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

Vi har alle mange forskellige, mere eller mindre vage og uklare opfattelser af, hvem vi egentlig er, incl. hvordan vores krop sanses - og allervigtigt: **Hvordan vi 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 den inde i et spejl ved at holde et andet spejl op bagfra, for at kunne se min nakke. Og så ser den selvklart underlig ud. At jeg allerede dengang ofte følte mig "underlig" og "anderledes" mere generelt set som person, (som de fleste unge mennesker, det opdagede jeg sidenhen.) I stedet for at acceptere "underligheds- og anderledesheds følelsen", kastede jeg blot bevidstløst skylden på min uskyldige, og helt normale nakke.

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

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

## Det ansigt, som du ser i spejlet, er anderledes

**end det ansigt, jeg og andre ser, når vi ser på dig - og vi måske endda ser DIG.**
Har du nogensinde set en smuk pige, der ser på sig i spejlet og laver sure grimasser, imens hendes da superkritiske øjne, som en falk scanner huden og ansigtet for fejl?
Hvor ser hun dog grim selvkritisk 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 bevægelse, levende. Stemninger skifter henover mimikken. Følelser, der kommer og går i hendes øjnes glød.
Vi ser et ansigt, der ser ud. Der ser på mig, andre … og bliver fanget af noget der… Og så noget helt andet derhenne. I bevægelse. Vi ser ikke kun et forvrænget kritisk ansigt i et spejl, der leder efter fejl. Vi ser mange 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, sådan som vi andre ser dig., mere spontan, i bevægelse?
Ved du, 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 er en nær sammenhæng imellem at have et fastlåst indre negativt Kropsbillede af sig selv - og Selvhad, og de, der kun fandt fejl og short comings , selvfølgelig ofte var usikre på sig selv.
Måden du opfatter din krop på, siger 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 helt 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 Selvnedgørende? 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 så 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 ud eller ser helt helt forkert ud. Er du for tyk, tynd, pæn eller grim? Og burde du se helt anderledes ud, end du rent faktisk gør? Det er din vurdering, din fortælling om din krop, der er afgørende… Kort sagt: Hvis du forandrer på din selvvurdering/ selvopfattelsen, ja så forandrer du også på din måde at være dig, hvem du er - og hvad du føler derved. (Du kan læse mere om teorien bag, her: http://www.psykoweb.dk/selvtillid/1c.htm ).

**TJA … og hvordan arbejder jeg så helt konkret med det?**
Start med at mærke og sanse din krop, lige nu, imens du læser dette, Rejs dig så op og efter 20 hop på stedet, mærk da forskellen på selve kropsfølelsen - og vurderingen.

**Disse 5 opgaver** drejer sig om at opdage din mere eller mindre rigtige vurdering af din krops plusser og minusser, 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 gøre op med nogle af dine uskarpe, og måske forældede gamle Briller?

## 1/ 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 undvigelser. Tegn dig selv som en krop, sådan som du forestiller dig at du kropsligt set, ser ud, her i verden. Eller som du oplever din krop, set indefra.

Prøv om du kan få fat i, hvordan benene skal stå, armene, hænderne, ansigtet ser ud. + hvordan hele din stå, løbe, sidde eller ligge ned livsholdning kan aftegnes, når du ser dig selv. Ser du 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 tegner 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.

## 2/ Tegn 5 - 20 billeder af dit ansigt, med 5 - 20 forskellige udtryk,
følelser, humør og stemninger. Start med at indtegne det, der ikke forandrer sig: Hovedformen, hagen, ørene, munden, øjnene og næsen. Nu har du Grundformen, kan du fotokopiere og genbruge den i den lange række portætter, du derpå tegner, og nuancerer – med forskellige 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. Selve processen er interessant.

## 3/ Få din kæreste/ en god ven til at tage 10 fotoportrætter af dig.
Selve det "at se sig selv på et foto", 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 som ansigt og som nøgen helfigur, så kan det stærkt anbefales at du får en dygtig proff. fotograf med god erfaring i portræt og Nudefotoes til at tage et par rigtig gode fotoes af dig. Forstør det, som du bedst kan lide, op i en MEGA stor 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/ham, du nu ser i spejlet.

