

**Gunnar Elstad:**

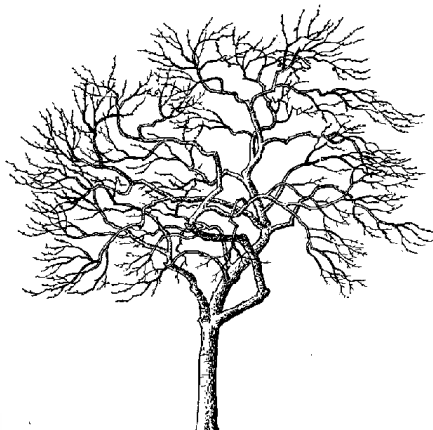
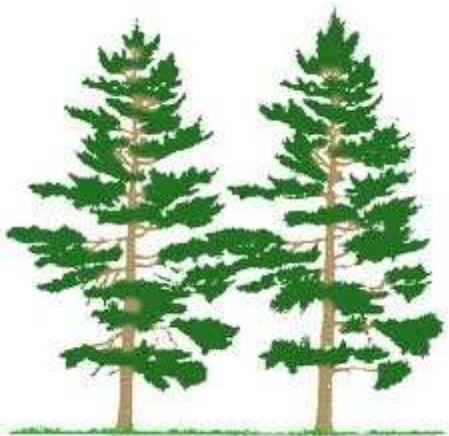
# Hvem er jeg ?

**En hjelp til å bli bedre kjent med seg selv – på godt og vondt.**

**Kan gjerne brukes i forbindelse med sjelesorg og personlig veiledning.**

**Hovedtema: Min livshistorie, Fasade og skygge, Femåringen i oss,**

**Foreldre, Selvfølelse, Kropp, Sex, Skyld og skam, Gudsilde.**



# Når gamle følelser blir som nye.

Litt om hvordan fortiden preger nåtiden vår.

## Følelser som trykkes ned,

f.eks. ved at en alltid holder seg i aktivitet, stadig lytter til musikk, over-spiser, går i butikker, tyr til rus, flykter inn i søvn eller ikke står opp om morgenen, alltid har behov for tette fellesskap, eller de mer klassiske forsvarsmekanismene,

utvikler etter hvert symptomer som f. eks.

- Tretthet, søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer. Kanskje en ikke står opp om morgenen, men bare blir liggende.
- Fysiske smerter som f. eks. hodepine, stive skuldre, muskelsmerter, vondt i ryggen, mavesmerter.
- En pådrar seg lett fysiske sykdommer (f. eks. forkjølelse).
- Vanskeligheter med å fungere på skolen eller i jobben. Uteblir ofte.
- Lav selvfølelse eller selvforakt.
- Ensomhetsfølelse; få eller ingen nære, jevnaldrende venner; lyst til å isolere oss. Føler seg utrygg sammen med andre.
- Vanskeligheter med å godta og være trygg på egen kropp, ut-seende og seksualitet.
- Sterke og vedvarende følelsesmessige svingninger. Den ene dagen føler vi oss som verdensmester, den andre dagen som en dritt. Den ene dagen er vi glade og oppstemte, den neste motløse og deprimerede. Ofte opplever en "uforklarlige" svarte dager.
- For meget eller for lite aggresjon. Enten det at vi har vanskelig for å innrømme og vise at vi er sinte, eller det at vi tvert imot har vanskelig for å kontrollere sinnet vårt. Eller vi går stadig rundt og er kritiske, sure eller "småirriterte" - andre føler ofte at vi avviser dem eller "stikker" dem.
- Depressive eller engstelige følelser.
- Følelse av tomhet eller meningsløshet.
- Tanker om å ta sitt eget liv.

Ingen er symptomfrie, men dersom

- symptomene medfører sterkt ubehag,
- flere symptomer opptrer sammen,
- symptomene har vart over lang tid (minst et par mnd),
- og det ikke er grunn til å tro at de skriver seg fra en fysisk sykdom eller at de kan forklares ut fra spesielle omstendigheter (f.eks. sorg eller annen krise)

er det grunn til å tro at vi har psykiske eller følelsesmessige problemer som vi kan trenge hjelp til å komme ut av.

**Profesjonell hjelp** trengs blant annet ved konkrete forsøk på å ta sitt eget liv, spiseforstyrrelser, alkohol- og stoffproblemer, seksuelle overgrep og psykosier. Disse symptomene må ikke bagatelliseres.

Det er tre grunner til at vi trykker følelser ned:

- vi er redde for at de skal gjøre så vondt eller være så skremmende at vi ikke takler dem, mister kontrollen eller går i stykker.
- følelsene er truende for selvbildet vårt.
- vi er redde for at andre skal forakte oss eller synes at følelsene våre er upassende. Vi kan også være redde for at følelsene våre skal såre, skremme eller provosere våre nærmeste.

## Når begynte det?

Selv om vi kvier oss for å innrømme det, har indre uro, lav selvfølelse, ensomhet, angst, depresjon og andre psykiske smerter ofte sin årsak i noe vi har opplevd i fortiden - særlig på ett av disse fem områdene:

**Forholdet til foreldrene.**

Vi kan ha et "likegyldig", fjernt eller negativt forhold til dem fordi:

- Foreldrene var/er ikke der. Kanskje døde de tidlig. Kanskje ble det skilsmisse. Kanskje arbeidet de langt hjemmefra. Kanskje ble barnet adoptert bort. Barnet har da en følelse av å være sviktet eller overlatt til seg selv. (Trusler om å forlate barnet, kan også gjøre stor skade.)
- 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. En blir ikke mindre glad i foreldrene av den grunn, men en blir 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 alt for tidlig få ansvar for foreldrenes velbefinnende. Et slikt barn bli på en måte "tidlig voksen", men kan innerst inne bære på meget utilstrekkelighets- og skyldfølelse. Det lengter også ofte etter noen som kan ta seg av det og gi det kjærlighet.

Barn har forbausende lett for å unnskyldte foreldrene sine og ta skylden selv for det som har vært vondt.

**Forholdet til søsken.**

- 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.

**Forholdet til jevnaldrende.**

- Ensomhet, avvisning og mobbing skaper større problemer enn vi tror. Det er også vanskelig til stadighet å føle seg annerledes.

**Følelsen av å ha mislykkes**

- på skolen, på idrettsplassen, på arbeidsmarkedet, i miljøet eller i kristenlivet. Vi har fått en følelse av å være "taper".

**Kriser**

- av ulike slag. Familien kan ha blitt rammet av sykdom, sorg, alkoholproblemer, arbeidsledighet, skilsmisse, flytting, m.m. Vold og overgrep regner vi også som kriser.

Den fortiden vi ikke vedkjenner oss og reagerer på, gjør alltid noe med oss.

Den fortiden vi vedkjenner oss og reagerer på, kan vi gjøre noe med.

Andres synder kan skade oss vel så meget som våre egne.

# Livshistorien

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

Mange ganger har jeg sittet og undret meg over hvor godt eldre husker og hvor levende de forteller fra da de var unge eller tenåringer - eller fra 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. Da 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 fortrennes, 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.

Oftest 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.

"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! (Svigerfamilien 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 velkommen, mottatt, elsket og akseptert, vil vi antakelig også i dag 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.

Som kristen har jeg også en historie med Gud, og han har en historie med meg. Det er også en historie det er vel verdt å tenke over.

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 sammenheng - 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.



# Foreldre – viktigere enn vi tror.

Samling av sitater, mm.



Malaki ser fram til at profeten skal komme og "vende fedrenes hjerter til barna og barnas hjerter til fedrene" (Mal 4.6).

Dette blir også et viktig mål for sjelesorgen. Men det kan være en lang vei å gå før dette målet er nådd. La oss ta et par eksempler på hvordan voksne barn kan ha opplevd forholdet til mor og far:

- Jeg skal si deg en ting, prest, at jeg har ikke hatt noen far. Jeg kan ikke huske at far en eneste gang tok meg på fanget eller klappet meg. Ikke en gang spurte han hvordan jeg hadde det eller hvordan det gikk på skolen. Han hadde tid for andre, men ikke for meg. Og det verste var nesten at alle de voksne trodde at han var slik hjemme som han var borte, f.eks. på bedehuset. Når jeg satt og hørte hvordan han der la ut om at vi skulle elske hverandre og ha omsorg for hverandre, da hadde jeg mest lyst til å skrike høyt.

Så kom det fram, det ene etter det andre: Den intense lengselen etter varme og omsorg, håpet om en forandring, skuffelsen over at det aldri ble annerledes, sjokket da faren plutselig døde, fortvilelsen over at det nå var for sent å snakke med ham... og ikke å forglemme den dårlige samvittigheten som herjet med ham fordi han hadde slike følelser overfor faren - som jo var en god kristen, og som i tillegg nå var død.

Anders Bergem: "Mer enn ord", Lunde Forlag, side 35.

- Jeg savnet at noen var glad i meg. Selv ikke mor eller far fikk jeg skikkelig kontakt med. Særlig far var det vanskelig å komme inn på. Aldri tok han meg opp på fanget eller kom inn i soveværelset og strøk meg over pannen for å si god

natt. Gang på gang gråt jeg meg i søvn fordi jeg ikke fikk kontakt med ham.

- Jeg er flink med hendene, men har aldri vært god på skolen. Når jeg laget noe, var det lite ros å få. Derimot har jeg gang på gang hørt: "Du er umulig, du blir aldri til noe". Stadig hakket de på meg fordi jeg gjorde feil eller bråket.

Fritt etter Atle Roness: "Våg å være deg selv". Nye Luther, side 12-13.

- Det som på mange måter har vært det såreste i min oppvekst, er mangelen på å bli elsket som jeg er. Hele tiden følte jeg at jeg måtte være slik eller slik for å bli godtatt av mine foreldre. Oppførte jeg meg bra, ble det rost. Det følte seg selvsagt godt. Men jeg savnet så at de kunne si at de elsket meg selv om jeg ikke alltid fikk ting til.

