

Självkänsla, självrespekt och självförtroende

Självkänsla skulle kunna beskrivas som en slags grundläggande upplevelse man har av sig själv. En grov skiss i sitt eget huvud på vem man är, vad man står för och vad som är viktigt i livet. Självkänslan har stark bäring på hur man hanterar livet och hur man mår. Självkänsla är också kopplad till självrespekt. En väl utvecklad och stark självkänsla gör ofta att man kan respektera sig själv bättre, även sådana sidor som man inte är så förtjust i. En stark självkänsla och hög grad av självrespekt innebär att man är övertygad om att man duger i sig själv på ett grundläggande sätt, oavsett vad man presterar. En stark självkänsla gör att man kan ha fokus på långsiktiga mål, att man vågar göra nya val, knyta nya kontakter och kan säga både ja och nej till saker. Har man problem med självkänslan och självrespekten kan det tvärtom leda till att man avstår ifrån att göra sådant man egentligen skulle vilja och kanske gör saker man egentligen är tveksam till för att bli accepterad eller omtyckt av andra. Alla jämför sig med andra, men ju starkare självkänsla och högre grad av självrespekt man har desto mindre intressant blir detta jämförande. En person med stark självkänsla har också lättare att ”skaka av sig” tillfälliga tillkortakommanden än en person med mindre stark självkänsla.

Självförtroende är mera av färskvara än självkänsla och självrespekt och är knutet till ens prestationer. Självförtroendet är som en burk med hål i botten. Om man i sina egna ögon har presterat väl, eller för den delen får beröm av andra, fylls burken på. Eftersom den har ett mindre eller större hål i botten rinner självförtroendet dock efterhand ut, om det inte fylls på av nya prestationer, lyckanden och beröm. Självkänsla, självrespekt och självförtroende hänger ihop. Man skulle kunna säga att självkänslan och självrespekten är kopplade till hur stort eller litet hålet är i botten på självförtroendets burk, även om t ex dagsformen också spelar in. Har man en stark självkänsla och hög grad av självrespekt är hålet mindre och man kan behålla sitt självförtroende längre. Man kan dessbättre träna upp sin självkänsla och sin självrespekt.

Ego och rädslor

Ego är latin och betyder ”själv”. Ego är väldigt intimt förknippat med ens självkänsla och självrespekt. I detta sammanhang ska ego-begreppet ses som en slags vakt vars funktion är att

försvara din självkänsla och självrespekt. – ett näraliggande begrepp är ”prestige Vi har alla en sådan vakt av tuffare eller vekare slag. Ju större och tuffare ego desto bättre kanske man kan tycka. Ego hjälper dig att försöka nå upp till ditt idealjag – att nå dina mål. På så sätt är det en viktig motor. Behöver din självkänsla mest av allt en Porsche för att du ska må bra - så kommer ditt ego att försöka hjälpa dig skaffa en Porsche. Fast det finns en påtaglig baksida med att ha ett ego som är alltför stort. Problemet är att ego är alldeles för lojalt, vill alldeles för väl och inte drar sig för att ”dra en vals” om det tycker det behövs för skydda din självkänsla. Om du har ett stort ego och inte lyckas skaffa den där Porschen finns risken att ditt ego kommer att slå till och försöka ”uppfinna” en Porsche i ditt liv. Ego kan få dig att ljuga helt enkelt. Även om man har en tämligen god självkänsla och respekterar sig själv tämligen väl kan ett stort ego vara rätt så försåtligt. Ego kan få en att vilja hävda sig på olika sätt och skryta om sina bedrifter. Ego kan t o m få dig att tillrättalägga verkligheten så den ska passa dina behov.

Ego hatar dessutom när du är rädd, vilket kan tolkas som svaghet. Då kommer ditt ego försöka förvanska verkligheten för dig. Ego kommer att förklä sig – gärna i form av principer. Sådant som anses vara en motsats till rädsla - sånt som kan betraktas som dygd. När du väljer att undvika eller fly från något, eller för den delen gå med på något du egentligen inte vill kommer ego få dig att tro att du reagerar som du gör - inte av rädsla utan av princip. Hamnar du i en dispyt kommer ditt stora ego kategoriskt mena att den andre har fel, är korkad, feg eller oärlig – allt för att ingen skuld ska falla på dig och försvaga din självkänsla och självrespekt. Ego kommer också att försöka skydda din självkänsla och självrespekt i relationer. Inte minst finns det risk för att ego bråkar om du riskerar att förlora någon du tycker om – t ex någon du har en partnerrelation till. Ego kan få dig att blåsa upp proportionerna på förlusten och få dig att må riktigt dåligt. Ditt kränkta ego kan få dig att börja tycka illa om personen i fråga på ett sätt som inte relevant och kanske t o m få dig att göra saker för att försöka hämnas. Det kan alltså vara bra att vara vaksam på skillnaden mellan verklig förlust och egoförlust. *En del i att utvecklas och mogna som människa är sannolikt att lära sig syna sitt ego och hålla det i ”kort koppel”.*