

Examensarbete

Självkänsla och dess betydelse i individens liv

Författare: Helen Talviste
Kursnummer: Eht24
Helsingborg 2024

Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete är att undersöka temat självkänsla och dess betydelse för vår livskvalitet. I den teoretiska delen definieras begreppet självkänsla och hur den utvecklas. Genom att skilja mellan låg och stark självkänsla framhäver arbetet hur dessa två tillstånd formar våra tankar, känslor och beteende samt påverkar vårt välbefinnande. Avslutningsvis adresseras frågan om hur man kan reparera sin självkänsla.

Resultaten från detta arbete visade att självkänsla har en stor betydelse i vårt liv. Det om vi har en svag eller stark självkänsla är avgörande för hur vi ser oss själva och förhåller oss till andra, hur vi upplever och tolkar verkligheten och hur vi bemöter utmaningar och hanterar motgångar. Därmed finns det ett starkt samband mellan självkänsla och välbefinnande. Den mest effektiva vägen att reparera sin negativ självkänsla är att reparera självkänslan i grunden dvs. att identifiera och ta itu med de grundläggande problemen.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|-----------|
| 1. Inledning | 4 |
| 1.1 Syfte och frågeställning | 4 |
| 1.2 Metod | 4 |
| 2. Teori | 5 |
| 2.1 Vad är självkänsla? | 5 |
| 2.1.1 Stark respektive svag självkänsla | 8 |
| 2.2 Självkänslans betydelse i individens liv | 9 |
| 2.2.1 Självkänsla och välbefinnande | 11 |
| 2.3 Att reparera självkänslan | 11 |
| 2.3.1 Att arbeta med självkänsla i SER-terapin | 13 |
| 3. Resultat | 16 |
| 4. Slutdiskussion | 18 |
| Käll-och litteraturförteckning | 19 |

1. Inledning

I mitt examensarbete har jag valt att skriva om självkänsla. Jag har kommit att intressera mig mycket för ämnet då jag själv haft en låg självkänsla som har följt mig hela mitt liv. Det är en faktor som har påverkat mina utbildnings- och yrkesval, relationer och välmående. Jag har helt enkelt alltid nöjt mig med mindre.

Jag tycker att det är ett viktigt tema eftersom självkänsla påverkar hela vårt liv. För min egen del har bristande självkänsla lett till att jag har brytt mig för mycket om vad andra tycker, sökt godkännande och bekräftelse utifrån och aldrig vågat gå efter det jag har velat göra eftersom jag har värderat mig själv för lågt och inte trott på mig själv. Samtidigt har jag alltid anpassat mig efter andra utan att veta vem jag är och vad jag själv vill.

Det finns mycket självhjälplitteratur med övningar, tips och råd hur man kan träna upp sin självkänsla, men är det så lätt? Själv försökte jag gömma min låga självkänsla bakom en självsäker fasad och trodde att jag kunde stärka min självkänsla genom mitt utseende och min framgång. Men vad jag än gjorde, mindervärdighetskänslor fanns alltid där.

När jag insåg att det inte gick att fixa skador i självkänslan med det yttre började min inre läkande resa mot ett mer tillfredsställande liv.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att undersöka självkänsla och dess betydelse i individens liv.

I min frågeställning vill jag ha svar på följande frågor: "Vad är en självkänsla?", "Hur påverkar självkänsla vårt liv?", "Hur kan man reparera självkänslan?"

1.2 Metod

Detta är en litteraturundersökning som baserar på olika studieresultat och teorier. För att genomföra detta arbete har jag använt mig av olika böcker, hemsidor, artiklar samt föreläsningar från min egen terapiutbildning.

2. Teori

I följande kapitel kommer jag med hjälp av olika teorier besvara mina frågeställningar. Jag börjar med att förklara vad självkänsla är, hur påverkar självkänsla individens liv och hur man kan reparera sin självkänsla.

2.1 Vad är självkänsla?

“Det finns inget viktigare än vårt förhållande till oss själva.”