I tillegg til dette ble jeg ofte brukt som et forbilde for mine kamerater. Jeg måtte være slik og slik, for det ventet andre av meg. Jeg måtte være den som stod fram og tonte det kristne flagg. I enhver situasjon måtte jeg gå fram med et godt eksempel. Dette følte da, og nå, som en tung klamp om foten slik at jeg ikke kan gjøre ting fritt uten å føle skyld.

Fra et personlig brev, sitert med tillatelse fra brevskriveren.

Uttrykk, selvforakt, vonde følelser eller psykiske problemer, har ofte, men ikke alltid, sin årsak i et anstrengt forhold til foreldrene. I det følgende skal vi gjengi noen sitater som belyser dette:

Et tett og nær kontakt med foreldrene er viktig for at et barn skal utvikle en personlighet som er rustet til å møte trusler og farer uten å bli rammet av lammende angst, dype depresjoner eller trang til å skade seg selv. Grunnleggende svikt i forholdet mellom foreldre og barn i de tidlige leveårene fører til dårlig kontakt, usikker identitet, avspaltet seksualitet og dårlig utbygget samvittighet.

Psykiater Bjørn Lande, Vårt Land (5 jan 1991)

En av mine pasienter, en ung kvinne fra kristen middelklasse, uttrykte det slik: "Hjemme blir kristendommen brukt til å skjule menneskelige svakheter". Istedenfor åpen drøftelse av konflikter og frustrasjoner, pleide faren å trekke fram Bibelen og lese av denne hver gang medlemmene i familien kom inn på ladet stoff. Konfliktbearbeiding ble derfor umulig, og familiens problemer bygget seg inn i denne kvinnens sinn. Hun ble på mange måter en sydebukk, en bærer av familiens kollektive problemer.

I familier som behandler hverandre med en glatt overvelvilje, smilende, høflige, oppstår det regelmessig nervøse problemer eller atferdsvansker hos noen av barna. Det kan også være en av foreldrene som utvikler symptomer.

For tenåringer er problemet ofte selvutslettende underkastelse eller selvbekreftende opprør.

Opprøret hindres ofte av en sterk og lammende skyldfølelse. Disse familiene har nemlig en tendens til å disiplinere barna gjennom skyldfølelsen. Den som gjør noe galt, blir møtt med en såret, skuffet, martyrpreget mine. Mor kan også bli syk, gå til sengs, få migreneanfall eller briste ut i lidende gråt. Det barn som systematisk disiplineres på denne måten, blir konform med foreldrenes forventninger på grunn av skyld. Dette kan lamme selvhverdelse og selvstendighet.

Farsautoriteten er viktig i enhver familie.

I kristelige familier forsterkes den ofte ved henvisning til gudsautoriteten. Man finner ikke så ofte åpne autoritære holdninger. Utsagnene følger gjerne denne formelen: "Husk Gud ser alt du gjør" (spesielt de onde og dårlige tingene, selvfølgelig). Foreldre som på denne måten bruker skyldfølelsen, gjør det fordi de mener det er galt å markere seg selv. Spesielt er sinte følelser er svært skyldladede hos foreldrene.



Men foreldre som aldri blir sinte, er potensielt farlige foreldre. Faktum er at alle foreldre føler sinne på innsiden fra tid til annen. Det fatale er forsøket på å hykle velvillig og ikke-sint i nærvær av den en er sint på. Dette gjøres ofte gjennom martyrholdningen. Denne formen for forståelse er nesten alltid mer skadelig enn en åpen og direkte form der en vedkjenner seg følelsene en virkelig har.

Dette hindres av et misforstått kjærlighetsideal som ofte synes å ha denne formel: "Du skal elske din neste mer enn deg selv". Dette kommer til å virke spesielt undertrykkende på aggresjon, også den sunne selvhevdelse som beforder vekst og utvikling i retning av selvstendighet.

**Hans Jørgen Holm. Credo 8/1981**

En gutt behøver å få vite av sin far at han er all right. Han behøver desperat et signal fra far om at far liker ham. Ikke på grunn av prestasjoner. Men fordi han er den han er. Den sønn som merker fars smil og ja til hans uformelige person, får en kapital i sitt sinn, mer verdt enn barrierer av gull! Får en sønn ikke sin fars ja, vil livet hans bli et slit. En endeløs jakt på anerkjennelse. Men ingen ting kan erstatte at det



grunnleggende ja mangler, det bare en far kan gi.

Forholdet far - sønn er et eksempel. Det samme gjelder selvsagt også i forholdet til datter og mor.

**Karsten Isachsen: "Som når et barn kommer hjem" (Land og Kirke/Gyldendal. Side 69):**

Derfor er noe av det viktigste som må skje i forholdet mellom to både før de gifter seg og videre i ekteskapet... et oppgjør med egen bakgrunn, egne foreldre.

Her skjærer det seg ofte - av flere grunner. Mange orker ikke en slik gjennomtenkning av sin bakgrunn. Respekten for, pietetsfølelsen for mor og far er for sterk. Dessuten føler mange at hvis de først begynner å tenke kritiske tanker om sin egen bakgrunn, sin egen oppdragelse - så er de nødt til å si det direkte til foreldrene. Men dette er først og fremst et oppgjør på det indre plan, hvor jeg sier ja og nei til det jeg har fått med meg av verdier, holdninger, atferd, livsstil, familieskikker. Dette gjelder også spørsmålet om hvordan en skal leve med sin ektefelle.

**Johan Arnt Wenaas: "Når veiene skilles", Credo/Luther. Side 26-27**

I Vesten er vi i ferd med å utvikle et samfunn der farsskikkelsen er mer og mer fraværende. Det kan til dels skyldes et økende antall skilsmisser, men like meget at far jobber overtid, drar på forretningsreiser, sitter hjemme foran PC-en eller rett og slett er følelsesmessig utilgjengelig.

Når sønnene oppdager at de er annerledes enn mor, trenger de en farsfigur å identifisere seg med - noen som kan vise dem hvordan menn skal leve i kontakt med sitt eget følelsesliv; latter, gråt, sinne og kjærlighet. For det er nemlig slik at menn er ømme, myke og nære på helt andre måter og premisser enn kvinner.

For en gutt er det noe helt annet å få anerkjennelse fra far enn fra mor. Dette er ikke noe angrep på enlige mødre, men det dreier seg rett og slett om at mor og far har ulike funksjoner i familien.

De negative konsekvenser av manglende kontakt med far, er:

- Gutter klarer ikke å skape et kjærlighetsfylt, intimt forhold til en annen kvinne fordi de ikke har lært av

sin far hvordan man skal gjøre det. Hvis gutter ikke ser og lærer av hvordan far elsker mor, hvor skal de da ellers lære seg å vise ekte følelser overfor en kvinne? Gjennom seksualisert vold som på kino?

- Gutters maskuline identitet knyttes til voldsskikkelser i fiksjonen, ikke til en nærværende far.
- Guttene søker maskulint fellesskap i gjenger.
- Rotløshet. Guttene blir ikke knyttet til mennene bakover i slekta. Mange gutter vet ikke engang hva bestefaren hette.

I vår kultur er det sjelden at menn snakker med menn om sitt indre liv. Vi er misunnelig på kvinnene som klarer det. Men når følelsene våkner i oss selv, blokkerer vi. Vi blir utilgjengelige for folk rundt oss - og føler oss utilstrekkelige og mindreverdige. Det er ikke mangel på kjærlighet hos menn, men mangel på kapasitet til å vise den. Terapi dreier seg om å skape et rom der menn får lov til å ta ut sin maskuline ømhet.

**Filosofiprofessor og psykoterapeut Gary Whited fra USA, Vårt Land 26 mai 95**

Når unge frigjør seg fra kristendommen eller gjør direkte opprør mot den, kan det hende den underliggende årsaken er at de er sint på foreldrene sine eller at de vil frigjøre seg fra dem. De følelsene vi har overfor foreldrene våre kan nemlig ofte, på godt og ondt, smitte over på forholdet til Gud.

Nå er det selvsagt lett å legge skylda på foreldrene når noe har gått galt i livet vårt. Har vi tenke å leve et liv i bebreidelser, blir livet vårt vanskelig. La oss sitere fra Karsten Isachsens bok "Sint- sant - sunt" side 82-84:



Mange mennesker kan med hånden på hjertet si: "Hadde mora mi vært annerledes, så hadde livet mitt vært annerledes.

Slike mennesker har vanligvis rett. Foreldre har ofte sviktet på helt avgjørende punkter... Men å leve ditt liv i bebreidelsesbransjen er likevel ditt eget valg. Du er ikke nødt... Årsmøtet over din egen barndom vil si at du tar et oppgjør med din oppvekst. Du kommer med alle dine merknader, all din bitterhet, all din skuffelse, alle dine bebreidelser. Og så, kanskje sent på kvelden, vedtar du årsregnskapet og årsmeldingen, med merknader.

Den dagen begynner ditt voksne liv....

Det er mye annet et menneske skal gjøre overfor sine foreldre også. Ære dem, takke dem, ta seg av dem i deres alderdom. Men likevel først og fremst dette: Du skal bebreide dem dypt og inderlig. Ja, hate dem om nødvendig. Så skal du tilgi dem, og årsmøtet og årsregnskapet, med merknader, skal vedtas og avsluttes.

Forholdet til foreldrene våre er det aller viktigste personlige forholdet i livet. Da er det ikke å undres over at sjelesorgen i stor grad må være opptatt av dette forholdet.

