

# Hvem er jeg?



## Den Treenige Gud gir meg verdi

### Skapt i Guds bilde.

Jeg er ikke blitt til ved en tilfeldighet

Jeg er skapt til å ha personlig kontakt med Gud og være hans medarbeider.

Jeg er skapt med ansvar og vilje.

Jeg er mer enn et høytstående dyr eller en innviklet datamaskin,

mer enn et produkt av arv og miljø,

mer enn et hjul i samfunnsmaskineriet og et nummer i folkeregisteret.

### Jesus gav sitt liv for meg.

Gud elsket meg så han gav sin Sønn for meg.

Jesus var villig til å dø for alle mine synder.

Som kristen er jeg 100% frelst, tilgitt, gjenfødt og Guds barn.

### Den Hellige Ånd har tatt bolig i meg.

Jeg har fått et nytt liv.

Jeg er, tross min synd og skrøpelighet, et tempel for Den Hellige Ånd.

Gud vil forme meg i hans Sønnens bilde og utruste meg med sine gaver.

## Synden vil gjøre meg til noe mindre enn det jeg er skapt og frelst til

Det er sant at synden preger både mine tanker ord og gjerninger,

Den ødelegger både forholdet til Gud, min neste og meg selv.

Den er en makt som binder meg.

Mine synder skader andre, andres synder skader meg.

Djevelen binder meg både gjennom min syndige natur og miljøet rundt meg.

Evangeliet er at Gud både vil tilgi meg og løse meg ut av syndens makt.

Gud har ikke gitt meg opp!

## Vi må tenke bibelsk om oss selv

Jeg er en synder, men jeg er ikke et null!

Syndserkjennelse er på sin plass, men ikke selvforakt!

Dersom jeg er tilgitt og frelst, er det ingen grunn til mismot.

Jeg skal verken gjøre meg større eller mindre enn det Gud har skapt og frelst meg til.

Det er ikke ydmykt å si at Gud har gjort en dårlig jobb da han skapte meg.

## Tre viktige definisjoner:

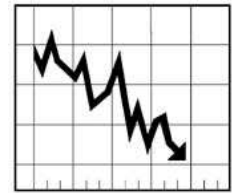
**Selvbilde:** Det jeg tenker om meg selv.

**Selvfølelse:** Følelsen av å være elsket, akseptert, verdifull, hørt og sett  
– eller det motsatte?

**Selvtillit:** Tro på at jeg mestrer og kan noe teoretisk eller praktisk.

**Selvfølelsen styrer oss som regel langt sterkere enn selvbildet og selvtilliten.**

# Lav selvfølelse.



## Lav selvfølelse er ikke medfødt. Den kommer når

- vi ikke har følt oss tilstrekkelig elsket, akseptert og betydningsfulle i forhold til a) foreldre, b) søsken eller c) jevnaldrende.
- vi ofte har vært ensomme eller har blitt holdt utenfor,
- vi har blitt psykisk eller fysisk mobbet,
- vi av en eller annen grunn har følt oss "unormale",
- vi har kommet til kort på ett eller flere områder og fått en følelse av å være "taper".
- vi har opplevd ulike kriser vi fremdeles blir preget av.

*Er selvfølelsen dårlig, blir verden og menneskene truende.*

*Livssynet blir generelt pessimistisk. Vi får behov for å beskytte oss.*

*Er selvfølelsen dårlig, vil det som regel også gå ut over selvbildet og selvtiliten.*

*Et godt selvbilde og god selvtilit skaper ikke uten videre en god selvfølelse. NB !*

## Symptomer på utrygg selvfølelse:

Alle kan føle usikkerhet

i nye situasjoner,  
sammen nye mennesker, og  
ved nye selvavsløringer.

Selvforakt blir det først når:

- vi mesteparten av tiden tenker negativt om oss selv,
- usikkerheten er mer eller mindre konstant, smertefull og energikrevende.
- vi har vanskelig for å oppnå trygg, stabil og personlig kontakt med andre,
- vi føler oss ensomme og trekker oss unna andre - av frykt for avvísning,
- vi flykter fra nye utfordringer, tror at vi ikke kan mestre noe og blir passive.

Enda mer alvorlig blir det når:

- vi har direkte sinte følelser mot oss selv - og prøver å skade oss selv!
- det gjør så vondt at vi døyver smerten med rus, nytelse, dagdrømming osv.

