



Selvværd;
mod og modløshed,
magtesløs, fremmedgørelse og værdier

Man kan have det synspunkt, at selvværd er noget, der kan gradbøjes, noget man kan have mere eller mindre af afhængig af givne omstændigheder.

Eksistenspsykologien antager, at alle mennesker i bund og grund synes de selv-(er noget)-værd, men det er spørgsmålet, om man har mod til at stå ved det?

For mod skal der til, hvis der fx skal træffes et valg om at man ikke vil byde sig selv hvad som helst eller om at gribe en chance man ikke kender konsekvenserne af. Og det kan være både fortvivlende og forbundet med angst at gå den uvisse fremtid i møde, når det man har at holde sig til er de forestillinger man gør sig om den. For forestillingerne ”kan blive til virkelighed”, ja man kan ligefrem tale om at man ikke kan vide, om det bliver et godt valg, men så kan man som regel sørge for at det bliver et godt valg efter det er truffet og få virkeligheden til at passe sammen med sine intentioner.

Omvendt kan den enkeltes forestillinger om fremtiden også skabe selvopfyldende profetier i den forstand at man kun har øje for at få sine negative billeder til at passe med virkeligheden. Så har man ikke øje for det, der også kunne ske, men som man ikke havde forestillet sig.

Og dermed kan man tale om oplevelsen af modløshed i sit forsøg på at magte og kontrollere en verden, som bygger på tilfældigheder, på noget uvist og ukontrollabelt. Samtidig kan man have oplevelsen af mod på at magte sig selv og sit eget liv ved erkende sin egen magtesløshed i forhold til sig selv, til andre, til sine omgivelser. Der skal lige så meget mod til at give slip som til at gribe!

En vej fra modløsheden kunne være ikke bare at give slip, men at give op, at opgive at forsøge at magte sig selv og sit eget liv. Enten ved at fravælge sin egen eksistens; at tage sit eget liv eller ved at lægge sit liv i andre menneskers hænder; finde mening i at følge sit stjernetegn, skæbnen, diagnosen, barndommen, eksperter eller at give sig hen til massen, hvad eksistenspsykologien kalder fremmedgørelse. Man bliver fremmed for sig selv og lever livet uden anden retning, end den, der bliver udstukket for én. Man har ikke valgt sig selv og dermed ikke svaret på livet ved at tage ansvar for sin egen eksistens. Og det kan være sammenhængende med en oplevelse af tomhed og meningsløshed.

En anden vej fra modløsheden kunne være at vælge sig selv, at give sit svar på livet ved at engagere sig i det og bedømme sin indsats i overensstemmelse hermed. For satser sig selv, det gør man, når man vover springet, som Kierkegaard siger, og kaster sig ud i det ukendte, i livet. Men når man ikke vover springet, er det ikke nødvendigvis fordi man ikke har "et højt selvværd", men fordi de forestillinger man gør sig om konsekvenserne af sine handlinger, om man underviger dem eller udfører dem, er skræmmende, fordi man har sig selv på spil, med livet som indsats, og det kan give anledning til både selv-indvikling, -afvikling og udvikling.

De understregede ord uddybes i andre tekster på siden