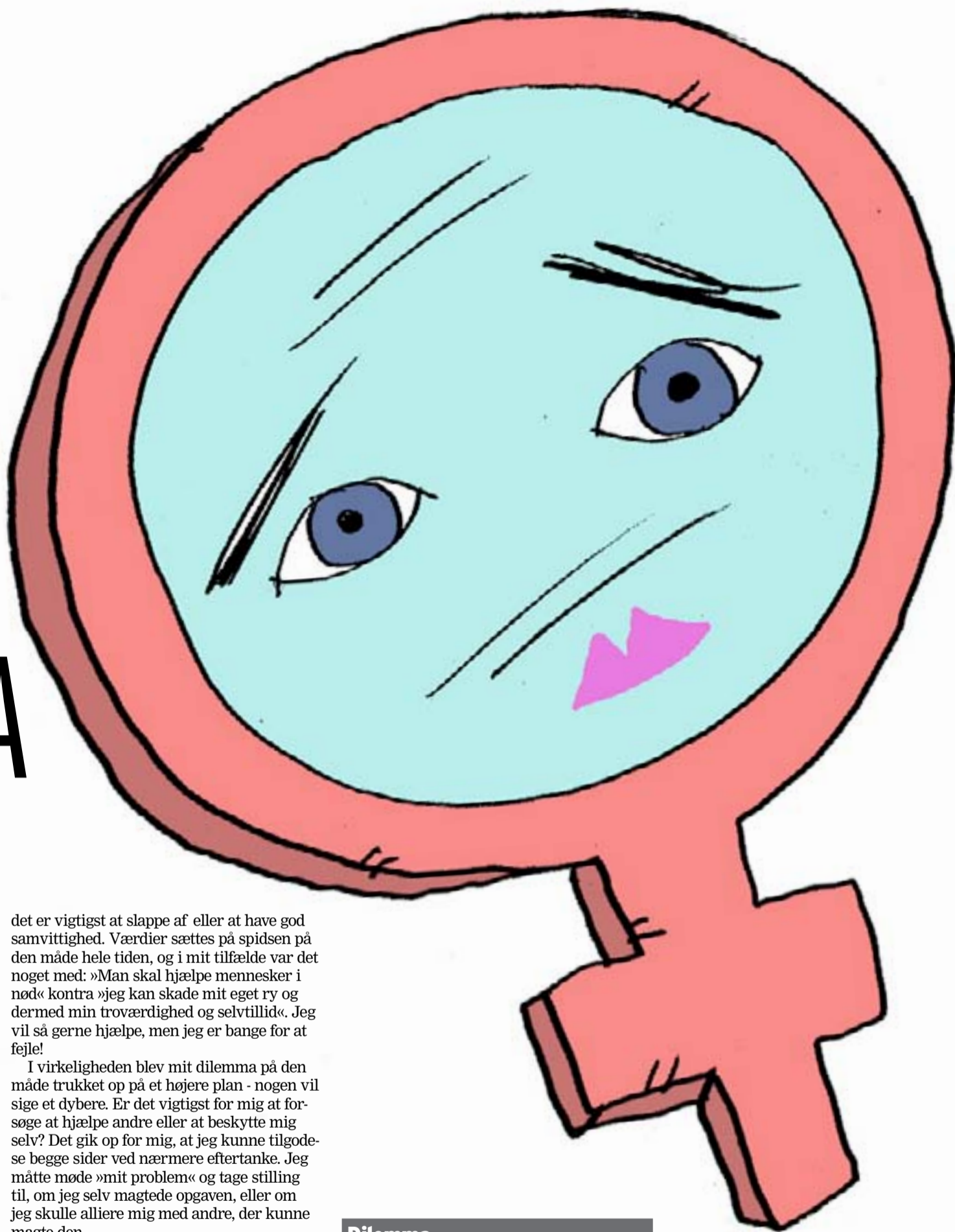




# ET DILEMMA



**Værdier.** Vi vokser ved at løse de opgaver, vi stilles overfor.

Af Helle Skjerk  
NLP psykoterapeut og coach

**RANDERS:** Jeg kom for nylig i kontakt med en familie, hvor den ene pige havde det rigtig skidt. Hun havde en lang sygehistorie bag sig og havde lidt en masse nederlag i skolen pga. fravær i den forbindelse. Nu var hun derudover endt med af være deprimeret, angstpræget og havde uendeligt lavt selvværd. Forældrene havde fået bud på at søge mere hjælp til pigen, da man hos sygehusets personale og psykologer ikke kunne gøre mere for hende.

