

# SELVVÆRD:

## hvad er det værd?

*Til ordbogen har opslagsordet 'selvværd' først fundet vej de allerseneste år. Spørgsmålet er, hvad fænomenet helt dækker – om det er mere modeord end meningsord.*

**Det seneste** årti har budt på et voldsomt boom i fokuseringen på selvværd. Aldrig er ordet blevet brugt så ofte og så bredt. Alskens tilstande og fænomener forklares og bortforklares med henvisning til (lavt) selvværd. Det kan ses i forbindelse med en generel psykologisering, hvor traumatisering, syndromer og psykiske lidelser er blevet hverdagskost.

Et aktuelt spørgsmål bliver da, om selvværd som begreb anvendes og eksponeres, fordi det spiller så central en rolle i menneskers liv, eller om det er en kulturel, diskursiv drejning, der bevirker, at begrebet netop nu er højeste mode.

Det giver derfor mening at se på måden, hvorpå begrebet selvværd bruges, og nogle af de skævheder, som den gængse selvværdsforståelse rummer.

Ofte, når begrebet selvværd anvendes, sker det med reference til en indre, sand kerne, vi besidder, kan finde eller komme i kontakt med. Jeg har ofte oplevet, at klienter efterspurgte et bedre selvværd som mål for terapien. Jeg fandt det en anelse paradoksalt, når klienterne forventede, at man kunne gå ind til en psykolog og "købe for

750 kr. bedre selvværd". Selvværdet er tilsyneladende et begreb, der er meningsfuldt for menigmand og opfattes som så fleksibelt, at det er noget, man kan få og miste. Psykolog- og terapeutstanden har om nogen taget begrebet til sig. En google-søgning på "selvværd" giver ca. 380.000 resultater, hvoraf størstedelen er behandlingstilbud og -anvisninger.

Selvværdstrenden kan forstås som et kulturelt modefænomen. Den engelske sociolog Frank Furedi (2004) beskriver det, han oplever som "terapiiseringen" af samfundet: Vi lever ifølge Furedi i en terapikultur, hvor vi forstår os selv og vores omverden via psykologiske termer og fænomener.

Ordet selvværd (self-esteem) eksisterede simpelt hen ikke i den almindelige befolknings ordforråd og bevidsthed for 20-25 år siden. Har man bedagede ordbøger i reolerne, må man søge forgæves efter ordet selvværd i midtforfatternes udgaver af såvel retskrivning, nudansk og dansk-engelske ordbøger. En undersøgelse i engelske aviser fra 1980 frem til 2000 afslører, at brugen af ordet i perioden 1995-2000 syvdobles fra 500 til 3.328 årlige hits.





ILLUSTRATIONER: HENNING CHRISTENSEN

## Hvad er selvværd?

I det lys bliver det særlig interessant at udforske, hvad dette selvværd egentlig er, og ikke mindst drive lødige undersøgelser af, hvad selvværd betyder for os i vores samfund – og hvorfor.

Jeg forstår selvværd som et eksistentielt, psykisk immunforsvar, der bl.a. giver styrke i situationer med modstand. Selvtillid derimod forstår jeg som en kompetencespecifik bevidsthed om, hvad jeg kan.

Målet her er dog ikke at give en ny, nagelfast definition af selvværd, det ville være at tage munden for fuld. Derimod er mit ærinde at skabe opmærksomhed om brugen af begrebet og de paradokser, der synes at omgærde fænomenet og selvværdsbegrebet. Det bliver særlig vigtigt, idet mange hverdagsantagelser og forståelser af selvværd nærmest har fået status af naturlove, mens de er uunderstøttede af forskningen.

## Hvad ved vi om –

Den engelske professor i socialpsykologi Nikolas Emler udgav i 2001 "Self-esteem. The costs and causes of low self-worth", der bidrager til et meget velkomment kritisk overblik over selvværdsforskningen. Formålet med Emlers review af litteratur og forskning i selvværd er at pege i retning af rentabel behandling og forebyggelse af lavt selvværd.

Emler opridser vigtige pointer og gør status over forskningen i selvværd:

Blandt andet findes der ikke forbindelse mellem lavt selvværd og henholdsvis kriminalitet, vold, racisme, ▶ ▶ ▶



► ► ► børnemishandling, rygning mv. Dermed afvises også de bagvedliggende hypoteser og fordomme. Der er ej heller fundet støtte for en sammenhæng mellem lavt selvværd og ringe uddannelsesmæssig præstation eller mellem dårligt selvværd og alkohol- og stofmisbrug.

Lavt selvværd er en risikofaktor i forhold til teenagegraviditet, spiseforstyrrelser, selvmordsforsøg og -tanker og (for mænd) i forhold til lav indkomst og arbejdsløshed.

