

Hva får meg til å føle meg verdifull?

Om selvtillit og selvfølelse

Undervisningsnotat ved psykolog Terje Landro

A) Innledning

1. Bestefar

Jeg vil fortelle om bestefar. Nærmere bestemt om en episode som sitter klistret i minnet. For noen kan episoden kanskje lyde hverdagslig og triviell. Dessuten varte det hele sannsynligvis bare noen sekunder. Men for meg er minnet uutslettelig; episoden representerer noe svært verdifullt i livet mitt. Og den har betydning for temaet i denne undervisningen.

Muligens kan jeg ha vært rundt 5 - 6 år gammel. Med en far som var mye ute på reise i viktige år av min barndom og til dels fjern for meg i de årene, var bestefar den mannspersonen som betydde mest for meg i den perioden. Bestefar var nærmeste nabo til oss. Han *sa* ikke så mye, bestefar. Men han *var* så mye. For *meg* var han så mye. Jeg hang sammen med bestefar nesten bestandig, har jeg en følelse av i dag. Selv om bestefar ikke sa så mye, hadde jeg erfaring for at *når* han sa noe til meg, gjorde han det ikke uten at han virkelig mente det. Når han roste meg, opplevde jeg ikke at det var bare for å rose. For eksempel var det stas når han drev med snekring og jeg fikk lage bil. Spikret sammen av trebiter. Det ble jeg forresten ganske flink til, og bilene ble mer avanserte etter hvert. Bestefar var en som så og kommenterte mine bilkonstruksjoner uten å skamrose meg.

Noen ganger vandret bestefar rundt i den store hagen mellom de mange bærbuskene og frukttrærne. Bestefar og jeg var gjerne oppe og ute før noen andre hadde stått opp. Bortsett fra sola, da. Spesielt husker jeg lyset akkurat denne morgenen, en lysatmosfære som selv i dag gir meg gode følelser når den er der. Det var påske, og bestefar hadde fri fra arbeidet. Som så mange ganger før løp jeg lett til sinns gjennom den hvite treporten inn til bestefars eiendom. Vel gjennom porten så jeg bestefar stå ved en ripsbusk på den andre siden av hagen. Fremdeles husker jeg nøyaktig hvilke klær han hadde på seg. Det var en lys grå bukse med et tynt, brunt og litt slitt belte. Og hvit skjorte som var brettet halvveis opp på underarmene. Det jeg imidlertid særlig ser for meg, er det oppmerksomme blikket. Og det nesten umerkelige smilet hans da han fikk øye på meg. Men jeg la merke til det smilet.

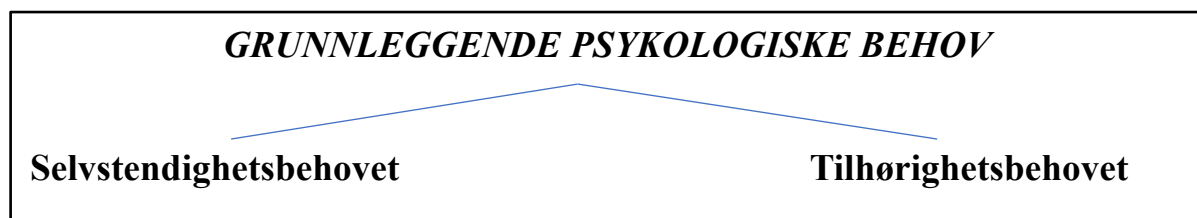
Så sto vi der ved busken. Han sa ingen ting. Jeg sa ingenting. Vi bare *var* der. Vi to. Bestefar og jeg. I det møtets øyeblikk visste jeg at vi begge kjente at akkurat nå var det fint å være oss to. Sammen. Bestefar var så trygg og god, og det var trygt og godt å være meg.

Det var hele episoden.

2. Om tema

Hva var det med bestefar? Når jeg tenker på det i dag, var det to ting: For det første var jeg sikker på at han brydde seg om meg. Måten han smilte til meg på, ga meg visshet om at det ikke var det samme for ham om jeg var til stede eller ikke. Jeg visste at jeg var verdifull i bestefars øyne. Uansett. Ja, uten at noen av oss behøvde å si et ord eller gjøre noe som helst. For det andre gledet han seg over å se at jeg utviklet mine evner og egenskaper. Hvordan jeg vet det? Jo, fordi han fikk meg til å få tro på at det jeg gjorde var bra. Det var som om han holdt et speil foran meg slik at jeg kunne se det selv. Og så var han tydelig. Jeg visste hvor jeg hadde bestefar, også når jeg hadde gått over grenser som jeg visste gjaldt.

Og da er vi midt i dagens tema. Fortellingen bekrefter det som bli kalt *tilknytningsteorien*, som holder fram at vi alle fra naturens side har to grunnleggende psykologiske behov. Det ene er **selvstendighetsbehovet**. Det andre **tilhørighetsbehovet**. På hvilke måter og i hvilken grad disse har blitt møtt av betydningsfulle andre i viktige perioder av vår oppvekst, vil legge føringer for vår fungering videre i livet.



Begge disse behovene har vi alle i oss fra vogge til grav. Tilhørighetsbehovet er det dominerende psykologiske behovet fra fødselen av. Jo mindre et barn er, desto mer avhengig er det av tilhørigheten til foreldre eller andre omsorgspersoner. Samtidig har barnet fra første stund også et behov for å markere selvstendighet og uavhengighet av andre, noe som f.eks. gjenspeiler seg i tre-åringens "mamma, se hvor stor jeg er" mens barnet strekker armene i været. Eller uttrykket "klare sjøl", mens barnet åpenbart ville kunne dra nytte av litt assistanse. Eller fireåringens til tider demonstrative protest når mor eller far vil noe annet enn barnet.

Noen ganger kan de to behovene oppleves å stå i et motsetningsforhold til hverandre og skape indre konflikter i oss. Det er når vi dras mot begge "poler" samtidig. Mest tydelig ser vi kanskje denne indre konflikten i puberteten, livsfasen der de unge i særlig grad strever med å finne en identitet som er deres egen. Så langt i livet har de gjerne forholdt seg til seg selv som en mer eller mindre selvfølgelig del av omsorgspersonenes identitet. Når barnet når pubertetsalder, øker behovet for å løsrive seg fra omsorgspersonene drastisk. Selvstendighetsbehovet viser seg da på nye måter. Det gir gjerne foreldrene utfordringer de må takle på andre måter enn da den elskede slyngelen var mindre. For foreldre er dette ofte en slitsom periode. Dette ettersom poden stadig veksler mellom barnets behov for å være liten og sårbar - og det å ville gjøre opprør og gi til kjenne sin allvitenhet og allmektighet. I det ene øyeblikket forkynner hovedpersonen hvor utrolig dustete og dumme de fossile foreldrene er, for i det neste å nyte mors eller fars stryking over håret. Eller spørre om å få en femtilapp til godteri "for du skjønner jeg er litt blakk akkurat nå". Denne løsrivningsprosessen er en nødvendig forberedelse til å møte livets mange utfordringer som voksen. Derfor må foreldrene i denne fasen orke å stå i ubehaget som følger med, i tilfredshet over at poden er i normal utvikling.

Og samtidig være tydelige på grenser i form av ansvarliggjøring. Når vi så har nådd en alder og modning der vi må forventes å kunne stå på egne ben, kommer de to psykologiske behovene gjerne til uttrykk på andre måter og i stadig nye relasjoner.

Selv om det behovet for selvstendighet og behovet for tilhørighet er to retninger på samme skala, er det ofte spenningsfylt å bevege seg mellom de to behovene, til tider kampfylt. Skal vi sette det på spissen, kan vi si at denne kampen dreier seg om intet mindre enn å forsøke å overleve psykologisk i en verden full av utfordringer. I den kampen trenger vi styrke. Sterkest står vi når vi både er i stand til å stå på egne ben når det er nødvendig og ønskelig. Og samtidig er i stand til å knytte oss til andre mennesker. Det siste både fordi det gir "vitamininnsprøytning" i seg selv å oppleve og dyrke fellesskap med andre. Men også med tanke på at vi trenger hverandres støtte og omsorg. Vi trenger den tryggheten som *flokken* representerer. Behovet for selvstendighet og behovet for tilhørighet lever derfor side om side hele livet.

I det følgende skal vi se på en interessant sammenheng, nemlig den nære forbindelsen mellom våre **psykologiske behov** og vårt **selvbilde**.

På samme måte som våre grunnleggende psykologiske behov kan deles i to, selvstendighetsbehovet og tilhørighetsbehovet, kan også selvbildet se på som to sider av samme sak. På den ene siden det vi kaller **selvtillit**, på den andre **selvfølelse**. I så fall, hva er *forskjellen* mellom selvtillit og selvfølelse? Det skal være et fokus i det følgende.

Et annet fokus er: Hva skjer når vi *blander sammen* begrepene selvfølelse og selvtillit, og hvordan kan en slik sammenblanding få følger for hvordan vi forholder oss til oss selv og til andre?

Begge foki berører det dypt eksistensielle spørsmålet: "**Hvem er jeg?**" Når det spørsmålet blir stilt, er det gjerne med en underliggende forestilling om at hvis man bare leter godt nok, vil man finne en "kjerne" i personligheten som kan si det meste om hvem en er. Jeg vil problematisere denne forestillingen ved å holde fram at det "egentlige jeg" består av *mange* ulike sider. Vårt "indre landskap" er gjerne atskillig videre og mer variert enn vi ofte tror. Når vi går på oppdagelsesreise i dette landskapet, kan det føre til at vi legger mer merke til ting vi allerede visste om oss selv. Samtidig kan en slik "reise" også gi oss noen *overraskelser*. Og nettopp *nyoppdagelsene* gjør det mulig for oss å *endre* oss! Derfor er det håpefullt når noen sier: "Slik har jeg ikke sett det før". Det signaliserer en åpenhet for at ting kan ses fra flere vinkler. Og kan føre til *en forskjell som gjør en forskjell*, som noen har formulert det.

3: Noen nyttige spørsmål til tema

Overskriften på hovedtemaet vårt er følgende spørsmål: ***Hva får meg til å føle meg verdifull?***

Dette spørsmålet kan vi si utgjør *rammen* om det bildet jeg har av meg selv, som vi skal se nærmere på i det følgende. Vi kan også stille spørsmålet med motsatt fortegn: Når jeg føler meg verdiløs, liten eller "dum", hva mener jeg da? Mener jeg at det jeg *gjør* ikke er bra nok? Eller at *jeg* ikke er bra nok? Kan det være nyttig for meg å skille mellom de to siste spørsmålene for å forstå litt mer av hva jeg strever med i livet mitt? Og videre, kan bevissthet om et skille mellom det jeg *gjør* og den jeg *er* bidra til nye innsikter om meg selv? Innsikter som kan hjelpe meg et stykke videre på veien til å endre det som *kan* endres og *la ligge* det som er uhensiktsmessig å prøve å forandre på? Med andre ord: Hvilket bilde har jeg av meg selv, og hva får det bildet meg til å prøve å oppnå eller å unngå? Hva sier mitt selvbilde om hva som er *viktig* for meg i livet mitt?

B) Selvbilde = selvtilit + selvfølelse

1: Selvbildet i et speil

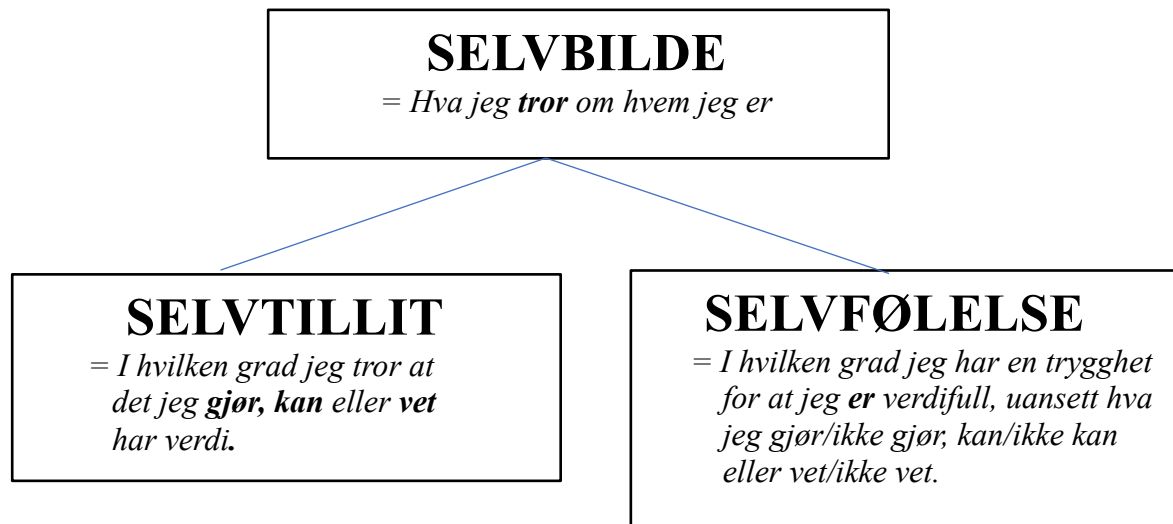
Det jeg ser i et speil er et bilde av meg selv, mitt ***selvbilde***. Samtidig, når jeg ser meg i speilet, er det ofte bestemte ting jeg ser etter, f.eks. er håret slik jeg vil ha det? Har jeg barbert meg skikkelig, evt. trimmet skjegget så det ser bra ut? Er sminken slik jeg vil at den skal se ut? Sitter klærne som de skal? Det bildet jeg legger merke til i speilet er fokusert og sier egentlig bare hva jeg framstår som for meg selv, og særlig hvordan jeg ønsker å framstå. På samme måte med selvbildet. Derfor er det kanskje et mer interessant spørsmål hva jeg ***tror*** om meg selv - og ikke minst hvordan jeg ønsker/ikke ønsker å *framstå*, enn å la meg fange i spørsmålet om hvem jeg er. Og det jeg tror om meg selv er først og fremst knyttet til min personlige historie. Og hva handler min personlige historie om? Den handler om ***meg i samspill med andre mennesker***, fra jeg kom til verden og fram til i dag. Hva jeg tror om meg selv, kommer i høy grad an på hvilke "speil" viktige personer i mitt liv har satt foran meg i løpet av livet, særlig i de tidlige årene. Det er nemlig ikke bare ett entydig speil jeg har blitt presentert for, men en rekke små speil, som hver speiler mindre eller større *deler av meg*. Disse speilbitene er grunnlaget for hvordan jeg etter hvert selv har konstruert det sammensatte selvbildet jeg har i dag. Kan hende er det flere sider av meg som jeg aldri fikk se i speilet, og som jeg derfor tror jeg ikke har. Eller jeg ikke er *klar over* at jeg har dem. Ja, kanskje jeg til og med *lar* enkelte sider av meg styre mer av livet mitt enn jeg er klar over? Selvbildet kan således være mer eller mindre "skjevt" eller mangelfullt.

Selvbildet mitt kan videre være nokså forskjellig fra det bildet *andre* mennesker ser når de ser meg. Andre menneskers bilde av meg er sannsynligvis enda mer mangelfullt enn det bildet jeg har av meg selv. De andre kan bare gjøre seg oppfatninger om meg ut fra det de observerer, det jeg *viser* av meg selv, de kan ikke se den rikdommen av tanker og følelser jeg har. Og det jeg viser av meg selv kan variere ganske mye, alt etter hvilke mennesker jeg forholder meg til. Sannsynligvis (forhåpentligvis?) har frisøren min et annet bilde av meg enn kjæresten min har. Dessuten blir andres bilde av meg forstyrret av deres *egen* historie. Automatisk prøver folk å plassere hverandre inn i sin egen oppfatning av hvordan verden ser ut. Vårt selvbilde har altså en tendens til å prege den måten vi oppfatter eller definerer andre på. Her er det to feller vi kan gå i: Den ene er å tro om hverandre at vi er *likere* enn vi faktisk er. Den andre er å tro at vi er *mer forskjellig* enn vi faktisk er. Begge deler kan skape mye kluss: Det å tro at likheten eller forskjelligheten er større enn den er, kan føre folk inn i uheldige avhengighetsforhold til hverandre. Når man *overbetoner likhet*, kan det føre til at man i liten grad våger å ta egne valg uten først å sjekke ut og forsikre seg om at andre synes det er OK. Når vi *overbetoner forskjellighet*, kan det føre til utestengning, nedvurdering, mobbing, rasisme osv. De to grøftene kan for øvrig være der samtidig. For eksempel kan ønske om likhet føre til at det blir en altfor stor binding mellom medlemmene i gruppen(e) man kjenner tilhørighet til (f.eks. egen familie, politisk, religiøs eller annen gruppetilhørighet) - inngruppen, mens det blir viktig å markere forskjellighet/avstand til folk som *ikke* tilhører denne gruppen - utgruppen. Mye kan imidlertid skje både med vårt forhold til oss selv og til andre dersom vi er ***åpne for at ting kan være annerledes enn vi tror***, og at vi tør - og er villige til - å undre oss, se oss selv og andre på nye måter. Det er ikke gjort i en håndvending. Ja, det er en kontinuerlig (stadig pågående) prosess, fordi vi stadig møter nye utfordringer.

