

Træt af lavt selvværd

- Den evige jagt efter anerkendelse og succes

Du kender sikkert til ønsket om at være en succes, det gør de fleste. Du vil gerne anerkendes for den person du er, og de ting som du gør. Du kan være på en evig jagt efter anerkendelse og succes, lidt ligesom at løbe rundt i et hamsterhjul – du når aldrig i mål. I bund og grund handler det ofte om et lavt selvværd, som du knokler for at komme af med.

Skrevet af Linda Valbjørn – psykoterapeut

Lavt selvværd eller ej?

Dine svar på følgende spørgsmål kan fortælle dig lidt om, hvordan dit selvværd er – er det højt eller lavt?

- Hviler du i dig selv?
- Hvor meget bliver du påvirket af andres bekræftelse og anerkendelse?
- Er din følelse af succes afhængig af andres respons?
- Er du optaget af, hvad andre tænker om dig?



Hvis du har et lavt selvværd, vil du let blive optaget af, hvad andre tænker om dig. Du kan have tanker som f.eks.: Kan andre lide mig? Synes de, at jeg er dygtig nok? Synes de mon, jeg er kedelig eller mærkelig? Bekymringerne kan fortsætte i en uendelighed i dine tanker. Du vil typisk være mere optaget af, hvad andre tænker om dig, end om hvad du tænker om dig selv.

Du knokler for at leve op til andres forventninger, så de bliver tilfredse med dig og din indsats, så de bedre kan lide dig og have positive tanker om dig. Det er hårdt konstant at stræbe efter andres anerkendelse – uanset om det er vennernes, chefens, kollegaernes anerkendelse, du søger efter.

Når du har et højt selvværd, kan du lettere være ligeglad med, hvad andre tænker og synes om dig. Du ved med dig selv, at du er værdifuld og har betydning, uanset hvad andre tænker og mener om dig.

Udkørt i hverdagen

Når jeg møder mennesker i terapi, så er det ofte mennesker, som føler sig trætte og overbebyrdede uden at de forstår hvorfor. Mange har lyst til at gemme sig væk under dynen eller blive i sofaen derhjemme, så de slipper for at forholde sig til verden udenfor. Men problemet er, at du *ikke* er en succes, hvis du bliver hjemme under dynen. Det kan være, at du kan genkende nogle af de følgende udsagn?

- "Jeg har mest lyst til at gemme mig væk under dynen og bare sove."
- "Jeg orker ikke alle de krav, der er hver dag."
- "Jeg er træt og udkørt."
- "Jeg føler mig som et lille barn i en voksen verden."
- "Jeg er deprimeret og orker ikke at kæmpe mere."
- "Jeg føler mig hele tiden på overarbejde for at leve op til andres forventninger."

Hvis du har et lavt selvværd, så vil du bruge rigtig meget energi på at forsøge at leve op andres forventninger. Du bruger hele tiden din energi på udebane, frem for at trække den hjem til dig selv. Når du bruger energien på udebanen, så bliver du også meget sårbar overfor andre og deres respons – du bliver afhængig af andres respons og anerkendelse for at føle dig god nok. F.eks. hvis andre har en dårlig dag, så kan du let blive påvirket og tænke, at du har gjort noget forkert eller at den anden person ikke kan lide dig.

Hvem definerer, om du er en succes?

Du vil gerne have, at andre kan lide dig og synes, du er dygtig. Det kan du bruge hele dit liv på, uden at du finder det, som du savner og længes efter. Du kommer til at lægge ansvaret for dine følelser af at være god nok over på andre. På den måde bliver du afhængig af, hvad andre synes om dig. Det betyder at det bliver andre, der kommer til at definere, om du er god nok og om du er en succes. Prøv at spørge dig selv om følgende: ”Synes du egentlig, det er rimeligt, at andre mennesker bestemmer, hvornår du er god nok og hvornår du er en succes?”

Jagten på den forsvundne barndom

Mange er slet ikke bevidste om, at meget af det som de gør hver dag, handler om, at de har et udpræget ønske efter anerkendelse. Ikke bare anerkendelse for de ting som de gør, men i bund og grund savner de anerkendelse for den person, som de er. Du har måske sagt, at jeg ønsker et arbejde, hvor jeg gør en forskel?

