



## SLITESTYRKE

«Hvordan få slitestyrke nok til å holde ut lenge.»

AV ANNE HIRSCH

Etter mange år med veiledning og sjelesorg av vigslete kirkelige medarbeidere, prester, kateketer og diakoner og som stipendiat på Institutt for Sjelesorg, har det blitt viktig å kunne reflektere over tjenesten og det som dypest sett er bærende for å kunne stå i en kirkelig tjeneste over tid.

I forhold til denne problemstillingen, er det ønskelig med både et bredde - og et dybdeperspektiv. Det er ønskelig å finne fram til og reflektere over alle de ulike elementer som kan være vesentlig for slitestyrken, og særlig en fordypning i identitetsspørsmål med hovedvekt på trosidentiteten og trosidentitetens betydning i forhold til slitestyrke. I denne artikkelen har jeg nettopp prioritert identitetsspørsmål.

I begge perspektiv kan vi spørre om ikke følgende faktorer er relevante:

- Avstanden mellom visjoner og virkelighet?
- Balansen mellom ressurser og krav?
- Balansen mellom støttestrukturen dvs. de støttende faktorer og stressfaktorene dvs. de destruktive elementene i omgivelsene?
- Personlighetens møte med arbeidsbelastningen? Menneskelig modenhet?
- Den psykologiske avhengighet av arbeidet for selvfølelsen?
- Er måten å takle stress på viktigere enn graden av stress? Hvilke mestringsstrategier blir benyttet og hvilke blir utslagsgivende?
- Modenhet i psykologisk forstand og betydningen dette har for åndelig modenhet?
- Avhengighet og tillit til Gud, åndelig modenhet, og betydningen dette vil ha for slitestyrken?

Enkelt kan vi si at vi må operere både med personlighetsfaktorer og situasjonsfaktorer. Dette innebærer spørsmål om personlig identitet, trosidentitet, yrkesidentitet.

## PERSONLIG IDENTITET

Innsikt i egen livshistorie blir grunnleggende for å kjenne seg selv og få rimelig trygghet på egen identitet.

Det å fortelle sin livshistorie til noen kan være med på å skape klarhet i denne. Vi kan slå fast at vigslete kirkelige medarbeidere er hele mennesker med ånd, sjel og kropp, tanker og følelser. Vi er menn og kvinner. Alle har vi vår personlighet og vårt særpreg. Dette er en rikdom av ressurser.

Viktige spørsmål blir:

- Hvem er jeg?
- Hvordan har jeg blitt den jeg er?
- Hva har dannet min identitet?

Mye har vært med på å forme oss gjennom oppvekst og utvikling. Identitetsutvikling er en pågående prosess i interaksjon med andre helt fra fødselen.. De første, mor og far, er de mest betydningsfulle andre. Jeg blir identifisert av at andre ser meg og gir meg verdi. Vi internaliserer denne verdien når vi ser oss selv med den andres blick og gjør dette synet til vårt.



Personligheten trenger næring for å vokse. Kontakt med andre er denne næring. Mennesket trenger å bli Sett, bekreftet og korrigert.

Selvfølelsen er avhengig av andre. Egenopplevelsen er alltid betinget av hvordan vi blir oppfattet og møtt av betydningsfulle andre. Vårt livsprosjekt helt fra fødselen er "Se meg, gi meg verdi." Når vi internaliserer mest det negative fra andre, får vi et dårlig selvbilde.

God selvfølelse får vi når vi også internaliserer det positive vi får fra andre. Vi må kjenne oss selv godt. Vi må ha et åpent forhold til oss selv enten vi er glade, sinte eller triste. Når vi tør slippe fram både det glade, sinte og triste, kan vi få et realistisk selvbilde. Når det glade, det sinte og det triste får en naturlig plass side om side blir vi tydelige som mennesker og vi blir enklere å forholde oss til for andre. Evnen til å kjenne og vurdere egne opplevelser, ønsker, behov og handlingsferdigheter, gir mulighet for et realistisk selvbilde.

Folk med dårlig selvfølelse trenger mye bekreftelse og positive tilbakemeldinger. De er avhengig av positive tilbakemeldinger. De blir lett styrt utenfra og har lite tillit til egne vurderinger. Selv for mennesker med en rimelig god selvfølelse er det grenser for hvor lite bekreftelse man kan greie seg med. Hvis man på en arbeidsplass får lite eller utydelig bekreftelse, mye kritikk eller negative bemerkninger, er det lett å bli veldig sliten.