En tommelfingerregel her er at det som åpner for en best mulig endringsprosess, er å begynne med å sette lyskasteren på ***seg selv***. Å stadig være opptatt av andre, ergre oss over verdens

ufullkommenhet og være opptatt av at de andre må forandre seg, kan snarere være et hinder enn en hjelp til å få det bedre med oss selv og hverandre. Når jeg begynner å stille spørsmål ved hva jeg tror om meg selv, kan det være nyttig å starte med å ta utgangspunkt i selvbildets to deler: Selvtillitsdelen handler om det jeg *kan*, *vet* og *gjør*. Selvfølelsedelen handler om Den andre handler om den jeg *er*.

Skjematisk kan vi stille det opp slik:



La oss se litt på hver av de to delene av selvbildet

2: Selvtillit

Selvtillit handler altså om i hvilken grad jeg tror at det jeg **gjør, kan, presterer, vet** eller **har** er **bra nok** eller ikke. Med andre ord går selvtillit først og fremst på det jeg kan forstå kognitivt, det som har å gjøre med å bruke mine evner, kunnskaper og ferdigheter, det som kan testes og måles. Kort sagt: alt som kan være gjenstand for *vurdering*. Alt som har med tankevirksomhet å gjøre er sentralt når vi snakker om selvtillit. Slik som å tenke logisk, resonnere, utforske ("hodeting"). Ordet "fornuft" er et selvtillitsord.

Når selvtilliten er sunn, er den viktig for vår livsutfoldelse gjennom *kreativitet* og *bevegelse*. Selvtilliten kan med andre ord være mer eller mindre *sunn*, dermed også mer eller mindre *usunn*. Legg merke til at jeg sier "**mer eller mindre**". Det er ikke snakk om enten-eller. Alle er vi et eller annet sted på skalaen mellom sunn og usunn selvtillit, og det er mulig å flytte seg på den skalaen.

Selvtilliten er *sunn* når jeg gir meg selv budskap som får meg til å utfolde meg og blomstre med mine evner, kunnskaper og ferdigheter. Videre at jeg kan verdsette det *andre* mennesker kan, vet og gjør. Uten å sammenligne med mine egne prestasjoner, for så å nedvurdere eller overvurdere mitt eget i forhold til andres eller vice versa. Sunne selvtillitsbudskaper til meg selv er "jeg *vil* og *kan*, jeg er *i stand til*, jeg *klarer*" - ut fra det som er rimelig realistisk å forvente med tanke på de kunnskaper og den erfaring jeg har tilegnet meg. Samtidig er en viktig del av den sunne selvtilliten en akseptasjon av hva jeg *ikke* kan og de begrensninger mine evner setter for meg. Jeg er fornøyd med det jeg har som dekker det jeg trenger for å

leve et brukbart liv. Det er ikke nødvendig for meg å forstrekke meg mer enn mine evner eller ressurser strekker til.

Når selvtilliten er *usunn*, hindrer jeg evnene mine å komme til uttrykk slik de kunne om jeg hadde en mer realistisk oppfatning av hva jeg kan, vet og presterer – i forhold til mine evner og ferdigheter. På den ene siden kan altså usunn selvtillit innebære at jeg tror jeg kan, vet eller klarer *mindre* enn jeg faktisk er i stand til. Og så enten blir det vi kan kalle en "under-yter", eller jeg sliter og strever for å leve opp til mine egne forventninger til hva jeg "burde" klare. Eller det motsatte: Jeg har overdrevne tanker om hva jeg kan, vet eller klarer. Blir kanskje litt "verdensmester" ("ambisjonsnivået er høyere enn prestasjonsnivået", som noen kaller det).

Det er en rekke kjennetegn på en **sunns selvtillit**. Noen slike er:

*Jeg opplever at det jeg **gjør, kan og vet** (mine kunnskaper og ferdigheter) er **bra nok**, så langt jeg er kommet i livet til nå.*

Jeg er nysgjerrig og interessert i å utvide mine kunnskaper og ferdigheter i forhold til de evnene jeg har. For interessens egen skyld.

Jeg deler gjerne mine kunnskaper med andre - hvis de er interessert.

Jeg er klar over og aksepterer at jeg ikke kan være like flink til alt. Men jeg gjør det beste ut av det jeg tror jeg har evner til.

Jeg kan vise oppriktig interesse for det andre gjør, kan og vet.

Det er ikke viktig for meg å sammenligne meg med andre når det gjelder kunnskaper og ferdigheter. Eller hva de har av materielle ting.

3: Selvfølelse

Mens selvtillit handler om et å *gjøre* ting bra nok, handler selvfølelse om opplevelsen av å *være* bra nok. Uansett. Det å oppleve seg *elsk-verdig*, verdt å elske. Litt klisjeéaktig kan vi si at selvfølelsen er den delen av meg som handler om "hjertet" og ikke "hodet". Ja, noen har beskrevet forholdet mellom selvtillit og selvfølelse som verdens lengste vei - 30 cm - veien fra hodet til hjertet, der selvtilliten sitter i "hodet" og selvfølelsen sitter i "hjertet".

Selvfølelsen er nært knyttet opp mot våre **følelser**. Legg merke til at ordet "følelse" utgjør halvparten av ordet "selvfølelse". Mens selvtilliten kommer til uttrykk gjennom bevegelse, aktivitet eller ord, er selvfølelsen noe man blir klar over først når man *stopper opp, kjenner etter* og stiller seg selv spørsmål som: Hvordan er det jeg **opplever** meg selv i verden?

Hvordan er det å *være meg* i ulike situasjoner i mitt liv? Hvilke følelser får jeg når jeg tenker på bestemte mennesker i mitt liv? Hvordan er det å være meg akkurat nå? Hva kjenner jeg inni meg? Hav kjenner jeg i *kroppen* min akkurat nå? Hvis jeg kjenner etter, hvor i kroppen gjør det vondt/godt?

Selvfølelsen er ikke lett å sette ord på, nettopp fordi en vesentlig del av selvfølelsen uttrykker seg gjennom det *ordløse*. Husk på at selvfølelsen begynner å dannes allerede ved fødselen. Den første tiden i våre liv er det jo nettopp det ordløse som gir oss opplevelsen av oss selv i verden, ettersom vi ikke ennå har lært oss ord. Først ved ca 2 års alder tar ordene mer eller mindre over, med fare for å fortrenge mye av det ordløse. Ikke desto mindre vil den ordløse tiden i vårt liv være med på å prege resten av vårt liv. Og det ofte uten at vi er klar over det. De fleste tenker faktisk ikke over hvor stor rolle det ordløse spiller i deres liv: Mange mennesker har liten tilgang til følelsene sine. Det kan være mange grunner til det. For noen kan det være at de ikke *våger* å stoppe opp og kjenne etter, av *frykt* for hva de da kan komme til å oppdage. For andre kan det være fordi de simpelthen ikke *tar seg tid til* å stoppe opp lenge nok til å få kontakt med hvem de er. Vår vestlige verden, hvor aktivitet, effektivitet og vellykkethet er sentralt, er som skapt for å hindre folk i å få kontakt med grunnmuren/ «sokkeletasjen» i sitt liv, *opplevelsen av* hvem de er. Det siste er selvsagt en påstand, men kan kanskje være verdt å reflektere over.

I likhet med selvtilliten, kan selvfølelsen være mer eller mindre sunn eller usunn. Den *sunne* selvfølelsen kjennetegnes ved at man anerkjenner seg selv som elskverdig, bra nok som en er, uten å måtte prestere eller pynte på noe for å *bli* eller *framstå som* det. Verden går ikke i stykker om jeg skulle mislykkes i noen av de små eller større målene jeg jobber for å oppnå, eller om noen skulle anse noen av mine egenskaper som "svake" eller ikke-ønsket. Jeg kan godt bli lei meg, kjenne at jeg skammer meg, bli sint/frustrert en stund og tillate meg å gi uttrykk for de oppriktige følelsene mine i passelige mengder og på passelige måter i *forhold til situasjonen* de oppsto i. Men disse følelsene får ikke lov å ta motet fra meg eller knuge meg slik at de ikke roer seg igjen. Jeg har en evne til å regulere følelsene mine selv, uten nødvendigvis å være avhengig av andres respons eller bekreftelse.

Jeg tror jeg er verdifull for den jeg er og verdt å elske slik som jeg er, med alle mine egenskaper og alle mine følelser

Jeg kan trives i mitt eget selskap og kan synes det er OK å være alene.

Jeg føler meg OK når jeg er sammen med andre mennesker.

Jeg verdsetter andres forskjellighet fra meg.

Jeg aksepterer min egen ufullkommenhet og kan også være raus med andre menneskers ufullkommenhet.

Samtidig står jeg for de verdiene jeg selv setter høyt og vil ikke gå på akkord med disse hvis jeg blir stilt på valg der det er viktig for meg å markere mine verdier eller grenser.

Jeg tør å vise sårbarhet og ta sjansen på å bli misforstått eller ikke-møtt når jeg prøver å gi uttrykk for / formidle det jeg tenker, føler og mener.

Jeg kan orke / tåle å kjenne på sterke følelser uten at jeg behøver å handle på dem med en gang.

C) Selvtillit og selvfølelse - gjensvar på de to grunnleggende psykologiske behovene.

Hva er *sammenhengen* mellom *selvtillit* og *selvfølelse* på den ene siden - og våre *to grunnleggende psykologiske behov* på den andre?

Jeg har valgt å si det slik at begrepene selvtillit og selvfølelse kan ses på som *gjensvar* på hhv. selvstendighetsbehovet og tilhørighetsbehovet. I det ligger at *selvfølelsen* vår gjenspeiler av i hvordan vi har blitt møtt på vårt *behov for tilhørighet*, å bli sett, anerkjent, tålt og elsket av mennesker som har betydd/betyr noe for oss – bare i kraft av at vi er til. Særlig hvordan vi ble møtt tidlig i våre liv. Dette uten at vi forbinder det å være akseptert og anerkjent med å måtte prestere eller *fortjene* anerkjennelsen.

Selvtillit vil tilsvarende gjenspeile på hvilke måter vi har blitt speilet av betydningsfulle personer på hva vi *kan, vet, klarer, presterer*. Altså i hvilken grad *selvstendighetsbehovet* har blitt/blir oppmuntret og respektert av mennesker som har betydd og betyr noe i våre liv. Før vi ser nærmere på denne sammenhengen, kan det være nyttig å stille følgende spørsmål:

1: Bra nok? Eller bare perfekt?

Før vi går videre, er det noe som er viktig å være klar over: Det er slett ikke slik at de psykologiske behovene våre må være "fulldekket" for at vi skal utvikle en sunn selvtillit eller sunn selvfølelse! Vi mennesker har en utrolig evne til å tilpasse oss og ta til oss av alt det gode vi kan få. Noen barn har f.eks. hatt en svært vanskelig oppvekst, der man skulle tro at de hadde liten mulighet til å utvikle sine evner og sin opplevelse av å være verdifulle. Og likevel klarer de seg godt: De har med andre ord utviklet rimelig bra selvtillit så vel som rimelig bra selvfølelse. Noen har foreslått å kalle slike barn "løvetannbarn". Løvetannen er jo en plante som er utpreget hardfør og har evne til å klare seg i de karrigste jordsmonn. Vi kan kanskje si at den klarer seg med svært lite omsorg og omtanke, men evner å ta til seg så mye som mulig av det lille som er. Ikke sjelden ser vi hos løvetannbarna (eller "løvetannvoksne" når løvetannbarna er blitt voksne) at de kan ha blitt utsatt for stor omsorgssvikt fra foreldre eller andre som er satt til omsorgspersoner i foreldrenes sted. Mot alle odds, har løvetannbarna overlevd psykologisk. Sannsynligvis har slike barn en evne til å ta til seg det gode de kunne få, selv om de stiller langt bak i køen. Og som de har klart å bære med seg inn i voksen alder. Her er det sannsynligvis mange forhold som spiller inn på hvorfor det er slik. Den genetiske og biologiske forskningen kan nok forklare en del. En annen faktor er betydningen av å ha minst én sosial støtte når man trenger det. Når vi som terapeuter sammen med pasienten utforsker oppvekst og barndom, viser det seg ofte at det har vært minst én person der som på noen viktige områder har møtt personens behov for å bli sett og møtt på sine psykologiske behov. Og som personen har kunnet nyttiggjøre seg for alt det var verdt. Det kan ha vært en bestemor eller bestefar, eller en lærer, nabo eller en annen person. Dette er verdt å tenke på hvis du er en som strever mye med selvbildet ditt. Er det noen spesielle personer i livet som du opplevde var der for deg mer enn andre? Hva var det i tilfelle med den/de personen(e) du husker som godt (jfr. fortellingen om bestefar i innledningen).

Andre har kanskje hatt en antatt uproblematisk oppvekst, med rammer som tilsynelatende var trygge og stimulerende. Og likevel utviklet usunn selvtillit / usunn selvfølelse. Årsakene til at det ble slik, kan også være mange. For eksempel kan man fra naturens side (genetisk) være mer følsom og sårbar enn andre. I kombinasjon med å ha blitt speilet innenfor et snevert

område av evner og væremåter, for eksempel det å være flink eller snill, kan følsomheten bidra til et selvbilde som er for lavt eller for høyt (dette skal jeg komme nærmere inn på om litt). Det er ikke alltid så lett å konkret sette fingeren på *hva* som kan ha bidratt til det usunne selvbildet. Hvis man går inn i og utforsker personens historie, opplevelsesverden på en mer detaljert måte, kan man kanskje finne mer ut av det.

Poenget her er at vi ikke behøver å ha hatt "perfekte" foreldre (hva nå det måtte innebære!) for å takle livets utfordringer på en rimelig grei måte. Ei heller behøver vi selv være "perfekte" foreldre for at barna våre skal få dekket sitt selvstendighets- og tilhørighetsbehov og dermed utvikle en OK selvtillit og selvfølelse. Ja, foreldre som er overopptatt av å skulle være "perfekte" foreldre står faktisk i fare for nettopp ikke å bli det. Dette fordi fokuset på å framstå som flinke foreldre fort kan være uttrykk for foreldrenes behov framfor barnas, selv om det er barnas ve og vel de tenker de er mest opptatt av.

I overskriften på dette avsnittet spurte jeg: *Godt nok? Eller bare perfekt?* Noen vil kanskje lure på at jeg knytter ordet "bare" til det som for mange er et ideal, nemlig et å framstå som topp presterende. Jeg tenker annerledes om det. Ordet "perfekt" er et ord som lett blir knyttet til en forestilling om at menneskelige væremåter kan/skal oppnå et fullkommenhets-ideal. Ja, da må vi spørre: I så fall: *Hva er målestokken?* Perfekt/fullkommen *i forhold* til hva da? Tenk med deg selv: Hvilken forskjell for opplevelsen av seg selv vil det være om vi i stedet spør om hva som er ***bra nok***? *Bra nok* har et ganske stort slingsmonn og gir derfor mye større frihet enn "perfekt". Det å få dekket sine psykologiske behov ***rimelig bra*** kan i så fall være tilstrekkelig for å utvikle et *sunt nok* selvbilde. Det kan også minne oss om at ingen av oss er fullkomne og heller ikke behøver å streve for å bli noe annet enn det vi er, eller late som om vi er det. Dessuten gir erkjennelsen av ufullkommenhet oss mulighet til å endre oss og justere kursen av og til. Hadde vi vært fullkomne, var det jo ingen ting å gå på hvis resultatet likevel skulle vise seg å slå feil!

