fx foreslået en ”skæbnepsykologi”<sup>1</sup> eller en østligt inspireret ”selvløs psykologi”.<sup>2</sup>

For teologien, som jeg kommer fra, er det fristende at hoppe med på denne tendens. Især den protestantiske teologi har længe været ude efter terapien og – med mere eller mindre ret – anklaget den for at være religionserstatning.

For mig at se er det dog for nemt bare at hoppe kritikløst med på anti-selvrealiseringspsykologien og forfalde til den næsten lige så tyndslidte kliche om, at synd luthersk forstået netop er at være selvoptaget (*incurvatus in se*, indkroget i sig selv). Teologien må vove at formulere et religionspsykologisk alternativ, der på en gang kan være et modsvar til og et bud på selvrealisering. Det er det, jeg vil forsøge i denne artikel ved at overveje, om det at glemme sig selv og finde sig selv måske kan ses som to sider af samme sag.

Før jeg kommer dertil, er det nødvendigt med to indledende øvelser: For det første et blik på, hvordan vi ifølge andre psykologer kan siges at have glemt store dele af os selv i løbet af den kulturelle udvikling, og for det andet nogle overvejelser over mulige kilder og veje til det, man kunne kalde psykens eller sjælens liv (det græske ord *psyke* kan slet og ret oversættes med sjæl). Samtidig er det følgende et forsøg på nogle principielle overvejelser over, hvordan man bør forstå og udøve disciplinen religionspsykologi.

Det følgende falder således i tre dele: 1) En redegørelse for en række både nyere og ældre psykologiske teorier, der peger på et behov for at give større agt på den del af mennesket sjæleliv, der ligger under fornuftens bevidsthedstærskel. 2) En redegørelse for nogle af de veje – eller rettere omveje – hvorved man kan arbejde med dette, der findes under overfladen,

---

1 Svend Brinkmann, *Vi er det liv, vi lever*, Politikens Forlag 2021.

2 Kaspar Meitil, *Kunsten at glemme sig selv*, Klim 2020.

men som ikke lader sig direkte iagttage eller bearbejde. 3) Et forsøg på at formulere et evangelisk bud på selvrealisering eller selvudvikling, der integrerer erkendelserne fra de psykologiske teorier, som jeg introducerer.

## 1. Den glemsomme evolution

Den amerikanske psykolog Jonathan Haidt (f. 1963) har undersøgt de moralpsykologiske årsager til den dybe politiske splittelse mellem såkaldt højre- og venstreorienterede mennesker, som har kendetegnet det 20. og 21. århundrede. Her er han kommet på sporet af, at når folk har så svært ved at forstå hinanden, skyldes det måske, at de simpelthen trækker på forskellige lag i psyken.<sup>3</sup>

I en stor undersøgelse opstillede Haidt og hans kollegaer forskellige scenarier, som deltagerne blev bedt om at forholde sig til: Var det i orden eller forkert – og hvorfor? Et scenarie lød: En mand køber en frossen kylling i supermarkedet og har derhjemme samleje med den, inden han tilbereder den og spiser den. Et andet scenarie lød: En families hund dør, og for at ære dens minde tilbereder og spiser de den. Og et tredje scenarie lød: Et søskendepar er på sabbatår i Europa. De beslutter sig for at have sex. De bruger alle former for beskyttelse og gør det kun denne ene gang – og det giver en dyb fortrolighed imellem dem.

Veluddannede og/eller liberale (i amerikansk forstand) mennesker svarede hyppigt, at alle tre scenarier var i orden, for der var jo ingen skade sket i nogen af tilfældene. Mindre veluddannede og/eller typisk mere konservative mennesker svarede hyppigt, at alle tre scenarier var forkerte (og det i tiltagende grad), uden at de nødvendigvis kunne argumentere rationelt for hvorfor. "It's just wrong", lød et gennemgående svar.