Dette er også det mest følsomme området. Derfor må sjelesorgen alltid gå varsomt fram slik at ingen konfronteres med større problemer enn de følelsesmessig klarer å takle. Dette er særlig viktig overfor unge eller umodne personer. De kan bli skikkelig skremt og fullstendig miste fotfestet dersom de for fort og for uforberedt blir oppmerksomme på store svikt eller manglende kjærlighet hos foreldrene sine og samtidig mangler andre faste holddepunkter i livet sitt.

# Viktige grunnbehov og foreldrene våre.

Foreldrene våre er de aller viktigste personene i livet vårt.

Makter de i rimelig grad å tilfredsstille de viktigste grunnbehovene våre, er sjansen stor for at vi vokser opp som trygge mennesker som tåler noen påkjenninger. Da kan vi flytte hjemmefra med "full tank".

Makter de det ikke, er tanken vår tom eller halvtom. Da kan det hende vi i voksen alder må bruke mye energi på å tilfredsstille de behovene vi ikke fikk dekket som barn og bli trygge på oss selv.

Se kapitlet "Selvfølelse".

**KJÆRLIGHET.** Det er ikke lett å beskrive kjærlighet. Skulle vi gjøre et forsøk, kunne vi bruke ord som omsorg, støtte, fysisk kontakt, trygg øyekontakt og konsentrert oppmerksomhet.

Dessuten er det viktig at kjærligheten er ubetinget. "Elsk meg mest når jeg fortjener det minst, for da er behovet størst", var den en som sa. Noe av det verste foreldre kan si til et barn, er: "Dersom du ikke er snill, kan vi ikke være glad i deg". Barn som tror at foreldrene bare er glade i dem når de er flinke på skolen eller hjelper til hjemme, har det ikke godt.

Det er bare når vi har fått nok ubetinget kjærlighet, vi kan føle oss trygge. Særlig det første leveåret er viktig når det gjelder å utvikle en stabil trygghet og tillit.

De aller fleste foreldre er heldigvis glad i barna sine. Men ikke alle kan gi kjærlighet slik at barna kan merke det og ta imot den! De makter ikke å sende på barnas bølgelengde. Det er nemlig ikke uten videre lett å finne den, selv for foreldre som gjør så godt de kan. Ingen barn blir født med bruksanvisning. Altfor mange barn går derfor rundt og har vanskelig for å tro at foreldrene er glad i dem.

Det høres banalt ut, men det er likevel sant: Det viktigste spørsmålet i livet vårt er: "Er det noen som er glad i meg". Før vi kan besvare dette spørsmålet med et klart "Ja", har vi det vondt.

Har en opplevd lite følbart kjærlighet som barn, vil en ofte bli skeptisk, eller kanskje til og med avvisende, til den kjærligheten en blir møtt med som voksen. En klarer ikke helt å tro at venner bryr seg, at kjæresten virkelig er glad i en, eller at en betyr noe for de andre i fellesskapet.

**TRYGG TILKNYTNING.** Tenk deg at du besøker en familie med en ettåring.

Antakelig blir ettåringen redd deg. Du er jo en fremmed. Ettåringen springer til mor eller far, vil sitte på fanget eller klamre. Barnet føler behov for "å tanke opp" trygghet. Etter hvert som tanken blir full, får ettåringen mer og mer mot til å begynne å utforske den spennende fremmede. Forhåpentligvis går det bra. Ettåringen kan til og med havne på den fremmedes fang etter en stund. Men skulle noe gå galt slik at ettåringen blir redd igjen, er det bare mor eller far som duger. Ettåringen må bort til dem for å tanke opp på nytt.

Treåringen er fri til å bevege seg litt lengre bort - helt til sandkassen i nabogården. Sjuåringen går på skolen og sparker fotball på fotballbanen. Tenåringen drar på tur til utlandet. Men uansett har de alle behov for et sted der de vet at de er velkomne til å tanke opp.

Der det har vært gode muligheter til å fylle tanken, blir en etter hvert selvstendig slik at en følelsesmessig kan forlate far og mor og stifte ny familie.

En som ikke har fått full tank, er derimot verre stilt. Han eller hun kan se ganske selvstendige ut, men de har ofte et savn eller en lengsel i seg. De søker ofte nærhet samtidig som de er redde for nærhet og ikke orker nærhet. Nærheten truer friheten,

friheten truer nærheten. Det blir et ustabil forhold både til venner, kjæreste og ektefelle.

**STØTTE TIL LØSRIVELSE.** På den ene siden har barn behov for foreldre som "er der" når de trenger dem. Foreldre skal gripe inn når barnet gjør noe farlig som kan skade det. De må også være der når barnet er redd eller trenger følelsesmessig støtte av andre grunner.

På den andre siden må barnet også få lov til å gjøre ting selv, utforske verden og flytte grenser. Det har behov for foreldre som både aksepterer at barnet løsriver seg og oppmuntrer det til selvstendighet.

Begge deler er like nødvendige.

Engstelige (overbeskyttende) eller autoritære foreldre kan binde barnet til seg slik at barnet ikke tør løsrive seg.

Foreldre som "ikke bryr seg" skaper også problemer. De gir ikke barna den tryggheten de trenger for å gå løs på utfordringer, prøve noe nytt og løsrive seg.

**ELSKE OG HATE.** De menneskene vi er mest glad i og mest avhengig av, vil vi også ha sterk aggresjon mot. For de fleste av oss, kan det være skremmende å oppleve dette. Det føles nemlig som om aggresjonen vår kan føre til at vi blir forlatt av dem vi er glad i, eller at aggresjonen vår kan ødelegge dem (og det er en annen måte å miste dem på).

Først når vi har fått erfaring at det ikke er farlig å være sint på dem vi er glad i, blir vi trygge. De forlater oss ikke, og de går ikke i stykker. De er glad i oss likevel. De aksepterer sinnet vårt! (Men de kan likevel sette grenser for våre sinte ord og aggressive handlinger.)

Et barn som skal frigjøre seg, må ha et solid grunnlag å sparke fra mot. Men dersom foreldrene selv er så *autoritære eller aggressive* at barnet ikke tør å sparke fra, eller foreldrene er så *svake og sårbare* at barnet er redd for å skade eller såre dem, kan frigjøringsprosessen bli vanskelig. "Hensynsfulle" eller "redde" barn har ofte vanskelig for å hevde egne meninger, innrømme sine egne følelser og ta viktige avgjørelser i livet.

Lykkelige er de som får oppleve at det går an å være både ordentlig sint på og ordentlig glad i foreldrene sine - uten at det oppleves som unaturlig eller farlig.

**Å BLI SETT.** Dersom vi ikke "blir sett", har vi det vondt. En treåring som ikke får oppmerksomhet, kan bli ganske krevende. Tenåringen likedan. Uansett hvor "voksne" vi er, har vi et sterkt behov for oppmerksomhet, vi blir bare flinkere til å skjule det etter som årene går.

Vi har behov for å bli sett både når det gjelder utseende, tanker, meninger, følelser, personlighet. Det er ikke godt å "bli tatt som en selvfølge". "Se meg, hør meg, kom inn til meg og rør meg", synger Bjørn Eidsvåg. Som voksne kan vi også streve for å bli sett.

Blir vi ikke sett på en positiv måte, vil vi ofte sørge for at vi får negativ oppmerksomhet. Da kan vi bli aggressive, utagerende eller syke. Da kan vi trekke oss unna og unngå kontakt - mens vi innerst inne håper at noen kommer etter og ser oss.



# Selvfølelsen.

**SELVFØLELSEN PREGER HVERDAGEN.** Den får oss til å se verden og omgivelsene på en bestemt måte.

Er selvfølelsen vår positiv, virker andre mennesker imøtekommende og hyggelige, positive og spennende. Da fungerer vi godt sosialt, og får utrettet noe.

Er selvfølelsen derimot dårlig, fortøner verden og menneskene seg skremmende, truende eller fiendtlig. Da blir det vanskelig å forholde seg til andre, og livssynet blir generelt pessimistisk. En lav selvfølelse får oss som regel til å trekke oss unna andre mennesker og beskytte oss selv.

Lav selvfølelse er ikke medfødt. Den er som regel noe vi utvikler i barne- eller ungdomsårene.

Selvfølelsen utvikler seg

- I forhold til foreldre. Se kapitlet "Viktige grunnbehov og foreldrene våre".
- I samspillet med jevnaldrende. Har vi blitt tatt imot eller føler vi oss avvist?
- Som et resultat av å føle seg som vinner eller taper - på skolen, idrettsplassen eller sosialt.
- Som et resultat av livshistorien vår.

To viktige grunnbehov må være rimelig dekket dersom selvfølelsen skal kunne bli trygg og sunn:

For det første: Følelsen av å være elsket og akseptert - ubetinget! Opplever vi ikke dette, får vi det vondt og blir utrygge. Blir ikke dette behovet dekket på en sunn måte, kan vi ty til usunne surrogater for å tilfredsstille det (f.eks. mat, godterier, rusmidler, opplevelser, sex).

For det andre er det viktig at noen synes at vi er betydningsfulle og duger. Også her kan vi ty til surrogater dersom vi ikke får behovet dekket på en sunn og direkte måte. Da kan vi begynne å strebe etter makt, innflytelse, penger, ledende stillinger, eiendom og andre maktsymboler. Tillitsverv i kristent arbeid er heller ikke å forakte. Svært usikre mennesker kan også bli udemokratiske og voldelige.

Et annet sted i dette heftet har vi snakket om "femåringen i oss". Selvfølelsen vår er et resultat av hvilke svar vi fikk på spørsmålene: *Er du glad i meg? Vil du leke med meg? Får jeg lov å hjelpe deg?*

**SYMPTOMER.** De fleste føler seg av og til usikre. Det behøver ikke være noe problem.

Et problem blir det først når usikkerheten blir så stor at en hindres i å få nærkontakt med andre mennesker, når en begynner å føle seg ensom, når en ikke tør å ta utfordringer, men trekker seg fra både det ene og det andre.

