

Din egen styrke

Selvværd og personlige ressourcer

Selvværd er et begreb, der beskriver hvilken værdi vi tillægger vores egen krop, vores behov og følelser, og i sidste ende hvilken værdi vi tillægger vores eksistens. Det er en hyppig antagelse, at selvværd er noget, man selv er ansvarlig for, og at et dårligt selvværd derfor kan tilskrives ens egen manglende omsorg for sig selv. Dette er ikke tilfældet. Den værdi, man tillægger sin egen eksistens, er en afspejling af hvordan andre vigtige personer ser en, og det gælder både tidligere og aktuelle oplevelser. Hvis man er opvokset i en familie, hvor man dybest set var uønsket eller mest til besvær, er det et billede, man er tilbøjelig til at bære med sig videre i livet. Og selvom man er opvokset i en kærlig familie, kan oplevelser af social udstødelse og udelukkelse senere i livet være medvirkende til at et negativt selvbillede udvikles og opretholdes. For mennesker, som har levet mange år i et kriminelt misbrugsmiljø og måske været anbragt i fængsler og institutioner, er det næsten umuligt at undgå udviklingen af skamfølelser og dårligt selvværd i forhold til familie og andre mennesker. Men selvom du ikke alene har været årsag til udviklingen af et negativt billede af dig selv, så har du alligevel et ansvar for udviklingen af dit syn på dig selv i fremtiden.



At have et negativt syn på sig selv, kan være en medvirkende årsag til genoptagelse af gamle misbrugsvaner. Det er sværere at tro på, at noget vil lykkes, og sværere at nære håb om fremtiden, når man regelmæssigt tvivler på sin egen ret til at være det menneske, man er. Og det kan være vanskeligt at sætte grænser for andres uønskede misbrugsadfærd, hvis man tvivler på sin ret til at sige nej.

Værd at vide om selvværd

- **Du er ikke alene ansvarlig for dit selvbillede og dit selvværd.**

Du skal være opmærksom på at mennesker, som betragter dig kritisk og behandler dig nedladende eller aggressivt, kan medvirke til at du udvikler negative tanker om dig selv. Vælg derfor dine venner og din omgangskreds med omhu. Hvis du er i tvivl om, hvad der karakteriserer en rigtig ven, så kig på oversigten i kapitel 3. Det kan være vanskeligt at ændre det billede andre mennesker har af dig, men du er i stand til at vælge at være sammen med mennesker, som har et bekræftende og positivt syn på dig.

- **Du har muligheder for aktivt at arbejde med de billeder, du har af dig selv.**

Man er ikke magtesløs overfor de billeder man har af sig selv. Og du behøver ikke til evig tid at bære andres gamle billeder og vurderinger med dig. Du kan tage kontrollen over dit fremtidige selvbillede ved at blive bevidst om hvilke ydre og indre faktorer, der bidrager positivt til din opfattelse af dig selv.

- **At have et positivt selvbillede er ikke det samme som at være selvtilstrækkelig.**

Mennesker med et positivt selvbillede er bevidste om deres egne styrker og svagheder, og de har mod og overskud til at opleve perioder med forvirring og vækst. Mennesker med et positivt selvbillede er i stand til at træffe deres egne valg ud fra egne behov, og er heller ikke bange for at spørge andre til råds. Mennesker med et positivt syn på sig selv erkender deres afhængighed af andre mennesker, og giver sig selv lov til at udtrykke mange forskellige følelser i deres forhold til andre.

Mennesker med et negativt selvbillede udvikler ofte angst i sociale situationer, fordi man kan blive i tvivl om man kan leve op til de forventninger, man tror andre har. Derfor kan det i nogle tilfælde være en god ide at arbejde med at reducere den sociale angst (se kapitel 6), samtidigt med at du forsøger at ændre

et negativt selvbillede til et mere positivt. Et andet problem kan være, at du har udviklet usikkerhed og angst i situationer, hvor du har uenigheder eller konflikter med andre mennesker, hvilket kan gøre det vanskeligt at afvise andres eventuelle krænkende og ubehagelige adfærd. Hvordan man kan arbejde med kommunikation og konflikthåndtering kigger vi på i kapitel 9. Og endelig kan det give mening at kigge lidt på de skamfølelser, der er forbundet med oplevelsen af negative selvbilleder. Vi har i kapitel 6 kigget lidt på håndteringen af skyldfølelser. Forskellen på følelser af skyld og skam er i store træk at følelser af skyld knytter sig til noget du har **gjort**, og følelser af skam knytter sig til at være den person, du **er**.