I de sammenhænge, hvor selvværd spiller en rolle, er det dog også klart, at selvværd er én blandt en mængde risikofaktorer. Det bliver derfor vigtigt at afdække, *hvilken* rolle selvværdet spiller i den forbindelse. Er selvværd en medierende faktor, en risikofaktor i sig selv, eller forstærker og modererer selvværd øvrige risikofaktorer? Disse spørgsmål er vigtige både for en forståelse af, hvilken rolle selvværdet har i problemers opståen, og for intervention og forebyggelse (Emler 2001).

Der kan peges på væsentlige svagheder i selvværdsforskningen. En vigtig kritik af de instrumenter, der bruges i forbindelse med måling af selvværd, bør nævnes. Instrumenterne, herunder Rosenbergs SES, består af og beror på selvrapportering, der er en respons på de direkte spørgsmål, der stilles i målingerne. Det bevirker, at det, der måles, ikke er folks selvværd, men deres villighed til åbent at rapportere det. Selvværdets kvantificerbarhed og måden, det operationaliseres på, er selv-



## En tekst bag –

Artiklen bygger på Eva Kirketerps specialeafhandling "Selvværd. Hvad er det værd? En kritisk analyse af selvværdsbegrebet og dets aktualitet", Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, juli 2007.

Specialet kan fås som pdf-fil hos forfatteren, evakirketerp@gmail.com.

rammer for, hvilken adfærd der forventes. Disciplin og kontrol baseret på forklaring i stedet for på tvang og magt, samt at børnene inviteres til at udtrykke deres besyv i forhold til familiens beslutninger.

Når selvværdet først er etableret, synes det at have en fastankret karakter, der gælder både for individer med højt og lavt selvværd.

## En pseudoforklaring

Selvværd gøres ellers ansvarlig for en overvældende mængde komplicerede sociale spørgsmål. Man må forholde sig undrende til, at så kompleks menneskelig adfærd, så varierede aktiviteter og sociale problemer forklares med reference til blot én faktor. Dertil kommer, at selvværdsbegrebet ikke har en entydig empirisk forankring. Derfor kan det efter min mening ikke præsenteres som en entydig forklaringsmodel for sociale problemer.

Et dansk eksempel på tendensen kan findes i gratisavisen *Urban*, der i forbindelse med oprulningen af en pædofilisag lavede et portræt af "den pædofile dansker". Her udtaler en psykolog fra Rigshospitalets Sexologiske Klinik sig om den ofte anvendte "offer-krænker hypotese":

"Misbrug optræder hos nogle af dem, vi behandler, men man kan ikke sige det med sikkerhed. Det er vigtigt ikke at slå alle over én kam – bare fordi man bliver misbrugt som barn, bliver man altså ikke pædofil", forklarer han og tillægger et lavt selvværd større betydning for pædofile tendenser." (*Urban*, 20. juni 2007, side 5).

Portrættet af den pædofile dansker står skulder ved skulder med spalterne på nabosiden, der beretter om det skadelige i at have for jævnaldrende søskende.

"Læge Jesper Mørk-Hansen anbefaler, at der er mere end 2,5 år mellem børnene. "Problemer med kvæstet selvværd er ofte udløst af, at man har haft en søskende, der aldersmæssigt er tættere end to år på én selv", siger han til *Urban*." (*Urban*, 20. juni 2007, side 4). Sammenstillet er det ganske mange mennesker, der må antages at være i farezonen.

Begge citater er eksempler på, at alskens tilstande og problemer mere eller mindre uunderbygget forklares med henvisning til selvværd, og at mangt og meget, som tidligere var "comme il faut" – fx at få søskende – nu betragtes som potentielt traumatiserende og skadende for selvværdet.

Øgning af selvværd bliver, i kraft af den almægtige påvirkningskraft, som selvværdet tillægges, et mindst lige så kraftfuldt salgs- og markedsføringsargument. Der er eksempler på, at øgning af selvværd anvendes som argumenter for så forskellige ting som kønsadskilt undervisning i skolerne, til fordel for havearbejde, cykling, byfornyelse, slankeprodukter og fodbold (Furedi 2004).

## Det sunde selvværd?

Efter skyderiet på Columbine High School i USA argumenterede en fremtrædende psykolog og børnesagkyndig for, at højt selvværd var forbundet med lav selvkontrol, hvilket sammen-

følgelig afgørende for forskningsresultaterne (se eventuelt Emler 2001).

Den vigtigste faktor for et menneskes selvværd er dets forældre, afspejlet i henholdsvis genetik og opdragelse (Emler 2004, Neiss, M.B., Sedikes, C. & Stevenson, J. 2006).

Forskningen støtter i øvrigt Coopersmiths (1981) fremhævelse af specielt fire elementer i forældrenes interaktion med barnet, der støtter barnets udvikling af selvværd: Udtryk for accept, billigelse og kærlighed. Klare

► ► ► lagt kunne føre til voldelig adfærd. Udgangspunktet for disse udtalelser var, at de to unge mænd, der udløste dramaet, angiveligt ikke led af lavt selvværd, men af usund individualisme. Disse udtalelser har afsæt i Baumeisters (1996) forskning, der vurderer, at højt selvværd med en indbildsk, selvretfærdig attitude giver fare for, at disse mennesker bliver ubehagelige over for folk, der forsøger at punktere deres boble af egen-kærlighed. Underforstået, at fordi man har et lavt selvværd, behandler man ikke andre dårligere. Tværtimod.

