

Gunnar Elstad

1. Den viktige livshistorien

Fra boken «Livshistorie og følelser», Lunde Forlag

Fortiden vår har betydning for nåtiden - på godt og vondt. Vi bør tenke så mye over den at den ikke får prege fremtiden også på en negativ måte.

Tanker, følelser, vilje og handling påvirker hverandre gjensidig. Skjer det noe med det ene, skjer det også noe med det andre. Det kommer vi enda mer tilbake til i kapittel 2.

Kroppen påvirker psyken, og psyken kroppen.

Dette innebærer at dersom vi begynner å snakke med noen som forteller om mange vanskelige følelser i hverdagen, kan vi verken hjelpe dem eller gi gode råd før vi har gitt oss tid til å finne ut av de store sammenhengene.

Derfor skal vi nå se mer på de store sammenhengene.

Livshistorien

Livshistorien vår er ikke noe vi kan løpe fra, selv om vi nok kan bli fristet til å prøve. Vi bærer den alltid med oss - på godt og vondt.

Dessuten øver den et betydelig påtrykk.

Hvor sterkt den trykker på, skjønner vi når vi møter eldre mennesker. Det er ingen ting de heller vil, enn å fortelle oss hva de opplevde i barndommen og ungdommen. Det er nesten ikke mulig å stoppe dem. Barn og barnebarn blir til tider både irritert og oppgitt når bestemor igjen og igjen forteller de samme historiene som de har hørt hundre ganger før.

Når den pensjonerte sognepresten blir invitert til "å sin noen ord", er sjansen stor for at han bruker en del tid til å fortelle hvordan alt var før og hva han erfarte i gamle dager. Det er ikke så lett å stoppe han heller - til møtelederens fortvilelse.

Og når vi møter mennesker som vet at de snart skal dø og vi begynner å snakke fortrolig med dem, er det ofte et eller annet fra fjern fortid de har behov for å fortelle. Mange ganger har jeg sittet og undret meg over hvor godt de husker og hvor levende de forteller fra da de var unge, da de var tenåringer, da de gikk på folkeskolen - og da de var helt små.

Jo, livshistorien trykker på. Når trykket er så stort, er det også rimelig å tro at den også påvirker hverdagen vår. Og påvirker den oss så sterkt, er det et poeng at vi er oss livshistorien vår bevisst.

For å si det med Per Arne Dahl: *Det vi får bevisstgjort, kan vi ofte gjøre noe med. Men det vi ikke får bevisstgjort, gjør alltid noe med oss. Det som forties og fortrenses, kan vanskelig helbredes* ("Fra paradiset til virkelighet", side 46).

Det er ingen grunn til å vente til vi blir gamle med å fortelle livshistorien vår. Det kan være både nyttig og verdifullt å fortelle den til noen allerede nå, mens vi er tyve, tretti, førti, femti eller seksti år. I alle fall har vi behov for å fortelle livshistorien vår lenge før vi faller for aldersgrensen. Problemet er bare at det er så få som er villige til å lytte.

Ofte er den eneste muligheten å gå i sjelesorg eller terapi.

Men dersom vi får lov til å fortelle historien vår til noen som virkelig lytter, vil vi få mange viktige erfaringer.

For det første vil vi oppdage at livshistorien er en vesentlig del av oss. Det å oppleve at noen lytter, vil styrke identiteten og selvfølelsen vår.

Så vil vi, for det andre, oppdage at vi husker mer enn vi først trodde. Mens vi forteller, blir minnene rikere.

For det tredje vil vi merke at vi har sterke følelser knyttet til historien vår. Noen minner føles betydelig vondere enn vi var forberedt på. Andre får oss til å felle gledestårer og kjenne varme og andre gode følelser.

For det fjerde vil vi lære å forstå at den måten vi reagerer på i dag, kan ha noe med opplevelser i fortiden å gjøre. Historien påvirker hverdagen vår langt mer enn vi før har tenkt over.

"Jeg har inntrykk av at erindringen virker omtrent som en fryseboks. Husker du hvordan det er når du tar ut en matrest som har ligget der lenge? Først er den hård som en liten mursten, den har ikke lukt, ikke smak, den er dekket av et hvitt belegg; men så snart du setter den over ilden, får den langsomt igjen sin form og farge, den fyller kjøkkenet med sin duft.

På den måten slumrer de sørgelige minnene gjennom lang tid i en av erindringens utallige huler, ligger der endog i år, årtier, gjennom et helt liv. Så en vakker dag kommer de opp igjen til overflaten, smerten som ledsaget dem, er på ny nærværende, intens og gjennomgående som den var den dagen for mange år siden."

(Fra Susanna Tamaro: "Gå dit hvor ditt hjerte fører deg" Gyldendal 1997. Side 97-98)

Det er mange måter å forholde seg til livshistorien på.

Tegneserien "Finbeck og Fia", i alle fall de gamle seriene, gir oss et artig innblikk i dette. Kristian Finbeck har nemlig ikke alltid vært generaldirektør. Han startet som vanlig arbeider. Etternavnet "Finbeck" var et navn ekteparet tok da de ble nyrrike og fikk en posisjon.

Kristian vil gjerne vedkjenne seg fortiden sin. Han går gjerne ned på arbeidsplassen og spiller kort med tidligere arbeidskamerater, og drømmen er å få ta en tur på stamkneipa og spise oksebryst og spisskål sammen med venner. Problemet er at han ikke får lov av Fia, som forakter den simple retten.

