

Ta vare på deg selv!

Av Gunnar Elstad (utlagt på sjelesorgogveiledning.no)

Det er ikke sikkert det er så mange andre som gjør det.

Husk at du er barn – ikke bare tjener

Gud vil at vi skal få ha ryggen fri i tjenesten vår. Vi skal få slippe å se oss engstelige over skulderen hele tiden og frykte for at vi ikke har det rett med Gud. Gud er hos oss, han har tilgitt oss og han elsker oss med en fullkommen kjærlighet.

Så kan vi legge fram for Gud i bønn alle våre bekymringer og alt som tynger i tjenesten. Når han får ta hånd om det, kan vi rette ryggen og slippe å slite med unødige byrder.

Ta imot kjærlighet fra andre

Dette er en forutsetning for et sunt og en sunn selvfølelse.

Det er blant familie og venner disse behovene skal dekkes! Prøver vi å dekke dem gjennom tjenesten vil det ofte slå ut i sterk trang til å bli sett og beundret, en higen etter posisjon, eller en trang til å hjelpe fordi vi selv trenger nærhet (og blir den moren, faren eller omsorgspersonen vi selv alltid har savnet).

Tjenesten kan i seg selv aldri gi oss en trygg identitet.

Vit hvor du får og hvor du gir

Det høres fromt ut å si at vi får mest når vi gir. Det er bare ikke helt sant. Det å få og det å gi er to forskjellige ting.

Vi trenger noen steder der vi kan få, uten tanke på å gi. Vi trenger påfyll både på det menneskelige og åndelige plan.

Så er det viktig at vi andre steder kan gi helhjertet uten å vente at vi skal få noe igjen. Da gir vi andre sjansen til bare å være mottakere.

Vi skal aldri gi for å få noe igjen. Da blir vi lite stabile givere. Vi skal først ta imot uten å behøve å gi tilbake, og så skal vi gi uten å prøve å få noe tilbake.

Jo mer vi gir, jo mer trenger vi å få

Det sier egentlig seg selv – jeg kan ikke gi noe jeg ikke først har fått. (Frans av Assisi bønn kan være et korrektiv til egoismen, men den må ikke lanseres som en beskrivelse av en normalsituasjon.)

Problemet er bare at vi så ofte forsøker. Mennesker med store savn løper ofte rundt for å gi andre noe av det de selv ikke har fått. En tid kan de faktisk kjenne tilfredsstillelse i det. Men så brenner de plutselig ut eller går tomme.

Gud bruker ofte andre mennesker når han vil gi oss noe. Det betyr at dersom vi alltid vil være uavhengige og sterke, kan det bli vanskelig å få noe.

Indre overbevisning framfor ytre press

Ytre press og andres forventninger sliter oss ned fortere enn vi tror. Da er det langt sunnere å arbeide ut fra en indre overbevisning (kallsbevissthet), et personlig valg og en indre lyst og trang til å tjene.

Det gjelder både i privatlivet, tjenesten, gudsforholdet og andaktslivet.

Mange har vært utsatt ytre for press og andres forventninger i så lang tid at de ikke lenger vet hva de selv vil – og depresjonen nærmer seg.

Det er viktig at vi er tjenere som er villig til å strekke oss langt. Men det betyr ikke at vi uten videre skal tillate andre å strekke oss.

Et kall fra mennesker er ikke uten videre et kall fra Gud!

Lær deg til å si klare "Ja" og "Nei"!

"Å prioritere er å forsømme i riktig rekkefølge". "Vi kan ikke si et helhjertet JA til noe uten at vi sier flere helhjertede NEI til noe annet" (Det gjelder faktisk også når vi sier JA til Jesus). Verden er full av mennesker som prøver å gi oss skyldfølelse når vi sier NEI. Vi må ikke uten videre ta den skyldfølelsen inn over oss.

Det er dårlig reklame, dårlig pedagogikk og lite åndelig å komme til viktige oppgaver og være så sliten at vi ikke makter å gi noe, eller å ha så meget å gjøre at vi kommer ti minutter for sent og må gå igjen ti minutter før det er slutt. Ha noen få oppgaver der du virkelig er trofast i stedet for mange der du trår til "dersom ikke noe annet kommer i veien".

Arbeid når du arbeider, og ta fri når du har fri

Det er viktig at skille mellom arbeid og fritid – ellers vet vi aldri når vi jobber og når vi kan slappe av.

Av og til er det greit å skrive timeliste. Da kan det hende vi oppdager at vi slett ikke jobber så mange timer som vi tror, eller vi kan bli overrasket over at vi jobber langt mer.

Tenk grundig igjennom hva du er trøtt av. Er det selve tjenesten, eller er det privatlivet, familiesituasjonen eller uløste konflikter fra fortiden eller nåtiden? Ofte er det ikke tjenesten vi er trøttest av, det er bare den vi gir skylden.

De som i kristen sammenheng har uregelmessig og ubekvem arbeidstid, har samtidig ofte stor frihet i hvordan de disponerer arbeidsuken (dette gjelder ikke kontorpersonell). En slik frihet har en ofte ikke i andre yrker!

Innrøm for Gud, for deg selv og for et annet menneske hvem du egentlig er

Det blir utrolig ensomt dersom du i tjenesten skal representere rett lære og rett liv og hele tiden må skjule for deg selv og andre hva som rører seg i ditt eget hjerte.

Da blir sjansen stor for slitsomme kompenseringer (Du må virke sterk for å skjule egen svakhet, du blir veldig rettroende for å dekke over egen tvil, du blir pirkete for å takle indre kaos, smilende for å skjule aggresjonen din, osv.). Det er mye lettere enn vi tror å narre seg selv og andre.

Jobb og familie

Hvordan kan vi bli bedre i stand til å takle både familieliv og jobb?

1. Vurdér hva som vil være viktigst for deg om 10 år – jobben din eller familien din.
2. Sett alltid og regelmessig av tid hvor bare du og din ektefelle er alene. Finn på noe kjekt sammen! Det er viktig at du vet hvordan din partner egentlig har det.
3. Vær nærværende når du er hjemme – både for partner og barn.
4. Lytt til partnerens tanker og følelser selv om du er uenig. Ofte er det viktigere å lytte og vise forståelse enn å gi råd.
5. Verdsett din partners innsats på hjemmebane – spesielt i travle tider.
6. Uttrykk når du synes at dere får for lite tid sammen, hvis du mener det.
7. Ring alltid hjem når du blir forsinket, og lag en ny avtale – som om det gjaldt en viktig kunde.
8. Dine ansatte er bedriftens største ressurs. Investér i personaltiltak som gir trivsel, og som gir forståelse hjemme.

(Anne Helene Våge, På Norske vinger, nr 10/97.)