Øvelse: Personer med et positivt selvbillede

- 1. Prøv at tænke over, om du kan aflæse andres selvbilleder. Er det noget man kan se?*
- 2. Hvem kender du som tilsyneladende har et godt selvværd? Hvad karakteriserer disse personer? Hvordan opfører de sig?*
- 3. Prøv at beskrive en af de situationer, hvor du oplever følelser af skam og utilstrækkelighed, og prøv bagefter at forestille dig, hvordan en navngiven person med et positivt selvbillede håndterer denne situation.*



Personlige rettigheder

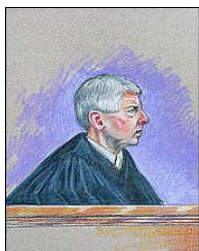
Inden vi går videre, kan det være vigtigt at kigge på det, som nogen har kaldt for ”de personlige rettigheder”. Umiddelbart udtrykker de nedenstående punkter indlysende sandheder, som meget få kan erklære sig uenige i. Alligevel viser vores automatiske tanker og adfærd i bestemte situationer, at det ikke altid er en enkel sag at holde fast.

1. Du har ret til at sige ”ja” og ”nej” på dine egne vegne
2. Du har ret til at sige din mening, selvom du er uenig med andre
3. Du har ret til at skifte mening
4. Du har ret til at give udtryk for følelser, også de ubehagelige
5. Du har ret til at være anderledes
6. Du har ret til ikke at forstå eller at være dum
7. Du har ret til at begå fejl
8. Du har ret til at beskytte dig selv – og det samme har andre!

Øvelse

1. *Prøv at gennemspille eller gennemtænke hvad der sker, når en af dine personlige rettigheder bliver udfordret. Hvad sker der for eksempel, når en af dine venner beder om hjælp til en bestemt opgave eller en tjeneste, som du ikke har lyst til at yde?*
2. *Prøv at tænke tilbage på en situation hvor du følte dig dum og uvidende, fordi du ikke forstod noget, som andre tilsyneladende havde forstået. Beskriv dine følelser, tanker og din adfærd.*

Den indre dommer



Nogle mennesker bærer rundt på det, vi kan kalde en indre dommer. Den indre dommer består i en række selvnedgørende automatiske tanker, som kan dukke op på de mest uventede steder. Tanken siger måske: ”du opfører dig altid dumt”; ”der er ingen der i virkeligheden bryder sig om dig”; eller ”du gør heller aldrig noget rigtigt”. Faktisk repræsenterer en sådan indre dommer nogle forestillinger, der kunne få hvem som helst til at

bryde sammen, og sådanne tanker har samme effekt på dit selvværd som syre, der gradvist ætser al selvrespekt og værdighed væk. Når dit selvværd er tilstrækkeligt i bund, ser du måske ingen grund til at fortsætte med at ændre din misbrugsadfærd, og du risikerer at genoptage gamle misbrugsvaner som en konsekvens af håbløshed og modløshed. De tanker, som den indre dommer repræsenterer, ser nogen gange sådan ud:

- Jeg skal være god til alt det, jeg beskæftiger mig med. Hvis jeg ikke er den bedste, er der ingen grund til overhovedet at gå i gang.
- Hvis jeg ikke har mange penge, er der ingen der respekterer mig
- Hvis jeg ikke har en kæreste, er jeg ikke noget værd. Så er der slet ingen, der holder af mig.
- Jeg må ikke vise mine følelser
- Jeg fortjener ikke, at nogen elsker mig
- Jeg er først og fremmest nødt til at sørge for at andre mennesker har det godt

