

Fra serien : Set Nedefra

Af Jørgen Olsen

EN 'BETRAGTNING' OM, ----

----- SELVVÆRD OG SELVTILLID

Indholdsfortegnelse :

Indledning : ----- Side 1

Selvværd og selvtillid er to forskellige ting : ----- Side 1 - 3

Afslutning : ----- Side 3 - 4

INDLEDNING

Det er min betragtning at vi mangler at bearbejde de to begreber 'Selvværd og Selvtillid'.

Jeg indser at jeg gennem mit liv virkelig har manglet forståelse for disse to begreber og deres sammenhæng, og ikke mindst '*forskelligheden*'. Selv der hvor jeg bliver bekendt med begreberne og deres forskellighed, har jeg virkelig manglet forståelse for de indbyrdes betydninger i '*menneskelivet*'. --- Da jeg reelt er meget ked af ikke at have forstået indholdet heri gennem mit liv, så vil jeg med dette indlede med en videre formidling af et grundlæggende indhold herom. Det er hentet fra internettet under www.dr.dk/tvaers og skrevet af psykolog Ida Kock. -- Da det således er tilgængelig via DR, anser jeg mig berettiget til at medtage det med henvisning hertil, under min samling af emner og artikler '*om menneskelivet*', i min serie: **Set Nedefra**.--- Netop som et '*led*' og '*bidrag*' i vor forståelse af os selv '*som mennesker*'. --- Her er materialet fra DR dog gengivet med enkelte tilpasninger i fremlæggelsen.

SELVVÆRD OG SELVTILLID ER TO FORSKELLIGE TING.

Selvværd handler om det du tænker om dig selv, den værdi du giver dig selv, og måden du dømmer dig selv på. Det er det du er.

Selvtillid er mere baseret på ydre ting. For eksempel om du føler, at du er god til dit arbejde eller er dygtig i skolen. Det er det du kan.

God selvtillid og højt selvværd hænger ikke nødvendigvis sammen. Den person, der udadtil virker selvsikker og har overskud, kan sagtens føle sig forkert og utilstrækkelig indeni.

Specielt om selvtillid.

Man kan forklare selvtillid ved at sige, at det er de ting ved dig som andre som andre kan se. Det er altså alle de ydre ting: din fremtoning, dine præstationer o.s.v. Selvtillid handler også om, hvorvidt du har tillid til, at du er god til det du gør. Er du en god ven eller veninde, får du gode karakterer i skolen eller ros af din chef på jobbet, og ved du selv, at du er god --- så har du god selvtillid.

Hvis du har lav selvtillid, har du måske oplevet, at du sammenligner dig selv med andre. Du kan måske tænke, at en anden person har meget overskud, virker selvsikker og garanteret har helt styr på sit liv. Det er ikke sundt at sammenligne sig selv med andre på den måde, for det kan give dig en følelse af ikke at være god nok, i forhold til den du sammenligner dig med.

Specielt om Selvværd.

Selvværd er den værdi, du giver dig selv som menneske. Altså de ting du fortæller dig selv om dig selv. Har du lavt selvværd, tænker du negative ting om dig selv f.eks. ”Jeg er et dårligt menneske” og ”andre er bedre end mig”.

Hvis du har højt selvværd, hviler du i dig selv og føler, at du er noget værd, alene fordi du eksisterer. Også selvom du laver fejl, eller der er ting, du ikke kan finde ud af.

Dit selvværd dannes tidligt, og en god selvværdsfølelse skabes især, når du er helt lille og dine forældre, eller andre gode og stabile voksne, viser dig, at du er elsket, set og forstået. Altså, når du som barn får den omsorg og nærhed, som du har behov for. Når du bliver et ungt menneske styrkes dit selvværd i samværet med jævnaldrende og andre voksne, der viser, at du betyder noget for dem og er noget særligt.

Dårligt selvværd kan du altså opleve, hvis du ikke har følt dig elsket som lille, og det vil typisk medføre, at du senere i livet vil stille for store krav til dig selv. Det kan for eksempel være, du har en forventning om, at alle skal kunne lide dig. Pas på med at stille umenneskelige krav til dig selv, for så kan du blive skuffet, hvilket bare vil medføre flere negative tanker om dig selv.

Hvem har dårlig selvtillid og lavt selvværd ?

Alle kender til følelsen af at tvivle på sig selv, og både lavt selvværd og dårlig selvtillid kan ramme alle. Det kan typisk komme af, at man igennem længere tid har fået at vide, at man ikke er god nok, eller at man har været i omgivelser, hvor man har følt sig forkert. Det kan også være, man er blevet mobbet, har været udsat for et overgreb (<http://www.dr.dk/Tvaers/problemer/seksexuelle-overgreb>), ikke føler sig elsket af sin familie eller lignende.

