

Den positive selvopptattheten

Å være selvopptatt trenger ikke nødvendigvis være et negativt ladet begrep. Faktisk er det helt avgjørende å fokusere på den «positive selvopptattheten» for å kunne bli en god menneskemøter.

Det sier Fagsleder i RVTS Sør, Heine Steinkopf. – Det krever en jobb å være et medmenneske. Den viktigste, men vanskeligste, jobben er å komme til bunns i hvem du er – og vil være – som menneske, forteller Steinkopf.

Faglederen mener dette er avgjørende for å kunne møte mennesker i vanskelige livssituasjoner.

80 “Skal du endre praksis på hvordan du møter mennesker i krise, må du ha en solid forankring. Du må ha stilt deg selv spørsmålene «hvilke verdier har jeg? Hvem vil jeg være i møte med andre mennesker?»»

– Du må gå til bunns i deg selv, være kritisk og opptatt av dine egne styrker og svakheter, verdier og moral, for å kunne møte mennesker på en god måte, sier han.

Menneskemøte-kompetanse bør stå i høyetet hos alle som jobber med barn og unge, mener Steinkopf.

– Bærebjelken i hjelpearbeid er menneskemøte-kompetanse. Men du som forelder, nabo, venn og kollega bør også ta en runde med deg selv og tenke over «hva er mine verdier som medmenneske? Hvordan ser jeg på andre mennesker?» Det skal ligge i ryggmargen,

uansett hva du kommer fram til, legger fagsjefen til.

– Vi trenger varmere voksne

De fleste forbinder selvopptatthet med å være egosentrisk og selvdyrkende. Meg, meg, meg. Man ser for seg en som ikke evner å se den andre, kun seg og sitt.

– Det er den ene siden av saken. Den selvopptattheten som tenker at andre er dumme, når man selv føler på sjalusi. I stedet for å kjenne på sin egen frykt, usikkerhet eller følelse av mindreverd. At man ikke ser lengre enn sin egen nesetipp, og ikke bryr seg stort om andre, begynner Steinkopf.

Men så oppstår det noe fantastisk når selvopptattheten tar et kritisk blikk på seg selv. Når man tør å tåle seg selv, til enhver tid. Når kunnskapen ikke lenger sitter i førersetet, men mennesket og menneskemøteren.

Vi trenger varmere voksne, ikke flinkere voksne. Vi trenger de som er forankret i sin egen menneskelighet. Som er bevisste på hvem de er i møte med andre mennesker.

– Det er viktig og bra å ha god kunnskap om vold og overgrep når man skal jobbe med dette. All kunnskap er nyttig. Men gir det deg handlingskompetanse? Jeg mener svaret på det er nei, sier Steinkopf.

– Derfor må man være mer selvopptatt. Den typen som gir selvstudium og utvikling, den som observerer en selv utenfra. Vi må prøve å løsrive oss mer fra den daglige selvopptattheten. Der man er for lite følelsesbevisst og verdibevisst,



Fagleder Heine Steinkopf, RVTS Sør. Foto: Therese Skauge Klokset

og kun egosentrisk. Den delen av oss som ikke går mennesker i møte fordi vi er et annet sted i tankene våre. Der vi mentalt er på vei til verkstedet eller barnehagen, vurderer å skifte jobb, eller tenker på krangelen vi hadde med samboeren på morgenen.

– Den selvopptattheten der man kun tenker på seg selv, hemmer og forhindrer gode menneskemøter. Da dukker frykten for ubehaget opp, og man unngår å ta tak i vanskelige ting selv om man vet at det er det riktige å gjøre. Da må man si til seg selv: «Nei. Det er viktig, selv om det blir ubehagelig.»

Å tåle ubehaget

I møte med mennesker, uansett om det er profesjonelt eller privat, vil en solid forankring i verdier bety at du må stå i tøffe ting når du ser at det trengs. Du må tåle stormer og ubehag, kritikk og motstand. Du må tørre å være synlig. Men det kan bety enormt mye for den som trenger deg. Steinkopf forteller ærlig om den gangen han selv føler han sviktet, fordi han ikke tenkte nøye nok over sine egne verdier når det trengtes.

– Jeg var småbarnsfar, sliten og opptatt i min egen boble. Barna mine lekte en del med noen unger i nabolaget, som jeg så hadde redde blikk og oppførte seg på en måte som jeg reagerte på. Jeg kjente vel innerst inne på at her var det noe som ikke stemte. Da de en dag ble låst ute av foreldrene sine, burde jeg ha reagert. Jeg burde meldt fra til barnevernet. Men jeg gjorde det ikke. Jeg var for opptatt med meg og mitt, og orket ikke ta tak i det jeg visste ville bli en større sak. Det angrer jeg på i dag. Der satt jeg, med all min kunnskap som psykolog, og ikke reagerte. Fordi jeg ikke var bevisst nok på hvem jeg ville være, forteller Steinkopf.

Noen ting må man gjøre, ellers er man ikke et menneske, bare en liten lort!

Kavring, Brødrene Løvehjerte

– Man må tørre å gjøre noe som koster en noe, hvis man mener det er riktig. Der er ordene til Kavring gode. En advokat jeg jobbet med en gang sa: «Det skal f*** ikke stå på meg!» Det er en ekte verdi, mener jeg. En bevisst verdi som ligger i ryggmargen.

Med det sier du: «Jeg vil være sånn jeg mener at jeg bør være, selv når jeg er sliten. Selv når jeg er stresset. Selv når jeg trigges av atferden til ungdommen som sitter foran meg.

Lett å være snill med de «snille»

Hva er egentlig menneskemøtekompetanse?

– Det er å forankre hvem jeg har lyst til å være i møte med de som utfordrer meg. Det er lett å være snill med de som er snille hele tiden. Vi må trene på nye mønstre, vite hva som trigger oss og hvordan vi skal takle det når det skjer, sier faglederen.

– For det kommer til å skje. Når du måler 1.65 på strøpelesten og står ovenfor en 2 meter høy ungdom som skriker deg rett i ansiktet, da er det ikke lett å holde roen. Men da er det avgjørende å huske at det er vanskelig å regulere andre, hvis man ikke er regulert selv.

Barn med vanskeligheter bringer fram vanskelige følelser i oss. Da hjelper det å ha tatt et bevisst valg, vite hva du trenger for å få dette til og minne seg selv på at «jeg vil være et vennlig menneske».

– Hvis du allerede har et bevisst forhold til deg selv kan du møte stormen på en helt annen måte enn hvis du bare agerer. Å tåle ubehag er ubehagelig, for oss alle, forteller Steinkopf.

Faglederen jobber for tiden med sin doktorgrad, og skriver akkurat nå en artikkel om hvordan man som hjelper holder seg regulert.

– De miljøterapeutene jeg har intervjuet sier: «Man MÅ være selvopptatt» som hjelper. Jeg tenker at vi skal hylle og heie på den positive selvopptattheten hos alle hjelpere.