Stress oppleves veldig forskjellig. De som har en rimelig god selvfølelse, tåler stress bedre. De som personliggjør negative hendelser og er styrt utenfra, er svært utsatt. Selvfølelsen er en skjør plante. Vi kan hjelpe hverandre å bygge opp, men også å bryte ned. Bygge opp kan vi ved at vi ser hverandre med positive, varme øyne og greier å se på oss selv med den andres øyne. (Ny identifisering, og ny internalisering.)

## TROSIDENTITET

Innsikt i egen troshistorie blir vesentlig. I tillegg til vanlig faglig kompetanse, er troen og gudsforholdet en grunnleggende forutsetning for å kunne utføre tjenesten. Gudsforholdet kan ut fra dette ses på som en del av den faglige kompetanse. Når vi går gjennom livshistorien, fletter troshistorien seg inn. Min relasjon til Gud formes av min livshistorie. Mitt kristenliv formes av hendelser i mitt liv. Det vi har sagt om de betydningsfulle andres (mor og far osv.) betydning for identiteten har også overføringsverdi i forhold til Gud. De bildene vi har av mor og far preger også våre bilder av Gud.

Det kan være vanskelig hvis vi lever med for mange skrammer og sår i eget liv. Vi som er kalt til å formidle Guds ord og drive sjelesorg må være ekstra oppmerksomme på hva som har formet våre bilder av Gud.

Viktige spørsmål blir:

- Er jeg ønsket?
- Kan jeg ha tillit til at jeg er ønsket?
- Kan Gud virkelig være glad i meg?

Det å ikke oppleve seg verdsatt og elsket er forbundet med skam.

Et eksempel fra historien om Jesus og Sakkeus:

"Sakkeus, skynd deg ned! For i dag vil jeg ta inn hos deg."

(Lukas 19.5.9.)

Alle visste hva Sakkeus hadde gjort. De foraktet ham. Sakkeus ble holdt utenfor fellesskapet. Han skammet seg slik at han bare kunne se Jesus fra en grein i morbærtreet. Jesus Så ham, slapp han nær og tok imot hans tjenester. Jesus nyidentifiserte Sakkeus. Han får være noe for Jesus. Sakkeus får internalisere Jesu kjærlige blikk og får et nytt forhold til seg selv og dermed et nytt forhold til Gud og andre mennesker. Det var helt nødvendig for Sakkeus prosess at en annen så ham. Jesus Så ham.



Da ble skammen borte. Når skammen er borte kan følelsen av skyld komme fram. Den framtrer først som sorg. "Sorg over synden" eller angeren over det vi har gjort fordi vi ser at vi har ansvar.

Vi må vite hva det gode er for å kjenne skyld. I denne skylden mister vi ikke vårt verd. Skylden kommer fordi vi har oppdaget vårt eget verd, oppdaget at vi har ansvar for oss selv og for andre mennesker. Har vi så gjort noe galt får vi skyldfølelse. Da kan vi gjøre bot/forsøke å gjøre det godt igjen og be om tilgivelse. Når skylden er moden kan den bli forvandlet til kjærlighet og omsorg.

Når vi lever i skam er det ikke lett å se sin skyld. Føler jeg skam er det meg det er noe galt med. Jeg er ikke god nok. Jeg må forandres. Er skamfølelsen sterk nok, oppfattes ikke ordet om nåden Når far/mor ikke var glad i meg hvordan kan Gud være det?

Det store ropet . "Se meg, gi meg verdi!"

- Hva er det som gir meg verdi?

Strategiene er forskjellig. De skifter med alderen. Se hvor grei og snill, klok og flink jeg er.

- Hva prøver jeg å løse gjennom kunnskap om teologi og andre fagområder?
- hva prøver jeg å løse ved å være flink eller omsorgsfull eller begge deler?
- Hva prøver jeg å løse ved å være diakon, kateket eller prest?

Grunntonen i skammen er at ingen må få se meg. Botemiddelet mot skammen er å stille seg under Guds ansikt og motta Guds uendelige anerkjennende blikk. Det er blikket fra en far som elsker det han ser når han ser meg. Det er å stille seg under den aronittiske bekjennelse og bli stående.

Nåde er altså ikke bare skyld og tilgivelse, men skam og gjenopprettelse

I tjenesten skal vi leve troens liv, bære troens frukt.