Marta Cullberg Weston

Att ha en bra relation med sig själv är grundläggande för att må bra och bygga hälsosamma relationer med andra. Självkänsla är ett begrepp som handlar om hur vi värderar oss själva (Johnson, 2003). Självkänsla är den grundinställning vi har till oss själva, vad vi tycker om oss själva. Om man känner sig nöjd och trivs med den man är (Helle, 2024).

Skillnader mellan självkänsla och självförtroende

Ofta förväxlas självkänsla med självförtroendet. Marta Cullberg Weston i sin bok “Självkänsla på djupet” förklarar att självkänsla är den man är medan självförtroendet handlar om det man gör. Om självkänsla handlar om vilket värde man tycker att man har, medan självförtroende handlar om känslan att lyckas med det man gör, det vill säga hur man presterar. När man lyckas med något växer självförtroendet.

Självförtroendet kan vara olika starkt i olika situationer. Till exempel kan man ha starkt självförtroende vad gäller att prestera på jobbet, och svagt självförtroende tillsammans med andra. Det är vanligt att självkänsla och självförtroende hänger ihop. Men självförtroendet kan också vara starkt samtidigt som självkänslan är svag. Då litar man på att man kan prestera, men har svårt att känna att man duger som man är (Helle, 2024).

Hur utvecklas självkänsla?

Självkänslan formas ofta under barndomen och uppväxten. Det börjar redan vid födseln i mötet med personerna i den nära omgivningen där *blick* och *beröring* har en central roll. Ser mamman på barnet med kärleksfulla ögon eller rör det sig om en deprimerad mamma som inte orkar möta den lilla barnet? Är hennes beröring varm och kärleksfull eller är hennes beröring kall och närmast automatiserad? Allt detta kommer att vara avgörande för barnets första bild av sig själv (Cullberg Weston, 2007, p. 17). Det hur vi uppfattar oss själva när vi ser oss reflekterade i den andres ögon kallas för spegling.

Vi tar emot omdömen (positiva och negativa) av för oss viktiga personer, tar till oss dem och lägger dem till vår självbild (Johnson, 2003). Störningar i speglingen kan leda till problematiska förvrängningar i självbilden.

Med termen *spegling* avses dock inte bara det visuella utan även de olika sätt som närstående personer möter det lilla barnet på. Det finns även en rad grundläggande behov som behöver tillfredsställas hos ett barn för att det skall utveckla en sund självkänsla.

Vad ett barn behöver (Cullberg Weston, 2007, p. 18–19):

- Tillfredsställelse av fysiska behov
- Trygghet och säkerhet
- Hudkontakt och smekningar
- Uppmärksamhet
- spegling, att känna sig sedd
- Acceptans för den man är
- Lyssnande och deltagande
- Relationer man kan lita på
- Att känna att man duger och kan
- Stöd och handledning
- Möjligheter att ha roligt och få stimulans
- Att sexuella känslor inte är tabubelagda
- Frihet och utforska
- Hjälpa att sätta gränser

Det "inre barnet"

Det hur vi setts och bemöts av viktiga personer i vårt liv blir avgörande om vi kommer att se oss som värdefulla eller ej. Det viktigaste för självkänsla är vårdarens ovillkorliga kärlek och lyhördhet för barnets behov under de två första åren i livet (Johnson, 2003). Grunden till att få en stark självkänsla är att känna sig sedd och uppskattad av omgivningen.

Barnet behöver känna sig älskad, värdefull och accepterad för den hen är. Det är även viktigt att barnet känner sig trygg (Helle, 2024).

När barnets behov inte tillfredsställs leder detta till att ett barn bär på "ett inre barn".

Begreppet "inre barn" representerar ett barn som bär på en problematik som är olöst.

Det kan finnas olika sorters inre barn inom oss alla. Det kan finnas ett ensamt, övergivet barn, det kan finnas ett skambelagt inre barn eller ett depressivt inre barn (Cullberg Weston, 2007).

