

Hvordan ser du på dig selv, dit ansigt og din krop?

Vi har alle mange forskellige, mere eller mindre vage og uklare opfattelser af, hvem og hvordan vi egentlig er, incl. hvordan vores krop fungerer - og allervigtigt: **ser ud**. F. eks. gik jeg i min pubertet og var helt drønsikker på, at min nakke var endog utrolig meget for stor og at jeg så underlig ud. Og derfor gik jeg længe med hue på indendørs. Sidenhen har jeg heldigvis opdaget, at den såmæn er, som folks nakker er flest.

Det var ikke dette X, der gjorde mig til "et helt specielt tilfælde" af menneskearten. I bagspejlet kan jeg godt forstå at jeg så min nakke som underlig. Jeg måtte jo se ind i et spejl og holde et andet spejl op bagfra, for at kunne se min nakke - og så ser den selvkært underlig ud. At jeg allerede dengang ofte følte mig "underlig" og "anderledes" mere generelt som person, (som de fleste jævnaldrende, det opdagede jeg også sidenhen) og i stedet for at eje den "underligheds-følelse", kastede jeg blot bevidstløst skylden på min stakkels uskyldige, og alt for normale nakke.

Og mange andre unge mænd er overbevist om, at deres phallos er ekstraordinær lille, ligesom mange kvinder syntes, at deres bryster etc. er anderledes, end de burde være. Det kan være utroligt svært at se sig selv som et seksuelt væsen uden uro, frygt og skam men med glæde og stolthed - også i den alder. Den alt for velkendte uro og usikkerhed har egentlig ikke noget at gøre med om din pik eller bryster er for store eller små.

At være "for fed", "for lille", "grim", "underlig" - eller på anden vis at se FORKERT ud, bliver desværre let til MIG. Kropsbilledet bliver til min Selvopfattelse, "mit syn på mig" og mit Selvværd => den holdning og følelse jeg møder såvel mig, dig og livet med.

Det ansigt du ser i spejlet, er anderledes

end det ansigt, jeg og andre ser, når vi ser på dig - og måske ser dig.

Har du nogensinde set en smuk pige, der ser på sig i spejlet og her laver sure grimasser imens hendes da superkritiske øjne som en falk scanner huden og ansigtet for fejl? Hvor ser hun dog kritisk, grim og selvhypnotisk nedstirrende, ud i det øjeblik.

Jeg synes det er tankevækkende at se på kvinder, der iagttager sig selv i et spejl. Ind imellem tror jeg hun får øje på sin værste fjende, eller et monster, dvs. noget forkert, som hun lige opdager, checker af - og får udryddet. Jeg og andre ser ikke kun hendes ansigt, når hun er selvkritisk og fejlfindende. Vi ser hendes ansigt i bevægelser, levende, stemninger der skifter henover hudens mimik. Følelser der kommer og går i hendes øjne og mimik. Vi ser et ansigt, der ser ud, ser på mig, andre og bliver fanget af noget der - og så noget helt andet pissst derhenne. Vi ser ikke kun et forvrænget kritisk ansigt i et spejl, der leder efter fejl. Vi ser mange andre udtryk, som personen desværre ikke selv ser.

Prøv at overveje, hvilken indflydelse det får på din opfattelse af dit eget ansigt, at du aldrig ser dig selv udadvendt mod andre, mere spontan, glad - og i bevægelse? Ved du selv, hvordan dit ansigt ser ud, når du ikke ser dig i et spejl eller på et foto?

George Bach fandt i en stor undersøgelse, at der var en nær sammenhæng imellem at have et fastlåst indre negativt Kropsbillede af sig selv - og Selvhad, og hos de, der kun fandt fejl og mislyde - var der ofte en stor usikkerhed på sig selv. Måden du opfatter din krop på, siger altså noget vigtigt om din holdning til dig selv.

Og nu kunne du let gå hen og tro, at blot fordi at der er en tæt og nær sammenhæng imellem **dit Kropsbillede** og **dit Selvbillede**, at så er det jo nok det samme. Der er mange eksempler på mennesker, der ikke er særlig tilfredse med den krop, de nu engang har, der har en høj selvfølelse og iøvrigt er glade for sig selv og deres liv. Og nogle synes selv de ser godt ud, er smukke og ok, uden at de af den grund, indeni føler sig smukke og ok. Så det er 2 forskellige Billeder af os selv, der kan være mere eller mindre forskellige, selvmodsigende - eller Selvførstærkende? Selvværdsfølelsen, din vurdering af dig selv som totalperson, kan altså godt være større, mindre og stærkere end Kropsbilledet.