Problemet har blitt enda større dersom en stadig tenker negativt om seg selv og er rimelig overbevist om at en er f.eks. dum, stygg, unormal eller verdiløs, eller en på ulike måter prøver å straffe seg selv eller påføre seg selv skade.

Lav selvfølelse kan gi mange forskjellige utslag. Den kan få oss til å gjemme oss i en klovnerolle. Den kan gjøre oss veldig opptatt av prestasjoner og karriere - for å bevise for oss selv og andre at vi er noe. Den kan gjøre oss kritiske - for når vi selv føler at vi ikke er noe, skal ikke andre få føle at de er noe heller. Den kan få oss til å synes at vi ikke tjener nok, at maten vi blir servert ikke er bra nok, og at vi ikke får den servicen vi har krav på. Den kan gjøre oss avhengig av andre - fordi vi føler oss som slyngplanter som ikke kan stå alene.

En som har lav selvfølelse kan drive ektefellen sin til vanvidd. Det kan gjøres ved stadig å avvise alle positive kommentarer eller komplimenter og si "Jeg skjønner ikke at du kan være glad i meg", ved stadig å kritisere og anklage den andre for ikke å være bra nok, ved å gå ut av alle konflikter med bemerkninger

i retning "Det er min skyld alt sammen", eller ved å veksle mellom sterke aggresjonsutbrudd og sterk selvførdømmelse.

**UT AV SELVFORAKTEN.** "Han reiste til Amerika for å finne seg selv, men der var han heller ikke", var det en som sa. Ytre forandringer er som regel til liten hjelp.

Bibelen gir oss derimot et godt grunnlag for en sunn selvfølelse. Den slår for det første fast at alle mennesker, uten unntak, er skapt i Guds bilde. Og evangeliet forkynner at selv om Gud kjenner oss helt til bunns, så er han glad i oss. Han elsker oss med en ubetinget kjærlighet. Han tilgir oss alle våre synder, gjenoppretter kontakten mellom ham og oss, og kaller oss til sine medarbeidere. Et kristent menneskesyn motvirker både hovmod og mismot. Det å kunne tenke bibelsk, er det beste utgangspunktet.

Men det er også viktig at vi får snakke ut om fortiden vår og får kontakt med de følelsene vi bærer på - kanskje uten at vi vet om dem selv. Vi kan fortelle livshistorien vår og dvele ved de episodene som har vært mest smertefulle og som har gjort størst inntrykk. Bare ordet "selvfølelse" skulle få oss til å innse at det er følelsene våre som spiller oss et puss, og at det er de som må bearbeides mest.

Først når vi har begynt å tro at vi er elsket, akseptert og betydningsfulle på tross av at vi langt fra er feilfrie, makter vi å endre atferd. Vi må altså godta oss selv for å kunne forandre oss selv - ikke omvendt, slik vi har så lett for å tro!

Reklamen vil ha oss til å tro at vi må bli feilfrie for å kunne godta oss selv. Det er ikke sant. Det er mange ganger både utfordrende og lærerikt å se hvordan mennesker med til dels store handicap har lært å bli trygge på seg selv, nå viktige mål i livet og være noe for andre. På den ene siden kan de innrømme det som er vanskelig og vondt uten å bagatellisere det. På den andre siden våger de å være synlige, gi noe til fellesskapet og ha tro på at de kan utrette noe som monner.

Har vi alltid flyktet fra utfordringer, trenger vi hjelp og støtte til å gjøre noe vi aldri har gjort før. Har vi alltid fått kontakt med andre ved å spille klovn, trenger vi hjelp til å få god og avslappet kontakt uten at vi går inn i en eller annen rolle. Har vi reddet selvfølelsen ved å bli arbeidsnarkomane som alltid må utrette noe, trenger vi hjelp til å tro at vi er verdifulle også om vi reduserer tempoet. I det hele tatt trenger vi hjelp til å si fra om hva vi tenker, føler og vil uten å be om unnskyldning. Vi må kunne se oss selv og andre i øynene selv om vi ikke er fullkomne, og vi må lære å leve med det at vi har begrensninger.

Det beste som kan skje er at vi våger å åpne oss for andres kjærlighet og tar sjansen på å tro at de har respekt for oss for det vi er - ikke for våre prestasjoner og det vi gjør. Vi trenger ikke mange overfladiske kontakter, men noen få som er dype.

**TING TAR TID.** Det tar som regel tid å etablere en stabil og sunn selvfølelse. Etter en sterk opplevelse av Guds eller menneskers omsorg og kjærlighet, kan en nok for noen dager ha en følelse av at problemet er løst. Men som regel vil en etter hvert oppdage at det er enda mer som trenger bearbeiding. En gjør klokt i å regne med at en trenger pluss/minus et år på en slik prosess. Men det er verdt det



# Femåringen i oss.

Du som leser dette heftet, er sikkert voksen nok. Du har en voksens kunnskap, en voksens ferdigheter og en voksens reaksjonsmønstre. Antakelig har du rimelig kontroll på følelsene dine slik at du reagerer slik det forventes at voksne reagerer.

Likevel, inne i deg har du fremdeles et barn på ca fem år. Er du mann, har du en liten gutt inne i deg. Er du kvinne, har du ei lita jente.

Denne lille gutten eller jenta representerer de spontane følelsene våre. Den lille gutten og jenta har også mye kreativitet i seg, en kreativitet som kan komme godt med i hverdagen.

OBS. Femåringen inne i oss er ikke rasjonell. Femåringen er emosjonell. Han kan glede seg over en bagatell. Hun kan ha ønske om å sitte på fanget selv om hun bor i en voksen person på over 30. Han kan være redd for ting fornuften sier er helt ufarlig. Hun har lyst til å gråte selv om hun ikke vet hvorfor. Han har lyst til å sparke og slå selv om voksendelen vet at det er skikkelig uhenksommessig.

Kanskje er det ei fornøyd lita jente du har inne i deg. Hun er stort sett trygg, fornøyd med livet. Hun har beholdt noe av leken og nysgjerrigheten.

Kanskje har du en oversett gutt inne i deg. Han lengter etter å bli lagt merke til, for det er ikke så mange som har sett ham. Han vil så gjerne bli sett, men så er han samtidig litt redd for å bli sett. Redd for å bli avvist.

Kanskje har du ei ensom lita jente inne i deg. Alle tror hun har så mange venner, men hun føler seg veldig alene.

Kanskje gutten inne i deg er skikkelig sint. Sint fordi far og mor ikke bryr seg. Sint fordi jevnaldrende mobbet ham. Sint fordi han føler at han aldri blir tatt på alvor. Bak en snill fasade har han mest lyst til å være som "Sinnataggen" i Frognerparken.

Kanskje er det et barn som sørger over at mor døde, at far ble opptatt med en annen, at det nå føler seg helt uten nær familie og alene i verden.



Den lille femåringen inne i oss har tre viktige spørsmål:

*Er du glad i meg?*

*Vil du leke med meg?*

*Får jeg lov til å hjelpe deg?*

Dessuten er det viktig at han eller hun blir sett og hørt og får en følelse av å kunne mestre noe.

Når spørsmålene "Er du glad i meg?", "Vil du leke med meg?" og "Får jeg lov til å hjelpe deg?" blir besvart med et følbart "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 sårethet, sorg, sinne, frykt og ensomhet. Og dersom vi fikk med oss mange slike følelser i tidligere år, kan det hende vi bærer dem med oss fremdeles - langt inn i voksen alder - dersom vi da ikke har fått utløp for dem.

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 gjør vi det bare mer fordekt. Som voksne er vi blitt så mye flinkere til å hykle enn da vi bare var fem år gamle.

Og nå en ting til.

Har du lagt merke til at en femåring har 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 lov til å 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 rampelyset 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 medlidenskap 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 kan ta imot følelsene dine og vise respekt for dem nå - etter at du har blitt voksen. Det er ofte det sjelesørgere 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.





# Fasade og skygge.

Ser vi på ærverdige gamle bygårder som står tett i tett bortover fortauet, ser vi mange flotte fasader.



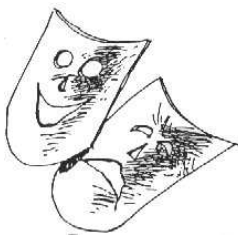
Går vi derimot inn gjennom porten, ser vi at veggene mot bakgården er atskillig enklere. Der er det ingen utsmykninger. Der er det kanskje sprekker i murpussen og noen avskallinger. Men fasaden er i orden.

Om alt er vakkert og ryddig ut mot gata, så kan en lure på: Hvordan ser det ut i bakgården? Hva ligger gjemt i kjelleren? Hva er det som er stuert bort på loftet? Alt er kanskje ikke så ryddig og bra der?

For mange år siden var jeg innkalt til et fjorten dagers kurs i Sivilforsvaret. En av dagene ble vi utsatt for gass. Gassen var ikke farlig. Men når vi pustet den inn, ble vi fort så kvalme at vi skjønnte at det var viktig at gassmasken satt ordentlig på. Det var da jeg oppdaget noe viktig. Gassmasken gav trygghet. Det ble bare så varmt og klatmt bak masken. Jeg kjente at jeg svettet, og det dugget på ruten, bokstavelig talt.

Den dagen ble en viktig preken for meg. Det er slik masker fungerer. Det kjennes i første omgang så trygt å gjemme seg bak en maske. Veldig trygt. Det er bare det at jo lengre vi bærer den, jo mer svetter vi.

Og en ting til: Det er ikke lett å føle nært fellesskap når både en selv og dem en omgir seg med bærer masker. En blir ikke ordentlig kjent med noen når en er på karneval.



Hvert år har filmbransjen en stor Oscar-utdeling. Der mottar fremragende skuespiller priser for beste mannlige og kvinnelige hovedrolle, for viktige biroller og for nesten hva som helst som har bidratt til å skape gode filmer.

Kanskje er det ikke så få av oss som også kunne fortjent en Oscar?