Fia vil helst glemme fortiden sin. Når hun møter gamle arbeidskamerater fra vaskeriet, later hun som hun ikke kjenner dem. Ingen bør i Fias nærvær snakke om det hun engang har vært. Det tåles ikke. Hun er flau over livshistorien sin. Hun forlanger at Kristian skal bryte med gamle venner slik hun selv har gjort det.

Personlig tror jeg Kristian er den sunneste av de to.

"Framover og aldri glemme" var tittelen på en historiebok som kom ut en gang i 70-åra. Det var en klok tittel. Den bør ikke bare gjelde for verdenshistorien, men også for vår personlige historie.

Fortiden er nemlig ikke noe vi bare "kan gjøre oss ferdige med". Da blir det et tomrom inne i oss, og vi avskjærer oss fra viktig livserfaring.

Slik er det også dersom vi har opplevd meget vondt i fortiden - kanskje spesielt da. Dersom jeg sier til meg selv: "Dette orker jeg ikke tenke på", eller: "Dette vil jeg bare glemme og legge bak meg", blir jeg bare enda mer preget av det som var.

Familien vår er viktig. Den har betydning rent arvemessig. Halvparten av genene mine har jeg fra far, og den andre halvdel fra mor. Dernest har familien vært det miljøet som påvirket meg mest fra starten av.

Likevel er det miljøet vi skal konsentrere oss om her.

Ingen av oss vil påstå at vi kommer fra en fullkommen familie. Den hadde sine feil. Men vi oppfatter den i alle fall som "normal". Og det var det ikke alle familier som var! (Svi-gerfamilien f.eks. er sjelden helt normal.)

Det at jeg helt automatisk ser på familien min som "normal" kan ha hindret meg i å stille meg kritisk til noe av det jeg opplevde som barn og tenåring - og hindret meg i å erkjenne den smerten jeg av og til opplevde.

Som voksne må vi foreta en sortering.

Det gode fra barndommen skal vi få glede oss over og ta med videre som umistelige skatter.

Det vonde må vi erkjenne som vondt og få reagere på før vi kan legge det bak oss.

Venner og jevnaldrende har også vært viktige.

Dersom vi har hatt en barndom der vi følte oss velkomne, mottatt, elsket og akseptert, vil vi antakelig også i dåre møte nye mennesker med en positiv forventning.

Har vi derimot følt at få har vært interessert i oss, opplevd at vi ble mobbet eller holdt utenfor, eller opplevd mye ensomhet, vil vi antakelig være litt redde for andre mennesker.

Noen kompenseringer preger oss kanskje også?

Kanskje ble vi skoleflinke fordi vi ikke helt klarte å hevde oss på idrettsbanen?

Kanskje begynte vi tidlig å søke rikdom, makt eller lederposisjoner for å kompensere for mindreverdsfølelse?

Bak våre sterke sider, finner vi alltid noen svake - våre sterke sider er faktisk ofte også våre svake sider.

Fortiden har i alle fall bidratt til å gi meg en følelse av personlige røtter - eller mangel på røtter; en følelse av hva jeg kan og ikke kan; en tendens til å nærme meg eller trekke meg unna andre mennesker; oppfatninger om hva som er viktig og uviktig.

Det er også fortiden som har lært meg hva det vil si å være mann eller kvinne, mor eller far, sjef eller underordnet.

Mens vi snakker om livshistorie, må vi også få med oss en annen viktig vinkling: Hvilken plass har Gud i livshistorien min?

Ikke engang kristenlivet mitt er historieløst.

Hvorfor ble jeg egentlig en kristen?

Eller dersom jeg alltid har vært det: Hva er det som har bidratt til at jeg har holdt fast på troen?

Hva slags rolle har familien min spilt i denne sammenhengen - eller kristendomsundervisningen, ungdomsmiljøet, menigheten, venner, ektefelle.

Noen kompensasjoner finner jeg kanskje også på dette området. Kanskje jeg ikke var så populær eller hadde noen viktig posisjon blant jevnaldrende. I det kristne miljøet ble jeg derimot "oppdaget", og der fikk jeg utfolde meg.

Hvordan er gudsbildet mitt, og hva er det jeg særlig legger vekt på i min tanke og i min livsførsel? Hva er det som har bidratt til at akkurat dette er blitt så viktig?

Hvilke troskriser har jeg gått gjennom, og hvordan har de preget min tro og mitt liv etterpå?

Så er det to ulike perspektiver jeg kan se det hele i:

Jeg kan være opptatt av hva jeg selv har gjort for å bli en kristen, leve som en kristen og påta meg en tjeneste.

Eller jeg kan spørre: Hva har Gud gjort i mitt liv for å gjøre meg til sitt barn, bevare meg i troen, utruste meg til en tjeneste og la meg få erfare åndelig liv og vekst?

Selvopptatt som jeg er, har jeg en sterk tendens til selv å være sentrum i min historie i stedet for å ha Gud i sentrum.

I alle fall er det viktig at Gud blir en integrert del av livshistorien min.

"Jo takk, bare bra"

Det er vel dette de fleste av oss svarer når noen i forbifarten spør om hvordan vi har det.

Men "bare bra"? Det kan da ikke være riktig?

Vi lever i en verden som er preget av syndefallet. Dersom du er en synder og jeg er en synder, så er sjansen stor for at vi både har såret hverandre og kommer til å såre hverandre.