Hvis vi går inn i tjenesten med håp om å få eksistensiell bekreftelse fra Gud for det vi gjør, må vi bli veldig slitne og det er selvsagt også teologisk helt uholdbart. Eksistensiell bekreftelse får vi bare gjennom å ta imot Guds kjærlighet i Jesus Kristus. Det handler ikke om hva jeg prøver å gjøre, men hva Gud har gjort. Det handler om at når jeg selv og andre avviser meg, så gjør Gud det ikke. Vi finner aldri roen i våre forvirrede hjerner og splittede sinn. Bare i den nakne tillit og enkle tiltroen til Kristus.

Selv om vi vet at nåden er selve grunnlaget for bekreftelse og utgangspunktet for ny handling, ligger det dypt i oss å prøve det motsatte. Vi håper at handling skal gi oss bekreftelse og dypest sett gi nåde og grunnleggende akseptasjon.

Troens og teologiens budskap møter altså et apparat i vår personlighet som er dannet gjennom arv, oppdragelse og erfaring. Troen fjerner ikke våre erfaringer slik at vi nullstilles og begynner med blanke ark, men våre erfaringer og særlig de tidligste er nettopp med på å prege troen og våre bilder av Gud.

Det blir vesentlig å utforske relasjoner, miljø og hendelser som har vært viktige i mitt liv og som har vært med på å prege mitt gudsbilde. Ut fra dette må jeg finne ut hva av det jeg har med meg jeg vil si JA til og hva jeg vil si NEI til. Alt dette er det nødvendig å snakke med andre om. Vi lever for tett på oss selv slik at det er lett å bli nærsynt og transsynt. Dessuten er det vel dette vi har hverandre til, dele livet med hverandre.

Spørsmålet som er fundamentalt for vår tjeneste blir da

- Hvem er Gud for meg/Kristus for meg?

Troserfaringen er et integrert element i vår faglighet. Vi må arbeide faglig med troserfaringen. Hva er det jeg tror på? Hvor har jeg festene for min tro?

Vi må sette ord på dette, meddele til andre, lytte til andre. For å få et mere innsiktsfullt forhold til vår egen historie, må vi ha et språk.



Opplevelsen av og bevissthet om troens tilblivelse.  
 Opplevelsen av og bevissthet om kallet til tjeneste.  
 Opplevelsen av og bevissthet om troslivet i den daglige tjeneste,  
 er vesentlige problemstillinger

Det blir viktig å finne ut av følgende:

#### **HVA FORMET MIN TRO I FORTIDEN?**

- hvilket miljø vokste min tro opp i
- hvilke personer og relasjoner var viktige
- hvilke idealer og normer var viktige
- hvilke hendelser og erfaringer ble betydningsfulle
- hvordan var forholdet mellom mitt "indre" og "ytre" landskap i min troshistorie

#### **HVORFOR ER JEG I DAG PREST, KATEKET, DIAKON?**

- de viktigste årsaker til at jeg i dag har tjeneste i kirken
- de viktigste visjonene for tjenesten
- hva ønsker jeg å bringe inn i tjenesten fra min troshistorie
- hva ønsker jeg ikke å bringe inn i tjenesten

#### **HVORDAN OPPLEVES GUDSRELASJONEN OG GUDSBILDE I DAG?**

- hva har endret seg
- hva er viktigst i min gudsrelasjon og mitt gudsbilde i dag
- hvordan bidrar det til å forme min selvforståelse og mitt selvbilde
- hvordan preger min gudsrelasjon min forkynnelse, min sjelesorg og mitt møte.  
med mennesker og hele min tjeneste
- hva betyr til hverdags vigslingsliturgiens ord "i studium og bønn trengte dypere inn i de hellige skrifter og den kristne tros sannheter"
- hvilke ønsker for mitt daglige liv har jeg m.h.t. det ovenstående
- på hvilken måte har mitt trosliv fått oppmerksomhet og blitt ivaretatt av overordnede.
- hva blir viktig av egenomsorg og personalomsorg for at mitt trosliv kan ivaretas på en god måte

#### **Det gamle spørsmålet som nesten ingen stiller eller hører lenger**

- "Hvordan har du det med Gud?", er kanskje ganske viktig likevel når det kommer til stykket.

Bekreftelsen på oss selv kan vi kanskje få gjennom det vi gjør så lenge vi er dynamiske og friske og alt går noenlunde greit, men når trettheten og mismotet siger inn, er det grunnleggende viktig at bekeftelsen ligger i det vi er, skapt og elsket av Gud.