Denne pointe bringer os frem mod endnu et ubesvaret spørgsmål: Hvad er det optimale selvværd? Det vestlige samfund synes at mene, at jo højere selvværd, des bedre. Men er det nu det? Alvorligt lavt selvværd er skidt ud fra et personligt trivselsperspektiv, men alvorligt højt selvværd kan betragtes som skidt ud fra et samfundsperspektiv.

Op gennem 1990'erne blev der gentagne gange råbt vagt i gevær i forhold til "narcissistsamfundet". Vores nutidige fokus på *mig* og *mit værd* er i min forståelse helt klart en af årsagerne til, at vores samfund er udfordret på fællesskaberne. Kunne skyggesiden ved det høje selvværd være usund individualisme?

Et balanceret selvværd, der giver styrke, men ikke er højere, end at tvivl og ydmyghed kan forekomme, må så afgjort være sundest, både for selv og

omgivelser. Måske er det ikke-patologiske lave selvværd, som alle taler om, blot et andet udtryk for det eksistentielle vilkår, at tvivl og usikkerhed fra tid til anden er en ubehagelig, men nødvendig del af det at være menneske?

### Individuel eller social?

Hvis den menneskelige udvikling sker gennem sociale samspil og relationer, må også fænomenet selvværd betragtes som socialt konstitueret. Omvendt har vi alle indlejrede, medfødte fællesmenneskelige træk, der under normale omstændigheder udvikler sig stort set ensartet, uafhængigt af hvor i verden og i hvilken kulturel fortælling vores frø plantes.

Hvorvidt selvværd er noget determineret, som individet bærer med sig rundt i verden, eller om det er noget, der kontinuerligt skabes socialt og relationelt, er der langt fra enighed om. På ægte psykologisk vis lander vi nok et sted midt imellem.

I behandlingen eller optimeringen af selvværd findes oftest et udpræget individfokus. Et eksempel er Melanie Fennells (1999) selvhjælpsbog til øgning af selvværd. Tanken om, at *jeg* kan give *mig* bedre selvværd, overser fuldstændigt menneskets sociale natur. Det synes jeg er vældig paradoksal. Selv om patologisk lavt selvværd rummer voldsom kognitiv dissonans og forvrængning, handler det i forhold til det generelle "ondt i selvværdet" i langt højere grad om at guide i

retningen af anerkendende fællesskaber, hvor det enkelte menneske kan deltage, bidrage og udfordres og *samtidig* få en fornemmelse af at være en del af noget større end ens eget "projekt selvrealisering". Det øjeblik, der fokuseres på relationer og fællesskaber, iværksættes en langt mere bæredygtig forandringsproces.

### Noget om snakken?

Al den snak om selvværd giver en klar fornemmelse af, at vi alle må være umådelig udfordrede på selvværdet i vores samfund. Er vi så det?

For mig er der ingen tvivl om, at vores samfund stiller mange og høje krav til individet. Således er det også blevet vældig meget lettere at falde igennem. Samtidig betegnes og beskrives det eksistentielle ubehag, som alle mennesker i vores samfund kender – usikkerhed, tvivl på egne evner og kompetencer, overvældelse af samfundets krav om fx succes, udvikling og selvrealisering – med reference til selvværd, som et paraplybegreb, der dækker ualmindelig bredt. Derved udvides begrebet så grelt, at det holder op med at være meningsfuldt.

Lad os derfor præcisere brugen af selvværdsbegrebet, forholde os kritisk til selvværdets relationelle kontekst og til de paradokser, der eksisterer i forhold til selvværdsbegrebet. Og lad os arbejde frem mod en mere empirisk forankret, konsistent forståelse af selvværd.

Eva Kirketerp, cand.psych.

### Litteratur:

Coopersmith, S. (1981): "The antecedents of self-esteem". Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. (Original work published 1967).

Baumeister, R., Smart L. & Boden, J. (1996): "Relation of threatened egoism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem", *Psychological Review*, Vol. 103, pp. 5-33.

Emler, N. (2001): "Self-esteem. The costs and consequences of low self-worth", Joseph Rowntree Foundation, York Publishing Services Ltd., Layerthorpe.

Fennell, M. (1999): "At overvinde lavt selvværd", Forlaget Klim, Århus.

Furedi, F. (2004): "Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age", Routledge.

Neiss, M.B., Sedikes, C. & Stevenson, J. (2006): "Genetic Influence on Level and Stability of Self-Esteem", *Self and Identity*, Vol. 5, 247-266.