For forklare, hvad der her er på færde, har Haidt udviklet en teori om fem (eller seks) moralpsykologiske anlæg, som alle mennesker trækker eller kan trække på i en given situation: Omsorg, retfærdighed, gruppeloyalitet, autoritet og hellighed (senere udvidedes teorien med den mere abstrakte "frihed"). Mens de to første anlæg især er rationelle og bevidste, er de andre tre i højere grad følelsesbetonede og ubevidste.

Haidts pointe er ikke først og fremmest, at liberale typisk er mere intellektuelle og konservative i bedre kontakt med deres følelser. For teorien udbygges dels med det perspektiv, at omsorg og retfærdighed evolutionært set er "nyere" anlæg end de øvrige tre, og dels sammenhængende hermed, at vi faktisk reagerer på et følelsesmæssigt register, før vi rationelt begrun-

3 Jonathan Haidt, *The Righteous Mind*, Penguin Books 2012.

der vores reaktioner og moralske overbevisninger. De interviewpersoner, der kunne argumentere for, at det var i orden at kneppe kyllinger, spise husdyr og dyrke incest, væmmedes også ved de tre eksempler – de var bare trænet i at se bort fra dette og argumentere efter nogle ”højere” principper: i de tre eksempler skete der ingen skade eller uretfærdig behandling af nogen, så det var OK, selvom det brød med samfundets tabuer, smag og renhedsforskrifter.

Haidts analyser er for mig at se en overbevisende (og læseværdig) af-dækning af en af vores kulturs dybeste splittelser, hvor oplysning og følelse, modernitet og tradition er spillet ud mod hinanden. Det er en grundlæggende pointe i Haidts arbejde, at evolution faktisk kan foregå ganske hurtigt. Selvom vi bærer rundt på en ældgammel arv i vores dna, har kulturhistorien også påvirket vores psykiske konstitution på godt og ondt over en kortere periode. Psyke og samfund, kulturel og biologisk evolution, hænger tættere sammen, end vi ofte bliver fortalt i det fremherskende kognitionsteoretiske paradigme. Der findes ingen ”ren” biologisk evolution, der påvirker os fuldstændig uafhængigt af kulturelle og samfundsmæssige forhold.<sup>4</sup>

Denne pointe gøres også gældende af den canadiske neuropsykolog Merlin Donald (f. 1937). Donald har udviklet en religionsvidenskabelig relevant teori<sup>5</sup> om fire stadier i den menneskelige bevidsthedshistorie, som han betegner som hhv. episodisk, mimetisk, mytisk og teoretisk kultur. Episodisk kultur betegner det tidlige primatstadiet, mimetisk evnen til at kopiere og gentage andre, mytisk den sprogligt oparbejdede evne til at meddele sig via symbolske medier og teoretisk endelig den moderne kulturs evne til refleksion og ekstern hukommelse (ikke mindst skriftlighed). Donalds pointe er ikke, at den ene kultur afløser den anden, men at de lejrer sig udenom hinanden som skaller på et løg. ”Nothing is ever lost”, sammenfatter religionshistorikeren Robert N. Bellah (1927-2013),<sup>6</sup> der har udviklet sin egen teori om religiøs evolution med skelen til Donald.

Intet går nogensinde tabt. Vi bliver ved med at være drevet af impulser og følelser, selvom vi rationelt har hævet os over dette. Fordi den teoretiske kultur har været årsag til imponerende teknologiske og mentale landvindinger, glemmer vi dog let, at der bagved og nedenunder ligger meget mere.

4 Svend Brinkmann, *Psyken – mellem synapser og samfund*, Aarhus Universitetsforlag 2009.

5 Hans J. Lundager Jensen, ”Kognition og kultur: Merlin Donald og religionsvidenskaben”, *Religionsvidenskabeligt Tidsskrift* nr. 51 (2008), 20-40; Merlin Donald, ”An Evolutionary Approach To Culture” i *The Axial Age and its Consequences*, red. Robert N. Bellah & Hans Joas, Belknap Press 2012, 47-76.