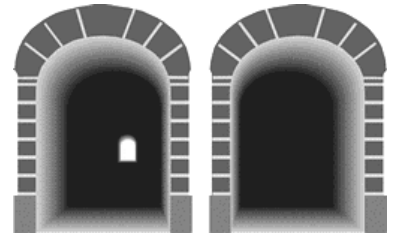
## Selvfølelsen styrkes når vi:

- lærer å tenke bibelsk om oss selv (selvbilde),
- får snakke ut og reagere på det som har vært vondt (f.eks. i terapi eller sjelesorg) (selvfølelse).
- opplever kjærlighet, aksept og fellesskap med andre (selvfølelse),
- får hjelp til å ta nye utfordringer - sosialt og praktisk (selvtilit).

## Syndserkjennelse og selvforakt et to helt forskjellige ting!

- Bare en som er rimelig trygg på seg selv innrømmer konkrete synder og svikt uten å generalisere og unnskyldes.
- En med lav selvfølelse føler seg sjelden "bra nok", men mangler ofte konkret syndserkjennelse.

# Hva var det som gikk galt?



## Forholdet til foreldrene.

- Foreldrene var/er ikke der. Kanskje døde de tidlig. Kanskje ble det skilsmisse. Kanskje arbeidet de langt hjemmefra. Barnet har fått en følelse av å være sviktet eller overlatt til seg selv.
- De var/er psykisk fjerne, ofte på grunn av tretthet eller travelhet. Barnet har i for liten grad opplevd følbare omsorg.  
Mange voksne barn bærer på en dyp lengsel etter å oppleve følbare kjærlighet fra foreldrene sine. Noen bruker til og med meget energi på å gjøre seg fortjent til slik omsorg og kjærlighet.
- De var autoritære og krevde lydighet på de fleste områder.
- De var/er kritiske (Barnet føler seg aldri "god nok").
- De var aggressive (Barnet går i stadig frykt for urettferdige eller uforutsigelige vredesutbrudd.) Særlig skremmende er det når foreldre mister kontrollen.
- Fysisk avstraffelse setter oftere enn vi tror dype spor hos barn.
- De er velvillige, men de forstår ikke. Barnas følelser og problemer blir enten misforstått eller bagatellisert.
- Dersom foreldrene er umodne, eller dersom de er fysisk eller psykisk syke, kan barnet alt for tidlig få ansvar for foreldrenes velbefinnende. Et slikt barn bli på en måte "tidlig voksen", men kan innerst inne bære på meget utilstrekkelighets- og skyldfølelse. Det lengter også ofte etter noen som kan ta seg av det og gi det kjærlighet.

*Barn har forbausende lett for å unnskyldes, eller til og med idealisere, sine ufullkomne foreldre og ta skylden for det vonde selv!*

*To søsken har ofte svært forskjellige indre bilder av sine foreldre og barndomshjemmet!*

## Forholdet til søsken.

Søsken kan på utallige måter gjøre livet surt for hverandre. Her nevner vi bare:

- Andre søsken har vært dyktigere, flinkere - eller mer frimodige og utadvendte.  
En føler at en alltid har kommet til kort overfor dem, eller ikke klart å leve opp til deres standard.
- Andre søsken har fått mer oppmerksomhet (f.eks. på grunn av tilpasningsproblemer, sykdom, handikap).  
Når de ble prioritert opp, følte det som om en selv ble prioritert ned.

## Forholdet til jevnaldrende.

- Ensomhet, avvising og mobbing skaper større problemer enn vi tror.  
Det gjør vondt, kjennes flaut, skaper usikkerhet og gir skamfølelse.

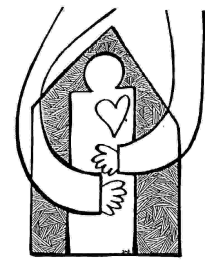
## Følelsen av å ha mislykkes

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

## Kriser

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

# Kjærlighet



Det er ikke for sterkt sagt at de fleste psykiske smerter, deriblant lav selvfølelse, har sin årsak i at en i kortere eller lengre perioder av livet har fått for lite kjærlighet eller har møtt direkte ukjærlighet. Kjærlighet gjør oss trygge, frigjør ressurser, styrker selvfølelsen.

## Hva er kjærlighet?

Ekte kjærlighet er alltid ubetinget.

Den kommer i form av nærhet, tid, gode ord og gode gjerninger.

Den "ser" og "hører" oss - og bekrefter at vi er betydningsfulle.

## Femåringen i oss

Uansett hvor voksne vi blir, er følelsene våre ca. på femårsstadiet.

