

## Noget om værdighed

**Hvordan er det nu med forholdet mellem selvtillid og selvværd?**

**Vi får selvtillid, hvis nogen roser os og anerkender os for det, vi gør. Selvtillid er en følelse eller stemning i forholdet til os selv, som vi opnår gennem andres positive vurdering af os.**

**Selvværd har en helt anden grundstamme, nemlig værdighed, som i sig selv udelukker skalaer og vurderinger. Værdighed kan ikke gradbøjes.**

I den forløbne uge kom jeg igen i selskab med begreberne *selvværd* og *selvtillid* – eller rettere med den lidt slørede skelnen imellem dem. Jeg savner ofte en større bevidsthed om, hvad vi egentlig taler om, når vi bruger de begreber. De forveksles eller bruges lidt i flæng; måske fordi den uhyre vigtige skelnen imellem dem er gået lidt tabt?



Så nu skriver jeg lidt i den sags tjeneste, velvidende at emnet ikke kan afdækkes i et enkelt indlæg. Mit anliggende er også, at denne skelnen for mig at se er et helt overset aspekt af hele debatten omkring robusthed, og det er grund nok til at give det nogle ord med på vejen.

Det handler om, hvordan vi i praksis understøtter udviklingen af henholdsvis selvværd og selvtillid, og om den virkning, det vi gør, har. Det handler om vurdering versus bekræftelse og derfor også om, hvorfor man i narrativ praksis anvender vidner eller *bevidning*. Du er meget velkommen med kommentarer, hvis min fremstilling ikke stemmer med din opfattelse eller erfaring. Så kan vi sikkert alle blive klogere. Nu lægger jeg fra land:

Vi får selvtillid, hvis nogen roser os og anerkender os for det, vi gør. Så får vi tillid til vores evner; vi tror på os selv og det vi kan. Selvtillid er en følelse eller stemning i forholdet til os selv, som vi opnår gennem andres positive vurdering af os. 'Hvor er du dygtig', kan vi sige til barnet, som viser os sin tegning eller sine nyvundne færdigheder på cyklen. Det giver barnet selv-tillid. Nogen har vurderet dets bestræbelser positivt, vist anerkendelse af det. Det er blevet tillagt værdi, og det giver barnet anledning til også selv at tro på, at 'den er god nok, det er noget værd det her!' Barnet kunne også have smurt mudder ud over køkkenbordet og bedt om anerkendelse, og ville da (sansynligvis) finde ud af, at den handling ikke tillægges så høj værdi. Der er altså et værdi-spekter – en form for pris-sætning – på forskellige handlinger, og det lille barn lærer at orientere sig i det felt og dygtiggøre sig indenfor de områder, der tillægges værdi.

Når vi går til eksamen, får vi et standpunkt på *hvor* dygtige vi er. Dygtigheden gradbøjes her efter den aktuelle og kulturelt bestemte norm for dygtighed. Hvis vi scorer højt på barometeret, får vi selvtillid, scorer vi lavt, bliver vores tillid til vores evner mindre, eller vi taber den helt.

Selvværd har en helt anden grundstamme, nemlig værdighed. Begrebet udelukker i sig selv skalaer og vurderinger. Værdighed kan ikke gradbøjes; det betegner en grundliggende ide om, at mennesket har værdi som menneske. Videnskabsteoretisk kan man kalde det en ontologisk størrelse; én der betegner noget som *er*. Det har ikke til alle tider været en given ting, at mennesket har værdi i sig selv, men i dag er det en grundsten i menneskelige samfund, som ikke kan anfægtes. Selv-værd er altså det enkelte menneskes grundliggende oplevelse af at have værdi. Og ikke værdi i forhold til noget eller på særlige områder; bare værdi som sådan. Værdighed.

Når vi fx taler om, at en handling er værdig, taler vi om, at den understøtter denne grundliggende livsanskuelse. Med begrebet værdighed som grundstamme kan mennesket altså ikke indplaceres på en skala og vurderes; det kan ikke være mere eller mindre værdigt. Kun menneskets *handlinger* kan vurderes værdige eller mindre værdige.

