

# Selvtillid og selvværd

## Selvværd og selvtillid

I denne artikel (4 sider) kan du læse om selvværd og selvtillid. Du kan også læse om assertion, der kan oversættes med sund selvhævdelse, og du kan læse om personlige rettigheder og om selvbeskyttende færdigheder.

### **Selvtillid – at turde og tro på at man kan**

Selvtillid er det gå-på-mod, hvormed man går til forskellige situationer og opgaver, der kræver mere end det sædvanlige. Det er en følelse af, at man tør gå i gang med opgaverne. Man har mod på og tillid til sig selv om, at man godt kan. Selvtillid er rettet mod situationen, opgaven og ens handlinger.

Selvtillid kan også beskrives som en holdning til sig selv kendetegnet ved, at man ikke er plaget af tvivl om, hvorvidt man kan klare situationen og finde ud af opgaven.

Når man går til situationen og opgaven med selvtillid, gør man ihærdige og vedvarende forsøg på at udføre den, og man ser ikke ned på sig selv, hvis man ikke kan klare den eller finde ud af det.

Når selvtilliden er lav, har man en tendens til at give op på forhånd, eller man bebrejder sig selv, hvis man ikke klarer opgaven eller situationen.

### **Selvværd – fravær om tilbagevendende tvivl om eget værd**

Selvværd er en følelse, der er kendetegnet ved, at man ikke er plaget af underliggende eller tilbagevendende negative tanker, følelser og meninger om sit eget værd som menneske.

Selvværd handler således ikke om at gå rundt gå rundt og have meget høje tanker om sig selv, men derimod om fravær af en tilbagevendende og nagende tvivl om, at man er noget værd.

Lavt selvværd er omvendt negative følelser og tanker om sig selv og en oplevelse af, at andre også er kritiske overfor en.

### **Selvtillid og selvværd er forbundne**

Selvtillid og selvværd er begge vigtigt. Gå-på-mod, en tro på, at man kan klare og løse situationer og opgaver, og en lyst til at gå i gang, og ikke at være plaget af tanker om, hvorvidt man er noget værd, er grundlæggende for ens trivsel.

Og selvtillid og selvværd hænger desuden tæt sammen og påvirker hinanden gensidigt: Det er langt lettere at tage fat om forskellige opgaver og udfordringer og at få det til at lykkes, når man ikke er plaget af tanker om, hvorvidt man er noget værd. Og bekymringer om ens værd har dårlige betingelser for at få et godt tag i en og gribe om sig, når man tør hoppe ud i forskellige opgaver og situationer og tror på at man kan.

### **Kort og godt om selvværd og selvtillid**

Kort og godt er selvtillid og selvværd din oplevelse af, at du er god nok. Du har en grundlæggende tillid til og tro på dig selv, både angående din kunnen og kompetencer på forskellige områder og dit værd som menneske.

Man kan også sige det på den måde, at selvtillid og selvværd er en konstruktiv, positiv og rummelig indstilling til dig selv, en indstilling præget af, at du ikke hele tiden eller jævnligt går rundt og nages af tvivl om, du kan finde ud af tingene og er noget værd.

### **Svingende selvværd og selvtillid**

Oplevelsen af selvværd og selvtillid kan selvfølgelig svinge. Det kan være, at man har gjort noget, som man har det skidt med, måske dårlig samvittighed over, og derfor har negative

tanker rettet mod sig selv.

Eller at man har kastet sig ud i en opgave, der ikke er lykket, og at man i den forbindelse har fået lagt en midlertidig dæmper på sit gå på mod og tillid til, at selvfølgelig kan man.

Hvis man mistrives psykisk, er ude af balance, fx er stresset, angst eller deprimeret, vil selvtilliden og selvværdet altid være påvirket i en eller grad.

Man kan dog også have en meget let vagt oplevelse af lavt selvværd og lav selvtillid. I den forstand at man meget nemt eller måske næsten konstant nages af en underliggende tvivl om, man er noget værd, og om man nu tør kaste sig ud i forskellige udfordringer, og om man vil lykkes med dem.

### **Man kan arbejde med sit selvværd og sin selvtillid**

Ofte tænker vi på selvværd og selvtillid, som noget, man har eller ikke har. Men så enkelt er det ikke. Du kan fx være i forskellige sammenhænge med andre mennesker, hvor din selvfølelse vokser, og omvendt kan du være i sammenhænge, hvor den daler og lider. Gode og kærlige oplevelser med andre mennesker, anerkendende og robuste fællesskaber kan få dit selvværd og din selvtillid til at vokse. Og omvendt kan underkendende sammenhængende få selvværdet og selvtilliden til at dale.

Oplevelser med at have klaret en opgave, der har krævet noget af dig ud over det sædvanlige, alene eller sammen med andre, øger din selvtillid og dit selvværd.

Og man kan selvfølgelig arbejde med sit selvværd og sin selvtillid. Når man arbejder med sig selv arbejder man også altid med sit selvværd og sin selvtillid.

### **Spørgsmål til din negative selvopfattelse**

Hvis du har en tilbagevendende kritisk holdning til dit eget

værd og kunnen, skal du starte med at så tvivl om denne.

Lad dig inspirere af nedenstående spørgsmål:

- Hvad bygger du din tro på om, at du \_\_\_\_\_?
- Glemmer du, at alle mennesker af og til begår fejl, misforstår noget, bukker under for krav osv?
- Vil du dømmе en anden person lige så hårdt, som du dømmеr dig selv?
- Hvilke evner og talenter har du?
- Hvad siger de personer om dig, som kender dig godt?
- Hvad taler imod din opfattelse af dig selv som \_\_\_\_\_?
- Hvad kan du godt lide ved dig selv? Hvilke positive egenskaber besidder du? Sørg for at få det hele med uden selvkritiske forbehold.
- Hvilke udfordringer har du klaret?
- Hvad kan andre lide hos dig?
- Hvilke egenskaber sætter du pris på hos andre? Har du selv nogle af disse egenskaber?