Femåringen i oss har et enormt behov for å bli sett og hørt, trenger å få oppleve at han/hun mestrer og kan noe, og har tre viktige spørsmål som må kunne besvares med "ja":

"Er du glad i meg?"

"Vil du leke med meg?"

"Får jeg være med og hjelpe deg?"

Der disse betingelsene ikke oppfylles og spørsmålene ofte besvares med "nei", har barnet det vondt og utvikler utrygg selvfølelse.

## Full tank eller tom?

Energi-tanken i oss må inneholde nok kjærlighet. Ellers stopper vi opp.

- 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 selvfølelsen har blitt lav. Da trenger vi påfyll!
- Verst er det om noen har fylt "søppel" på tanken i form av ukjærlighet, avvising, mobbing, harde ord, misbruk, ol. Da har vi det ordentlig vondt, og trenger både å få tømme ut søpla og få påfyll av kjærlighet!

## Dårlig erstatning for kjærlighet.

En tom tank roper etter å bli fylt. Dersom vi har mistet håpet om ekte kjærlighet, prøver vi å fylle på med dårlige erstatninger, som f. eks:

- Nytelse. Mat, drikke, snop, velvære, sex, rus, alltid ha det "gøy", underholdning, tv-titting, shopping. "Får jeg ikke kjærlighet, trenger jeg i alle fall et kikk". "Jeg føler meg tom, og fyller meg med hva som helst".
- Respekt, karriere, posisjon, makt. "Ingen vil like meg dersom jeg ikke er stor, flink, populær, sterk eller dyktig".
- Penger (Gir mulighet både til nytelse og til få posisjon og beundring.)
- Svakheter eller "sykdom" "Det er bare når jeg er svak jeg får omsorg og nærhet". "Når jeg er svak, har jeg en unnskyldning".
- Negativ oppmerksomhet. "Jeg gjør alt for å bli sett og hørt. Jeg kan f.eks. klovne, være den som vet best og kan best, snakke meget, være utagerende".

## Har kjærlighet vært mangelvare, trengs det tilførsel av sann kjærlighet!

# Det vi skjuler, bruker vi krefter på

enten det er synder, en vanskelig fortid, ydmykende opplevelser eller smertefulle relasjoner.

## Skapet

Til å begynne med går det bra å slenge alt rotet vårt inn i et skap.

Når skapet blir tilstrekkelig fullt, blir det vanskeligere.

Da må vi åpne døren veldig forsiktig så ikke alt raser ut når vi skal ha noe nytt inn.

Etter hvert må vi bruke all vår styrke for trykke døren igjen og i lås.

Til slutt buler døren så hardt ut at vi må holde på plass med alle krefter, kanskje ved å ta spenntak med ryggen mot døren. Dette blir vi slitne av. Veldig slitne.



## Hermetikklageret

Vi kan hermetisere vonde og ydmykende minner og følelser, og gjemme hermetikken på et lager.

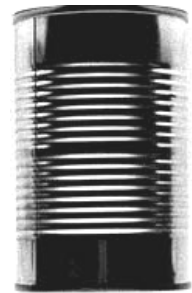
I første omgang tror vi at vi blir kvitt ting på denne måten.

Problemet er: Vi er ikke kvitt det. Tvert imot, det vi hermetiserer holder seg frisk i veldig lang tid.

De gamle minnene og følelsene forblir der med all sin styrke og klarhet. Dessuten, etter hvert begynner boksene å ruste og innholdet siver ut.

Det gjør vondt, og det kjennes flaut,

og når lageret er stort, kan det renne ut gørr i flere år før det blir tomt.



## Utfordringen

Et fullt skap og et stort hermetikklager tar kreftene fra oss, vi blir reddere og reddere for at noe skal ramle eller sive ut, og det går på selvfølelsen løs

Dersom vi våger å tømme skapet og åpne hermetikkboksene for Guds åsyn, kan det i første omgang føles både flaut og vondt, men vi blir kvitt det som ødelegger livet for oss, eller vi får ryddet opp i det, Det føles som en seier, og selvfølelsen begynner å bygges opp igjen.

Vi kan bekjenne våre synder for Gud, og gjerne gjøre bruk av skriftemålet.

Vi kan fortelle vår livshistorie til et medmenneske, en sjelesørger eller en terapeut og gi oss selv lov til å reagere følelsesmessig med tårer, sinne, frykt, og få erfare at det er noen som forstår oss og tar imot oss.