I fortsettelsen vil jeg først gå nærmere inn på sammenligningen mellom *selvstendighetsbehovet* og *selvtillit*-begrepet. Deretter *tilhørighetsbehovet* og begrepet *s selvfølelse*. Under hvert avsnitt skal jeg gi noen eksempler på budskap folk ofte gir til seg selv hvis de psykologiske behovene er dekket i for liten grad, bare delvis, eller "skjevt".

2: Selvtilliten: Gjensvar på selvstendighetsbehovet

Selvstendighetsbehovet kan formuleres slik:

Selvstendighetsbehovet er behovet for å klare meg selv - og vise at jeg klarer det. Det er behovet for å bli sett, hørt og satt pris på for det jeg gjør, vet og kan. Videre at mennesker som jeg ønsker å bety noe for, ser og anerkjenner mine kunnskaper og ferdigheter.

Dersom selvstendighetsbehovet er dekket i rimelig grad, øker sannsynligheten for at vi utvikler en rimelig sunn selvtillit. En likhet mellom selvstendighetsbehovet og selvtillit er at begge handler om det å bli verdsatt for det man *kan*, *vet* og *gjør*. Selvstendighetsbehovet innebærer at det betyr noe for oss alle at de evnene, kunnskapene og ferdighetene vi har, blir sett og verdsatt av mennesker som betyr noe for oss. Og som vi ønsker å bety noe for. Altså bli verdsatt for hvor dyktige vi er, hvor flinke vi er til ting, hvor bra innsats vi gjør, osv. Slike bekreftelser gir oss en følelse av at det vi gjør er verdifullt i seg selv. Og samtidig at vi er til nytte og glede for andre. Det er godt for oss alle. Hver og en av oss har vel erfaring for at anerkjennende og konstruktive tilbakemeldinger og bekreftelser på det vi gjør, vet og kan, kan gi oss inspirasjon til å gjøre *mer* av det vi tror vi er gode til. Forutsatt at vi opplever tilbakemeldingene som ekte og oppriktige. Vi ønsker på den måten også å vise at vi kan stå på egne ben og selv bestemme når vi trenger andres hjelp til det vi ikke er så gode til.

Det vi får negative tilbakemeldinger og særlig ikke-tilbakemeldinger på, gjør vi gjerne mindre av. Selvtilliten til de fleste av oss er altså ganske mye påvirket av i hvilken grad vi har fått dekket vårt behov for å bli bekreftet på det vi gjør, kan og vet. Men kanskje særlig *hvordan* – dvs. *på hvilke måter* - vi har blitt møtt på det behovet.

Problemet oppstår når selvstendighetsbehovet er dekket på utilstrekkelige eller ”skjeve” måter. Det kan være at visse ferdigheter, kunnskaper eller evner som *ikke* har blitt sett eller oppmuntret av mennesker vi ønsket å bli sett og bekreftet av. Eller våre evner, kunnskaper eller ferdigheter har blitt nedvurdert eller latterliggjort av viktige omsorgspersoner eller andre. (jfr. mobbing). Eller at det stadig ble stilt *krav* som det var vanskelig å leve opp til. Slike ”speil” fra omgivelsene fører gjerne til lav / usunn selvtillit: Personen *tror* at hun/han ikke kan eller klarer ting, sammenligner seg med andre som hun/han tror er mye flinkere eller dyktigere, og at det ikke nytter å prøve en gang. Hun/han vil også kunne ha en tendens til å høre krav fra andre, uten at slike krav blir stilt. Personen får dermed lett opplevelse av å mislykkes gang på gang og bekrefter dermed de negative budskapene til seg selv hun/han allerede hadde begynt å tro på.

Like usunn kan selvtilliten være om omsorgspersoner og andre har vært så ivrige med å dekke en persons selvstendighetsbehov at det ”går inflasjon” i selvtilliten. Eksempler på det er barn som til stadighet blir skrytt av og applaudert og forventer ros selv for ting som en må forvente er en selvfølge, slik som ”så flink du er å spise”. Eller over-ergjerrige foreldre som heier fram visse sider hos sine håpefulle i en grad som gjør at barnet står i fare for å forstrekke seg. Eller at barnet utvikler tro på at hun/han er ”verdensmester” og ”konge på haugen” og sikter mot mål som ikke samsvarer med hennes/hans reelle evner, kunnskap og ferdigheter. Med den følge at personen evt. en dag risikerer å oppdage sin begrensning uten å være rustet for en slik oppdagelse. For eksempel når de oppdager at andre er like flinke eller flinkere. Og da er fallhøyden stor for å oppleve seg mislykket når en presterer 95 % og ikke 110 % (hvilket i så fall ville være en illusjon, ettersom 100 % er max av det som er mulig i matematikkens verden). Noe man er særlig opptatt av når selvtilliten er lav, er ord som *rettferdighet* og *urettferdighet*. En årsak til det er at man har vanskelig for å skille mellom *urettferdighet* og *forskjellighet*. Forskjellighet kan lett oppleves mer som en trussel enn en ressurs. Man ser ikke at forskjelligheten nettopp er det som gir folk mulighet til å utfylle hverandre, i stedet for å konkurrere om de samme posisjonene. En forventning eller ønske om *likhet* fører til at man har en tendens til å sammenligne seg med andre hele tiden. Samtidig kan oppfatthet av rettferdighet/urettferdighet ha en forståelig bakgrunn. På den ene siden: barn som er vant til foreldre som er opptatt av at alt skal være helt likt mellom søsken, står i fare for å ta med seg en slik forventning videre. På den andre siden er det mennesker som har opplevd urimelig

forskjellsbehandling og avvisning i oppveksten. I så fall vil personen også som voksen lett kunne kjenne igjen den vonde følelsen av urettferdighet og avvisning i situasjoner som på en eller annen måte *ligner* de situasjonene der urettferdigheten ble begått. Opp gjennom historien har det skjedd mye urettferdighet i så måte. For eksempel trenger en ikke gå langt tilbake for å finne eksempler på at folk med dysleksi fikk budskaper om at de var dumme. Så vegret de seg mer og mer for å lese, fikk huller i kunnskapen. Evnene trengte det slett ikke være noe i veien med. Bildet av det misbilligende blikket fra læreren eller medelever - enn si latterliggjøring - sitter gjerne dypt. Når de senere i livet møter blikk hos andre personer som minner dem om lærerens eller fra medelever, kan det lett framkalle den samme nederlagsfølelsen.

Usunn selvtillit kjennetegnes bl.a. gjennom at det å *framstå som* blir viktig i og for seg. Det å være *beundringsverdig* og det å "lykkes" blir viktig. "Image" blir for enkelte nærmest et mantra. Et godt eksempel på en kultur som fremmer en slik framstå-som-kultur, er enkelte talent-programmer på TV der unge mennesker blir utsatt for en nådeløs bedømming av prestasjoner i hensynsløse ordelag fra "allmektige" dommere. Det å bli "stemt ut" av slike konkurranser kan for noen oppleves som et nederlag de ikke er mentalt forberedt på, og det kan sette dype spor i både selvtillit og selvfølelse. Det samme kan man se i reklameverdenens opptatthet av mote og kropp, bl.a. med syltynne jenter som et kroppsideal. Nedenfor noen vanlige selvbudskap som uttrykker en **usunn selvtillit**:

Jeg sliter og strever og prøver så godt jeg kan, men opplever likevel at det aldri er bra nok det jeg gjør.

Jeg har tendens til å sammenligne meg med andre, har lett for å tenk at mine kunnskaper og ferdigheter er dårligere enn deres som jeg sammenligner meg med.

Det er vanskelig for meg å vise interesse for det andre gjør, vet, kan eller eier, uten å kjenne misunnelse.

Hvis noen forteller noe de har opplevd, føler jeg trang til å fortelle noe (lignende) som er enda mer interessant.

Jeg er en dårlig taper.

Jeg tåler dårlig når noen andre får ros eller anerkjennelse for det de gjør, vet eller kan.

eller:

Det er viktig at alt jeg gjør er perfekt og at ingen kan "ta" meg for feil eller noe jeg har gjort som jeg ikke tror blir satt pris på.

Jeg vet best hva som er bra for andre å gjøre.

Min innsats teller mer enn andres.

Det er viktig for meg å være best, å vinne.

"Konkurransinstinktet" mitt blir fort aktivert og utfordret.

3: Selvfølelsen: Gjensvar på tilhørighetsbehovet

Tilhørighetsbehovet kan formuleres slik:

***Tilhørighetsbehovet** er behovet for en **grunnleggende trygghet** på å være **betingelsesløst elsket** og **ivaretatt** av mennesker som betyr noe for meg. Behov for å bli sett og anerkjent med hele meg, også med min sårbarhet. At jeg er til å **tåle**, til å holde ut, også når jeg viser følelser som er vanskelige. Og som jeg har en tendens til å skjule – fordi jeg er redd for at andre mennesker skal "avsløre hvem jeg virkelig er", bruke mot meg det de vet om meg, nedvurdere meg og trække på meg.*

I dette behovet ligger en grunnleggende lengsel i oss etter noen som er sterke nok til å ta vare på oss og beskytte oss og sørge for at vi ikke blir latt alene med vår sårbarhet. Man kan kanskje illustrere ved å vise til små barns tillitsforhold til sine omsorgspersoner: "Min pappa er så sterk at han kan løfte et helt hus, han". Eller: "Jo, sånn *er* det, for det har mamma sagt". Et barn ser i utgangspunktet på de nærmeste omsorgspersonene som feilfrie, allmektige og allvitende. Dette viser at barnet har et "innebygget" behov for å knytte seg til noen det kan ha full tillit til, noen som er større og sterkere enn barnet selv. Og der barnet kan få lov å være så lite eller stort som det til enhver tid føler seg, i visshet om at omsorgspersonen står like støtt uansett og kan være en trygg tilflukt om nødvendig.

Dette behovet for å få være den vi er, er antakelig enda mer grunnleggende enn behovet for å bli speilet på det vi gjør og kan. Det trygghetssøkende behovet innebærer ønske om å være betingelsesløst akseptert, grunnleggende anerkjent, tålt, ivaretatt og verdsatt og elsket av mennesker som betyr noe for oss, og/eller som vi ønsker å bety noe for. Det handler helt grunnleggende sett om det å føle seg verdifull bare i kraft av at man er født inn i denne verden og lever her. Vi har med andre ord behov for å være trygge på at vi er betydningsfulle/ at det betyr en forskjell om vi eksisterer eller ikke – også når vi ikke presterer. Skal vi bruke uttrykk fra finansverdenen, kan vi si at for å overleve psykologisk på en noenlunde OK måte, trenger vi en *kapital* i bunnen, en "trygghetskapital" som er solid nok til at den overlever "konjunktursvingninger" og blir utsatt for stress og press. Den kapitalen begynner vi å samle fra fødselen av. Og hva er navnet på denne "kapitalen"? Jo, nettopp - *selvfølelse*. Som barn trenger vi omsorgspersonene våre til å hjelpe oss med å samle slik kapital. Noen som er der for oss, noen som kan gi oss en forutsigbar opplevelse av at vi ikke blir prisgitt hjelpeløshet. Noen som har lyst til å være sammen med oss bare fordi de synes det er OK å være sammen med oss. Ikke fordi de "må" eller fordi de vil framstå som "snille" mot oss, eller gå in i en redningsmannrolle vi ikke har bedt om. Og heller ikke fordi de kan dra fordel av relasjonen eller har til hensikt å utnytte oss på noen måte. Nei, bare fordi de har lyst og synes det er fint å være sammen med oss.

Jeg kommer i denne sammenhengen på en setning noen har sagt om det vanskelige ordet *kjærlighet*, ettersom innholdet i setningen er treffende for det å føle seg elskverdig for den en er: "Kjærlighet er en *handling* som sier: Du er et menneske som *er verdt min tid og oppmerksomhet*". "Handling" i denne sammenhengen har ikke noe med prestasjon å gjøre, men mer et *uttrykk for* anerkjennelse som er mer enn bare ord. "Handling" kan selvsagt være konkrete gjerninger, men ikke minst kroppsspråk (særlig mimikk/ansiktsuttrykk) og måten man bruker stemmen på, dvs. det som med et faguttrykk kalles for ikke-verbale (non-verbale) språkuttrykk

Særlig er det betydningsfullt for selvfølelsen vår at vi har opplevelsen av at vi er til å *tåle*, til å *holde ut* – også når vi viser følelser som vi selv opplever vanskelige, eller viser sider ved oss vi skammer oss over. Uten å risikere å bli forlatt, avvist/straffet eller ydmyket. Det å bli avvist, forlatt i hjelpeløs tilstand, avkledd og ensom, er det vi frykter aller mest. En slik frykt blir av noen kalt *vår eksistensielle angst*. I sin kjerne: Angsten for å bli tilintetgjort, ikke *være* noen/noe.

Og her er et poeng som er verdt å ta med seg: Det motsatte av å *være* er ikke å *gjøre*. Det motsatte av å *være* er å *ikke-være*. Mange sliter med denne grunnleggende angsten i livet sitt, kanskje uten å være klar over at deres hovedproblem ligger nettopp i angsten for å bli borte, usynlig, at det ikke er noen der for dem når de virkelig trenger det. Mens de lur seg selv til å tro at hovedproblemet er at det de kan, vet eller gjør ikke er bra nok. Vi trenger alle tilhørighet til andre mennesker, der samværet i seg selv gir bekreftelse på at vi *er* noen, at det betyr en forskjell om vi er tilstede eller ikke tilstede i fellesskapet. Trygghetsbehovet handler altså om noe *annet* enn kunnskap, ferdigheter og prestasjoner.

Noen barn har kanskje fått *tvetydig* bekreftelse på sin verdi: I det ene øyeblikket har omsorgspersonene vært kjærlige og omsorgsfulle, i det neste har det virket som de ikke har brydd seg. Eller barnet har opplevd at viktige omsorgspersoner har vært uforutsigbare, ved for eksempel plutselige sinneuttrykk, uten at barnet kunne skjønne hvorfor den voksne reagerte slik. Eller barnet har måttet gjette hvilke regler som gjelder, uten at disse har vært tydelige. Et slikt barn står i fare for å være snar til å ta på seg skyld og skam. Barnet kan ikke tenke seg at omsorgspersonen som elsker barnet så høyt, kan ha noen feil. Altså er «alt min skyld» hvis andre mennesker blir lei seg eller sint eller oppfører seg på krenkende måter. Ikke sjelden ser vi dette hos barn som har vokst opp i familier der den ene eller begge foreldrene eller andre omsorgspersoner var rusmisbrukere. En omsorgsperson barnet kjenner som trygg, nær og forutsigbar i edru tilstand, endrer plutselig personlighet, er uforutsigbar, fjern og utilgjengelig og bryr seg ikke lenger om barnets behov. Hva annet kan da barnet enn å føle seg sviktet og forlatt av personer det burde kunne forvente var der for å ta vare på det? Enn si barn som har vært utsatt for grove krenkelser og overgrep, f.eks. seksuelle overgrep. Slike barn blir særlig sårbare for opplevelse av verdiløshet, ekstremt lav selvfølelse, noe som gjerne sitter i også i voksen alder. Et slikt barn må gardere seg mot uforutsigbarhet og kan utvikle tvangstrekk og et sterkt kontrollbehov. Mange sliter med uberettiget skam og skyldfølelse.

En konsekvens av en slik utrygg tilknytning kan være at personen har svært vanskelig for å ta til seg anerkjennelse fra andre, fordi det er vanskelig å tro at de egentlig mener det. Det skal lite til for at de føler seg avvist. Eller de blir lett fiendtlige overfor andre, fordi det blir viktig å sørge for avstand nok til å unngå å igjen blir såret eller kan risikere at grensene deres blir krenket. Så får de ikke testet ut om det kan være noen mennesker som er "unntak fra regelen". Videre blir det også ofte et enten - eller: Andre mennesker blir enten svarte eller hvite. Og er de i "hvite"-båsen, skal det gjerne lite til av feiltrinn eller ufullkommenhet før personen plasserer dem i "svarte"-båsen. Hvis personen først har plassert en annen person i "svarte"-

båsen, skal den andre føre mange "bevis" for å være tilliten verdig for å komme over i "hvite"-båsen.