Ingen foreldre, ektefeller eller barn er perfekte. Ingen kristne menigheter er perfekte. I de beste kristne fellesskap sårer vi hverandre og har behov for å tilgi hverandre. Usunne kristne fellesskap kan faktisk være direkte helsefarlige.

Og det er ikke bare det at vi sårer hverandre. Vi lever også i en verden der vi møter sykdom, død og katastrofer. Vi rammes uventet og hardt.

Livet er vidunderlig, og livet er forferdelig.

Antakelig har vi opplevd litt av begge deler - kanskje mer av det ene enn det andre. "Alle har noe som gråter i sin sjel", sa Dostojevskij.

Men har vi opplevd begge deler gjør det kanskje ikke så meget? Jevner det seg ikke ut på den måten?

Nei, det gjør ikke det. I matematikken er det slik at pluss og minus opphever hverandre, men ikke i psykologien. Du har det ikke gjennomsnittlig behagelig når du sitter med den ene foten i en bømme med isvann og den andre foten inne i peisen. Da føler du på ingen måte at det ene opphever det andre.

Og det gjør like vondt å miste et barn selv om du fortsatt har tre sunne barn igjen. Det er like vondt å bli syk selv om du kommer fra en rik familie. Og du sørger over din ektefelle selv om dere fikk mange gode år.

Det er ikke noe poeng å benekte det vonde. Vi må heller innrømme det. Det at vi kan reagere er forutsetningen for at sårene våre gror og vi makter å komme videre.

Overlevelsesstrategier

Livet har altså ikke vært bare enkelt.

De aller fleste har opplevd både kritikk og avvising, urettferdighet og skuffelser, konflikter og kriser - både i og utenfor familien. Forbausende mange har opplevd forbausende mye vondt og vanskelig.

Barn er ikke dumme. De lærer ganske fort hvordan de skal overleve når livet gjør vondt. De utvikler overlevelsesstrategier.

Disse overlevelsesstrategiene har en stor fordel: De hjelper barna til å overleve følelsesmessig og holde smerten på avstand. Og det er bra. Dersom barna ikke kunne beskytte seg, kunne følelsene ha blitt så overveldende at de ikke hadde maktet dem.

Men strategiene har også en del ulemper. For det første er det stor sannsynlighet for at det som var en hjelp for oss da vi var barn, kan bli en vesentlig hindring når vi blir voksne. For det andre er det som regel slik at det som er godt for noe, er vondt for noe annet. Holder vi fast på disse strategiene, hindrer de livsutfoldelse.

Det er altså i høyeste grad positivt at vi har overlevd. Men nå er tiden inne til å lære seg å overleve på en bedre og sunnere måte.

I det følgende skal vi stoppe litt ved en del forskjellige overlevelsesstrategier som vi med fordel kan oppgi.

Å bygge mur rundt seg er en slik strategi.

Egentlig kunne vi bruke flere bilder for å beskrive denne strategien. Vi kan sammenligne det med å kle seg i en rustning, eller gjemme seg i et skall. I alle fall virker vi harde og utilnærmelige - og tilsynelatende sterke og selvforsørgende.

Muren kan være bygget av ulikt materiale, for eksempel profesjonalitet, åndelighet, aktivitet, bråkkekhet, fleip, ironi, kroppsspråk, klær, hårfasong, plassering i rommet.

Når vi bygger mur, er det alltid noe vi murer inne og noe annet vi stenger ute.

Det er det følsomme, sårbare barnet i oss vi murer inne. Dette barnet har vanskelig for å tro at noen kan møte det med kjærlighet og respekt dersom det kommer ut.

Det er alt og alle som kan såre dette barnet vi stenger ute. Kanskje opplevde dette barnet en gang å bli såret eller ydmyket i den grad at det bestemte seg for at det aldri skulle la seg såre eller ydmyke mer?

Jeg har full kontroll
takler det meste,
jeg har sverd og skjold
kan sloss mot de fleste.
Jeg er flink i forsvar,
ekspert i høflighet,
jeg er en utadvent kar
som vet en del om ensomhet.

Se meg, hør meg,
kom inn til meg og rør meg -
kjære hør meg.

Det er en meg her inne
som famler rundt i blinde
trå forsiktig inn og led meg
trøst meg, gled meg
- men framfor alt: Se meg

Fra Bjørn Eidsvåg: "Se meg !"

Å kritisere er en annen overlevelsesstrategi.

Da kritiserer jeg deg før du får tid til å kritisere meg. Kan jeg komme deg litt i forkjøpet, gjør det ikke så vondt lenger. Jeg blir en slags kaktus som du stikker deg på. Kaktusen har pigger for å beskytte seg.

En som lever sammen med en kaktus, vil sjelden føle seg "bra nok", og vil enda sjeldnere føle seg verdifull. Antakelig er det fordi kaktusen heller ikke føler seg bra nok, innerst inne, og har funnet ut at angrep er det beste forsvar.

Kanskje ble vi kritiske fordi vi har vokst opp i et miljø der kritikk var en viktig ingrediens i hverdagen. Det var alltid noe galt med fars slektninger, naboene, de andre kristne miljøene, eller hvem det nå ellers kunne være det var noe galt med. Dermed ble jeg redd for at de også skulle finne noe galt med meg. Eller jeg opplevde at de fant en god del galt med meg.

Eller jeg overlevde ved å identifisere meg med en kritisk mor, en kritisk leder eller en annen som jeg gjerne ville være på lag med eller bli godtatt av - en som roste meg for å være like kritisk. Det gav nærhets- og fellesskapsfølelse. Det å ha felles fiender er ofte et grunnlag for vennskap, selv om det er et betenkelig grunnlag.

