

5. Den viktige selvfølelsen

Fra boken «Livshistorie og følelser», Lunde Forlag

Det hører med til livet at vi av og til føler oss usikre både i forhold til oss selv og andre. De fleste av oss dummer oss ut, kommer til kort eller mislykkes til tider. Noen ganger trenger vi tid før vi blir trygge igjen.

Denne formen for utrygghet er imidlertid ikke noe stort problem. Den er vond nok, men den hemmer oss ikke lenge om gangen.

Denne utryggheten er ofte størst når vi er unge, og når vi kommer inn i nye og ukjente situasjoner og sammenhenger. Det er alltid usikkerhet forbundet med det å skifte miljø eller flytte til nye steder. Den som var leder i miljøet eller foreningen hjemme, blir ikke uten videre leder på arbeidsplassen, på studie-stedet eller i den nye ungdomsforeningen. Den som var best i klassen i videregående skole, blir ikke nødvendigvis best på medisinstudiet. Da oppstår det lett en vond "Hvem er jeg" - følelse.

Usikkerheten blir likevel ikke et stort problem før vi

- blir hindret i å få meningsfull og trygg kontakt med andre mennesker,
- ikke våger å ta utfordringer verken overfor venner, på arbeidsplassen eller i menigheten, men trekker oss og lar være å prøve,
- opplever livet så vanskelig, vondt eller meningsløst at vi passiviseres og døyver smerten ved dagdrømming, rus, misbruk av medikamenter eller andre former for uønsket atferd, eller
- hovedsakelig tenker negativt om oss selv, retter aggresjonen innover eller til og med utvikler selvødeleggende atferd.

Vi har alle behov for å føle at vi er elsket, aksepterte og betydningfulle. Det er ikke tilstrekkelig at vi vet dette med forstanden. Vi må føle det. Der slike følelser er mangelvare fordi vi gir hverandre lite oppmerksomhet eller nærhet, blir vi usikre på oss selv. Blir usikkerheten stor, kan den gå over til selvforakt.

Rent statistisk kan vi nevne at undersøkelser viser at ca 25% av de unge har problemer med selvfølelsen, 7-8% har en svært negativ selv vurdering. Jenter har gjennomgående lavere selv vurdering enn gutter. Selv vurderingen ser ut til å være forholdsvis stabil over tid.

Du har sunn selvfølelse dersom

- du har humor.
- du er åpen for nye ideer og erfaringer.
- du viser fleksibilitet og oppfinnsomhet.
- du opptrer harmonisk og verdig i stressituasjoner.
- du snakker og beveger deg lett og spontant.
- du synes det er fint både å gi og få komplimenter og medfølelse.
- du kan snakke ærlig om både dine sterke sider og tilkortkommenheter.

(Marriage Partnership)

Det kan forresten være nyttig å skjelne mellom "selvbilde" (det vi tenker om oss selv) og "selvfølelse" (det vi føler om oss selv) og selv tillit (opplevelsen av å mestre ulike ferdigheter).

Selv om det er viktig å "vite" at vi er skapt i Guds bilde og elsket av Gud, er det mange eksempler på at kunnskap i seg selv ikke gir trygg selv følelse.

Dersom selv følelsen er god, er det derimot stor sjanse for at selvbildet også er positivt - selv om det ikke nødvendigvis er

bygget på det Bibelen sier. Men vi hjelper ikke uten videre noen til trygg selv følelse bare ved å forkynne bibelske sannheter for dem.

Det er også viktig å mestre ulike ferdigheter og arbeidsoppgaver. Men om en har stor tillit til seg selv på slike områder, betyr det ikke at en dermed også har en trygg selv følelse og føler seg elsket og akseptert.

I dette kapitlet er vi opptatt av både selvbilde, selv følelse og selv tillit. Men det er uten tvil selv følelsen vi er mest opptatt av.

Hva gjør oss trygge eller utrygge?

I kapittel 1 hadde vi et avsnitt med overskriften "Femåring- en i oss". Vi begynner med å ta opp tråden derfra.

Et barn har **tre viktige spørsmål** i livet: "Er du glad i meg?", "Vil du leke med meg?" og "Får jeg lov til å være med og hjelpe deg?".

Dersom barnet opplever at disse spørsmålene i tilstrekkelig grad blir besvart med et "ja", dersom det opplever at det blir hørt og sett, og dersom det får høre at det duger, legges grunnen til en trygg selv følelse.

Det er som om vi har en kjærlighets-tank inne i oss.

- Har vi mottatt så meget kjærlighet at tanken er rimelig full, har vi det bra og selvbildet vårt har blitt rimelig trygt.
- Har vi mottatt så lite kjærlighet at tanken på langt nær er full, eller nesten tom, har vi det ikke bra og selv følelsen har blitt lav. Da trenger vi påfyll!
- Verst er det om noen har fylt "søppel" på tanken i form av ukjærlighet, avvísning, mobbing, harde ord, misbruk, ol. Da har vi det ordentlig vondt, og trenger både å få tømme ut søpla og få påfyll av kjærlighet!

Behovet for å oppleve **ubetinget kjærlighet** er så påtrengende at dersom det ikke blir rimelig dekket på en sunn måte, kan vi ty til usunne surrogater for å tilfredsstille det. Slike surrogater er ulike former for nytelse, som f.eks. mat, rusmidler, opplevelser eller sex.

Det at vi blir elsket ubetinget, betyr ikke at vi ikke også møter forventninger og krav. Dersom det aldri kreves eller forventes noe av oss, blir vi nemlig også usikre på oss selv. Men opplevelsen av å bli elsket må være så sterk at vi har den også når vi ikke makter å leve opp til forventningene og kravene.

Behovet for å føle **at en er verdifull og duger** er også så sterkt at vi tyr til surrogater dersom vi ikke får det dekket på en sunn og direkte måte. Da kan vi strebe etter ulike former for makt og innflytelse. Penger, ledende stillinger og eiendom er en slags maktsymboler. Tillitsverv i kristent arbeid er heller ikke å forakte. Svært usikre mennesker kan også bli udemokratiske og voldelige.

Også når det gjelder selv følelsen, er det forholdet vi har og har hatt til **andre mennesker** svært viktig. Nok en gang er det forhold til foreldre, søsken og jevnaldrende som har størst betydning.