Arbeidet med disse spørsmålene som hjelper oss å se vår troshistorie, bringer oss også i kontakt med følelser. Det jeg føler er ofte noe annet enn det jeg leser eller hører. Vi leser bibeltekster med vår egen historie, i lys av de autoriteter som har preget oss. Gudsbildet er som tidligere nevnt, preget av de autoriteter som har preget oss. Vi leser ikke bibeltekster som om vi aldri skulle ha levd et liv på godt og vondt. Når vi på denne måten ser livs- og troshistorien i sammenheng, kan vi få hjelp til å se hverdagslivet og troslivet i sammenheng. Da kan vi erfare at troen aldri kan være en from prestasjon, men en gave fra Gud. Da kan troen aldri være et teologisk system, men det først og fremst et rom jeg kan bo i med plass for tvilen, angsten, sorgen og gleden. Et rom der det er plass for alt det menneskelige, alt som er meg.

Mange går inn i tjenesten med alvoret og pliktfølelsen som grunntone. Men! Hvis





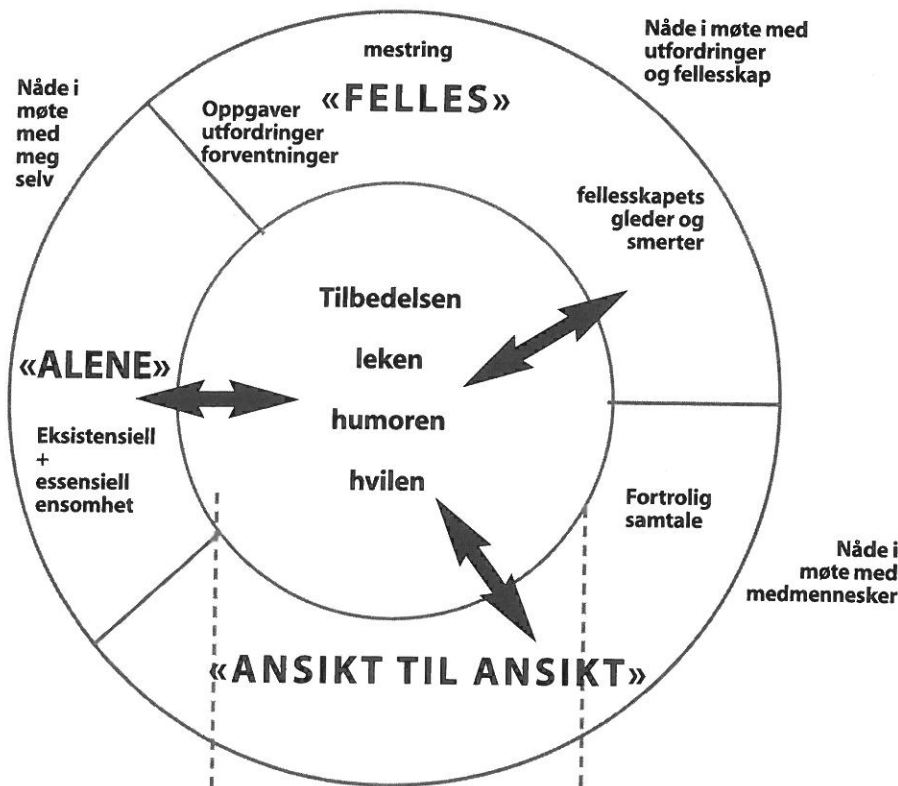
ikke leken, hvilen og tilbedelsen er integrert med tjenesten? Hvis det er uforløst. Hvis ikke tjenesten også rommer lek, hvile og tilbedelse kan det bli destruktivt og umulig å leve med for en selv og andre.

Forvalterteologi og sabbatsteologi må henge sammen. Søndagens gudstjeneste og hverdagens gudstjeneste må henge sammen. Liturgi må henge sammen med diakoni. Min påstand er at vår modenhet som mennesker og troende er avhengig av at vi våger å slippe livet innpå oss. Møte med tjenestens utfordringer er avhengig av at vi ikke forskanser oss bare i det trygge og kjente og slitestyrke i tjenesten forutsetter at tjenesten også rommer livsytringer som leken, latteren, hvilen og tilbedelsen.

**Eller sagt på en litt annen måte:**

Se tegningen under som har vokst fram i stadig endring gjennom refleksjon og samtale:

### SLITESTYRKE



Utd. Vigsling	Tjenestemessige forhold	Tj. ordn. Instr. Medarbeider Arb.giver	Yrkesidentitet
Pers. utr.	Individuelle forutsetninger	Livshistorie	Personlig identitet
NÅDEN		Troshistorie	Trosidentitet



Nåden er selve grunnmuren eller fundamentet i livets og tjenestens byggverk. Nådens dyp er det Gud gjør. Som mennesker kan vi bare få. Mennesket kan ikke leve, bare motta livet. Mennesket kan ikke frelse seg selv, bare motta frelsen med takk. Her har vår troshistorie og vår trosidentitet sitt utgangspunkt.