En person som har blitt mye nedvurdert, krenket, avvist eller forlatt (ikke-speilet på den hun/han er), står altså i fare for å oppleve seg som mindre verdifull enn hun/han er. Med andre ord øker sannsynligheten for å utvikle en lav selvfølelse. En person som har blitt mye oversett eller overlatt til seg selv i viktige oppvekstår, står i fare for (er i "risikogruppe" for) å fortsette å være usynlig også som voksen. Personen går inn i en type "gjemmelek" som gjør at hun/han gjentar væremåter som vedlikeholder opplevelsen av usynlighet. Ved å gjemme seg, gi utydelige budskaper til andre, inviterer hun/han også gjerne andre til en slags "gjettelek". "Gjemmeleken" og "gjetteleken" kan være sterke hindringer for samspill. Samtidig lengter hun/han så inderlig etter bekreftelser på seg selv og er stadig på utkikk etter slike. Den usunne selvfølelsen kan også få motsatt innhold: Personen har en opplevelse av at hun/han av en eller annen årsak er berettiget spesielle privilegier framfor andre som personen anser som mindreverdige. Et grelt eksempel på dette er nazistenes syn på jøder under Den annen verdenskrig.

Nedenfor og på neste side er eksempler på selv-budskap som gjenspeiler en **usunn selvfølelse**

Jeg er ikke bra nok.

Jeg er feil.

Jeg føler at jeg ikke er verdt å elske.

*Jeg gir meg selv budskaper om at jeg er dum, stygg, ikke-attraktiv, ufordragelig.
Eller at det blir for mye av meg.*

Jeg har en tendens til å være opptatt av hva andre tror om meg.

Jeg tror ingen egentlig liker meg.

Jeg tror jeg ikke er til å tåle.

Jeg tror det hadde vært bedre om jeg ikke var født.

Jeg føler meg som en grå mus.

Jeg føler meg usynlig.

eller

Jeg er mer spesiell enn andre.

Jeg er mer verdt enn andre.

Fordi jeg er den jeg er, bør folk vise meg særlig respekt eller beundring.

Fordi jeg tilhører den gruppen jeg identifiserer meg med, er jeg mer verdt eller har fortrinn framfor folk som ikke tilhører den gruppen, f.eks. en politisk gruppering, samfunnsklasse, religiøs gruppe-tilhørighet osv.

Jo større trygghetskapi tal vi har fått oppsamlet gjennom livet, dvs. jo mer solid selvfølelsen er, desto større er sannsynligheten for at vi i voksen alder kan klare oss uten stadig bekreftelse fra andre mennesker på at vi er verdifulle. En voksen person med en rimelig sunn og positiv selvfølelse har nok "kapital i banken" til å ta ut fra *sin egen* "bankbok" det hun/han selv trenger - når hun/han trenger det. Hvis da noen prøver å nedvurdere (redusere hans/hennes verdi som menneske), kan hun/han ta en kikk på sin indre "konto" og si til seg selv: "Nei, det stemmer ikke, verdien min - "bankkapitalen" er bunnsolid, uansett hva den andre tror eller prøver å få meg til å tro, uansett om noen prøver å få meg til å føle meg liten". Selvfølelsen er grunnmuren i bygningen som heter *meg*. Dersom denne kontoen derimot er slunken, vil personen gjerne være avhengig av å «låne» av andre mennesker, gjerne de som står vedkommende nærmest, i form av et uuttømmelig behov for bekreftelse på hvor god, flink osv. hun /han er; alt for å opprettholde en følelse av å være verdifull/bra nok.

D) Er det nyttig å skille mellom selvtillit og selvfølelse?

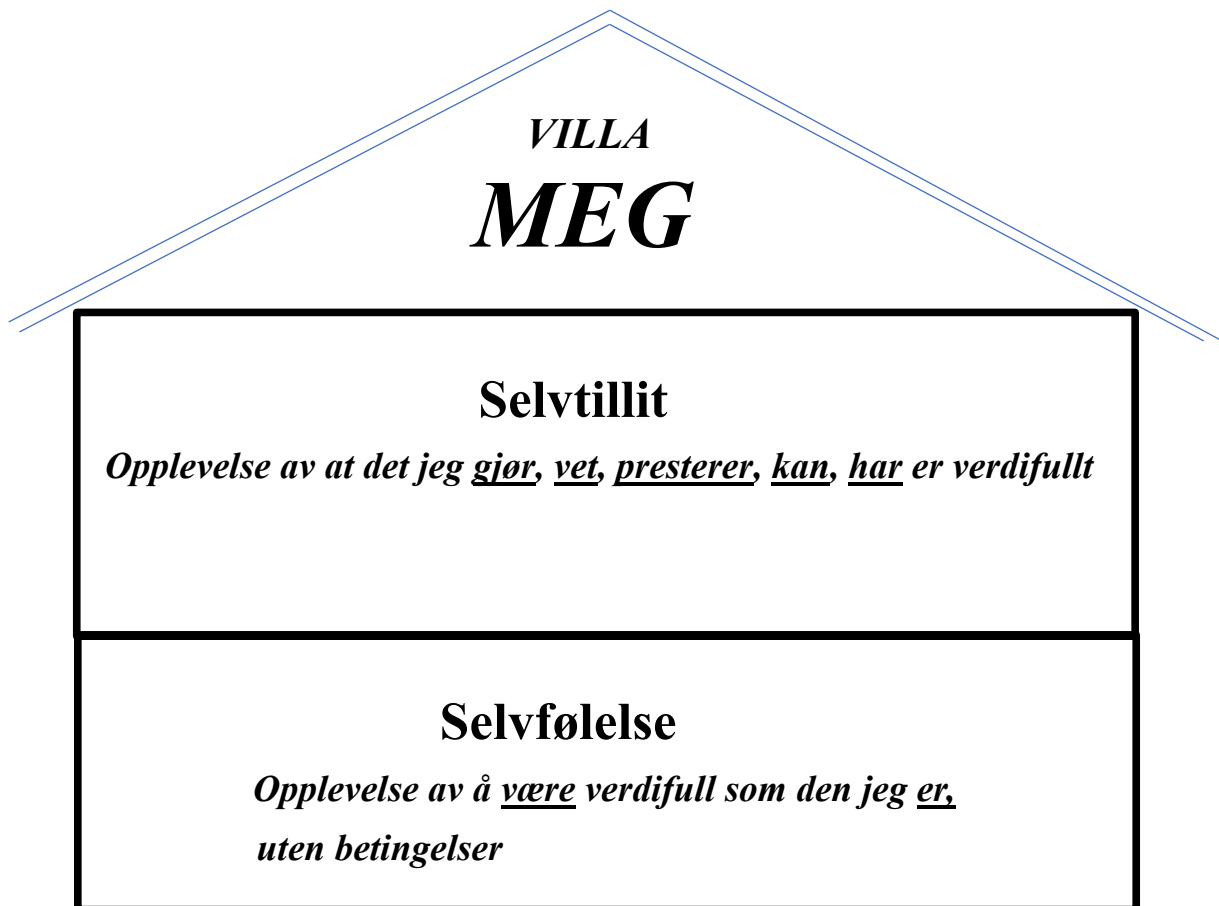
Noen vil kanskje si at skillet mellom selvtillit og selvfølelse blir et kunstig skille. Henger ikke selvtillit og selvfølelse tett sammen? Er det ikke nettopp alt det vi gjør, kan og vet som forteller hvem vi er? Og omvendt? Jo, fra en side sett. Alt i vår tilværelse henger jo i bunn og grunn sammen med alt annet. La oss se nærmere på det. Men først vil jeg komme med en påstand som du selv kan vurdere nytten av når du har lest hele undervisningsnotatet:

Det å bygge selvfølelsen rundt det å prestere, blir som å prøve bygge et hus i løse luften uten grunnmur.

Jeg tenker at hus-metaforen kan være en nyttig måte å illustrere temaet på. La oss si at jeg tenker på det som er **meg** som en bygning eller en bolig. Denne boligen består av en **grunnmur** (sokkeletasje) og en **overbygning** oppå grunnmuren. Dersom grunnmuren er solid, står overbygningen trygt. Hvis grunnmuren er skjør, har store sprekker eller på andre måter er

usikker, hjelper det ikke hvor flott overbygningen er. Fundamentet har alltid stor betydning for hvor solid boligen er. Hvis man ikke er klar over dette eller ikke bryr seg om å tenke på hvordan det står til med grunnmuren, øker sannsynligheten for at man sliter meg ut på å få huset til å se finest mulig ut, samtidig som strevet aldri oppleves tilstrekkelig. Jeg kan gjerne streve i det uendelige og bruke energien min på fine fasader og samle på en masse ting i overbygningen, men jeg har alltid en følelse av at noe mangler hvis grunnmuren er det som jeg trenger å arbeide med først.. Så tror jeg at bare jeg gjør mer av det samme, vil det bli bedre.

Nedenfor har jeg tegnet et skjematisk bilde som tydeliggjør det vi nå snakker om:



Som vi nettopp har sett, henger de to begrepene selvtillit og selvfølelse nært sammen. Sammenheng er imidlertid noe helt annet enn sammenblanding. Hvor problematisk det blir når vi *blander sammen* de to begrepene selvtillit og selvfølelse, blir særlig tydelig hvis vi går til den delen av psykologien som kalles *sosialpsykologi*. Sosialpsykologien har nemlig vist at vi mennesker generelt har en lei tendens til å blande sammen "gjøre-ting" (altså det som bidrar til vår selvtillit) og "være-ting" (det som har med selvfølelse å gjøre). Det vil si at vi har tendens til å trekke slutninger om hvem en person *er* ut fra det vi ser hun/han *gjør*, og omvendt:

- *Per **er** sånn fordi Per **gjør** sånn.* Eller:
- *Per **gjør** sånn fordi han **er** sånn”.*

Et typisk eksempel på slike feilslutninger, noe man dessverre har sett så altfor mye av opp gjennom historien, er folks holdning til mennesker som sliter med psykiatriske lidelser og emosjonelle problemer. Altfor mange har opplevd å bli nedvurdert fordi de sliter med slike problemer. I parentes kan nevnes at internasjonale undersøkelser i industrialiserte land (som Norge) tyder på at halvparten av befolkningen pådrar seg en psykisk lidelse av ulik alvorlighetsgrad og ulik varighet i løpet av livet. De mest vanlige lidelsene er depresjon og ulike former for og grader av angst. Når man f.eks. har en depresjon, viser det seg på det man gjør. Eller snarere: Det man *ikke* gjør. Ett symptom kan være at man blir mer eller mindre passiv, et annet er opplevelse av håpløshet og meningsløshet. Og en rekke andre symptomer. Så er spørsmålet: *Er* personen dermed *en passiv person*. For ikke å snakke om når folk tror at en passivitet hos en deprimert person er uttrykk for latskap! Eller la oss se på symptomet håpløshetsopplevelse: Det at personen kjenner håpløshet, *er* hun/han dermed en håpløs *person*? Ikke sjelden vil personen selv oppleve det nettopp slik, for den lave selvfølelsen prøver å fortelle henne/ham det. Dette selv om "hodet" forteller ham/henne noe annet. Uansett: Intet mennesker *er* en psykiatrisk lidelse like lite som man kan *være* en forkjølelse. Symptomer er noe man *har*, ikke noe man *er*! Altfor ofte har folk opp gjennom tidene ikke klart å skille mellom den psykiatriske lidelsen en person *har* - og det mennesket personen *er*. Som om diagnosen utgjør identiteten. Og hva skjer da? Jo, da trer automatisk *utstøtelsesmekanismene* i kraft. Folk blir kanskje utrygge eller usikre på hvordan de skal forholde seg til det personen sliter med. Og når de ikke klarer å skille mellom det hun/han sliter med og det mennesket personen er, får de behov for å markere sin forskjellighet til personen. Ingen av oss ønsker å bli nedvurdert av noen. Da er det lett å falle for fristelsen å ta avstand fra personer som har noe som omgivelsene og kanskje også personene selv anser som frastøtende ("stigmatisering" er et ord for dette). Det fins utallige eksempler på at mennesker med følelsesmessige eller tanke-/atferds-problemer har blitt nedvurdert og avvist som mennesker (jfr. Mobbing som fenomen). Det er ganske smertefullt for den det gjelder, og det på toppen av de problemene hun/han allerede sliter med. I så fall bare forsterker det personens egen tro på at hun/han er verdiløs fordi hun/han sliter med de problemene hun/han gjør. Med andre ord: Over tid har personen utviklet større eller mindre grad av *lav selvfølelse*, opplevelse av ikke å være elskverdig, bra nok eller opplevelse av å være feil. Så kommer et viktig poeng i vår sammenheng: I kjølvannet av opplevelsen av å ikke *være* bra nok (lav selvfølelse), øker sannsynligheten for at man også tror at man ikke *kan*, *vet* eller *klarer* noe bra nok (lav selvtillit). Og omvendt. Før vi går videre, vil jeg komme med fire påstander. La oss så se litt på hver av dem.

- 1: *Dersom selvfølelsen er sunn, er sannsynligheten stor for at selvtilliten også er sunn.*
- 2: *Dersom selvfølelsen er lav, øker sannsynligheten for at selvtilliten også er lav.*
- 3: *Det at en person framstår med høy grad av selvtillit, behøver ikke være et tegn på at vedkommende også har en sunn selvfølelse.*
- 4: *Forsøk på å reparere lav selvfølelse gjennom gjøre-strategier, reparerer ikke lav selvfølelse.*

1: Sunn selvtillit og sunn selvfølelse hånd i hånd

Ettersom selvtillit og selvfølelse er to sider av samme sak, er det altså i utgangspunktet ingen *motsetning* mellom disse to delene av selvbildet. Vi har imidlertid sett at denne todelingen av selvbildet kan hjelpe oss til å tenke over hva vi *mener* når vi sier at vi har et godt eller dårlig selvbilde. Godt eller dårlig i forhold til hva? Jo, i forhold til opplevelse av å være *verdifull*, som jeg allerede har framhevet. I stedet for å bruke ordene "godt" eller "dårlig" selvbilde, har vi her valgt "sunn" og "usunn" for å beskrive ytterpunktene i det å føle seg mer eller mindre verdifull. Vi har altså holdt fram at det gjør en forskjell å spørre om man føler seg verdifull for det en gjør, vet og kan - og om man føler seg verdifull bare i kraft av å være den man er, med de egenskapene man har på godt og vondt. En sunn selvfølelse er ikke avhengig av hvor mye man til enhver tid presterer eller ikke. Hvis man har en rimelig bra selvfølelse, har man det rimelig bra med seg selv over tid, uavhengig av om det går opp eller ned med prestasjonene. Ikke det at det ikke betyr noe om man ikke får ting til eller mislykkes av og til. Man kan bli skuffet og lei seg for det, enten selvtilliten og selvfølelsen er sunn eller usunn. Forskjellen er hvor mye man opplever står på spill når ting går på tverke - og hvor *lenge* skuffelsen varer ved. Er selvtilliten rimelig sunn, forholder man seg til at en ikke kan gjøre det like bra alltid, og heller ikke gjøre det like bra i alt. Verken selvtilliten eller selvfølelsen forandrer seg nevneverdig, selv om man presterer litt opp og ned i forhold til evner, kunnskaper og ferdigheter. Det blir ikke viktig å bevise for noen hvor flink, kunnskapsrik, omtenkssom osv. man er. Når selvfølelsen er grunnleggende sunn, tenker man faktisk ikke så mye på å prestere. Man gjør ting fordi man er interessert og ønsker å bruke sine ressurser på best mulig måte. Det er altså forskjell på å prestere for *prestasjonens* skyld, og det å gjøre noe man er interessert i / prestere for *interessens* skyld. I det første tilfellet blir det så viktig å lykkes at man blir nedtrykt eller skammer seg når man ikke får til ting. I det andre tilfellet kan man glede seg over hver gang man lykkes, og samtidig betyr det ikke verdens undergang om prestasjonene ikke er på topp. "Klarte jeg det ikke i dag, så gjør jeg det kanskje bedre neste gang. Litt irriterende at jeg ikke fikk brukt det jeg hadde i denne situasjonen, siden jeg av erfaring vet at jeg har mere inne enn det jeg fikk brukt i dag. Men pytt, pytt, det kommer sannsynligvis dager etter denne". Eller: "Nå trenger jeg tid for meg selv og få være litt lei meg en stund. Men jeg vet jeg kommer meg på fote igjen om ikke altfor lang tid". Eller: "I dag gikk det bra, gitt, jeg er fornøyd med dagens innsats". Eller: "Heisann, det der var nesten i overkant av hva jeg hadde forventet av meg selv, det var moro". Det kan kanskje virke som om disse utsagnene gir et bilde av en overflatisk person. Snarere handler det om en *tilstede-værende* person. En person som har en rimelig bra selvtillit og rimelig bra selvfølelse kjenne- tegnes altså særlig ved evnen til å være *tilstede i seg selv og i møtet med andre*. Hun/han kjenner forskjell på ulike følelser, kan *la seg berøre* av følelser og samtidig ikke bli over- veldet av dem. Med ett ord kan vi si at når den sunne selvfølelsen og den sunne selvtilliten går hånd i hånd, snakker vi om en *integrert* person. I det ligger at det som har med selvtillit å gjøre og det som har med selvfølelse å gjøre danner en helhet, det er sammenheng mellom det personen *gjør*, det hun *sier* - og hvem personen *er*. Samtidig *blander ikke personen sammen* de to sidene av selvbildet. Noe som videre kjennetegner en person der selvtilliten og selvfølelsen er integrert (henger sammen), er *tydelighet*. Populært sier man det ofte slik at "du vet hvor du har ham (eller henne)". Hun/han holder ikke på med "gjemmeleken" og får andre til å leke "gjetteleken".