6 Robert N. Bellah, *Religion in Human Evolution*, Belknap Press 2011, 267.

Man kan sige, at opdagelsen af denne glemsel af de dybereliggende lag er en fælles indsigt bag ved de i øvrigt vidt forskellige psykoterapeutiske retninger, som krystalliserede sig i 1900-tallet. De første dybdepsykologer *avant la lettre* var netop, som psykologihistorikeren Henri F. Ellenberger (1905-1993) har vist, de såkaldt primitive samfunds medicinmænd, der i deres rituelle behandling bevægede sig på grænsen mellem mimetisk og mytisk kultur og dermed forbandt deres patienters bevidsthed med dybereliggende lag.<sup>7</sup> Psykoterapeuterne har i deres praksis i høj grad revitaliseret eller omstøbt praksisformer fra religioner ældre end de såkaldte verdensreligioner som kristendom og buddhisme, der med deres fokus på individets bevidste ansvar kan siges at have lagt kimen til den moderne oplysning. Hos psykoterapeuten kommer der gang i instinkterne, drømmetydningen og diverse kropsøvelser for at komme bagom den fornuftens fernis, der adskiller det moderne menneske fra dets dybereliggende følelsesmæssige anlæg.

Den psykologiske pioner C.G. Jung (1875-1961) opdagede fx, at de moderne fornuftige mennesker, der kom til ham med sjælekvaler, i deres drømme blev konfronteret med symbolsk indhold, der lignede noget fra forne tiders religiøse mytologier. Jungs teori var, at den ubevidste del af sjælen på den måde kompenserede for en ensidig indstilling i den vågne jeg-bevidsthed. Og historiske studier gav ham den indsigt, at det var noget, der er foregået i meget lang tid, i hvert fald siden kristendommens opkomst.<sup>8</sup>

Jo mere Jung dykkede ned dels i den enkeltes ubevidste sjæleliv, dels i åndshistoriens frembringelser, jo mere blev han bekræftet i sin teori om, at bevidstheden ikke kan afgrænses skarpt, selvom det kan opleves som sådan. I et af sine senere værker formulerer han det sådan her:

Teoretisk kan der ikke sættes nogle grænser for bevidsthedsfeltet, da det formår at udvide sig i et ubestemt omfang. Men empirisk set finder det altid sin grænse ved det *ukendtes* område. Sidstnævnte består af alt det, man ikke ved, og som altså ikke står i relation til bevidsthedsfeltet med jeg'et i centrum. Det ukendte falder i to grupper af objekter, nemlig det sanseligt erfarbare, ydre, og for det andet de umiddelbart erfarbare, indre bestanddele. Den første gruppe tæller det ukendte i omverdenen, den anden det ukendte i den indre verden. Det sidste områder betegner vi det ubevidste.<sup>9</sup>

7 Henri F. Ellenberger, *The Discovery of the Unconscious*, BasicBooks 1970.

8 C.G. Jung, *Psykologiske typer*, Gyldendal 1994.

9 C.G. Jung, *Aion*, Gesammelte Werke bd. 9/II, par. 2, min ovs.

Det moderne menneskes problem er således, at han/hun har bevæget sig så meget i de højere bevidsthedslag, at selv hans/hendes eget (ubevidste) følelsesliv og krop er blevet en del af det *ukendtes* område. Vi har glemt store dele af os selv.

## 2. Omvejen er den eneste vej

Den portugisisk-amerikanske neurovidenskabsmand Antonio Damasio (f. 1944) har fremlagt en teori om, at organismer på et meget tidligt tidspunkt i biologiens historie bliver i stand til at foretage de nødvendige selvmeddelelser, der skal meddele organismens ”styresystem” om uorden og derved sikre organismens selvopretholdelse.<sup>10</sup> Dette kalder Damasio for det ”homeostatiske imperativ”. Som de andre nævnte kognitionsforskere viser Damasio også, at der foregår en hel masse under overfladen, før den bevidste tænkning overhovedet kommer til. Han beskriver, hvordan organismen prøver at sende signaler til de styrende organer om, hvad der kunne være galt, og hvordan følelserne heraf opstår.

