

KAPITEL ETT

Det skiljer inte bara fyrtio år mellan oss utan också nästan trettio centimeter i längd. Jag blir påmind om det när Elise kommer gående emot mig. Hon får syn på mig och hela ansiktet spricker upp i ett leende.

Hon har en blåvit blommig blus, en ljusblå kavaj och röda naglar med glitter. Det vita håret ligger mjukt i en nygjord page runt ansiktet.

– Titta så fina de blev! säger hon och visar stolt upp sina händer.

Hon älskar färgglada kläder, särskilt det spanska märket Desigual. Håret blir regelbundet lagt hos frisören och naglarna får ofta ett nytt lager glitter.

Varje gång jag träffar henne slås jag av samma sak: Hon upplevs inte gammal. Visst bär hennes ansikte spåren av ett långt liv, men hon är så sprallig, hennes skratt är fortfarande smittande, hennes humor finns alltid nära. Och hon kan fortfarande bli arg, svära till och säga precis vad hon tycker.

Rösten är mjuk och lite hes, med ett gammaldags tonfall som ofta får mig att tänka på Astrid Lindgren när denna berättar en saga.

Och mitt i allt finns en livsglädje som är svår att sätta ord på.

– Jag är egentligen bara drygt trettio år, brukar Elise säga med ett skratt.

– Mitt nya liv började ju när jag fick mitt livsförvandlande möte i maj 1994.

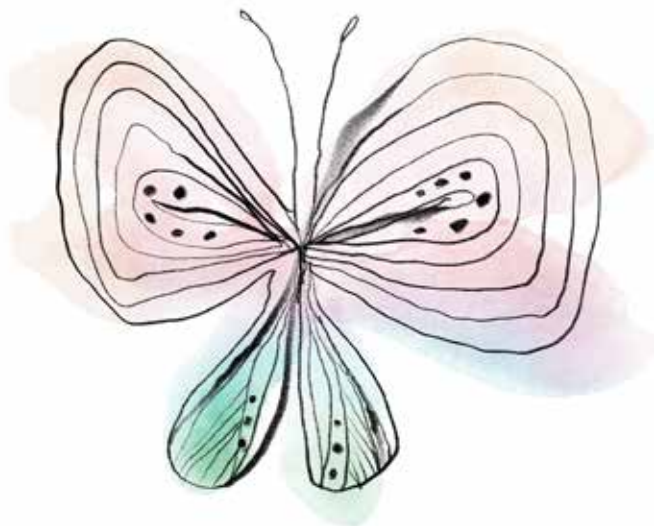
Nu för tiden tycker hon om att göra sig fin. Det gör mig glad. För jag vet att det inte alltid har varit så.

Det fanns en tid när Elise hatade sitt utseende. När hon fått höra så många gånger att hon var ful och fel att hon till slut började tro på det själv.

När jag i dag ser hennes glädje över de nyfixade naglarna tänker jag att det handlar om något mycket djupare. Det handlar om en människa som steg för steg har fått tillbaka insikten om sitt värde.

Som äntligen har blivit den hon hela tiden var skapad att vara.

VARA DEN
JAG ÄR



”Tänk om jag kunde se ut som henne.”

”Tänk om jag hade hans självförtroende.”

”Då kommer jag att må bra.”

Eller?

Det vi strävar efter kan se olika ut. Ibland handlar det om något yttre. Ibland om prestation. Ibland om att försöka vara den som alltid är framgångsrik och lyckad. Men under ytan finns ofta samma frågor:

”Räcker jag till?”

”Får jag vara den jag innerst inne är?”

Vi lever i en värld där möjligheterna till jämförelse aldrig tar paus. Flödet i sociala medier laddas ständigt med nya inlägg. Bländande leenden, lyckade relationer, härliga semestrar, framgångsrika jobb och snygga utseenden. Och vi har en tendens att jämföra andras bästa yta med vår sämsta.

Det är lätt att börja tro att om ytan förbättras så kommer självkänslan att följa efter, då kommer vi att bli nöjda. Men ofta är det tvärtom. För känslan av värde kommer inifrån. Jakten på yttre bekräftelse kommer snarare att förstärka känslan av att vi aldrig räcker till.



Under tonåren började Elisa hata sin kropp och sitt utseende. Hon hade ju ändå sedan hon var en liten flicka fått höra hur ful hon var.

Elises mamma jämförde henne med hennes syster, hon som hade så vackra, ljusa lockar. Elises hår var platt. Det var fel på benen. Och på överkroppen.

