

Jeg tynges af skyld efter uheldet - har Gud opgivet mig?

Af Poul Henning Krog 17. apr. 2020/16 (Læsetid: 4 minutter)

Kære PH

For godt et år siden var jeg involveret i et trafikuheld. Jeg slap med en voldsom hjernerystelse og et par trykkede ribben. Bilisten i den anden bil kom slemt til skade, jeg ved, at den pågældende er mærket for livet og aldrig får sin førlighed igen.

Ulykken skete i et sving på en skovstrækning med dårlig sigtbarhed. Efterforskningen løb over flere måneder, og ingen er efterfølgende blevet dømt, det har udelukkende været en forsikringssag.

Alligevel oplever jeg, at jeg bliver forfulgt af en kolossal skyld. Efterhånden er jeg bange for at lægge mig til at sove, for jeg genoplever hændelsen igen og igen. I mit mareridt ser jeg den anden bil i et splitsekund køre frontalt ind i den modkørende. Lyden af braget, stødet gennem kroppen, smerten og oplevelsen af at se et livløst menneske gennem knust glas, er som en film.

Jeg føler en stor skyld over, at jeg ikke var mere opmærksom. Vejret var dårligt den eftermiddag, og jeg burde have udvist langt større agtpågivenhed. Paradoksalt nok glædes jeg ikke over, at jeg overlevede, idet jeg tynges uafbrudt af skyld.

Psykologsamtaler og angstdæmpende medicin har kun hjulpet minimalt. Tror du, Gud har opgivet mig?

Med venlig hilsen Keld

Kære Keld

Ulykker sker. Traumatiserende oplevelser gør noget ved os alle, og vejen ud på den anden side kan være lang og stenet. Du må være nådig overfor dig selv. Kroppen husker alt, det vi byder den, og derfor er det også vigtigt, at du får bearbejdet din oplevelse.



Du kan komme ud af den onde cirkel ved at tage imod tilgivelse fra Gud, dig selv og måske også den anden bilist. Gud har slettet dit gældsbevis ved at nagle det til korset. Han har ikke opgivet dig.

Krop, tanker og følelser hænger uløseligt sammen, så først i det øjeblik du kan ”bryde den onde cirkel”, er du videre.

Tag imod tilgivelsen

Tre vigtige nøgler er, at du tager imod tilgivelse fra Gud, dig selv og helst også bilisten i den anden bil. Retten har frikendt dig.

Du skriver, at ulykken skete for godt et år siden. I forhold til bearbejdning af et traume er det kort tid, for der er mange stadier, præcis som i en sorgproces.

Den følelsesmæssige bearbejdning er et langstrakt stykke arbejde, hvor du vil opleve både stilstand, tilbageslag, men heldigvis også fremskridt. Det helt afgørende for dig er, at du har et kompetent menneske, gerne en terapeut eller psykolog, at tale med.

Gud slettede gælden

Du spørger mig direkte om Gud har opgivet dig. Naturligvis har Gud ikke opgivet dig. ”Han slettede vores gældsbevis med alle dets bestemmelser imod os; han fjernede det ved at nagle det til korset”, skriver Paulus i Kolossenserbrevet.

Paulus forfulgte Jesus og var årsag til, at kristne blev forfulgt og slået ihjel, men heldigvis kom Paulus videre. Du oplever, at du er ”forgældet”. I tro må du modtage Guds ord. Du skal ikke ”afbetale” nogen gæld.

Du skal med en bearbejdning af ulykken, samt en forståelse af hjernens kognitive funktioner indse, at din skyldfølelse er en forkert overbevisning i dig selv. Du påtager dig et urimeligt ansvar og udvikler en skadelig selvbebrejdelse.

Du må acceptere, at en del af livet er ulykkelige hændelser. Du skal væk fra det selvskadende mønster og ind i Guds kærlighed, syn og omsorg, så du varmes og finder trøst og støtte i hans ord.

Du har en historie. Du er ikke din historie. Dit liv er mere end denne hændelse. Det er en sørgelig ulykke, men du skal videre.

Prøv om du kan leve i livets nu, fremfor at du forstørrer ulykken i tankerne. Det tjener intet formål at pine sig selv.

Når Gud har tilgivet dig, må du også tilgive dig selv. Du skal turde at være i livet, også når det er smertefuldt og urimeligt, heldigvis er der herfra nye veje og ofte dybere livsmål.

Kærlig hilsen Poul Henning



Poul Henning Krog

Læge, Præst og forfatter til bogen "Kære Hr. Tyv - og 39 andre indlæg fra min blog"