Forholdet til foreldrene våre er aller viktigst. Det som står i kapitlet "Vi og foreldrene våre" er altså en meget viktig også når vi skal snakke om en trygg selv følelse.

Det at vi har og har hatt **trygge grenser** rundt oss, er likedan av stor betydning. Ingen må få lov til å trenge seg inn på oss mer

enn vi selv vil, og vi må få lov til å si "nei" når noen vil tvinge oss til noe.

Sunne mennesker har en åpen grense. Det vil si at de slipper andre inn på seg, vel og merke som turister.

Men det er en enorm forskjell på turisme og okkupasjon.

Vi kan invitere hverandre inn på vårt eget område. Vi kan tillate turisme. Men det er ikke ok med smugling. Og det er ikke uten videre ok å slå seg ned på vårt område. Okkupasjon er slett ikke ok.

Det er mange måter å krenke en grense på. Jeg kan være så sterk eller autoritær at jeg på en eller annen måte tvinger deg. Eller jeg kan bli så svak eller så syk at jeg forlanger at du til stadighet skal støtte meg. Jeg respekterer ikke dine grenser dersom jeg gir deg budskapet "Jeg er så svak at dersom du går fra meg, går det galt med meg".

Når grensene våre overskrides, føler vi sterkt ubehag, sinne, angst - og det går ut over selvfølelsen.

Mobbing, vold, seksuelle overgrep o.l. er drastiske eksempler på slike grenseoverskridelser.

Dersom andre har gjort seg skyldig i alvorlige grenseoverskridelser, kan ett av to skje:

Jeg kan begynne å trekke grensen så klart opp at jeg aldri slipper noen inn på meg. Jeg blir ensom. Jeg ser kanskje sterk ut, men jeg har det vondt inne i meg. Men jeg tar ikke risiken på å bli såret en gang til. Grensen er blitt en mur som stenger andre ute - og den stenger meg selv inne.

Det motsatte er at jeg helt lar være å markere grensene mine. Jeg blir et menneske andre får lov til å okkupere. Jeg lar meg utnytte eller misbruke. Jeg våger ikke tenke, føle eller ville noe uten å spørre andre om lov. Det viktigste målet mitt blir at alle skal like meg og at ingen har noe å utsette på meg. Jeg blir anonym.

Kroppen vår og utseendet vårt er viktigere for oss enn vi liker å innrømme.

Selv om kroppen kanskje ikke helt svarer til tidens idealer, må vi kunne akseptere den som "god nok" eller "ok". Vi må kunne vedkjenne oss den uten å skjule den. Vi må kunne bruke den fritt i arbeid og lek. Og vi må kunne se på oss selv som seksuelle vesener uten å skamme oss over det.

Avviket 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, er det vanskelig for oss å føle oss trygge. Det samme gjelder dersom vi er "normale" men selv tror at vi er for høye, for lave, for tynne eller for tykke. Virkningen er den samme uansett.

Ut fra dette er det lett å skjønne at et reelt, fysisk eller psykisk handikap kan virke sterkt inn på selvfølelsen. Selvfølelsen kan også få en knekk etter en amputasjon eller en større operasjon.

Mange unge er ordentlig engstelige for at de ikke er mannlige eller kvinnelige nok, eller de er redde for at de av ulike grunner ikke vil fungere godt i et seksuelt samliv. Det er særlig to spørsmål som står i fokus: "Er jeg normal?" og "Har jeg et utseende som er slik at noen kan være glad i meg?" Mye usikkerhet kan være knyttet til de to spørsmålene.

Det er ikke lett å kartlegge årsakene til ulike spiseforstyrrelser hos barn og unge. Det er vanlig å tenke at de som har slike problemer, føler seg presset av krav og forventninger og opplever at de ikke har noen mulighet til å bestemme over seg selv. Det er bare en ting de føler at de kan bestemme over: kroppen sin. Men til en viss grad har slike forstyrrelser også noe å gjøre med at en ikke er fornøyd med kroppen sin. I dag regner vi med at ca 100 000 lider av spiseforstyrrelser i Norge. Mellom 50 og 100 dør hvert år på grunn av dette.

En undersøkelse gjennomført av Statens Ernæringsråd blant 3000 ungdommer (Ungkost93) viser at 60% av jentene og 40% av guttene i 2. videregående ikke er fornøyd med egen kropps-

vekt. 6,2% av jentene og 3,7% av guttene ønsket behandling for spiseforstyrrelser. Tilsvarende tall for 7.klassinger var 1,7% både for gutter og jenter.

God kontakt med jevnaldrende er viktig for den personlige tryggheten. En som i barne- og ungdomsårene for en stor del er holdt utenfor, vil ofte føle seg usikker sammen med andre.

Barn med høy intelligens og store ressurser knytter seg ofte til noen som er litt eldre enn dem selv - rett og slett fordi jevnaldrende blir litt for barnslige. Dette medfører av og til at de blir isolert fra sin egen aldersgruppe og etter hvert begynner å føle seg ensomme og utrygge.

"Mobbing" kaller vi det når noen regelmessig utsettes for psykisk vold eller blir plaget over lengre tid.

Vi regner med at ca 50 000 skolebarn utsettes for mobbing. De som ser ut til å være mest utsatt, er barn som er usikre på seg selv, lett tar til tårene og fysisk er svakere enn sine jevnaldrende. Lavere skoleprestasjoner er også et trekk hos dem som mobbes. Utseende eller fysiske egenskaper ser ikke ut til å spille på langt nær så stor rolle som mange har trodd. Vi vet at det er flere som tar sitt eget liv på grunn av mobbing. Langtidsvirkningene ser ut til først og fremst å være at mobbeofrene har en større tendens til å bli deprimerte, og de har et dårligere selvilde.

Titusener mobbes på jobben. En større undersøkelse viser at 5% av voksne arbeidstakere opplever å bli mobbet.

Det gjør vondt **å komme til kort**, uansett om det skjer på idrettsbanen, på skolen eller i arbeidslivet. Mennesker som har opplevd at de har kommet til kort gang etter gang, blir ofte usikre - vel og merke når de kommer til kort på de områdene der mennesker de sammenligner seg med lykkes.