Kampen mod den indre dommer

Nedenfor vil vi komme med forslag til hvordan du kan gøre op med din indre dommer. Måske er du ikke parat til at slippe ham helt, men det kan sikkert betale sig at disciplinere hans kritiske røst. Vores forslag ser sådan ud:

- 1) Grib din indre kritiker på fersk gerning
- 2) Stop den kritiske stemme
- 3) Arbejd bevidst på at udvikle nye antagelser
- 4) Vær opmærksom på at få håndteret aktuelle følelser af skyld og skam
- 5) Få medfølelse med dig selv og andre
- 6) Vær ærlig, og se realistisk på dig selv

Grib din indre kritiker på fersk gerning

Til at starte med, så bliv opmærksom på, hvad du siger og tænker om dig selv. Vær opmærksom på selv-angreb – tale og tanker, der fælder hårde domme over din person. Din indre dommer bruger tit ”globale” kategorier eller etiketter, der omfatter hele din person: dum, dårlig, doven, uduelig, grim, ulækker, håbløs osv. Når du bliver, oplever tanker eller tale, der udtrykker den slags hårde domme over din person, bliver du opmærksom på den indre dommer. At du har en indre dommer, kommer måske ikke som en overraskelse for dig, men prøv at blive opmærksom på hvor meget han fylder, og i hvilke situationer han udtrykker sig mest, og hvilke følelser dommeren giver dig anledning til at mærke.



Stop den kritiske stemme

Du kan stoppe den kritiske røst på følgende to måder: Kommandoer og selvstøttende bekræftelser. Kommandoerne skal fremsættes med styrke og i starten skal de gentages ofte. Hjernen skal have tid til at fatte budskabet. Forestil dig en irriterende radio, som du simpelt hen slukker for. Kommandoerne kan lyde sådan her:

- Du lyver
- Gå væk
- Hold op
- Skrid
- Giv slip
- Stop

Selvom kommandoerne i starten kun virker i få øjeblikke af gangen, så udgør de få øjeblikke en god begyndelse, som bidrager til at give dig lidt nødvendig fred.

Når du har kommanderet med din indre kritiker, så følg op med antagelser, som er støttende, positive og rigtige. Det kan være:

- Jeg gør det så godt, jeg kan
- Jeg har ret til at begå fejl
- Jeg arbejder på at acceptere mit tidligere liv, og jeg arbejder på at komme til at holde af mig selv
- Jeg har besluttet mig for selv at sætte mine egne mål
- Jeg har allerede ændret mig i betydelig grad, og det er i orden at enkelte kriser kommer og går
- Jeg bruger den tid, der er nødvendig for at nå mine mål
- Jeg gør fremskridt

Formålet med selvbekræftende sætninger er ikke at ”aflive” dine følelser af utilstrækkelighed eller uformåenhed, men at acceptere dem og se, hvor de bringer dig hen i en lidt kærligere ånd.

Arbejd bevidst på at udvikle nye antagelser

Dit selvværd bygger grundlæggende på hvilke antagelser du har om dig selv, andre mennesker og verden i al almindelighed. Som barn var du afhængig af andres værdier og normer, men som voksen er du i stand til at vælge dine egne. Du kan beslutte, hvilke af de gamle antagelser du er tilfreds med, og hvilke der trænger til udskiftning. I de perioder hvor du har været afhængig af rusmidler, har du måske ikke været i stand til at tænke klart og realistisk og danne dig et billede af hvad du dybest set prioriterer og værdsætter. Nu har du muligheder for at gøre op med nogle af dine underlæggende antagelser og automatiske tanker om dig selv, andre mennesker og verden i al almindelighed.

Øvelse: Bliv opmærksom på dine grundlæggende antagelser om dig selv

Følgende er en liste over almindelige antagelser i forbindelse med forandringsprocessen fra et alkohol- eller et stofmisbrug. Du kender sikkert nogle af dem. Prøv at krydse de udsagn af som du kender, og vurder på en skala fra 0-10 hvor godt de passer på dine antagelser. 0 = passer slet ikke, 10=lige på kornet.

