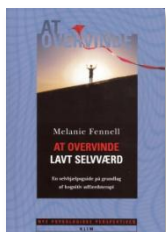


AT OVERVINDE LAVT SELVVÆRD

Melanie Fennell



Udgivet på [Forlaget Klim](#) i 1998

FORORD TIL DEN DANSKE UDGAVE

Selvværd afspejler den måde, man opfatter sig selv på, den måde, man bedømmer sig selv på, og den værdi, man tillægger sig selv.

Lavt selvværd betyder, at man grundlæggende har en dårlig opfattelse af sig selv, bedømmer sig selv negativt og tildeler sig selv en ringe værdi.

Nogle af de almindeligste symptomer på lavt selvværd kan være:

- at man ofte er meget selvkritisk (har et negativt selvbillede)
- at man ofte er fokuseret på svagheder, fejl og mangler
- at man ofte føler sig uberettiget til at modtage andres kærlighed, opmærksomhed og accept
- at man ofte føler sig skyldig
- at man ofte får dårlig samvittighed
- at man ofte bliver bedrøvet, trist og træt
- at man ofte har vanskeligt ved at koncentrere sig
- at man ofte har svært ved at træffe vigtige beslutninger
- at man ofte overser sine styrkesider og ikke værdsætter de resultater, man opnår

Lavt selvværd betyder ikke, at man har alle disse symptomer, men en del af de nævnte symptomer vil i større eller mindre omfang forekomme.

Personer med lavt selvværd er ofte usikre og urolige. Usikkerheden, uroen og de negative forestillinger om sig selv har stor betydning for den måde, man fungerer på i dagligdagen – og i livet i det hele taget.

Det er meget forskelligt, hvordan mennesker forsøger at håndtere den usikkerhed og uro, et lavt selvværd medfører. Herunder gives nogle eksempler på, hvordan mennesker forsøger at tackle lavt selvværd:

- Nogle forsøger at undgå situationer, hvor de kan komme i fokus for andres opmærksomhed. Deres adfærd vil primært være passiv og defensiv, de er bange for at give deres mening tydeligt til kende, og de er usikre. De har ikke store forventninger til sig selv og tror ikke, at andre forventer ret meget af dem.
- Nogle er i stand til at kompensere for et lavt selvværd ved at udnytte deres iboende evner og potentiale optimalt. De stiller store krav til sig selv og forsøger at gøre alt for at leve op til omgivelsernes forventninger – eller det, de tror, er omgivelsernes forventninger. De er ofte meget kontrollerede, arbejdsomme, dygtige og præstationsorienterede.
- Endelig er der nogle, der forsøger at kompensere for lavt selvværd ved at være meget selvoptagede, selvhævdende, pralende og til tider løgnagtige og utroværdige. De har ofte urealistiske tanker om det, de selv kan, og er som regel unaturligt opmærksomhedssøgende. Ofte er de meget utilfredse med alle andre (end sig selv,) og kan optræde aggressivt og destruktivt.

Det er vigtigt at slå fast, at de fleste mennesker med lavt selvværd faktisk er i besiddelse af mange evner, potentialer, ressourcer og positive karaktertræk. Når det lykkes dem at slappe af sammen med mennesker, de kender og føler sig trygge ved, kommer disse kvaliteter og positive egenskaber frem. Men i de fleste tilfælde vil det lave selvværd

forhindre disse kvaliteter og egenskaber i at komme op til overfladen, og dermed hæmmes hele personligheden i at udfolde sig på en naturlig måde.

At lære at overvinde lavt selvværd giver mulighed for bedre at kunne udtrykke sine evner og potentialer på en naturlig og afslappet måde – til glæde for sig selv og til glæde for andre.

KOGNITIV TERAPI

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende.

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der har til formål at forandre negativ, automatisk tænkning og en forvrænget realitetssans.

Den kognitive terapi bygger på videnskabelig forskning. Den indeholder elementer fra både psykodynamisk og adfærdsterapeutisk teori og metode, den er solidt funderet i psykopatologien, og dens positive effekt er veldokumenteret.

I arbejdet med at udvikle evnen til bedre at kunne tænke og handle realistisk – rationelt og fornuftsbestemt – er specielt tre terapeutiske begreber vigtige: skemaer, automatiske tanker og omstrukturering.

Begrebet skemaer – også kaldt underliggende formodninger og forestillinger – er et udtryk for de grundlæggende mentale personlighedsstrukturer, der, på baggrund af vores arvelige egenskaber opstår og udvikles som følge af vores behov for og evne til at tilpasse os omgivelserne. Det vil sige, at opvækstmiljøets betingelser og præmisser ofte har stor betydning for udviklingen af skemaernes indhold, som imidlertid kan udvikles og revideres hele livet igennem.