Skolen har vært et sted der mange har følt at de har kommet til kort. Noen har hatt lærere som i har kommet i skade for å ta fra dem troen på at de har brukbar intelligens og kan lære noe. I stedet for å få hjelp til å utvikle sine positive sider har elevene ensidig blitt konfrontert med sine negative. Noen er til og med blitt latterliggjort og utsatt for spydigheter.

Nederlag i form av synd og skyld kan også være et problem. Noen er så fortvilt over sin fortid at de ikke tør å tro at de kan få en meningsfylt og god framtid.

En ting er i alle fall sikkert: Selvfølelsen vår er ikke medfødt!

Den har utviklet seg over tid. Andre mennesker og deres reaksjoner på oss, har fungert som spill for oss.

Noen av disse spillene har vært gode og riktige.

Andre har vært som spillene i de speilkabinettene vi har vært i på tivoli - de har gitt et vrengebilde av oss. Og mange ganger har vi ikke vært i stand til å se at det var et vrengebilde - vi har trodd at det var slik vi så ut.

Men selvfølelsen har uansett blitt til i møte med de spillene andre har holdt opp for oss.

Like sikkert er det at når vi snakker om selvfølelse, snakker vi om noe som har store konsekvenser for hverdagen vår:

"Selvfølelsen 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, fortoner 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."

(Fra Kenneth C. Haugk: ANTAGONISTS IN THE CHURCH.
How to Identify and Deal with Destructive Conflict).

Ikke bare ditt problem!

Sjansen er stor for at du tror at det bare er du som har det vondt når du har lav selvtilitt. Men din lave selvtilitt er som regel også et problem for dem som lever tett innpå deg.

- Du forventer i for stor grad at andre skal se deg, bekrefte deg, støtte deg og gi deg oppmerksomhet, og du blir skuffet og sint når de ikke makter å gi deg alt du forventer.
- Bevisst eller ubevisst forventer du at en annen skal gi deg alt det du synes du ikke har fått før, fyller den tomme tanken din og møte alle dine lengsler. Men ingen enkeltperson makter det - ikke engang ektefellen.
- Du føler deg lett oversett, avvist, kritisert eller krenket. Så gir du andre, særlig din ektefelle, skylden for at du føler det slik.
- Du blir generelt kritisk. Når du ikke aksepterer deg selv og dine begrensninger, blir det tilsvarende vanskelig å akseptere andre og deres begrensninger.
- Samtidig blir det vanskelig for deg å ta imot kritikk. Noen ganger reagerer du med å påta deg all skyld og gjøre deg selv til et null. Andre ganger blir du forferdelig sint og prøver å nulle ut den som har kritisert deg.
- Det blir enda vanskeligere å innrømme skyld og be om tilgivelse uten noen form for reservasjoner. Siden du føler deg liten fra før, føles det nesten som om du forsvinner helt dersom du må påta deg skyld.
- Sjansen er stor for at du enten trekker deg unna slik at du uten å vite det gir andre inntrykk av at du ikke ønsker kontakt med dem eller avviser dem, eller du klenger slik at de føler at de må holde deg litt på avstand. Du har trøbbel med det som er midt imellom.
- Du sårer dem som sier at de er glad i deg ved ikke å tro på det de sier, og du sårer dem som roser deg ved ikke å ta til deg det de sier. Kanskje blir du til og med sint på dem.
- Du sjelden sier klart ifra om hva du ønsker og vil, men blir skuffet og sint når andre ikke klarer å gjette det.
- Du tør/vil ikke innrømme problemene dine for andre og søke profesjonell hjelp, men forventer/forlanger at ektefellen eller kjæresten bare skal forstå og godta at du i lange perioder har en slitsom atferd.

Ut av selvsforakten

Vi trenger hjelp til å tenke bibelsk om oss selv og livet. Vi må få høre om Guds tilgivelse for Jesu skyld. Noen trenger også hjelp til å skjelne rett mellom selvsforakt og syndserkjennelse.

En som har opplevd lite nærhet fra foreldrene og har få venner, kan ha et stort behov for å høre at han eller hun er elsket av Gud og kan være trygg på hans kjærlighet (Jes 49,14-16). Guds uendelige kjærlighet er et godt grunnlag for trygg selvfølelse.

Men dersom selvfølelsen er svært lav, er det slett ikke sikkert at en med en gang makter å ta imot et slikt budskap. Noen kan til og med bli sinte dersom de for tidlig får høre slike ord fra sjelesørgeren. Budskapet må forkynnes varsomt, og det må forkynnes mange ganger.

Fellesskap og omsorg er også viktig. Vi trenger nærhet og kjærlighet fra mennesker, og kjærligheten må gå sammen med respekt.

Men de som har møtt lite kjærlighet, er ofte skeptiske når de møter noen som bryr seg om dem. På den ene siden ønsker de kontakt, de har til og med en dyp lengsel etter det. På den andre siden er de redd for å ta imot kjærlighet (kanskje de er redd for å bli skuffet eller avvist nok en gang). Noen reagerer med ag-

gresjon. En som skal nærme seg slike mennesker, må gjøre det varsomt og med stor respekt.

De fem friheter:

- **Friheten til å se og høre det som er** istedenfor det som *burde* være, var eller kommer til å bli.
- **Friheten til å føle det du gjør** istedenfor det du *burde* føle
- **Friheten til å si det du tenker og føler** istedenfor det du *burde* tenke og føle.
- **Friheten til å be om det du ønsker** istedenfor å vente og se om du får det
- **Friheten til å ta sjanser på egne vegne** istedenfor alltid å være på den sikre siden.

Fra Virginia Satir: "Om å skape kontakt"

Når det gjelder den sjelesørgeriske samtalen, må vi i første omgang henvise til avsnittet "Hva kan sjelesorgen hjelpe oss med?" i kapittel 3 i denne boken.