Og dette bliver endnu mere kompliceret, hvis du tænker på at egentlig, handler det slet ikke om det du ser, når du betragter dig selv i et spejl. Din opfattelse, dit billede og følelse af dig selv og din krop er en indvendig fortolkning og reaktion på det, du ser. Din følelse, når du ser på dig selv, afhænger af om du fortæller dig selv at du ser godt eller helt forkert ud. Er for tyk eller tynd, pæn eller grim - og burde se helt anderledes ud. osv. Det er din indre vurdering, prioritering og fortælling om din krop, der er afgørende. Kort sagt: Forandrer du på din samlede vurdering, forandrer du også Selvfølelsen.

TJA - OG HVORDAN ARBEJDER JEG SÅ MED DET?

Start med at fremkalde din Krop-opfattelse, så den bliver tydeligere.

Du kan ikke rette op på, eller forandre på noget, som du ikke vil kendes ved.

Disse 5 opgaver drejer sig om at opdage og sammenligne dine forestillinger om og vurderinger af din krop med en nøjere undersøgelse af, hvad du mon egentlig ser på, når du konkluderer, som du gør nu. Håbet er at støtte dig i at se med nysgerrige nye øjne - og undervejs gøre op med et par af dine uskarpe og måske forældede gamle Brillen.

A/ Tegn et selvportræt af dig selv, med særlig focus på KROPPEN.

Tag en rulle papir og lav en skitse af dig selv, som du oplever din krop - i stor størrelse. Prøv at tage helt let på, om det nu også ligner perfekt eller er helt, som du ønsker det eller lignende undvigelse. Tegn dig selv som krop, sådan som du forestiller dig at du kropsligt set, ser ud her i verden. Eller som du oplever din krop indefra.

Prøv om du kan få fat i, hvordan benene skal stå, armene, hænderne - og du ser ud. Samt hvordan hele din stå, løbe, sidde eller ligge ned livsholdning kan aftegnes, så du ser dig selv. Ser du ud til siden eller væk fra papiret? - eller ser du direkte ud af papiret?

Er der nogen dele af din krop, du særlig vil fremhæve, og derfor måske tegne større? end du godt ved, de fysisk set er. Det er helt fint, at du overdriver, hvis dette område er særligt + eller - følelsesladet for dig. Og at du undertegner de områder, du ikke sanser.

Du kan også variere opgaven og i stedet for tegne et farvefyldt billede af dit emotionelle ja dramatiske forhold til din krop. Og måske en dag skildre din krops lange historie?

B/ Tegn 5 - 20 billeder af dit ansigt, med 5 forskellige udtryk, følelser og stemninger.

Start med at indtegne det faste: Hovedformen, hagen, ørene, munden, øjnene og næsen. Nu har du Grundformen, som du kan fotokopiere og genbruge i den række portætter, du derpå nuancerer - med farver og diverse symboler, ganske som du har lyst.

NB. Brug bagefter noget tid på at se lidt nøjere på din egen og hinandens tegninger med eller uden farver og spørg ind i, hvad den anden selv har at sige herom. Lyt og se! Du får mere ud af Foto- og vurderingsøvelserne, hvis du først starter med at tegne sådan en frihåndstegning, før du går videre. Det er jo ud fra DIG at din sande søgen starter

C/ Få din kæreste/en god ven til at tage mindst 10 Fotoportrætter af dig.

Selve det at se på et foto af sig selv, vækker mange slags følelser. Nogle elsker det, imens andre frygter at se det indre Selvportræt, som de har brændt fast inde i hovedet, derude på fotoet - og bliver sure, når det indre og ydre Portræt ikke stemmer overens. Der er mange sjove historier gemt bag folks oplevelse af at se sig selv på et fotografi.

Hvis du har et meget negativt Selvbillede af, hvordan du ser ud, såvel i ansigt som i nøgen helfigur, så kan det stærkt anbefales at du får en dygtig proff. fotograf med gode erfaringer i portræt og Nudefotos til at tage et par rigtig gode fotos af dig. Forstør det, som du bedst kan lide op i en MEGASTOR størrelse og hæng billedet ved siden af dit spejl eller over din seng - eller et andet velvalgt sted. I løbet af kort tid vil du kunne smile til hende, du ser i spejlet.

D/ Giv din krop karakter,

ved at dele dit nuværende Kropsbillede op - og se dig selv i mange små Zoom bidder. Efter at du har tegnet et kropsligt selvportræt, vil jeg opfordre dig til at gennemgå din egen krop omhyggeligt - og systematisk, del for del - via et Vurderingsskema.

Du kan med fordel lave øvelsen sammen med din kæreste eller en god veninde/ven. Du skal først selv vurdere din krop og derpå turde blive vurderet af din kæreste/ven. Bagefter kan I så sammen diskutere det du opdager og forhåbentlig blive bedre venner med såvel dig selv - og den ANDEN, der her låner dig sine Brilller og vurderinger, så du ikke kun er henvist til at se dig selv spejlvendt.