Hon började med självskadebeteende för att döva den inre smärtan.

Jämförelse blir lätt en förbannelse. När vi jämför oss med andra börjar vi till slut mäta vårt värde med samma måttstock.

Så ökar stressen. Den evinnerliga jakten på att försöka räcka till gör så att kroppen reagerar. Tankarna går på höghvarv och sömnen kan störas. Man känner sig aldrig tillräcklig.



Det är skillnad mellan att vara bra på något, och att känna sig värdefull.

Självförtroende handlar om vad jag gör. Självkänsla handlar om vem jag *är* och hur jag mäter mitt värde.

Man kan vara disciplinerad, ambitiös, vältränad och framgångsrik och ändå bära på en låg självkänsla och drivas att kämpa för att bli ännu mer felfri och lyckad. Men ju mer vi försöker vara felfria, desto hårdare riskerar vi att bli mot oss

själva. Jakten ger sällan trygghet. Den skapar bara mer press.

Ofta tar vi till olika strategier för att undvika den där otryggheten som den låga självkänslan skapar. Ibland drar vi oss undan och tar mindre plats. Vi vågar inte riktigt prova olika saker eller ta för oss, utan tänker: ”Det är bättre att inte försöka än att riskera att bli utskrattad.”

Ibland gör vi tvärtom. Tar över rummet, säger ja till allt och skaffar oss massor av sociala kontakter.

Men drivkraften är densamma: den jagande känslan av att behöva bevisa sig själv, att jag är värd att höra till. Bli lyssnad på. Tagen på allvar. Och bli sedd.

Båda strategierna är ett försök att skydda hjärtat och hantera rädslan för att bli utestängd, att inte räcka till eller vara nog.

Men egentligen vet vi något annat innerst inne: att närhet och förtroende aldrig kan formas om vi inte vågar vara mänskliga och sårbara.

När vi vågar säga:

”Jag orkar inte.”

”Jag behöver hjälp.”

Att vara mänsklig och bräcklig är inte ett misslyckande – det är en förutsättning för närhet. Och för att våga vara sårbara, behöver något förändras i hur vi djupast ser på oss själva.



För Elise tog det många år att forma om sin självbild.

När livet slutligen kraschade och hon placerades på ett kristet behandlingshem fick hon sakta men säkert börja lära sig ett nytt ”inre språk”, liksom hur det är möjligt att tysta både de yttre och de inre hårda rösterna genom att börja lyssna till kärlekens röst.

I dag kan hon stå framför spegeln och se något helt annat och säga till sig själv: ”Elise, inte är du så ful ändå.”

När hon varsamt tvålar in sig när hon ska tvätta sig kan hon se ett ansikte och en kropp som hon inte längre hatar, utan som hon har lärt sig att älska. Det hon tidigare kände skam över kan hon i dag känna tacksamhet över.

Hon ser inom sig det lilla barnet som tog på sig skulden för att andra hade utnyttjat henne. Och som skämdes när hon fick höra att hon var ful.

I dag kan Elise se något vackert i det barnet – i sig själv.



När vårt värde är förankrat i något djupare än yttre bekräftelse, behöver vi inte kämpa lika hårt för att bevisa vårt värde eller vilka vi är. Då kan vi finna en djupare identitet.

Det börjar i den del av oss som inte syns men där våra rötter finns – det inom oss som inte definieras av likes, resultat eller andras blickar.

Från jämförelse till en djupare tillhörighet.

Bort från spegeln och till hjärtat.

Det handlar inte om våra prestationer och det yttre – utan om vårt inre.



Kärlek, glädje, frid.

Tålmod, vänlighet, godhet.

Trohet, mildhet och självbehärskning.

I Galaterbrevets femte kapitel i Bibeln kallas dessa för Andens frukter.

Frid är inte en egenskap som syns i flöden på Tiktok, Facebook eller Instagram – men som märks i ett rum. Och i en relation. Inre frid är inget som kommer av sig självt. Den växer inifrån – i ett hjärta som har fått rotas i ödmjukhet och kärlek.

Det känns i hjärtat när någon är *mild*. När någon uppvisar *vänlighet*, *trohet* och *godhet*.

Elise brukar säga att hon är så otålig att hon alltid ber Gud om mer *tålmod* – och att han helst ska ge henne det *nu*!

”Andens frukter” kan låta som egenskaper som vi borde sträva efter och försöka leva upp till. Men det handlar inte om att prestera.