Det kan handla om speciella händelser som har påverkat oss starkt eller upprepade vardagliga situationer från barndomen som har bidragit till hur våra inre självbilder tagit form. En del av erfarenheterna sträcker sig så långt tillbaka att vi inte hade ord att uttrycka dem. Andra känslomässiga erfarenheter har vi kanske inte formulerat för oss själva.

Barnet kan ha utsatts för fysisk och psykisk misshandel, växa upp med krav, kritik och förväntningar eller att dess känslor inte accepteras. Det kan vara att barnet utsatts negativa uttalanden i form av: "Du borde skämmas!", "Du klarar aldrig någonting!", "Hur kan du vara så dum?" eller "Varför kan du inte vara som Ann/Aron?" (Cullberg Weston, 2007, p. 19–20).

Med detta förmedlar en förälder ett budskap till barnet som gör att det skapar felaktiga föreställningar. De tre grundföreställningarna är: "att vara fel", "omöjlig att älska" eller att vara "skamlig" (Cullberg Weston, 2007). Felaktiga föreställningar leder till negativa självbilder. Våra självbilder och föreställningar är sen det, hur vi uppfattar världen, hur vi tänker, hur vi känner, hur vi agerar och hur vi förhåller oss till andra människor. Det bidrar till så kallade *färgade glasögon*. Färgen på dessa glasögon beror på vilka erfarenheter man har haft. Om man ser världen genom de negativa självbildernas linser då är de inre bilderna och inte den yttre verkligheten som styr oss (Cullberg Weston, 2007, p. 20).

Även om det inte alls är avsikt från föräldrarnas sida kan en rad vardagliga situationer leda till att barnet uppfattar att det inte duger eller att det är något fel på hen. Som ett exempel kan det vara att en förälder blir allvarligt sjuk och måste ligga långa tider på sjukhus eller har depression och orkar inte med barnet, ett syskon som tar föräldrarnas hela uppmärksamhet

eller när barnet skickas en längre tid till släktingar. Det är naturligtvis inte bara föräldrarna som påverkar den lilla barnets bild av sig själv det kan också vara mor- eller farföräldrar, syskon, kamrater, dagis- och förskolepersonal eller lärare som kan få en djupgående effekt på det lilla barnets självkänsla (Cullberg Weston, 2007, p. 22–23).

Saker som påverkar självkänsla i vuxenlivet

Grunden för självkänsla läggs under barndomen och ungdomstiden men även händelser i vuxenlivet kan påverka. Självkänslan kan påverkas av vår personlighet, men även av sociala relationer. Sociala relationer är viktiga för vår självkänsla eftersom vi speglar oss själva i andra. Det betyder att goda relationer bekräftar och stärker vår självkänsla, samtidigt som en god självkänsla hjälper oss att ha goda relationer.

En viktig förutsättning för en god självkänsla är att känna sig sedd och uppskattad av sin omgivning. Att man känner sig värdefull som familjemedlem, vän, partner, medarbetare eller föreningsmedlem utan att man behöver prestera något särskilt (*Självkänsla Och Självförtroende*, 2024).

2.1.1 Stark respektive svag självkänsla

En stark självkänsla innebär att man är nöjd med sig själv och känner att man är värdefull. Man har mod att ta risker, sätta gränser och söka efter det som verkligen betyder något för oss.

Stark självkänsla (Helle, 2024):

- Du känner att du duger som du är, med dina styrkor och svagheter.
- Du upplever att du förtjänar kärlek och respekt.
- Du kan glädjas åt andras och dina egna framgångar.
- Du kan sätta sunda gränser för andra människor så att de inte utnyttjar eller gör dig illa.
- Du tar dina egna behov på allvar.

Vid bristen på självkänsla förmörkas tillvaron ofta av inre kritik och missnöje med sig själv. Enligt Marta Cullberg Weston (2007) är tecken på negativ självbild känslan av värdelöshet, att inte duga, omöjligt att älska, aldrig nöjd med sig själv.

Svag självkänsla (Helle, 2024):

- Du är rädd för vad andra tycker om dig eller rädd att misslyckas.
- Du jämför dig ofta med andra och tänker att du är sämre än dem.
- Du känner att du inte duger som du är, och tänker negativa och nedvärderande tankar om dig själv.
- Du kan ha ett stort behov av bekräftelse från andra och bli överdrivet känslig för kritik.
- Du kan ha svårt att ta dina egna behov på allvar och sätta rimliga gränser.

2.2 Självkänslans betydelse i individens liv

Vår självkänsla påverkar oss dagligen. Dess roll har emellertid större betydelse än vi tror. Johnson (Johnson, 2003) jämför dess roll med en sockel för ett hus där själva byggnaden som består av våra attityder, emotionella reaktioner och beteenden står på denna grund. Om grunden är stabil står också huset upprätt i väder och vind och kan till och med klara sig i en mindre jordbävning.

En studie som undersökte konsekvenserna av självkänsla i viktiga livsområden som relationer, skola, arbete, psykisk och fysisk hälsa samt inom antisocialt beteende hittade att självkänsla är fördelaktiga inom alla dessa områden, och detta gäller vid alla åldrar, kön och ras/etnicitet. Studien visade också att en hög självkänsla har omfattande positiva konsekvenser, inklusive bättre sociala relationer, mer framgång i skolan och på jobbet, bättre mental och fysisk hälsa och mindre asocialt beteende (Robins, 2022).

Personer med en i grunden god självkänsla och en positiv inställning till sig själva kommer att hantera svårigheter och motgångar lättare än de med en mer negativ inställning till sitt egenvärde och sin person, så kallad låg eller dålig självkänsla (Farm, 2011).

Negativa självkänslans påverkan på individens liv

För en del personer kan den negativa självkänslan yttra sig i en depressiv känsla i vardagen på grund av att man känner sig värdelös och tror att ingen kommer att kunna älska en. Andra

tror att de är en bluff och att det bara är tidsfråga innan folk ska upptäcka hur värdelösa de är. Livet är tungt för såna människor som kämpar varje stund med att duga, att bli accepterade eller att få känna glädje över sig själva (Cullberg Weston, 2007).

Det är vanligt att man vid låg självkänsla har en så kallad prestationsbaserad självkänsla som påverkas just av hur man presterar och vad dessa prestationer får för erkännande av andra. Det kan vara en person som jobbar alldeles för mycket för att hon eller han är så angelägen om att få beröm och gillande från omgivningen. Dessa personer kan tycka att de inte duger som de är om de inte är perfekta. Men man blir aldrig nöjd utan måste ständigt sträva efter mer uppskattning.

Marta Cullberg kallar det här fenomenet för *En sked med hål i* som illustrerar hur den goda effekten av beröm rinner rakt igenom. (Bild 1)

En sådan självkänsla kan göra en överdrivet sårbar för kritik och andras åsikter. Det kan vara en del av problematiken vid svårigheter att uppvisa så kallade självhävdande beteenden som att vid behov sätta gränser, säga nej och hävda sin egen åsikt. Dessa människor har tendens att pressa sig själv för mycket och ständigt försöka prestera saker för att bevisa sitt värde som person. Samtidigt är de för självkritiska på sina prestationer (Cullberg Weston, 2007, p. 16).



Bild 1. En sked med hål i

Har man en låg självkänsla kommer man lättare att tolka neutral information från omgivningen som negativ och kanske helt missa positiva signaler. De stämmer inte överens med vad vi själva tycker om oss och därför ignoreras de eller bortförklaras. Det kan utlösa starka känslomässiga reaktioner i vardagliga situationer där vi tolkar nuet utifrån tidigare erfarenheter och agerar ut det *“inre barnets”* känslor i en situation där det inte är adekvat. Det ställer till problem i våra relationer och i livet i allmänhet (Cullberg Weston, 2007).

I relationer med andra belastar vi genom att bli antingen överdrivet beroende av andra och deras godkännande eller överdrivet självupptagna och distanserade gentemot andra i förhoppning att de inte ska förstå hur *“dåliga”* vi är (Farm, 2011).

2.2.1 Självkänsla och välbefinnande

Det har forskats mycket kring självkänsla och studierna visar att det finns ett starkt samband mellan självkänsla och välbefinnande. Att känna att man duger som person är viktigt för vårt mående. En forskning visade att en individs positiva värdering om sig själv leder till mindre stress för den och reflekteras positivt i dess psykiska hälsa (Johnson, 2003). Den psykiska hälsan i sin tur är avgörande för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande (Ryan, 2009).

En annan studie kom fram till att pojkar hade ett generellt bättre subjektivt välbefinnande än flickor. Trots en god jämställdhet i vårt moderna samhälle visar resultatet hur könen upplever verkligheten (Prahl, 2011).

Självkänslan kan också variera under livet och det kan påverkas av det som händer i nutid. Som ett exempel kan det vara svårt att behålla en stark självkänsla när man förlorar sitt arbete, får sämre hälsa eller förlorar en relation som är viktigt för en (Farm, 2011).

Det är normalt att tillfälligt ha en svacka med lägre självkänsla vid motgångar eller livsförändringar men som Johnson (Johnson, 2003) uttryckte det skyddar en stark självkänsla människan vid kriser och förluster.

En låg självkänsla ligger dessutom alltid i någon mån bakom sociala och psykologiska problem som ångest, depression, olika sorters missbruk, skolsvårigheter, våldsbeende och självmordsbenägenhet. Vid en låg självkänsla har man en tendens att pressa sig själv mer än man mår bra av och man försöker ständigt prestera saker att bevisa sitt värde som person. Det gör att man är mer sårbar för stress, oro och utmattningssyndrom (Helle, 2024).

2.3 Att reparera självkänslan

En persons självkänsla har ofta byggts upp under lång tid och kan ta tid att förändras. Man kan reparera självkänslan självständigt eller med hjälp av terapi.

Dock behandlas självkänslan i terapi sällan separat. Man utgår från att när de egentliga problemen är avhjälpta följer också en förbättring av självkänslan (Johnson, 2003).

I psykoterapi arbetar man med en låg självkänsla genom att synliggöra mönster i ens liv som vidmakthåller problemet och vid behov också resonera kring hur det kan ha uppstått. Man kan få hjälp att pröva nya förhållningssätt, resonera kring gamla ”sanningar” som påverkat en och ifrågasätta deras giltighet. Att ändra sitt beteende i situationer där man kanske tidigare

dragit sig undan eller varit snabb att ta på sig skulden för saker kan också vara nödvändigt (Farm, 2011).

Det finns också konkreta råd hur man kan träna upp och stärka sin självkänsla. Några tips för att stärka självkänslan är: ta hand om dig själv, försök att förstå dig själv, försök att ta tag i problem, var snäll mot sig själv, sätt gränser, umgås med människor som får dig att må bra, det är ok att inte lyckas, jämför dig inte med andra, uppmärksamma bra saker du gör, testa något nytt, bli bra på något.

Eftersom rötterna till den dåliga självkänslan ligger långt tillbaka i vår historia rekommenderar Marta Cullberg Weston (2007) att reparera sin negativa självbild i grunden dvs. ta itu med grundläggande problem. Den mest effektiva vägen är att jobba med “*det inre barnet*” och de falska föreställningarna om sig själva som man bär på. När man får kontakt med sitt *inre barn* förstår man vad som låg bakom våra känslomässiga reaktioner och vårt beteende som vuxna. Det ger möjlighet att gå in i det lilla barnets föreställningsvärld för att få begrepp om hur de negativa självbilderna byggdes in.

I sin bok “Självkänsla på djupet” presenterar Marta Cullberg Weston symboldrama. Symboldrama är en visualiseringsteknik som är en effektivt reparativ terapi. Arbetet med inre bilder öppnar en dörr till inre. De inre scenerna ger möjlighet att få förståelse för sina reaktioner och öppnar upp för en större självkänedom. Kontakt med de inre scenerna fungerar för hjärnan som verkliga minnen, verkliga händelser där man kan skapa en ny bild. Med hjälp av tekniken kan man lösa upp de känslomässiga låsningarna och får möjlighet att skriva om sin historia. Det ger en möjlighet att uttrycka de intensiva känslor som har varit undertryckta och också uttrycka vad de hade behövt. Processen är läkande och leder vägen till frigörelse.

2.3.1 Att arbeta med självkänsla i SER-terapi

SER-terapi är en psykodynamisk, holistisk, transpersonell terapiform där man ser människan med själ, tankar, känslor och kropp. Att allt hänger samman innebär att man måste, att få ett hållbart mående, jobba med helheten (*Terapi, 2024*).

SER terapi är ett effektivt sätt att jobba med skador i självkänsla. Tack vare terapiformens mångsidighet kan man anpassa terapin efter klientens behov.

SER-terapi består av medvetandegörandet, genom levandet och skapandet av nytt. Det som skiljer SER-terapi t.ex. från KBT är att istället för att skapa snabba lösningar, ändra tänkandet

och beteendet för att få kontroll över situationen jobbar man med grundproblem. Det är just det som gör att SER-terapi en så effektiv och hållbar terapiform.

I SER-terapien ses genom levandet av känslor som det allra viktigaste. Man behöver möta det svåra. Man måste möta sina känslor. Som Bertil Gyllensten (Gyllensten, 2024) har sagt “att våga känna psykisk smärta är en möjlighet”.

Det betyder att klient som har dålig självkänsla och som känner sig värdelös behöver möta smärtan av att vara värdelös.

Det räcker inte att säga positiva saker åt sig själv när man inte tror det (Persson, 2023). Men när man möter smärtan då släpper den och det sker en läkning och då läker man även smärtan i alla andra scenarion där man har känt sig värdelös.

Det är vanligt att klienter som hamnar i terapien inte vill känna känslor och har förträngt dem. Därför är det vanligt att vid dålig självkänsla har man en större risk för depression som egentligen handlar om att man har stängt av känslorna (Persson, 2023).

SER-terapi har samtal som en grund, men det finns även fler verktyg som Regression och Energi Flödes Andning.

Samtal som verktyg

Samtal kan hjälpa klienten med låg självkänsla medvetandegöra mönster eller så kallade iscensättningar, dvs. olika situationer som man skapar och hamnar i på grund av låg självkänsla. Det ger möjlighet att lätta hjärtat och få ur sig saker som lagra. Samtal ger möjlighet att få traumatiska händelser som står som grund till brister i självkänslan att komma fram till ljuset. Att höra sig själv kan även ge insikter eller hjälpa att själv komma på lösningar medan man berättar. Samtalsterapeut är någon som lyssnar, speglar men hjälper även att hitta nya vägar. Som Bertil Gyllensten (Gyllensten, 2024) uttrycker det : “När man har bearbetat sina erfarenheter, då behöver man börja våga agera annorlunda.”

Att samtala med någon är värdefullt men problemet, när man pratar, är man i vänstra hjärnhalvan, dvs. i det logiska tänkandet där vi försöker förklara saker. För att få nytta av terapien behöver man ta reda på vad som driver en svag självkänsla, dvs vad som har lett dit (Gyllensten, 2024). Därför finns det även andra verktyg som man kan integrera i samtalet. Som ett exempel använder SER-terapeuter sig av visualiseringsmetoden som är ett bra sätt att skapa olika inre scenarion och på det sättet komma i kontakt med känslor eller så kallade “*inre barnet*”.

Regression som verktyg

Eftersom självkänsla har formats tidigt i livet behöver man gå tillbaka och bearbeta dessa barndomstrauman som har satt grund till en dålig självkänsla. Först behövs det förklaras vad som menas med traumat. Trauma är inte det som hände mig, utan det sätt som jag förhållit mig till det som hände mig (Gyllensten, 2024). Med andra ord är trauma individens upplevelse eller tolkning av det som hände. Och ju mindre man är desto större trauma får man när man har upplevt någonting (Persson, 2023).

Regressionsterapi är en visualiseringsmetod och ordet regression betyder att gå tillbaka (*Terapi*, 2024). Med hjälp av regression kan man lättare komma i kontakt med djupa känslominnen och även med dessa minnen som vi har glömt eller förträngt. Terapin ger möjlighet att få kontakt med och genomleva de känslor som ligger bakom dessa svårigheter. Regressionsterapi hjälper att förlösa känslor och frigöra oss från trauman och känslomässiga sår.

EFB som verktyg

Det är även viktigt att arbeta med kroppen i den terapeutiska processen. Det finns ett nära samband mellan psykiska problem och kroppsliga funktioner. Den olösta, psykiska konflikten tar sig också fysiska uttryck. Traumatiska händelser och bortträngda minnen sätter avtryck i kroppen och minnen och känslor lagras omedvetet i muskelspänningar (Bertil Gyllensten, 2016). Spänningar skapar blockeringar som stänger ner vårt energiflöde i kroppen och det kan leda till sjukdom och ohälsa.

Vissa trauman kan sträcka sig så långt tillbaka i tiden då vi inte kan sätta ord på dem. Innan vi kan prata, tänka och forma en medveten bild av världen och oss själva i den kan vi försvara oss mot traumatiska händelser via kroppen. Våra första försvarsstrategier före språket är muskulära spänningar, kroppshållning och andningsblockeringar (Gyllensten, 2024).

Att lösa upp dessa trauman och spänningar som satt sig i kroppen använder SER terapi kroppsorienterad metod EFB, Energi Flow Breathing eller på svenska Energi Flödes Andning. Metoden är en kombination av djupandning, stresspositioner och mindfulness. Den kan hjälpa mot fysiska, psykiska och känslomässiga problem och även förbättra tillståndet i kroniska sjukdomar.

EFB-metoden är bra för att använda i arbete med människor med låg självkänsla. Det är ett sätt att komma djupare, jobba med trauman och även med såna barndomstrauman som har skett väldigt tidigt i livet, då kan det vara en bra metod att komma åt dessa erfarenheter. Metoden är också bra för människor med kontrollbehov och mycket försvar.

3. Resultat

Här under kommer jag att presentera och tolka det resultat som jag har kommit fram i detta undersökning. Jag kommer att redovisa resultatet utifrån mitt syfte och frågeställning där jag ville ta reda på vad självkänslan är, hur den påverkar vårt liv och hur vi kan reparera den. Begreppet självkänsla innebär hur man värderar sig själv, om man är nöjd med sig själv och trivs med den man är. En stark självkänsla innebär att man är nöjd med sig själv som man är och att man förtjänar respekt och kärlek. Man tar sina behov på allvar, har mod att ta risker, sätta gränser och söka efter det som verkligen betyder något för en. Vid en svag självkänsla dessutom har man en känsla av värdelöshet, att inte duga, omöjligt att älska, aldrig vara nöjd med sig själv. Man är rädd att misslyckas, har svårt att ta sina behov på allvar, jämför sig med andra, har ett stort behov av bekräftelse och är känslig för kritik.

Därmed finns det ett starkt samband mellan självkänsla och välbefinnande. Det visar även forskning på. En positiv värdering om sig själv leder till mindre stress och har en positiv effekt på psykisk hälsa som i sin tur leder till gott välbefinnande. Vid svag självkänsla har man ökad risk för psykisk ohälsa. En låg självkänsla ligger dessutom alltid, i någon mån, bakom någon grad sociala och psykologiska problem som ångest, depression, olika sorters missbruk, skolsvårigheter, våld och självmordsbenägenhet. Vid en svag självkänsla är man också mer sårbar för stress, oro och utmattningssyndrom.

Man kan reparera självkänsla självständigt eller med hjälp av psykoterapi. I psykoterapi arbetar man med en låg självkänsla genom att synliggöra mönster, resonera kring hur det kan ha uppstått och förändra sitt beteende. Det finns även råd hur man kan stärka och träna upp självkänslan. Men eftersom rötterna till det dåliga självkänslan ligger långt tillbaka i vår historia bör man reparera sin negativa självbild i grunden dvs. ta itu med grundläggande problem. Den mest effektiva vägen är att jobba med "*det inre barnet*" och de falska föreställningarna om sig själva som man bär på. Det ger möjlighet att gå in i det lilla barnets föreställningsvärld att få begrepp om hur de negativa självbilderna byggdes in. Ett sätt att göra det är att använda visualiseringsteknik som symboldrama där man jobbar med de inre bilderna. Även SER terapi är en effektiv terapiform för arbete med självkänslan eftersom man kommer i djupet dvs tar itu med grundproblemet. Med hjälp av SER-terapi kan man medvetandegöra mönster, genomleva dessa känslor som står bakom dessa svårigheter och skapa nya sunda vägar.

4. Slutdiskussion

Självkänslan påverkar oss mer än vi kanske tror. Det är som en grund vi står på.

Resultaten från detta arbete visade att självkänslan har en stor betydelse i vårt liv. Det påverkar hur vi tänker, känner och agerar. Det påverkar hur vi ser oss själva och det påverkar våra relationer. Det påverkar även vår hälsa.

Självkänsla påverkar oss dagligen och därför är det viktigt att känna till ämnet. Det är viktigt att veta vad självkänsla är, hur den utvecklas, känna till kännetecknen av svag respektive stark självkänsla, hur självkänsla påverkar oss och vad som krävs att reparera den.

Ofta är det så att man mår dåligt utan att veta varför. Man kan känna att man inte duger eller att man är fel. Man kan ha starka känslomässiga reaktioner utan att veta att det finns negativ självkänsla under ytan.

Det är viktigt att veta vilka är de negativa konsekvenserna av en svag självkänsla och vinsten av att ha en stark självkänsla. När man är medveten om kännetecknen av en svag självkänsla och hur det kan ställa till problem i livet, då är det lättare att förstå och hjälpa sig själv.

Det är viktigt att arbeta med sin självkänsla, särskilt när man känner att den är svag. Det positiva är att man kan reparera sin självkänsla men det kan ta tid att förändra.

Att ha en bra relation med sig själv är en livslång resa. Genom att arbeta på att stärka sin självkänsla kan man förbättra sin livskvalitet. Självkänsla är viktig för ett meningsfullt och tillfredsställande liv.

Käll-och litteraturförteckning

Bertil Gyllensten, G. O. (2016). *Kroppen i psykoterapi*.

Cullberg Weston, M. (2007). *Självkänsla på djupet*.

Farm, M. (2011, October 24). *Självkänsla*. www.psykologiguiden.se. (webbsidan har upphört)

Gyllensten, B. (2024a, februari 9). EFB föreläsning.

Gyllensten, B. (2024, October 28). Föreläsning.

Helle, S. (2024, July 31). *Självkänsla*. www.1177.se. <https://www.1177.se/liv--halsa/psykisk-halsa/sjalvkansla/>

Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Studentlitteratur.

Persson, A. (2023). *Föreläsning*.

Prahl, A. L. &. (2011). *Leder självkänsla till välbefinnande?* Linneuniversitetet.

Robins, U. O. &. R. (2022). Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17.

Ryan, E. D. &. (2009). *Subjective Well-Being: A General Overview*. 39(4), 391–406.

Självkänsla och självförtroende. (2024, december 1). [Www.dinpsykiskahalsa.se](http://www.dinpsykiskahalsa.se).

<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/att-tro-pa-sig-sjalv-och-sin-formaga/>

Terapi. (2024). [Www.serterapi.se](http://www.serterapi.se).

<https://serterapi.se/terapi/>