Som eksempler på indholdet af negative skemaer kan nævnes:

- jeg er ikke god nok
- jeg er forkert
- jeg kan undværes
- jeg er en belastning for andre
- jeg er ikke værdig til andres interesse og opmærksomhed

Under indflydelse af de mentale negative skemaer opstår de negative, automatiske tanker, når forskellige aktuelle situationer, forestillinger eller fantasier 'trigget' dem. Eksempler på sådanne negative tanker kan være:

- min kæreste forlader mig sikkert, hvis vi ikke altid er enige
- det går mig garanteret dårligt til eksamen
- de andre synes sikkert, at det, jeg siger, er dumt
- jeg er en dårlig mor, fordi mine børn ikke altid er glade og tilfredse
- jeg er ikke god nok til mit arbejde, hvis ikke alle viser, at de er meget tilfredse med det, jeg laver
- mine klassekammerater ser på mig, som om de ikke kan lide mig
- mine kolleger morer sig, og det er sikkert over mig
- mine gamle venner genkender mig nok ikke, når jeg møder dem

Som det fremgår af eksemplerne, influerer den negative skematænkning på de automatiske tanker, og derved bliver tankerne negative. Evnen til at opleve sig selv og omgivelserne realistisk forvrænges, man oplever angst og andre ubehagelige følelser, og de efterfølgende handlinger bliver ofte irrationelle og uhensigtsmæssige. Er man under stor indflydelse af den negative skematænkning, vil tænkningen ofte bære præg af:

- hæften sig ved det negative – man udvælger de negative begivenheder (både de aktuelle og tidligere) og glemmer helheden og alle andre begivenheder
- overgeneralisering – man generaliserer ud fra enkelte eller isolerede hændelser
- overdrivelse – man tillægger enkelte hændelser en alt for stor betydning
- sort-hvid tænkning – man tænker i modsatrettede kategorier: enten-eller, godt-ondt, succes-fiasko osv.
- katastrofetænkning – man forestiller sig det værste
- fra mulighed til garanti – muligheden for, at noget negativt kan ske, bliver til en klar fornemmelse af, at det med sikkerhed vil ske
- tankelæsning – man forestiller sig, at man ved, hvad andre mennesker tænker eller vil gøre

- personalisering – man relaterer sin egen person til negative hændelser og begivenheder, der reelt ikke har noget med en at gøre

Hos nogle vil den negative tænkning også bære præg af:

- somatisk overfokusering – man tillægger de mindste kropslige fornemmelser en livsfarlig eller dødelig betydning

For at kunne omstrukturere de negative automatiske tanker i en mere realistisk og konstruktiv retning, må man finde alternative, rationelle tanker. Disse alternative tanker kan man ved hjælp af forskellige kognitive teknikker, lære at udvikle, og lykkes det, vil man bedre kunne modvirke den irrationelle og forvrængede logik, der præger de automatiske tanker. Tanker og følelser vil opleves inden for en ny forståelsesramme, og det vil igen give mulighed for en mere realistisk og gennemslagskraftig handlingskompetence.

I forhold til den klassiske psykoanalyse og nogle af de traditionelle terapiformer er det kognitive terapiforløb som regel af kortere varighed. Efter et vellykket terapiforløb er man i besiddelse af nogle konkrete teknikker og en metode, der fremover kan bruges i en lang række situationer og sammenhænge af såvel personlig som formel og faglig art. Undersøgelser viser, at de tillærte kognitive teknikker også virker forebyggende i forbindelse med muligheden for tilbagefald.

Selvhjælp

I de senere år har en gruppe engelske og amerikanske psykiatere og psykologer videreudviklet principperne og teknikkerne fra den kognitive terapi og overført dem til en række selvhjælpsbøger.

Disse bøger indeholder et systematisk program, der gør det muligt for læseren alene eller i samarbejde med en psykiater, en psykolog eller en kompetent psykoterapeut at forsøge at overvinde de automatiske tanker, der hæmmer en sund og naturlig livsudfoldelse. Det er vigtigt at slå fast, at selvhjælpsbøger alene ikke er løsningen for dem, der har et relevant behov for medicinsk behandling eller terapeutisk hjælp hos en professionel behandler. De undersøgelser, der indtil nu er lavet på selvhjælpsområdet i England, tyder imidlertid på, at mange mennesker har stor glæde af at arbejde alene med selvhjælpsbøgerne. Det er mennesker, som er bevidste om deres problem, som er motiverede, og som har det personlige overskud til aktivt at kunne forandre deres situation.

Den engelske udgave af *At overvinde lavt selvværd* er redigeret af Peter Cooper, professor i psykologi ved Reading University og forsker ved Cambridge University.

Sommeren 2002
Finn Lykke Schmidt