Det är snarare som med ett fruktträd: Ett äppelträd an-

stränger sig inte för att producera äpplen, frukten kommer naturligt, av sig själv och i sin säsong. Så länge trädet får det som behövs – vatten, ljus och näring – och är rotat i rätt jord.



ÖVNING: RÖST, BLICK OCH STEG

Nästa gång du ser dig själv i en spegel, prova att uppmärksamma:

Röst Vilken är den första tanken som dyker upp?
Säg den tyst för dig själv.

Blick Läs sedan långsamt dessa ord:

Människor ser till det yttre,
men Gud ser till hjärtat.
(1 Samuelsboken 16:7)

Fråga dig själv:
Vad ser Gud inom mig som inte syns i spegeln?

Steg Lägg handen på hjärtat.
Ta tre långsamma andetag.
Andas ut självkritik.
Andas in kärlek.

Påminn dig själv:
”Mitt värde sitter djupare.”

SMÅ STEG FÖR EN STARKARE INRE SJÄLVKÄNSLA

1. Begränsa jämförelsen.

Sätt medvetet av tider utan sociala medier. Låt hjärnan vila från ständig jämförelse.

2. Byt fokus från det yttre till det inre.

Fråga dig inte bara vad du har presterat under dagen utan också om kärlek och vänlighet har fått växa.

3. Öva dig i självmedkänsla.

Tala till dig själv som du skulle tala till en god vän eller någon du älskar.

4. Förankra dig i kärlek.

Sitt stilla några minuter varje dag.

Tacka för Guds kärleksfulla närvaro.

Säg till dig själv:

”Jag är älskad av Gud”.

”Må jag växa i Guds kärlek.”



VID KÖKSbordET

Föreställ dig att du sitter vid köksbordet.
Du har lagt undan telefonen.
Stängt av sociala medier.
Du har inget flöde att scrolla.
Ingen jämförelse.

Det är inte för att fly från något,
utan för att skydda ditt inre.

Andas in ...

Lägg märke till hur det känns i kroppen
när du inte mäts eller jämförs med någon
eller fäster din uppmärksamhet på det yttre.

Andas ut ...

Låt axlarna sjunka.

Tänk på frågan:

Hur kan du skapa en större förankring
till kärlekens och livets källa?

STILLHET: ANDAKT

...jag har gett dig ditt namn, du är min.

(Jesaja 43:1)

Vi är alla unika.

Ingen människa här på jorden är en kopia av någon annan.

Precis som varje blomma, varje grässtrå
och varje snöflinga är en egen skapelse,
så är var och en av oss det.

Men vi kan känna oss så små.

Obetydliga.

Och som om vi inte riktigt passar in.

I jämförelsen är det lätt att börja tro att vi borde vara någon annan – lite mer som hon eller han, lite mindre som oss själva.

Men vi är inte skapade att bli kopior eller bleka versioner av andra.

Vi är skapade att vara oss själva.

Barn visar sin längtan så tydligt:

”Se på mig!”

”Titta vad jag kan!”

De längtar efter att bli sedda – och vågar uttrycka det.



Kanske försvinner aldrig den längtan inom oss?
Vi längtar fortfarande efter att bli sedda,
bekräftade och älskade
– för dem vi är.

Det finns en blick som ser djupare
– inte bara det som syns i det yttre,
utan ser vårt hjärta.

En blick som inte granskar oss kritiskt och bedömer om du
eller jag räcker till
– utan som säger:

”Du är min.”



Bön

JAG TACKAR DIG
FÖR ATT JAG ÄR
SÅ UNDERBART
SKAPAD.

PSALTAREN 139:14 (SFB 2015)

Inledning Ta ett djupt andetag.
Andas ut oro.
Andas in Guds frid.
Samla dina tankar.
Vila en stund i Guds kärleksfulla närvaro.





Bön

Gud,
när jag fastnar i jämförelsen och strävan efter
att vara mer,
att vara bättre eller att vara lyckad,
påminn mig om hur du ser på mig.

När jag tror att mitt värde sitter i mitt yttre,
i min prestation,
eller i andras bekräftelse,
låt din röst vara starkare.

Du som är livets och kärlekens källa,
lär mig att stanna upp
– att bli förankrad
och låta mitt inre få ljus och näring
i din kärleksfulla närvaro.

Lär mig att vila i att jag är din.
Lär mig att vara människa.
Inte perfekt.
Eller felfri.

Men älskad av dig.

Amen.