I etasjen over ligger de individuelle forutsetninger. Her ligger vår livshistorie og vår personlige identitet.

I tredje etasje ligger de tjenestemessige forhold.

Utdanningen og vigslingen. Tjenesteordningen, instruksene, medarbeiderne og arbeidsgiveromsorgen er typiske elementer i dannelsen av yrkesidentiteten.

#### **Sirkelen over kan deles inn i tre rom:**

**Fellesrommet:** Den virkelighet som er vår. Fellesskapets gleder og smerter. Møtet med mennesker. Alle oppgaver og utfordringer i tjenesten. Alle forventningene. All mestring.

**Ansikt til ansikt rommet:** Der foregår den fortrolige samtalen der jeg kan tale sant om mitt liv, la maska falle. Det er når jeg lar maska falle at jeg får et ansikt.

**Alenerommet:** Her er den åpne og den lukkede ensomhet. Poenget er å arbeide seg fram til den åpne ensomheten. Det er stillheten som gir rom for ettertanke og refleksjon over erfaringer og relasjoner.

#### **Nådens rom omfatter hele sirkelen:**

Nåden er forutsetningen for at ansvaret og utfordringene i fellesskapet ikke blir for slitsom. Nåden er forutsetningen for at møtet med mennesker ansikt til ansikt kan bli sant og ekte.

Nåden er forutsetningen for at det kan bli mulig å leve alene med seg selv i forsoning.

I midten, med stiplede linjer ut til alle tre rom, ligger nådens uttrykksformer som leken, latteren, hvilen og tilbedelsen.

Sorgen, lengselen, lidelsen og håpet kan også få plass her når det er ønskelig

## **YRKESIDENTITET**

**Praktisk yrkesteori:**

Praktisk yrkesteori er den enkeltes forestillinger om praksis og den samlede handlingsberedskapen for praktisk virksomhet.

(Handal/Lauvås)

I denne sammenheng blir en trygg yrkesidentitet det å bli mer bevisst sin egen yrkesteori.

Eller vi kan si at yrkesidentitet er egen opplevelse av yrkesrollen.

Det blir vesentlig for å få en trygg yrkesidentitet å få en skikkelig bevissthet om egen praksisteori. Vi har mye inneforstått eller taus kunnskap som ligger som et fundament. Denne kunnskap eller bedre, kompetanse, er våre forestillinger om virkeligheten, verdier, følelser, holdninger og ferdigheter i tillegg til det vi vanligvis kaller kunnskap. Ved å fokusere på denne tause, inneforståtte kunnskap og reflektere over den, kan det bli bevisst og danne grunnlag for en trygg yrkesidentitet.

Det er ikke lenger slik at presten og enda mindre kateketen og diakonen, kan gå inn i trygge fastlagte roller. Vi må erobre vår identitet, både den personlige identitet og yrkesidentiteten innenfra og ut.

#### **• Hvordan skal jeg få være et helt menneske i tjenesten?**

I tjenesten møter vi mennesker med ulike historier og ulikt levd liv og vi selv stiller med vår historie og vårt levde liv. Vår identitet må bygge på det å være til,



være skapt og elsket av Gud. Med denne identitet kan vi gå inn i tjenestens mange utfordringer for å være til for noen og slipper kravet om å prestere. Med denne ryggrad som gir trygghet i seg selv, kan vi stå godt plantet og møte utfordringene med raushet. Det kan også gi hjelp til å kunne skjære igjennom med myndighet når det er nødvendig. Når vi er trygge på oss selv og troens grunn, vet vi forskjell på den perifere og det sentrale og slipper å bygge rigide rammeverk rundt tjenesten. Hvis vi våger å være sanne mennesker, der både styrke og sårbarhet får leve side om side, kan mennesker få se at det er av Guds nåde vi er det vi er. Det er vel også bare slik vi kan få være med å bygge diakonale fellesskap der mennesker kan få være hele og sanne og få mulighet til å dele levd liv. Kanskje er det bare slik mennesker kan våge å nærme seg troen og få møte evangeliet om nåden i Kristus.

**Anne Hirsch, diakonikonsulent**  
**Borg bispedømmekontor,**  
**Pb.403, 1601 Fredrikstad.**