

MANGEL PÅ EGENVERD



av Osiris Montenegro
oversatt av Marie Montenegro

Kunstig egenverd oppleves som selvfølelse og er et resultat av noe man har oppnådd; av suksess, prestasjon eller bruk av ferdigheter. Sann egenverdi er ganske annerledes.

Den er ikke et resultat av en aktivitet, men heller en tilstand man er i. En tilstand av genuin verdi som er selveksisterende. Personligheten, den masken vi viser verden, opplever at den *har verdi* mens den vi er, *er verdifull*. Vi er født verdifulle, og det faktum at vi lever er verdifullt. De som kjenner sin sanne indre verdi setter pris på seg selv, og trenger verken ekstern anerkjennelse eller å oppnå noe spesielt for å synes godt om seg selv og være trygg på den de er.

Mangel på egenverdi er en gjennomgripende tilstand i vår vestlige kultur. Den oppleves som en følelse av verdiløshet; en overbevisning om at man ikke er god nok, av å ikke ha det som trengs for å lykkes, redsel for konflikt eller konfrontasjon, usikkerhet i forhold

til egne ferdigheter, tvil på seg selv og lignende. I bunn og grunn - alle varianter av å føle seg mindreverdige. De fleste "normale" og høyt fungerende

"De som kjenner sin sanne indre verdi setter pris på seg selv, og trenger verken ekstern anerkjennelse eller å oppnå noe spesielt for å synes godt om seg selv og være trygg på den de er."

personer kompenserer for denne indre mangel på verdi med grandiositet, slik som overdreven tro på egne evner og ferdigheter, tvangsmessig behov for å lykkes og være "perfekt", overlegenhet

og arroganse. Grandiositet er skjør og lett avslørt av det faktum at den ikke er tilstede i alle områder av livet. I overeller underlegenhet utageres uriktige trossetninger. Disse er et resultat av lang tids stressende interaksjoner med den ene eller begge foreldrene i barndommen. Underlegenhet slik som "jeg er ikke verdt noe" stammer fra uoppfylte kjernebehov i barndommen, slike som å være elsket og bli tatt hånd om på riktig måte og i riktig mengde - ikke for mye og ikke for lite. Barn trenger også å bli speilet (sett), noe som hjelper dem å kjenne verdien av den de er. De er naturlig i kontakt med sin verdi, men den trenger å bli bekreftet da barn ikke kan "se" seg selv, og ikke "vet" hvem de er. Barn ER naturlig seg selv. I siviliseringsprosessen lærer barn hvordan de skal samhandle med andre. Dette er en ømfintlig og uhyre viktig del av utviklingen, som foregår mens barnet er aller mest sårbart og fullstendig avhengig av andre. Det er i denne utviklingsfasen at barns naturlige måte å være seg selv på ikke blir verdsatt. De aller fleste blir ustanselig korrigert, og



der hvor det foregår fysisk eller psykisk barnemishandling blir den de er fullstendig undergravet. Slik blir mindreverdighetskompleks og grandiositet som kompensasjon grunnlagt.

Mental programmering

Mangel på kontakt med sin egen verdi er et resultat av mental programmering. Sinnet blir programmert til en personlighet via dets iboende evne til å assosiere, forene, og huske opplevelser. Dette er nødvendig for å kunne overleve, for å kunne utvikle en identitet, og for å lære å fungere i verden. Personligheten er aller mest opptatt av å føle seg trygg, og et barn som er betingelsesløst elsket gjør nettopp det. Idealscenariet har vi når et barn blir oppmuntret til å være seg selv ved å bli sett, elsket og verdsatt slik de naturlig er. Dette barnet blir selvsikker og oppfylt fordi det vet at det er verdifullt. I virkeligheten er det dessverre slik at de fleste barn assosierer trygghet med alle de svært så ubehagelige omstendighetene de måtte tåle. Dermed blir egenverd knyttet til prestasjoner og ”riktig oppførsel”. Barn som gjentatte ganger blir utsatt for vonde opplevelser blir tvunget til å finne en årsak til og en tolkning av sin opplevelse. Når et barn blir dårlig behandlet av sine foreldre, vil måten de blir behandlet på bli en velkjent opplevelse som barnet assosierer med kjærlighet og sin egen verdi. For eksempel vil et barn som blir ydmyket eller fysisk mishandlet i hjemmet ikke ha noe annet valg enn å tro at det er dets egen skyld. Det vil være overbevist om at det er det selv det er noe i veien med ikke foreldrene. Dette barnet vil underbevisst programmere seg selv til å tro at kjærlighet gjør vondt og at det ikke fortjener å bli elsket. I voksenalder er det høyst sannsynlig at denne personen vil bli tiltrukket av dysfunksjonelle forhold, eller de vil være kandidater til å mishandle seg selv i form av dårlige vaner og/eller skadelig oppførsel. Personligheten overlever vonde opplevelser ved å tilpasse seg situasjoner som best den kan.