**OBS. Det å tømme skap og hermetikklager tar tid, og det koster krefter og smerte, men det er verdt det.**

**Ofta er det nødvendig med flere samtaler før alt er tømt ut.**

# Underskudd på kjærlighet og støtte.

## Alffor mange mennesker

- har mottatt alt for lite følbare kjærlighet,
- har i alt for liten grad blitt bekreftet på egne følelser, og
- har hatt alt for lite trygge relasjoner til nære personer.

## Dersom dette er sant, vil vi i voksenalderen ofte

- ha problemer med nære relasjoner og bli ensomme,
- veksle mellom å idealisere og devaluere andre mennesker,
- veksle mellom aggressive, depressive og engstelige følelser,
- ha problemer med sin egen seksualitet,
- ha vanskelig for å føle skyld,
- føle seg tomme eller ha en meget ustabil selvfølelse,
- få problemer med å innrømme smerte, svakhet, savn,
- framstå som sterke og vellykkede, ha sterke mennesker som idealer og være opptatt av at Gud er Kongen som gir oss kraft.

Oftentimes er det som om livet stopper opp, en får ikke gjort noe og føler at en ikke fungerer.

## Spesielle krav til sjelesørgeren:

Det er ikke bare et problem som skal løses, men en tank som skal fylles.

- **Nærhet og varme.** Når problemet er mangel på kjærlighet, er det lite å hente i "profesjonell" og kjølig distanse. Sjelesørgeren må våge å gi varme, kjærlighet og støtte, men uten å skape usunne bindinger.
- **Tid.** Sjelesørgeren må være villig til å gi stabil hjelp over lang tid.
- **Robusthet.** Sjelesørgeren må tåle å ta imot aggresjon, devaluering og avvísning fra den som trenger hjelp med stabil kjærlighet og aksept. Den som søker hjelp må lære at en kan være "glad i" og "sint på" den samme personen - uten å bli avvíst.
- **Grensesetting.** Sjelesørgeren må våge å sette rimelige grenser både når det gjelder tid og nærhet - igjen uten at det blir avvísning ut av det. "Du er virkelig velkommen så langt, men jeg trenger også rom for meg selv".
- **Vilje til konfrontasjon.** Sjelesørgeren må våge å konfrontere den som søker hjelp med det som er uheldig av tanker, reaksjoner og atferd - selv om han blir upopulær.
- **Fars- og morsrolle.** Sjelesørgeren vil i større eller mindre grad måtte gå inn i en fars- eller morsrolle for en tid. Dersom en aldri før har fått knytte seg til et annet menneske, er det viktig at en kan få knytte seg til en sjelesørger. Men målet må være at en etter hvert knytter seg også til andre, og at båndet til sjelesørgeren løsner.
- **Gi gratis!** Det som er viktig i all sjelesorg, blir enda viktigere nå. Den som hjelpes, må ikke settes i taknemlighetsgjeld!

**"Den mest utbredte sykdom i dag, er ikke spedalskhet eller tuberkulose, men følelsen av å være uønsket, ikke bli vist omsorg, og være forlatt av alle".**

(Moder Teresa av Calcutta).

# Å tenke rett om meg selv.

Jeg er elsket av Gud.



Jeg er skapt til å leve i personlig kontakt med ham  
og ha ham som Herre i mitt liv.



Jeg har ansvar for mine medmennesker og for skaperverket.



Jeg har rett til å ha grenser rundt meg,  
Og jeg respekterer at andre har grenser rundt seg



Gud har skapt meg med selvstendighet og en stor grad av fri vilje.



Jeg kan gå imot strømmen.  
Jeg behøver ikke flyte med og la meg styre av andre.



Jeg er skapt med kreativitet - som det er viktig at jeg tar i bruk.



Jeg er enestående. Det finnes bare ett eksemplar av meg.  
Uansett hvor like vi er, er vi også ganske forskjellige.  
Jeg skal først og fremst være meg selv - ikke en etterligning av deg!



Jeg er både sterk og svak.  
Jeg er så svak at det skal lite til før jeg føler frykt, sårbarhet og smerte.  
Men jeg er sterk nok til ikke å flykte og knekke sammen uten videre.



Jeg har mulighet til å forandre meg.  
Jeg må ikke så fort si at "jeg er nå engang slik".



Jeg har sterke følelser, men jeg behøver ikke å la dem styre meg.  
Jeg har også et intellekt og en vilje som kan hjelpe meg å holde kursen.



Jeg trenger tilgivelse fra Gud og mennesker fordi jeg  
så ofte er min egen herre i stedet for å ha Gud som Herre,  
og svikter, sårer og skader min neste i stedet for å elske ham.  
Synden gjør meg til noe langt mindre enn det Gud har skapt meg til.