2: Lav selvfølelse øker sannsynligheten for lav selvtillit

Dersom man har lav selvfølelse, følger ofte liten selvtillit med på lasset. Ikke fordi personen ikke *har* ferdigheter og kunnskaper. Men fordi hun/han ikke klarer å *gjøre seg nytte av* dem. Man tror ikke at det man faktisk gjør, kan og vet er noe verdt. I bunnen, grunnmuren/ selvfølelsen, er det noen sprekker som gjør at man går rundt med en ekkel følelse av å være mindreverdig. Med andre ord kan lav selvfølelse *hemme* selvtilliten.

Og nå skal jeg peke på et merkelig fenomen: Man skulle kanskje tro at en som hadde lav selvfølelse, begjærlig grep tak i tilbakemeldinger fra andre som kunne bidra til en sunnere selvfølelse. For eksempel det å ta til seg godord eller ros. Men slik er det ofte ikke. Det er gjerne det *motsatte* som skjer: En som har lav selvfølelse ser ut til å ha en tendens til å samle bebreidelser på det motsatte, nemlig at hun/han *har grunn til* å tro så lite om seg selv. Det synes altså generelt å være viktigere for oss å få bekreftet det vi allerede tror om oss selv på godt og vondt. Vi har en tendens til å ville samle på informasjon som får det vi tror til å "stemme". Og her ligger antakelig hemmeligheten bak hvorfor det er så vanskelig for oss å virkelig endre oss. Det er tross alt tryggere å bli ved det kjente enn å risikere å bli fratatt alt. Ja, selv om endringen skulle vise seg å føre til det bedre. Når f.eks. folk da kommer med komplementer eller kommenterer noe personen er god til, er det vanskelig for en person med lav selvfølelse å ta imot. Skulle da den andre personen til overmål komme til å si noe som *kan* tolkes negativt, velger man å *forstå* det negativt, altså mest mulig i tråd med det man allerede trodde. Så kan man spørre: Hva skjer med den personen som viste interesse da? Jo, vedkommende opplever kanskje at komplementene eller oppmuntringene ble avvist og ikke satt pris på. Dermed vil hun/han kanskje la være å ta risikoen på å si eller gjøre noe som gjør at hun blir avvist en gang til, evt. trekker seg unna etter hvert. Hvilket blir *enda* en bebreidelse til den første personen på at hun/han ikke er noe verdt. Og så er den onde sirkelen i gang. Eller kanskje vi heller skulle kalle det en "ond spiral" enn en ond sirkel. En nedoverspiral, med stadig nye bebreidelser på det man frykter aller mest, nemlig at man ikke er verdt å elske, verdifull. Og følelsen av verdiløshet og litenhet får lov å fortsette å vokse seg stor og mektig. Skillet mellom selvfølelse og selvtillit er så uklart at personen lar være å gjøre ting som kan være godt for ham/henne.

3: Høy selvtillit behøver ikke være tegn på sunn selvfølelse

Vi har pekt på et helt sentralt trekk ved sunn selvfølelse; opplevelsen av å være *elskverdig*. Som vi også har sett, øker sannsynligheten for at selvtilliten er sunn når selvfølelsen er sunn. I så fall er man ikke så opptatt av å millimetermåle sine kunnskaper og ferdigheter i sammenligning med andres, eller bruke enhver anledning til å demonstrere sine kunnskaper/ ferdigheter. Man er ikke *opptatt* av ferdighetene/ kunnskapene. Man *braker* dem. Videre, hvis man har en *usunn* selvfølelse, er man ikke nødvendigvis *bevisst* sin usunne selvfølelse. Det er heller slik at *gjøre*-tingene får uforholdsmessig mye oppmerksomhet. Jo mer ut på den usunne selvtillitsskalaen man kommer, blir det å prestere, være effektiv osv. i økende grad viktig i seg selv. Det som har med følelser og relasjoner å gjøre, dvs. det som handler om selvfølelsen, blir også lett et *gjøre*-spørsmål. Noen ser endog på følelser med litt forakt og som tegn på svakhet. Å *framstå som* blir viktigere enn å *være*. *Elskverdig* blir et spørsmål om å være *beundringsverdig*. Beundringsverdig er noe man blir dersom man presterer noe slik at folk legger merke til det eller blir imponert over det. I seg selv er det ingenting galt i å bli lagt merke til for det man gjør, kan eller vet eller bli beundret for det. En som har sunn selvtillit, som bruker sine evner og arbeider for å utvikle disse, kan gjerne komme langt i sine ferdigheter og kunnskaper. Og til og med bli berømt for det. Men berømmelsen i seg selv er ikke så viktig for ham/henne. Når selvfølelsen er usunn derimot, blir det å *framstå som*, enten det er

som dyktig, flink, omsorgsfull, tjenestevillig eller "ydmyk" eller hvilke "dyder" det nå måtte være snakk om, viktig i seg selv. Det kan godt hende at de ferdighetene og kunnskapen personen framstår med kan godt være sider vedkommende faktisk er dyktig og begavet på. Men det gode blir *for mye* av det gode. Derfor: Selv om selvtilliten hos en person i andres øyne framstår som høy, kan det være vanskelig for omgivelsene å bedømme om den er sunn eller usunn. Enda vanskeligere er det å se hvorvidt vedkommendes *selvfølelse* er sunn eller usunn, ut fra det en person gjør. En flott fasade kan skjule et gap av opplevelse av ikke å *være* bra nok. Den kan også skjule savn og lengsel etter å være elsket og anerkjent bare for den man er, uten å måtte ty til iøynefallende fasader. Denne lengselen kan man være god på å skjule. Således kan man gjennom en bevisst late-som-om-framferd lure omgivelsene. Og det er det ikke sikkert omgivelsene behøver å lide under. Verre er det når man *lurer seg selv*. I lengden kan det også være vanskelig. Før eller senere vil mange komme i en situasjon eller fase i livet, der uroen blir følbart. Et folkelig uttrykk som mange bruker, er å "møte veggen". En strofe fra en sang fra 50-tallet lyder: "Han viste seg glad i vennenes rad, mens hjertet var nær ved å briste. Men det var det ingen som visste".

Mange går rundt ensomme i hodet sitt, selv om fasaden er uklanderlig. Det fortelles en historie fra gamle dager som ikke behøver å være sann, men den illustrerer et poeng i denne sammenhengen. Historien beretter om en mann som oppsøker legen i ei bygd. På legens spørsmål om hva han kan hjelpe mannen med, forteller mannen at han kjenner seg så nedtrykt, elendig og mislykket. Etter å ha foretatt en vanlig medisinsk undersøkelse uten å finne noe spesielt, sier legen at mannen er frisk som en fisk (en lege av i dag ville sannsynligvis ikke nøydt seg med dette). Legen foreslår at mannen gjør noe som kan gi ham litt glede og avveksling, så vil han nok etter hvert kvikne til, skal han se. "Hva med å ta en tur på sirkuset som er kommet til bygda" foreslår legen som et førstetiltak, "jeg har hørt at det skal være en klovn der som skal være så ustyrtelig morsom".

"Jeg er klovnen", svarer mannen.

4) Et umulig prosjekt: Å streve for å bli *elskverdig* ved å gjøre beundringsverdigheter.

En ting er når folk ubevisst viser en plettfri eller beundringsverdig fasade, mens det ikke er samsvar mellom den tilsynelatende sunne selvtilliten - og en usunn *selvfølelse*. Man kan gå gjennom et helt liv og ikke ofre en tanke på at ens opptatthet av materielle, praktiske eller prestasjonspregede gjøremål hindrer en i å få kontakt med den delen av seg som handler om det å være til, det å være menneske. Det vi imidlertid ikke sjelden ser, er at folk strever for å *reparere* en usunn *selvfølelse* gjennom *gjøre*-ting. Én måte å gjøre det på er å være overopptatt av regler, rett og galt, ikke å gjøre feil. Det å *gjøre* feil blandes sammen med det å *være* feil, ikke bra nok (lav *selvfølelse*). For å unngå opplevelsen av å ikke være bra nok, strever man for å *gjøre seg fortjent* til en bedre *selvfølelse* gjennom å framstå så perfekt eller prektig som mulig. En interessant ting her er at jo viktigere det er å framstå som perfekt, desto mer *krenkbar* blir man. Hvis man vil teste seg selv på hvor krenkbar man er, kan man stille seg selv spørsmålet: Hvor mye skal det til for at jeg reagerer med sinne eller "fornærmethet" hvis noen kritiserer noe jeg gjør, eller de pirker borti måter jeg framstår på?

Det man grunnleggende savner og kanskje så inderlig lengter etter, er å fylle underskuddet på å være ivaretatt, holdt om og tålt (tilhørighetsbehovet). Og så tror man at hvis man bare *gjør* slik og slik, blir litt bedre på det og det, *så* vil man oppnå en sunn *selvfølelse*. Man prøver altså noen *strategier* ("strategi" betyr "framgangsmåte") for oppnå et mål om å føle seg OK ved å framstå med beundringsverdigheter. Og så er man ikke klar over slike strategier ikke fører til målet. Vi kan si at personen bruker "selvtillits-strategier" for å forsøke å reparere en

lav selvfølelse. Med andre ord: Man prøver å *gjøre* ting bra nok for å oppnå å *være* bra nok. Det er som å dra seg selv etter håret for å løftes opp. Man blir ikke mer oppløftet av det. I korte stunder gir det kanskje en opplevelse av velvære, men det *varer* ikke. Det kan sammenlignes med å være avhengig av rusmidler. Så lenge rusen er der, har man det bra. Men når rusen går ut av kroppen, får man et sug etter mer. Eller man må "reparere" for å slippe å kjenne på abstinenssymptomer. Og etter hvert må man ha større og større doser for å oppnå samme rusvirkningen. Det kan være velvære i øyeblikket, men det varer ikke.

Typisk eksempel på slike strategier er som sagt når det blir svært viktig for en person å framstå som flink. Mange jeg har snakket med i terapier forteller hvordan de hele livet har forsøkt å leve opp til fars eller mors forventninger om at de skulle gjøre det godt på skolen, bli flinke innen et bestemt fag, innen musikk eller andre ting som far og mor la vekt på som særlige attraktivt. Eller man har tendens til å underkaste seg autoriteter fordi det var så viktig hjemme å være "snill", dvs. ikke opponere mot noe, være "lydig" pike eller gutt. Jo snillere, flinkere, ettergivende eller selvutslettende barnet var, desto mer fornøyd virket far og mor. Og dermed fikk barnet fantasier om at hvis det *ikke* levde opp til omsorgspersonenes standarder, ville omsorgspersonene ikke anerkjenne dem, være glad i dem, men avvise dem eller forlate dem. Noen ble super-våre for foreldrenes sinnsstemning og gjorde alt for å tilpasse seg det de trodde foreldrene ville bifalle. Selvstendighetsbehovet måtte vike for et umettet tilhørighetsbehov. Ikke minst ille er det når barn har fått budskap som "Gud er glad i snille barn". Dette ettersom en religiøs overtone kan ha en særlig virksam effekt dersom det religiøse blir misbrukt som virkemiddel i f.eks. barneoppdragelse. Underforstått: "Gud er ikke glad i slemme barn". Da er det ikke rart det blir viktig å være "snill". Julenissevarianten er kanskje en mer uskyldig variant: "Er det noen snille barn her?" Og så deler nissen ut gaver når alle barna roper i kor "jaaa!" Det blir for de fleste bare morsomt, ettersom situasjonen innbyr til lek og moro; det er en del av "julenisseleken". Men nissens *budskap* er likevel illustrerende for en kultur der man må prestere noe for å være bra nok.

Tre vanlige uttrykksmåter folk bruker når de anvender slike "selvtillits-strategier" er 1) "*burde*", 2) "*hvis bare*" og 3) "*når bare*". "Jeg burde nok ha..." i den og den situasjonen behøver selvsagt ikke bety annet enn at man er litt irritert for at man ikke tok et annet valg i en bestemt situasjon. Og så i neste øyeblikk si: "Men pytt, pytt, det jeg gjorde, gjorde jeg. Kan eventuelt ta lærdom av det til neste gang". Men når man har lav selvfølelse, blir ofte uttrykket "*burde*" et mer gjennomgripende mantra, et uttrykk for nedvurderende budskap man stadig gir seg selv, med utsagn som "jeg burde vært mer..." osv. Jeg pleier å si at *burdismen* (ikke å forveksle med buddhismen!) er verdens verste "religion". Eller utsagn som "***Hvis jeg bare ikke*** hadde vært så....", eller "***hvis jeg bare*** hadde vært mer....". Eller : "***Hvis bare*** omstendighetene hadde vært annerledes....", "***hvis jeg bare hadde*** hatt de mulighetene som den og den fikk..." osv., ***da*** alt vært annerledes. Og videre: "***Når bare*** dette er over, så...", eller "***Når jeg bare*** får gjort det eller det, så..."

Slike utsagn er ofte uttrykk for lav selvfølelse og et underliggende lengsel etter å få det bedre med seg selv. Samtidig forutsetter utsagnene en tro på at "det gode liv" er et annet sted og en annen tid enn nå. Men det fyller ikke lengselen. Tvert om, det hindrer *tilstedeværelsen*.

E) Den egentlige meg – hvem er det?

1: Det som er meg har ikke bare én eller noen få, men mange sider

Vi har hatt fokus på selvbildet illustrert som et hus med to etasjer. Den jeg er, er illustrert ved en bolig. Boligen i seg selv blir imidlertid bare rammen om den personligheten jeg kan kalle «meg». Da kan det være meningsfullt å stille spørsmålet: Hva består denne «meg» av? Hvis vi holder oss til boligmetaforen («Villa meg»), kunne vi tenke oss at boligen er bebodd av en rekke *del-personligheter*, som *til sammen* utgjør nettopp– *meg*. Hver og en av dem uttrykker seg på sin unike måte. Men like fullt er de deler av *meg*, for det er jo *meg* de ”bor” i.