Tilblivelsen av en identitet

Barn former en identitet ved å opprette selvbilder. Selvbilder er minner om de indre bildene barnet hadde av seg selv i relasjon til foreldrene. Disse imageene kan være både positive og negative. De negative understøtter mindreverdighetsidentiteten, og de positive, den grandiose. Et negativt selv bilde blir holdt sammen av emosjonell energi slik som smerte, frykt, engstelse, frustrasjon,

sinne, sorg, fortvilelse, håpløshet og lignende. Personligheten organiserer strenger av lignende minner og tolkningen av disse inn i bestemte mønstre. Nå er det grupper av likeartede følelser og tokninger. Sinnet kjører nå disse image-mønstrene som en film som blir vist for å vite hva man skal gjøre og hvordan man skal oppføre seg. Når noe nytt skjer blir dette filtrert via den samme prosessen og plassert inn i et allerede eksisterende selv bilde.

Tolkningen av gjentatte traumatiske opplevelser i barndommen blir til fastlåste oppfatninger og holdninger om både seg selv og verden. En annen kilde til denne type oppfatninger er når barnet ble fortalt; ”slik

”Idealscenariet har vi når et barn blir oppmuntret til å være seg selv ved å bli sett, elsket og verdsatt slik de naturlig er. Dette barnet blir selvsikker og oppfylt fordi det vet at det er verdifullt.”

er det bare!” – og trodde på det. Hvis for eksempel en sint forelder gjentatte ganger roper til barnet; ”er du dum?”, ”skjønner du ingenting?” og lignende, vil denne aggressive tonen bli innprentet i barnet som et minne som holder oppfatningen om at ”jeg er ikke god nok” vedlike.

Voksnes indre verden er fylt av ubehandlet frykt fra barndommen, og for å dekke over denne frykten vil man ustoppelig distrahere oppmerksomheten vekk fra seg selv. Dette kan for eksempel gi seg utslag i en kompulsiv



trang til å være aktiv og en aversjon mot stillhet, både sammen med andre og når man er alene. Selv om vi har blitt voksne, er vi fremdeles redd for minnene om de vonde opplevelsene og blokkerer dem derfor. Disse minnene holder et barns identitet, hvor overbevisningen er at man ikke er god nok, og ikke i stand til å møte livets utfordringer. For mange var dette den verden de vokste opp i. De som føler seg verdiløse opplevde hjemmemiljøet som uvennlig. Dette kunne for eksempel være hjem hvor fysisk, psykisk, eller seksuelt misbruk foregikk, eller hvor barnet ble satt til å ta vare på søsken eller å arbeide i stedet for å leke. Kanskje var det ikke noe eksternt misbruk og familien var finansielt godt stilt, men i stedet en ekstrem mangel på intim kontakt, og at kjærlighet verken ble uttrykt emosjonelt eller fysisk. Kanskje kunne man ikke snakke om problemer eller foreldrene hadde urealistiske forventninger til barnet. Foreldre som presser barn til å være perfekte, korrigerer dem hele tiden og ber dem å gjøre ting bedre. Slike parentale forventninger ødelegger barnets genuine verdi, og gjør at de hele tiden tviler på seg selv. Andre omstendigheter som skaper frykt

og som kan tvinge barn til å følelsmessig ”skru av”, kan være dødsfall i familien, sykdom eller perioder med finansielle vanskeligheter.