H. C. Andersens eventyr "Skyggen" formidler noe viktig til oss

Det skildrer en mann som helt fra starten av hadde et godt forhold til skyggen sin. Der mannen gikk, fulgte skyggen med. De to var gode venner og uatskillelige.

Men så en dag ble plutselig skyggen borte! Mannen vandret skyggeløs omkring mens skyggen var ute på egen hånd.

Like overraskende kommer skyggen en dag tilbake. Det blir et hjertelig gjensyn. Og de to blir enige om å følges ad igjen.



- Det er bare en ting, mener skyggen. - Ville det ikke være rimelig om det nå var mannen som fulgte skyggen siden skyggen før hadde vært den som fulgte mannen?

Og mannen var en rimelig mann. Han gikk mer enn gjerne med på forslaget.

Eventyret ender ikke godt.

Når skyggen tar makten, må det gå galt. Den fører mannen inn i den ene

ulykken etter den andre.

Moralen i eventyret skulle være åpenbar. Skyggeløse ledere er farlige - og står utsatt til for fall.

Hva er det som er vår fasade og vår maske? Og hva er det som ligger i skyggen?

En av maskene kan beskrives som "Jo takk, jeg har det bare bra!". Det er neppe helt sant, for jeg er en synder, lever blant andre syndere i syndefallets verden, og jeg har det neppe "bare" bra. Ganske bra, kanskje. Ufortjent bra, kanskje. Men neppe "bare" bra.

Så vil jeg gjerne se kul ut - i tillegg til å være spennende og interessant. Og la oss ikke glemme at jeg også legger vekt på å framtre som vellykket. Facebookprofilen er nøye gjennomtenkt. Så er det viktig å ha mange venner - både på Facebook og i virkeligheten. For all del, ingen må oppdage at jeg til tider føler meg ensom, for det skal en helst ikke være.

Mine svakheter vil jeg også gjerne skjule. Det kan være fysiske svakheter, eller det kan være psykiske. Det å ha psykiske problemer føles ofte som et nederlag. Egentlig burde det føles som en seier at en innrømmer problemene og gjør noe med dem.

Til og med i det kristne fellesskapet skjuler vi oss for hverandre. Vi kan nok si på et vitnemøte at vi er store syndere. Men vi er livredde for at noen skal oppdage at det er nettopp det vi er.

For et par år siden leste jeg om en menighet som hadde et merkelig navn. Menighetens navn var: "Perfekte mennesker - ingen adgang". Kanskje vi skulle hatt et slikt skilt over inngangen til våre forsamlingslokaler.

I alle fall før, var det en forening som ble kalt "Anonyme Alkoholikere", forkortet AA. Der var mottoet: "En gang alkoholiker, alltid alkoholiker". Her kommer vi aldri til å tro på deg dersom du forteller at du har blitt så sterk at du ikke lar deg friste lenger. Tvert imot, dersom vi ikke ser deg på noen dager, drar vi ut for å lete etter deg. Du har, som oss, et problem, og vi har ikke tenkt å la deg leve alene med det problemet.

Det er slik en menighet skulle være: "En gang synder, alltid synder". Vi vet at du, slik som vi, kan falle i hva det skal være av synder. Kom ikke her og lat som du ikke har problemer lenger. Vi tror deg ikke.

En kristen leder ønsker ofte - med rette - å være et forbilde for andre.

Veien fra idealisme til hykleri er imidlertid ikke lang. Nettopp en som er ivrig etter å være et godt forbilde, kan komme i skade for å bygge en fasade og skjule, benekte eller fortrenge problemer, svakheter, synder og tvil. Det beste forbildet er en leder som innrømmer at han eller hun er under veis - at foreløpig er en bare kommet hit, men en arbeider for å komme videre og tar imot all den hjelpen en kan få for å oppnå det.

Syndene våre er ofte en del av skyggen.

Og det som ser ut som fromhet, behøver ikke å være det. Alt som gir hjelp til å benekte skyggen, er ikke en ekte fromhet. Falsk fromhet gir seg ofte uttrykk i

- dogmatisme. Vi gjemmer oss i et læresystem.
- ritualisme og disiplin. Vi stiver oss opp fordi vi ubevisst er redd for at vi skal falle sammen.
- opplevelser. Sterke følelsesmessige opplevelser virker som rus og bedøvelse.
- tillitsvern og oppgaver. Den arbeidsnarkomane nyter også en rus som døyver smerte.

Dette må ikke forstås i retning av at dogmatikk, disiplin, opplevelser og tillitsvern er noe negativt i seg selv. Det er bare negativt i den grad det brukes som et forsvarssystem mot personlig usikkerhet og vonde følelser.



## Kroppen.

Vi blir fort enige om at det er viktig "å være seg selv" og ikke utgi seg for å være noe annet enn det en er.

Men å være seg selv med den kroppen vi har, er ikke lett for oss. Vi kan ha en kropp som både er sunn og fungerer godt, men likevel går vi rundt og er misfornøyd med den. Selv om dette er et langt hyp-

pigere problem blant kvinner, er det mer enn nok menn som sliter med det samme.

En helt fersk dansk undersøkelse viser at mens 9% av jentene og 14% av guttene faktisk er overvektige, så er det 54% av jentene som tror at de er det, og 13% av guttene som tror at de er det. På spørsmål om de ville ta en plastisk operasjon dersom de fikk den gratis, svarte 40% av jentene og 20% av guttene at de ville de. Dette sier ikke så lite om hvor viktig det i vår kultur er å ha det en tror er en fullkommen kropp.

Dette er altså ikke bare et kvinneproblem. I 2008 viste Sundgot-Borgen til en undersøkelse blant gutter mellom 12 og 18 år i Oslo, der det viste seg at 50 prosent var misfornøyd med kroppen sin og 20 prosent var i risikozonen for å utvikle spiseforstyrrelse.

Det er ikke bare kroppsvekt og fettprosent som er viktig. En kan være misfornøyd med hår, ører, nese, bryster, penis. Det er nesten ikke en kroppsdel en ikke kan være så misfornøyd med at det preger både følelsene og den måten er nærmer seg andre på – eller ikke nærmer seg.

Noen går rundt og synes at de er direkte stygge, ekle eller skitne og at ingen ville like å berøre dem eller ta i dem. De kan si både sinte og foraktelige ord til sitt eget speilbilde på badet.

Forholdet til kroppen begynner å bli et viktig tema i sjelsorgen. Mange trenger hjelp til trygghet på dette området.

TV og motebransjen har mye av skylden. De viser oss kropp som bare 5% av oss har noen mulighet til å leve opp til, selv om vi trener og lever på strenge dietter. Mat og slanking er viktige tema både i tv, ukepresse og reklame. Ikke så merkelig at en blir forvirret.

**Vi er opptatt av utseendet.** Dersom vi selv tror at vi avviker fra det normale for jevnaldrende, kan det føles både vondt og vanskelig. Er vi så små, så høye, så tynne eller så tykke at andre kommenterer det, går det på selvfølelsen løs. Det samme gjelder dersom vi er "normale" men selv tror at vi er for høye, for lave, for tynne eller for tykke.

Enda vondere kan det være dersom vi tror at vi ikke er nok mann eller nok kvinne. På dette området er vi spesielt sårbare.

Vi kan altså sære hverandre ganske ettertrykkelig dersom vi kommenterer fysiske egenskaper på en negativ måte. Når bemerkningene går over i mobbing, blir det enda verre.

Nettopp fordi det er så mange følelser og så stor usikkerhet knyttet til kroppen vår, har reklamen et lett spill med oss. En meget stor del av alle annonser og reklamefilmer vil selge oss produkter som gir oss sunnere hår, rett kroppslukt, friskere pust, slankere kropp, muskler på de rette stedene, osv. Og siden modellene har en kropp og et utseende de aller færreste har noen mulighet til å nå opp til, er det lett at vi blir mer og mer misfornøyd med oss selv.

Dette er faktisk dokumentert.

En studie publisert i Journal of Social and Clinical Psychology viser at gutter som ser musikkvideoer har høyere risiko for å utvikle kroppsproblemer - som å jobbe mot en mager, muskuløs kropp. Total tid foran TV-en ble ikke relatert til et usunt kroppsbylde eller holdninger som kunne øke risikoen for spise-

forstyrrelser. Å se på såpeoperaer og, i noe mindre grad, musikkvideoer ble derimot assosiert med dårligere kroppsbylde.

Det blir ikke bedre av at en i reklame veldig ofte bruker retusjerte bilder eller bilder det er trikset med. Tynne modeller blir gjort enda tynnere.

Vi trenger å hjelpe hverandre til å se at Gud har skapt oss med helt forskjellige kropp. Dersom du unner deg å gå på gaten og studere kropp, ser du at det er veldig få mennesker som er slik som motebransjen vil ha modellene sine. Men en kan være frisk og

**Snakk om det.** Det er ikke lett å snakke om sin egen kropp, utseende og seksualitet. De fleste som velger å gjøre det i terapi eller sjelsorg, merker at det er en kneik de må over og at de gjør noe uvanlig. Samtidig er det godt å komme i gang og godt å vite at en har gjort det.

For det vi kan snakke om, får vi et mer avslappet forhold til. Og det er ikke på noen måte selvsagt at vi har et avslappet forhold til vårt eget utseende. Det merkelige er at i en kultur der vi har fått stor frihet til å kaste klærne og ha et "naturlig" forhold til kroppen, der har vi også stor mulighet for å bli vurdert og få en følelse av at vi kommer til kort.

Når kroppen forandrer seg, f.eks. som følge av aldring, etter et svangerskap, når det er foretatt en operasjon eller en amputasjon, eller i forbindelse med sykdom, kan det også være nyttig å snakke om de følelsene som er forbundet med dette. Slike forandringer vil nemlig ofte påvirke selvfølelsen i forholdsvis stor grad. Funksjonshemmede har ofte måttet bearbeide ganske mange og sterke følelser på veien fram mot et trygt selvbylde.