Sammen har alle delpersonlighetene i utgangspunktet et felles mål, nemlig *å ivareta dine psykologiske behov*. Hver for seg er de unike med hver sin spesialiserte oppgave. For å gå til noen av grunnetasjens beboere, nemlig *følelsene* våre: For eksempel er det ikke den samme delpersonligheten som uttrykker tristhet hos deg som den som uttrykker glede eller sinne. Når du er sint, sier og/eller gjør du sannsynligvis noe annet enn når du er trist. Eller glad. Men det er vel like mye *deg* enten det er den triste eller sinte eller glade delen av deg som uttrykker seg? Når noen så sier til deg at ”det der er typisk deg, altså” (det hender at folk sier det når de møter en side ved andre som de ikke liker...), da kan du si: ”Ja, det stemmer nok det. Men det er bare *en del* av meg. Jeg har mange andre sider som *også* er typisk meg”. Alle dine ”sider”, ”deler” eller ”delpersonligheter” er typisk deg. En annen sak er at noen av dem kan ha tendens til å rope høyere og oftere enn andre av delpersonlighetene dine, og så tror omgivelsene dine at det er bare den ene siden av deg som er ”typisk” deg. Og det kan godt hende at de er noen bestemte sider av deg som kommer oftere til uttrykk. Det betyr ikke at de er mer typisk deg enn de sidene som du også faktisk har, men som ikke så ofte slipper til. Det kan ha å gjøre med at noen av disse delpersonlighetene dine har en tydelig *stemme*, noen en mer diffus stemme. Andre igjen har kanskje ikke en egen stemme i det hele tatt. Da trenger de kanskje ”hjelp” av andre sider av deg, som *har* en stemme. For eksempel kan det hende at den triste (*fortvilte?*) delen av deg ikke klarer å uttrykke seg selv. Og så må den ty til en annen del av deg, som har en stemme for å få fram sitt budskap. Kanskje da den sinte delen av deg er den delen *Den Triste* vanligvis tyr til for å prøve å komme til orde, bare fordi den vet at den sinte er en som *har* stemme og kan uttrykke seg. Men den triste delen av deg skjønner ikke at *Den Sinte* ikke kan noe annet enn å uttrykke sinne. Så kan *Den Triste* ønske så mye den vil at *Den Sinte* skal fortelle omverdenen om hvor trist den føler seg, uten at omverdenen forstår at det er *Den Triste* som *egentlig* prøver å uttrykke seg. For de ser og hører jo bare *Den Sinte*. Og så forholder de seg til den siden av deg i stedet for den siden du prøver å uttrykke. Og du bare sitter igjen og føler deg misforstått og enda mer lei og for at du ikke fikk sagt hvordan det var å være deg på en måte som folk kunne forstå. *Den Triste* blir fortsatt sittende der alene uten å få uttrykt seg, og andre mennesker får ikke øye på den. Hva skjer med den andre personen da? Jo, helt umiddelbart vil de fleste kjenne på en trang til å forsvare seg (”komme i forsvar”), fordi de føler seg angrepet. Særlig hvis de opplever at den andres sinne er uberettiget eller sterkere enn de klarer å håndtere. Om de visste at det var din tristhet eller fortvilelse du prøvde å uttrykke, hadde den andre personen sannsynligvis forholdt seg til deg på en annen måte. Vi er gjerne sånn, vi mennesker, at vi forholder oss til det vi umiddelbart ser hos en person. Og ikke til alle de *andre* sidene ved personen som ligger bak og skulle ønske de hadde en egen stemme.

Det å oppdage de ulike sidene/delpersonlighetene våre gir mulighet til å se oss selv på andre måter. Dette fordi vi får mulighet til å gi stemme til andre sider enn de som automatisk har en tendens til å komme på banen når vi møter situasjoner som ligner på hverandre. For svært mange er den indre anklageren og dommeren slike sider som automatisk rører på seg, enten de har grunn til det eller ikke. Og dermed bidrar de bare til å holde både selvfølelsen og selvtilliten nede. Det du da først og fremst trenger, hvis det er slik for deg, er å sette i sving delpersonligheter som kan ha litt medfølelse med de sårbare delene av deg, og som kan vende oppmerksomheten mot delpersonligheter som styrker din selvfølelse og også bidrar til en mer realistisk selvtillit. For å ta eksempelet over, trenger den triste delen av deg i en slik situasjon medfølelse og forståelse for at den blir aktivert i situasjonen. Og den trenger anerkjennelse for at den er OK og en venn som prøver å signalisere at nå har du grunn til å være lei deg. Hvis det var en annen persons væremåte eller utsagn eller noe hun/han gjorde eller lot være å gjøre som aktiverte den triste siden hos deg, er det ikke sikkert den personen mente å være slik. Ja, det kan godt hende at du tolket vedkommendes væremåte helt annerledes enn det andre ville ha tolket den som. I så fall var det *din tolkning* som var feil. Og dermed reagerte du på det du *trodde* den andre personen hadde til hensikt, fordi du ikke fikk sjekket det ut først. Men *følelsen* din, *den var ikke feil*, for følelsene våre blir aktivert ut fra det vi tror om virkeligheten. Noen ganger stemmer det vi tror, andre ganger ikke, i alle fall ikke helt. Følelser kan ikke være rette eller gale, de bare *er*. Og de trenger å bli møtt og anerkjent. Først da er vi klare til å se nærmere på hva det var som utløste følelsen. Og det kan skje en endring i hvordan jeg forholder meg til følelsene mine. Slik endring kan skje hvis jeg tar meg tid til oppdagelsesreisen i mitt indre landskap og blir kjent med de ulike delpersonlighetene mine. Særlig gjelder det følelsene mine og også hva som vanligvis utløser dem hos meg. De trenger nemlig først og fremst å bli anerkjent **av meg selv** (jfr. betydningen av selv-medfølelse og selv- anerkjennelse). Da kan det hende at de ikke lenger trenger å blåse seg slik opp eller bli så slitne når jeg møter mennesker eller situasjoner som aktiverer disse følelsene hos meg.

En ting før vi går videre: I eksempelet med *Den Triste* og *Den sinte*: Det er ikke sikkert at det er bare trist du var i situasjonen som utløste *Den Triste* hos deg. Kanskje jeg også hadde grunn til å bli sint? Kan skje jeg følte meg krenket i tillegg til å føle meg sår? Det behøver slett ikke være noe hinder for at vi kan ha **flere følelser samtidig**! Tvert om, svært ofte er det slik at vi kjenner på flere følelser på en gang. I så fall kan jeg på min oppdagelsesreise i mitt indre landskap stoppe opp ved hver av sidene, for eksempel hos *Den Triste* og *Den Sinte* hver for seg og utforske hva det var som utløste den ene og den andre. Kan jeg ved å bli kjent med delpersonlighetene mine også finne ut hvordan *stemmene* deres høres ut, hva som er typiske måter de uttrykker seg på? Enten det er med eller uten ord? Kan gi jeg de delpersonlighetene som ikke har en stemme i form av ord – en tydelig stemme *med* ord? Hvordan ville de uttrykke seg da? Hva ville være forskjellen mellom at de uttrykte seg bare med kroppsspråk – og at de uttrykte seg med tydelige og direkte ord?

Og når vi nå er midt inne i tankegangen om at vi har mange ulike delpersonligheter som til sammen utgjør det som er *meg*, og vi tenker oss at hver av delpersonlighetene har sin **stemme**, da må vi også komme litt inn på noe som kompliserer det hele ytterligere. Som om det ikke allerede er komplisert nok! Ja, det er nettopp det det er. Komplisert. Det å leve sammen i relasjoner som mennesker er faktisk ikke like lett. Det er nesten et under at det i det hele tatt går an at så mange mennesker eksisterer side om side, når hver og en av oss har våre unike psykologiske behov vi trenger å få dekket! Er det rart det er krig i verden, forresten?

Noe som kompliserer det hele enda mer enn det vi har snakket om til nå, er det vi kan kalle **stemmene fra fortiden**. Vi har allerede snakket ganske grundig om sammenhenger mellom de psykologiske behovene og selvtillit/selvfølelse. I prinsippet er det dette som er tema her også, men da mer med lyskasteren stilt inn på hvordan denne sammenhengen kan vise seg i praksis. Etterpå skal vi ta fram **boligmetaforen** igjen og se skjematisk hvordan fortid *spiller sammen* med nåtiden og påvirker både selvtillit og selvfølelse.

2: "Stemmene fra fortiden" og hardingfela

Noe som bidrar til at vi blir forvirret på hvem vi egentlig er, er stemmene fra fortiden. Det er "stemmer" som blander seg sammen med våre egne indre stemmer: De klinger med i vår opplevelse av oss selv og av andre, og dermed får de i mer eller mindre grad en finger med i spillet når vi forholder oss til oss selv og til verden rundt oss. Slike stemmer kan faktisk være så sterke at vi blir forvirret eller ikke klarer helt å skille hva som er våre egne og hva som er andres stemmer. Hvilke "stemmer" snakker jeg om? Det er stemmer som tilhører mennesker som på en eller annen måte har betydd noe for oss i oppveksten. Det kan være viktige omsorgspersoner i våre liv, for eksempel mor og/eller far. Eller andre omsorgspersoner, autoriteter eller andre som på en eller annen måte har hatt innflytelse på oss. Oftest er vi ikke selv klar over dette, og stemmene fra fortiden kan ha en større plass i vårt følelsesliv og mer makt over oss enn vi liker å tro.

Ett spørsmål er da: *Hvor mye vil vi **la** stemmene fra fortiden være med å styre oss?*

For å kunne svare på det spørsmålet, er det for det første nødvendig at vi er klar over fenomenet, noe jeg skal gå litt mer inn på i det følgende. For det andre er det ikke gjort over natten å bli kjent med stemmene fra fortiden og skille dem fra våre egne. Like lite som det går kjapt å bli kjent med og skjelne mellom våre mange delpersonligheter og deres stemmer. Men la oss nå gjøre et forsøk på å utforske fenomenet litt.

Hardingfela kan være en OK metafor for å beskrive sammenhengen mellom våre egne indre stemmer og stemmene fra fortiden. Hardingfela er som kjent et strykeinstrument som har to sett strenger. Fire av dem tilsvarer strengene på en vanlig fiolin. Det er disse som er i direkte kontakt med buen når spillemannen/kvinnen spiller på fela si, og som han/hun dermed har direkte kontroll på. I tillegg er det fire såkalte "understrenger" som klinger med, og som felespilleren ikke kan kontrollere mens hun/han spiller. Det betyr ikke at musikeren ikke har noen innflytelse på understrengene, og at de bare lever sitt eget liv. Musikeren kan ha kontroll i den forstand at han/hun stemmer understrengene slik at de klinger harmonisk med i tonearten/slåttene musikeren til enhver tid spiller. Men hvis understrengene ikke er samstemt med den melodien musikeren vil formidle, vil det fort bli skjærende falskt. Eller sagt med andre ord: Det er "noe som ikke stemmer". Musikeren vil forhåpentligvis høre når både understrengene og overstrengene kommer ut av stemmingen, og da vil hun/han justere litt, slik at de stemmer overens. Det er med andre ord vesentlig at musikeren er den som bestemmer *hvordan* understrengene skal få lov å klinge med. Hun/han kan ikke *fjerne* understrengene. For da er et ikke lenger en hardingfela. Men musikeren kan ta kontroll gjennom å bestemme hvordan understrengene skal være stemt, slik at de støtter opp om den vakre melodien og gir den en rikere klang. En forutsetning er at musikeren vet hva som skjer og hvordan hun/han vil det skal låte. Og at hun/han har utviklet evnen til å skille mellom understrengenes klang og overstrengenes. Ellers blir hun/han jo hjelpeløs og forvirret når "noe ikke stemmer".

Som du sikkert husker, fortalte jeg helt i begynnelsen av dette undervisningsnotatet om bestefar. Det er lenge siden bestefar døde. Men jeg kan ennå høre stemmen hans for mitt "indre øre". De stemmene til bestefar jeg liker best, er dem jeg har fortalt om. Den ene er den stemmen som sier: "Jeg er glad i deg og liker deg, Terje". Det var den jeg "hørte" der ved ripsbusken. Selv om han ikke brukte ord. *Smilet* hans, kroppsspråket, var det som "sa" og bekreftet at han likte å være sammen med meg, at jeg var en ålreit fyr. Den stemmen bidro til å tilfredsstille tilhørighetsbehovet mitt og styrke grunnmuren i personligheten min, selvfølelsen. Den andre var den som sa: "Den bilen du har laget der, Terje, ble fin. Bra jobba!" Den stemmen bidro til å tilfredsstille selvstendighetsbehovet mitt og styrke selvtilliten min. Fremdeles kan jeg "høre" de to stemmene til bestefar. Bestefars stemme er en god "stemme fra fortiden" for meg. Du kommer sikkert også på noen slike stemmer når jeg forteller ette. Samtidig er det kanskje noen *andre* "stemmer fra fortiden" som du *ikke* liker så godt å høre. Det kan være stemmer fra for eksempel foreldre – med eller uten ord – som sier noe slikt som at "*hvis du ikke er snill, blir jeg sint*". Hvis vi ser nærmere på den setningen, har den to budskap: Det ene er det å være "*snill*", er en viktig verdi for den som formidler budskapet. Det andre budskapet i setningen er: "Jeg blir *sint* på deg hvis du ikke...". Altså en trussel med en underliggende forventning om at barnet skal oppføre seg på en bestemt måte for å unngå at trusselen blir satt ut i livet. Barnet har sannsynligvis erfaringer som gjør at trusselen fører til frykt for at den voksne vil gjøre noe mot barnet som er smertefullt eller ubehagelig. Det er ikke like sikkert at barnet har klart for seg hva det vil si å være "*snill*". For noen ganger uttrykte mor eller far sinnet sitt på en måte som sved, uten at barnet skjønnte hva som utløste sinnet, eller hvorfor det ble straffet. Sette fra barnets side måtte det uansett være noe uønsket barnet hadde gjort, som ikke var forenlig med det som et å være "*snill*". Dersom det var uforutsigbart hva for barnet hva begrepet "*snill*" innebar, måtte barnet lære seg "gjetteleken" og finne strategier eller utveier som kunne sikre seg at den voksne ikke ble sint.

Noen sier at de ikke kan huske noe slikt fra sin oppvekst. Eller de synes det blir å lete etter problemer som ikke er noe problem når man snakker om slike sammenhenger. Ja, hvis man blir opptatt av at "barndommen har" skylda og prøver å finne knagger å henge enhver væremåte på, kan det lett gå ut i parodien. Den motsatte grøfta er å si at det er bortkastet å se på oppvekst og sammenhenger med væremåter i voksenlivet. For mange har det gitt ahaopplevelser å se sammenhenger i egne følelsesreaksjoner og måter å være på i lys av en slik måte å tenke på. Selv om de bevisste delene av hukommelsen vår kanskje har glemt opplevelser av urettferdighet og smerte, glemmer ikke *kroppen* vår slike opplevelser Kroppen husker alltid smerte den er blitt påført. Hvis et barn har blitt påført smerte som det ikke skjønner årsaken til, må barnet ty til fantasier og forestillinger for å prøve å få verden til å stemme. Barnet fyller ut de uforståelige hullene med forklaringer/bortforklaringer og forestillinger som er til å leve med.

Når det gjelder slike budskap som jeg ovenfor ga eksempel på, er det mer vanlig enn uvanlig at barnet prøver å forklare sammenhengen mellom egen væremåte/egne handlinger og reaksjonene fra omsorgspersonene med *egen skyld og skam*. Dersom for eksempel mor eller far gjentatte ganger har uttrykt sinnet sitt på en måte som får negative konsekvenser for barnet, trekker barnet gjerne den logiske slutningen at dersom hun/han hadde oppført seg annerledes, ville ikke den voksne reagere slik som hun/han gjorde. Barnet kan ikke av seg selv tenke at det kunne være noen annen grunn til at mor eller far påførte barnet smerte. For eksempel at mor eller far hadde så lav terskel for å uttrykke sinne og ikke klarte å styre sinnet sitt, at barnet ble slagmark i mors eller fars krig med seg selv – eller i deres krig mot *hverandre*. Ja, hvordan skulle vel barnet kunne tenke noe annet? Mødre og fedre er jo til for barna sine, i barnets øyne. Og mødre og fedre er glad i barna sine! En som er glad i meg, vil ikke kunne påføre meg smerte hvis jeg ikke fortjente det! Altså har jeg gjort meg skyldig i noe

som fortjener straff. Og ikke bare det, men veien er ikke lang for barnet til å tenke at ikke bare har barnet gjort noe galt, men det *er* feil, som vi har sett. Da er ikke veien lang til at barnet får en kopling som sier at ”Hvis ikke jeg er snill, er ikke mor (eller far) glad i meg”. Og hvis mor og far ikke er glad i meg, vil de ikke ha meg mer. Og da blir jeg alene”. Ingen ting er en større trussel mot selvfølelsen/behovet for tilhørighet, enn frykten for å bli forkastet eller forlatt. Det er jo nettopp fordi det ikke er godt for oss å være alene at vi *har* behov for tilhørighet.

