

TEMA

Muskeltjek

AF LISE KJELDEN

*Hvordan finder vi balance mellem **at være** og **at gøre** i hverdagen?*



Lise Kjeldsen, f. 1970

Psyko- og familierapeut
lvkjeldsenterapi@gmail.com

I mit arbejde som terapeut møder jeg i stigende grad flere, som ikke oplever sig gode nok, ikke oplever at slå til, men oplever sig slidte og udtrættede. Det kan være almenmenneskeligt eller åndeligt – eller begge dele.

Samfundsmæssigt og måske også menighedsmæssigt er udmattelse på en måde blevet det nye statussymbol, og selvværd måles i produktivitet. *Hvem jeg er*, er for mange af os blevet afhængig af, *hvad jeg præsterer*. *Jeg er*, hvad jeg *gør*. Og hvis selvværdet og identiteten bliver afhængig af min præstation, er den naturligvis temmelig skrøbelig og udmattende at opretholde.

Derfor vil vi se lidt på, hvordan vi egentlig kan finde balancen mellem *at være* og *at gøre* i hverdagen.

Jeg er nogen, inden jeg gør noget

Magnus Malm skriver i bogen *Vejviser*, at mennesket oprindeligt havde en uproblematisk og selvfølgelig identitet som skabt i Guds billede,

og dets opgave med at forvalte jorden var noget, der naturligt fulgte af *at være* den, som det allerede var over for Gud. *At være* gik altså forud for *at gøre*.

I oprøret mod Gud rev jeg mig som menneske løs fra min sande identitet og blev fremmed over for Gud og mig selv. I stedet for *at være hjemme* hos mig selv begyndte jeg en bestandig søgen efter mig selv. Det, som jeg ikke er, forsøger jeg hele tiden at kompensere for ved *at gøre*: Livet står i minus, som det gælder om at tvinge over på plus ved at udføre de rette handlinger. Jeg vil gerne retfærdiggøre mig selv og gøre mig fortjent til både Guds og menneskers anerkendelse.

Det er imidlertid ikke mine *gerninger*, Gud spørger efter, men mig selv! Det er dig og mig, han ønsker fællesskab med, og ikke vores ”fromme” gerninger.

I Guds øjne er jeg *nogen*, inden jeg *gør noget*. Heldigvis er Guds bogføring også her helt anderledes end vores, og det er værd at holde sig

for øje, når vi får så travlt både menneskeligt og åndeligt med ting, vi synes, vi bør, skal eller er nødt til.

Vi har lov til at hvile. Der er fred og hvile i det frisættende evangelium, for det sætter os fri fra jagten på at slå til og flytter os over i en position, hvor vi over for Gud slår til uanset hvad, når vi stoler på Jesu stedfortrædende gerning, for der afhænger det ikke af, hvad jeg gør, men hvad Jesus har gjort for mig.

Med tanke på *opgaver* i fx hjem og menighed tror jeg også, det er vigtigt at *være*, før vi begynder at *gøre*. Ellers kan vi let komme til at havne som farisæere, der går op i at opbygge en ydre facade af åndelighed og "rigtighed," som skal imponere Gud og mennesker.

Dermed glemmer vi at lytte til Guds stemme og til vores indre signaler som træthed, tvivl og behov af forskellige slags. Så bliver ydersiden vigtigere end indersiden, og vi kommer til at bevæge os fra ærlighed til falskhed og facade.

Det er *mit* ansvar at komme til Gud med tingene, sådan som min inderside virkelig ser ud – uden facade. Og det er *Guds* opgave og løfte, at han vil forvandle det, jeg kommer med.

Styrkemusklen

Men hvordan finde en balance mellem at være og gøre? Hvordan kan vi navigere i livet, så vi ikke udtrættes og nedbryder os selv, og så vi samtidig ikke forsømmer eller svigter vores kald/opgaver/forpligtelser?

I terapirummet arbejder jeg med et begreb, jeg kalder *styrkemusklen*. Sundhedsuddannede fagfolk vil nok indvende, at vi ikke har sådan en muskel, men den, jeg tænker på, sidder i sindet. Det er den, vi trækker på, når der er noget, vi skal, bør eller er nødt til. Og den har ofte en indre stemme, der siger: Tag dig sammen, nu må du lige stramme op! Den er nært knyt-



FOTO: PEELS.COM

tet til det, vi *gør*.

Egentlig er det en god og nødvendig muskel, som hjælper os til at kunne præstere, også når vi ikke er motiverede eller har lyst til den opgave, som ligger foran og kalder på os.

