

Jeg kæmper med mindreværd

Af Poul Henning Krog 15. nov. 2019/46



Det er dejligt med opmuntringer, men livet kan ikke bygges på ros og ris.

Kære Poul Henning

Jeg kæmper med mindreværd. Det påvirker både min familie, menigheds- og arbejdsliv. Jeg tænker ofte, at mine kollegaer er meget dygtigere end mig.

Hvis en kollega ikke hilser, tænker jeg lynhurtigt, at det er fordi, hun ikke kan lide mig. Der er svært for mig at modtage ros for et godt stykke arbejde. Jeg håber, at du har et godt råd.

Kærlig hilsen

Bodil

Kære Bodil

Dejligt at du skriver. Det er et stort skridt at formulere sine udfordringer. Der er

hjælp at få fra både psykologien og Guds ord. Alle kender til manglende selvværd og selvtillid. Dannelsen af et værd er et kompliceret samspil af arv, miljø og spejlinger i opvæksten. Selvværd og selvrespekt er dybere end selvaccept og selvtillid.

Selvværd handler om at føle sig tryk, accepteret og elsket. "Jeg takker dig, for at jeg er underfuldt skabt" (Sal.139:14). Helt fundamentalt er vi således defineret af en anden, nemlig Gud. Han har kun skabt originaler.

Lad dine kollegaer hvile og vær dig. Vi er alle skabt såre godt i Guds billede. Kristus har udslettet vores synd, og vi er af ham blevet erklæret hellige, fejlfrie og uangribelige.

Det er vores fundament i liv og tro. Præcis her hviler vores selvværd og identitet. Her oplever vi tryk, tilgivelse, kærlighed og accept. Selvværd handler derfor om at modtage Guds kærlighed, så vi kan elske både os selv og vores næste. Selvrespekt er at kunne se sig selv i øjnene og takke Gud for hans skaberværk.

Selvværd, selvrespekt, selverkendelse og selvtillid giver modet til at gå ind i Guds forudberedte gerninger, for her forenes menneskets originalitet med livets omstændigheder og "næster." Til trods for svagheit og frygt giver Gud mod og siger: "Jeg ser dig og elsker dig, kom vi går videre, for jeg har herlige ting i min højre hånd til dig."

Når livet leves, findes de svar, der netop gør den enkeltes liv værd at leve, det handler selvværd også om. Det er dejligt med opmuntringer, men livet kan ikke bygges på ros og ris. Selvværd er at acceptere og elske sig selv til trods for mangler, skrøbeligheder og gamle sår. Selvværd er at værdsætte livet og sig selv, som det er, fremfor overdrevent at fokusere på hvordan det burde være.

Selvværd er en psykisk og åndelig bevidsthedstilstand, mere end det er en medfødt evne eller en éntydig følelse. Det centrale er følelsen af sundhed og et tilfredsstillende humør. Trykheten kommer ud fra hvilen i Gud og ønsket om at være vågen, opmærksom og i balance med omverdenen.

Det handler ikke om høj selvkontrol, for den er ofte baseret på, at jeg frygter mig selv. Når jeg ved, at jeg har værdi, har jeg ofte en rimelig god selvtillid. Denne grundlæggende gode tilstand forstærkes af, at jeg dagligt bruger min tid og mine evner, sådan at mit liv har værdi for mig selv og andre.

Gud har givet gaver, der kan komme endnu mere levende til udtryk. At få øje på livets muligheder og øve sig, fremfor at stirre sig blind på det umulige.

Gud giver en indre motivation, det handler ikke om forskellige variationer over temaet gulerod og kæp, men om at tage sit forvalterskab seriøst og i bøn høre, hvad Gud vil.

At du skriver, fortæller at du tager dit liv alvorligt, i modsætning til dem, der sjusker med livet og er ligeglade med andre og sig selv. Så vær ved godt mod, du er set og højt elsket.

Kærlig hilsen
Poul Henning