Det er viktig å finne ut hvordan usikkerheten og selvsforakten preger livet og atferden til den som søker hjelp. (Med "atferd" mener vi nå både tanker, ord og gjerninger) Etter hvert som sjelesørgeren og den som søker hjelp setter navn på det som for tiden er uønsket atferd, kan de sammen finne fram til en sunnere og mer hensiktsmessig måte å tenke, snakke og handle på. Vi skal gi noen eksempler på det:

De som på grunn av usikkerhet og selvsforakt er passive og anonyme, eller alltid prøver å tilpasse seg for å bli likt av alle, må oppmuntres til å stå fram og bli mer aktive. Det vil i første rekke si at de må oppmuntres til å si fra om hva de tenker, mener, føler og vil - selv om andre synes de bør reagere annerledes. Det går ikke an å få ekte venner uten å risikere å få noen uvenner! De må oppmuntres til å bruke de talentene de ikke før har brukt og gå inn i nye oppgaver for å lære noe nytt. De må oppmuntres til å gjøre ting de ikke har våget å gjøre før. Hver gang de har gjort nye erfaringer, blir de litt tryggere. Men de må nok velge å kaste seg utpå ganske mange ganger før de blir så trygge at de slapper av i det.

De som av ulike grunner har vennet seg til å skjule usikkerheten ved ensidig å stå fram som sterke, flinke eller travle, må få hjelp til å innrømme at de også kan være svake og sårbare. De må slutte å bruke kreftene sine på å skjule at de er vanlige mennesker med vanlige svakheter. De som selv har mange talenter - og det er en del usikre mennesker som har det, må lære å slippe fram andre som kanskje er mindre flinke enn dem selv. Mange må også begynne å innrømme - for seg selv og andre - at de ikke klarer seg uten andre mennesker. De har behov for nærhet og kjærlighet, på tross av at de ubevisst har gitt inntrykk av at de ikke bryr seg om slikt.

Med andre ord: Rådgivningen må gi utfordringer til å utvikle både myndighetsdelen og omsorgsdelen i selvfølelsen.

Se for øvrig avsnittet "Noen praktiske øvelser" i dette kapitlet.

Mennesker som er utrygge på seg selv, skaffer seg ofte oppmerksomhet, nærhet og kjærlighet på en usunn måte og på en måte som i lengden bare forsterker utryggheten:

- Noen skaffer seg kjærlighet ved å appellere til andres medlidenhet eller beundring. Slikt gir ikke virkelig nærhet, bare en slags kvasikontakt. Dessuten blir en hele tiden nødt til å gjøre seg selv større eller mindre enn en virkelig er.
- Andre prøver å binde noen til seg ved å gå inn i rollen som hjelper eller redningsmann.

- Enkelte har vennet seg til å fiske etter anerkjennelse ved stadig å be om å andres vurdering av det han eller hun sier eller gjør.

Slike mønster må en ut av. I lengden vil de bare forsterke selvforakten og få de menneskene en ønsker kontakt med, til å flykte. Når sjelesørgeren oppdager slike mønster, må de påpekes. Så må det snakkes om hva som kan gjøres for å finne et sunnere mønster.

Sjelesorgen må oppmuntre personen til å erstatte gamle uhensiktsmessige tanker med nye. I stedet for å tenke "Jeg kan ingenting!" kan en bevisst begynne å tenke "Jeg kan i alle fall noe, selv om jeg ikke kan alt!" I stedet for stadig å si til seg selv at en er et null, kan en begynne å minne seg selv om at en er skapt i Guds bilde og elsket av Gud.

Mange har, kan hende uten at de vet det selv, en tendens til å tenke at de må være nærmest fullkomne eller noe i retning av en verdensmester for helt ut å kunne godta seg selv. De lever etter skøyteleperens valgspårk "Sølv er nederlag", og når de ikke er sikre på å vinne, trekker de seg fra konkurransen. Slike trenger hjelp til å oppgi kravet om fullkommenhet og være fornøyd med å være "god nok" eller "ok". Se avsnittet "Bryt trolldommen".

Sjelesorgen må også gi hjelp til å tilgi foreldrene som kom til kort, jevnaldrende som ikke lot en være med i flokken, de som mobbet og frydet seg hver gang en kom til kort og andre som krenket en og gjorde en vondt. Men det å tilgi innebærer ikke at en skal frata dem skylden for de syndene de har gjort. Se tillegget bakerst i boken.

Det er altså ikke bare samtale som er viktige for den som søker hjelp. Like viktige er de erfaringene vedkommende gjør mellom samtale. Sjelesørgeren har samme oppgave som en fotballtrener: Treningsprogrammet må legges opp slik at det gjør spillet på banen bedre og bedre.

Det tar tid å komme ut av usikkerhet og selvforakt. Det tar måneder, kan hende år, og det trenges som regel svært mange samtaler.

Fra Magnus Bruheims "Doggmorgon"

Liten gut fortel:

Eg fekk det ordet eg var tverr og lei og vrang og sky og skjær.

Eg ikkje anna høyra fekk, og sturen var eg kvar eg gjekk.

Visst er eg vrang og vond og sur, men eg må vera det dei trur.

Så hende det ein vakker dag at all ting fekk eit anna lag.

Igjenom veggjen hørde eg at nokon tala godt om meg.

Eg ville ikkje lyde på, men stilte meg så lett på tå

og hørde før eg smeit meg ut "Han er så grei og gild ein gut".

Eg kvakk litt til, men vart så glad då eg fekk høyre kva dei sa.

Eg gøymde meg og sto og gret, men alt ikring vart ljost på let.

Og midt i gråten tenkte eg, at når dei trur så godt om meg,

då skal eg jamen syne dei at eg kan vera god og grei.

Det godord gjorde dagen bjart. Å du, kor hjartevarm eg vart.

Bryt trolldommen!

I eventyrenes verden har vi møtt hekser og trollmenn som kunne uttale trylleord og forvandle mennesker.

Enkelte psykologer har fantasert litt over dette, og de har begynt å lure på om ikke vi vanlige mennesker også kan si ting til hverandre som kan påvirke så negativt at den som mottar budskapet blir som fortrollet eller forstenet.

Når foreldre eller andre viktige personer sender ett eller flere av "budskapene" som er listet opp nedenfor til sine barn, kan vi lett tenke oss at det gjør inntrykk. Noen av disse budskapene (særlig det første) er så sterke at de gjør inntrykk selv om de sendes bare en gang. Andre må innarbeides gjennom mer langsiktig oppdragelse for å virke like sterkt. Barnas tanker, følelser og atferd kan i den grad bli preget av dem at det går på selvtakelsen løs.

Disse budskapene er så sterke at noen har kalt dem "Heksebudskap". De forhekser på mange måter den personen de er rettet mot.

Det er ille når slike budskap uttrykkes med rene ord. Men det er ikke så mye bedre om de bare uttrykkes i holdninger eller "ligger i luften".

