**”Hvordan ser jeg ud i andres øjne?”**

Når teenagere i dag skal finde svar på det spørgsmål, så ser de sig ikke kun i spejlet. Spejlet i sig selv er lunefuldt og sjældent en sund ven, men dertil kommer i dag et digitalt spejl som måske fylder endnu mere i form af sociale medier som facebook, instagram, snapchat osv.

Billedet man selv ser i det fysiske spejl kan været endog meget fordrejet og fyldt med forestillinger om, hvordan man burde se ud, men det er dog begrænset til at vise én selv – et motiv man måske kan lære at forlige sig med.

De sociale mediers spejl til gengæld sender os hele tiden videre til billeder af andre til sammenligning, og den underliggende programmering, sørger for at det hele tiden er de mest populære og attraktive motiver der popper frem. Den omverden, man spejler sig selv i, bliver dermed ekstremt skæv og fordrejet – som regel med den konsekvens, at det giver en negativ vurdering af én selv.

Der er adskillige sociale medier derude, der er bedre til at give et nuanceret billede af livet, men de drukner i algoritmernes kamp, fordi tiltrækningen af det perfekte og attraktive fremprovokerer stærkere følelser og der mere aktivitet, klik og likes, som er drivkraften i de sociale medier.

De sociale mediers facade og perfektionsdyrkelse er nu den virkelighed, som de unge vokser op i – om vi andre kan lide det eller ej – Spørgsmålet er hvordan vi hjælper hinanden ud af den digitale verdens stærke negative spiral, hvor utilstrækkelighedsfølelser og perfektionsforestillinger kvæler livet. Det er efter min mening et af de vigtigste spørgsmål i vores tid!

Menneskelig nærhed, kærlighed og åbenhed kan heldigvis stadigvæk bryde facadens tynde skal – men det kræver mod af os alle – at vi tør træde frem i lyset som uperfekte og sårbare mennesker, og tør vise hinanden at livet er noget andet end overflade og succes. Vi skal give hinanden mod til at være mennesker, med fejl og svagheder, uperfekte og utilstrækkelige, og heldigvis kan kærligheden også omfavne det utilstrækkelige – det er faktisk det, den er allerbedst til!

Frans Rossing Andersson, sognepræst i Aabybro