Å avvise er ikke helt det samme som å kritisere, men det ligner.

Det er noe av det samme som skjer. Det er nesten ingenting som er så vondt som å bli avvist. Og dersom jeg er redd for at du skal avvise meg, kan jeg prøve å komme deg i forkjøpet ved at jeg avviser deg først. Da får du det vondt, men jeg overlever. Det er det samme som skjer når kjæresten går fra hverandre: Den som forlater har det følelsesmessig bedre enn den som blir forlatt.

Har vi selv opplevd mange vonde avvísninger, er sjansen stor for at vi, bevisst eller ubevisst, avviser andre.

Det merkelige er at vi ofte veksler mellom denne overlevelsesstrategien og den neste, som er:

Å klamre seg til en annen. Skulle vi tenke ut fra planteriket, så er vi ikke kaktuser, men slyngplanter som trenger noen å klynge seg til, og som aldri opplever at det blir nært nok.

Kanskje signaliserer jeg at jeg trenger deg i så stor grad at jeg ikke vet hvordan det skal gå dersom du går fra meg. I verste fall kan jeg true med å ta mitt eget liv. Og jo tettere jeg slynger meg rundt deg, jo mer får du følelsen av å være bundet og kvalt. Eller kanskje jeg til og med blir en snylter som suger deg tom for krefter. Og prøver du å holde litt avstand eller frigjøre deg, blir jeg sint, såret eller truende. Eller jeg blir skuffet og påstår at du ikke forstår meg og ikke bryr deg.

En som klamrer seg til, er som regel redd for å miste. Og antakelig har den som klamrer opplevd mange vonde tap.

Har vi opplevd mange tap eller skikkelige svik, blir vi også sinte et sted inne i oss. Derfor er det så lett å veksle mellom det å klamre og det å avvise. "Jeg hater deg, ikke gå fra meg", signaliserer vi da. Eller: "Jeg er så glad i deg, ha deg vekk". Og dem vi vekselvis tar imot og avviser på denne måten, blir etter hvert både slitne, ansente, fortvilte og hjelpeløse.

Denne atferden er også ganske typisk for mennesker som har opplevd vold eller overgrep.

Å være alle til lags er også en metode. Da kan jeg bare ikke risikere at noen går ifra meg. Og jeg har så liten tro på meg selv at jeg ikke tror mine egne meninger og følelser er av verdi. Fortell meg hva du mener, og jeg vil mene det samme. Spør meg om en tjeneste, og jeg sier selvsagt ja (selv om jeg da ikke kommer til den avtalen jeg gjorde med en annen i går). Jeg visker ut meg selv og tenker og sier at jeg selv ikke er viktig. Innerst inne føler jeg meg utnyttet og sint, men det vil jeg ikke ha kontakt med foreløpig.

Den som er alle til lags, lever på en måte grenseløst. Kanskje har vedkommende ikke fått oppleve at noen har respektert hans eller hennes grenser.

Å hjelpe andre kan være noe vi gjør fordi vi har et stort overskudd vi vil bruke i andres tjeneste. Det er ikke noe problem.

Det som er et problem, er at vi kan bli fristet til å hjelpe fordi vi har et underskudd inne i oss. Da iler vi til for å gi andre den hjelpen vi egentlig hele livet har savnet at noen har gitt til oss.

Kanskje var det mange som trengte hjelp da vi var barn? Kanskje var det en bror eller søster vi måtte ta oss av, eller kanskje var mor syk og trengte hjelp? Kanskje var foreldrene våre fosterforeldre for en rekke med andre barn, og de hadde det jo så vondt at vi måtte strekke oss langt for dem? Kanskje var det alltid noen som trengte mors og fars fang bedre enn oss? Og så ble vi omsorgspersoner eller "reddende engler".

Mange sjelesørgere og terapeuter har kommet inn i en omsorgstjeneste med denne bakgrunnen. Og det er ikke noen fordel. For tjener vi andre for å dekke et uerkjent behov i oss selv, blir ikke hjelpen gitt på en frigjørende måte.

Det er ofte vanskelig å hjelpe noen ut av dette mønsteret. Det har en tendens til å sitte skikkelig fast. Utbrenning kan ofte bli resultatet.

Hon e et håp for deprimerte.
Hon e en inspirasjon.
Hon e en hjelp for de frustrerte.
Hon e en - suppestasjon!
Hon sa: Eg sår og andre får høste.
Så går eg tom, og ingen kan trøste.
Befri meg
og gi meg fred.
Befri meg.
Si kem eg e.

Fra "Befri meg" av Jan Eggum.

Å være leder kan faktisk også være en strategi. Lederen har nemlig kontrollen, og det demper angsten. Dersom jeg er leder, har jeg en posisjon og vet hvem jeg er - tror jeg. Dersom jeg er leder, har jeg et påskudd for å ta kontakt og være sammen med andre mennesker. Dersom jeg er leder, kan jeg være med å styre unna alt det som ville utfordre meg på de områdene der jeg helst ikke vil utfordres.

Lederrollen er utmerket egnet til å skjule ensomhet og usikkerhet. Kanskje jeg lærte det allerede som barn. Eller kanskje det var så få andre jeg kunne støtte meg til at jeg bare måtte ta ansvar og komme i ledelsen før jeg hadde fått erfaring at det også kunne være trygt å bli tatt vare på og bare være en blant de andre.