Antagelser om dig selv

- 1. Jeg skammer mig over min afhængighed*
- 2. Hvis ikke nogen elsker mig, betyder det at jeg er værdiløs*
- 3. Jeg kan lige så godt fortsætte min kriminelle løbebane, jeg kan ikke andet*
- 4. Hvis jeg bare lader problemerne ligge, forsvinder de af sig selv*
- 5. Jeg burde altid være veloplagt og frisk*
- 6. Jeg har flere ressourcer end andre, derfor bør jeg altid være parat til at hjælpe dem der har det svært*
- 7. Jeg kan ikke ændre mig. "Man kan ikke lære gamle hunde nye tricks"*

Antagelser om andre

- 8. Når jeg beder nogen om hjælp, svigter de mig*
- 9. Der er ingen der får noget ud af det, jeg siger*
- 10. Kun unge mennesker bliver forelskede*
- 11. Når jeg ikke kan vinde, kan jeg i det mindste hævne mig*
- 12. Mine forhold til andre ender altid galt*
- 13. Når jeg bliver glad for en anden, bliver jeg altid svigtet*
- 14. Mennesker, som ikke bruger rusmidler har et liv med meget få problemer*

Antagelser om verden i al almindelighed

15. Verden udgør et utrygt og farligt sted
16. Verden går snart under, og jeg kan ligeså godt gå under selv
17. Livet er ikke retfærdigt, og det vil jeg ikke acceptere
18. Man kan ikke stole på nogen
19. Verden skylder mig en hel del
20. Andre mennesker er gladere og mere tilfredse end jeg er
21. Hvis jeg ikke hele tiden passer på, er der nogen, der tager røven på mig



Vi har tidligere beskæftiget os med tankefejl i forbindelse med håndtering af vrede, og hvordan man kan identificere tankefejl i sine grundlæggende antagelser og automatiske tanker. Vi har også været inde på, hvordan man kan gå i dialog med sine automatiske tanker og grundlæggende antagelser.

En yderligere strategi er at afkræve sine grundlæggende antagelser beviser for deres gyldighed. Hvilke tegn er der på at verden udgør et utrygt og farligt sted? Er der nogen beviser for det modsatte? Hvilke fordele er der ved at beholde denne antagelse? Hvilke ulemper? Er den pågældende antagelse støttende for min forandringsproces?

Når du udsætter din indre dommer for ovenstående bombardement, vil du sandsynligvis opleve at en række af dine selvundertrykkende udsagn falder fra hinanden. Måske ikke lige med det samme – mange af dine antagelser er jo gamle bekendte, som har fulgt dig trofast gennem et langt liv – men hvis du insisterer og forsætter med at angribe din negative selvkritik, får du efterhånden mulighed for at erstatte dine grundlæggende antagelser med mere positive udsagn, du selv har valgt. Det er næsten som pasning af haven. Der skal luges kontant for at fremme væksten af de planter du ønsker i haven. Prøv at skrive nogle af dine egne selvkritiske udsagn under vores forslag i næste tabel, og kom med forslag til nye antagelser.

Gamle antagelser	Nye antagelser
Jeg må ikke vise følelser	Alle følelser er i orden. Mit liv bliver rigere og mere meningsfuldt jo flere forskellige følelser jeg kender og udtrykker
Når jeg begår fejltagelser, viser det, hvor uduelig jeg i virkeligheden er	Det er i orden at begå fejl og tage ved lære. Det er den bedste måde at blive klogere på
Jeg skammer mig over de ting, jeg har gjort i forbindelse med mit misbrug	Nu gør jeg tingene anderledes end tidligere. Jeg arbejder på at lære at tilgive mig selv.
Man kan ikke stole på nogen	Jeg afprøver trin for trin om jeg kan stole på andre

Vær opmærksom på at få håndteret aktuelle følelser af skyld og skam

Vi har i kapitel 6 kigget lidt på, hvordan du kan skelne mellem realistiske skyldfølelser og uhensigtsmæssige skyldfølelser. I det følgende vil vi se lidt på hvordan du kan skelne mellem følelser af skyld og skam.