Men ligesom andre muskler i vores krop kan den overbelastes. Hvis vi trækker i den for hårdt og for vedvarende og uden plads til restitution, kan det resultere i stress, angst eller depression. At musklen på en måde sprænges og ikke længere er funktionsduelig. Selvom vi trækker i den og siger: "tag dig nu sammen" til os selv, er det, som om kroppen ikke vil adlyde mere.

Sårbarhedsmusklen

Ligesom ryg og mavemuskler helst skal arbejde sammen om at holde skelettet,

Med tanke på opgaver i fx hjem og menighed kan vi let komme til at gå op i at opbygge en ydre facade af åndelighed og "rigtighed," som skal imponere Gud og mennesker.

Hvordan kan vi navigere i livet, så vi ikke udtrættes og nedbryder os selv, og så vi samtidig ikke forsømmer eller svigter vores kald/opgaver/forpligtelser?



Denne artikel kan du høre oplæst

Find "Budskabet" der, hvor du plejer at lytte til podcast.

Kan også findes via budskabet.dk eller norea.dk/podcastoversigt.

har styrkemusklen også en komplementær muskel, som helst skal være i form. Jeg kalder den *sårbarhedsmusklen*. Det er den, som på en måde skal sikre, at jeg ikke glemmer restitutionen.

Dens stemme er ofte noget i retning af: Jeg er ked af det; jeg kan ikke det her lige nu; jeg har brug for hjælp; jeg har brug for en pause osv. Den udtrykker indersiden – vores indre tilstand. Den siger noget om den, jeg er, og om, hvordan jeg har det.

Lige netop den evne til at udtrykke, hvordan vi har det, og ikke alene udtrykke, hvad vi præsterer, er vanskelig for mange af os og forbindes desværre ofte med svaghed. Tendensen i samfundet er heller ikke i tråd med at vise sårbarhed: Kun det perfekte er godt nok og værd at dele og høster anerkendelse.

Jeg tænker, det er en tendens, vi skal have stor opmærksomhed på, fordi perfektionismen lærer os at sætte andres meninger om os selv højere end både Guds tanker om os og vores egne tanker og følelser. Det lærer os at præstere, behage og bevise over for andre mennesker. Det kan endda snige sig ind i vores trosliv, så vi også her fejlagtigt tror, at vi skal præstere, behage eller bevise noget over for Gud. Og det giver selvsagt et enormt træk i styrkemusklen.

Vi knokler og knokler for at passe ind på studiet, på arbejdspladsen, blandt vennerne og måske også i menigheden, men

kan alligevel stå med følelsen af ikke at høre til eller være god nok. Og der er forskel her. *At høre til* er at blive accepteret for at *være sig selv*. *At passe ind* er at blive accepteret for at *være som alle de andre*.

Det *sunde* træk i styrkemusklen er derimod forbundet med sårbarhedsmusklen: Hvad bor der i mig lige nu? Hvordan kan jeg passe på mig selv? Hvordan kan jeg være ærlig om, hvad jeg kan sige ja til af opgaver, og hvad jeg må sige nej til lige nu? Hvad har jeg brug for, så jeg ikke spreder et trykkende krav til mig selv og andre om, at man altid skal møde op og gøre sin pligt – og i stedet sprede en smittende lyst til at tjene Gud, fordi jeg har "tanket op" hos ham?

Balancen mellem de to muskler

Ligesom styrkemusklen overbelastes, når vi siger for meget ja, kan den også blive for utrænnet og på en måde slap og ugidelig: Vi siger måske for meget nej – ikke fordi vi ikke kan eller har evnerne eller kræfterne, men fordi vi ofte hellere vil ligge på soldækket og nyde end være besætning og yde med hver vores opgaver på "menighedsbåden".

Vi siger måske kun ja til det, vi har lyst til, eller til opgaver, hvor vi kan høste anerkendelse eller opnå en form for profit. I stedet for at sige for meget ja, siger vi her for meget nej – hvilket også kan føre til skader (dyrkelse af ego).

I Ordsprogenes Bog 3,27 står der: "Hold ikke et gode tilbage fra den, som har brug for det, når det står i din magt at yde det."

Verset indrammer på fineste vis balancen mellem de to muskler. Her lægges der både vægt på ansvaret for at yde en indsats, men også på, at man kun kan bruge de resurser, man reelt har lige nu.

Måske er det tid til muskeltjek i dit liv: Siger du for meget ja? Eller siger du måske for meget nej? ■