

## Lavt selvværdsnisse

### Nissen flytter med

Niels fortæller at han oplever en historie om at han gør nogen ting forkert og at han i nogen situationer alt for nemt lader sig afspore. Han mener at det har noget med hans selvopfattelse at gøre. Problemet har været der i mange år og det er som en nisse der bliver ved med at flytte med. På spørgsmålet om hvad han vil kalde nissen, svarer han "lavt selvværdsnisse". Han henviser til udtrykket "nissen flytter med" og han fortæller, at det er som om at den fortæller ham, at han ikke dur til noget, ikke er værd at holde af og skal give op, når han møder modstand. Når det er sådan, "så synes jeg alt er noget lort og at jeg ikke dur til noget. Jeg bliver initiativløs – som en lille grædende dreng.

Det kommer på banen når der er noget der mislykkes. Bare en eller anden lille åndsvag ting, så kan det hurtigt blive lavet om til at alt er mislykkes. Det kan bare være kæden der falder af fem gange på vej til arbejde, så er det som om alt mislykkes. Eller min tidligere kæreste kunne fortælle mig, at det er en stor præstation at være sammen med mig for jeg er rimelig svær at holde ud. Jeg ødelægger altid stemningen. Hun havde sådan en slags "mangelliste over mig", og så har vi gensidigt siddet og lavet minuslister på hinanden. Eller det kan være opgaver på arbejdet, som ligger uden for mit kompetenceområde og hvor jeg bliver sat til noget jeg ikke har forstand på. Så kan jeg ikke finde ud af at søge hjælp hos andre. Jeg sidder bare og sumper for mig selv. Og prøver lidt frem og lidt tilbage, men kommer ikke rigtigt ud af stedet. Når det er sådan, så kan det snart være lige meget om jeg er her mere. Jeg lukker mig inde med det. Så gemmer jeg mig væk og vil ikke snakke om det. Det er ikke godt for mig, men samtidig er det jo noget jeg kan klamre sig til, fordi det er velkendt".

### Nogen gange er det skide nemt

På spørgsmålet om det altid er sådan og om der ikke er undtagelser, svarer Niels at det "nogen gange er skide nemt. Når jeg får noget ros og er sammen med mennesker som bakker mig op. Nu kan jeg godt se jeg kommer til at lyde som sådan en fuldstændig uselvstændig mand, der hele tiden skal have nogen til at sørge for at jeg ikke falder af cyklen eller at kæden falder af. Jeg er på en eller anden måde lidt afhængig af at få noget positiv feedback.

Min nye kæreste og jeg siger til hinanden: Det er dejligt nemt at bo sammen med dig og hold kæft hvor er du dejlig. Der er også noget samspil i det. Det er jeg særlig følsom overfor. Jeg kan se at relationer betyder meget for mig. Det er det vigtigste. Og jeg synes også det er vigtigt at være opmærksom på hvem der kan støtte. At bruge mine venner. Og jeg vil også til enhver tid selv stå op for mine venner og bakke dem op, hvis der er et eller andet der brænder på".

### Skarp i situationen

”Det er vigtigt for mig at være rustet mod, at den situation kan opstå og så skal jeg prøve at arbejde mig hurtigt ud af den i stedet for at svælge i den. Jeg er f.eks. god til at snakke om mine følelser, når jeg ikke er nede og når jeg er tryk ved den jeg snakker med. Når jeg er tilpas langt nede og jeg ikke kan holde det ud, så er jeg sur og tvær i lang tid indtil jeg selv bliver træt af at se på det. Jeg er en lidt pudsigt kombination. Nogen gange går tingene bare ekstremt hurtigt, nogen gange tager det 100 år. Der er noget ydre der udløser det. Vupti, så ryger jeg over i vigesporet, som går ned at bakke. Hvis den historie skal gøres tyndere, så skal den simpelthen fylde kortere tid. Så jeg skal være mere opmærksom på, at nu nærmer der sig sådan en situation. Så skal jeg have en større fokus på det og en større opmærksomhed på det, der kan bringe mig tilbage på sporet.

Jeg spørger Niels om hvor vores samtale bevæger ham hen. ”Måske skal jeg holde øje med om der er nogen farer der lurder, så jeg kan navigere efter dem inden jeg er røget ud på sidesporet. Sørg for at pleje det undervejs”. Jeg efterlyser et konkret eksempel og han nævner jobsituationen, hvor det handler om ”at være skarp i situationen. F.eks. når projektlederen siger at jeg skal lave det og det. Så lige dér hvor han siger det, skal jeg gribe ind i situationen og være skarp og præcis. Jeg skal sige, at det er jo ikke det vi har aftalt. Kan vi ikke finde ud af et eller andet andet? Et eller andet med at turde markere mig selv lynhurtigt. Ja, nogen gange reagerer jeg faktisk med det samme. Det er fordi jeg er begyndt at tænke over det – at det er vigtigt for mig at sige fra og til”.

På spørgsmålet om det siger ham noget om, hvad der er vigtigt for ham, svarer han ”at det betyder noget ikke at have rundsave på albuerne, men at være en tydelig person, som man ved hvad mener. At have overblik over situationen og at sige tingene direkte. Og at være handlekraftig på rette tid og sted og så hurtig. Ja, lige i øjeblikket. Jeg har faktisk en lidt uheldig association med handlekraftig. Så bliver det et eller andet militantagtigt. Måske er det mere at være hurtig i øjeblikket. En slags handlingens mand. Det kan også være at sige til og fra. Og jeg oplever at det ikke står i modsætning til at jeg er et værdifuldt menneske og at jeg har noget at give til andre”.

## Små skridt

Samtalen bevæger sig ind på, hvordan man ville kunne se at han i den kommende tid er en handlingens mand. Om der er nogle små skridt, som bliver vigtige. Niels svarer ”..at det bare er det at nævne hvordan han vil være en rank og tydelig person og have det i baghovedet. Og at få det skrevet ned på papir. Det er jo også lidt positivt at jeg selv allerede har skrevet det. Ja, der er det måske også meget rart at tænke på nissen. At jeg skal passe på ikke at lade det køre videre, men tværtimod være bedre til at navigere i det. Og hvis jeg fremstår meget tydeligt, så ved man også, at der er ting man ikke skal bekymre sig om at sige til mig – for det fører ikke til noget godt (ha,ha). At jeg på den måde kan omgærde mig med en eller anden form for respekt. Ja, jeg bliver bevidst om at jeg skal være opmærksom i situationen.

Endelig spørger jeg hvad der har været vigtigt i sessionen og han svarer, ”at det var vigtigt at sætte navn på. Det har været skide godt. Jeg skal huske at det er en nisse der sidder på skulderen. Det er jo ikke mig selv der siger det, Det er min dårlige nisse, der

sidder der og siger det. Det gør det mere eksternt. Den kan minde mig om at han kun tilsyneladende ser meget rar ud. Og det minder mig om at jeg skal videre i livet. Det er ikke sikkert at jeg i ydre karrieremæssig målestok kan drive det så voldsomt meget videre, men jeg kan være mere tilfreds med mig selv og mine relationer. Og det er jo også nummer ét”.