Skyld	Skam
Skyldfølelser knytter sig til handlinger. Hvis du gør, eller har gjort noget som du gerne ville gøre anderledes.	Du føler skam, når du antager at dine handlinger er et bevis på, at du er et dårligt menneske
Knytter sig til dine handlinger	Knytter sig til din personlighed
Når man føler sig skyldig, tænker man: "Bare jeg havde gjort noget andet"	Når man skammer sig, tænker man snarere: "Jeg er ikke god nok"
Når man føler sig skyldig, er man bange for at blive straffet	Når man skammer sig, forventer man at blive afvist eller svigtet. Ens grundlæggende antagelser kunne være: "Ingen holder af sådan en væltet person som mig" eller "Jeg er intet værd"
Sunde skyldfølelser er gavnlige retningsvisere, der holder os ajour med vores egne værdier og beslutninger	Skamfølelser kan være vigtige signaler i selskab med andre – måske skal du overveje om du har valgt det rigtige selskab.

Skam

Når den indre dommer bedømmer dig negativt, bidrager hans vurdering til et dårligt selvværd, men der er flere ting du kan gøre ud over det allerede nævnte:

Accepter følelsen. Det føles ikke rart at mærke skamfølelser, men du kan indledende være nødt til at anerkende og mærke dem for at komme af med dem. I gamle eventyr optræder der ofte onde trolde, vampyrer og hekse, som ikke tåler dagslys. De onde skabningers overlevelse forudsætter, at de kan gemme sig i det skjulte og i mørket, hvor de så til gengæld kan vokse sig uhyggeligt store og magtfulde. Det samme gør sig gældende med mange psykiske fænomener, som for eksempel følelser af skam. Overdrevne skamfølelser kan fungere som vampyrer i dit indre liv, hvor de langsomt men sikkert tapper dig for livskraft og håb. Skam lever bedst i mørke og jo mere man forsøger at ignorere den, jo større kan den blive. Ved at være opmærksom på hvad du skammer dig over, og hvornår du oplever skamfølelser, kan du forberede dig på at trække nogle af trolde og vampyrerne ud i lyset, hvor de vil visne og dø.

Det betyder at det kan være nødvendigt, at du fortæller om nogle af dine skamfulde hemmeligheder til en eller flere personer, du har tillid til. Hvis dette ikke er muligt, kan første skridt være at skrive dagbog, hvori du prøver så præcist og konkret som muligt at beskrive, hvad du skammer dig over. Måske vil du i denne proces opleve at nogle af dine skamfølelser bliver svagere, eller at de bliver mere konkrete og måske hænger sammen med nogle af dine valg og tidligere handlinger.

Sammenhængen mellem skam og skyld



Hvis du kan forbinde dine skamfølelser til bestemte begivenheder og handlinger, vil du måske opleve at skamfølelser kan forvandle sig til skyldfølelser. Og som du husker, så er forskellen mellem skam og skyld at skam retter sig mod dig som person, hvorimod skyld altid hænger sammen med adfærd i bestemte situationer. Hvis du kan knytte dine følelser af skam til bestemte situationer, så har du fået en mulighed for at lære af tidligere fejltagelser. Og det kan være værdifuldt at kigge lidt på hvilke antagelser, du har om fejltagelser. Måske kræver du af dig selv, at du aldrig må begå fejltagelser. Prøv at overveje følgende:

- Fejltagelser er med til at dygtiggøre dig. Uden fejltagelser var du ikke i stand til at vejlede dig selv.
- Fejltagelser kan være advarsler. Måske er en fejltagelse tegn på at du er på forkert spor, og at du er nødt til at ændre nogle ting.
- Der er altid risiko for fejltagelser, når du prøver noget nyt eller tager chancer. Og man vil altid føle sig usikker og måske klodset, når man prøver nye ting. Dette er en nødvendig og acceptabel del af din udviklingsproces.
- Det er muligt at sone tidligere fejltagelser. Ved at gøre noget godt for andre, kan man i mange tilfælde rette op på sine følelser af skyld over tidligere fejltagelser.