Om å bli verdifull

Siden sann egenverdi er verdien av den vi er, er det å kjenne seg verdifull en bevegelse mot å være autentisk og naturlig. Det som hindrer oss fra å være autentiske og naturlige er alle de selvbildene vi har opparbeidet oss, og som vi er lojale mot. Sagt med andre ord – vår identifikasjon med vår personlighet. En person som føler seg verdifull har en personlighet som handler i Værens tjeneste, ikke motsatt! Vår Væren er en tilstedeværelse som ikke er bundet av hva andre synes om oss, hva som har skjedd med oss, hvordan vi ser ut, hva vi har eller ikke har. Den har frihet til å forandre og transformere seg, til å akseptere og gripe tak i utfordringer, og er tilfreds med å gjøre det beste den kan. Den ønsker å gi slipp på fortiden og være fri til å være – her og nå.

Som du sikkert kan forestille deg; å bli verdifull når du ikke føler deg god nok er ikke så helt enkelt. Vår kultur og samfunnet generelt understøtter selvbildene våre. Se bare på hva reklamen gjør i forhold til å få oss til å forbruke for å ”bli noen”, eller å overfladisk forbedre oss selv. Ikke bare er det en ekstern ensrettethet mot å være overfladisk, i tillegg er personligheten lat! Den liker

bekvemmeligheten i det som er kjent, selv om det er smertefullt.

Å bli verdifull kan sammenlignes med tilblivelsen av en ny deg. Å overvinne imaget ”jeg er ikke god nok” handler om å eie det som enn førte til at det ble opprettet, og så gi slipp på det. Vi kan ikke slippe noe som vi ikke er i kontakt med, og en dyktig terapeut er opplært i å assistere deg i dette. Å eie en opplevelse betyr å gi slipp på vanen med å bebreide og klage, noe som holder offerrollen som engang var utenfor din kontroll, i live. I tillegg til denne

”Som du sikkert kan forestille deg; å bli verdifull når du ikke føler deg god nok er ikke så helt enkelt. Vår kultur og samfunnet generelt understøtter selvbildene våre.”

utfordringen er mange så psykologisk beskyttet at de ikke lengre stiller spørsmålstegn ved hvem de er. De har gitt opp, og har akseptert hvordan de føler seg. I en offeridentitet slik som ”jeg er verdiløs” stiller man ikke spørsmål ved om man kan forandre seg og bli en ny person. Hvis du ser spor av underlegenhet eller grandiositet i din personlighet

vil jeg oppfordre deg til å søke hjelp. En psykoterapeut er spesialisert i å hjelpe deg å åpne opp og se på fortiden din, for så å utfordre deg til å bli mer enn du tror du kan. Din vanemessige tenkning holder deg nå atskilt fra å være autentisk og naturlig. Fordi dette engang hjalp deg i å overleve følelsmessig, vil personligheten sette seg i mot enhver frigjøring av seg selv. Derimot vil de fleste ”teknikker” for å forbedre deg selv appellere til personligheten. Dette fordi det kun kreves en liten oppofrelse å gi slipp på en form for programmering for så å erstatte den med en annen.

Å være verdifull handler ikke om å forbedre personligheten, men om å forstå den og løse opp i dens usanne oppfatninger, som for eksempel ”jeg er ubrukelig”. Oppfatninger som hindrer den i å fungere optimalt. Når personligheten ikke lengre er programmert av fortiden, vil den være i stand til å overgi kontrollen over ulike situasjoner i livet og la Væren skape en ny fremtid basert på visdommen om alt du har opplevd og eiet. •

Osiris Montenegro er en transpersonlig psykoterapeut, akupunktør, body-worker, og soneterapeut. Han tilbyr individuelle timer og parterapi i Oslo og pr. telefon. Osiris holder også kurs i selvbevissthet; ”Exploring the Inner Child” 12.-14. mai og ”Defending from the inner Critic” 10.-12. juni. Han kan nås på e-post: loveisthewayhome@hotmail.com eller telefon 936 30640.