Denne moderne kognitionsteoretiske indsigt harmonerer grundlæggende med Jungs indsigt, at det ubevidste kompenserer for en ensidig bevidsthedsindstilling gennem div. meddelelser. Men man kan sige, at psykoterapeuten, der arbejder med mennesker stedt i vanskelige situationer, oplever, at det homeostatiske imperativ ikke har haft tilstrækkelig gennemslagskraft til at sikre den nødvendige selvregulering (eller også har det netop gjort det ved at sende mennesket i armene på terapeuten). Mennesket er kommet i ubalance, hvilket manifesterer sig som sjælekvaler eller egentlige sindslidelser.

Psykoterapeutens opgave bliver i en vis forstand at lære klienten at komme i kontakt med sit eget system. Men der består imidlertid en afgørende vanskelighed i, at vedkommende ikke har direkte adgang til systemet. Ikke kun, fordi vedkommende er blevet bragt i ubalance ved en ensidig bevidsthedsindstilling, men simpelthen fordi det ubevidste er og forbliver – ja, ubevidst. Uanset hvor meget den enkelte lærer at mærke efter, lytte til sit indre og modtage signaler, så unddrager størstedelen af kroppen og sindets ubevidste processer sig bevidst iagttagelse og beherskelse.

Der gives ingen direkte adgang for bevidstheden til alt det, som den har brug for at komme i kontakt med. Der findes kun omveje. Selv det, vi oplever som umiddelbare følelser, er ifølge Damasio bearbejdede og fortolkede indtryk. I traditionen fra Jung er den mest nærliggende omvej at lytte til og

---

10 Antonio Damasio, *Tingenes mærkelige orden*, Hans Reitzels Forlag 2019.

analysere sine drømme. Drømmene kan beskrives som sjælens selvkomunikation, hvorved der sendes signaler fra det ubevidste til den enkeltes bevidsthed. Drømmene bearbejder personlige oplevelser og indtryk (og måske bibringer de også noget nyt ikke-oplevet), så det er et nærliggende sted at tage fat.

Den danske psykoterapeut Ole Vedfeldt (f. 1941), der i delvis forlængelse af Jung har udviklet sin egen teori om bevidstheden, har sammenfattet det, han kalder drømmenes 10 kerneegenskaber:<sup>11</sup>

1. Drømme handler om det, der er vigtigt for os.
2. Drømme symboliserer.
3. Drømme personificerer.
4. Drømme er prøvehandlinger på et sikkert sted.
5. Drømme er online på den ubevidste intelligens.
6. Drømme er mønstergenkendelse.
7. Drømme er kommunikation på et højt niveau.
8. Drømme er fortættet information.
9. Drømme er helhedsoplevelser.
10. Drømme er psykiske energilandskaber.

For at tilegne sig drømmenes ”budskaber” kan man – ud over at forbinde dem med det levede liv i den psykoterapeutiske samtale – dels simpelt hen prøve at ”mærke” det følelsesmæssige indhold, dels forsøge at ”forstærke” (amplificere) deres symbolske indhold gennem sammenligning med forekomster af parallelle symboler i myter, kunst og litteratur.

Det er her, der åbnes en dør til det religionspsykologiske og dermed det teologiske. For religionen er netop storleverandør, ikke kun af mytisk materiale, men også af rituelle praksisser, hvori mennesket kan blive inddraget i symbolske og kropslige processer, der ”taler til” både bevidstheden og dybereliggende lag.<sup>12</sup> Det er en grundtanke hos Jung, at religionen er den traditionelle formidler af netop de mytiske og følelsesmæssige erfaringer, nogle moderne mennesker må igennem psykoterapeutens værelse for at komme i kontakt med.<sup>13</sup>

De fleste af de kerneegenskaber, Vedfeldt fremhæver for drømmenes vedkommende, kunne ligeså vel karakterisere ritualer: Ritualer handler om det, der er vigtig for os, de ”sætter ord” på de store følelser, konfronterer os med personificeringer af det guddommelige, de kommunikerer på et højt niveau ved at være helhedsoplevelser, og de kan fylde os med fornyet energi.