Å være svak har den fordel at andre må ta hensyn til meg. Kan vi ikke vinne ved å være sterke, så er det minst like effektivt å være svak.

Dersom du er uenig med meg, kan jeg begynne å gråte, få hodepine eller legge meg syk. Da får du forhåpentligvis så meget skyldfølelse at du etter hvert blir enig med meg. Jeg kan være så konstant trett og sliten at du må gjøre arbeidet for meg.

I mange familier er det mennesker en alltid må ta hensyn til. Det er det for den saks skyld også i kristne fellesskap. Og disse menneskene har makt, selv om de neppe innrømmer det selv, og selv om de foreløpig ikke er avslørt av de andre heller.

Denne strategien kombineres ofte med "å bygge mur" eller "å kritisere". Da er jeg sterk nok til å kritisere deg, men når du kritiserer meg, bryter jeg sammen. Mange usunne ledere har denne kombinasjonen. De fyrer løs på andre, men tåler ikke motstand selv.

Den som bruker denne strategien, har antakelig opplevd at svakhet var det eneste som gav oppmerksomhet og omsorg. Var en sterk, måtte en klare seg selv, men var en syk, fikk en både god mat og god omsorg.

Å være klovn har også sine fordeler.

Kanskje var det den eneste måten jeg fikk oppmerksomhet på. De andre i familien fikk ros fordi de var dyktige, mens jeg fikk ros for å være muntrasjonsrådet. Kanskje var det slik jeg skapte fred i familien. Når far og mor kranglet, kunne mine klovnestreker sette dem i stemning igjen. Kanskje er jeg så redd for at du skal le av meg, at jeg ler av meg selv for å komme deg i forkjøpet så det ikke gjør så vondt? Eller jeg er så redd for at du ikke skal ta mine meninger og følelser på alvor, at jeg fremsetter alt som en spøk først bare for å sondere terrenget en smule?

De som har skrevet romaner om klovner, har som regel også fortalt at klovnen som er så munter i manesjen, gråter når han er for seg selv i sirkusvogna. Klovnen skjuler sine vonde og såre følelser bak en morsom fasade.

Å strebe mot karriere, rikdom, berømmelse og lignende. Dersom jeg innerst inne har en frykt for ikke å lykkes, kan det bli viktig å samle bevis for at jeg er vellykket. Det er akkurat som om jeg tenker at dersom noen skal kunne være glad i meg og se meg, må jeg være noe, ha noe eller prestere noe.

En annen mekanisme kan også ligge under. Når vi snakker om arbeidsnarkomani, er det fordi hardt arbeid fungerer som et narkotikum - det demper vonde følelser. Problemet er bare at vi, som ved andre rusmidler, trenger større og større doser, og vi må ha dem hyppigere og hyppigere.

Både "Stressulf" og "Streberen" kan ha lagt seg til en slik livsstil for å forsvare seg mot vonde følelser. Streberen har kanskje en gang tenkt noe i retning av at "Jeg skal vise dem at jeg klarer det", "En gang skal de være nødt til å verdsette meg og ha respekt for meg", "En gang skal det ikke være jeg som ber om å bli godtatt av dem, men de som ber om å bli godtatt

av meg". Og det kan være mange smerter bak en slik tankegang.

Ulikheter i familien

Søsken kan tilsynelatende være veldig ulike.

Disse ulikhetene kan ha med det å gjøre at de har valgt ulike overlevelsesstrategier for ikke å bli overveldet av følelser. Om de har overlevd godt eller dårlig, skal være usagt.

Vi skal i alle fall gå inn i et par familier og se på noen slike strategier.

A) Hansen er både aggressiv og kritisk. Uansett hva barna gjorde, ble det aldri godt nok. Gjorde de en feil, ble far sint og oppfarende:

- Den eldste sønnen holder seg i bakgrunnen og har utviklet usikkerhet og et dårlig selvbilde. Han er en dyktig revisor, men føler selv at han ikke kan noe.
- Nummer to i søskenflokket må stadig bevise for seg selv og andre at hun duger. Hun er blitt et konkurransemenneske og har kommet seg fram i livet.
- Kari er kritisk til alt og alle. Hun finner alltid feil og mangler hos andre. Lokalavisen har fått mange sinte leserbrev fra henne.
- Per er humoristen som alltid ler og som alltid makter å se det positive i situasjonen. Når han får kritikk, ser det ikke ut som om det går inn på ham.
- Den yngste søsteren er mekleren i familien. Hun liker ikke konflikter, og er alltid klar til å helle olje på opprørt hav. Hun har klart å være så snill at far aldri har kritisert henne.

Så kan vi jo lure på hvordan disse vil kommunisere når de kommer hjem til jul og må være sammen i noen dager.

B) Ekteparet Olsen har alltid prioritert jobben og arbeidet på bedehuset. Barna har alltid følt at de kom i andre rekke og at foreldrene aldri hadde tid til dem:

- Espen har fremdeles lett for å føle seg avvist og tror helst at ingen bryr seg om ham.
- Bjørg innrømmer aldri behov for nærhet og omsorg, men virker heller hard og ufølsom. Hun klarer seg selv, nesten for enhver pris.
- Tore har hatt mange intense men ustabile forhold. Sex er den eneste formen for god nærhet han kjenner til.
- De som har med Reidar å gjøre, får ofte en følelse av at han avviser dem og ikke bryr seg om dem. Dette skjer på tross av at Reidar går rundt og lengter etter å bli inkludert i et fellesskap.
- Ellen er overdrevent omsorgsfull. Hun har en tendens til å tvinge på andre den varmen hun ikke har fått selv.