1. **Du skulle ikke vært til!**
(Signal om at en er et uønsket barn.)
2. **Du skulle vært annerledes!**
(f.eks. praktisk i stedet for teoretisk.)
3. **Vær ikke flinkere enn oss!**
(Skepsis til utdanning og prestasjoner)
4. **Vær forsiktig!**
(Ofte fra engstelige foreldre. Alt er farlig/forbudt)
5. **Ikke stikk deg fram!**
6. **Bra mennesker føler ikke...!**
(f.eks. sinne, erotiske følelser, etc)
7. **Føl det samme som jeg/vi føler!**
8. **Hold avstand! (fysisk og psykisk)**
9. **Ikke føl tilhørighet!** (Noen vil ha en for seg selv.)
10. **Ikke tenk selv. Tenk som oss.**
11. **Ikke vær frisk!** (Du skal føle deg svak og hjelpeløs.)
12. **Ikke vær barnslig.**
(Noen gutter får høre: "ikke vær jentete")

I en del ungdomsmiljøer er det et par andre krav som det kan være like stressende å leve opp til: "Vær spennende / interessant", "Vær morsom".

For å bote på skaden slike budskap har gjort, prøver mange å leve etter en eller flere av disse retningslinjene:

Gjør det andre forventer!

Vær perfekt!

Vær sterk!

Vær flittig!

Ha det travelt!

Problemet er bare at dersom en prøver å leve slik, da utsetter en seg selv for et umenneskelig press, og selvfølelsen blir bare enda lavere.

En må tvert imot våge å leve etter helt andre retningslinjer. Og det kan være en utfordring, for de virker ikke umiddelbart riktige for en som alltid er vant til å løfte seg selv etter håret:

Det er tillatt å si nei - selv om jeg skuffer noen.

Det er tillatt å feile - og lære av sine feil.

Ingen er bare sterke. Vi er både sterke og svake.

Det er tillatt både å fullføre og gi opp.

Slapp av og ta den tiden du trenger.

Unge mennesker prøver også å skaffe seg trygghet ved å leve etter parolene "Vær morsom" og "Vær i sentrum". Disse parolene er like usunne.

I den sjelesørgeriske samtalen er det ofte fruktbart å snakke litt om hvilke "budskap" fra barne- og ungdomsårene som kan ha skapt usikkerhet og hvilke "paroler" som siden kan ha forsterket usikkerheten. Så må sjelesorgen gi støtte til å begynne å tenke og handle i strid med de gamle budskapene og våge å leve etter parolene i høyre spalte. Etter hvert som en lykkes i dette, vil selvrespekten komme tilbake. Men det kan være en langsom og møysommelig prosess.

God psykisk helse har du når

- du har noen å være glad i, og noen er glad i deg.
- du utvikler og utnytter dine evner
- du er rimelig fri for nervøse plager.
- du tåler motgang, påkjenninger og tap i rimelig grad.
- du kommer ut av kriser.
- du samordner hensynet til andre med dine egne impulser.
- du respekterer andres vekst og skapende utfoldelse selv om den er forskjellig fra din egen.
- du har evne til å ha omsorg for andre, og engasjere deg og ta ansvar i et arbeid.
- du opplever deg selv som et selvstendig menneske som kan møte andre på like fot.

(Fritt etter "Sinnets helse" 1/96)

Ensomhetsfølelse

Siden ensomhetsfølelse ofte er et problem for en som har lav selvfølelse, skal vi ta med et par ord om dette også.

Den ensomheten vi selv har valgt, kan være god - når den ikke er flukt. Ensomhet vi derimot ikke har valgt selv, er alltid vondt.

20 av Norges befolkning føler vond ensomhet, særlig unge (15-19 år) og middelaldrende (40-50 år).

Dersom du svært lenge har følt deg ensom (kanskje helt fra barndommen) trenger du antakelig hjelp for å komme ut av ensomheten.

Ulike grupper ensomme:

- **Den "sterke" og "dyktige"** kan ofte føle seg ensom. Mange tror at han kan klare seg uten støtte og omsorg. Mange er redde for dem som virker sterkere enn dem selv. Den sterke må ofte vise svakhet for å bli inkludert.
- **Den tause** som ikke deler tanker og følelser med andre, vil etter hvert også føle seg ensom.
- **Den avviste** som har mange eller store tap bak seg, har opplevd mobbing, har blitt mishandlet el, kan ha blitt så skeptisk til andre at det føles farlig å ta kontakt.
- **Den kontaktsøkende** kan virke så krevende og klengete at andre får lyst til å rygge tilbake.
- **Den som har noe å skjule**, f. eks. en vanskelig fortid. Hemmeligheter gjør det vanskelig å slippe noen inn på oss
- **Den spesielle** har ofte en væremåte som gjør det vanskelig å inkludere ham. Som regel er vi så "hensynsfulle" at

vi ikke sier ifra, men bare trekker oss unna i stillhet. Det ville være mer kristelig om vi ikke trakk oss unna, men gjorde vedkommende oppmerksom på uheldig stil og atferd.

Ensomheten kan farges av:

- **Bitterhet.** "Når ikke andre kommer meg i møte, skal neimen ikke jeg ta noe initiativ heller."
- **Stolthet.** "Jeg er ikke den som trenger meg på". "Jeg vil ikke være en byrde for noen."
- **Selvforakt.** "Jeg er en taper, og 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 ikke kunne godta meg."
- **Skyld.** "Jeg fortjener ikke at noen inkluderer meg." "Tenk om noen får vite hva jeg tenker og hva jeg har gjort."

Veien ut av ensomheten går gjennom:

- Vilje til å innrømme for seg selv at ensomheten er vond.
- Å innrømme smerten for andre og si fra om behovet for kontakt. Selv om jeg ikke har noen garanti for at noen tar imot meg, øker i alle fall sjansen for at noen gjør det når jeg sier fra.
- Å søke sjelesørgerisk hjelp til å bearbeide livshistorien med dens følelser og nederlag.
- Å tilegne seg en del nye sosiale ferdigheter.
- Å komme ut av sin egen verden og over i de andres verden.