### **Assertion – Sund selvhævdelse**

En oplagt måde at arbejde med din selvtillid og dit selvværd på, er at arbejde med sund selvhævdelse, eller assertion, som det også kaldes.

Sund selvhævdelse er at stå ved sig selv og at stå op for sig selv. Mere præcist er sund selvhævdelse, når du giver udtryk for dine meninger, perspektiver og behov, tydeligt og konstruktivt uden hverken at bøje unødigt af overfor andre eller overfuse, underkende den anden og dermed overskride hans eller hendes grænser.

Det kan af flere grunde være svært med sund selvhævdelse. Man kan være bange for at andre vil kritisere og tage afstand fra en, hvis man giver udtryk for det, man mener eller ønsker. Man kan også være bange for at såre dem og gøre dem kede af det, ved at sige dem i mod eller ved at sige nej. Eller bange for at blive overtruffet og underkendt, når man giver udtryk for

egne ønsker og behov.

Det er derfor nemt at falde i grøfter. Enten den passive grøft, hvor man undertrykker sig selv og sine egne meninger, ønsker og behov, og indretter sig efter, hvad man forventer, at andre mener, ønsker eller kræver. Eller den skrappe og ufølsomme, undertiden aggressive grøft, hvor man handler ud fra den antagelse, at andre vil underkende, manipulere, hvis man ikke siger tydeligt fra.

Vanskeligheder med sund selvhævdelse hænger ofte sammen med ens leveregler: Fx en leveregel om, at man skal sørge for, at alle kan lide en. Eller en leveregel om, at man ikke må gøre sig selv sårbar for kritik. Eller en leveregel om, at man ikke kan regne med andre. (Se om leveregler i artiklen om kognitiv adfærdsterapi).

### **Personlige rettigheder: Almindelige gældende rettigheder for samvær med andre**

Der findes mange forskellige almindelig gældende helt grundlæggende rettigheder for mennesker og samværet mennesker imellem, såkaldte personlige rettigheder.

Sådanne rettigheder er nogle, som vi alle sammen har, men som vi af og til glemmer at vi har, eller fortrænger at vi har, fordi de kan være for besværlige at ytre. Det er vigtigt at være bevidst om rettighederne, og at prøve at holde fast i dem. Og at lære at udtrykke dem tydeligt og konstruktivt. Sund selvhævdelse er at udtrykke sine personlige rettigheder tydeligt og konstruktivt og at vise respekt for at andre har de samme rettigheder.

Personlige rettigheder omfatter bl.a. retten til

- at sige fra
- at sige nej
- at være uenig
- ikke at vide alt

- at skifte mening
- at være anderledes
- at tage fejl
- at lave fejl
- at svinge i niveau, energi, præstation osv.
- ikke at forstå alt
- at bede om hjælp
- at stille krav
- ikke at orke
- at give udtryk for, hvad du tror føler og mener
- selv at træffe beslutninger
- at have lyst til noget
- ikke at have lyst til noget andet
- at bukke under for krav og udfordringer
- at udtrykke følelser – også negative – konstruktivt
- ikke at være den, der skal løse de andres problemer
- ikke at være den, der alene er ansvarlig for "den gode stemning"
- slappe af, hvile og lave ingenting
- nu og da at være doven
- at have nogle ting, som du bare ikke gider
- af og til sjuske lidt, gøre tingene lidt overfladisk, med "søsters hånd", og "springe over hvor gærdet er lavest"

Og en masse andre ting, som du selv skal definere.

Man kan have et ønske om, at man let og smertefrit bare står ved sig selv, og står op for sig selv, og ytrer sine personlige rettigheder med sund selvhævdelse, dvs. at man hverken er for føjelig og passiv eller ufølsom og skrap. Man er tydelig og konstruktiv. Men for de fleste er det en livslang udfordring at udtrykke sine personlige rettigheder med sund selvhævdelse, og ikke falde i ovennævnte grøfter.

### **Selvbeskyttende færdigheder**

Du kan også styrke din selvtillid og dit selvværd ved at øve

dig i at beskytte dig selv, når du har brug for det.

Ligesom du vil forsvare dit liv i tilspidsede situationer, skal du også kunne forsvare dine meninger, behov og rettigheder. Det kræver selvbeskyttende færdigheder. Du skal kunne:

- Sige fra, når der er noget, du ikke ønsker, eller ikke vil være med til
- Komme ud af en situation, når den ikke gavner dig
- Konfrontere en belastende situation
- Sige til, når der er noget du vil
- Vise tillid og tro på dig selv, også når andre er uenige
- Klare uenighed og modgang
- Kende dine egne behov
- Opdage når andre forsøger at styre dig lidt for meget, eller måske tager dig lidt for givet

Selvbeskyttende færdigheder er uomgængelige for din gøren og laden.

At udtrykke selvbeskyttende færdigheder, er også en livslang udfordring og opgave for mange mennesker, og ikke noget man lærer en gang for alle.

**Anne Stokkebæk, november, 2018.**

**Kilde:**

- Irene Oestrich: Kort og godt om selvtillid og selvværd. Dansk Psykologisk Forlag. 2015.
- Esben Hougaard og Mikkel Arendt: "Socialangst. En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi". Dansk Psykologisk Forlag, 2016.