Først når disse personene tør innrømme at de er blitt såret og har hatt det vondt, blir det mulig å bryte ut av de uheldige mønstrene. Det går ikke så lenge sårene benektes. Men når de begynner å innrømme smerten (og kanskje gråte over den?), er det håp.

Det er forresten noen som påstår at i en alkoholikerfamilie med fire barn, vil barna ofte gå inn i følgende roller: "Den dyktige", "alkoholikeren", "klovnen" og "den stille".

Femåringen i oss

Uansett hvor gamle vi blir, og uansett hvilken overlevelsesstrategi vi tyr til, så bor det fremdeles en liten gutt eller ei lita jente et sted inne i oss - et barn på omtrent fem år.

Femåringen har tre spørsmål som er viktigere enn alle andre spørsmål:

Er du glad i meg?

Vil du leke med meg?

Får jeg lov til å hjelpe deg?

Så lenge disse spørsmålene i rimelig grad blir besvart med "ja", har femåringen det godt. Dessuten er det viktig at femåringen blir sett og hørt og får en følelse av å kunne mestre noe. Da utvikler det seg etter hvert en trygg selvfølelse.

Vi er antakelig voksne nok når det gjelder tankegang og fornuft. Og det er som det skal være. I 1 Kor 14,20 sier Paulus: "Brødre, vær nå ikke uforstandige som barn! I ondskap skal dere være små, men voksne i forstand." Det er noe vi har misforstått dersom vi tror at det er fromt å være barnslig.

En treåring kan være ordentlig sjarmerende. Men det er ikke sjarmerende å møte en tjuåring som fremdeles finner seg på treårs-stadiet. Det som var sjarmerende hos treåringen, er nå blitt tragisk og litt skremmende hos tjuåringen.

Det normale er at vi utvikler oss - både når det gjelder fornuft og modenhet. Og det burde være like normalt at vi vokser i åndelig modenhet.

Men på noen områder skal vi bevare det barnlige. Blant annet når det gjelder tilliten til Gud og avhengigheten av ham, skal vi forbli barnlige - uansett hvor gamle vi blir.

I denne sammenhengen er det spesielt viktig at vi legger merke til at følelsene våre forblir på barnestadiet, i alle fall i stor grad. Forhåpentligvis lar vi oss ikke styre av dem i samme grad som et barn. Men vi har de samme følelsene som et barn og vi reagerer i forbausende grad på samme måte.

Fremdeles er det slik at når spørsmålene "Er du glad i meg?", "Vil du leke med meg?" og "Får jeg lov til og hjelpe deg?" blir besvart med et løbart "ja", har femåringen det godt og føler seg tatt imot og verdsatt.

Føles det derimot som om de blir besvart med "nei", har femåringen det vondt og blir usikker. Da kommer sårhet, sorg, sinne, frykt og ensomhet opp i oss.

Det kan kjennes litt flaut for oss å innrømme at vi fremdeles strever med spørsmålene: "Er du glad i meg? Vil du leke med meg? Får jeg lov til å være med å hjelpe deg?" Men de styrer oss altså fremdeles, og vi bruker mye energi på å få dem besvart med et trygt og sikkert "ja".

Som voksne kan vi sjelden tillate oss å stille disse spørsmålene like direkte som en femåring gjør. Vi gjør det mer fordekt. Skal vi våge å si at ettersom vi blir voksne, blir vi mer i stand til å hykle? Men det bor altså en liten femåring i oss uansett hvor voksen fasaden vår måtte være.

Femåringen har også et enormt behov for oppmerksomhet. Det er viktig å bli hørt og sett.

Dersom du har hatt en femåring på besøk hjemme hos deg, har du kanskje funnet fram papir og fargeblyanter i håp om at femåringen ville sitte stille og tegne.

Men så enkelt er det ikke. For det første går det fort å lage en tegning. For det andre er det viktig å få vise fram tegningen til andre. Far og mor - og alle de andre som er til stede - må få se og beundre. Det er nesten ingen vits i å tegne dersom ingen ser produktet - helst med en gang det er ferdig.

Det er ikke galt å ha behov for oppmerksomhet.

Dersom vi fikk dette behovet dekket på en naturlig og sunn måte mens vi var barn, har vi blitt mer avslappet og trygge på oss selv som voksne. Da må vi ikke lenger stå i rampe-

lyset hele tiden, men kan rette oppmerksomheten vår bort fra oss selv og ut mot andre.

Dersom vi derimot ikke ble hørt og sett som barn, har det blitt et tomrom inne i oss. Da blir vi som voksne plagsomt opptatt av å få oppmerksomhet og gode tilbakemeldinger hele tiden. Kanskje må vi også hele tiden bli hørt og sett og være i sentrum.

Vi trenger mennesker som ser oss. Særlig viktig var det at far og mor så oss, smilte til oss, beundret oss og var stolte av oss. Gjorde de det, har vi fått med oss en umistelig skatt i livet. Gjorde de det ikke, bærer vi på et savn.

Uansett hvilke erfaringer vi har når det gjelder å bli sett: Gud ser på oss - med varme og kjærlighet. Den aronittiske velsignelsen minner oss om det: "Herren velsigne deg og bevare deg! Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig! Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred" (4 Mos 6,24-26).

En femåring som ikke har fått de tre grunnleggende spørsmålene besvart med et "ja" og som ikke opplever å bli sett og hørt, har det, som sagt, vondt.