11 Ole Vedfelt, *Din guide til drømmenes verden*, Gyldendal 2012.

12 Kristoffer Garne, ”Ritualets nødvendighed”, Fønix 2021, 157-168.

13 C.G. Jung, *Psykologi og religion*, Gyldendal 1968.

Det er altså ikke kun terapeuterne, der kan række den enkelte stof og teknikker, hvormed han/hun kan komme i kontakt med, hvad der rører sig under overfladen. Det kan religionerne også. Og det samme kan kunst, litteratur og musik – kulturelle byggesten, som religionen heller ikke kan undvære.

Ifølge den jødiske psykolog Erich Neumann (1905-1960), der skriver i forlængelse af Jung, er psykologiens opgave ikke at omsætte den indsigt, der kan hentes i religionernes gamle myter (her forstået som religiøse fortællinger, ikke som usande skrøner), til tørre psykologiske begreber, men at bearbejde det mytiske stof, så det taler ind i nutiden.<sup>14</sup> Med Jungs analytiske begreb taler man som nævnt om ”forstærkning” af det mytologiske stof, som det ubevidste frembringer i drømme. Neumann foreslår, at man også begynder at tale om ”aktualisering”, dvs. at bringe det mytologiske stofs her-og-nu-betydning frem, lade det kaste lys over den aktuelle situation og lade mytologien give anledning til, at individet indtager en etisk position og bliver ansvarlig ikke kun over for sig selv, men også over for andre.

Denne opgave med at ”aktualisere” det mytiske indhold er vel ret beset, hvad enhver præst forsøger at gøre, når han/hun på prædikestolen søndag morgen udlægger de bibelske tekster for menigheden. Men det kunne i mange tilfælde sikkert ske med en større bevidsthed om, at der også hermed åbnes en oplagt vej (eller rettere omvej) til, at den enkelte via de bibelske fortællinger og deltagelse i de rituelle handlinger såsom salmesangen kan blive forbundet med, hvad der rører sig dybt inde i sjælen – eller måske mere passende udtrykt: højt oppe i ånden.

Disciplinen religionspsykologi, som jeg her forsøger at danne en ansats til, opfattes ofte som en udforskning af den religiøse oplevelse<sup>15</sup> eller følelse. Det synspunkt har dog for mig at se to problemer ved sig:

1) Hvordan afgrænser man en religiøs oplevelse? Hvis alt det, der her er skitseret, er rigtigt, så er det jo ikke så lige til at afgrænse fænomenet. Religionen spiller på registre, der kun kan nås ad omveje, og de fleste af os er ofte i kontakt med disse omveje på forskellige måder. For stort et fokus på ”egentlige” eller ”rene” religiøse oplevelser udgrænser religion til at være mystik eller en kulturel niche – og det er det jo ikke, i hvert fald ikke alle steder.

2) Synspunktet overser, at hvis religionspsykologi skal være et egentlig teologisk fag i ordets strenge forståelse, så skal det netop ikke kun være en analytisk disciplin. Religionspsykologien skal kunne *tale om Gud* (teo:

14 Erich Neumann, ”Die Mythische Welt und der Einzelne” i *Kulturentwicklung und Religion*, Eranos-Vorträge bd. 1, Johanna Nordländer Verlag 2007, 69.

15 Troels Nørager, *Hjerte og psyke*, Anis 1996.



Gud, logi: tale). Og skal den være betegnelsen *psykologi* værdig, må den også have bud på nogle af de samme problemer, som psykologien søger at behandle. En religionspsykologi må kunne se de sandheder om menneskets indre liv, som jeg har skitseret, i øjnene, og stille noget teologiske relevant op med dem. En religionspsykologi må altså have et bud på eller et modsvar til selvrealisering, som har noget med Gud at gøre. Det vil jeg nu forsøge at formulere.

