

**Gunnar Elstad:**

# **Ombord i livet !**

**Hverdagslivets psykologi.**

- 2: Hvem er jeg ?**
- 3: Hva er et menneske**
- 4: Er livet mer vondt enn nødvendig ?.**
- 5: Opprydding på barneværelset.**
- 6: Viktige grunnbehov og foreldrene våre.**
- 7: Trygge grenser.**
- 8: Sunt og usunt.**
- 9: Personlig vekst.**
- 10: Selvfølelsen.**
- 11: Kroppen**
- 12: Seksualiteten.**
- 13: Angsten - en del av livet.**
- 14: Sorg.**
- 15: Sår og skuffelser.**
- 16: Vi blir sinte!**
- 17: Skyldfølelse**
- 18: Ensomhet**
- 19: Illusjoner og drømmer**
- 20: Ut av problemet.**

Grimstad, våren 1995.

Copyright Gunnar Elstad.

Materiellet må ikke kopieres eller mangfoldigjøres uten forfatterens skriftlige tillatelse.

## 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 selv-bilde som ikke er orientert i retning av Gud, er ikke et kristent selv-bilde.

Alt dette må vi altså ta i betraktning når vi skal finne ut hvem vi er. 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 ONDT**. Som vi skal se av det neste kapitlet, er jeg 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.

Og dette heftet er ment som en aldri så liten hjelp til å finne ut av tingene - mens du sitter i vogna.

God tur !

### *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 avsverger 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. Heimfødningen 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 skjevt smil. Elskeren i meg vil stryke en annens kinn og vil ømhet, nærhet. Mens vismannen i meg fastholder fragmenter av innsikt.*

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

## *Hva er et menneske?*

**I GUDS BILDE.** Bibelen har i utgangspunktet et positivt menneskesyn, kanskje det mest positive som finnes i dag: Mennesket er skapt til å leve i personlig kontakt med Den hellige og allmektige Gud og til å være hans medarbeider!

Vi er ikke skapt til å leve isolert og for oss selv, men til å leve i forhold til Gud, vår neste og skaperverket.

**Gud er Herre** og vi er hans tjenere. Det innebærer at han er over oss og har rett til å bestemme over oss. Han har eiendomsretten både over oss, våre evner, vår helse og vår eiendom - kort sagt: våre liv (Sal 24,1).

**Vår neste er vår likemann** og befinner seg på samme nivå som oss. Det finnes ikke over- eller undermennesker. Ut fra Bibelen er det verken grunnlag for hovmod eller mindreverdsfølelse. Vi er alle på samme nivå og vi skal ha respekt for hverandre.

**Skaperverket er under oss.** Vi skal bruke det, men vi har det bare til låns. Vi er skapt til å være forvaltere, ikke forbrukere. Mens forvalteren bruker skaperverket slik at det tas vare på og kan fornyes, vil forbrukeren bruke det opp og utarme det.

**Ansvar.** Dyr har ikke ansvar. Ikke datamaskiner heller. En må være noe langt mer enn et dyr eller en datamaskin for å ha ansvar. Ansvar er på en måte menneskets adelsmerke. Den dagen vi ikke lenger regnes som ansvarlige, er det en tragedie. Dersom ingen lenger forventer noe av oss, har vi blitt noe mye mindre enn mennesker.

"Skal jeg vokte min bror?" spurte Kain da Gud ropte på ham (1 Mos 4). Selvfølgelig skulle Kain det! Som mennesker har vi ansvar for hverandre og skal leve slik at vår neste har det godt og får dekket sine behov.

Ansvar og skyld hører sammen. Skyldfølelse er faktisk noe positivt når den varsler om at vi har sviktet vårt ansvar, eller er i ferd med å gjøre det.

Dersom et menneske ikke var noe annet enn et høytstående dyr eller en komplisert datamaskin, ville det, som sagt, være meningsløst å snakke om ansvar og skyld. Ansvar og skyld forutsetter at mennesket i utgangspunktet er noe stort.

**Fri vilje.** Gud skapte ikke mennesket som roboter eller marionetter. I forhold til naturen, våre medmennesker og vår egen psyke gav han oss til en viss grad fri vilje. Selv om enkelte predikanter kommer i skade for å snakke ensidig nedsettende om viljen, er den god og ha, og det å kunne ta seg sammen er både godt og nyttig i mange sammenhenger. Siden denne boken for det meste handler om psykologi, legges det også ofte vekt nettopp på viljen.

Men alt som har med Den Hellige Ånd å gjøre, må vi få gratis. Her duger ikke den menneskelige viljen. Dessuten kan vi ikke gjøre noe for å fortjene frelsen. Overfor syndens krefter er det heller ikke tilstrekkelig å ta seg sammen. Her trenger vi åndskraft.

Gud gav oss altså i utgangspunktet stor frihet. Men for at vi ikke skulle skade oss selv eller andre, satte han grenser. Guds bud markerer grensene for oss.

La oss bruke et bilde: Den dagen vi får sertifikat, kan vi selv velge hvor vi vil kjøre. Har vi lyst til å kjøre en tur og oppleve naturen, er vi fri til det. Vil vi stikke og besøke venner, har vi den muligheten. Friheten er til for å brukes. Men selv om vi er fri til å kjøre hvor vi vil, må vi følge trafikkreglene. Bryter vi dem, setter vi vårt eget og andres liv i fare. Det har vi ikke frihet til - og bør ikke ha det heller.

Gud tvinger oss ikke. Kjærlighet er uforenlig med tvang (Det kan du jo tenke på dersom du prøver å tvinge eller true noen til å være glad i deg). Gud vil at vi skal vite at han er glad i oss. Men han vil ikke tvinge oss til å være glad i ham.

**SYNDEFALLETS KONSEKVENSER.** Nettopp når vi ser menneskets storhet, blir synden skremmende. For historien rommer ikke bare en Mahatma Gandhi og en Florence Nightingale.

Den rommer dessverre også en rekke mordere, torturister og despoter.

Det kan være vondt nok å innrømme at et finnes vonde mennesker. Enda mer truende kan det være å måtte innse at det bor noe ond i oss selv. Bak fasaden finner vi villmannen, heksen, sadisten, morderen, kujonen og meget mer. Bak den frommeste maske kan det bo et intenst hat. Mange berømte skjønnlitterære forfattere har sett noe av dette, så en behøver ikke engang være kristen for å hevde dette. I pressede situasjoner er det litt av hvert som kan tyte ut av oss.

Problemet er ikke at vi er "bare mennesker", som det er så populært å si i dag. Problemet er at vi er syndige mennesker som stiller våre ressurser til syndens tjeneste. Det er betegnende at det er krigsindustrien som har inspirert våre lyseste hoder til å frambringe oppfinnelser vi nyter godt av i hverdagen. Det er skremmende hvor meget intelligens og kreativitet vi kan bruke til å krangle med naboen. Jo flere ressurser vi rår over, jo verre blir konsekvensene dersom det er synden som får styre dem.

Synden har også rammet viljen. Vi vet at det vi skal til å si, sårer en annen - og så sier vi det likevel. Vi kan nok av og til "falle i synd", men enda verre er det at vi så ofte legger oss frivillig.

"Det er så viktig å være seg selv". "Du skal få være den du er". Vi hører det både i kristen forkynnelse og i samtale mennesker imellom. Men det er litt for enkelt å si det på denne måten. For det onde er også en del av "meg selv", dessverre. Det at jeg er "født sånn", betyr ikke at ikke syndefallet kan ha satt sitt dype preg på meg både fysisk og psykisk.

Jeg skal selvfølgelig være "meg selv" på den måten at jeg ikke prøver å være en kopi av deg og leve opp til alle mulige forventninger andre har til meg. Men dersom jeg vil leve som en kristen, kan jeg ikke insistere på å være "meg selv" på den måten at jeg får ha mine syndige tanker, følelser, holdninger og gjerninger i fred.

Bibelen skildrer radikalt det onde som bor i oss etter syndefallet (Mark 7,21-23). Samtidig som kristendommen har det mest positive menneskesynet som finnes, har den faktisk også det mest negative.

Synd er ikke bare en betegnelse gledesløse kristne bruker på alt de ikke liker eller en merkelapp pietister setter på alt som er morsomt og gir livet kulør.

Dagsrevyen og avisoverskriftene forteller oss hva synd er - hvor egoistiske vi er, hvordan vi utbytter og utnytter hverandre, hvordan vi gjør livet surt for hverandre. Synden gjør oss til vrak. Den dreper. Den er ikke morsom.

Synden er faktisk vårt største problem. Det kan nok hende at vi ikke føler det slik, og at mange av de andre problemene denne boken omhandler oppleves som mye større og viktigere. Men ingen av de andre problemene er i seg selv store nok til at vi kan gå fortapt på grunn av dem.

Derfor er ikke evangeliets hovedbudskap at Gud elsker oss og aksepterer oss slik vi er. Evangeliet er først og fremst budskapet om at Jesus døde for våre synder slik at vi kan bli tilgitt og bli forsonet med Gud. Midt oppe i all psykologien må vi ikke glemme det. Vi blir ikke frelst av psykologi selv om den kler seg i en kristelig språkdrakt.

## Er livet mer vondt enn nødvendig?

**SÅNN ER LIVET.** Når helt "vanlige" mennesker, til og med dem vi regner som "vellykkede", får en sjanse til å snakke om seg selv i en sjelesorg- eller terapigruppe, viser det seg alltid at de fleste har opplevd at livet har vært tøft, og at det har gjort vondt.

Mange har opplevd mobbing eller andre former for avvisning. Forholdet til foreldrene er ofte anstrengt. Noen sliter med ensomhet eller føler at ingen er glad i dem. Samlivs-problemer er langt fra uvanlig. Og mange flere enn vi tror har opplevd vold eller overgrep.

Livet er aldri problemfritt - ikke engang i etablerte kristne miljøer.

"Jo takk, bare bra!" svarer vi når noen spør oss hvordan vi har det. Men vi har det aldri "bare bra" i syndefallets verden. Tvert imot, her synder vi mot hverandre, sårer og skuffer hverandre, og er redde for hverandre. Vi gjemmer oss bak hver vår fasade og kjenner oss ensomme.

Dessuten, ingen av oss kan helt unngå sykdom, sorg og død. Naturødeleggelser, katastrofer, ulykker og krig kan ramme oss før vi aner det.

De syndene vi selv gjør, er et problem - ikke bare i forhold til oss selv og Gud, men også i forhold til andre mennesker. Vi er skyldige i andres savn og smerte!

Og motsatt: De syndene andre gjør mot oss, påfører oss sår. Vi har det ofte vondt på grunn av andres synder!

En smertefri tilværelse vil vi aldri oppleve før Jesus kommer igjen og skaper en ny himmel og en ny jord. Sjelesorgen kan aldri sikte mot et smertefritt liv. Men den kan gi hjelp til ikke å oppleve mer smerte enn nødvendig og bære den smerten som er nødvendig.

**Å FØLE DET VI FØLER.** Vonde følelser som sorg, ensomhet, sinne, angst, skyld, sårethet, ol. hører med til livet. Innbiller vi oss at ikke har dem, lærer vi ikke oss selv å kjenne, og det blir også vanskelig for oss "å glede oss med de glade og gråte med de gråtende". Benekter vi følelser, kan vi faktisk også pådra oss psykiske problemer.

Da har vi nevnt noen av grunnene til at vi oppholder oss så meget ved følelser i dette heftet.

Gud har skapt oss med følelser, og han har skapt oss så robuste at vi tåler en del av dem uten å gå i stykker.

Likevel kan det hende vi ikke vil innrømme at vi har følelser. Det er særlig tre hovedgrunner til det:

- bevisst eller ubevisst frykter vi at de er så vonde at vi kan risikere å bryte sammen eller miste kontrollen dersom de får komme fram med full styrke.
- de strider mot selvbildet vårt. Synes vi det er viktig å være "sterk", tør vi ikke innrømme svakhet. Tror vi at en sann kristen alltid er glad og trygg, tør vi ikke innrømme sorg og frykt. En gutt som tror at store gutter aldri gråter, gråter ikke. Og siden familietilhørigheten er en del av vår identitet, føles det veldig truende å innrømme at f.eks. foreldrene våre kan ha vært urettferdige mot oss og såret oss.
- vi frykter at de menneskene vi er avhengige av vil avvise oss dersom "farlige" eller "forbudte" følelser kommer fram.

Vi er redde for andres fordømmelse eller forakt, eller for at de ikke vil forstå oss.

Det går faktisk også an å distansere seg fra gode følelser. Det skyldes ofte et dårlig selvbilde, eller at en føler at en ikke fortjener noe godt eller kan unne seg det.

**NÅR FØLELSER BENEKTES.** Til å begynne med er det ikke så vanskelig å benekte eller flykte fra vonde følelser. Men dersom vi har benektet følelser for lenge eller i for stor grad, dukker de opp igjen indirekte, ofte i form av:

tretthet, konsentrasjonsvansker, indre uro, hodepine, muskelsmerter (f.eks stiv nakke eller stive skuldre), utrygg selvfølelse, ensomhet, angst eller depresjon, spiseproblemer, og meget annet (Se også kapitlet "Sunt og usunt"!).

Disse formene for smerte hører ikke nødvendigvis med til livet. Sjansen er stor for at vi kan bli kvitt dem - helst før de utvikler seg enda mer og blir enda vondere enn de følelsene vi har trykket ned eller flyktet fra.

Våger vi å kjenne de "umiddelbare følelsene", slipper vi å kjenne de "indirekte og unødvendige". Ulykken er bare at vi så ofte velger de siste framfor de første.