Få medfølelse med dig selv og med andre

At udvikle medfølelse med dig selv og andre mennesker er kernen i selvaccept. Prøv at forstå begrebet medfølelse som en tillært evne. Medfølelser er altså noget du kan lære. Det er ikke en egenskab, du nødvendigvis er født med eller

en følelse du kan hente frem. Når du skal lære at have medfølelse med dig selv og andre, er der tre ting du kan gøre:

1. Anerkend og identificer hvad der sker. Hvis du har været ude for andres overgreb, så anerkend hvad der skete. Begrib, forstå og benævn situationen. Hvis du selv har opført dig uhensigtsmæssigt, kan det være vigtigt at udfylde ansvarscircelen i kapitel 6 med henblik på at indkredse din andel.
2. Fortæl sandheden om dine tidligere oplevelser til en person du er tryk ved, eller skriv om det i din dagbog. Beskriv den præcise situation. Prøv at acceptere de fortidige eller aktuelle hændelser.
3. Når du tilgiver, giver du samtidig slip på fortidens bånd og krav. Du indrømmer, at du ikke er perfekt og fuldkommen. At tilgive betyder ikke at man også bifalder den pågældende episode, eller at man ikke vil forhindre fremtidige episoder i at opstå. At tilgive betyder, at man udvikler et mere nuanceret syn på andres og egne handlinger. Husk at det kan tage lang tid at tilgive, hvis nogen har mishandlet dig eller andre. Tag den tid, der skal til. Indtil da kan du udtrykke din vrede og din sorg på en konstruktiv måde sammen med mennesker, du føler dig tryk sammen med. Hvis det er dig selv, du skal tilgive, er det vigtigt at erkende, at du som menneske er sårbar og påvirkelig. Hvis du har begået overgreb eller svigt mod andre, kan du overveje, om det vil give mening at sone eller rette op på tidligere fejltagelser.

Vær ærlig og se realistisk på dig selv

Målet er efterhånden at udvikle et realistisk syn på dig selv, hvor du hverken er dømmende eller selvfremhævende. Du kan styrke processen ved at være opmærksom på, hvordan du selv og andre omtaler din person og dine handlinger. Det kan være vigtigt at undgå negative eller skamfulde betegnelser for dig selv eller for din adfærd. Selvom det kan være morsomt at joke med egne (eller andres) motiver, fejl og mangler, så bliver den indre dommer alligevel styrket ved gentagelser af negative beskrivelser. Derfor vil det være hensigtsmæssigt at øve sig i at anvende præcise og neutrale betegnelser af dine hensigter, din person og din adfærd.

Når du skal fortælle om dig selv og dit liv, så fokuser mere på dine ressourcer og på de situationer du har håndteret, i stedet for at beskæftige dig med alle dine fallitter. Du har gennemgået og gennemlevet mange strabadser for at komme hvor du er nu. Det har helt sikkert krævet mange ressourcer.

Opgave: Beskriv dine styrker

- 1. Hvad er det største du hidtil har opnået i dit liv? Hvad er du mest stolt af?*
- 2. Hvad er det største problem, du nogensinde har løst?*
- 3. Hvad er dit vigtigste princip? Hvad ville du aldrig gå på kompromis med? Eller hvilket princip eller ideal ville du håndhæve med alle midler?*
- 4. Beskriv tre ting, som du er god til, og som du er stolt af.*
- 5. Spørg dine nærmeste venner hvilke kvaliteter du har som ven, og hvad de synes, du er god til. Beskriv konkrete situationer, hvor disse kvaliteter har vist sig.*
- 6. Prøv at udfylde nogle situationsanalyser fra risikosituationer, som du har håndteret tilfredsstillende. Undersøg hvilke tanker og strategier du har benyttet. Hvilke personlige ressourcer peger de pågældende tanker og strategier på, at du har?*
- 7. Prøv at færdiggøre nedenstående sætninger:*

Jeg er god til.....

Andre roser mig når.....

Jeg er gladest, når jeg.....

Jeg er mest tilfreds med mig selv, når jeg.....

Jeg ville aldrig svigte.....

Det bedste ved mig er.....

Jeg er tilfreds med at have opnået.....

Det er vigtigt for mig at jeg.....

Andre mennesker.....