### 3. Evangelisk af- og selvrealisering

Da Jesus har forudsagt sin lidelse og død over for disciplene, forsøger deres førstemand Peter at irettesætte ham, altså at forhindre, at han går i døden. Da udtaler Jesus de voldsomme ord: ”Vig bag mig, Satan! For du vil ikke, hvad Gud vil, men hvad mennesker vil”. Derefter kalder han disciplene sammen og serverer dem følgende livsvisdom:

Hvis nogen vil følge efter mig, skal han fornægte sig selv og tage sit kors op og følge mig. For den, der vil frelse sit liv, skal miste det; men den, der mister sit liv på grund af mig og evangeliet, skal frelse det. For hvad hjælper det et menneske at vinde hele verden og bøde med sit liv? For hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv? For den, der skammer sig ved mig og mine ord i denne utro og syndige slægt, skal Menneskesønnen skamme sig ved, når han kommer i sin faders herlighed sammen med de hellige engle (Mark 8,33-36).

Det ord, der her oversættes med ”liv”, blev tidligere oversat med ”sjæl”. Der er nemlig tale om det græske ord *psyke*. Det er ikke forkert at gengive det som ”liv”, for psyke gengiver her formentlig den gammeltestamentlige forestilling om det livgivende princip eller den livsånde (hebraisk: *nephe-sh*), Gud har indblæst i mennesket ved skabelsen (1 Mos 2,7), og som en gang skal vende tilbage til Gud (Præd 12,7). Men oversættelsen er alligevel ærgerlig, for der kunne jo oplagt have stået ”sjæl”, som vi oftest ville oversætte psyke med. Man forsøger sikkert at undgå en misforstået indlæsning af en senere tids sjæl-legeme-dualisme, som er den oprindelige kristendom fremmed, men i stedet har man helt vejet udenom – og dermed i høj grad blokeret for en psykologisk forståelse af Kristi død og opstandelse, og hvad det vil sige at følge efter af ham.

Hvis vi i stedet for liv oversætter med sjæl, får vi pludselig et bud på en evangelisk psykologi, der på en gang handler om at miste sig selv og finde sig selv:

For den, der vil frelse sin sjæl, skal miste den; men den, der mister sin sjæl på grund af mig og evangeliet, skal frelse den. For hvad hjælper det et menneske at vinde hele verden og bøde med sin sjæl?

Inden jeg giver mig til at udlægge denne forestilling ved at "forstærke" den med myten om Jesu død og opstandelse og forsøge at "aktualisere" den, vil jeg fremhæve et andet sted i evangelierne, som kan læses som et mere positivt syn på selvrealisering. Det drejer sig om følgende passus fra Matthæusevangeliet (som også indeholder en version af ovenstående citat), der er lagt i munden på Jesus:

'Hør og forstå: Ikke det, som kommer ind i munden, gør et menneske urent, men det, som kommer ud af munden, det gør et menneske urent.' Da kom hans disciple hen til ham og sagde: 'Ved du, at farisæerne tog anstød af at høre den tale?' Men han svarede dem: 'Enhver plante, som min himmelske fader ikke har plantet, skal rykkes op med rode. Lad dem være, de er blinde vejledere for blinde; og når en blind leder en blind, falder de begge i grøften.' Peter bad ham: 'Forklar denne lignelse for os!' Han sagde: 'Er også I stadig uforstandige? Fatter I ikke, at alt det, som går ind gennem munden, kommer ned i maven og forsvinder ud igen? Men det, som kommer ud af munden, udgår fra hjertet, og det gør et menneske urent. Thi fra hjertet udgår onde tanker, mord, ægteskabsbrud, utugt, tyveri, falsk vidnesbyrd og bespottelser. Det er det, som gør et menneske urent. Men at spise uden at vaske hænder gør ikke et menneske urent' (Matt 15,10-20).