Det kan f.eks. være lettere å beholde de stive skuldrene enn å innrømme at en er redd for ikke å være god nok.

Mange vil heller ha hodepine enn å innrømme at de trykker ned aggresjon og bitterhet.

Det er mye lettere å gi reklamens idealer skylden for spiseforstyrrelse enn å innrømme at den kan ha sin årsak i bestemte forhold i vår egen familie.

De unødvendige følelsene gir oss "verdifull" hjelp til å ta kekke. Det kan være behagelig å leve på en livsløgn.

Det skal ærlighet til for å komme ut av den unødvendige smerten - og ærlighet kan gjøre vondt. "The truth will set you free, but first it makes you miserable", heter det.

**Å VELGE RETT SMERTE.** Vi kan dessverre ikke velge om vi vil oppleve smerter eller ikke. Et normalt menneskeliv er alltid mer eller mindre smertefullt.

Men vi kan velge mellom "nødvendige" og "unødvendige" smerter.

De "nødvendige" smertene går over etter en stund dersom vi er villig til å kjenne på dem, gråte over dem og reagere på dem. Når vi har gjort det, har vi lært noe! Vi har fått verdifull livserfaring. Vi har opplevd menneskelig og åndelig vekst!

De "unødvendige" smertene går derimot ikke over av seg selv! De lammer oss, gjør oss motløse og virker negativt inn både på den fysiske og psykiske helsen. Velger vi slike smerter, unndrar vi oss viktig livserfaring, og vi vokser ikke.

Stikk i strid med det de fleste tror: Flykter vi fra nødvendig smerte, vil det samtidig bli vanskelig å oppleve ekte glede. Livet blir grått i stedet for svart og hvitt. Det er først når vi er villige til å se det svarte, at vi også får oppleve det hvite.

Livet setter oss mange ganger på akkurat samme type valg som når vi skal til tannlegen. Det gjør vondt å gå til tannlegen - det kan gjøre veldig vondt. Men det er et problem som blir løst. Lar vi derimot være å gå, unngår vi kanskje smerten i første omgang, men før eller senere vil den melde seg - kanskje enda sterkere og enda mer nedbrytende.

## Opprydning på barneværelset.

Mor og far har jammen gjort en innsats. Mor var gjennom et langt svangerskap og en smertefull fødsel. Både mor og far skiftet på oss, gav oss mat, og bar oss fram og tilbake på gulvet når vi gråt den ene natten etter den andre. De mistet rett og slett en stor del av friheten sin den dagen vi ble født. Ettersom årene gikk holdt de oss med mat og klær. De gjorde det de kunne for å få oss fram på beste måte. De har stilt både tid, krefter og økonomi til vår disposisjon - og sine beste år. De aller, aller fleste av oss har utrolig meget å takke dem for.

Likevel var de ikke fullkomne! De var, og er fremdeles, preget av syndefallet, og det ville være et mirakel om de ikke rett som det var kom i skade for å være urettferdige mot oss, såre og skuffe oss, og gi oss en del ballast som vi kanskje var lykkeligere uten. De kan til og med ha gitt oss mange vonde følelser og sår som vi har trengt lang tid på å bearbeide. Selv de beste foreldre kan gjøre feil - mange feil. De har jo selv blitt oppdratt av ufullkomne foreldre. Men uansett - vi er glad i dem, og vi lengter etter å få oppleve omsorg og nærhet fra dem.

For noen vil det vi har sagt nå, føles truende. Vi har nemlig en sterk trang i oss til å forsvare foreldrene våre og gjøre barndommen vår enda lykkeligere enn den i virkeligheten var. Å kritisere foreldrene våre, kan føles som å skite i eget reir. Når vi har behov for å fortelle en sjelesørger eller terapeut om noe vi har opplevd vondt i forholdet til mor eller far, føler vi oss som angivere eller svikere, og får dårlig samvittighet.

De aller fleste foreldre er glade i barna sine og gjør så godt de kan. Likevel kan mor ha hatt så meget å gjøre, og far kan ha vært så trett at vi til tider følte oss oversett og nedprioritert. Vi kan ha strevd med å leve opp til fars krav. Eller vi kan etter hvert ha innsett at mor overbeskyttet oss. Eller kanskje foreldrene våre hadde så mange, så vare eller så sterke følelser at vi måtte holde våre egne følelser tilbake og la være å snakke om dem.

Mange barn føler seg både sviktet og nedprioritert - selv om far satt i menighetsrådet og mor lærte barna og be aftnebønn. Det viser seg stadig at en kristen familie ikke er noen garanti mot skuffelser og vonde følelser. (Se kapitlet "Sunt og usunt".)

Og dessverre finnes det også mange eksempler på helt drastiske former for avvisning og omsorgssvikt.

Det er altså meget som kan ha gjort vondt - selv om foreldrene gjorde det i den aller beste hensikt! Det merkelige er at vi faktisk kan ha vært så hensynsfulle mot foreldrene våre at vi har latt være å føle hvor vondt det var. Vi la lokk over både sinne og sårethet, skuffelser og savn. Lenge gikk det bra. Men så en dag begynte følelsene å melde seg - enten tydelig eller som vage symptomer.

Da er tiden inne til å gjøre noe. Vi må foreta et sorteringsarbeid i forhold til foreldrene våre og barndommen. Det er ikke uten videre lett, for vi kan ha fått en oppdragelse som provoserer fram skyldfølelse hos oss når vi begynner å gå til verket.

På den ene siden må vi ta vare på det som har vært godt og det vi ønsker å overføre til egne barn. Noe verdifullt har vi ganske sikkert fått med oss. Det gir oss en god grunnvoll å bygge videre på. Det føles godt å kjenne at de har vært glad i oss, og at vi har vært, og er, glad i dem.

På den andre siden må vi våge å ta ett oppgjør med det som har vært vondt og uhensiktsmessig og innrømme for oss selv at vi

kan være både sint, skuffet, såret og føle oss sviktet. Det skal mot til for å innrømme slike følelser.

Den ene siden utelukker ikke den andre. Det er ikke snakk om et enten eller, men et både og. Både de onde og de gode følelsene i oss kan være sterke - veldig sterke. Vi må ikke være så redde for å miste de gode følelsene at vi ikke våger å innrømme de vonde. Tvert imot - får vi bearbeidet de vonde blir det på en helt ny måte mulig for oss å glede oss over de gode.

Før dette sorteringsarbeidet er gjort, blir vi ikke frie. Sorteringen må også til for at vi skal kunne slippe av sam-men med foreldrene våre, omgås dem som likeverdige voksne, og våge å leve vårt eget liv uten å være redde for at de stadig skal blande seg inn og styre oss.

Men hvordan reagerer foreldre når barna foretar et slikt sorteringsarbeid?

Er foreldrene trygge på seg selv, vil de synes at det er ok. Antakelig har de foretatt et lignende sorteringsarbeid i forhold til sine egne foreldre. Da vet de også at en kan være ordentlig glad i foreldrene sine selv om en har litt av hvert å utsette på dem. (Se neste kapittel og kapitlet "Vi blir sinte".)

Dersom foreldrene ikke er trygge på seg selv, blir det vanskeligere. Da har de antakelig ikke våget å tenke kritisk igjennom forholdet til sine egne foreldre. Antakelig vil de også ha en følelse av at barnas kritikk betyr at barna ikke er glade i dem, men bare vil avvise dem.

Utrygge foreldre vil ofte falle i en av disse to grøftene:

Enten blir de så autoritære at barna ikke tør ta et oppgjør med dem av frykt for å bli avvist. De har rett, og de vet best. Kanskje prøver de også å stoppe barna ved å henvise til det fjerde bud.

Eller de blir så såret at barna blir redde for å knuse dem dersom de begynner å gå sine egne veier. De gir barna signaler om at de føler at de ikke blir tatt hensyn til. Vendinger som "Er det den måten du takker oss på etter alt vi har gjort for deg" kan lett dukke opp.

For sterke eller for svake foreldre kan by på like store vanskeligheter. (Se kapitlet "Personlig vekst", avsnittet "Å være seg selv")

Det er også andre viktige grunner til at vi må tenke over forholdet vi har hatt til foreldrene våre.

Bibelen forkynner at Gud er vår Far. Og når vi ser for oss Gud som Far, er det våre egne foreldre som ofte står modell for gudsbildet vi danner oss. Dersom foreldrene våre var fjerne og sjelden gav oss trygg og god nærhet, har vi lett for også å oppleve Gud som fjern. Dersom foreldrene aldri var fornøyd med oss og bare sa noe positivt til oss når vi hadde vært dyktige, kan vi få en følelse av at vi må gjøre oss fortjent til Guds kjærlighet.

Dermed har vi ikke sagt at vi alltid ser Gud i våre foreldres bilde. Men det kan lett skje. Og vi har ikke vondt av å tenke igjennom at Bibelen forkynner Gud som en fullkommen far mens våre foreldre slett ikke var fullkomne - selv om de kunne være både kjærlige og velmenende.

Når alt kommer til alt er det kanskje ikke så mange av oss som ikke har behov for å bearbeide vonde følelser fra barndommen og tenke nytt om den oppdragelsen vi har fått. Det kan være både slitsomt og smertefullt. Til tider kan det føles som om grunnvollen svikter under oss. Men får prosessen gå sin gang, finner vi fotfeste igjen, og da står vi enda mer stødig enn før.

De siste ordene i Det gamle testamente peker på målet for denne prosessen. Der ser Malaki fram til profeten som skal komme. "Han skal vende fedrenes hjerter til barna og barnas hjerter til fedrene" (Mal 4,6). Både barn og foreldre har altså behov for at Gud griper inn og leger det som har skapt avstand.

## *Viktige grunnbehov og foreldrene våre.*

Foreldrene våre er de aller viktigste personene i livet vårt.

Makter de i rimelig grad å tilfredsstillende 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 voksenalder må bruke mye energi på å tilfredsstillende de behovene vi ikke fikk dekket som barn og bli trygge på oss selv.

Se kapitlene "Sunt og usunt" og "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. Forhåpentlig-vis 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 erfare 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.

## Trygge grenser.

**TRYGGE OG UTRYGGE GRENSER.** Det er med oss mennesker slik det er med nasjoner: Vi har grenser rundt oss. Disse grensene skal være så åpne at vi kan ta imot vennligsinnede turister, men de skal samtidig være så godt bevoktet at vi ikke blir invadert.

Det er ikke godt å si hva som er vondest av isolasjon og invasjon.

Dersom ingen nærmer seg, blir vi ensomme og forlatte. Uten kjærlighet, nærhet og varme fra foreldre og jevnaldrende får vi ikke det vi trenger for å kunne vokse å utvikle oss.

Dersom noen derimot trenger seg på eller invaderer oss, opplever vi det ubehagelig og truende. Overbeskyttelse og tvang er ubehagelig. De verste formene for invasjon er vold og seksuelle overgrep. Slike grenseoverskridelser skaper en følelse av hjelpeløshet og tap av kontroll, og de medfører ofte usikkerhet og selvforakt.

Tenåringen er i ferd med å oppdage retten til privatliv, og kan finne på å sette opp skiltet "Adgang forbudt for voksne" på døren til rommet sitt. Det er ok. Det er ikke et ideal å leve "grenseløst". Forhåpentligvis skjønner foreldrene det.

Et modent menneske markerer grenser, men ikke mer enn nødvendig. Det bygger ikke en mur rundt seg. En mur som i første omgang beskytter mot angst, vil nemlig på sikt skape ensomhet. En som aldri tar sjansen på å bli såret, ender i isolasjon. Vi kan ikke stenge andre ute uten at vi stenger oss selv inne.

**ETTER ISOLASJON ELLER INVASJON** er sjansen stor for at vi vil begynne å markere grensene våre for meget eller for lite. Vi markerer dem for sterkt når vi er så redde for å slippe andre inn på oss at vi bygger en nesten ugjennomtrengelig mur rundt oss. Da blir vi ensomme, selv om vi kanskje føler at vi har kontrollen.

Kanskje er vi så skuffet at vi har begynt å innbille oss at vi ikke engang har behov for nærhet og varme. Vi gjør som reven da han ikke greide å nå de fine røde, rognebærene: Han gikk bort fra treet og trøstet seg med at "Høyt henger de, og sure er de". Mange som har mottatt lite kjærlighet, trøster seg på samme måte.

Vi markerer grensene for svakt når vi ikke våger å respektere oss selv, men lar oss styre og dirigere av andre, aldri våger å si nei eller alltid er hensynsfulle i den grad at vi visker ut oss selv.

Kanskje lever vi da som selvstendige slyngplanter som ikke våger å stå på egne ben. Vi visker ut grensene våre og får det aldri tett nok. Fysisk og psykisk nærhet blir en rus vi døyver indre tomhet med. Noen blir overdrevent opptatt av sex.

En tredje mulighet er at vi veksler litt mellom det å bygge mur og det å være slyngplante. Da inviterer vi andre til å komme nær, og når de har kommet, støter vi dem vekk. Eller vi søker nærhet, men når vi har oppnådd nærhet, får vi "klaus" og trekker oss unna igjen. En psykolog har sammenlignet denne typen mennesker med "illsinte og sultne babyer". En annen har skrevet en bok med tittelen "Jeg hater deg, ikke gå fra meg!"

Der grensene er markert for sterkt eller for svakt, oppstår det store problemer både i forhold til venner, kjæreste og ektefelle. Ofte får en også problemer på det seksuelle området.

**ÅPENHET.** Vi må altså lære å sette grenser og verne oss mot invadering, tvang og utnyttning. Vi har rett til privatliv.