**4. Hvordan ser du på din krop?** Giv din krop værdi, point/karakter ved at opdele dit nuværende Kropsbillede i mange små zoom-ind områder. Så du kan gennemgå din kropsvurdering meget omhyggeligt - og systematisk, del for del - via det uddybendeVurderingsskema. Du gør det alligevel hver dag så gør det nu her mere åbent, nysgerrigt - og for at kende dig selv lidt bedre.

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 Briller og sine vurderinger, så du ikke kun er henvist til din selvvurdering, baseret på - at du ser dig, spejlvendt.

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

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

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

Og lige nu og her, føler jeg – ved, at jeg selv og du skal vurdere min krop:

_____

_____

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

## 2. læs så vurderings-skemaet på den næste side,

så du bedre ved, hvad du nu går ind til - og stil dig så hen foran et stort spejl. Start fra en ende af - ved at notere din vurdering af f. eks. dine øjenbryn i skemaet. Zoom ind på de mange andre spændende, og måske upåagtede? - kropsdele af dig, som din samlede Kropsopfattelse mere eller mindre ubevidst beror på.

Du kan score helt ned til - 172 point, hvis du har en negativ Kropsopfattelse og op til 172 point, hvis du bare er vildt begejstret over hver en lilletå og fregne, du er så heldig at være født med. De fleste af os andre, scorer et sted der imellem.
**Hvad vil du gætte på, at din samlede pointsum vil blive**?

**Jeg tror, at jeg ialt vil få _____ point.**

Rent faktisk fik jeg _____point. (Dette tal kender du først om lidt, nemlig efter at du har løst opgaven, der kommer nu. Indskriv da dette tal her).

## 3. Du skal vurderes ud fra følgende karakter-skala:

**- 4.** Supergrimt. **-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 kropsvurdering. Det er jo din krop. Det, du ser på, er dele af dig selv, som du ikke kan undvære. Og som du vil opdage, er der mange forskellige følelser, når du ser på din krop.

**Denne 4. OPGAVE** er at nyvurdere forskellige dele af din totale kropsoplevelse på en - 4 til + 4 skala. Indsæt den værdi/point her i rubrikkerne, du giver dig selv. Bagefter kan du så bede din kæreste - eller en veninde/en ven om at han/hun giver dig sin bedømmelse. … Og du vil snart se lidt anderledes på dig selv.

| **Hvor mange point**/den værdi (fra – 4 til +4) , du giver til | **A. Min** vurdering | **B. Din** vurdering, som kæreste/ ven. | Forskelle på A. - B. |
|---|---|---|---|
| 1. Øjenbrynene | | | |
| 2. Panden og hårgrænsen | | | |
| 3. Håret og frisuren, lige nu | | | |
| 4. Ørenes form og størrelse | | | |
| 5. Næsen – set for sigselv | | | |
| 6. Øjnene .. evnt. thA + tvB | | | |
| 7. Læberne, form og farve | | | |
| 8. Tænderne …øvre+nedre | | | |
| 9. Munden … og smilet | | | |
| 10. Tungen | | | |
| 11. Næseborene | | | |
| 12. Øreflipperne | | | |
| 13. Hagen og Halsen | | | |
| 14. **Ansigtet, som en helhed:** | | | |
| 15. Skuldrene, set for sigselv | | | |
| 16. Armene … evnt. thA+tvB | | | |
| 17. Hænderne, evnt. thA+tvB | | | |
| 18. Fingrene + neglene | | | |
| 19. Halsen og hele brystpartiet | | | |
| 20. Brysterne … evnt th + tv | | | |
| 21. Brystvorterne | | | |
| 22. Navlen, isoleret set | | | |
| 23. Hudens kvalitet og glød | | | |
| 24. **Hele overkroppen:** | | | |
| 25. Issen = dig set ovenfra | | | |
| 26. Baghovedet og nakken | | | |
| 27. Ryggen + måden du står | | | |
| 28. Hudkvaliteten på ryggen | | | |
| 29. Numsen/Ballerne | | | |
| 30. Lænden og hofterne | | | |
| 31. Måden du bevæger dig på | | | |
| 32. Benene, set bagfra | | | |
| 33. Benene, set forfra | | | |
| 34. Fødderne og dine tæer | | | |
| 35. Knæene (se nøjere efter) | | | |
| 36. Lårene – evnt thA + tvB | | | |
| 37. Din krop, set nedefra | | | |
| 38. Kussen/pikken | | | |
| 39. Testiklerne/læberne | | | |
| 40. Kønsbehåringen | | | |
| 41. Maven og maveskindet | | | |
| 42. **Hele underkroppen:** | | | |
| 43. Værdien af selve måden, som du bevæger dig på: | | | |
| 44. **Kroppen, set som helhed** dvs. dine antal point i alt, er: | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Og her kan du tilføje de kropsdele af dig, du gerne vil have et nyt og bedre syn på: F. eks. ar og sår. Handicaps. Din brug af makeUp. Måden du dufter på. Renlighed.osv. | | | |
| 45. | | | |
| 46. | | | |
| 47. | | | |
| | | | |