De to begreber interagerer naturligvis tæt. Hvis vi ikke kan opleve selv-værd, opleve os selv som et værdigt menneske – fordi vi ikke har lært det, eller fordi vi har oplevet ting der har undergravet det udgangspunkt – kan det blive svært for os at opnå selv-tillid. Selvtillid har sin grund i selvværd; den er det hus vi bygger omkring os selv på selvværdets fundament. Hvis vi igen bruger eksamen som eksempel, kan vi sige, at et dårligt eksamensresultat påvirker vores tillid til egne evner *inden for det pågældende felt*. Hvis vores selv-værd er intakt, kan vi begrænse påvirkningen til dette felt. Vi kan så sige 'reparere' de afgrænsede tilskadekomne områder af huset, fordi der jo altid er andet og mere i livet end netop dét. Hvis selv-værdet derimod er skadet, synker hele huset i grus ved denne svækkelse af selv-tilliden. Så rammer den lille afgrænsede begivenhed vores grundliggende oplevelse af værdi og berettigelse.

### **Et hus med et stærkt fundament**

Min pointe er: Selvtillid er jo fint nok at have, og vurderinger findes og kan have berettigelse. Men hvis vi fokuserer for intensivt på at opbygge selv-tillid gennem vurderende ros og anerkendelse, men svigter opmærksomheden på det fundamentale behov for oplevelsen af selv-værd, så er det lidt som at bygge et smukt arkitektonisk højhus uden et fundament, der kan bære det. Hvis vi lærer, at vores værd beror på de handlinger, som andre synes om, har vores drivkraft ikke afsæt i os selv, men i ønsket om at opnå anerkendelse. Vi bliver afhængige af ros og anerkendelse for at opretholde fornemmelsen af værdi; af selv-værd. Det er et skrøbeligt fundament; faktisk lidt som en hoppeborg, hvor det kører derudaf med spændstighed, men kun fordi der konstant pumpes luft ind, som holder den oppe. Så snart pumpen stopper, flader den ud til ingenting.

Vi bidrager til menneskers udvikling af selvværd ved at bekræfte – ikke vurdere – deres væren og deres bestræbelser. Når barnet kalder på os for at vise os, at det har lært at cykle, har det et ønske om at dele sin oplevelse med os. Det ønsker at kunne mærke sig selv; at det findes og er i gang med vigtige landvindinger, ved den bekræftelse vi kan give det. Den invitation kan vi sige ja til ved at gå med ind i oplevelsen og dele den med dem: 'Ja, nu cykler du! Det er skønt at cykle!' Måske kan vi fortælle om, hvordan det var, da vi selv lærte at cykle. I stedet for at stille os overfor barnet og vurdere det, kan vi dele noget af os selv med det – og derved bekræfte dets fornemmelse af sig selv og denne fantastiske nye erfaring. Vi bliver dets vidne.

Derfor er vidner og *bevidning* et væsentligt element i narrativ praksis. Vidner kan være familie, venner eller andre vigtige personer, der inddrages som en del af terapeutiske forløb, eller det kan være kolleger eller fagfæller ifm. arbejdsrelaterede sessions. Bevidning kan også være integrerede metodiske greb i samtaler.

Vidner vurderer ikke. Vidner fortæller om, hvordan de bliver berørt, inspireret eller på anden måde bevæget af et menneskes historier eller handlinger. Det handler om resonans. Vidner bekræfter det pågældende menneskes intentioner og betydning ved at give noget af sig selv tilbage. De medvirker til at skabe menneskelige fællesskaber omkring væsentlige ting; derved styrker brugen af vidner eller bevidning det enkelte menneske i dets bestræbelser og i dets grundliggende oplevelse af selv-værd. Af værdighed.

*Temaet her indgår i en større sammenhæng i min tekstserie på min blog om robusthed:*

**At være eller ikke være – Robust!**

*Tina Lauritsen, november 2017*