Vi rygger tilbake når noen krever at vi skal åpne oss. Ingen har rett til å kreve noe slikt, åpenhet er bare noe vi kan gi! Det er viktig at vi er villige til å vise andre hvem vi er. Men det er ikke sunt å "legge sjela på bordet" overfor alle og enhver. Vi skal ikke legge opp til å bli unødig såret.

Men en viss sårbarhet må til dersom vi skal oppleve et fellesskap. Kanskje vi kan antyde følgende regler:

- Vi trenger nære venner og medkristne som vi kan åpne oss for på et dypere plan - dele gleder og sorger med, dele tanker og følelser med.
- Forloveden eller ektefellen må i langt større grad få oppleve vår fortrolighet.
- Sjelesørgere og terapeuter må noen ganger få adgang til de aller mest følsomme områdene i livet vårt - ellers kan det bli vanskelig for oss å få den hjelpen vi trenger..
- Gud må ha adgang overalt. Vi kan så allikevel ikke skjule noe for ham.

Det er ikke alltid godt å åpne seg. Det kan kjennes ganske farlig ut. Men åpner vi oss ikke, vil vi heller ikke oppleve personlig vekst.

*"Kanskje er det slik med menneskene som det er med hummeren når den skal skifte skall: den har vokst og det gamle panser er blitt for lite. For å bli en større hummer må den våge et sprang på liv og død. Den må ut av det gamle skall før det nye er blitt ferdig. Den trekker seg ut av haleplater og ryggskjold, ut av trygge, beskyttende pansere - og kryper ut på havbunnen blant krabber og sulten bergnebbe, naken og hvit, en bunt av bløte lemmer, innvoller og nerver, utlevert til sine undermenn, utsatt for rovdyr som er mindre enn den selv, for alt havets kryp, ensom og forsvarsløs. For hummeren er ikke dette noen morsom tid. Men våger den det ikke, går den til grunne i et hylster som er trygt og sikkert i øyeblikket, og drepene i lengden" (Jens Bjørnebo: "Blåmann").*

**ENSOMME** mennesker trenger ofte hjelp til å bygge ned murer og slippe noen inn til seg. Dette kan være forbundet med sterk angst, særlig dersom en i lengre tid har holdt andre på avstand (Se kapitlet "Ensomhet").

Vi kan bare velge ett av to.

Vi kan prøve å helgardere mot angst og leve et liv bak murene. Da får vi et liv i ensomhet.

Eller vi kan velge å trosse angsten, ta risken på å bli såret og slippe andre inn. Kanskje vi til og med må begynne å innrømme at vi trenger andre. Det er i så fall ikke smertefritt. Men det er den eneste veien ut av ensomhet og stagnasjon, og den eneste veien til et meningsfylt liv.

**GRENSELØSE** mennesker trenger hjelp til å stå på egne ben uten å klynge seg til andre. De har ofte en enda tøffere utfordring enn dem som er ensomme. De fleste trenger hjelp over tid for å klare det.

De må lære å kjenne etter hva de selv tenker, føler og vil - og gi uttrykk for det selv om andre tenker, føler og vil noe annet. De må lære den møysommelige kunsten å ha nære venner uten å styre dem eller bli styrt av dem.

Se for øvrig kapitlet "Personlig vekst".

## Sunt og usunt.

**SYMPTOMER VI BØR MERKE OSS.** Dersom vi går rundt og trykker ned viktige eller sterke følelser, vil ofte noen av disse symptomene utvikle seg. Scorer vi på flere av disse punktene, trenger vi hjelp:

- \* Tretthet, søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer.
- \* Fysiske symptomer som f.eks. hodepine, stive skuldre, muskelsmerter, vondt i ryggen, mavesmerter.
- \* Lav selvfølelse eller selvforakt.
- \* Ensomhetsfølelse; få eller ingen nære, jevnaldrende venner; lyst til å isolere oss. Eller vi føler oss som regel utrygge når vi er sammen med andre.
- \* Vanskeligheter med å godta og være trygg på egen kropp og seksualitet.
- \* Sterke og vedvarende følelsesmessige svingninger. Den ene dagen føler vi oss som verdensmestere, den andre dagen som en dritt. Den ene dagen er vi glade og oppstemte, den neste motløse og deprimerte.
- \* Aggresjonsproblemer. 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 eller "småirriterte".
- \* Depressive eller engstelige følelser.
- \* Følelse av tomhet eller meningsløshet.
- \* Tanker om å ta sitt eget liv.

En fellesnevner for alle disse symptomene er at de ofte gjør det vanskelig å fungere tilfredsstillende a) på skolen, b) på jobben, c) blant venner eller d) i familien.

Er problemene store, bør vi selvsagt søke faglig hjelp. Problemer som er store nok til det, er blant annet konkrete forsøk på å ta sitt eget liv, spiseforstyrrelser, alkohol- og stoffproblemer, og seksuelle overgrep. Vi nevner dem spesielt fordi de så altfor ofte bagatelliseres.

**OBS:** Ingen av oss (særlig ikke tenåringer) er helt 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.

**NÅR BEGYNTE DET?** Fortiden vår er viktigere enn vi tror. Forholdsvis ofte har problemene sin rot i:

- a) Forholdet til foreldrene. Vi kan ha et "likegyldig", fjernt eller negativt forhold til dem fordi:
  - \* Foreldrene var ikke der. Kanskje døde de tidlig. Kanskje ble det skilsmisse. Kanskje arbeidet de langt hjemmefra. Som barn fikk vi en følelse av å være sviktet eller overlatt til oss selv.
  - \* De var psykisk fjerne, ofte på grunn av tretthet eller travelhet. Barnet har i for liten grad opplevd *følbar* omsorg. Mange voksne barn bærer på en lengsel etter å op-p--leve *følbar* kjærlighet fra foreldrene sine. Noen bruker til og med meget energi på å gjøre seg fortjent til omsorg og kjærlighet.
  - \* De var kritiske slik at barnet aldri følte seg "god nok", eller aggressive slik at barnet gikk i stadig frykt for urettferdige eller uforutsigelige vredesutbrudd. Kanskje er far og mor av den sorten som alltid vet best, og derfor har en tendens til å latterliggjøre barnas meninger. Eller kanskje de kan alt best, slik at barna føler at de ikke noen gang gjør ting bra nok.
  - \* 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.

Se kapitlene "Viktige grunnbehov og foreldrene våre" og "Skyldfølelse".

b) 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.

c) Forholdet til jevnaldrende. Ensomhet, avvising og mobbing skaper større problemer enn vi tror. Det er også vanskelig til stadihet å føle seg annerledes.

d) 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".

e) 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.

**HVA ER SUNNHET?** Vi skal ikke bare bort fra det som er vondt. Vi skal over i noe som er positivt og godt. I dette avsnittet skal vi se på en del egenskaper det er vel verdt å strekke seg mot. Gordon W. Allport beskriver i sin bok "Pattern and Growth in Personality" kjennetegnene på et modent menneske. Han beskriver det slik:

\* **Et utvidet selv.** Vi er ikke bare opptatt av egne behov, men ser at livet er mer enn trygghet, mat og sex. Vi tenker på andre, er interessert i yrket vårt, vedkjenner oss vår tilhørighet til foreninger og partier og ønsker å realisere disse målsetninger.

\* **Varme sosiale relasjoner.** Vi har nære venner og evne til både intimitet og medfølelse. Vi kan knytte dype personlige forbindelser uten å dominere eller binde andre.

\* **Følelsesmessig trygghet.** Vi vedkjenner oss våre følelser og drifter, men har også lært å styre dem. Vi vedkjenner oss våre svake sider uten å forakte oss selv. Vi vet at spenninger og frustrasjoner hører med til livet, og tåler å leve med udekkede behov.

\* **Ser virkeligheten slik den er** og lar være å forenkle og fortegne den for å få den til å passe til egne behov, fantasier og selvbilde.

\* **Selvinnsikt** og mulighet til å forstå andre. Vi ser realistisk på oss selv uten for meget ærbødighet. Vi tar ikke oss selv høytidelig, men tar livet og andre mennesker høytidelig.

Skulle vi ta med et punkt Allport ikke nevner, må det bli:

\* **Takknemlighet** fordi vi vet at vi trenger andre. Det at vi selv er sterke nok til å støtte andre, betyr ikke at vi ikke selv trenger støtte.



## Personlig vekst.

Personlig usikkerhet får oss til å innta tilskuerposisjon framfor å delta aktivt, gjemme oss i stedet for å bli synlige, og beskytte oss så vi slipper å kjenne sårbarhet.

Personlig vekst oppnår vi når vi gjør noe for å motvirke alle disse tendensene og bli ærlige. Her kommer noen utfordringer i den retningen:

**SI "JEG"** når du snakker om deg selv. Ikke bruk gene-relle ord som "en", "man" eller "du".

Se også opp for andre upersonlige uttrykk som "Det ble ikke noe av det" når du skulle ha sagt "Jeg gjorde det ikke", eller "Sinnnet tok overhånd" når du skulle ha sagt "Jeg ble forferdelig sint".

Når vi bruker ordet "jeg" skjer det noe med oss.

For det første oppdager vi at det koster noe. Vi blir mer sårbare og får kontakt med følelsene våre.

For det andre føles det vanskeligere å lyve. Test deg selv på setningene "Man er ikke alltid ærlig" og "Jeg er ikke alltid ærlig". Du kjenner forskjellen. Prøv også "Man holder seg ikke alltid innenfor fartsgrensen" og "Jeg holder meg ikke alltid innenfor fartsgrensen".

**GJØR DEG SELV SYNLIG!** Når vi er usikre på oss selv, prøver vi å gjøre oss selv mer eller mindre usynlige.

Vi setter oss bakerst i klasserommet eller i møtesalen (og inn tar tilskuerposisjon). Vi bøyer hodet og gjør oss selv små. Vi unngår å ha øyekontakt med dem vi opplever som "større" enn oss. Vi gjemmer oss bak korslagte armer eller bein, bak romslige klær eller stor hårmanke. Vi synker ned i stolen. Kanskje gjemmer vi oss også "bak" en tyggegummi, en kaffekopp, en brusflaske, et strikkesett eller en avis.

Tør vi gjøre det rake motsatte av dette, vil vi kjenne at det føles farligere. Da blir vi så mye mer synlige og sårbare, og vi registrerer mye skarpere det som foregår rundt oss og i oss. Gjennom dette lærer vi oss selv å kjenne på en meget bedre måte.

Prøv noe nytt: Ta ut tyggegummi, sett deg på første rad, sitt rett i ryggen og ha øyekontakt med læreren eller foredragsholderen. Kjenn forskjellen.

**IKKE VÆR GRÅ!** Livet vårt er ikke jevnt grått. Det er svart og hvitt.

Når du snakker om deg selv, skal du våge å vedkjenne deg dine sterke sider. Det er viktig å kunne si noe pent om seg selv uten å føle det som skryt. Janteloven bør hurtigst mulig oppheves. Vær like ærlig når det gjelder å vedkjenne deg dine svakheter og feil. Ikke bagatelliser dem. De sidene ved oss selv som vi bagatelliserer, har ofte stor makt over oss.

Våg å si at noe er rett og at noe annet er galt. Dersom livet vårt er slik at det vi sier og gjør verken er ordentlig rett eller skikkelig galt, lever vi i et tåkeland der vi får større og større problemer med å finne ut av tingene.

Likedan er det noen du "kan" og noe du "ikke kan", noe du "vet" og noe du "ikke vet". Det er først når du "kan" og "vet" noe at du kan stå fram og bruke deg selv. Det er først når du "vet at du ikke kan eller vet", at du lærer noe nytt.

**STÅ FRAM SOM ANSVARLIG!** Dersom vi opplever oss selv som viljeløse vesener som bare blir dyttet hit og dit av andre eller av naturkreftene, gjør vi oss selv mindre enn vi er. I langt større grad enn vi selv tror, har vi styringen. Det er bare det at vi så ofte mangler mot til å innrømme det.

En god prøvestein er uttrykket "Jeg har ikke fått tid". Vi har nemlig alle "fått" tid - 24 timer i døgnet. Hvordan vi bruker disse timene, er opp til oss. Det ville være mye sunnere om vi bare sier "Jeg har ikke gjort", "Jeg har ikke tatt tid" eller "Jeg har ikke prioritert". Vi kommer nemlig ikke unna at det er vi selv som

velger hva vi skal gjøre og ikke gjøre når andre forventer mer av oss enn vi makter. Vi kan aldri gi andre skylda for våre prioriteringer.

"Jeg har ikke tid" er ofte en akseptert unnskyldning. Den fritar oss for å si "Jeg vil ikke" eller "Jeg har ikke lyst".

I samme grad som vi flykter fra ansvar, ødelegger vi selvfølelsen vår.

**SE OPP FOR ORDET "MEN".** "Jeg er helt enig, men..." betyr som regel at jeg er forholdsvis uenig. "Ja, men..." har en slem tendens til å bety "nei".

Ordet "men" opphever ofte det vi nettopp har sagt. Først sier vi noe som på en måte kan skaffe oss goodwill, men så trekker vi oss litt etterpå.

Når vi mener "nei", skal vi si "nei", ikke "ja, men..."

"La et ja være ja og et nei være nei", sa Jesus i Berg-prekenen (Matt 5,37). Det er vanskeligere enn vi først tror.