Noen praktiske øvelser

Personlig usikkerhet får oss til å

- innta tilskuerposisjon framfor å delta aktivt,
- gjemme oss i stedet for å bli synlige,
- beskytte oss så vi slipper å kjenne sårbarhet, og
- avvise oss selv eller snakke negativt om oss selv før andre får sjansen til det.

Skal vi bli trygge på oss selv, må vi begynne å gjøre det rakte motsatte. Og husk: **Du må ikke føle deg tryggere før du kan begynne å endre atferd. Du må begynne å endre atferd før du kan begynne å føle deg tryggere.** Her kommer noen forslag:

Si jeg når du snakker om deg selv. Ikke bruk ordene en, man eller du.

Vær personlig! Ikke si: "Det ble ikke noe av det" når du skulle ha sagt "Jeg gjorde det ikke". Ikke si: "Sinnnet tok overhånd" når du skulle ha sagt "Jeg ble forferdelig sint". Ta ansvar for dine egne følelser og reaksjoner.

Når vi bruker ordet jeg skjer det noe med oss. Da blir vi både mer sårbare og mer ekte. I det hele tatt:

Stå fram som ansvarlig! Du har styringen på deg selv - i langt høyere grad enn du tror.

Ta f.eks. uttrykket "Jeg har ikke fått tid". Du har, som alle oss andre, "fått" tid - 24 timer i døgnet. Hvordan du bruker disse timene, er opp til deg. Det ville være mye bedre bare å si: "Jeg har ikke gjort det", "Jeg har ikke tatt tid" eller "Jeg har ikke prioritert det". Vi kommer nemlig ikke unna at det er vi selv som i siste instans velger hva vi skal gjøre og ikke gjøre - i alle fall ikke etter at vi har blitt voksne.

"Jeg har ikke tid" er forresten ofte en akseptert unnskyldning. Den fritar oss for å si "Jeg vil ikke" eller "Jeg har ikke lyst". Og dermed blir vi uærlige.

I samme grad som vi flykter fra ansvar, ødelegger vi selvfølelsen. Derfor går vi videre og sier:

Ikke vær grå! Livet er ikke jevnt grått. Det er svart og hvitt.

Våg å si både et klart ja og et klart nei. Før du har lært å si nei (og kanskje skuffe noen, huff huff) kan du nemlig heller ikke si et helhjertet ja! Du kan f.eks. ikke si et helhjertet ja til Jesus uten å si nei til synden. Du kan ikke si et helhjertet ja til din ektefelle uten at du sier nei til andre du måtte bli forelsket i.

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.

Våg å vedkjenne deg dine sterke sider. (Jo da, du har noen!) Det går an å si noe pent om seg selv uten å føle det som skryt. Janteloven må hurtigst mulig oppheves. Så kan du - uten å ta livet av det positive du har sagt - være ærlig og vedkjenne deg dine svakheter og feil uten å bagatellisere. Det vi bagatelliserer, har nemlig ofte stor makt over oss.

Likedan er det noe 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 ikke vet, at du lærer noe nytt.

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 (som gjest, observatør eller en som må ha full kontroll). 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 tygguggummi, en kaffekopp, en brusflaske, et strikketøy eller en avis.

Tør vi gjøre det rake motsatte av dette, vil vi til å begynne med kjenne at det føles mye farligere. Men etter hvert opplever vi en ny trygghet. Og vi lærer oss selv å kjenne på en mye bedre måte.

Vær deg selv på den måten at du kan si fra om dine egne meninger, følelser, ønsker og vilje uten å be om unnskyldning.

Det er særlig to grunner til at vi ikke våger å si fra:

- Vi har levd sammen med så sterke eller autoritære mennesker at vi er redde for selv å bli angrepet eller utstøtt dersom vi ikke sier og gjør det de 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 sterke nok til å få alle andre til å føle skyld og ta hensyn.

Vi må bli mindre redde for den sterke og ta mindre 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 er av glass og går i stykker, slik han kanskje alltid har trodd.

Du må ikke bli likt av alle! Du kan selvfølgelig risikere å miste venner når du er deg selv. Men hvor verdifulle er egentlig venner som forlanger at du skal leve et liv i skuespill og fortieelse?

Det er først når du er deg selv du oppdager hvem som er dine virkelige venner. De godtar deg som du er - uten skuespill. Det er bare dem du kan slappe av med.

Dersom du er så hensynsfull at du blir en ullen tåkedott av frykt for å ikke å bli likt, vil du oppdage at det ikke er så mange som blir glad i tåkedotter. Du vil mer og mer møte forakt - ikke kjærlighet.

Våg å tro at andre liker deg - inntil det motsatte er bevist. Ikke gjør det motsatte, nemlig å tro at alle andre misliker deg inntil de umisforståelig har bevist det motsatte (for du er faktisk ikke mottakelig for bevis så lenge du har denne innstillingen).

Ta vare på grensene dine. Ingen har rett til å komme lengre inn i ditt liv enn du selv vil. Du kan ofre deg selv, men ingen andre har rett til å ofre deg. Det er lov å markere grenser ved å si Nei.

Ta hensyn uten å være bleik. Dersom vi er usikre på oss selv, kan vi oppleve det vanskelig og nedverdiggende å ta hensyn og alltid tviholde 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 Middelmann forteller i sin bok Proexistence hvordan de tar imot nye studenter som kommer til kurssenteret 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.

Det er en menneskerett

- å få være i fred.
- å være uavhengig! Tenke og føle ut fra seg selv.
- å lykkes. Føle glede over egen suksess.
- å bli hørt og tatt på alvor.
- å nekte å etterkomme krav - uten å føle skyld eller egoisme.
- å be om noe man ønsker. Svaret kan være ja eller nei.
- å gjøre feil og ta ansvar for sine feil.
- å forandre seg
- å ta opp til diskusjon med en annen et problem som angår begge

Hva sier Bibelen ?

Det Bibelen sier om mennesket, er etter vår mening det eneste sikre grunnlaget for menneskeverd og selvakseptering.

Bibelen sier ikke noe om hva et menneske er - isolert og for seg selv. Det er ikke så merkelig. Mennesket er nemlig ikke skapt til å leve isolert og for seg selv. Det er skapt til å leve i forhold til noe annet - til Gud, sin neste og skaperverket. Disse forholdene sier Bibelen mye om.