Men for fullt ut å kunne innrømme slike følelser for seg selv og andre og komme i gang med bearbeiding, er det en viktig forutsetning som må være til stede: *Femåringen må oppleve at følelsene blir tatt imot av noen.*

Du har sikkert opplevd barn som har falt og slått seg flere hundre meter borte i gata. Og så springer de hjem til far og mor. Men de begynner ikke å gråte før de har nådd nesten helt hjem! Først når far eller mor er innenfor rekkevidde, slippes tårene løs.

Det er ikke fordi barnet vil ha medlidenhet uten at det er grunn til det. Det er heller fordi det er vanskelig å slippe følelser løs før en kjenner at en blir tatt imot.

Kanskje var det ingen som tok imot dine følelser og viste respekt for dem da du var barn. Da sluttet du antakelig å vise dem ganske tidlig.

Kanskje du fikk signal om at du ikke hadde noe å være sint for når far var urettferdig mot deg, at du ikke burde være redd den store hunden, at store gutter ikke gråter, eller at det var din egen skyld at du ble mobbet?

Da trenger du noen som i dag kan ta imot følelsene dine og vise respekt for dem nå - etter at du har blitt voksen. Det er ofte det sjelsesørgere og terapeuter gjør. Men det finnes også vanlige medmennesker som kan ta imot oss slik at gamle følelser får komme ut og bli tatt på alvor.

Hva var det som gjorde vondt?

Statistikken for kongeriket Norge kan fortelle oss om betydelige smerter blant oss.

33% av oss vil en gang trenger hjelp av psykolog eller psykiater. (Nyere statistikk antyder en enda høyere andel av oss)

20% av oss kjenner ensomhet som er problem.

16% av oss har opplevd uønsket seksuell kontakt før vi fylte 15 år. Vi regner med at ca 19% av jentene og 12 % av guttene har opplevd dette.

16% har opplevd vold eller trusler om vold. Her har det de siste årene vært en markert og skremmende stigning.

8% av våre tenåringer har prøvd å ta sitt eget liv, ca 10% av jentene og 6% av guttene.

5% av oss har blitt mobbet på skolen, arbeidsplassen, i nabolaget eller på aldershjemmet (det er ingen aldersgrense for mobbing).

10 000 ekteskap oppløses hvert år, og ca 13 000 barn og unge blir berørt av det.

300 000 misbruker alkohol, og 200 000 barn og unge har en mor eller far med rusproblemer.

Jo da, livet gjør ofte vondt.

Men for all del: Det går an å oppleve mye av dette uten å pådra seg påviselig skade i ettertid.

Når vi lytter til mennesker som har det vanskelig og søker hjelp for det de opplever smertefullt, er det særlig fem forhold det kan være viktig å få kartlagt:

Forholdet til foreldrene våre er noe vi bruker mye energi på. Ofte har vi det vondt fordi:

- Foreldrene var/er ikke der. Kanskje døde de tidlig. Kanskje ble det skilsmisse. Kanskje arbeidet de langt hjemmefra. Barnet har fått en følelse av å være svikket eller overlatt til seg selv.
- De var/er psykisk fjerne, ofte på grunn av tretthet eller travelhet. Barnet har i for liten grad opplevd følbare omsorg. Mange voksne barn bærer på en lengsel etter å oppleve følbare kjærlighet fra foreldrene sine. Noen bruker til og med meget energi på å gjøre seg fortjent til omsorg og kjærlighet.
- De var autoritære og krevde lydighet på de fleste områder.
- De var/er kritiske (Barnet føler seg aldri "god nok").
- De var aggressive (Barnet går i stadig frykt for urettferdige eller uforutsigelige vredesutbrudd.) Særlig vondt er det dersom de mistet kontrollen.
- De gav fysisk avstraffelse. Vi pleier å si at et barn som får fysisk straff ikke behøver å bli mindre glad i foreldrene sine, men det blir ofte mindre glad i seg selv.
- De er velvillige, men de forstår ikke. Barnas følelser og problemer blir enten misforstått eller bagatellisert.
- Dersom foreldrene er umodne, eller dersom de er fysisk eller psykisk syke, kan barnet altfor tidlig få ansvar for foreldrenes velbefinnende. Et slikt barn blir på en måte "tidlig voksen", men kan innerst inne bære på utilstrekkelighets- og skyldfølelse. Det lengter også ofte etter noen som kan ta seg av det og gi det kjærlighet.

Som barn hadde vi vanskelig for å se at det var noe i veien med foreldrene våre. Da hadde vi lett for å tro at det var noe galt med oss selv når det var noe vondt i forholdet.

Barn er utrolig lojale mot mor og far. De forsvarer dem til det ytterste.

Tenåringer har betydelig lettere for å kritisere foreldre. Det blir kanskje vel mye. Men tenåringer liker likevel ikke at andre kritiserer foreldrene deres.

Som voksne er det fint om vi får et balansert forhold. Vi må våge å sette navn på både det som var godt og vondt, galt og riktig. Mange våger dessverre ikke dette, og fortsetter å anklage seg selv ensidig.

Forholdet til søsken. Søsken er ikke alltid snille mot hverandre. Rivalisering, erting, slåssing og mer til er vel kjent. Det er ikke så merkelig om søsken kan påføre hverandre smerter og sår.