**Å VÆRE SEG SELV** vil si at vi våger å uttrykke våre egne meninger, følelser, ønsker og vilje. Det er særlig to grunner til at vi ikke våge å være oss selv:

- Vi har levd sammen med så sterke eller autoritære mennesker at vi er redde for selv å bli angrepet og såret dersom vi ikke retter oss etter det de andre forventer.
- Vi har levd sammen med "svake" og "sårbare" mennesker som har truet med å gå i stykker dersom vi hevder oss selv. "Svake" mennesker er ofte meget sterke ved at de får alle andre til å føle skyld og ta hensyn til seg.

Vi må altså lære at vi i langt mindre grad behøver å være redde for den sterke og ta hensyn til den svake. Den sterke har av og til godt av å bli motsagt - og respekterer ofte den som viser styrke. Den svake har godt av å oppleve at han ikke går i stykker, slik han har trodd.

**Å VÆRE NOE FOR ANDRE.** Det er viktig at vi "er oss selv", men vi er det alltid i samspill med andre mennesker som vi er kalt til å elske, tjene og ta hensyn til. Lever vi bare for oss selv, lever vi umodent og perspektivløst.

Dersom vi er usikre på oss selv, kan vi oppleve det vanskelig å ta hensyn til andre. Da føler vi det nedverdiggende å ta hensyn og tviholder på våre rettigheter. Men vi kan også falle i den motsatte grøften og bli så underdanige at vi helt visker ut oss selv. *Er vi trygge på oss selv, kan vi ofre oss for andre uten å bli underdanige.* Udo Middellmann forteller i sin bok "Proexistence" hvordan de tar imot nye studenter som kommer til kursseteret der han er ansatt:

*Alle som skal studere hos oss, blir bedt om å vaske toalettene. Det spiller ingen rolle hvem som kommer, alle blir bedt. Det er interessant å legge merke til hvordan folk reagerer. De som virkelig vet hvem de er, har ingen problemer med å utføre jobben, for de ser at denne jobben ikke har noe med deres identitet å gjøre. Men mange mennesker føler at en slik jobb gir dem en identitet de ikke ønsker. De nekter å ta på seg slikt arbeid, og det har sørgelige konsekvenser.*

## Selvfølelsen.

**SELVFØLELSEN PREGER HVERDAGEN.** "Den får oss til å se verden og omgivelsene på en bestemt måte. Er selvfølelsen vår positiv, virker også 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."

**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 usunnne surrogater for å tilfredsstille det (f.eks. mat, godterier, rusmidler, opplevelser, sex). Det er kanskje ikke helt tilfeldig hvem som bruker mest penger i kiosken?

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. Tillits-vern i kristent arbeid er heller ikke å forakte. Svært usikre mennesker kan også bli udemokratiske og voldelige.

**VOKSNE BARN.** Da vi var barn, var det tre spørsmål som var særlig viktige for oss: *Er du glad i meg? Vil du leke med meg? Får jeg lov å hjelpe deg?*

De samme tre spørsmålene er vi stadig opptatt av - uansett hvor voksne vi har blitt. Opplever vi at disse spørsmålene blir besvart med klare "ja", har vi det godt og føler oss trygge. Får vi ikke noe klart svar på dem, eller blir de besvart med "nei", har vi det vondt og blir utrygge.

**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. Pro-blemet har blitt enda større dersom en sta-dig 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 klovnrolle. 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.

Lav selvfølelse kan nesten drive en ektefelle til vanvidd. Det kan gjøres ved stadig å avvise alle positive kom-mentarer eller komplimenter, ved gjentatte ganger å 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 vekse mellom sterke aggresjonsutbrudd og sterk selvførdømmelse.

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

Lav selvfølelse utvikler seg som regel i samspelet med foreldrene, søsken og jevnaldrende, ofte fordi vi har fått liten hjelp til å tro at noen kan være glad i oss slik vi er - med det utseende, de følelsene, de reaksjonene og de evnene vi har. Har vi mange ganger opplevd oss som "tapere", kan det også ha preget selvfølelsen. I kapitlet "Sunt og usunt" under avsnittet "Når begynte det?" har vi sagt mer om dette.

**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. (Se kapitlet "Personlig vekst".) 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 nok klokt i å regne med at en trenger pluss/minus et år på en slik prosess. Men det er verdt det!

## *Kroppen.*

**God fysisk kontakt** er en meget viktig del av den kjærligheten et barn trenger. Den gir nærhet, den demper angst og gir trøst, og den gir hjelp til å akseptere sin egen kropp. Også som voksne har vi behov for slik kontakt. Har den vært mangelfull i livet vårt, bærer vi ofte på savn.

Dersom foreldre ikke gir barna fysisk kontakt, eller bare tar i dem når de straffer dem, kan barna bli usikre både på seg selv og på kroppen sin. Selv tøffe mannfolk kan oppleve det sårt å tenke på at de nesten aldri fikk sitte på fars eller mors fang. Skulle en til alt overmål bli utsatt for noe så vondt som vold eller misbruk, kan en begynne å oppleve kroppen som stygg, skitten eller ekkel, og en blir skeptisk eller redd for nærkontakt.

For meget eller for lite er begge deler av det vonde. Det ene ytterpunktet er at tidligere erfaringer har fått oss til å bli kaktuser som ikke slipper noen inn på oss, det andre ytterpunktet er at vi blir slyngplanter som stadig klamrer oss til andre. Siden kropp og seksualitet henger så nøye sammen, kan den usikkerheten vi har i forhold til kroppen vår fort slå ut i usikkerhet på det seksuelle området.

**Lek.** Da vi lekte som barn, brukte vi kroppen, lærte å beherske den og utviklet viktige ferdigheter. Også som voksne gir det trygghet å kjenne at kroppen fungerer i lek og arbeid, og at vi behersker den. Barn og unge har ofte et spesielt stort behov for utfordringer på dette feltet.

**Vi kommuniserer med hele kroppen.** De siste årene har det blitt mer og mer populært å bevisstgjøre seg på kroppsspråket. Det er nemlig mye lettere å lyve med ord enn det er å lyve med kroppsspråk.

Det vil vises utenpå oss om vi er tillitsfulle eller skeptiske, om vi er åpne eller lukkede, om vi er sinte eller glade.

Vi kommuniserer meget mer enn vi tror når vi setter oss på bakerste benk på bedehuset, når vi ikke har trygg øyekontakt med hverandre, når vi beholder ytterøyret på når vi er sammen med andre innendørs. Det går faktisk ikke an å la være å kommunisere.

Er vi trygge på oss selv, er sjansen stor for at vi retter ryggen, løfter hodet og våger å være synlige for alle. Er vi utrygge, har vi lett for å gjøre oss små, senke blikket og gjøre oss mest mulig usynlige.

Har vi stivnet til som mennesker, vil det ofte slå ut også i fysisk stivhet. Da kan det hende vi kvier oss for å sitte på gulvet og leke med småbarn, for å bli for ivrige når Norge leder 4-0, eller for å løfte hendene under lovsangen.

**Følelsene påvirker kroppen.** Når vi er glade og tilfredse, er kroppen lett og uanstrengt. Prøver vi å stramme oss opp for ikke å vise hvor sinte eller redde vi er, vil kroppen bli anspent. Og omvendt, dersom vi går til en fysioterapeut for å få hjelp til å løse opp stive muskler, kan vi oppleve at vi - til vår store overraskelse - får kontakt med følelser vi lenge har klart å trykke ned og glemme.

Til tider kan det oppleves dramatisk når gamle følelser begynner å komme fram. Da kan vi både gråte og le. Vi kan oppleve sterke smerter ulike steder i kroppen. Vi kan begynne å skjelve, til dels ganske kraftig.

**Klærne våre** velger vi også ut. I alle fall er det klær vi aldri ville finne på å kjøpe til oss selv og som vi ikke kan føle oss vel i. Klærne sier oss langt oftere enn vi vil innrømme noe om hvem vi vil være og hvordan vi har det. De sier oss litt om hvem vi identifiserer oss med. Vi kan bruke klær som er så store at vi gjemmer oss i dem, vi kan velge så nøytrale farger at vi ikke vises, vi kan bruke sterke farger nettopp for å vises. Mange endrer også klesstil når de har gjennomgått personlige eller psykiske forandringer.

**Vi er opptatt av utseendet.** Avviker vi fra det vi regner som normalt for jevnaldrende av samme kjønn, kan det føles 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 får høre at vi avviker fra manns- eller kvinneidealet, for på dette området er vi spesielt sårbare.

Vi kan altså såre hverandre ganske ettertrykkelig dersom vi kommenterer fysiske egenskaper på en negativ måte. Når bemerkningene går over i mobbing, blir det enda verre. Går mobbingen over i fysiske ydmykelser, vold ol, kan vi få betydelige vanskeligheter med å godta oss selv.

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.

Undersøkelsen "Ung i Norge" viser at 42,5% av jentene og 13,2% av guttene sier at de ofte eller alltid tenker på å bli tynnere, mens 23,4% av jentene og 8% av guttene prøver å gjøre noe med det og slanker seg. 2,1% av jentene og 0,7% av guttene oppga at de ofte kaster opp etter måltider. En svensk undersøkelse viser at 11% av guttene til og med kunne tenke seg å bruke doping for å bli vakrere.

### **Det er to grøfter vi kan falle i:**

Vi kan bli så opptatt av kroppen vår at vi dyrker den og bruker utrolig meget energi på å nå opp til ett eller annet ideal. Det blir et poeng å vise seg fram på mange ulike vis.

På den andre siden kan vi være så misfornøyd med kroppen vår at vi blir hemmet i livsutfoldelsen og plaget av selvforakt. Kanskje prøver en å skjule seg så godt det lar seg gjøre.

**Følsomt og sårbart.** Det er ikke lett å snakke om sin egen kropp, utseende og seksualitet. De fleste som velger å gjøre det i terapi eller sjelesorg, 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 selvilde.

**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.** Gud har skapt oss med seksuelle følelser og 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.

Når det går opp for oss at det er Gud som har gitt oss disse følelsene, skjønner vi at de ikke er noe skittent og mindreverdig som vi må skamme oss over, men tvert imot noe fint og verdifullt som vi kan takke ham for.

Det at vi er skapt til mann eller kvinne og kan vedkjenne oss det, er faktisk en viktig del av vår identitet. En som stort sett er vant til å forbinde seksualitet med skyld- eller nederlagsfølelse, trenger å høre det. Kanskje det til og med må sies flere ganger.

Seksualiteten vår preger oss 24 timer i døgnet. Til og med drømmene er påvirket av den. Den preger faktisk hele vår oppfatning av livet og virkeligheten rundt oss. Til tider kan den være veldig sterk, og seksuelle tanker kan melde seg svært ofte - noen synes plagsomt ofte. En som ikke er oppmerksom på det, kan faktisk bli engstelig for å være unormal.

Seksuelle tanker og følelser er ikke uten videre syndige. 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.

Men selvfølgelig finnes det også seksuelle tanker som er klart syndige, som en ikke bør gi rom og som det ville være galt å omsette i praksis.

Driftene og følelsene våre skal styres. Til tider kan det være ganske vanskelig. Men det er i alle fall ikke usunt, og må ikke forveksles med fortrenghing. Følelser vi fortrengher, 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. Fortrenghing av følelser er alltid usunt. Å styre følelser er sunt.

Kristne kan til tider 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 det helt uten videre.

"Så vidt oss bekjent, har ingen hittil kunnet vise at utsettelse av samleiedebuten er skadelig," sier Berthold Grünfeld (A-magasinet 11. februar 1989). Videre "Vi vet også at jenter og gutter som debuterer tidlig seksuelt, oftere skifter samleiepartner enn de som starter senere. Det kan for noen bli et hektisk jag etter "lykken" og den utkårede."

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. Kommunikasjons-problemer eller konflikter virker også negativt inn. Seksuelle problemer er meget sjelden hovedårsaken til at ekteskap går i oppløsning.

**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. Det kan skje på flere måter.

- 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. Utallige mennesker går dessverre rundt og føler seg brukt.

- 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. 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 lengden lappe sammen et forhold.
- 4) 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 uberettiget.

**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.

**SNACK OM DET.** Det vi først og fremst trenger hjelp til, er a) å få legge gamle nederlag bak oss og tro syndenes forlatelse, b) få trygghet og respekt i forhold til egen kropp og seksualitet, og c) å finne ut av det fine og vare samspeillet som fremmer et godt seksualliv i et ekteskap.

Det føles ofte vanskelig å snakke om dette. Men det er i det lange løp minst like vanskelig å la være. Mange opplever det som en enorm lettelse når de har våget å sette ord på sine nederlag, bekymringer, drømmer og positive forventninger. Den kristne samtalen har mye mer å gi enn ukepressen og massemedia for øvrig kan by på. I alle fall burde den ha det.

Seksualiteten kan ofte bli 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.

## Angsten - en del av livet.

**VI ER REDDE FOR HVERANDRE** - i langt høyere grad enn vi er villige til å innrømme.

Egentlig er ikke det så merkelig. Vi er sårbare. På den ene siden lengter vi etter å bli godtatt, akseptert og inkludert. På den andre siden risikerer vi stadig vekk å bli såret, avvist eller foraktet.

Når vi føler oss sårbare, kan vi bli fristet til å bygge en mur rundt oss for å stenge ute alt og alle som kan såre oss. Men i samme grad som vi murer andre ute, murer vi oss selv inne - og blir ensomme. (Se kapitlene "Trygge grenser" og "Ensomhet") Skal vi ut av ensomheten, må vi være villige til å bli sårbare igjen og kjenne angst. Spørsmålet er: Våger vi det?

Denne sårbarheten eller angsten er ikke en lidelse som vi skal kureres for. Den hører tvært imot med til livet. Det er egentlig ingen grunn til å skamme seg over den og bruke krefter på å skjule den.

