

### Självkänsla och integritet

#### Min integritet

Vad jag vill, vad jag drömmer om, vad som är viktigt, mina behov, vad jag tycker är roligt, mina värderingar, mina personliga gränser.

#### Min självkänsla

Självkännedom = vad jag vet om mig själv och det som är viktigt för mig och min integritet.

Självkärlek = att jag bryr mig om att värdera och värna det som utgör min integritet.

Självkännedom och självrespekt - att jag vet vad jag behöver och att jag tycker det är viktigt att jag får det - är en förutsättning för att kunna ta vara på min integritet. Jag behöver värdesätta min integritet, och jag behöver hävda min integritet gentemot andra.

För att framgångsrikt hävda min integritet - mina behov och mina gränser - gentemot andra behöver jag:

- Vara medveten om dem.
- Bry mig om dem. Jag och mina behov är viktiga.
- Säga ja till mig själv och min egen utveckling.
- Kommunicera vem jag är och vad jag vill till den andre.
- Säga ja respektive nej där jag verkligen menar det.
- Säga nej till att vara allas tjänare.
- Säga nej på ett sätt som fungerar - på rätt ställe, på rätt sätt och av rätt anledning
  - Personligt.
  - Med ett personligt språk (jag vill..., vill inte..., tycker om..., tycker inte om...).
  - Tydligt.
  - Ärligt och uppriktigt.
  - Vänligt.
  - Utan vädjan, men visa att jag menar allvar och att jag förväntar mig att respekteras.

Viktigaste anledningen att säga nej till andra är att kunna säga ja till annat som är viktigare för mig, sådant jag verkligen behöver och vill. Utan ja respektive nej på rätt ställe skadar jag både min självkänsla och min integritet.

Utan denna tydliga och personliga kommunikation, inklusive nej när så är påkallat, kan jag inte skapa någon äkta kontakt, närhet, intimitet och genuin relation till den det gäller.

### Mitt personliga språk

#### Mitt personliga språk

Är nödvändigt för att förmedla vem jag är och vad jag vill. Utan personligt språk kan jag inte värna min integritet, och inte heller utveckla en hälsosam självkänsla.

Jag vill...

Jag vill inte...

Jag tycker om...

Jag tycker inte om...

Mitt personliga språk är min möjlighet att bygga upp min självkänsla och att uttrycka min integritet. Integriteten handlar om det som är viktigt för mig, det som är **jag**. Att jag värderar och bryr mig om det som är viktigt för mig är ett uttryck för min självrespekt och en del av att leva med integritet. Att jag blir medveten om vad som är viktigt för mig ingår i att utveckla min självkänedom.

### Mina nära relationer

Är meningslösa om de inte bygger på närhet och djup kännedom om varandra. För detta fordras ett Du och ett Jag. Jag kan inte ha nära relationer utan att känna både mig själv och den andre väl. Jag måste alltså veta vem jag är, det som är viktigt för min integritet, och förmedla det. Därtill måste jag lära känna den andre på samma sätt.

Nära relationer förutsätter alltså:

- Självkänsla.
- Integritet.
- Ett personligt språk (vilket är något annat än vårt sociala språk, där vi inte visar vem vi är).
- Förmåga att känslomässigt stå ut med konflikter. En konflikt föreligger definitionsmässigt när två personer vill olika saker. Alternativet är att undvika konflikter genom att inte uttrycka mig själv och det som är viktigt för mig, till pris av att inte ha någon närhet i relationen. Kan jag inte hantera att vi människor vill olika saker blir priset högt när det gäller mina möjligheter till integritet, närande relationer och personlig utveckling (som ju bara äger rum i ömsesidiga relationer).

## Mitt personliga ansvar

### Personligt ansvar

Alternativet till lydnad, tjänarmentalitet, offerroll och slump.

Mitt första och största personliga ansvar är att ta ansvar för min integritet. Vilket förutsätter att jag säger ja respektive nej på rätt ställe och av rätt anledning.

Jag säger nej till andra för att kunna säga ja till mig själv.

Att börja säga ja och nej och att börja värna min integritet är att äntligen växa upp.

Det personliga ansvar jag underlåter att ta måste någon annan ta.

Min förmåga att säga ja till mig själv är den viktigaste förmågan för att uppnå psykisk hälsa och personlig och social utveckling.

### Jag ska:

Vara äkta, visa vem jag är.

Använda mitt eget personligt språk.

Bry mig om och värna min integritet.

Säga ja respektive nej på rätt ställe och på rätt sätt.

Ta ansvar för mig själv, mina tankar, mina känslor, mina handlingar och min inverkan på andra.

Ta ansvar för hur jag använder min tid.

Bidra till närhet och närande relationer.

### Trettio minuter var dag är min tid

Tid för eftertanke, överblick och planering. Tid att läsa, skriva eller vad som helst som är viktigt för mig själv. Tid som hjälper mig att vara en medveten och klok förälder. Det bästa jag som förälder kan göra för mitt barn är att ha ett bra liv genom att ta väl hand om mitt liv och mina relationer, särskilt till min partner.

### Jag ska:

Ägna 30 minuter var dag åt mig själv.

*Michael Ragne, med inspiration av Jesper Juul, 2010*