Selvtillid og selvværd er vigtigt.

At have god selvtillid og et højt selvværd er vigtigt. Ordene bruges så ofte i mange sammenhænge, at de næsten har mistet deres alvor. Men hvis du oplever at have dårlig selvværd, kan det være, du skal tage det alvorligt. Lavt selvværd kan komme til udtryk ved, at du bliver usikker, når du er sammen med andre, bliver underdanig eller i nogle tilfælde også aggressiv.

Et lavt selvværd kan stå i vejen for, at du udfolder dig i din hverdag og dit liv.

Depression (<http://www.dr.dk/tvaers/problemer/psykiske-lidelser/depression>), spiseforstyrrelser (<http://www.dr.dk/Tvaers/problemer/spiseforstyrrelser>) og selvskade (<http://www.dr.dk/Tvaers/problemer/cutting-selvskade>) hænger ofte sammen med lavt selvværd. Lavt selvværd og dårlig selvtillid kan også i nogle tilfælde føre til stofmisbrug, fordi stofferne får dig til at slappe af, og blive mere social og glemme de negative ting, du tænker om dig selv. – Så vær lidt opmærksom på, hvordan du selv går og har det, og vær ikke bange for at søge rådgivning, selvom du kan føle, at dit problem ikke er ’stort nok’.

Hvad kan du gøre ?

Hvis du i forvejen har lavt selvværd, kan det være svært at erkende, at du fortjener at have det lige så godt som alle andre. At gå rundt med et lavt selvværd gør livet vanskeligt. Du bliver usikker sammen med andre, undgår måske kontakt og leder hele tiden efter bekræftelse, mens du fortæller dig selv, at du er dårligere og mindre pæn end andre. Det er også normalt at komme til at tolke andres adfærd over for en negativt, uden du ved, om den er det. Hvis du har meget dårligt selvværd, kan det være nødvendigt med professionel hjælp af f.eks. en psykolog. I mange tilfælde kan det også være tilstrækkeligt at tale med venner og voksne om den usikkerhed du føler.

AFSLUTNING

Det påpeges i artiklen fra DR, at man selv kan prøve at blive mere opmærksom på, hvilke negative tanker man har, og hvornår man har dem. Man kan også arbejde med at gøre de urealistiske krav man måske har til dig selv, mere realistiske. Således et 'værktøj' til selvhjælp når skaden er sket. Fortabelse af 'selvværd', sker som omtalt meget tidligt i livet. Trods det, ser man ofte sådanne personer opbygge en 'selvtillid' og i virkeligheden gennemføre selv ret omfattende uddannelser. --- Men et manglende 'selvværd' sætter oftest dybe spor i den pågældendes personlighed, og dennes indre 'sjæl'. Det giver ofte en ændret adfærd end andre, og kan give svære humørsvingninger og samværsproblemer med andre mennesker.

Nu er det sådan, at jeg fortsat 'læner' mig op ad Freud og hans mere end hundrede år gamle betragtninger om mennesket og dets opvækst. Herfra trækker jeg Freuds betragtninger om børns opvækst frem, hvor det netop fremhæves, at de vigtigste barneår netop er i den meget tidlige alder. Således angivet som 0 til 3 år, som den ene fase og 3 til 6 år som den 2. barndomsfase. Det forekommer jo sammenfaldende med ovenstående artikels beskrivelser.

Barndommens to første facer er således af afgørende betydning. Barnet har ikke nogen normer med sig ved sin fødsel, men skal alene opdage og indleves i verden efterfølgende. Den påvirkning er afgørende. Hård afstraffelse, direkte korporlighed, isolation i kælder eller andet med aflåst dør etc, netop af de for barnet nærmeste, således forældre eller de der er sat i deres sted. Det er et så stort og voldsomt angreb mod barnets lille indre 'sjæl', med brud på det forhold af tilknytning, tillid og værdighed, kærlighed om man vil, der netop skal være grundlaget for opbygning af 'selvværd', -- at det netop kan sætte spor for livet.

Det der så kan følge heraf er, at personen kan få perioder i livet, evt. ved nederlag, som udløser 'tungsindighed', 'tristhed', eller andre reaktionsmønstre der er 'anderledes' end for andre i samme situationer. Det betragtes ofte som 'depression' og behandles som sådan. Hermed er vejen banet for 'sygdomsbehandling' såvel konkret, men værre kan det være i netop et videre forløb. Når jeg således omtaler 'sygdomsbehandling' er vi dermed inde i det psykiatriske system. Jeg har samlet oplysninger om personer med netop en opvækst som omtalt, der er endt i et grufuldt forløb i den sammenhæng, og alene behandlet med medicin, elektrochok og andre anvendte metoder.