Her lægger Jesus for det første op til en inderlig eller psykologisk forståelse af, hvad renhed er (renhed er her tilnærmelsesvist synonymt med helligt). Det er ikke at overholde bestemte forskrifter, men at have et rent hjerte og ikke være opfyldt af onde tanker. Samtidig kobles forestillingen om sjælelig renhed sammen med en beskrivelse af, hvem der kan være den sande vejleder eller hjælper for den anden. Det kan kun den, der selv har et rent hjerte og et åbent øje. En blind kan ikke lede en blind. Kun den, der selv har set, kan vise andre vejen. Man må tage sin egen iltmaske på, før man giver sig til at hjælpe andre med deres. Så langt kunne evangeliet i en psykologisk forståelse godt følges med ønsket om selvrealisering, hvis dette forstås som at kende sig selv og besidde et rent hjerte.

Men vejen dertil går netop gennem at miste sig selv. Man skal først tage sit kors op og følge Jesus. Og hvad sker der med ham? Han dør på korset, og lige før, han udånder, råber han: ”Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig” (Matt 27,46). Hvad tilhørerne ved korsfæstelsen ikke ved, eller i hvert fald ikke indser i situationen, er, at Jesus hermed citerer Salme 22 fra Det Gamle Testamente, hvor klageråbet brat afløses af et: ”Du har svaret mig!”, og hvor salmen slutter med et ”for han greb ind”. Hermed viser Jesus – og den senere opstandelse stadfæster dette – hvad det vil sige at frelse sin sjæl ved at miste den.

Her kan det det være på sin plads at indskyde, at i Jungs psykologi betyder ”selv” noget andet, end det almindeligvis gør, hvor det referer til det, jeg er eller skal realisere, eller til den reflektive bevidsthed, som jeg forstår mig selv i forhold til. Jung sonder skarpt mellem jeg’et og selvet. Førstnævnte betegner min almindelige dagligdagsbevidsthed, mens det andet betegner en overpersonlig helhed, som jeg på den ene side er forbundet med i det ubevidste, og som på den anden side er højt hævet over mig<sup>16</sup> – ikke ulig den bibelske forestilling om Gud, der på én gang er højt hævet over mennesket og på den anden side er til stedet i dets gudbilledlighed (1 Mos 1,26). Skal jeg’et forbindes med dette selv i Jungs psykologi, må jeg-bevidstheden give køb på at være Herre i eget hus og give sig hen til de kræfter, der hersker i det ubevidste. Dette er en grundlæggende evangelisk tanke, der harmonerer med de passager i Det Nye Testamente, som jeg har fremhævet.

Som jeg forstår det, går en evangelisk selvrealisering via en selv-afvikling. Jeg må, ja, bevæge mig ud af min egen indkrogethed i mig selv og mine tanker og følge efter Jesus, som vil lade mig dø og opstå med ham, så jeg kan tage del i den Gud, i hvem vi ”lever, ånder og er” (ApG 17,28)<sup>17</sup> og tjene ham og min næste. Evangelisk set realiserer jeg mig selv ved at give køb på mig selv og give mig hen til noget, der på en gang er noget andet og mere end mig, og som jeg alligevel er forbundet med.

Dette er ikke (kun) en intellektuel handling. Snarere er det en følelsesmæssig given sig hen til en proces, som jeg ikke selv er herre over. Det er med hele sit liv at åbne for det fulde register, så jeg kan modtage fred med mig selv og mine medmennesker og styrke til at leve i tro, håb og kærlighed.

Vi er ikke selv Herrer over, hvad vi modtager, men vi kan åbne os og gøre os selv modtagelige for det. Og det gør vi altså ikke alene med vores fornuftige jeg-bevidsthed, men også ved at komme i bedre forbindelse med

16 Kristoffer Garne, *Natur og religion i det indre og ydre*, Fønix 2019, 116-122.

17 Johannes Aakjær Steenbuch, ”At tage del i Gud”, *Fønix* årg. 2021, 201-223.

vores kroppe og med den del af sjælens liv, som ligger under overfladen, fx gennem deltagelse i ritualer eller i en levende ”aktualisering” af de bibelske myter.

