

Debattinnlegg på trykk 18. Oktober 2012 /

http://morgenbladet.no/debatt/2012/selvfoelelsen_bor_ikke_vaere_hoy_men_sunn#.U5nJlhZO
[Tbo](#)

Selvfølelsen bør ikke være høy, men sunn

Lone Frank hadde en velskrevet og interessant, men litt forvirrende artikkel om selvfølelse i Morgenbladet 5. oktober. Fordi selvfølelse uten unntak ble fremstilt langs aksene høy/lav, ga artikkelen et uheldig inntrykk av at «selvfølelse» er noe negativt i seg selv. Om man skal diskutere selvfølelse uten å havne i en diskusjon for eller mot, er det nødvendig å nyansere litt mer.

Diskursen rundt selvfølelse er dynamisk og i utvikling. Det har skjedd mye siden 1970 tallet, da «kulten rundt selvfølelse» startet, som hun skriver. I dag vet vi at kvaliteten i våre mellommenneskelige relasjoner er avgjørende for vår evne til å fungere godt med oss selv og våre omgivelser. Flere studier innen psykoterapi peker på at relasjonen mellom klient og terapeut er avgjørende for positiv endring, uavhengig av hvilken metode man bruker.

Hvordan vi omgås, altså hvordan vi snakker, behandler og oppfører oss overfor hverandre, er langt mer betydningsfullt enn vi har trodd. Å finne ord og begreper som kan skape forståelse og utdype hva som virker fruktbart i mellommenneskelige relasjoner, er viktig. Selvfølelse er ett slikt begrep.

Med en sunn selvfølelse er man ikke selvfølelsket eller oppblåst, man har et nøkternt, nyansert og aksepterende forhold til seg selv. For å utvikle en sunn selvfølelse er det viktig å oppleve å ha betydning for de som står oss nær, og i videre forstand i samfunnet vi lever i. Det betyr altså ikke å dyrke barna våre, slik Frank er bekymret for at vi gjør for mye av, eller å rose dem for hver minste ting, eller uavlatelig å fortelle dem hvor gudommelige de er (noe de vitterlig er, men ikke har så godt av å høre hele tiden). Det handler om å vise at man er glad i dem på godt og vondt. Å glede seg over å være sammen med dem, som de er – med følelser og alt som følger med både gode og dårlige dager.

En sunn selvfølelse vokser i autentiske og likeverdige relasjoner hvor vi voksne tar ansvar for våre følelser og handlinger og forsøker å romme hele barnet uten å miste oss selv eller overkjøre.

Det handler om å stå for sine egne verdier og grenser, være ekte, ærlig, tåle protester, og vise forståelse og empati med reaksjonene som kommer. Barn trenger autentiske voksne, som er seg selv og som tar ansvar for å justere kursen dersom samspillet kommer ut av balanse, enten ved at de små får for lite eller tar for mye plass. Vanskelig, ja, men likevel avgjørende for å utvikle et så sunt forhold som mulig til seg selv og til omverdenen.

Det artikkelen til Lone Frank setter søkelys på, minner mer om narsissime enn sunn selvfølelse. Selvfølelse er ikke noe man kan få for mye av, slik Frank hevder. Man kan imidlertid ha en usunn selvfølelse, enten ved at den er for høy eller for lav.

Psykologiprofessor Roy Baumeister ved Florida State University setter fingeren på dette i artikkelen:

- Jeg tror ikke på at en selvfølelse som er kunstig pumpet opp, og ikke bygget på ting man faktisk har gjort og opplevd, er den mest bærekraftige veien til tilfredshet på lengre sikt.

Her er vi dermed helt på linje. Snakker man om selvfølelse, er det ikke målestokken høy/lav som er den mest fruktbare, men målestokken sunn/usunn. Sunn selvfølelse er det nemlig ikke mulig å ha for mye av.

Erik Tresse Anne Hilde Bermingrud

Seminarledere i Famlab, en undervisnings- og rådgivningsorganisasjon basert på den danske familieterapeuten Jesper Juuls teorier.