Det er bare når vi våger å være sårbare og kjenne angst, vi opplever personlig vekst og utvikling. *Det beste vekstmiljøet er et miljø der vi kan være sårbare samtidig som vi er rimelig trygge på at ingen angriper oss.*

Et fellesskap der ingen er villig til å være sårbare og føle angst, er et fellesskap i stagnasjon - enten det er fellesskapet i familien, på bedehuset eller i kameratflokken.

**VI SKJULER ANGSTEN** - for oss selv og for andre. Vi gjør det som regel på en av disse måtene:

1. Vi blir aggressive eller kritiske. Andre blir litt redde for oss eller føler at vi angriper dem. Motto: *"Bare når jeg er sterk, kan noen være glad i meg og respektere meg",* eller *"For å være trygg, må jeg ha kontroll og føle at det er jeg som har overtaket".*
2. Vi trekker oss tilbake og inntar tilskuerposisjonen. Motto: *"Hvis ingen legger merke til meg, vil de heller ikke angripe meg eller såre meg - eller synes at jeg er dum".*
3. Vi blir forsonlige, konforme, selvutslettende, hensynsfulle eller hjelpsomme. Vi viser andre kun de sidene av oss selv vi tror de vil godta og skjuler alt vi er redde for at de ikke vil godta. Motto: *"Bare når jeg er slik alle andre vil jeg skal være, kan jeg bli elsket og respektert".*
4. Vi blir ordentlige og strukturerte. Rutiner, kjøregeregler, roller og disiplin hjelper oss til å holde mye angst på avstand. Motto: *"Så lenge jeg vet hva jeg skal si og hva jeg skal gjøre, kan jeg se andre i øynene".*

**ANGST ER UUNNGÅELIG** i følgende situasjoner:

- a. Når vi skal bli kjent med nye mennesker.
- b. Når vi åpner oss for andre og viser dem hvem vi egentlig er - hva vi tenker og føler og hvilke problemer vi strever med. Dette er ofte grunnen til at en er redd for å gå til sjelesorg eller terapi.
- c. Når vi skal lære noe nytt. Særlig når vi skal lære nye ferdigheter og andre ser at vi ikke mestrer dem ennå. Vi er også redde for å spørre om hjelp når det er noe vi ikke kan.
- d. Når vi skal opp til eksamen, når vi skal stå fram i forsamling, når vi skal lese høyt, synge eller framføre drama eller et musikkstykke. Prestasjonsangsten har noe med det å gjøre at vi er redde for å bli bedømt av andre.
- e. Når selvbildet vårt trues av ny selvinnsikt. Vi kan være ordentlig redde for å bli avslørt for oss selv. Dette er også en grunn til at en kan være redd for å gå til sjelesorg eller terapi.

Dersom vi flykter hver gang vi kjenner denne angsten, blir livet ganske vanskelig. Dessuten slutter vi å utvikle oss.

Våger vi derimot å kjenne angsten, innrømme den for oss selv og andre, og samtidig la være å flykte, vil vi ofte kjenne at den roer seg ned av seg selv og at vi har utviklet oss positivt. Det kan være skremmende nok å slippe angsten innpå seg, og de første minuttene kan den virke veldig truende. Men den roer seg altså ned av seg selv.

La oss ta et eksempel. En fireåring som kommer til et hjem der det er en stor hund, vil til å begynne med være redd for hunden og søke tilflukt hos far eller mor (fireåringen har nemlig ennå ikke lært å skjule sin angst). Men fireåringen er samtidig fascinert av hunden. Etter en stund vil fireåringen gjøre et framstøt, og går det bra, blir det kanskje mulig å klappe hunden - bakerst, helt ved halen. Gjør hunden en brå bevegelse da, må nok fireåringen søke tilflukt hos far og mor igjen. Men nye framstøt kommer. Til slutt er fireåringen fortrolig med hunden. Fireåringen har ikke fornektet eller skjult sin angst. Angsten har bare fått lov til å roe seg ned mer eller mindre av seg selv.

OBS: Det hadde ikke hjulpet om mor eller far hadde sagt: "Ikke vær redd!" Vi befaler nemlig aldri over følelser. Men kanskje var det godt for barnet å få høre: "Den er ikke farlig".

**ANGST KAN VÆRE POSITIVT!** Angsten hører altså med til livet. Sier vi at vi ikke har angst, lyver vi, eller vi lever i så stor avstand til oss selv at vi ikke helt vet hva som foregår i oss.

Angst er ikke bare noe negativt. Mange ting i livet har vi grunn til å være redd for. Den angsten som varsler fare og forbedrer oss slik at vi kan flykte eller kjempe, er en nyttig angst. Når vi kjører bil, hjelper angsten oss til ikke å kjøre for fort. Vi skal ikke uten videre prøve å bli kvitt den eller søke terapi for den.

Bibelen lærer oss også at vi skal frykte Gud. Vi bør ha angst for å komme bort fra Gud eller bryte hans bud. Det betyr ikke at angsten skal ta fra oss tryggheten i hverdagen og skygge for Guds farskjærlighet.

Pedagogisk kan vi snakke om to former for hverdagsangst:

**VARM ANGST** er noe som stimulerer til handling og får oss til å bruke våre ressurser. De fleste skuespillere og musikere hevdar faktisk at forestillingen blir dårlig dersom de ikke kjenner litt angst (prestasjonsangst) på forhånd.

**KALD ANGST** virker lammende slik at vi ikke får gjort det vi skulle. Den blir ofte skjult. Den setter seg ofte i musklene og gjør oss anspente. Dersom den kalde angsten slår til på de områdene vi har nevnt under punktene a-e, trenger vi kanskje hjelp til takle utfordringer annerledes.

**NEVROTISK ANGST** oppstår fordi vi har undertrykket så mange følelser tidligere i livet at de i stedet kommer ut som angst. Den virker ofte uforklarlig og ulogisk, og den kan være veldig hemmende for livsutfoldelsen. Denne angsten trenger vi som regel terapi for å komme ut av.

## Sorg.

Sorg er en normal reaksjon på tap.

Sorgen er kjærlighetens bakside. Har vi knyttet bånd til noen og blitt glad i dem, vil vi oppleve sorg når vi mister dem og båndene må brytes. Dersom vi aldri sørger over tap, kan det hende at det er et tegn på at vi aldri har våget å elske og knytte oss til noen. Da er vi fattige.

De virkelige viktige tapene kan aldri erstattes. Et barn som mister en hund, kan bli ganske sint dersom foreldrene vil løse problemet med å kjøpe en ny hund - og det er i grunnen en sunn reaksjon. Likedan er det sunt når tenåringsen som lider av kjærlighetssorg blir sint over uforstandige voksne som lettvis sier: "Du finner nok snart en annen, skal du se". Det er ikke så enkelt. Det skal heller ikke være så enkelt.

Har en opplevd mange smertefulle tap, kan en bli redd for å knytte nye bånd. En føler at en ikke orker å bli forlatt eller skuffet en gang til. Men selv om tap kan være forferdelig vonde, er vi skapt så robust at vi overlever. Helgarderer vi slik at vi aldri knytter oss til noen av frykt for å miste dem igjen, får vi enda større problemer enn om vi knytter nye bånd og utsetter oss for nye skuffelser.

I løpet av et normalt liv, vil en oppleve en del tap.

- Vondet er det når noen vi er glad i dør.
- Men vi kan også miste noen på andre måter, f.eks. ved skilsmisse. Kjærlighetssorg kan også gjøre veldig vondt.
- Når vi flytter, mister vi kontakten med mennesker vi har blitt glad i. Et barn kan oppleve sorg når far eller mor må på sykehuset, eller når barnet må gå på skole langt hjemmefra.
- Vi kan sørge over ting vi gikk glipp av i barndommen. Vi kan ha savnet kjærlighet fra foreldre eller søsken, muligheter til å få utdanning, muligheter til å oppleve noe godt - bare for å nevne noe.
- Vi kan sørge over materielle tap. Dette er kanskje den sorgen vi fortest kommer over.
- Vi kan sørge over tapt framtid og tapte muligheter, f.eks. når vi stryker til en eksamen eller blir funksjonshemmet etter en sykdom eller en ulykke. Vi vil selvfølgelig sørge når vi skjønner at vi selv skal dø snart.
- Vi kan sørge over et tapt selv bilde. Det skjer dersom vi på en eller annen måte blir avslørt eller vårt gode navn og rykte blir truet eller ødelagt.

**SORGARBEID** kaller vi den prosessen vi kommer inn i etter at vi har lidd et tap. Vi kjenner at det er et arbeid, for det tar på kreftene. Når sorgen rammer oss hardt, vil etter all sannsynlighet noe av dette skje.

Til å begynne med innser vi kanskje ikke konsekvensene av det som har skjedd. Det er nesten som om vi trenger en forberedelsestid før vi våger å slippe sorgen helt inn på oss. Kanskje handler vi kaldt og saklig i denne perioden. Kanskje virker vi fjerne og utilnærmelige. Kanskje får vi andre merkelige reaksjoner.

Når vi ikke lenger kan holde sorgen på avstand, vil vi pendle mellom fortvilelse, depresjon, aggresjon, skyld og, kan hende, tvil. Fortvilelsen kan gjøre fysisk vondt og få oss til å skrike av smerte. Depresjonen gjør oss motløse og apatiske. Aggresjonen får oss til å bli sinte på Gud, på alle de menneskene som ikke "forstår oss" og kanskje på den som døde eller forlot oss. Skylden gir oss dårlig samvittighet for alt vi kunne ha gjort men ikke gjorde før det ble for sent. Tvilen spør om hvordan Gud kan tillate at det skjer så meget vondt og om det i det hele tatt finnes en kjærlig Gud.

Dersom vi ikke flykter fra smerten og sorgen får gå sin gang, vil vi etter hvert få løsnet alle båndene til den eller det vi har tapt. Da blir vi frie til å knytte nye bånd. Da vil vi vende blikket mer

og mer bort fra fortiden og bli mer og mer interessert i framtiden. Livet begynner å vende tilbake igjen.

Sorgen kan arbeide med oss uten at vi føler at vi gjør så meget aktivt selv. Den beste hjelp vi kan gi en sørgende, er å oppmuntre vedkommende til å la sorgen få gå sin gang uten å gjøre forsøk på å stoppe den på kunstig vis.

**NÅR SORGEN UTEBLIR.** Dersom sorgen derimot ikke får gå sin gang, men blir stoppet ved hjelp av medikamenter, rus, hardt arbeid, tøffhet eller underholdning, kan det oppstå problemer.

Selv om det til å begynne med ser ut til å gå bra, svært bra, kan en senere bli lammet av depresjoner, angst e.l. Kanskje blir en heller ikke helt fri fra det en har tapt, og dermed hemmet i å knytte nye varige bånd.

Det er fare på ferde dersom en gifter seg igjen før en har sørget over sin avdøde ektefelle, eller får en ny kjæreste tre dager etter at den forrige slo opp.

Mange må tillate seg å sørge over vonde opplevelser i barndommen før de makter å komme videre i sitt voksne liv.

**NÅR SORGEN IKKE TAR SLUTT.** Noen ganger kan sorgen ta unormalt lang tid. Det kan til å med se ut som om den aldri vil ta slutt. Da trenger en etter all sannsynlighet profesjonell hjelp. Sorgen kan lett henge seg opp når

- en tidligere har opplevd mange vonde tap som en ikke helt har fått bearbeidet.
- en har vært unormalt avhengig av den personen som forlot en, og aldri helt har maktet å stå på egne bein.
- en har hatt mange aggressive følelser til en som har stått en nær og som nå er gått bort. Et barn som aldri har opplevd at far har gitt uttrykk for ubetinget kjærlighet, kan også komme inn i en komplisert sorgprosess når far dør.

**OM Å GI OPP HÅPET.** Ved et dødsfall er tapet definitivt. Da vet en at en aldri vil få tilbake den en har tapt. Det gjør på mange måter sorgprosessen ryddigere.

Der tapet ikke er definitivt, kan sorgen bli langt mer uryddig. Etter en skilsmisse kan en håpe på at ektefellen vil vende tilbake, eller at far eller mor vil flytte hjem igjen. Dersom en har sorg over all den urettferdigheten far påførte en i barndommen, kan en, så lenge far lever, håpe på at han forandrer seg og gir støtte, nærhet og aksept. Resultatet kan bli at en ikke våger å bryte de gamle båndene og dermed heller ikke blir fri til å knytte nye.

Noen ganger er det av stor betydning at en kan arbeide tålmodig for at de båndene som er brutt kan bli hele igjen. Andre ganger er det like viktig at en er villig til å gi opp håpet slik at en gjennom dette kan komme videre.

## Sår og skuffelser.

En av syndefallets mange konsekvenser er at vi sårer og skuffer hverandre.

Ingen unngår å bli såret eller skuffet. Foreldre, søsken, jevnaldrende, lærere og mange andre har bidratt til det.

Det er alltid vondt å bli såret eller skuffet. Vi snakker ikke sant dersom vi sier at det ikke gjør oss noe. Noe av det vi har opplevd i fortiden kan til og med ha vært så vondt at vi, uten at vi er oss det bevisst, bruker mye energi på å styre unna situasjoner som kan påføre oss mer av den samme smerten

**NÅR SÅR BENEKTES.** Det er ikke bare det å bli såret som gjør vondt. Det kan være minst like vondt å innrømme med ord at vi har blitt såret, skuffet, sviktet, avvist, forlatt, mobbet, latterliggjort, ydmyket eller overlatt til oss selv (eller kanskje til og med mishandlet eller misbrukt). Å innrømme det føles nemlig som et nederlag - et enda større nederlag. Det føles som å bekrefte nederlaget!