Men la oss ta opp et par mer spesielle forhold:

- Andre søsken har vært dyktigere, flinkere - eller mer frimodige og utadvendte. Det er vondt å bli sammenlignet eller stadig omtalt som "bror til" eller "søster av.»
- Andre søsken har fått mer oppmerksomhet (f.eks. på grunn av tilpasningsproblemer, sykdom, handikap, el). Når de ble prioritert opp, følte det som om vi selv ble prioritert ned.
- Kanskje har en bror eller søster gått bort slik at far og mor sørget slik at de ikke kunne gi så meget til de barna som fremdeles lever. Eller den døde ble idealisert i den grad at det var umulig å konkurrere med vedkommende eller leve opp til idealbildet.

Forholdet til jevnaldrende er viktigere for oss enn vi først tror. Ensomhet, avvising og mobbing er vondt i seg selv, men det setter som regel også spor i form av lav selvfølelse, depresjon og mer til.

Følelsen av å ha mislykkes er vond, enten den har kommet på skolen, på idrettsplassen, på arbeidsmarkedet, i miljøet eller i kristenlivet. Kanskje har vi stemplet oss selv som "tape-re" - eller andre har gjort det.

Kriser kan sette spor etter seg. En selv eller familien kan ha blitt rammet av sykdom, sorg, alkoholproblemer, arbeidsledighet, skilsmisse, flytting, m.m. Vold og overgrep regner vi også som kriser.

De fleste kommer heldigvis ut av kriser på egen hånd, og i samspill med venner og familie, uten å ta skade. Et normalt liv byr på noen krisesituasjoner. Men noen mennesker er mer sårbare enn andre, og noen kriser er tøffere enn andre.

Howdan begrense skaden?

Det ser ut til at vi har ulike forutsetninger for å tåle påkjenninger.

Noen ser ut til å overleve både konsentrasjonsleirer, tortur, vold og overgrep uten påviselige skader. "Løvetannbarn" er blitt en betegnelse på barn som vokser opp under meget vanskelige forhold, men likevel er sunne og velfungerende.

En 100% lykkelig fortid er det bare de aller færreste som har hatt. De fleste har opplevd en god del negativt og vondt. Det betyr ikke at alle trenger sjelesorg eller terapi.

For å ta en litt lettvtint sammenligning: Noen blir syke når det går en influensaepidemi, andre blir ikke. Det er ikke så lett å finne ut på forhånd hvem som blir rammet.

Vi vet noe om hva som kan hjelpe oss til ikke å ta skade av det vonde som skjer med oss:

For det første: Vi må få hjelp til å se at det som har vært urettferdig virkelig er urettferdig, at det vonde virkelig har vært vondt, at vi virkelig har lidd et tap, at vi virkelig har blitt svikket. Det vonde har ikke bare vært inne i hodet vårt som en subjektiv følelse, men det har vært en del av en objektiv virkelighet og i høyeste grad reelt.

Og vi trenger støtte på at det vi har opplevd ikke er en bagatell. (Selv om det helt sikkert finnes noen som har opplevd verre ting. Det er det alltid.) Stikk i strid med det vi ofte tror, er bagatellisering mer egnet til å skape problemer enn til å løse dem.

For det andre: Vi trenger hjelp til å se at vi har god grunn til å føle smerte, sorg, sinne, frykt, sårhet og forlatthet. Vonde følelser er en naturlig reaksjon på noe som er vondt, ikke et tegn på at det er noe galt, svakt eller umodent i oss.

For det tredje: Vi trenger noen som støtter oss og tar imot oss følelsesmessig. Et barn trenger voksne som forstår det og tar imot det. Dersom de voksne selv har så mye uro og smerte i seg, eller uforløst sorg eller uerkjente tap, makter de ofte ikke å ta imot barnet. En far som tidlig fikk høre at store gutter ikke gråter, kan ha vanskelig for å ta imot gutten sin når han gråter. En mor som alltid måtte ofre seg, vil forvente at datteren hennes også ofrer seg. Slik kan smerter og uheldige mønster nedarves i generasjoner. Der de voksne ikke forstår og tar imot, må barnet bære følel-

sene inne i seg og ta byrdene helt alene. Det er tøft. Altfor tøft.

Selv om vi ikke fikk slik støtte da vi var barn, kan vi faktisk få det nå når vi er voksne. Det er aldri for sent.

Dette er en av de viktigste oppgavene for en sjelesørger.

” . . . at man, når det i sannhet skal lykkes en å føre et menneske et bestemt sted, først og fremst må passe på å finne ham der, hvor han er, og begynne der. Dette er hemmeligheten i all hjelpekunst.

Enhver som ikke kan det, han er selv i en innbildning når han mener å kunne hjelpe andre.

For i sannhet å kunne hjelpe en annen må jeg forstå mer enn han, - men dog først og fremst forstå det han forstår. Når jeg ikke gjør det, da hjelper min merforståelse ham slett ikke.

Vil jeg allikevel gjøre min mer-forståelse gjeldende, så er det fordi jeg er forfengelig og stolt. At jeg i grunnen i stedet for å gavne ham, egentlig vil beundres av ham.

All sann hjelpekunst begynner med en ydmykelse. Hjelperen må først og fremst ydmyke seg under den han vil hjelpe, og dermed forstå, at det å hjelpe ikke er det å beherske, men det å tjene.

Det å hjelpe er ikke å være den mest herskesyke, men den tålmodigste.

Det å hjelpe er villighet til inntil videre å finne seg i å ha urett og ikke forstå hva den andre forstår.

Søren Kirkegaard.