### TRYGG OG UTRYGG KROPPSOPPLEVELSE

Forholdet til kroppen vår, har ikke bare med fysisk helse å gjøre, men like meget den psykiske helsen. Innenfor mange terapiretninger er kroppsopplevelsen viktig.

Det som er med og kjennetegner **et sunt og trygt forhold** til kroppen, er blant annet det følgende

En opplever rimelig **tilfredshet** med kroppen sin og utseendet, en kjenner at en har god **ballanse**, at kroppen har en god **utholdenhet** og at en har **kontakt** med all alle deler av kroppen uten å føle fjernhet, avstenghet eller følelsesløshet. En tør å uttrykke følelser med kroppen, og en kjenner at ulike følelser gir ulike kroppsreaksjoner. En opplever at en har trygge **grenser** og er trygg nok til å si både ja takk og nei takk til fysisk nærhet. **Pusten** går fritt og uhemmet.

**Et utvrgt og vondt forhold** til kroppen, preges ofte av:

En har **distanse** til kroppen. Hele eller deler av kroppen føles avstengt, følelsesløs eller fjern. En har ikke kontakt med seg selv.

Kroppen gir **ubehagelige fornemmelser** som stadig uro, kraftløshet, smerter,

En føler **aversjon** mot kroppen sin. En er misfornøyd med den, eller en opplever den som stygg og ekkel. En gjør hva en kan for å skjule den.

En går stadig rundt og føler **anspenhet**. Kanskje føler en seg stiv, og en beveger seg ikke fritt. Kroppen blir litt uttrykksløs, og en ser likedan ut både i glede og sorg, sinne og frykt. **Pusten** kan også bli anstrengt, eller en føler det som om en stadig går med en klump i halsen.

En går stadig rundt og er redd for at noen skal overskride **grensene** og tør ikke slippe noen innpå seg. Stort behov for fysisk avstand.

**Bibelen** gir overhodet ikke verken noe hint om at kroppen er en mindreverdig del av oss, eller at vi skal forakte den. Den understreker tvert imot at frelsen også omfatter legemet, og at vi tror på "legemets oppstandelse". Paulus går flere steder kraftig ut mot falske lærere som nedvurderer legemet. Vi skal heller ta vare på kroppen vår, men uten å overdrive (Rom 13,14). Kroppen er et tempel for Den Hellige Ånd.

# Seksualiteten.

**Skapt av Gud.** Seksualiteten er en viktig del av identiteten vår. Den preger oss 24 timer i døgnet. Den preger hele vår oppfatning av livet og virkeligheten.

Dessverre har kirken i mange århundrer omtalt seksualiteten som noe mindreverdige, skittent eller syndig. Det er imidlertid fordi kirken har latt seg påvirke av helt andre tankesystemer enn dem vi finner i Bibelen. Bibelen forteller oss tvert imot at det er Gud som har skapt oss til mann og kvinne. Det var slik han ønsker at vi skulle være. Det skjedde ikke ved et uheld. Og det er i alle fall ikke Djevelens verk.

Det er Gud som har nedlagt i oss lengselen etter å kunne nærme oss et annet menneske uten frykt for å bli såret eller brukt. I det seksuelle samlivet kan en være naken og ubeskyttet overfor hverandre og oppleve det trygt. To likeverdige parter gir seg selv til hverandre, og gjør det med dyp respekt.

Seksuelle tanker og følelser er ikke syndige - i alle fall ikke uten videre. Det er ikke galt å føle seg tiltrukket av et annet menneske. Det er ikke galt å drømme om en å leve sammen med i et seksuelt samliv. Uten slike følelser og drømmer ville ingen finne sammen. Positive følelser og drømmer kan til og med være et godt vern mot negative og syndige tanker.

De seksuelle følelsene kan til tider være sterke. Har en vokst opp i et miljø der seksuelle følelser har vært tabubelagt, kan en lett tro at en har unormalt sterke følelser. Men som regel er det ingen grunn til å tro det.

Driftene og følelsene våre skal imidlertid styres. Det er ikke alltid like lett. Men det er i alle fall ikke usunt, og må ikke forveksles med fortrenning. Følelser vi fortrenner, vet vi ikke om at vi har. Vi har mistet kontakten med dem. De vi styrer, vet vi om, og vi har kontakt med dem. Fortrenning av følelser er alltid usunt. Å styre følelser er sunt.

Bibelen sier klart at det er ekteskapet som skal være rammen om samlivet. Der tryggheten, åpenheten, sårbarheten, respekten og trofastheten er til stede, der fungerer også det seksuelle. Skulle en av partene derimot føle seg underlegen eller presset, oppstår det vanskeligheter. Kommunikasjonsproblemer eller konflikter virker også negativt inn. Seksuelle problemer er meget sjelden hovedårsaken til at ekteskap går i oppløsning. Det at en har prøvd hverandre ut før en har giftet seg, er absolutt ingen garanti for at ekteskapet vil bli godt og varig.

Unge kristne kan i dag lett føle seg unormale fordi de lever i et miljø der de kristne normene hele tiden blir latterliggjort, og fordi kamerater og venner har seksuelt samliv lenge før de er gift. Noen får også hint om at en som ikke lever ut seksualdriften, kan ta skade både psykisk og fysisk. Dette siste er overhodet ikke tilfelle, men det er likevel ikke lett for unge mennesker å avvise slike tanker så lenge de føler seg i sterkt mindretall.

**Preget av synden.** Det som Gud skapte som noe godt, kan bli ødelagt av synd. Til alle tider ser det ut til at synden nettopp har slått til på det seksuelle området - både når det gjelder tanker, ord og gjerninger.

- 1) En bryter Guds bud slik at ekteskapet ikke lenger blir rammen rundt det seksuelle samlivet. En lever det ut før eller utenfor ekteskapet.
- 2) Egoismen kommer inn. Det viktigste blir å tilfredsstille sin egen drift. En tenker ikke så mye på om en sårer, presser eller bare bruker den andre. Alt for mange går i dag rundt og føler seg "brukt". Det er ingen god følelse.
- 3) En bruker sex som et rusmiddel. Når en kjenner på tomhet, ensomhet, selvforakt, eller følelsesmessige spenninger, hengir en seg til sex. Det gir nok en umiddelbar lindring. Men det løser ikke noe problem.
- 4) Sex kan også brukes som et middel til å dekke over konflikter. Noen bruker faktisk sex på denne måten. Når de har kranglet eller er engstelige for å miste hverandre, bruker de

sex for igjen å få en følelse av enhet. Konflikter blir imidlertid ikke løst på denne måten, og seksuelle følelser alene kan ikke i lengde et forhold.

- 5) Det seksuelle blir pervertert. En skal ikke lete lenge i en videobutikk før en f.eks. finner filmer der sex og vold er blandet sammen. Slikt appellerer. Det er nemlig noe perverst på bunnen av oss alle. Noen får sjelden kontakt med det. Andre oppdager at det kommer fram i drømmer. Andre igjen føler seg av og til tiltrukket av det. Noen har også, som regel i tidlig ungdom, levd ut noe av det. En som vet lite om menneskenaturen, kan fort få panikk når han eller hun oppdager slike skyggesider ved seg selv eller andre. Som regel er panikken uberegtiget.
- 6) Overgrep og voldtekt må dessverre også nevnes. De har påført mange så store skader at de har måttet gå i langvarig terapi og brukt år av livet sitt på å reparere skadene.



**Pornografi** har mange uheldige virkninger. Stadig flere opplever at de blir avhengige av det og klarer ikke å slutte med det uten å få hjelp utenfra. Så tilegner en seg kroppsidealer som gjør at en blir misfornøyd med både sin egen kropp og ektefellens. En får urealistiske forestillinger om seksuelle reaksjoner så et normalt samliv med ektefellen begynner å virke kjedelig. Noen begynner å fantasere om andre mens en har sex med ektefellen. Til slutt: pornoindustrien bruker mennesker på en måte som strider mot den verdigheten Gud har skapt oss til.

**Kjærlighet og sex** kan være to helt forskjellige ting. Det at en klynger seg til en annen fordi en ikke makter å stå alene, eller suger seg fast i en annen for å fylle egne behov, er ikke det samme som kjærlighet. Kjærligheten retter seg mot hele personen, akkurat slik han eller hun er. Kjærlighet har noe med respekt å gjøre. Kjærligheten er villig til å ofre seg og gi avkall på noe for den andres skyld. Dette er noe helt annet og noe mer enn å oppnå seksuell tilfredsstillelse.

**Sjelesorg.** De som søker sjelesorg eller veiledning har ofte behov for å få hjelp til å bli trygge på sin egen kropp og sin egen seksualitet og få hjelp til å finne ut hva som fremmer et godt seksualliv i forhold til ektefellen. Noen har behov for hjelp til å legge gamle synder og nederlag bak seg og bearbeide noe de har skamfølelse for.

Seksualiteten kan ofte være forbundet med berettiget eller uberettiget skyldfølelse. Skyldfølelse er forholdsvis ofte et problem i samlivet.

Der skyldfølelsen er berettiget, trenger en å få høre at Jesus også tilgir synd mot det sjette budet og gir ny frimodighet. Bibelen har faktisk ganske mange eksempler på det.

Der skyldfølelsen er uberettiget trenger en ofte hjelp til å akseptere seksualiteten som en viktig og positiv del av personligheten og få respekt for den.

Mange er også usikre på legningen sin og kan ha behov for å finne mer ut av dette. Mange unge, særlig gutter, har ofte stor angst for å være homofile. Særlig menn som i ung alder har blitt mobbet for å være "femi" eller lignende. Etter et overgrep kan både menn og kvinner bli usikre på legningen sin.