Derfor tyr vi ofte til benektelser. Det er grader av benektelser. Går vi fra den mest drastiske benektelsen til den mindre alvorlige, kan vi beskrive gradene slik:

- Jeg har ikke opplevd noe vondt, i alle fall ikke noe jeg kan huske.
- Jeg har opplevd noe vondt, men det har heldigvis ikke gjort meg noe.
- Jeg har nok blitt såret eller skuffet, men det har ikke gjort meg så mye.
- Jeg har nok opplevd mye vondt, men jeg har heldigvis kommet over det.

Den siste av disse benektelsene er den minst alvorlige. Det kan til og med hende at den som sier det, snakker sant. Det vonde er såpass bearbeidet at det ikke preger vedkommende lenger. Men det kan også hende at det fremdeles gjør mer vondt enn han eller hun er seg bevisst.

**ER DU SÅRET?** Det er grunn til å tro at sår eller skuffelser fra fortiden fremdeles plager oss dersom vi:

- ofte tenker at livet vårt ville vært mye bedre dersom noe som skjedde i fortiden, ikke hadde funnet sted. Kanskje bruker vi fortiden som en unnskyldning: "Ingen kan vente mer av meg, jeg som har hatt en slik fortid".
- føler det vanskelig å føre en normal, avslappet samtale med foreldre eller søsken, eller har et anstrengt forhold til dem.
- har bestemt oss for at vi skal oppdra våre barn på en helt annen måte enn våre foreldre gjorde det.
- selv stadig sårer eller skuffer våre nærmeste, angrer og ber om tilgivelse, men fortsetter i det gamle mønsteret like etterpå.
- føler oss tomme og stadig prøver å fylle tomrommet med mat, rus, sex, hardt arbeid, el.
- stadig kommer i krangel med andre, føler oss avviste eller urettferdig behandlet eller på andre måter igjen og igjen spiller de samme rollene som vi synes vi har spilt før.
- har vanskelig for å få et nært forhold til andre mennesker (fordi vi føler at de ikke er interessert i oss eller ikke synes vi er spennende nok). Vi føler ensomhet.
- viker unna fra utfordringer fordi vi er så redde for å mislykkes.
- bygger murer rundt oss slik at ingen får komme oss så nær at de har mulighet for å såre eller skuffe oss.
- ikke føler oss hele.

**DEN SÅREDE SOM SÅRER ANDRE.** Dersom vi ikke får lov til å reagere når vi blir såret eller ydmyket, er det fare for at vi overfører smerten på andre. En som selv har blitt mye mobbet, kan da føle det godt å mobbe andre. En gutt som har vært utsatt

for et seksuelt overgrep, kan selv bli overgriper. En som har blitt ydmyket av sin egen far, kan når den tid kommer ydmyke sine egne barn.

Tør vi derimot å kjenne smerten, og, om nødvendig, gråte den ut, får vi ikke samme behovet for å overføre smerten til andre.

**PREGET AV FORTIDEN?** Fortiden bærer vi med oss. Har vi blitt såret og ikke vil innrømme det, er sjansen stor for at det vil prege oss - både på godt og ondt. Men ulike mennesker kan reagere svært forskjellig under ellers like forhold. Søsken som på mange måter har felles fortid, kan ha utviklet svært så forskjellige taktikker når det gjelder å takle de onde følelsene. La oss ta et par eksempler:

A) Hansen er aggressiv og kritisk. Uansett hva barna gjorde, ble det aldri godt nok. Gjorde de en feil, ble det påpekt i krasse ordelag:

- Den eldste sønnen holder seg i bakgrunnen og har utviklet usikkerhet og et dårlig selvbylde. 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 å 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 meklere i familien. Hun liker ikke konflikter, og er alltid klar til å helle olje på opprørt hav. Hun er så snill at far aldri kritiserer henne.

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".
- 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 få 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 menneskene blir villige til å innrømme at de er blitt såret og hvor smertefullt det har vært, blir det mulig å bryte ut av det uheldige mønsteret. Det går ikke så lenge sårene benektes. Men når de begynner å innrømme smerten (og kanskje gråte over den?), er det håp.

## Vi blir sinte!

Aggresjon er kanskje den følelsen som oftest blir benektet blant kristne. Folk kan være hvite i ansiktet og skjelvende i stemmen, men likevel benekte at de er sinte.

Mange som kommer til sjelesorg starter de med å si "Jeg har jo ingen ting å være bitter for, men..." Det lille ordet "men" avslører at sinnet eller bitterheten ikke er langt borte likevel.

Det er ikke rent få forkynnere som uten videre sier at det er synd å bli sint. En slik forkynnelse er for lettvin.

**RASERIET** får oss til å reagere slik at vi med ord eller handlinger sårer eller skader vår neste, gjør hærverk eller ødelegger noe.

Mord er den mest dramatiske formen for aggresjon. At beretningen om brodermordet står på et av Bibelens første blader (1 Mos 4), er et skremmende vitnesbyrd om at det ikke skal så mye til før vi tar livet av hverandre. Om vi ikke er mordere i praksis, har vi i alle fall lett for å ønske livet av hverandre (Gal 5,15; Jak 4,2). Hevntanker kan ta groteske former.

Vold er det også lett å ty til. Barn gjør det, og voksne med. Flere enn vi tror har blitt både skamfulle og redde når de oppdager at de kunne gi ektefellen en ørefik. Mange barn har fått urettferdig juling mer fordi foreldrene var så fortvilte at de ikke visste hva de gjorde enn fordi barna hadde gjort så mye galt.

Så kan vi heve stemmen, brøle, slå i bordet og smelle døren. Om ikke annet skaper det frykt hos andre og det føles ubehagelig.

Om vi ikke bruker fysisk vold, kan vi bruke sterke ord. Bergprekenen lærer oss at vi kan myrde med ord (Matt 5,22).

Men aggresjonen er der selv om vi ikke tyr til fysisk vold eller harde ord. Baktalelse og spredning av rykter er former for aggresjon - skjult aggresjon (Ordsp 10,18-19; 26,24-26).

Aggresjon og fiendtlighet kan også være drivkraften bak debatter.

Aggresjonen kan til og med ytre seg som kunnskapstilegnelse. Da studerer en ikke fordi har en glede av ny kunnskap, men fordi en har behov for å hevde seg, vinne en diskusjon eller ha noe å slå i bordet med.

Det er også aggresjon når vi trekker oss unna, vender andre ryggen og lar dem møte en kald skulder.

Det er blant annet disse formene for aggresjon Bibelen stempler som syndig.

**SÅRETHET OG FORNÆRMELSE.** Aggresjon er det også når vi blir såret og fornærmet - på tross av at de fleste ikke vil høre snakk om at dette har noe med aggresjon å gjøre. La oss sitere fra Arthur T. Jersilds bok "Lærer - kjenn deg selv" (Didakta Norsk Forlag, 1978): "Når en person i tankene, eller i samtale med andre, dveler ved sin vanskelige barndom og føler seg forurettet, gir han kanskje - og kanskje ikke - et realistisk bilde av sin barndom, men det avslører uten tvil at han i øyeblikket beherskes av fiendtlige tendenser".

Det vi kaller "passiv aggresjon", ytrer seg som passiv motstand, somling og utsettelse, kritikk som rettes mot andre, surhet, irritabilitet, fornærmelse. (Passiv aggresjon kan ligge til grunn når tenåringer begynner å skulke skolen og slutter å gjøre lekser.)

Vi kan også gjøre oss svake på en slik måte at vi tvinger andre til å ta hensyn til oss.

Den aggresjonen vi nå har nevnt, er indirekte og ofte gjemt bak en from fasade. Likevel er den både destruktiv og syndig.

Hengir vi oss til sårethet og fornærmelse, lammer og passiviserer vi oss selv. Det er snakk om en aggresjon som rettes innover isteden for utover. Mennesker som ikke tør rette aggresjonen utover, hengir seg ofte til sårethet. Den ytterste og mest dramatiske konsekvens er selvmordet.

Den aggresjonen som kommer ut som fornærmelse, er som regel også syndig. Ofte sikter den på å gi andre skyldfølelse.

(Den såretheten vi har snakket om i dette kapitlet er den såretheten som kommer *i stedet for* utdrettet sinne. Men ikke all sårethet er av denne typen. Se kapitlet "Sår og skuffelser")

**HARMEN.** Harmen er en drivkraft som hjelper oss til å sette grenser, beskytte oss selv, seire over hindringer og skuffelser, reagere mot urettferdighet og nå et mål. Dette er en god og nyttig form for aggresjon.

"Du må ikke tåle så inderlig vel, den urett som ikke rammer deg selv", sa Arnulf Øverland. Han hadde et poeng der. Der skal dessverre så meget til før vi engasjerer oss for å stoppe den uretten som rammer vår neste.

Harmen får oss til å si ifra. Ikke for å hevne oss eller for å skade den vi er sinte på, men for at sannheten skal seire og uretten skal kunne bekjempes.

**HVA ER FORSKJELLEN?** Vi behøver altså ikke være i tvil om at "Raseri" og "Sårethet" i høyeste grad er et resultat av syndefallet. Begge deler er ganske ødeleggende. Harmen derimot, er langt mer sunn, og den kan være en positiv drivkraft. Forskjellene mellom disse tre formene for aggresjon, kan også beskrives slik (Fra Richard P Walters: "Vrede", Credo Forlag, København 1989):

- Raseriet ønsker å skade, fornærmelsen vil hermetisere skaden, harmen vil reparere skaden.
- Raseriet forsøker å ødelegge andre, fornærmelsen ødelegger oss selv, harmen ønsker å ødelegge det onde.
- Raseriet og fornærmelsen søker hevn, harmen søker rettferdighet.
- Raseriet er styrt av selvishet, fornærmelsen av feighet, harmen av medlidenhet.
- Raseriet er åpen krigføring, fornærmelsen er guerillakrig, harmen er et ærlig, fryktløst og mektig forsvar for sannheten.
- Raseriet forsvarer seg selv, fornærmelsen forsvarer status quo, harmen forsvarer den andre parten.
- Raseri og fornærmelse er forbudt i Bibelen, harme er påbudt.
- Blant kristne er det frykt for raseri, overskudd av fornærmelse og mangel på harme. (NB!)

**GLAD I - SINT PÅ.** Det er de vi er mest glad i, som vi også blir aller mest sinte på. Det motsatte av kjærlighet, er ikke aggresjon, men likegyldighet.

Får vi ikke lov til å innrømme det sinnet vi har mot dem vi er glad i, har vi bare en mulighet: vi må holde avstand til dem. Voksne barn kan f.eks. grue seg for å reise hjem i feriene. Familie-selskaper blir ofte stive og formelle fordi det er så meget usagt.

Får vi derimot lov til å snakke ut om det vi er sinte på, kommer varmen tilbake og fellesskapet blir - stikk i strid med det mange tror - styrket.

Om så en selvsagt ting: Dersom jeg skal få lov til å uttrykke min aggresjon mot det andre sier og gjør, må jeg også tillate dem å uttrykke aggresjon mot det jeg sier og gjør.

Aggresjon skal uttrykkes med respekt. Jeg skal si noe om mine følelser, ikke rakke ned på den andre.

Se også kapitlet "Viktige grunnbehov og foreldrene våre".



## Skyldfølelse.

**ANSVAR OG SUNN SKYLDføLELSE.** Det er som det skal være når vi føler skyld etter at vi har syndet mot Gud, skadet eller såret vår neste, sviktet idealene våre eller stukket av fra ansvaret. Det er også helt som det skal være når skyldfølelsen får oss til å la være å gjøre noe vi vet er galt.

Mennesket er skapt til noe stort. Vi er skapt med ansvar - overfor Gud, vår neste, oss selv og skaperverket. Ansvar medfører alltid en mulighet for skyld. Skyldfølelsen er vårt adelsmerke - den varsler at vi har sviktet vårt ansvar. En som helt mangler skyldfølelse, er et farlig menneske. Psykopater har ikke skyldfølelse.

I forholdet til Gud, er det synden og skylden som er vårt aller største problem. Dermed blir tilgivelse det vi har aller mest behov for. Denne skyldfølelsen er det bare evangeliet som kan lege. Det forkynder oss at Gud tilgir våre synder fordi Jesus tok den straffen vi skulle ha hatt. Sjalesorgen skal først og fremst hjelpe oss til å tro på Guds tilgivelse.

Der det er vanskelig å tro Guds tilgivelse på tross at at en har bekjent sine synder for Ham, er skriftemålet en god hjelp.

**TILGIVELSE** forutsetter skyld. Gud tilgir oss ikke fordi syndene våre er små og ubetydelige, men han gjør det på tross av at de er mange og store. Når vi selv tilgir andre, skal vi ikke benekte at vi har lidd urett eller bagatellisere de syndene de har begått mot oss. Vi skal tilgi på tross av at vi har lidd urett og har blitt påført smerte. Vi skal tilgi andre slik Gud har tilgitt oss!

Der uretten har vært stor, kan en trenge lang tid før en makter å tilgi. Tilgivelse er aldri noe lettvindt. Den skal ikke bare legge et lokk over vonde følelser. De vonde følelsene må få lov til å renne ut før en kan tilgi helhjertet.

Vi kan ikke kreve tilgivelse fra andre. Tilgivelse er bare noe som vi kan gi - gratis. Bibelen formaner oss til å gi hverandre tilgivelse og på den måten gjenopprette fellesskapet som skylden og uretten har ødelagt.