Efter de oplysninger og den indsigt jeg har kunnet samle, er følgende blevet mine personlige opfattelser : -- ***Konsekvenserne af manglende omsorg og deraf manglende 'selvværd', er ikke en sygdom, og kan og må ikke behandles som sådan. Følgerne kan ende med at blive meget værre, og med eksempler på vedvarende psykiatrisk behandling, pension og endda varig pleje. ----- Problemerne er at betragte som 'psykologiske', og kræver derfor i udtalt grad psykologisk og evt. psykoterapeutisk behandling. Begge disse områder har flere retninger, uden jeg p.t. kan pege på den bedst egnede. Men af de seneste 'grene' i disse fag kan omtales retninger som kognitiv-, Humanistisk- og Eksistentielpsykologi.***

Det jeg påpeger som væsentligt for at komme videre er, at det der påvirker den pågældende person er med manglende 'selvværd', befinder sig i det 'ubevidste' i personen, d.v.s. uden selv at kunne forstå årsagen til sine reaktioner eller handlinger. Psykologer og psykoterapeuter kan på hver sin måde, medvirke til at trække det 'ubevidste' frem til det 'bevidste', således at personen kan forholde sig til årsag og sammenhæng. --- *Men det er kun begyndelsen, påstår jeg.* Herfra er der yderligere en lang vej. Jeg har lyttet til betragtninger om, at en endelig forståelse skal gennemleves af 'hele kroppen', med den forklaring at psyken er så kompleks, at en helhed skal tages med ind. --- Der er behandlere, der direkte påpeger betydning af megen motion, som et element i den sammenhæng.

Området har altid været uden særlig opmærksomhed. I fortiden naturlig begrundet i fundamental mangel på indsigt om mennesket. Søren Kierkegaards forfatterskab i 1800-tallet, har givet en god begyndende indlevelse og indsigt i menneskelivet, i hans værker om 'Eksistentialismen'.

*Som afrunding, kan jeg ikke undlade at omtale N.F.S. Grundtvig. Han er jo kendt som en person med mange psykiske lidelser og heraf perioder med dybe depressioner. I min egen bearbejdelse af Grundtvig, omtalt i en minibiografi netop i serien *Set Nedefra*, er det fra mine kilder trukket frem, at hans tilstand måske kunne have været af arvelig karakter, idet en farbror, efter nutidens beskrivelse herom, led af depressioner og på et tidspunkt tog sit eget liv. Men vi kender ikke de nærmere omstændigheder omkring denne farbror og hans opvækst el.lign. --- Men vi ved meget mere om Grundtvig, eller blot Frederik, som jeg selv har valgt at omtale i min artikel. --- *Da Fredrik var 7 år, blev han sendt hjemmefra til hans fars præstevæn Laurits Feld i Thyregod. Det var så 'langt bort' at han kun kom hjem til Udby én gang om året. Hos pastor Feld, var der tre andre drenge 'på kost og lære. Kort efter han kom hos Feld, døde én af drengene. Om end Frederik i eftertiden han skrevet lidt om de 8 år han var der, så intet om dette dødsfald. Frederik var i Thyregod til 1798, hvor han i en alder af 15 år følges af Pastor Feld, til Latinskolen i Randers. Således heller ikke i den sammenhæng var det hans far eller mor der gav følge til den nye verden Frederik skulle påbegynde.**

Hvorfor mon Frederik blev som han blev. Jeg efterlyser at Grundtvigforskere vil tage agt på disse forhold og hans liv, i relation til netop denne artikels indhold. Frederik har nok ikke manglet 'selvtillid', men jeg stiller et spørgsmål til mangel på 'selvværd'. Hans ganske ubeskrivelige flid og vanskelige omgængelighed, sender ligeledes mine tanker i sammenhæng med tilsvarende psykologiske relationer som omtalt, f.eks. for netop at leve op til egne forventninger.

Hvis vi virkelig skal have godt fat i forståelsen har denne artikels grundlag, så kan en sådan historisk persons psykologiske forhold, bidrage til en 'døråbner'. Det forudsætter naturligt, at der videnskabeligt at sættes en betragtning op, der kan være identisk med mine 'lommefilosofier'. --

Som afrunding den 'lommefilosofi', at et religiøst behov, i større eller mindre omfang, kan have en relation til enten manglende 'selvværd' eller til manglende 'selvtillid'. Således et behov for at 'holde om noget', man mangler i ens egen person, for at leve det liv man er sat i som menneske.

Skanderborg 2014

Jørgen Olsen