- 1) Gud er over oss. Han er Herre. Bare når vi er villige til å være Guds tjenere og innrømme at Gud har rett til å bestemme over alle områdene av livet, tar vi konsekvensen av at Gud er Herre.
Gud er imidlertid ikke bare Herre. Han er også en kjærlig og omsorgsfull Far som vi skal få leve i et nært, trygt og personlig forhold til.
- 2) Vår neste er vår likemann. På tross av alle forskjeller med hensyn til kjønn, fysiske og psykiske egenskaper, rase og nasjonalitet, er vi likeverdige. Ingen har rett til å se ned på et annet menneske. Ingen behøver å føle seg mindreverdigg i forhold til en annen.
Vi er dessuten skapt til å leve slik at vår neste får det godt. Vi skal tjene vår neste. Vi har ansvar for hverandre og skal møte hverandre med aktiv kjærlighet, ikke med likegyldighet, avstand, hardhet eller fiendskap.
Vi er sosiale vesener som er skapt til å ha tilhørighet til andre. Ensomhet er vondt og noe unaturlig. Vår sosiale tilhørighet er med på å gi oss identitet. Dette uttrykkes i kjente ordspråk som f.eks. "Ein Mensch ist kein Mensch" og "No man is an island".

- 3) Skaperverket er under oss. Vi er satt til å være forvaltere som tar vare på det samtidig som vi nyttiggjør oss naturens ressurser. Vi er ikke satt til å være forbrukere som ødelegger og bruker opp. Vi har også en kropp vi skal forholde oss til. Også den er en gave vi skal ta vare på og bruke til Guds ære og vårt eget gavn. Et rett forhold til kroppen er viktig både for vår identitet, trygghet og velbefinnende.

Bibelen har ikke et ensidig negativt menneskesyn. Tvert imot. Mennesket er skapt i Guds bilde. Det vil si: vi er skapt til:

- å leve i et nært, personlig forhold til Gud.
- å være hans tjenere og medarbeidere i naturen og kulturen.
- å ha en viss grad av fri vilje så vi kan ta beslutninger og sette beslutningene ut i livet.
- å være skapende både når det gjelder tenkning og praktisk arbeid.

Det skal faktisk godt gjøres å finne et menneskesyn som er mer positivt enn dette.

Gudbilledligheten ble nok svekket etter syndefallet. Men den gikk ikke helt tapt. (Den brukes senere i Bibelen som argument for at en ikke skal ta liv, 1 Mos 9.6). Sjelesorgen kan altså også gi hjelp til å se at et menneske er noe mer enn en høyt utviklet apekatt, en komplisert datamaskin eller bare et produkt av arv og miljø. Det finnes situasjoner der det er på sin plass å si "Menneske, husk du er støv!". Men i et upersonlig samfunn der mange har bry med å føle at de betyr noe og synes de er i ferd med å forsvinne i massen, kan det være større grunn til å si: "Menneske, husk du er mer enn støv!" Bibelen gir full dekning for å si også dette siste.

Det er også typisk for mennesket at det søker noe ut over seg selv og sine nære omgivelser. Det ser etter tilværelsens opprinnelse og mening. Et menneske som slutter å søke etter dette, etter Gud, har mistet noe vesentlig.

Bare fordi det finnes en Gud vi står ansvarlige for, er det meningsfylt å snakke om synd. Var det ikke slik, ville det ikke være tale om annet enn svakhet og ufullkommenhet. Menneskets storhet er altså en forutsetning for at vi skal kunne snakke om synd. En datamaskin og en apekatt synder ikke når de gjør noe galt. De vet ikke bedre. De har ikke ansvar. De er ikke skapt i Guds bilde. Mennesket har forutsetninger for å vite bedre. Det har ansvar. Det er skapt i Guds bilde. Nettopp derfor kan det synde.

Når vi nå skal understreke syndefallets konsekvenser, må vi altså ikke sette en strek over det vi sa om menneskets storhet. Begge deler må sies uten at det ene opphever det andre.

Syndefallet har satt sitt preg på alle de forholdene vi er skapt til å leve i. Det preger forholdet til Gud, forholdet til vår neste og forholdet til skaperverket.

- Vi har fjernet oss fra Gud og har ikke lenger et nært, personlig forholdet til ham. Vi er opprørere som ønsker å være våre egne herrer i stedet for å ha Gud som Herre. Vi er født "uten frykt for Gud og uten tillit til Gud", for å si det med vår kirkes bekjennelse. Vi er helt ute av stand til å søke Gud og leve i et rett forhold til ham - dersom ikke Guds Ånd virker på oss.
- Forholdet til vår neste er heller ikke som det skal være. Vi elsker ikke vår neste som oss selv. I stedet sårer og skader vi vår neste både i familien, i det kristne fellesskapet, på jobben og i andre sammenhenger. Og vi blir selv såret og skadet av andre. Dette skjer ikke bare ubevisst. Vi kan også gjøre det bevisst. Vi vet at det vi skal til å si og gjøre, er galt - og så sier og gjør vi det likevel. Synd mot vår neste er også synd mot Gud (Matt 25,41-46).

- I dag er det neppe noen som er i tvil om at vi ikke har tatt vare på skaperverket slik vi skulle. Tvert imot har vi langt på vei ødelagt det. Dette har også skjedd mot bedre vitende - i alle fall de siste 20 årene. Samtidig ser vi at mange nå lar naturen komme i Guds sted. En begynner å dyrke skaperverket i stedet for Gud og snakker om Naturen som noe som er over oss i stedet for under oss.

Synden må ikke bare beskrives som tanker, ord og gjerninger. Den må beskrives som en makt som binder oss. Djevelen, verden og vår egen syndige natur styrer oss mer enn vi liker å innrømme. Menneskefrykten er større enn gudsfrykten. Ofte gjør vi det andre forventer av oss selv om vi vet det er galt. Ikke sjelden gjør vi det i øyeblikket føler at vi har lyst til, selv om vi vet at det strider mot Guds vilje.

Å akseptere seg selv må aldri bli det samme som å akseptere synden. Den skal bekjennes og bekjempes uansett i hvilken form den framtrer.

Den syndige natur vil gjøre seg gjeldende livet igjennom. Vi kommer aldri til å bli syndfrie. Det er med synd som det er med løvetann. Vi må luke, ellers blir plenen overgrodd. Men uansett hvor mye vi luker, vil det stadig spire fram nye løvetann.