Etter at vi har snakket om at vi trenger å bli tilgitt av Gud og at vi skal tilgi andre, må vi legge til at det også er viktig å kunne tilgi seg selv. Vi tilgir oss selv når vi ikke bruker våre egne gamle synder mot oss selv men våger å gå videre uten å være bundet av fortiden.

**DEN USUNNE SKYLDføLELSEN** kan ha mange ulike årsaker. Den får oss til å føle skyld selv om vi ikke har skyld, eller til å føle skyld i urimelig grad.

Den kan ramme oss helt uten grunn.

Vi har en merkelig tendens til ikke å kunne godta at noe rammer oss helt tilfeldig. Vi kan til og med føle skyld f.eks. dersom vi skulle få en takstein i hodet, dersom vi skulle bli slått ned på åpen gate, rammes av en farlig sykdom eller bli voldtatt. En som blir utsatt for massiv mobbing, vil også ha lett for å føle at han eller hun fortjener å bli mobbet.

Tilfeldigheter gjør verden så uoversiktlig og kaotisk. Påtar vi oss skyld, blir det liksom mer orden på tilværelsen. Så kommer tanken: "Det må være noe galt med meg siden jeg opplever dette", eller "Jeg kunne ha gjort mer for å unngå dette".

Der urettferdighet skjer, er det alltid skyld. Denne skylden må, for å bruke et bilde, "lande" et sted. Den forsvinner aldri i løse luften. Dersom den som gjør urett ikke tar/får skylden, vil den som regel "lande" på offeret. Når den som rammes av urett, er usikker på seg selv, vil han eller hun være særlig utsatt for å påta seg skyld.

Sterke foreldre som "aldri gjør noe galt", kan derfor skape usunn skyldfølelse hos sine barn. En "snill" onkel kan få barnet han misbruker til å føle skyld. En "from" og autoritær kristen leder kan få andre kristne til å føle at de er gjør noe galt når de

motsier ham og ikke med en gang gjør alt han vil. Mobbing kan vi også se fra denne synsvinkelen.

Det er viktig å innrømme skyld og be om tilgivelse når en har gjort noe galt. Det forhindrer at skylden lander på feil person.

Den usunne skyldfølelsen utvikler seg oftest i samspillet med foreldrene, særlig

- Når foreldrene er autoritære eller kritiske slik at barna får en følelse av at de aldri er bra nok.
- Når foreldrene "ofrer" seg og mer eller mindre direkte setter barna i takknemlighetsgjeld.
- Når foreldrene er syke, sårbare el. og barna får en følelse av at det er deres ansvar å få foreldrene til å ha det følelsesmessig godt, og at det er deres skyld dersom foreldrene blir sykere eller opplever at de vonde følelsene blir enda vondere.
- Når foreldrene mer eller mindre bevisst bruker skyldfølelse som et middel til å styre barna.
- Når foreldrene styrer barna samtidig som de er så vennlige, snille, følsomme eller saklige at barna aldri føler at det går an å bli sint på dem.
- Når foreldrene er så "fullkomne" at barna ikke finner svakhetstrekk hos dem. De blir på en måte så uoppnåelige at barna føler at de selv kommer til kort hele tiden.

Med andre ord: En som sliter med usunn skyldfølelse, vil ha en tendens til å bekjenne andres synder som om de var hans egne.

Da er det ikke tilgivelse en trenger, men hjelp til ikke å påta seg skyld - i alle fall ikke mer enn rett er. En trenger heller hjelp til å innrømme at andre mennesker har vært urettferdige og at livet har vært kaotisk. Kanskje trenger en hjelp til å gråte og være fortvilt over det andre har påført en av ydmykelse, sår og ukjærlighet.

Først når en slutter å påta seg ansvaret for andres synder, kan en på en rett og sunn måte innrømme og bekjenne sine egne.

Skriftemålet er til liten eller ingen hjelp for den usunne skyldfølelsen.

**EN DÅRLIG DRIVKRAFT.** Til en viss grad kan skyldfølelse få oss til å la være å gjøre noe vi vet er galt.

Dersom skyldfølelsen blir sterk, blir den imidlertid en dårlig drivkraft til det som er godt. Da makter vi ikke lenger å komme ut av våre dårlige vaner eller få gjort det vi innerst inne ønsker og vet er rett. For å komme videre må vi først få bukt med skyldfølelsen.

Evangeliet understreker nettopp dette at en først må ta imot syndenes forlatelse og vite at en er godtatt av Gud før en kan leve et nytt liv.

"Skyldfølelse er kongeveien til manipulering", heter det. Foreldre kan prøve å styre sine barn ved å gi dem dårlig samvittighet. Kristne ledere kan fristes til å styre menigheten på samme måte. Til å begynne med kan det kanskje være virkningsfullt. Etter hvert skaper det utbrenthet, motløshet, sinne og passivitet.

## Ensomhet.

Vi er skapt til fellesskap - med Gud og med hverandre.

Ensomhet kan være godt når vi velger den selv. Det er godt å være alene etter at en har omgitt seg med mange mennesker. Det er godt å være alene når en skal konsentrere seg eller tenke over noe.

Den ensomheten vi ikke har valgt selv, er derimot vondt. Det er vondt når vi ikke har noen å dele våre tanker og følelser med. Det er vondt når vi ikke har noen å dele våre sorger med, men nesten enda vondere når det ikke er noen som tar del i gledene vi opplever. Det er vondt å alltid måtte ta initiativ til kontakt og aldri få uventet besøk av venner.

Isolert og for oss selv har vi det vondt. Det å bli satt i isolat er faktisk den strengeste straffen i mange fengsler.

Ensomhet har blitt et vesentlig problem i vår kul-tur. Flere undersøkelser viser at omtrent 20% av Norges befolkning føler seg ensomme. Og det er ikke først og fremst de gamle som føler seg ensomme, slik vi har lett for å tro. Den største gruppen er ungdom mellom 15 og 20 år. Den nest største gruppen er de som er mellom 40 og 50 år. Disse tallene gjelder også innenfor det kristne miljøet.

En som har flyttet eller opplevd miljøforandringer av andre grunner, kjenner ofte en ensomhetsfølelse en tid etterpå. Det er som regel bare en overgang. En som er trygg på seg selv og har hatt mange nære venner tidligere, vil nok få nye kontakter og komme ut av ensomheten.

Verre er det dersom en i flere år, kanskje helt siden en var barn, har hatt få nære venner, følt seg utenfor i venneflokken, eller vært redd for å ta kontakt med nye. Da har en gått glipp av mye sosial erfaring, og det er det ikke så lett å ta igjen over natten. Når dette er utgangspunktet, trenger en ofte hjelp for å komme ut at det gamle mønsteret.

Det er mange årsaker til ensomhet:

Den "sterke" og "dyktige" kan ofte føle seg ensom. Mange har nemlig vanskelig for å tro at også sterke og dyktige trenger omsorg og støtte, og regner derfor med at de klarer seg selv. Mange er også så redde for slike som er sterkere enn dem selv at de trekker seg unna. Kanskje noen til og med har lyst til å jekke den dyktige ned noen hakk fordi de føler trang til å hevde seg selv? Den sterke må ofte våge å vise svakhet for å bli inkludert.

Den tause som ikke tør dele tanker og følelser med andre, vil etter hvert også føle seg ensom. Det er vanskelig å bli kjent med en som virker heller anonym.

Den avviste som har mange eller store tap bak seg (sorg), har opplevd mobbing, blitt mishandlet eller misbrukt eller opplevd andre sterke former for avvising, kan etter hvert ha blitt så skeptisk til andre mennesker at det føles farlig å ta kontakt. Dersom dette er tilfellet, trenger en hjelp til å få bearbeidet sine følelser og sin fortid.

Den kontaktsøkende kan virke så krevende eller klengete at en får lyst til å rygge tilbake.

Den spesielle har ofte en væremåte som gjør det vanskelig å inkludere ham eller henne. Som regel er vi så "hensynsfulle" at vi ikke sier fra, men "bare" trekker oss unna spesielle mennesker. Det som trengs er derimot en aktiv, kristelig kjærlighet som våger å gjøre oppmerksom på hva som er uheldig atferd og oppmuntre til å endre væremåte. Våger ingen å si ifra, vil den spesielle i alle fall ha få muligheter til å forandre på noe, og ensomheten blir bare vondere og vondere ettersom dagene går.

Ensomheten kan farges av

- bitterhet. "Når ikke andre kommer meg i møte, skal jeg neimen ikke ta noe initiativ selv heller".
- stolthet. "Jeg er ikke den som trenger meg på". "Jeg vil ikke være en byrde for noen".
- selvforakt. "Jeg er en taper, ingen vil ha noe med meg å gjøre". "Jeg er ikke spennende nok". "Jeg bare kjeder andre". "Dersom noen får vite hvordan jeg egentlig er, vil de helt sikkert ikke godta meg".

- skyld. "Jeg fortjener ikke at noen inkluderer meg". "Tenk om noen får vite hva jeg tenker og hva jeg har gjort!"

Det føles både flaut og mindreverdigg å være ensom. Reklamen vil derfor ha oss til å tro at vi kan få kontakt med andre ved å kjøpe bestemte produkter. Og vi går på kroken! Det er ingenting vi er mer redde for enn ensomhet - og ingenting vi skjuler bedre.

Ensomhetsfølelse kan vi ha selv om vi omgir oss med mange mennesker. Det er ikke lett å se på oss at vi er ensomme. Ensomme mennesker kan virke både glade og frimodige, tale varmt om kristent fellesskap og engasjere seg for at andre skal føle seg inkludert.

Ensomme mennesker har ofte en (ubevisst?) tendens til å avvise andre. Når vi avviser andre før de får sjansen til å avvise oss, føles det nemlig tryggere og bedre.

Noen ensomme sender ut signalet "Takk jeg klarer meg selv", og er så gode skuespillere at de blir trodd. De kan imidlertid ofte være skuffet og sinte fordi ingen har klart å gjette at de føler seg ensomme. De tenker ikke over at de spiller rollen sin så godt at det er umulig å gjette at de føler seg utenfor.

Ofte skjuler vi ensomheten bak travelhet og en full syvende sans. Noen har kanskje også flyktet inn i lederoppgaver for å unngå å føle ensomhet.

Andre kompensasjoner finnes også. En kan vie sitt liv til en hobby, en kan gjøre seg kjent i bøkenes verden, en kan bli veldig glad i naturen. Ja, en kan også bli opptatt av å søke Gud. Alt dette kan være både vel og bra, men det kan altså likevel ligge en smerte i bunnen av det.

**UT AV ENSOMHETEN.** Først må vi være villige til å innrømme for oss selv at ensomheten er et smertefullt problem for oss.

Dernest må vi ta initiativ for å få kontakt med andre. Et initiativ er dessverre ikke noen garanti for at en får kontakt, men det øker i alle fall sjansen. Mange har imidlertid prøvd så mange ganger at de har blitt ganske desillusjonerte.

Da må vi fortelle noen med klare ord at vi trenger hjelp til å komme inn i et fellesskap - og være villige til å ta imot en slik hjelp. Dette kan være litt av en kneik å komme over.

Har vi en mistanke om at noe av problemet er at vi sliter med lav selvfølelse eller har opplevd noe vondt i fortiden, bør vi overveie om vi skal søke sjelesorg eller terapi.

Når ensomhetsproblemet er stort, finnes det ikke raske patentløsninger. Det koster ofte kamp å komme ut av det.

Evangeliet hjelper oss til å leve i kontakt med Gud. Vi er skapt til å leve i fellesskap med Ham, og det er noe som mangler i livet vårt så lenge denne kontakten er dårlig eller brutt. Har vi et derimot et trygt og nært forhold til Ham, vil vi også føle oss tryggeste i forhold til mennesker. Men nærkontakten med Gud skal selvsagt ikke erstatte manglende kontakt med mennesker.

Se også kapitlet "Trygge grenser".

## Illusjoner og drømmer.

**DRØMMEN OM HAVET.** Vi fikk kanskje ikke så meget følebar kjærighet, nærhet, oppmerksomhet og oppmuntring da vi var barn eller unge. Vi kan til og med ha blitt snytt for det i den grad at vi fremdeles føler et enormt tomrom. Det er som om det må et helt hav til for å fylle det tomrommet.

Og så drømmer vi om dette havet, eller, rettere sagt, om ett eller flere mennesker som kan gi oss alt det vi har gått glipp av eller savnet.

Vi leter og leter. Vi vandrer fra fellesskap til fellesskap, men blir alltid like skuffet over hvor overfladiske menneskene der er, hvor selvopptatte de er og hvor lite kjærlige. Vi prøver å få i gang dype samtaler med mennesker vi møter, men blir like skuffet hver gang de trekker seg unna. Til slutt blir vi også skuffet over sjelesørgeren eller terapeuten.

Det er ikke uvanlig med urealistiske forventninger til kjæresten eller ektefellen. Men så viser det seg at ektefellen heller ikke har noe hav. Han eller hun makter ikke å gi hele tiden, men går skuffende fortrett.

Det føles som om vi bare får dråper. Men hva er dråper når vi trenger et hav! --Vi blir skuffet over dem. Kanskje til og med sint.

--- 000 ---

Før eller senere må vi lære den vanskelige leksen at det ikke er noen som helt ut kan erstatte det havet vi har mistet. Vi kan sørge over tapet og la tårene renne, for sorg og tårer har en vidunderlig evne til å lege sår og gi mulighet for en ny start. Men det tapte kan sjelden erstattes.