Andre slike budskap som stammer fra stemmer i fortiden kan være: ”Mor og/eller far er fornøyd med deg hvis du får gode karakterer på skolen/ gjør det godt i idrett/ øver to timer hver dag på piano slik at vi kan være stolt av deg når du spiller på elevkonserten på kulturskolen til jul osv.”. Slike budskap går ikke så mye på hva personen gjør, men mer på hva hun/han klarer og er i stand til. Hva skjer da dersom barnet ikke får gode karakterer slev om det prøver? Eller ikke klarer å hevde seg så godt i idrettsmiljøet? Eller ikke gjør det så godt på elevkonserten selv om hun/han har øvd både to og tre timer daglig for å bli flink nok? Den følelsen barnet opplever da, er kanskje enda verre enn skyldfølelsen. Det er følelsen *skam*. Evnen til å føle skam er noe vi er født med. Det skal vi være glade for. Den evnen hjelper oss nemlig til å ta hensyn til hverandre og ikke krenke hverandres grenser. En slik sunn og god skamfølelse innebærer med andre ord evnen til å kunne kjenne på hvordan det er å være andre (også kalt *empati*). Og dermed kunne *tone oss inn* på andre menneskers bølgelengde og respektere deres verdighet like mye som vår egen. Men også skam kan bli *for mye av det gode*. Det er når vi blir så opptatt av andres forventninger til oss, at vi glemmer vårt eget behov for å bli sett og anerkjent og skammen får oss til å gjemme oss i oss selv. Eksempler på slik skam når vi får en sterk følelse av å ikke strekke til. Eller vi blir avslørt mens i noe som vi tror andre ikke vil synes er OK. Og ikke minst når vi er *redde for* å bli ”avslørt” eller at noen skal oppdage sider ved oss som vi tror vil føre til at andre ikke vil tåle det de ser, og så nedvurdere eller trække på oss på en eller annen måte.

Denne uhensiktsmessige skamfølelsen kan utvikles tidlig i et barns liv og kan sette varige spor. Men den kan ikke utvikles i et vakuum. Den er alltid en følge av budskap som vi på et eller annet plan har fått fra betydningsfulle personer i våre liv i form av forventninger som de har formidlet til oss. Igjen: Ser du hvordan stemmene fra fortiden kan klinge med i vårt indre landskap?

Et konkret eksempel på hvor lett det er å blande sammen stemmer fra fortiden med inne egne stemmer – er gutten som kom hjem til mor etter å ha gått et godt stykke fra en kamerat mens gradestokken viste adskillige tosifrede kuldegrader. Det siste stykket frøs han slik på tærne at han storgråt. Da han så møtte mor i døra, hun spurte hva som var galt og han sa at han frøs slik på tærne, sa mor med ettertrykk i stemmen: ”Du må da ikke gå sånn og skrike i nabolaget for så lite du som er 12 år gammel! Hva tror du folk sier om oss?” Og gutten skammet seg. Veldig. Mens han hadde like vondt i tærne.

Så kan vi spørre: Hvem sin skam var det gutten hadde? Var det hans egen – eller var det mors skam, som han overtok som sin egen? Hva ville ha skjedd om mor i stedet hadde tatt gutten sin inntil seg og sagt: ”Å, så kald du er! Kom inn så skal jeg gni tærne dine foran ovnen”?

Særlig vanskelig er det å forholde seg til foreldrebudskap som blir legitimert med omsorgspersonens livssyn. For eksempel: ”Hvis ikke du er snill, eller oppfører deg slik og slik, eller mener slik og slik (det vi som foreldre og kirkesamfunnet vi tilhører mener er ”rett”), *da er ikke Gud glad i deg, og han vil forlate deg*”. Dette behøver ikke være sagt så direkte, oftest heller indirekte. I så fall må personen selv fylle inn hullene i budskapet der sammenhengen mangler. Oppfattet trussel om å bli forlatt av foreldre blandet med oppfattet

trussel om at selv Gud vil forlate en om en ikke tilfredsstiller visse betingelser, fører gjerne til at angsten for ikke å høre til, angsten for å bli forlatt kan være meget sterk. Det som gjør slike budskap ekstra sterke, er med andre ord at de gir inntrykk av at den som formidler budskapet til og med har Vårherre selv på sin side.

Hvis barnet har mange slike opplevelser av utydelige eller overtydelige budskap fra viktige personer i viktige faser av sin oppvekst, kan det sett dype spor som kan vare. Kanskje helt til noen (f.eks. en terapeut) spør: "Hvem eier hva her? Hva er ditt og hva er mors eller fars?" Og det sårbare barnet i den voksne kommer inn i en *bevisstgjøringsprosess* som gjør at hun/han kan tenke annerledes om både fortiden og seg selv enn hun /han har vært vant til automatisk å tenke.

Det sårbare barnet har vi alltid med oss. Det blir aldri voksent og selvstendig. Men vi utvikler etter hvert *andre* sider ved oss som i sum kan gjøre at vi tenker og handler på måter som vi forbinder med det å være voksen og selvstendig. Og der *vi selv* kan ivareta det lille, sårbare barnet i oss, uten lenger å være for avhengig av andre. Samtidig kan vi noen ganger lure oss selv til å tro at vi er mindre sårbare enn vi er. Og dermed bruker vi ubevisst de samme overlevelsesstrategiene det sårbare barnet i oss brukte den gang det i alder og utvikling faktisk var kun et lite og sårbart barn, og avhengig av å bli veiledet av alle "stemmene" rundt seg. Stemmer som etter hvert som vi blir eldre ikke lenger har noen direkte innflytelse på oss. De går over til å være *stemmer fra fortiden* som klinger med, slik som understrengene på hardingfela, som vi har sett. Noen mennesker har vokst opp i omgivelser der de lærte å *ha* kontakt med de sårbare sidene og følelsene sine. Det å snakke om og uttrykke følelser var OK og en naturlig del av omgangstonen, uten at det behøvde å være så svært. Andre trenger *hjelp* til å få kontakt med et sårbare barnet i seg. Enten fordi de aldri lærte et språk som uttrykte følelser, eller følelser ble sett ned på eller oversett eller forbundet med noe farlig. Mange jeg har truffet på min terapeutferd har uttrykt *lettelse* når det går opp for dem at noe av det som har gjort at de strever, handler om at stemmer fra fortiden har fått for stor plass i dem. Og i større eller mindre grad har fått lov til å styre noen av deres delpersonligheter, mer enn de til nå har trodd og vært klar over.

Skal vi nå sette disse tankene inn i boligmetaforen som er beskrevet ovenfor, kommer det en viktig dimensjon til, i tillegg til overbygningen (selvtillitsdelen) og grunnmuren (selvfølelsedelen). Det er **grunnvollen** som grunnmuren er tuftet på. Et hus kan ikke stå i løse luften, det står alltid på en grunnvoll. Hvor solid grunnvollen er, kan variere mye, alt fra leire- eller sandgrunn til solid og urokkelig fjellgrunn. Og de «stemmene fra fortiden», som klinger med, har sitt tilholdssted i det jeg nedenfor kaller **Grunnvollen**.

3: Om grunnvollen

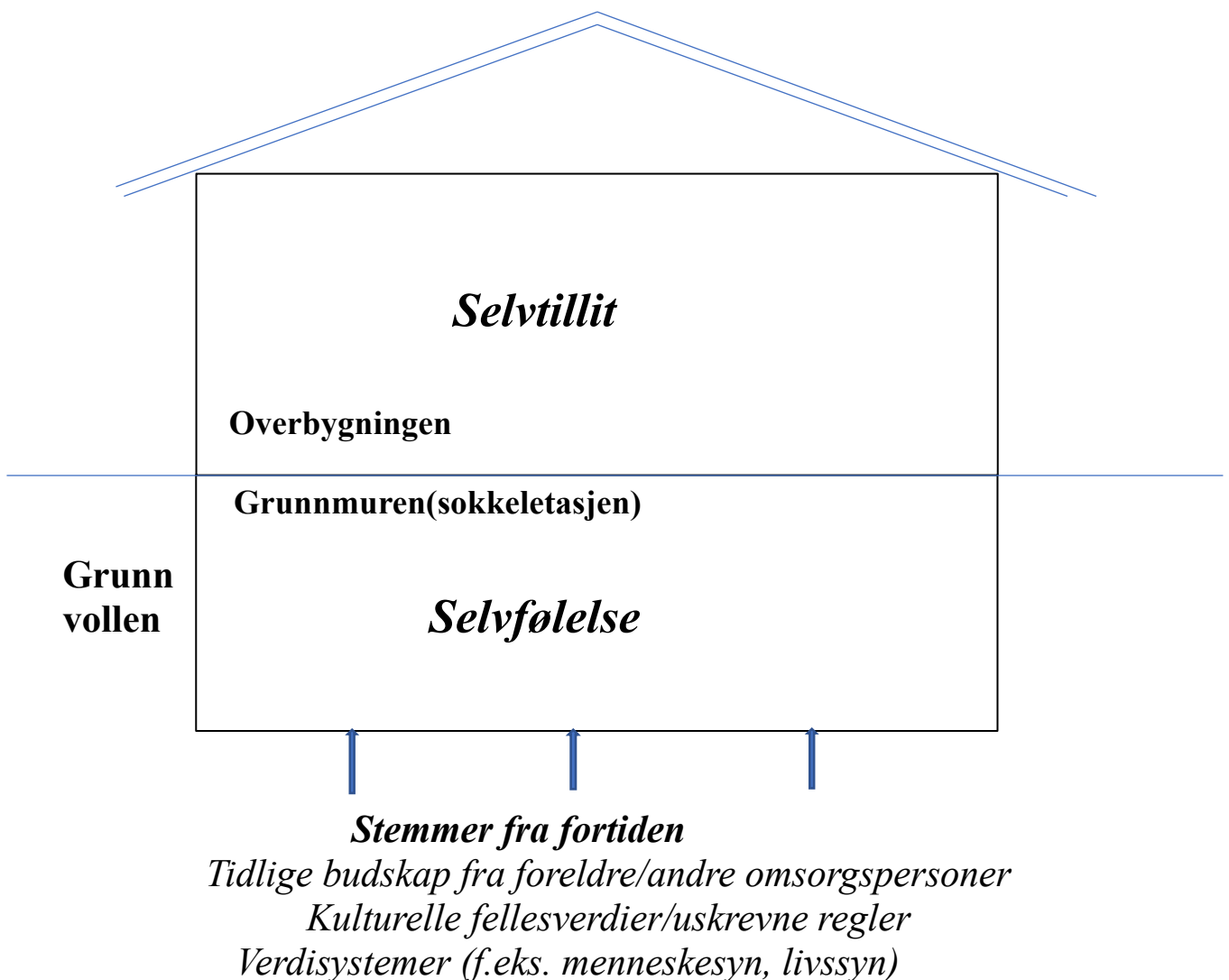
I vår sammenheng tenker jeg at grunnvollen som "boligen" står på er alle *verdier* og *verdisystemene* vi bygger livene våre på. Slike verdier kommer til uttrykk gjennom foreldrebudskap, andre tidlige omsorgspersoners budskap, de ulike kulturene vi er oppvokst i og med. Derfra tar vi med oss forestillinger og oppfatninger som danner et grunnlag for hvilke tanker vi har om det å være menneske. Det kan være *verdier* slik som måter å være på som er godtatt eller ikke godtatt i det miljøet/den kulturen man tilhører, meninger som blir verdsatt eller ikke verdsatt i miljøet, skrevne og uskrevne levereregler osv. *Verdisystemer* kan være religion og livssyn, det kan være moralverdier knyttet til andre ideologier, politiske systemer etc. Slike verdier står ofte for noe av det dypeste i oss og er viktig å ta på alvor.

Verdigrunnlaget vårt har vi fått i samspill med viktige personer i våre liv. Derfor virker de verdiene vi har "adoptert" eller i alle fall overtatt deler av, sannsynligvis sterkt inn på vår opplevelse av oss selv både når det gjelder selvfølelse og selvtillit, og i samspillet med andre.

Akkurat her – når vi snakker om verdier og verdisystemer - er det noe jeg gjerne vil understreke før jeg går videre. Særlig dersom man har et livssyn (altså et verdisystem) som man tenker representerer *sannheten* om mennesket tilværelsen. Jeg har møtt mennesker som har kjent på at sannheten de bygger livssynet sitt på, blir truet av psykologien. De er usikre på om psykologien vil forsøke å bortforklare det de ser på som hellig og tenker på som den dypeste og mest solide grunnvollen i deres liv.

En slik usikkerhet er forståelig: Det vi ser på som mest verdifullt i livet, vil vi gjerne beskytte. Derfor er det viktig å skille her: Psykologien har sin begrensning i at den fokuserer på menneskers *opplevelse* av seg selv og verden og hvilke konsekvenser dette har for hvordan vi forholder oss til oss selv og verden. Det behøver da ikke å være en motsetning mellom det å utforske psykologiske sammenhenger som kan bidra til å forklare hvorfor vi gjør som vi gjør eller er som vi er – og et verdibasert trosgrunnlag. Psykologien er ikke opptatt av *sannhets*-spørsmålet i et verdisystem. Den er opptatt av hvordan vi *forholder oss til* oss selv og andre, *uavhengig* av ulike verdier og verdigrunnlag i en verden der ingen av oss er ufeilbarlige.

Det er med andre ord en nær sammenheng det er mellom ”overbygningen” (selvtilliten), ”grunnmuren” (selvfølelsen) og ”grunnvollen” (stemmene fra fortiden). Hvis vi nå utvider boligtegningen slik at den også omfatter grunnvollen, vil den se slik ut



Legg merke til at det er bare *overetasjen* som er synlig over grunnvollen, det som representerer selvtilliten. Grunnmuren er skjult under.

Det er fordi – som vi har sett – det er en så nær sammenheng mellom vår selvfølelse og stemmene fra fortiden. Andre mennesker kan ikke se selvfølelsen vår, den vi *er*. Det må de slutte seg til ut fra *de ser vi gjør*, bl.a. kroppsspråket vårt. Og det de *hører vi sier*. Andre mennesker kan heller ikke høre stemmene fra fortiden og se hvordan disse påvirker meg. Ja, hvordan skulle de kunne det når det til og med er vanskelig for meg selv å skille mellom mine egne stemmer og stemmene fra fortiden?

Det eneste andre mennesker kan se, er med andre ord huset på grunnmuren. Og knapt det. Det de ser, er faktisk bare *utsiden* av huset. Det som er inni, må de gjette seg til dersom jeg ikke gir dem innsyn. Siden boligen er min private eiendom, er det bare jeg selv som har ansvar for det som er der av inventar. Og også for hvordan fasaden på utsiden skal se ut! Vil jeg at noen skal se hva som er innenfor, må jeg invitere dem inn. Det gjør jeg gjennom det jeg formidler. Jo tydeligere jeg er for meg selv, desto lettere blir det for meg å være tydelig overfor andre på hvem som er meg. Hvis det ikke er tydelig for meg, må jeg kanskje dra på en oppdagelsesreise for å se hva som hører til overbygningen (*selvtillitsetasjen/gjøre-vite-kunne-etasje*), hva som hører til grunnetasjen (*selvfølelse-/være-etasje*) og hva som er påvirkning fra eventuelle stemmer fra fortiden. Og se hva jeg trenger for å ha en solid grunnmur og et hus som det er godt og spennende å leve i. Eller med andre ord: Styrke mitt selvbilde.

I siste del av dette undervisningsnotatet skal vi nettopp se litt nærmere på hvordan styrke selvbildet vårt.

E) En vei videre?

1: Om å stoppe opp og kjenne etter. Selvmedfølelse og selvanerkjennelse.

