

## Selvværd versus selvaccept

Af Psykolog Monica Trærup

Cand. Psych. Aut., Specialist & supervisor i psykoterapi ved Dansk Psykolog Forening



Vores samfund ansporer os til at tænke i "vindere" og "tabere"; "succesrige" og "middelmådige". Vi støder ofte ind i alle mulige bøger, artikler og eksperter, der fortæller os: "Opnå et godt selvværd"; "Tænk positivt om dig selv"; "Øg selvværd og selvsikkerhed hos dit barn". Hvis vi bliver optaget af historien om, at vi er en "succes"; "ressourcerige"; "stærke"; "selvsikre", så kan det meget vel have kortsigtede fordele. Vi kan fx have det godt med os selv i et stykke tid - især hvis vi sammenligner os med nogle, der er "mindre kompetente", "mindre ressourcefulde", "tabere". Vi har således rig mulighed for at sammenligne os med mennesker i diverse tv-programmer, der er "på røven i Nakskov"; svært overvægtige; udenfor arbejdsmarkedet; på bistand; på stoffer osv.

Hvor længe holder denne følelse? Hvor lang tid går der, før vores bevidsthed finder nogen, som opnår mere eller har større "succes" end os? Når vores bevidsthed uundgåeligt finder frem til disse personer og begynder at sammenligne, hvad sker der så? Så kalder vores egne tanker os for "middelmådige" "ikke gode nok" "usikre"; "svage" "ikke værd at være sammen med".

"Vinder/tabere" tankegangen er problematisk, da den skaber et behov for at præstere på alle livets områder. Dette fører til utilfredshed og manglende værdsættelse, risiko for stress, angst og depression.

Russ Harris problematiserer i bogen "Styrk selvtilliden" det han kalder "selvværdsmyten", herunder:

Det vil forbedre dine præstationer at styrke dit selvværd

Mennesker med højt selvværd er mere tiltalende, har bedre relationer og gør et bedre indtryk på andre

Mennesker med højt selvværd er bedre ledere.

Han beskriver, hvorledes The American Psychological Association undersøgte ovennævnte påstande (og mange andre lignende) ved at gennemgå adskillige årtiers forskning om selvværd. De fandt, at alle tre udsagn er falske!

De fandt, at når mennesker med et lavt selvværd forsøger at styrke selvværdet ved hjælp af positive selvbekræftelser, ender de generelt med at få det værre.

Dertil fandt man også, at et højt selvværd korrelerer med:

Selvoptagethed, narcissisme og arrogance

Fordomme og diskrimination

Selvbedrag og en defensiv holdning, når den møder ærlig feedback.

Dette er forskning. Har du i praksis nogen sinde prøvet at opbygge et godt venskab baseret på åbenhed, ligeværd og respekt med en, der er smeltet sammen med deres egne positive selvvurderinger, og at "han/hun er en succes". Hvilken effekt har dette i det lange løb på relationer?

Hvis det ikke er anstrengelserne værd at forsøge at styrke sit eller klientens selvværd, hvad er så alternativet?

Indenfor ACT arbejder vi med at styrke selvaccept. Dette vil grundlæggende sige, at vi accepterer, at vi alle oplever negative selvvurderinger, og vi træner os i at adskille os fra disse vurderinger, både de negative og de positive. Dette fordi disse ord og historier ikke hjælper os ikke til at blive den person, vi gerne vil være. Nedenfor er en video lavet af Psykolog Rikke Kjelgaard, inspireret af Kelly Wilson, hvor hovedsagligt psykologer og psykiatere illustrerer vores fælles menneskelige skæbne med negative selvvurderinger. Målet er at fremme selvaccept. Du kan lære meget mere om ACT, og det at adskille os fra vurderende og dømmende tanker på vores 8 dages ACT kursus. Læs mere og kurset og tilmeld dig på vores hjemmeside: [www.kognitiv.dk](http://www.kognitiv.dk)