Vi må skjelne mellom det vi er overfor Gud og det vi er overfor mennesker. Overfor Gud må vi, som Abraham, bekjenne at vi er "støv og aske", at vi er bunnløse syndere og at hele vår personlighet er skadet i syndefallet. Men dette betyr ikke at vi ikke kan være gode mot hverandre og bety mye for hverandre på det mellommenneskelige plan (Matt 7,9-11). At vi er hjelpeløse når det gjelder å tilegne oss frelsen, innebærer ikke at vi generelt er hjelpeløse og ynkelige. Den augsburgske bekjennelse, artikkel 18, slår fast at mennesket har en viss frihet til å skape en borgerlig (dvs. medmenneskelig) rettferdighet. Mange trenger å oppmuntres til å ta denne friheten i bruk.

Mennesket trenger å bli frelst. Synden stikker så dypt at vi ikke på noe vis kan bidra til vår egen frelse. Luthers forklaringer til troens artikler understreker dette for oss. Forklaringen til 2. trosartikkel understreker at jeg er tilgitt og frelst bare på grunn av det Jesus gjorde på Golgata. Forklaringen til 3. trosartikkel slår fast at det er Den Hellige Ånd, og ikke vi selv, som bevarer oss fra vi blir kalt til tro og til vi har stått opp til et nytt liv.

Jeg må først være et selv før jeg kan begynne å fornekte meg selv!

Det er vanskelig å gi seg selv dersom en ikke vet hvem en selv er.

Det er ingen som i den grad har fornektet seg selv som Jesus. Men han var ikke anonym! Han gjorde det hele tiden tydelig hvem han var. Man kunne se både hva han følte, tenkte og ville. Han våget å stå fram så tydelig at han fikk kritikk. Han var så tydelig når det gjaldt meninger og budskap at det var mange som ikke likte ham. Han var en person med meget klare konturer.

Det samme kan vi si om Paulus. Han var også klar både med sine meninger, følelser og vilje.

Først når du vet hvem du er, kan du gi deg selv.

Hvis du ikke vet hvem du er, kan derimot andre begynne å bruke deg.

La ingen narre deg til å tro at det at andre bruker deg er det samme som at du gir deg selv. Du gir ikke deg selv dersom andre bare tar makten over deg.

Du skal få lov til både å ofre deg og fornekte deg selv. Men det er ingen andre som har lov til å ofre deg. Når du vet at du er skapt til å være en selvstendig person, da først har du muligheten til å gi deg selv. Og det er først og fremst Gud du skal gi ditt liv til.

Sunn syndserkjennelse har vi når vi vet at vi har syndet mot Guds bud og såret og skadet vår neste. Den sunne skyldfølelsen får vi når vi har løpt bort fra ansvaret og sviktet idealene.

Selvforakt har mer med det å gjøre at vi føler oss mindreverdige i forhold til andre mennesker og trekker oss unna. Det er ikke det at vi har gjort noe galt, men vi er ikke bra nok.

En bibelsk syndserkjennelse innebærer også at vi ser at synden preger alt vi tenker, sier og gjør. Selv det beste i oss er smittet av synd.

Likevel vil ikke den sunne syndserkjennelsen få oss til å tvile på at vi kan være til glede og nytte for vår neste. Det vil derimot selvforakten.

Ekte syndserkjennelse er sunt. Når synden blir bekjent og gjort opp, blir vi frigjort og lettet. Da våger vi å se oss selv og andre i øynene, ta i bruk de ressursene vi har og melde oss til tjeneste. Å innrømme konkret synd og bekjenne den er ofte, men ikke alltid, det første skrittet ut av selvforakten.

De som sitter fast i selvforakt, mangler imidlertid en konkret syndserkjennelse. Noen har det så vondt at de ikke makter å se og innrømme konkrete synder - eller de tør ikke innrømme dem av frykt for å miste den vesle selvrespekten de har.

Mange kan også ha en generell og uklar skyldfølelse som er knyttet til en overfølsom samvittighet. Når dette er tilfellet, vil syndsbekjennelse bare gi kortvarig lindring.

Paulus var ikke i tvil om at han var en stor synder. Likevel kunne han være både aktiv og utadvendt. Selvforakt er derimot lammende og passiviserende.

Syndserkjennelse og selvrespekt har mye med hverandre å gjøre. Forkynnelse og sjelesorg som angriper selvrespekten og tryggheten for å skape syndserkjennelse, kan gjøre stor skade. Forkynners og sjelesørgere som selv er usikre, gjør dessverre dette fra tid til annen. Kan sjelesorgen derimot gi hjelp til en sunn syndserkjennelse, vil mennesker også utvikle en sunn selvfølelse.

Forbrytere blir av og til frikjent fordi rettspsykologene mener å kunne fastslå at de var utilregnelige i gjerningsøyeblikket eller har svekkede sjelsevner. Det finnes forbrytere som ikke har ønsket en slik frifinnelse. De følte det som om de ble fratatt menneskeverdet. Derfor protesterte de mot å bli frikjent på dette grunnlaget.

Mange mennesker fikk se sin synd da de møtte Jesus. Likevel følte de seg ikke som nuller etterpå. Kvinnen ved brønnen hadde sikkert møtt både forakt og skjellsord på grunn av sine fem tidligere menn. Jesus møtte henne med respekt - i den grad at mange sikkert fant det merkelig. Sjelesorgen Jesus gav henne, avslørte henne som synder. Men kan hende hun likevel følte seg mer verdifull som menneske etterpå.

Forkynnelsen skal understreke at alle mennesker er syndere som ikke har noen mulighet til å leve etter Guds bud og gjøre noe for å bli frelst. Synden preger hele personligheten, både tanker, følelser og vilje.

Men dette må ikke forkynnes slik at det kan oppfattes som om vi overhodet ikke kan være verdifulle i menneskelig sammenheng og leve slik at vi kan hjelpe hverandre og være til nytte. Forkynnelsen blir ensidig når den ikke skiller mellom det vi er overfor Gud og det vi er overfor mennesker. Selvforakt og ydmykhet er ikke det samme.

En slik ensidig forkynnelse kan til og med få sunne og trygge mennesker til å lure på om de er ubotferdige og stolte siden selvforakt ikke er noe problem for dem.