De fleste er ikke homofile selv om de er redde for det. Noen er, og har behov for å snakke om hvordan de kan leve med det - og leve godt med det.



# Skyld eller skam?

## Skyld

føler vi, eller bør vi føle, når vi har gjort noe galt – når vi har brutt Guds bud, vært urettferdige, skadet eller såret våre medmennesker. Vi vet at vi har gjort noe galt – selv om ingen andre har oppdaget det.

Dersom problemet er synd og skyld, trenger vi først og fremst å høre evangeliet om at Gud tilgir alle våre synder for Jesu skyld. Skriftemålet kan også være til god hjelp.



*“Du verden hvor mange mennesker som er halvt arbeidsuføre fordi de er bundet av ting de ikke har gjort opp. Det som vi fortrenger krever en veldig energi for å holde det borte. Så de som har en del i underbevisstheten som de må holde på plass, er av de mennesker som har lett for å bryte sammen bare ved et lite uhell. Et frigjort kristenmenneske har på en guddommelig måte fått ta fram i lyset alt det som det ikke turde nevne for noen, og dermed legge det bak seg... Å vite at en ikke har noen ting å skjule, det gjør et menneske fritt. Det tar også fra oss det som er vår største fiende, nemlig menneskefrykten”. (Einar Lundby: “Skyldfølelse - bekjennelse - fellesskap”, Luther Forlag, side 35f)*

*“Jo sannere jeg aksepterer at jeg er den jeg er, desto mindre blir jeg den jeg var... Ved å bekjenne løgnen, bekjenner jeg meg til sannheten. Ved å bekjenne ufullkommenheten, bekjenner jeg meg til fullkommenheten. Men gjør jeg krav på å være fullkommen, da bekjenner jeg meg til en falsk fullkommenhet”. (Erik Ewalds, “Det ukjente jeg”, Luther Forlag. side 72)*

*“Det er nesten ingen ting som er mer smertefullt enn å bekjenne sine synder med fullt navns nevning. Det er bare en ting som er mer smertefullt, og det er ikke å bekjenne dem”. (Karsten Isachsen: “Fjellet som flyttet seg”. Land og Kirke. Side 117)*

*“Så lenge jeg tidde, tærtes jeg bort, jeg stønnet dagen lang. For din hånd lå tungt på meg dag og natt. Min livskraft tørket bort som en eng i sommerheten. Da bekjente jeg min synd for deg og dekket ikke over min skyld. Jeg sa “Nå vil jeg bekjenne mine synder for Herren.” Og du tok bort min syndeskyld”. (Salme 32,3-5)*

*“Så lærer vi da hvilken fortreffelig, kostelig og trøsterik skatt skriftemålet er. Og vi formaner til at man ikke forakter dete kostelige gode, på grunn av vår store nød. Er du en kristen, så behøver du ikke i det hele tatt at jeg tvinger deg, eller pavens påbud, men du kommer til å tvinge deg selv, og be meg bli delaktig i det”. (Luthers Store Katekisme)*

## Skam

er en følelse av ikke å være “bra nok”. Vi behøver ikke ha gjort noe direkte galt eller uetisk, men vi har bare ikke levd opp til det vi selv eller andre forventer eller krever av oss. Vi føler oss mer “skyldig” i forhold til egne idealbilder enn i forhold til Guds bud. Skamfølelsen er ofte mer diffus og ullen.

Dersom problemet er at vi føler skam, trenger vi hjelp til å føle at vi blir tatt



imot, akseptert og inkludert. Da trenger vi å høre forkynnelse om Guds uendelige kjærlighet.

Dersom du kjenner deg igjen i det følgende, er det etter all sannsynlighet ikke skyldfølelse, men skamfølelse som er problemet.

- Noen ganger føler jeg meg som en hykler.
- Jeg føler at dersom de som beundrer meg virkelig kjente meg, ville de forakte meg.
- Jeg føler meg udugelig. Det er sjelden jeg føler at jeg kan leve opp til det andre forventer av meg.
- Når jeg ser inn i meg selv, føler jeg ingen glede over hvem jeg er.
- Jeg føler meg mindreverdig i forhold til en del virkelig fine mennesker jeg kjenner.
- Jeg føler at Gud må vemmes over meg.
- Jeg føler til tider at jeg er både rotten og skitten.
- Jeg føler at jeg ikke makter å være den jeg burde være.
- Jeg føler at jeg aldri kommer til å bli helt akseptert.

Lewis B. Smedes: “Shame and Grace” Side 6-7.

## Hvordan skam oppstår og vedlikeholdes.

- De sidene av meg som aldri blir anerkjent og bekreftet, vil jeg lett begynne å skamme meg over.
- Hvis omgivelsene ikke tar imot meg som jeg er, vil lett begynne å forkaste meg selv - det vil si: skamme meg for å ta plass og for å ta andres tid.
- Jeg tilpasser meg for å bli akseptert av dem som er tilskuere til mitt liv. Fasaden blir det viktigste, og den indre tomheten betydelig. Jeg blir mer og mer redd for at andre skal finne ut hvem jeg egentlig er.
- En som selv føler skam, vil søke å overføre skammen til andre. Skam har til og med en tendens til å gifte seg med skam.

## Et barn føler skam når det føler seg forlatt.

Foreldrene forlater barnet når de

- forlater barnet fysisk (eller truer med å gjøre det)
- ikke lar sine egne følelser bli modell for barnet
- ikke bekrefter barnets følelser
- ikke tar vare på barnets utviklingsmessige behov
- gjør seksuelt, fysisk, psykisk eller åndelig overgrep.
- bruker barnet som mellommann mellom far og mor
- betror barnet vonde hemmeligheter fra de voksnes verden
- ikke gir barna tid og oppmerksomhet
- oppfører seg skamløst

## Familier med mye skam har følgende trekk:

- Kontroll - både med oppførsel og mellommenneskelig kontakt
- Perfeksjonisme. Viktig alltid å gjøre og si det rette
- Anklage. Det er alltid en annens skyld
- Benektning av følelser (frykt, ensomhet, sorg) og personlige behov
- Ustabile følelser og relasjoner innad i familien og utad mot andre
- Konflikter løses ikke - de glattes over eller forventes å gå over av seg selv
- Forbud mot å snakke med andre om det som er vondt i familien
- Benektning eller bagatellisering av skammelig / tvangsmessig atferd



# Hvem er jeg ?

Det er ikke lett å svare kort og entydig på et slikt spørsmål. Identiteten vår er nemlig avhengig av så mangt:

**Familien**, særlig mor og far, har formet oss både fysisk og psykisk. Familien kan oppleves som alt fra vår viktigste ressurs til vårt største problem.

**Fortiden** har vært avgjørende for hvordan selvfølelsen, tryggheten overfor andre mennesker og evnen til å møte utfordringer har blitt.

Gode og dårlige erfaringer har formet både tanker, følelser og reaksjoner.



**Kroppen** kan vi trives med og ha et avslappet forhold til. Men vi kan også dyrke den og være opptatt av å vise den fram. Eller vi kan være flau over den og prøve å skjule den eller forandre den. Vi kan dessuten streve med å bli trygg på de seksuelle følelsene.

**Følelsene** tenker vi ikke så meget på så lenge vi har det godt. Når vi har det vondt, blir de derimot påtrengende. Mange av følelsene er vi ikke engang oppmerksom på at vi har, men de styrer oss likevel.

**Tankene** er også viktige. Bevisst eller ubevisst lever vi etter et livssyn eller en ideologi. "Du er ikke det du tror du er, men det du tror, er du!" sier et gammelt ordtak.

Dette kan slå ganske dramatisk ut. Dersom du f.eks. tror om deg selv at du er et selvstendig menneske som kan ta egne valg og beslutninger og at du ikke bare er en marionett i et dukketeater og blir styrt utenfra, så har det påviselig enorme konsekvenser. Du vil være mer motstandsdyktig mot ytre press og påvirkning, du vil ikke så lett la deg blinde av folk med status, du vil bli mer hjelpsom mot mennesker i vanskelige situasjoner, og du blir bedre i stand til å takle egne vanskeligheter og krisesituasjoner. Du vil faktisk til og med ha bedre muligheter til å takle og overleve livstruende sykdom.

Tror du derimot at du stort sett styres utenfra og bare er en passiv brikke i skjebnens spill, vil det motsatte være tilfelle.

**Viljen.** Vi er ikke bare et produkt av arv og miljø. Vi behøver ikke alltid flyte med strømmen. Vi er skapt med evne til å velge og ta avgjørelser - og til å ha ansvar.

**Orientering utover.** Så lenge vi bare er opptatt av oss selv, våre interesser, vår fritid og våre behov, er vi bare selvopptatte navlebeskuere. Først når vi kan gå opp i et yrke, ta ansvar for vår neste og samfunnet, kjempe for en god sak og generelt orientere oss utover i verden, blir livet som det skal.

**Framtiden.** Håpet gir oss krefter og lyst til å gå videre. Håpløsheten fører oss derimot mot depresjon og stagnasjon, eller den får oss til å søke maksimal nytelse her og nå - før det blir for sent.

**Gud.** Kirkefaderen Augustin kunne si at det er først når vi hører hva Gud sier om oss, at vi virkelig kjenner oss selv ("Bekjennelser" 10,3). Gud sier at vi er skapt i Hans bilde og elsket av Ham. Samtidig er vi en fortapte syndere som hver dag trenger tilgivelse og frelse. Det at Gud er Herre innebærer at vi er tjenere. Et

selvbilde som ikke er orientert i retning av Gud, er ikke et kristent selvbilde.

Og som om ikke dette var nok: Vi forandrer oss fra situasjon til situasjon.

**Miljøet** påvirker meg. Jeg oppfører meg ikke likedan blant venner, i familien, på jobben og i ungdomskoret. Da er det ikke så merkelig at jeg av og til spør: "Når er det jeg egentlig er 'meg selv'?" "Er det noe stabilt i meg som ikke endrer seg med miljøet?"