Det er nødvendigt, at du her bruger et spejl i legemshøjde for at du kan se dig selv, som du virkelig er -- med nye øjne. Bagefter skal din partner give sin vurdering ved hjælp af det samme skema, sådan som din partner ser dig. Og endelig skal I så bagefter diskutere øvelsen og her søge efter at opdage noget nyt om jer selv, som I ikke så før. Eller "noget ved mig" der ikke før havde fanget min opmærksomhed, men som jeg nu ser klart og tydeligt.

1. Start med at vælge, hvordan du vil ses og vurderes:

1. Nøgen. ____ 2. i Undertøj ____ 3. i Badetøj. ____ 4. Påklædt. ____

5. Og lige her og nu føler jeg - ved at skulle vurdere min krop:

(Prøv at beskrive, hvilke følelser og tanker selve "det at blive vurderet" vækker i dig her).

2. Skim og læs så nøjere skemaet på den næste side igennem, så du bedre ved, hvad du går ind til - og stil dig så hen foran et stort spejl. Start fra en ende af - ved at indskrive din vurdering af f. eksk. dine øjenbryn i rubrikken. Zoom på lignende måde ind på de mange andre spændende, og måske upåagtede? dele dig - som din samlede Kropsopfattelse mere eller mindre ubevidst beror på.

Du kan score helt ned til - 168 point, hvis du har en negativ Kropsopfattelse og op til 168 point, hvis du bare er vildt begejstret over hver en lilleå og fregne, du er så heldig at være født med. De fleste af os andre, scorer et sted der imellem.

Hvad vil du umiddelbart gætte på, at din samlede pointsum vil blive?

Jeg tror at jeg ialt vil få _____ point.
Rent faktisk fik jeg _____ point. (Dette tal og kan du meget snart indskrive her, nemlig efter at du har løst opgaven).

3. Du skal vurdere ud fra følgende karakter-skala:

- 4. Supervæmmeligt. - 3. Væmmeligt. - 2. Grimt. - 1. Ikke tiltrækkende.
+ 4. Smukt. + 3. Pænt + 2. Interessant. + 1. Tiltrækkende.

Som du ser, er der intet 0, fordi du kan ikke være neutral i denne kroppsmeditation. Det er jo din egen krop. Det, du ser på, er dele af dig selv, som du ikke kan undvære.

DEN 4. OPGAVER er at nyvurdere disse forskellige dele af din kropsoplevelse på en - 4 til + 4 skala og indsætte den score her i rubrikkerne, du giver dig selv. Bagefter kan du så bede din kæreste - eller veninde/ venner om at få en anden 's bedømmelse - og du vil snart se anderledes på dig selv.

Oversigt over byggestenene i din krops opfattelse:

	A. Min egen vurdering	B. En god vens vurdering	Forskelle på A. - B.
1. Øjenbrynene			
2. Panden			
3. Håret/ frisuren			
4. Ørene			
5. Næsen			
6. Øjnene			
7. Læberne			
8. Tænderne			
9. Munden og smilet			
10. Tongen			
11. Næseborene			
12. Øreflipperne			
13. Halsen			
14. Skuldrene			
15. Armene			
16. Hænderne			
17. Fingrene			
18. Lillefingeren			
19. Hals og brystpartiet			
20. Brysterne			
21. Brystvorterne			
22. Navlen			
23. Hudens kvalitet			
24. OVERKROPPEN			
25. Issen			
26. Baghovedet			
27. Nakken, set bagfra			
28. Ryggen			
29. Huden på ryggen			
30. Numsen/ Ballerne			
31. Lænden og hofterne			
32. Benene, set bagfra			
33. Benene, set forfra			
34. Fødderne & Tær			
35. Knæene			
36. Skødet			
37. Behåringen			
38. Kussen/ pikken			
39. Testiklerne			
40. Lårene			
41. UNDERKROPPEN			
42. Kroppen, som helhed			
Hvad giver sammen tællingen af 1 - 42 ialt?			

Og her kan du tilføje de dele af dig, du gerne vil have et nyt syn på: Ar og sår. Handicaps. Din brug af makeUp. Måden du dufter på. osv.osv.			
43.			
44.			
45.			

Ialt scorede du ===== ===== _____

Start med selv at give dig selv point.

Før du vurderer skal du prøve at gætte på, hvad du scorer totalt. Vælg et tal imellem - 168 og + 168 , og indsæt dit gæt her:

Jeg tror at jeg ialt vil få _____ point.
Rent faktisk fik jeg _____ point.

Hvor stor forskel er der imellem dit 1. skøn og det, du faktisk opnåede?
Er du i øvrigt tilbøjelig til at Over eller undervurdere, hvis du skal gætte?
Hvor typisk for din måde i almindelighed at vurdere på, er dette resultat?