Religiøs praksis er en psykologiske proces, hvorved jeg giver køb på lidt af min jeg-bevidsthed for at komme i nærmere forbindelse med alt det, jeg også er. Teologisk udtrykt: Viljen til at følge efter Kristus er en vilje til at give køb på selvrealisering i banal forstand og i stedet lade mig selv afvikle, så jeg kan genopstå tættere forbundet ikke alene med dybere lag af mig selv, men også med min Gud og min næste.

At bedrive teologisk religionspsykologi er i grunden ikke andet end at forsøge at forstå og skærpe blikket for noget, som de bedste af salmerne altid har givet os dunkle poetiske anelser om:

O du, som skabte hjerte mit,  
det dybe, underfulde,  
o, dan det efter hjerte dit  
til Himmel-spejl i mulde,  
så jeg langt mer, end selv jeg ved,  
kan lære af din kærlighed  
om nådens rige fylde!

Da skal jeg ret med Åndens sans  
i lyset fra det høje  
få syn på støvets Himmel-glans  
i Jesu Kristi øje  
og finde min retfærdighed,  
som af din dybe kærlighed  
i ham til mig udspringer (DDS 387, 5-6).

Lad mig nærme mig en slutning ved at komme med en principiel programerklæring, som jeg i det forudgående har forsøgt at efterleve: Religionspsykologi består i en dialog mellem psykologien, der stiller menneskets sjælelige beskaffenhed og dets kvaler som et spørgsmål til teologien, der svarer ved at vise, at de religiøse symboler kunne være svaret på spørgsmålet eller i hvert fald pege mod løsningen på problemet.<sup>18</sup>

Det teologiske svar på selvrealisering som et uomgængeligt problem må være: Mennesket er skabt i Guds billede fra top til tå og gennemsyet af Guds livsånde i det indre og ydre, men bevidstheden er så optaget af sig selv, at den glemmer dette og fjerner sig fra det levende forhold mellem menneskets sjæl og Guds ånd – og fra det levende forhold til andre mennesker. Men ved at konfrontere sig med, hvad der gemmer sig under overfladen og nede i kroppen, og ved at leve sig ind i Jesu død og opstandelse,

18 Lars Bo Bojesen, *Religionspsykologiske essays*, Fønix 2019, 69.

kan mennesket blive genindsat i dette levende forhold: Mennesket mister sig selv, men det vinder sig selv igen, opladt på ny og forankret i et levende forhold til sin Gud og sin næste.

Når jeg opgiver at lade min jeg-bevidsthed være enerådende, nedsænker jeg mig så at sige også i de dybere sjælelige lag, som mange af os moderne mennesker ifølge Haidt, Jung og de andre psykologer er blevet dårlige til at være i kontakt med. Psykologisk kan dette ubevidste lag, som vi sænker os ned i, beskrives som sjælens følelsesmæssige side, hvor vi er forbundne med hinanden på et ubevidst og kropsligt plan. Poetisk kan det udtrykkes som hjertet, der jo er kærlighedens sæde. Teologisk kan det tolkes som skabelsens og gudbilledlighedens plan, hvor vi er forbundne med hinanden, selvom bevidstheden af og til vil skille os ad. På alle tre planer kan man sige, at det gælder om at glemme sig selv for at kunne opdage en større del af sin egen og ikke mindst den fælles verden. Kort sagt: Kærligheden realiseres, når jeg giver køb på mit eget og lader mig livet skænke i forholdet til den anden.

Snarere end *selvrealisering* kunne man foreslå at tale om *selvudvikling*, forstået på den måde, at man netop må vikle sig ud af sin egen indkrogethed i sig selv og vikle sig ind i forholdet til den anden. Vi har glemt os selv og hinanden, og derfor må vi, hvor paradoksalt det end kan lyde, glemme det, vi troede var os selv, for at finde os selv i en dybere forstand.