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

## Før du vurderer på skemaet ovenfor,

så skal du prøve at gætte på, hvad du scorer totalt …?
Vælg et tal imellem - 172 og + 172 (43 x 4) , og indsæt dit gæt her:

Jeg tror, at jeg i alt vil få _____ point.
Rent faktisk fik jeg _____point.

Hvor stor en forskel er der, imellem dit 1. skøn og det, du faktisk opnåede?
Er du i tilbøjelig til at Over - eller Undervurdere dig selv? Opdag det her

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?
Skriv dit gæt her: Jeg tror, at du giver mig: _____ point.
Hvilken pointsum fik du, rent faktisk? _____ point

## Og sådan kommer du videre herfra:

Start med at være stolt af at du turde lade dig vurdere på denne intime 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, ja 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?
- Kan jeg lide mig selv, bare lidt mere - eller mindre nu?
- Kan du lide mig mere – eller mindre nu?

**5. 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 område 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 ar, eller sår fra din krops historie. (Se artiklen her om: at hele sårede følelser: http://www.psykoweb.dk/par_termometer/feelings1A.htm ).

## B. Hvilke 3 dele af din krop, er du mest utilfreds med?

1. _____
2. _____
3. _____

Se nøjere på "det af dig", som du ikke kan lide, og du 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 der 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 tænker, føler og vurderer, når du får øje på denne del af din krop.
Giv rigtig slip og prøv at rense ud i dette sår - ved at sætte ord på din smerte.
Opdag om det selvhad, som du her lufter ud i, fordamper efterhånden - ?
så du ender op med at tale lidt venligere til dig selv. Det er håbet.

## C. Hvilke 3 dele af din krop, er du mest tilfreds med?

1. _____
2. _____
3. _____

Se her til sidst nøjere på 3 dele af din krop, som du især godt kan lide
og prøv tilsvarende at rose og udtrykke din glæde 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 derfor lidt mere positivt på, hvad der er godt for din krop og dig.

**Alle disse 5 opgaver sætter focus på din selvopfattelse 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 omgåes - og det er dejligt, især for os andre. Men er du også din egen bedste ven?
Dvs. føler du en venlighed omsorg for dig selv? Accepterer og måske 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 – her som krop.

Begynder du først at værdsætte din krops mange dele 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 motion og andre nødvendige kure,
fordi at du virkelig føler, at "det her fortjener jeg!", min krop er det værd for mig.
Trods alle fejl og mangler, så er dette min krop. Min mest intime og nære ven.
Så lær livskunsten: "at holde af at sanse, mærke og være i min krop", fordi
det er mig og er rart. Du får ingen anden - og du kan ikke forlade den.

God fornøjelse fra Ebbe Scheel Krüger, cand. psych. Vagtelvej 11, 8210, Århus
www.psykoweb.dk tel.: 86 15 28 38 (kl. 12 – 14)