Den evige jagt efter anerkendelse handler ofte om, at du i dit voksenliv bliver ved med at stræbe efter den anerkendelse, som du har manglet og savnet i din barndom. Hvis du ikke har fået den fornødne anerkendelse og støtte, som du har haft brug for fra dine forældre, så påvirker det dit selvværd og din evne til at hvile i dig selv. Ubevidst kommer du til at søge anerkendelse fra andre, især fra de mennesker som har den samme type rolle overfor dig, som dine forældre har haft i din barndom. Den anerkendelse, du har manglet i din barndom, bruger du nu dit voksenliv på at jage efter.

Nøglen til målet

Nøglen til at nå målet handler om, at du begynder at give dig selv den anerkendelse, som du direkte eller indirekte søger at få fra andre. Ved give dig selv anerkendelsen, så kan du bedre frigøre dig fra andres syn på dig. I stedet for at bruge alt din energi på at få andres anerkendelse og bekræftelse, så skal du begynde at sætte fokus på at give dig selv den omsorg og anerkendelse, som du savner og mangler.

Mange af mine klienter aner ikke, hvordan de skal elske sig selv og give sig selv den bekræftelse, som de prøver at få fra andre. Det er meget naturligt at være i tvivl om, hvordan du anerkender dig selv – især hvis du plejer at bruge det meste af din energi og fokus på at gøre dig fortjent til anerkendelse.

Det kan være du tænker, at du er egoistisk, hvis du giver dig selv anerkendelse og omsorg? Jeg tænker absolut ikke du er egoistisk, men at du i stedet tager ansvar for dit lave selvværd, og arbejder på at hvile mere i dig selv, så du ikke er afhængig af andres bekræftelse.

Øvelse i egenomsorg og selvforståelse

1. Skriv en liste med de ting, du kunne lide at lave som barn – vær konkret.

F.eks. Jeg kunne lide at tegne, fjerne, spille spil, være ved stranden, spille fodbold, hygge, være kreativ, cykle, tage i svømmehal, gynges, tage på ture mv.

2. Skriv en liste med de ting, du savnede som barn fra dine forældre – vær konkret.

F.eks. Jeg savnede at blive lyttet til og hørt, at lave ting sammen med dem, at få knus og kærtegn, at få omsorg og kærlighed, interesse fra dem, at høre anerkendende ord fra dem, at få deres opbakning og forståelse mv.

3. Forestil dig, at du adopterer et barn, som ligner dig på en prik i sin personlighed.

Barnet længes efter at få alle de ting fra dig, som du beskrev under punkt 2.

Du kan give dit adoptivbarn anerkendelse og omsorg ved at lave nogle af de konkrete ting, som du beskrev under punkt 1, sammen med dit lille barn.

Når du laver nogle af de ting, som du beskrev under punkt 1, så forestil dig du sidder som en mor eller far sammen med sit lille barn. Forhold dig til dit lille adoptivbarn, ligesom du vil forholde dig til dit fysiske barn.

4. Fortæl det lille barn, hvad du sætter pris på ved barnet - ved at tænke det og skrive det ned.

F.eks. jeg sætter pris på din ydmyghed. Jeg værdsætter at du tør vise følelser. Jeg sætter pris på, at du er udholdende og ikke giver op. Jeg værdsætter din ærlighed og trofasthed. Jeg synes du er sød og omsorgsfuld. Jeg synes du er klog. Jeg værdsætter din følsomhed. Jeg sætter pris på, at du er god til at passe godt på dig selv mv.

Øvelsen kan være begyndelsen på processen hen mod at komme til hvile i dig selv og mærke, at du er en succes, uanset hvad alle andre synes og tænker om dig. Hvis du synes det er svært at lave øvelsen, så fortvivl ikke... I et terapiforløb arbejder jeg med mange forskellige slags øvelser, som kan hjælpe dig med at styrke dit selvværd.

Det kan være svært at frigøre sig fra afhængigheden af andres bekræftelse og anerkendelse. Husk på det tager både tid og tålmodighed at ændre på et grundlæggende selvbillede, især hvis du er vant til at det er andre, der definerer dit selvbillede.

Arbejdet med at ændre dit fokus fra at søge anerkendelse hos andre, til selv at tage ansvar for at give dig selv omsorg, forståelse og anerkendelse, kan være en svær proces at gøre alene.