**Krisesituasjoner** og stress kan også få fram nye sider ved meg. Soldater som har gått gjennom harde opptaksprøver, har erfart det. Travle forretningsfolk eller ferieturister har erfart det når en uventet flystreik førte til at de ikke kom seg videre på flere timer eller dager. Når jeg utsettes for press, kan jeg komme til å bli ganske overrasket over hva som tyter ut av meg. "Jeg var ikke helt meg selv", pleier vi å si etterpå. Men det var vi. Vi viste bare fram en side vi ellers klarer å skjule.

**Alderen** gjør også sitt. Etter som årene går og jeg erfarer og opplever nye ting, forandrer jeg meg slik at jeg både tenker, føler og reagerer annerledes enn før. Dersom jeg ikke helt har stagnert, forandrer jeg meg litt hver dag. Det er ok.

**Godt og vondt.** Jeg er et menneske på både godt og ondt. Etter at jeg har blitt en kristen og fått Den Hellige Ånd, forsterkes denne spenningen i meg. Det er noe i meg som vil det gode, men det er også noe i meg som vil det onde (Gal 5,17).

**Ansvar.** Alt dette er *MEG!* Selv om det kan oppleves både uoversiktlig og kaotisk, går jeg ikke i oppløsning og faller ikke fra hverandre i tusen deler. Selv om jeg påvirkes både av fortid og framtid, tanker og følelser, miljø og dagsform, synd og nåde, er jeg hele tiden *meg selv*.

Det er jeg som tenker, jeg som føler og jeg som reagerer. Og det må jeg være villig til å ta ansvaret for.

I den grad jeg kan si at dette er meg og ta ansvaret for det, kan jeg også forandre meg selv. Så lenge jeg regner det som "ikke meg", får jeg ikke gjort noe med det. Sier jeg f.eks. at "sinnet løp av med meg" eller at "du gjorde meg sint" flykter jeg fra ansvar. Sier jeg derimot "jeg ble sint - og er det fremdeles", tar jeg ansvar og får gjort noe med sinnet. Jeg kan selvsagt ikke noe for at du er urettferdig mot meg, men jeg kan til en viss grad velge hvordan jeg vil reagere på din urettferdighet. Selv om andre påførte meg smerte, er jeg ansvarlig for å komme meg ut av smerten. Nok en gang: Bare det jeg tar ansvar for, kan jeg forandre.

Og det eneste mennesket i hele verden jeg har noen som helst mulighet til å forandre, er meg selv.

Vi er sjelden på det jevne, selv om vi liker å tro det. Vi er glad, trist, sint og redd i herlig blanding. Livet går opp og ned, som en gigantisk berg- og dalbane. Ingen må få narre oss til å tro at vi må være på det jevne for å kunne kalle oss "normale" Men i denne berg- og dalbanen lærer vi i alle fall oss selv å kjenne - på godt og vondt.

## Jeg taler med flere tunger.

Noen taler om håp, andre forkynner dom og skyld. Noen snakker om kjærlighet, andre hveser forbannelser. Noen synger om lengsler, andre skriker om svik. En stemme i meg forteller om Gud, en annen avsvirger Guds nærvær. En stemme forteller meg at mitt liv er enestående, uerstattelig. En annen formidler bilder av meg selv som sier: Du er mislykket, ditt liv er et feilgrep.

Predikanten i meg forkynner Guds kjærlighet. Aka-demikeren i meg fortsetter sine forelesninger om meningen med livet. Barnet i meg roper på far og mor når det er mørkt. Erobreren i meg vil reise til et nytt land. Heimfædingen i meg vil holde seg til teltene. Resignasjonen i meg vil knuse det som er vakkert. Drømmeren i meg flykter fra realitetene. Kynikeren i meg rister på hodet med et skjævt smil. Elskeren i meg vil stryke en annens kinn og vil omhet, nærhet. Mens vismannen i meg fastholder fragmenter av innsikt.

(Ralph Ditlef Kolnes: "Myten om det velintegrerte menneske". Tidsskrift for Sjelesorg 4/96)

# En sunn tro, eller.. ?

## Howdan ser jeg på Gud - egentlig?

### Den Hellige

som ikke tåler synd og er så stor, annerledes og overveldig at jeg føler meg liten. En Gud jeg både frykter og blir tiltrukket av.

### Den strenge dommer

som overvåker meg fra det høye og er ute etter å ta meg. Jeg blir redd når jeg tenker på at han er nær og ser meg hele tiden.

### Den kritiske

som aldri synes jeg er bra nok. Han er ute etter å minne meg om svakheter, mangler og synd. Han er aldri fornøyd med meg.

### Den uberegnelige

jeg ikke helt kan stole på. Han blir vred, lar ulykker ramme meg og fører meg inn i vanskeligheter uten at jeg forstår hvorfor.

### Den fjerne

som har skapt alt og sitter oppe i sin himmel. Jeg er overlatt til meg selv, og merker ikke mye til hans nærhet, omsorg og støtte.

### Den første årsak.

Gud er ikke først og fremst en person, men en kraft ellet et prinsipp som holder alt oppe. Denne kraften påvirker også meg.

### Den kjærlige far

som er glad i meg, vil meg vel og tar imot meg også når jeg har syndet. Hans nærvær gjør meg trygg.

## Viktige dimensjoner.

Etter at vi har reflektert litt over gudsbildet, kan vi reflektere litt over vår holdning til livet generelt:

### Hellighet.

Opplever du noe som opphøyd og hellig? Hva er det du omtaler og betrakter med ærefrykt? Er det noen grenser som du ikke ønsker å overskride?

### Tro - i subjektiv mening.

Finnes det overhodet evne til engasjement og entusiasme hos deg? Hvordan makter du å tro på deg selv i møte med livets og medmenneskenes krav?

### Nåde og takknemlighet.

Er du i stand til å ta imot nåde som en ren gave? Eller er det tendenser til selvbestraffelse og stolthet som hindrer deg i å ta imot med takknemlighet?

### Anger.

Tar du ansvar, eller presenterer du deg bare som et offer for uflaks og ulykkelige omstendigheter.

### Fellesskap.

Er du utadventt eller tilknappt i kontakt med omgivelsene? Kan du kjenne delaktighet både i de troendes og synderes fellesskap?

### Kallsbevissthet.

Hvilken glede og tilfredsstillelse har du av ditt arbeid? På hvilken måte oppleves det meningsfylt og som et samarbeid med Skaperen i den fortsatte skapelse?

(Bearbeidet fra Tor Johan S. Grevbos artikkel "Sjelesorg - teologi i biografisk kontekst" i "Halvårsskrift for praktisk teologi" 2/97. Grevbo har hovedpunktene fra Paul W. Pruser.)

## Nevrotisk religiøsitet.

Det finnes også noe vi kunne kalle "en nevrotisk religiøsitet". Den kjennetegnes ved at den religiøse ønsker å holde sider ved seg selv eller virkeligheten på avstand i en slik grad at de



mer eller mindre benektes. Dette kan skje på tross av at det fra talerstolen forkynnes om ærlighet og om menneskets onde natur.

Den nevrotisk religiøse er som regel redd for forandringer både når det gjelder egen atferd og stil og fellesskapsformene i menigheten og samfunnet for øvrig. Skal noe forandres, skal det forandres slik at det blir som det var før. Løsningen på ethvert problem blir å finne tilbake til noe som fungerte i fortiden. Forsiktighet eller engstelighet blir en dyd.

En slik religiøsitet kan ofte ha sin grunn i en barneoppdragelse som preges av

- en negativ eller direkte fiendtlig innstilling til kropp og driftsliv.
- sannhetsfanatisme uten kjærlighet og uten forståelse for individuelle forskjeller. Det ufravikelige krav er "alt eller intet" og det gis ikke rom for kompromisser - ikke i noen sammenheng. En er praktisk talt aldri i tvil om at en selv tenker, føler og handler rett, og skjønner ikke at ikke alle andre kan reagere på samme måte.
- autoritære holdninger som bryter ned barnets selvstendighet og jeg styrke.
- sterkt press i retning av en bestemt livsstil. Bibelen brukes til legitimering av en rekke menneskebud.
- sterkt press i retning av å benekte eller undertrykke alle negative følelser og ytringer og gi inntrykk av harmoni og lykke. Selv har en det bra, familien fungerer utmerket og det er alltid bare godt og trygt å være en kristen.

Slike holdninger kan meget lett kles i en religiøs eller kristen drakt.

Men ikke misforstå. For mye og for lite er begge deler av det onde. Det blir ikke bedre dersom vi i stedet faller i den andre grøften. Dersom driftene får ta overhånd, sannheten pulveriseres, fastheten forsvinner, livsstilen oppløses helt og problemene forherliges, blir det like nevrotisk.

## Usunne kristne miljøer kjennetegnes ofte av:

- streng kristendomsforkynnelse med følelseskulde som straff. Dette kan gi tvangslidelser og dype depresjoner.
- undertrykkelse av naturlige følelser som sinne. Det kan føre til at en får liten kontakt med seg selv, med påfølgende angst eller depresjon. Miljøet kan bli preget av unnvikenhet, passiv aggressivitet og angst - i grell kontrast til det forkynnelsen forfekter.
- at skamfølelse knyttes til uttrykk for interesse og glede. Kan skape panikkangst eller sosialangst ved gode følelser og angst for å tre fram med seg selv.
- opplevelse av å ha blitt åndelig forført i karismatiske miljøer kan gi angst for å bli tilsvarende forført i terapi eller sjelesorg.
- mennesker med autoritære holdninger spiller på menneskers lengsel etter å komme ut av ensomhet og følelsesmessig isolasjon.

(Bearbeidet etter psykolog Gry Stålset Føllesø til Vårt Land 6 febr 1998)