Men jeg er jo også bare et menneske. Hvordan skulle jeg kunne hjælpe dem, når andre havde givet op? Jeg kom i en situation, hvor jeg på den ene side af hjertet ønskede at hjælpe disse mennesker, men på den anden side frygtede ikke at slå til. Det var jo en meget alvorlig sag, det her. Hvad skulle jeg gøre - sige ja og forsøge og måske mislykkes med opgaven, miste tilliden til mine egne evner og familiens tillid til, at noget kunne lykkes for deres pige.

Eller skulle jeg sige nej af frygt ikke at kunne hjælpe familien?

Disse dilemmaer møder vi dagligt i mere eller mindre alvorlig grad. Vi bliver udfordret og må tage stilling. Men hvordan bærer vi os ad med det - hvordan skal vi vælge?

Forud for et valg er det klogt at blive bevidst om sine egne værdier. Værdier er det samme som ens motiver eller ens intention, når man tænker efter.

Dilemmaet opstår, når der er uoverensstemmelse mellem vore værdier. Eksempelvis kan man stå og skulle vælge mellem, om det er vigtigst at være ærlig eller at tjene penge. Et andet eksempel kunne være, om

det er vigtigst at slappe af eller at have god samvittighed. Værdier sættes på spidsen på den måde hele tiden, og i mit tilfælde var det noget med: »Man skal hjælpe mennesker i nød« kontra »jeg kan skade mit eget ry og dermed min troværdighed og selvtillid«. Jeg vil så gerne hjælpe, men jeg er bange for at fejle!

I virkeligheden blev mit dilemma på den måde trukket op på et højere plan - nogen vil sige et dybere. Er det vigtigst for mig at forsøge at hjælpe andre eller at beskytte mig selv? Det gik op for mig, at jeg kunne tilgode-se begge sider ved nærmere eftertanke. Jeg måtte møde »mit problem« og tage stilling til, om jeg selv magtede opgaven, eller om jeg skulle alliere mig med andre, der kunne magte den.

Værdier er meget oppe i tiden, og mange har personligt eller på deres arbejdsplads af-dækket værdier, skrevet op og ned. Men værdier er ikke noget i sig selv. Arbejdet med værdier er sundt og godt at gøre. Men for at arbejdet gør en forskel, er man nødt til at efterleve dem. Først når vi handler, ved vi, hvilke værdier vi lever efter.

Nu må jeg hellere afslutte historien med pigen ordentligt. Hun kom her nogle få gange. Jeg hjalp hende med at finde livsglæden og gav hende håbet tilbage. I dag har hun det rigtig godt og har ikke brug for mig og kan klare sig selv. Det giver mig tilliden til mit valg fremover. Det er vigtigt at være der for dem, der har brug for en - de opgaver, vi bliver stillet, vokser vi af, og de er som regel af en størrelse, vi kan magte. Tro på det!

Kærlig hilsen  
Helle Skjerk

## Dilemma

### VÆRDIER

- Hvordan komme dine værdier til udtryk?
- Er det at være fri det samme som at gøre, som du vil?
- Er det at have fred ikke at blive forstyrret af andre?
- Er det at have selvtillid, at andre beundrer dig?
- Er det at være hel at tænke på sig selv?
- Er det at være respekteret at andre ikke siger dig imod?
- Er det at være elsket at få gaver og ydelse fra andre?
- Eller hvordan kommer dine værdier til udtryk?

## Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk

