



Velkommen til min nordiske versjon av bloggen
www.jonmostad.com

SELVTILLIT VERSUS SELVFØLELSE OG HVORDAN JEG BEHERSKER MEG SELV – TEMA FOR UKE 45-2018

Hver fredag aften poster jeg en blogg på www.jonmostad.com. Tekstene har et meditativt og spirituelt innhold. Du kan abonnere på mine blogger, gratis og uten forpliktelser. Hver blogg utløser daglige Quotes og Captions på Instagram <https://www.instagram.com/mostadjon/>.

Du leser min tredje tekst hvor jeg belyser sider ved å være den jeg er med de vanskeligheter jeg opplever det innebærer. Jeg har valgt å skrive disse tre tekstene for å vise deg mer av hvem jeg er. Jeg tror nemlig flere kan kjenne seg igjen. Kanskje kan vi finne en dialog sammen? Jeg skriver også disse tre personlige blogtekstene Uke 43, 44 og 45) for å holde frem at den som søker en spirituell utvikling for livet sitt, ikke behøver å søke perfektjon. Jeg er sikker på at vi kan leve deler av livet vårt i en spirituell dimensjon og oppnå stor klokskap selv om andre sider ved livet vårt ikke er like utviklet. For min egen del handler dette om å akseptere den jeg er og at jeg i dette livet kom så langt og ikke nødvendigvis lenger. For å fremme mine sentrale spirituelle forestillinger må jeg prioritere mitt fokus og reservere tiden for handling. Dette innebærer at jeg aksepterer at visse deler av livet mitt ikke får det samme fokus.

Min første tekst som tema for uke 43 handler om mine vanskeligheter med å stå i relasjon til andre mennesker. Min andre tekst (Uke 44) handlet om hvor vanskelig jeg synes det er å hevde meg selv og mine interesser i møte med andre. Teksten du nå leser handler om hvordan jeg opplever å ha en sterk selvtillit men samtidig mangler en god selvfølelse.

Selvtillit og selvfølelse

Kan jeg ha selvtillit men ikke selvfølelse? Ja, faktisk, vi kan ha selvtillit og samtidig mangle selvfølelse. Jeg skal forklare hvorledes dette er for meg. Først og fremst tror jeg psykologene kan forklare forholdet mellom selvtillit og selvfølelse, bedre enn meg. Derfor, spør psykologene. Så vet jeg fra egen profesjon at vi kan score selvtillit og selvfølelse på personlighetstester. Prøv gjerne en slik test også. Jeg gir deg en mer personlig og fra egen virkelighet, en erfaringsbasert fremstilling. Kanskje kjenner du deg igjen?

Et nesten merkelig fenomen jeg kjenner meg selv godt fra, er at jeg kan stå foran mange mennesker og tilsynelatende virke trygg. I mange år var jeg offiser og førte kommandoen over soldater i ulike sammenhenger. Rollen som offiser krevde at jeg kunne stå foran mange mennesker, vinner deres tillit og føre dem mot felles mål. Slik utfordringer har aldri vært vanskelig for meg. Jeg har ledet internasjonale konferanser, vært Key Note speaker ved internasjonale festivaler og publisert bøker. Alt dette går fint. Hvordan kan det så være at jeg ikke kjenner en god følelse for meg selv?

Jeg vil se nærmere inn i hva selvtillit og selvfølelse handler om.

Et ytre og et Indre jeg

I et forsøk på hele meg selv, skape sammenheng og balanse mellom selvtillit og selvfølelse, reflekterte jeg lenge over hvem jeg «var» når jeg opptrådte med selvtillit og hvem jeg «var» når kjente på en manglende selvfølelse.

Ganske snart oppdaget jeg at i situasjoner hvor jeg opptrådte med selvtillit, opptrådte jeg i roller jeg kaller for «eksterne». Disse rollene handlet om at jeg kunne spille en «rolle» hvor jeg hadde en mal, en form eller et mønster jeg kunne gå inn i. På en måte behøvde jeg ikke være «meg selv». Jeg kunne nærmest laste ned en beskyttet form hvor jeg ikke var sårbar som følge av at jeg forlot meg selv og gikk inn i en beskyttet fortelling. Jeg var i fortellingen, men den var ikke meg. Kanskje er dette det nærmeste jeg har kommet å spille skuespill? Ved å forlate en indre ubeskyttet base, kunne jeg unngå å være sårbar. Løsningen ble å kle på meg en profesjonell rolle eller bære et handlingsmønster som et skjold. Utad har jeg alltid virket handlekraftig, sikker og profesjonell.

Samtidig opplevde jeg at jeg kunne bli svært urolig og kjenne fundamental usikkerhet når spørsmål kom til «hvem er jeg». Leser du mine to forrige blogger (uke 43 og 44), så vil du sikkert forstå sammenhengen. I møte med interesse for min person lukket jeg meg inne, stengte andre av og forlot opplevelsen av nærhet. Jeg ble usikker ved opplevelsen av at noen brydde seg om meg. Dette var en følelse jeg ikke kjente og som jeg fortsatt mangler kompetanse på. Når en type nær oppmerksomhet oppsto, kjente jeg usikkerhet. På en måte kjente jeg at jeg ikke var verdifull. Når dette gjentok seg gjennom et langt liv, ble konklusjonen at jeg som «indre person» ikke har verdi. For å overleve en slik mangeltilstand, lærte jeg meg å kompensere - jeg skaffet meg selvtillit. Jeg etablerte forestillingen om egenverdi i en ytre rolle. Kan du kjenne deg igjen?

Mer om selvtillit

Jeg har altså selvtillit og den handler om egen tro på meg selv, hva jeg kan klare og mitt eget inntrykk av meg selv. Jeg har gjort meg selv til et objekt for mitt subjekt. Selvtillit er en kognitiv abstraksjon og følelsesmessig kontroll. Et spørsmål om intellekt og indre dominans. For deg som kjenner Chakraene vil jeg si at selvtillit er et anliggende for energisenteret solar-plexus. Selvtillit handler om den mentale kontrollen over bildene jeg har av meg selv. En fantastisk egenskap å ha. Selvtillit er verdifull, om den er i balanse med selvfølelsen.

Mer om selvfølelse

Jeg mangler altså selvfølelse og den handler om kjærlighet til meg selv slik jeg er. Selvfølelse er måten jeg kjenner meg selv på, hvem jeg er og hva jeg står for. Selvfølelse er i stor grad en følelsesmessig underbevisst konstruksjon jeg gjør av meg selv.

Selvfølelse utvikles gjennom tilbakemeldinger jeg får fra mennesker som står meg nær. Dersom jeg over tid hører at jeg er lite smart, stadig gjør feil og ikke lever opp til forventninger, konstruerer jeg forestillingen som gyldig for meg selv og resultatet er lav selvfølelse. Denne følelsen av lavt selvverd er knyttet til energisenteret for glede - harachakra. Lav selvfølelse er en kritisk følelse å mangle.

Resultatet

Mitt «ytre» liv kan virke funksjonelt og på mange måter vellykket. Sett utenfra kan jeg si meg enig. Det ingen vet er at dette er et resultat av en sterk selvtillit. Jeg har tatt kognitiv og mental kontroll over «meg selv» i krevende situasjoner og gjennom en slik dominerende form for kontroll, sikret meg overlevelse. Den kontrollen er forankret i mine mentale forestillinger om meg selv, båret oppe av en sterkt utviklet solar-plexus energi. Hva jeg har manglet og fortsatt mangler er aksepten, kjærligheten og gleden ved meg selv som det følende menneske jeg er.

Min manglende selvfølelse har både følelsesmessige og praktiske konsekvenser. Jeg unngår oppmerksomhet rettet mot meg selv. Jeg unngår sosiale sammenhenger. Jeg har store utfordringer med å ta i mot pene ord om meg selv. Jeg kjenner på minimal egenverdi og kan ikke se at jeg har noen nytte for andre, sett ut fra et følelsesmessig perspektiv. I bølger kjenner jeg meg melankolsk og til tider også deprimeret.

Så kommer jeg til min hovedkonklusjon. Tekstene i bloggene for uke 43,44 og 45, har et formål utover å knytte nærmere kontakt til deg som leser, hvilket er verdifullt for meg. Spørsmålet er om jeg og andre som meg, som søker en spirituell utvidelse av sitt liv, kan oppnå den ønskede utvikling samtidig som jeg og du mangler en personlig perfeksjon? Spørsmålet handler om fokus og tid. Skal min tilmålte tid anvendes på heling av egenforståelse eller spirituell innsikt? Mange vil kanskje si, dette går ut på det samme. Jeg er ikke enig. Den spirituelle verden venter på meg selv med mine manglende personlige perfeksjoner. Visse sider ved mine sår og smerter, skal jeg la ligge til den karmiske vev er vevet så langt at de er oppløst av livssykluser som venter på meg.

Jon

Du kan følge meg på:

Web <https://www.jonmostad.com>

Facebook <https://www.facebook.com/jonmostad/>

Instagram <https://www.instagram.com/mostadjon/>

YouTube https://www.youtube.com/channel/UCYgazxYIVKzlMuLiHU_re4Q?view_as=subscriber

Takk for at du klikket deg inn.

