

KVELDSTANKER til 14.aug.

GOD SELVTILLIT OG LAV SELVFØLELSE?

Vi lever alle et sted mellom ytterpunktene...

”Jeg har aldri tenkt over at det er forskjell på selvTILLIT og selvFØLELSE,” sa den unge mannen. Dermed tok vi en samtale på DET. Eller rettere: Vi fikk så vidt begynt på et stort og viktig emne. Det er nok mange som ikke har vært gjort oppmerksomme på at dette er to forskjellige ting. Selv var jeg også voksen før noen fortalte fra ei bok som beskrev denne forskjellen med mange gode eksempler. Og jeg velger å fokusere på et tenkt eksempel, jeg også, når jeg skal berøre emnet i kveld.

Vi tenker oss at en flink og populær mann, Knut på 40 år, er leder for ei mindre bedrift. Han er effektiv, hyggelig, uvanlig begavet på det feltet som er viktig for bedriften osv. Og Knut VET at han kan sitt fag og mere til. Og han er trygg i møte med andre utfordringer, også, for en god selvtillit ligger i bunnen og gir mot til å gjøre andre ting. Og han kan prøve og feile, uten at det tar hans selvtillit og trygghet på DET feltet.

MEN... Knut har relativt lav selvfølelse. Han mista sin mor veldig tidlig, eller vi kan tenke oss at hans mor lå på sykehuset en ganske lang periode av hans viktige barndomsår. Dette har gjort at Knut aldri blir helt, HELT trygg på at andre er glad i ham, eller at han ”er verdig” å skulle få beholde dem han er glad i. Når kona, eller andre, sier at de er glad i ham, forgår det en ”omskrivning” inne i hodet hans, eller i hjertet. Han HØRER det, og VET det, og allikevel blir utsagnet ”dempet”, på en måte. Han lever alltid med en følelse av at det er noe ”rart”, noe som er litt annerledes, med ham. Og dette merkes best i de nære relasjonene.

Eksemplet er selvfølgelig ikke tilfredsstillende, men det var et eksempel! Vi lever alle et sted mellom ytterpunktene når det gjelder både selvtillit og selvfølelse. Sånn er det bare. Og vi har mulighet til å bekrefte hverandre, samtale, varme og løfte, slik at begge disse viktige faktorer blir ”store og gode”. Av og til trengs det dype samtaler, og kanskje en erfaren samtalepartner eller fagperson. Andre ganger blir sår, selvforakt, ”dempinger” med mer helbreda ved hjelp av medvandrerens tålmodighet og kjærlighet.

Mitt ønske - for oss alle - er en sunn og realistisk selvtillit, og en sunn og GOD selvfølelse. Vi ER verdifulle, vi ER verdt å elske, vi fortjener mye, mye godt. DET skal vi formidle til hverandre og oss selv. SÅ enkelt. SÅ vanskelig. SÅ utfordrende. SÅ velsignet sant.

Lykke til, til deg og meg!

Helga H.