Når du selv har vurderet, kan det være spændende og tankevækkende **at lade sin kæreste eller en god ven/ veninde vurdere dig på denne måde.** Som du kan se er der indsat en ekstra rubrik-kasse dertil.

Hvor mange point tror du da, at din kæreste/ ven/ veninde vil give dig ialt?
Skriv dit gæt her. Jeg tror at du giver mig: _____ point.
Hvilken pointsum får du rent faktisk? _____ point

Sådan kommer du videre herfra:

Start med at være stolt af at du turde lade dig vurdere på denne måde. Glæd dig over at du tør møde din krop og din virkelighed med åbne ærlige øjne.

A. Når din kæreste og veninde/ ven har udfyldt sit Krops vurderingsskema,
kan I få jer en god, måske sveddryppende, og spændende snak om

- Selve det at blive vurderet - versus det, at skulle vurdere en anden.
- Hvad overraskede dig? Og din partner? Var det positivt - eller negativt?
- Hvor vurderede din partner dig højere, end du selv gjorde? Hvorfor?
- Hvor vurderede du sin partner højere, end denne gjorde? Hvorfor?
- Hvor er I forskellige - og hvor har I det ca. på samme måde?

Og derefter kan du gå dybere ind i de dele af dig,

som du især har set dig ond på. Fordelen er, at ved at gå dybere ind i dette afsnit af din Selvopfattelse, kan du bedre opdage de følelser og den historie, der ligger bag. Dette er tit nødvendigt for at kunne frigøre den negativitet og smerte, der er bundet i dette sår fra din krops historie. (Se artiklen om at hele sårede følelser, [klik her](#))

B. Hvilke 3 dele af din krop, ser du mest negativt på?

1. _____
2. _____
3. _____

Se nøjere på "det af dig", som du ikke kan lide, og ikke vil acceptere.

Og prøv at sige de ord højt, du sædvanligvis tænker indeni + med følelse på, så du virkelig kører dig selv op, imens du nedstirrer og fordømmer denne del af dig: "Uf, hvor det altså grimt. Føj for fanden, jeg bliver helt syg af at se på" osv. Overdriv gerne udbruddene helt ud i det absurde, hvis du får lyst til det.

Lad din kæreste, din veninde/ ven høre dig sige dette højt, så de bedre ved, hvordan du føler, tænker og vurderer, når du får øje på netop denne del af din krop. Giv rigtig slip og prøv at rense ud i dette sår - ved at sætte dine ord på din smerte. Opdag om det selvhad, som du her lufter ud i, fordampes efterhånden? så du ender op med at tale lidt venligere til dig selv. Eller bliver du bare mere og mere overbevist om, at du har ret?

C. Hvilke 3 dele, er du mest tilfreds med?

1. _____
2. _____
3. _____

Se endelig til sidst nøjere på de dele af din krop, som du især godt kan lide og prøv tilsvarende at rose og udtrykke den glæde, du har over at være sådan. Hvad er lettest for dig? At skælde ud på dig selv - eller at rose dig selv?

Og der er selvfølgelig mange andre måder at gå videre på.

Måske begynder du at øve dig i at passe lidt bedre på din krop og dit humør ved at opprioritere nydelsen ved at ligge i et karbad, være i sauna eller få massage. Eller danser lidt oftere, går eller løber dig en tur i naturen et par gange om ugen - og tænker derved lidt mere positivt på, hvad der er godt for din krop.

Alle disse 5 opgaver sætter focus på din opfattelse og følelse af din Krop, som er en del - ofte en meget vigtig del - af din mere generelle Selvopfattelse. Du kan være en god og loyal ven, et omsorgsfuldt menneske, klog, ærlig og sjov at omgås - og det er dejligt, især for os andre. Men er du også din egen bedste ven, føler du en venlighed omsorg for dig selv? Accepterer og kan du lide dig selv? Dette får du bedre klarhed over via disse 5 opgaver, der ønsker at lære dig at se med nye mere åbne og nysgerrige øjne på dig selv - som krop.

Begynder du først at værdsætte din krops mange aspekter og kvaliteter mere, så vil din glæde ved at være dig stige tilsvarende. Du vil derved bedre kunne passe på dit helbred, klare en kostomlægning, dyrke mere motion og andre nødvendige kure, fordi at du virkelig føler, at "dette her fortjener jeg!", min krop er det værd for mig. Trods alle fejl og mangler, så er dette din krop. Din mest intime og nære ven.

Lær livskunsten at holde af at være i din krop, fordi ... du kan jo ikke forlade den.

God fornøjelse - fra Ebbe Scheel Krüger, cand. psych. Århus V - Tel.: 86 15 28 38