Er det slik at hvis man først har et lavt selvbilde, da er man "dømt" til å *fortsette* å ha det? Nei, det er ikke slik. Det går an å *endre* et usunt selvbilde til et sunnere - der selvfølelsen kan styrkes og med et større samsvar mellom selvtillit og selvfølelse. Imidlertid kan det være en smertefull og tidkrevende prosess. Et svensk dikt sier dette på en treffende måte: "Det gör ondt när knoppar brister". Endringsarbeid er nettopp – et *arbeid*. Ofte et hardt, noen ganger et smertefullt arbeid. Så vil jeg si noe som kan synes som en selvmotsigelse: Den viktigste delen av endringsarbeidet er noe som kommer *foran* det å *gjøre* endringsarbeidet. Dersom vi bare sier at endringsarbeidet er "hardt arbeid", kan endring fort oppleves som et strev. Særlig for dem som strever mye fra før, og aller mest for dem som det er viktig for å gjøre ting perfekt i håp om å *bli* "perfekt" (hva nå det måtte innebære). Det jeg snakker om nå som den viktigste delen av endringsarbeidet er *det å stoppe opp og bare være*. Altså det som har med selvfølelsen å gjøre. Legg igjen merke til at ordet *selvfølelse* er satt sammen av *selv* (det som er meg) og *følelse*. Det som er meg trenger å være i kontakt med følelsene mine for å gjøre meg i stand til å orientere meg i verden, f.eks. hvem jeg er - i relasjon med andre. Det kan jeg bare være når jeg stopper opp og kjenner etter hvordan det er å være meg nå. Og nå. Og nå. Selv det kan være et strev til å begynne med. Enten fordi jeg ikke er vant til å verken snakke om eller kjenne etter hvordan det er å være meg, fordi det aldri var noen som lærte meg det eller oppmuntret meg til det. Eller fordi jeg er redd for hva som skjer hvis jeg våger å kjenne på hvordan det er å være meg. Endringsarbeidet begynner med andre ord med en *bevisstgjørings-prosess* som har til hensikt å hjelpe meg til å bli klar over hva som skjer i

meg. Og så bli klar over hva jeg *gjør* når det som skjer i meg skjer, hva jeg gjør med følelsene mine. For så å kunne endre det jeg gjør med følelsene mine til å gjøre noe annet enn det jeg automatisk pleier å gjøre, og som blir bedre for meg selv og for de rundt meg. Noen ganger trenger vi et menneske utenfor oss selv til å speile oss på måter som gjør at vi kan starte endringsprosessen. I perioder kan det hende at det til og med vil være hensiktsmessig å få litt drahjelp av sjelesørgere eller trente terapeuter.

Det å bli bedre *kjent med* - og først og fremst ***anerkjenne*** - *seg selv* en hovedvei til økt selvfølelse. *Anerkjenne* betyr i denne sammenheng å *se på seg selv med mildere øyne, ha medfølelse med seg selv*. Det å bli glad i de sidene ved meg som jeg tror ikke er elskverdige. Dette enten det er slik for meg at jeg er opptatt av de sidene mine som er vonde, eller det er at jeg ikke klarer å ta imot det gode (for eksempel ikke kunne tro det når folk framhever noe som er fint ved meg). Det å *ha medfølelse med seg selv* er ikke det samme som å *synes synd på seg selv*! Synes man synd på seg selv, går man inn i en offerrolle. Det bare vedlikeholder problemet og det blir snarere et hinder for endring enn en mulighet til å ta valg som gjør en forskjell. Selvmedfølelse, derimot, handler om at jeg ikke lar min *indre kritiker* (eller man kan kalle den siden av meg *anklageren* eller *den strenge dommeren*) få rett. I denne sammenhengen betyr det de delene av meg som prøver å fortelle meg hvor verdiløs, dum, ufordragelig, slem, kjedelig og ikke-elskverdig jeg er (som nettopp vedlikeholder en lav selvfølelse), alt jeg ikke kan og mestrer (som vedlikeholder en lav selvtillit) og at jeg ”fortjener” straff. Mange oppdager at selvkritikeren har større makt over dem enn de trodde, og at andre mennesker ser med atskillig mildere øyne på dem enn de gjør selv. Når selvfølelsen er lav, får den indre kritikerens råd grunnene alene. Har den rett til det? Hva ville skjedd om selvanklageren fikk hvile seg litt - og noen andre av mine sider fikk litt mer plass?

2: Hvem eier hva? Ansvarliggjøring – av meg selv

Det som er viktig i vår sammenheng å holde oppe, er *håpet* om at ***endring faktisk er mulig***. Det fins utallige eksempler på mennesker som har erfart det. Det er ikke sikkert man kan forvente noen revolusjon, men små endringer kan gjøre en forskjell som virkelig *gjør* en forskjell i retning av at håpet fortsetter å eksistere og kanskje vokse.

Det er mange måter å gjøre et slikt endringsarbeid på, og det fins ulike psykologiske teorier som vektlegger litt forskjellige veier til endring. Men en av fellesnevnerne for alle terapier er ordet ***ansvarliggjøring***. Herunder at ***jeg selv tar ansvar*** for mitt liv, alle mine følelser og hva jeg gjør med dem. Ofte enn vi tror, legger vi mer eller mindre ubevisst ansvaret på *andre* for at vi er som vi er og gjør som vi gjør. Eller det motsatte: vi tar på oss ansvar som egentlig ikke er vårt. Og så er det lett å være opptatt av *skyld*, hvem som har skylden. Det siste gjelder særlig når noe ikke går slik vi ønsker, da leter vi gjerne først etter noen andre vi kan legge skylden på. Bare legg merke til aviser og TV: Når det skjer en ulykke, hva er media raskt opptatt av da? De som er forulykket? Ja, det skjer ofte. Er de opptatt av hvordan man kan forhindre en lignende ulykke i framtiden? Ja, det også. Men legg merke til hvor fort man er ute etter å *finne en syndebukk*, hvem kan klandres? Dette ligger fort på lur hos oss alle når ting går i stå, framfor først og fremst å stille spørsmålet til oss selv: ”Hvordan kan jeg selv ta ansvar for mitt bidrag når det blir vanskelig mellom meg og andre?” Med andre ord er det en vesensforskjell mellom begrepet *skyld* og begrepet *ansvar*. Å lete etter hvem som har skylden, fører ikke nødvendigvis til noen endring i relasjonen mellom meg og andre. Å stille spørsmålet ”hvem har *ansvar* for hva?” i denne situasjonen, hva som er *mitt* ansvar og hva som er *den andres* ansvar, kan derimot føre meg videre – selv om den andre ikke tar ansvar for sitt bidrag. Det gir meg nemlig *mulighet til å velge* hva jeg vil gjøre i situasjonen.

Ansvarliggjøring er med andre ord sentralt når vi snakker om å styrke selvbildet. For å *bli* ansvarliggjort, trenger man å bli oppmerksom på de sidene ved seg selv som kan hjelpe en til å forholde seg til verden på andre måter enn man har gjort før. Jeg stiller ikke spørsmål *om* vi har slike sider! Det er ikke slik at det bare er *noen* mennesker som har sider ved seg som kan bidra til et bedre selvbylde, mens andre ikke har det og derfor er håpløse. Nei, i utgangspunktet har alle - *alle* mennesker - sider som kan bidra til å styrke personens selvbylde. Men det er ikke sikkert vi har vært *klar over* de sidene ved oss som kan hjelpe oss til å ta ansvar for vårt eget når vi står i vanskelige samspill med andre. Det handler om å *overta kontrollen* over sider ved personligheten som har hatt en tendens til å ville *ta* kontrollen, eller som vi har *latt* andre mennesker i våre liv styre over. For eksempel selvkritikeren. Disse delpersonlighetene har nok *villet oss vel* i og for seg, for eksempel å prøve å beskytte oss mot noe vi tror er enda verre. Men de har gjort det på en måte som ikke har vært til gagn for verken oss selv eller andre. Til kjedsommelighet: Vi har *mange* sider/delpersonligheter! Med det vil jeg her mene følelser, egenskaper, evner, ferdigheter og kunnskaper som det er mulig å framelske og utvikle. Som vi har sett, har imidlertid mange mennesker i oppvekst og over tid blitt speilet på måter som har bidratt til at noen av delpersonlighetene deres ikke har fått den plass de fortjener. For noen er det enkelte sider som har fått dominere eller har blitt speilet på måter som gjør at selvbildet har fått utvikle seg i en usunn retning.

3: De indre dialogene og det å velge

Mine egne indre stemmer kan altså være vanskelig å skjelne fra stemmene fra fortiden, og ulike stemmer kan gi meg ulike budskaper samtidig. Det er ikke lett å forholde seg til to forskjellige budskaper samtidig. Bare prøv å høre på et interessant fjernsynsprogram og samtidig føre en viktig og dyp samtale! Særlig utfordrende blir det blir "diskusjon" mellom en side ved meg som egentlig ikke gjør meg noe godt - og en annen side som *kunne* være bra for meg å bruke i den situasjonen. Noen sier at "Det er som om jeg har en liten engel på den ene skulderen og en liten djevel på den andre". Og så slåss de to stemmene om å vinne "diskusjonen". Hvis den "vinnende" parten da er en stemme som nærer de sidene ved meg som opprettholder et usunt selvbylde, er det ikke godt for meg, det er ikke godt å *være* meg. Hvis slike sider som ikke er med og bygger meg opp selvbildet får styre for mye, har de fått for stor makt. Så kan jeg spørre: Vil jeg *la* dem få så stor makt? Er det *verdt* det? Og et neste spørsmål: Er det *andre* sider ved meg som heller kan bygge opp selvbildet mitt i stedet for å rive ned? Hva ville jeg gjort annerledes jeg hvis jeg hørte på *de* stemmene?

Slike "diskusjoner" mellom ulike stemmer inni oss pågår hele tiden. I stedet for "diskusjoner" kan vi kalle det *indre samtaler* eller *indre dialoger*. Det behøver nemlig ikke å være "diskusjoner" mellom stemmer der den ene stemmen er svart og den andre hvit. Det er mange sjatteringer i gråtoner og farger. Et viktig poeng som jeg antydte ovenfor, er at de indre dialogene går forut for de *valgene* vi tar. Noen mennesker sier: "Jeg har bare ikke noe valg, sånn er det bare". For eksempel hvis vi har en eller annen type kronisk sykdom som begrenser oss, eller det er andre livssituasjons-begrensninger. Ja, ingen kan benekte et slikt utsagn. Samtidig, hva er det vedkommende *mener* når han (eller hun) sier at han ikke har noe valg? Mener vedkommende at han/hun ikke kan endre det faktum at livsbetingelsene er begrenset? I så fall er det å si at han/hun ikke har noe valg en konstatering av faktum. Og det vil være å ikke ta vedkommende på alvor å prøve å motsi ham/henne. Samtidig: Innebærer utsagnet at det ikke fins *valgmuligheter*? Hvis man svarer nei på det spørsmålet, hva innebærer i så fall det? "Valg" i den sammenhengen handler ikke om å endre faktum. Det handler om spørsmålet: *Hvordan forholder jeg meg til den faktiske situasjonen*? For eksempel: Hva skal til for at jeg kan *akseptere* de begrensningene som situasjonen medfører? Andre valgspørsmål:

Hva skal til for å gjøre situasjonen best mulig? I så fall, hvordan kan jeg *selv* bidra til at den blir det? Med andre ord: Hva i situasjonen kan jeg klare eller ta ansvar for selv, og hva trenger jeg av assistanse fra andre mennesker, og hva trenger jeg av hjelp til å se forskjellen?

Endring innebærer altså **valg**, det å *velge* noe annet enn det man er vant til, bryte de automatiske mønstrene. Slik at det ikke blir så slitsomt å *være* meg. Har alle et valg? Man kunne like godt stilt spørsmålet motsatt: Er det mulig å *ikke* velge, ikke foreta valg? Nei, det er faktisk ikke mulig. For, som noen har sagt: ***Det å velge å ikke velge, er også et valg.*** Og nettopp det siste kan være en motivasjon for å gå på oppdagelsesreise i vårt indre landskap. Dersom selvbildet er relativt sunt, kan vi godt klare den reisen på egen hånd. Men noen ganger trenger vi hjelp til å guide oss på oppdagelsesreisen. Det er det terapi er til for, for eksempel..”

Til sist vil jeg holde fram et **testspørsmål** som kan være nyttig å bruke dersom jeg lurer på om det er en eller noen delpersonligheter hos meg som prøver å kontrollere meg eller som jeg har tillatt å få for stor makt over meg.

4: Testspørsmålet

Et testspørsmål på i hvor stor grad jeg prøver å reparere en usunn selvfølelse gjennom det jeg *gjør, vet og kan* på bekostning av bare det å *være*, er dette:

Hvem er jeg - uten?

Hvem er jeg den dagen jeg ikke lenger framstår som *flink? dyktig? beundringsverdig? snill? hjelpsom*? For å bruke "snill" som eksempel: Hvis det å framstå som snill er mer viktig for meg enn noe annet, kan det hende at "snill"-siden min tar mer plass enn den fortjener. Jeg blir over-snill. La oss kalle en slik side (eller del av personligheten) for *Snill gutt/Snill pike*.

Testspørsmålet da: Hvem er jeg *uten* Snill gutt/Snill pike? Eller den som heter *Flink gutt/Flink pike*? Blir jeg usikker eller utilpass når jeg ikke viser den siden av meg? Er jeg noen da? Hvordan er det å være meg hvis jeg viser fram f.eks. den *sinte* siden ved meg, la oss kalle den for *Sinnataggen*? Eller visste jeg kanskje ikke at jeg hadde Sinnataggen som en av sidene mine? Har det ikke vært plass til den? Eller hvis det er motsatt, at Sinnataggen er den delen av meg som er den første som kommer på banen når jeg møter en situasjon som er ubehagelig for meg. Og jeg har en tendens til å reagerer med over-sinne, for eksempel mer enn det situasjonen skulle tilsi? Hvem er jeg uten over-sinnedelen av meg?

Eller hvis jeg har satset all min tid og alle mine krefter på yrket/jobben min, hvem er jeg den dagen jeg ikke lenger kan jobbe, evt. blir pensjonert? Eller hvis det er svært viktig for meg å ha full kontroll, la oss kalle den siden av meg for *Kontrollfreaken*? Kontrollfreaken vil ikke bare ha kontroll, han vil ha overkontroll. Hvem var jeg i så fall hvis Kontrollfreaken ble mindre, eller tok ”ferie”? *Mister* jeg kontrollen da? Hvem er jeg hvis jeg *gir slipp* på kontrollen? Hva kan jeg risikere da?

Hvem er jeg uten? Hvem er jeg når jeg *ikke* er "over-et-eller-annet"? Er jeg noen da? Hvilke savn og lengsler kommer fram hos meg da? Og ikke minst: Orker jeg å kjenne på de eventuelle lengslene og savnene? Eller sorgen, f.eks. sorgen over *det som ikke ble*? Sorgen over de psykologiske behovene som fremdeles roper etter å bli dekket? Et særdeles viktig neste spørsmål er da: Er det noen *andre* sider hos meg som kunne dekket de psykologiske behovene mine på måter som ble bedre for meg og mine omgivelser? Filosofen Platon har sagt: "For å se virkeligheten klarere, må man vende seg bort fra det man har vennet seg til å betrakte som virkeligheten".

F) Avslutning

På bakgrunn av alt det som er skrevet ovenfor, vil jeg avslutningsvis foreslå ni spørsmål du kan stille deg selv.

1. *Tør* jeg å dra på oppdagelsesreise i mitt eget indre landskap for å lete etter det mangfold av sider jeg faktisk har?
2. Er jeg *villig til* å begynne reisen i mitt indre landskap?
3. Er jeg *åpen for* hva jeg der måtte finne?
4. Er jeg åpen for å *endre* selvbildet mitt?
5. Hva *hindrer* meg i å begynne på den reisen, hva *risikerer* jeg?
6. Er det noen sider ved meg som trenger litt hvile, slik at andre sider kan få slippe til?
7. Har jeg noen "stemmer fra fortiden" som har tendens til å ville styre meg?
8. I hvilken grad skal "stemmene fra fortiden" *få lov å fortsette* å styre meg?
9. ***Hva får meg til å føle meg verdifull?***

SPRANGET

av Rita Anne Berntsen

*For å leve vårt eget liv må vi
ofte gjøre vågale Sprang.*

*Vi må ta valg som kan få
konsekvenser for både eget
og for andres liv.*

*Vi må våge å se det vi ser,
og kjenne det vi kjenner.*

*Vi må våge å ta sjanser og
bryte ut av gamle mønstre.
Mønstre som er trygge
om ikke alltid gode.*

*Vi må våge å leve i uvissheten.
tomheten, redselen og
utryggheten,*

*For å vinne livet,
Vårt eget liv.*

*For å vinne friheten.
Den indre friheten.*

*For å komme hjem.
Til oss selv.*

*Det handler om å gjøre
Spranget.*