Så kan vi begynne å se på dråper som noe verdifullt - uhyre verdifullt. I stedet for å være skuffet, sint, sur og bitter fordi "ingen stiller opp", kan vi åpne oss for de dråpene det er mulig å få, enten de kommer i form av gode ord, en klapp på skulderen eller en invitasjon til en kopp kaffe. Mange av dem som gir oss dråper, gjør det nemlig fordi de vil oss vel, og de prøver å gi oss varme så godt de makter. Men vi kan fort ta motet fra dem ved aldri å vise takknemlighet.

Uker og måneder kan gå til spille dersom vi fortsetter å forakter dråper og bare leter etter havet fra fantasien.

**DEN DYPE SAMTALEN.** Dersom vi føler oss ensomme eller har mange følelser under trykk inne i oss, har vi en lengsel etter å få snakke dypt - om kristentroen, om livet, om følelser og om forholdet mellom oss mennesker. Ingenting er bedre enn å få være sammen med en person på tomannshånd og snakke dypt. Vi kan gjøre det i timevis. Behovet er nesten umettelig.

Tenk om vi kunne ha det slik i bibelgruppa? Eller om vi kunne hatt et bofellesskap der vi var glade i hverandre og opplevde nærhet? Eller om vi kunne få ektefellen til å innse at det vi trenger er å dele personlige ting med hverandre hver eneste dag?

Det blir så lett overfladisk rundt kaffebordet eller i lunsjpausen på jobben. Gang på gang har vi prøvd å ta opp skikkelige tema, men det har liksom ikke lyktes. Samtalen glir ut til vær og vind og helt dagligdagse trivialiteter.

--- 000 ---

Det kan være noe vi har oversett.

Vi makter ikke å snakke dypt lenge om gangen. Det er slitomt. Det er nesten bare ensomme og mennesker med stort følelsesmessig trykk inne i seg som makter det.

De fleste andre har rett og slett behov for også å kunne være overfladiske. Vi kan trette ut våre nærmeste ved stadig å komme inn på det som har med våre egne følelser og behov å gjøre - i alle fall dersom vi krever mer forståelse fra dem enn de får fra oss,

dersom vi bevisst eller ubevisst stadig er på jakt etter omsorg og støtte, eller dersom vi stadig går rundt og sutrer eller beklager oss.

Er det et tegn på at bibelgruppa, vennene eller ektefellen ikke bryr seg?

Overhodet ikke. Det er bare et tegn på at de har sine begrensninger. En sjelesørger og en terapeut som skulle høre betroelser, ikke bare i avtalte samtaler, men på bussen, i lunsjpausen, ved middagsbordet og foran tv-en ville også fort føle seg presset.

Kan vi ikke forvente noe av hverandre, da?

Jo vi kan det. Vi kan gi hverandre mye verdifull kjærighet, nærhet og støtte. Men vi kan sjelden eller aldri gi så meget at det helt avhjelper et savn vi har med oss fra barndommen, fjerner en usikker selvfølelse, får en depresjon til å gå over eller avhjelper en dyp og langvarig ensomhet. Har vi slike forventninger til våre nærmeste, kan vi gjøre dem fortvilte og få dem til å føle seg så hjelpeløse at de etter hvert gir opp. For ikke å snakke om at de kommer til å bli sintere og sintere og mer og mer utålmodige.

**DRØMMEN OM "MOR" ELLER "FAR",** eller hvem det nå er vi drømmer om, får oss til å lengte etter en person som er en uttømmelig kilde til nærhet og kjærighet, en som vi alltid kan støtte oss til så vi blir trygge, en som alltid legger merke til oss og oppmuntrer oss og som på heltid er engasjert i hvordan vi har det.

Helst skal denne personen forstå oss til bunns og gjette våre behov før vi har uttrykt dem. Han eller hun skal på en måte fungere som en teddybjørn vi kan trykke inn til oss hver gang følelsene våre blir for ubehagelige.

Det finnes nok mange som for en kortere tid er villig til å leve opp til slike forventninger. Men ingen makter det lenge om gangen. Når den personen vi har plassert i denne rollen ikke orker mer og setter grenser for oss, føler vi oss skuffet, sint og såret - og mister kanskje troen på menneskene generelt.

Jo mer vi har blitt skuffet over våre egne foreldre eller har savnet deres kjærighet, jo sterkere kan drømmen bli, og jo større blir sjansen for at vi søker den realisert gjennom venner, kristne ledere, sjelesørgere - eller kanskje mest av alt gjennom ektefellen.

Problemet med drømmen er at den hindrer oss i å ta menneskene som de er. Vi blir så skuffet over det vi ikke får at vi nekter å ta imot det vi kan få. Og så retter vi alt vårt sinne og bitterhet mot dem som kommer mot oss og støter dem fra oss.

Vi er så redde for nye skuffelser at vi ikke våger å knytte oss til noen. Så velger vi heller å stå helt alene og føle oss ensomme. Det valget gjør oss enda fattigere.

**GUDS KJÆRLIGHET** er kanskje det eneste som kan få oss ut av dette uføret. Den er ikke drøm. Den er virkelighet.

"For hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys" (Sal 36,10). "Kan en kvinne glemme sitt spedbarn og ikke ha ømhet for sønnen hun fødte? Og selv om en mor kan glemme, så vil jeg aldri glemme deg" (Jes 19,15).

Slike vers gir oss litt utsikt mot havet.

## Ut av problemet.

**TIVLSOMME LØSNINGER.** Når livet gjør vondt, vil vi som regel prøve å døyve smerten.

Men det å døyve smerten er ikke det samme som å løse problemet. Det kan heller sammenlignes med å kople ut brannalarmen i stedet for å slukke brannen, eller ty til smertestillende i stedet for å søke lege.

Da har vi glemt at psykisk smerte er et varsel om at vi må begynne å leve annerledes eller takle situasjoner annerledes. Dessverre er vi ofte nødt til å møte veggen før vi blir villige til å endre noe i livet vårt.

Det er aldri noe poeng å ønske seg tilbake til situasjonen før smerten oppsto. Det var jo nettopp den situasjonen som førte oss inn i smerten! Kommer vi tilbake til den, vil vi bare få det vondt enda en gang. Vi må heller finne fram til en helt ny måte å takle livet på!

Alkoholikeren døyver angst, smerte og ensomhet ved å bedøve seg selv i stedet for å gjøre noe med problemene. Problemene blir ikke mindre ved det - snarere større. I tillegg har han også fått abstinensproblemer.

Alkoholikeren vet at dersom han fortsetter å drikke, får han alvorlige problemer senere. Men slutter han å drikke, får han igjen kontakt med angsten, smerten og ensomheten han flyktet fra - og abstinensproblemene. Han må altså være villig til å ha det vondt nå for å få det godt senere.

Sjansen er dessverre stor for at han foretrekker å ha det godt nå og lar være å tenke på framtiden.

Og vi har ingen grunn til å forakte alkoholikeren. Vi velger også som regel å ha det godt nå uten å tenke på de langsiktige konsekvensene.

Om vi ikke bruker alkohol, har vi andre rusmidler å ty til:

- Samvær med andre, nærhet, fysisk kontakt eller sex kan for en tid døyve indre uro. Vi blir avhengige av andres nærvær for å kunne føle oss trygge.
- Vi kan flykte inn i hardt arbeid (arbeidsnarkomani) eller en aktiv fritid. Aktivitet bedøver oss en stund. Det "å ha noe å gjøre" blir patentløsningen.
- Det å stadig jakte på mental helbredelse eller religiøse opplevelser er ofte (men ikke alltid) en flukt, særlig når en ellers er lite villig til å snakke om en vond fortid og skeptisk til virkelig å åpne seg for en sjelesørger eller terapeut.
- Det å betro seg til andre, føles som regel godt i første omgang. Men det hjelper som regel ikke på lang sikt dersom vi ikke kan gå såpass dypt at vi gjør oss sårbare og kjenner at det koster noe.
- Mat, godterier og musikk gir også en slags trøst.

Alt dette har det til felles med andre rusmidler at vi trenger sterkere og sterkere doser for å holde det gående. Og når rusen ikke virker lenger, er problemet like stort.

La oss med det samme ta et oppgjør med ordtakene: "Tiden leger alle sår". Det er ikke sant. Tiden alene leger aldri sår. Problemer vi har slitt med i lengre tid, går sjelden over av seg selv.

Det er som regel også bortkastet tid å jakte på en enkel, smertefri løsning eller lete etter en "nøkkel" som skal åpne alle dører. Det finnes ikke enkle løsninger på kompliserte problemer! Mange selgere vil riktignok ha oss til å tro det, og reklamerer bl.a. med at vi kan gå ned i vekt uten å spise mindre eller mosjonere mer. Og vi lar oss gjerne narre.

**GODE LØSNINGER** forutsetter at:

- Vi innrømmer at vi har problemer, våger å være konkrete og kaller en spade for en spade. Problemene må tas på alvor uten idyllisering på den ene siden eller svartmaling på den andre. At en kjennes ved problemene, er første skritt i retning av kontroll over dem.
- Gud slipper til. Han som har skapt oss, vet best hvordan vi skal leve for å fungere tilfredsstillende. Hans avsløring, dom, tilgivelse og kjærlighet virker inn på alt det vi strever med.
- For en kristen er det også naturlig å be Gud om hjelp eller søke konkret forbønn.
- Noen ganger helbreder Gud og får problemet til å forsvinne. Andre ganger lar han oss beholde det. Gud kan altså svare både "ja" og "nei" på våre bønner. Uansett er vi i hans kjærlige hender.
- Inntrykkene får uttrykk. Det er viktig å snakke ut om det vi har opplevd og det som er vanskelig eller vondt. Det vi hermetiserer inni oss, kan skape vanskeligheter i mange år. Dersom vi derimot åpner hermetikkboksene og setter ord på det vi strever med, kan smertene lindres mye raskere. Vi må med andre ord finne noen vi kan betro oss til.
- Noen ganger trenger vi hjelp av en erfaren sjelesørger eller en terapeut.

Det er en ærlig sak å søke hjelp. Det er i alle fall ingen grunn til å oppleve det som flaut eller nedverdiggende. På samme måte som vi trenger trenere for å komme i bedre fysisk form og bli bedre idrettsutøvere, kan vi trenge sjelesørgere eller terapeuter for å takle livet bedre.

Det er et poeng at vi våger å søke hjelp selv om problemet er lite. Det er nemlig ingen grunn til å gi det sjanse til å vokse seg større.

Dersom problemet har vart en tid, har vi etter all sannsynlighet behov for:

- å få fortelle en del av livshistorien vår - ikke lettvent og overfladisk, men så dypt at vi kjenner at det koster noe. Mennesker som alt for lettvent bretter ut hele livet sitt og ikke lenger har kontakt med sårbarheten, er det faktisk ofte vanskelig å hjelpe. Det å fortelle på et dypt plan er derimot til stor hjelp både for oss selv og for den som skal hjelpe oss videre. Vi oppdager som regel nye ting ved oss selv mens vi forteller - ting vi ikke oppdager bare ved å sitte å tenke på egen hånd!
- å få hjelp til å finne ut hvilke følelser og reaksjoner vi kan ha trykket ned og hermetisert et sted inne i oss. Det er ikke nok å vite at vi har følelser, vi må også lære å kjenne dem. Følelser styrer livet vårt langt mer enn vi tror, og det til tross for at vi mange ganger ikke engang vet at vi har dem.
- å få konkrete hjelp til bedre å takle de sidene av livet og hverdagen som vi synes vi mestrer dårlig i dag.

Det sier seg selv at vi trenger tid. Jo lengre tid vi har strevd med et problem, jo lengre tid trenger vi for å komme ut av det. En får ikke gjort så meget bare ved et par kjappe samtaler. Regelmessige samtaler over flere måneder må ofte til. Men det er verdt det.

Det går altså an å arbeide seg ut av et problem - både med og uten veiledning fra andre. De lettventede metodene som vi har så store forhåpninger til i starten, skuffer oss riktignok som regel. Den mer møysommelige veien, derimot, gir kanskje ikke så stor uttelling helt i starten, men den fører likevel framover - skritt for skritt.

Men dessverre er det også problemer det ikke er så lett å komme ut av og som vi må lære oss til å leve med. Slik vil det være helt til Jesus kommer igjen og skaper en ny himmel og en ny jord. Etter syndefallet er det ikke unormalt at livet gjør vondt. Helt i begynnelsen av denne boken var vi inne på dette.

## *Jeg kjenner meg selv*

**når jeg er meg bevisst:**

*Min familie og min fortid.  
Kroppen, følelsene og intellektet.*

*Min orientering  
utover - mot min neste, samfunnet og verden  
oppover - mot Gud.*

*Tankene jeg har om framtiden.*

\*\*\*\*\*

## *Jeg lever sunt*

**når jeg er ærlig og innrømme vonde følelser  
som**

*frykt og sinne  
sorg og sårethet  
skyldfølelse og ensomhet.*

**Da øker sjansen for at jeg også får oppleve  
ekte glede, varme og kjærighet.**

**Flykter jeg fra følelser, utvikler jeg sympto-  
mer!**

\*\*\*\*\*

## *Jeg vokser*

**når jeg er villig til  
å bli sårbar og synlig,  
ta ansvar og innrømme skyld,  
gjøre noe jeg ikke har gjort før - selv om jeg føler  
angst.**

\*\*\*\*\*

## *Viktig !*

**Bare når jeg våger å være glad i meg selv  
og ha respekt for meg selv,  
- fordi Gud er glad i meg -  
kan jeg forandre meg selv.  
Så lenge jeg ikke er glad i meg selv  
og unner meg selv å komme videre,  
kan jeg ikke forandre meg selv.**