

EFT-instituttet

Integritet & Samarbejde

1

Den eksistentielle grundkonflikt

To grundlæggende menneskelige behov

1. Integritet

- At være mig selv
- At udtrykke mig, som den jeg er
- Frihed til at vælge
- At jeg har værdi i mig selv (min væren i verden)
- Jeg kan afgrænse mig selv

2. Samarbejde

- At være del af fællesskabet
- At være af værdi for andre
- At andre er af værdi for mig
- Betydningen af samhørighed

Velfungerende integritet forudsætter

- At barnet udvikler en stabil og konsistent selvopfattelse
- At barnet udvikler selvstøtte
- At barnet føler sig grundlæggende elsket og værdifuld
- At barnet opbygger erfaring med at bevare sine grænser i samarbejdet med andre

Velfungerende samarbejde forudsætter

- At barnet udvikler en følelse af tryghed i sig selv og sammen med andre
- At barnet udvikler en følelse af at være grundlæggende elsket, værdifuldt og en del af fællesskabet
- At barnet udvikler en følelse af og evnen til at være en del af fællesskabet, at have en rolle og betydning for andre
- At barnet udvikler evner til at kunne tilsidesætte egne behov for den anden (de andre)

Oversamarbejde

- Når vi er børn, samarbejder vi med de betydningsfulde voksne, både når det befordrer vores udvikling, og når det hæmmer den.
- Når børn i for grad er nødt til at tilsidesætte egne behov for de voksnes, udvikler barnet et oversamarbejdende mønster.
- Børn som har lært at **oversamarbejde** for at bevare det vigtige tilhørsforhold, bliver til voksne som **oversamarbejder** på bekostning af egne behov.

Egotisme

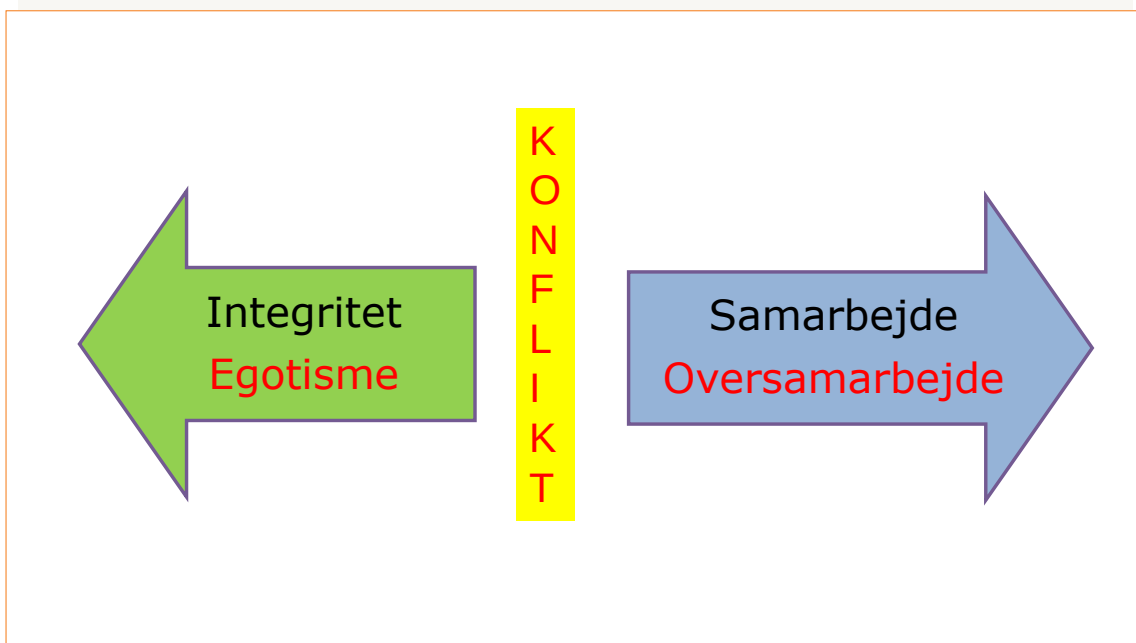
"Ligesom et menneske kan samarbejde for længe og for meget, hvilket resulterer i oversamarbejde, kan man modsat dyrke sin integritet i så høj en grad, at man fremstår egocentrisk".

Jesper Juul 1999, kap. 4.1.

Egotisme

- Når et barn af forskellige grunde har lært, at samarbejde ikke er trygt, at det kun kan stole på sig selv, og/eller at det har samarbejdet for længe, kan barnet ende med kun at forholde sig til sig selv og egne behov.
- "Her kommer jeg...."
- "Jeg, jeg, jeg, mine behov, mig, mig, mig....."
- Et voksent menneske med en sådan organisering vil sandsynligvis opleve at blive fravalgt igen og igen og af den grund blive ved med kun at stole på og forholde sig til sig selv.

Integritet & Samarbejde



Om at bryde mønstre omkring at oversamarbejde

- Når vi har **oversamarbejdet** på bekostning af egne følelser og behov, uden opmærksomhed, er dette blevet til et mønster i vores væren i verden.
- Sådanne mønstre kalder vi emotionschemes.
- Når vi begynder at gøre noget andet end det, vi engang har lært, når vi bryder mønstret og begynder vælge os selv til, vil **skammen** sandsynligvis begynde at rejse sig.

Om at bryde mønstret omkring egotisme

- Når vi begynder gøre noget andet end det, vi engang har lært, at bevæge os væk fra **egotisme** og forsigtigt begynder at samarbejde, vil vi sandsynligvis opleve **angst**.
- Mister jeg mig selv, når jeg indgår i fællesskabet?

Integritet & Samarbejde

Vores måde at håndtere dilemmaet
"integritet og samarbejde"
knytter sig til:

Selvværd & Selvtillid

Integritet & Samarbejde

Selvværd

- Dyb indre fornemmelse af hvad, der er mig og, hvad der ikke er mig
- Grundlæggende er jeg ok
- Indre styring
- Integritet
- **Væren**

Selvtillid

- Det jeg kan – er god til
- Det jeg får ros for
- Det jeg bliver vurderet på
- Indfri andres forventninger
- Ydre styring
- Samarbejde
- **Gøren**

Der findes ikke trodsige børn!

Når børn holder op med at samarbejde, er det, enten fordi de har samarbejdet for meget for længe, eller, fordi deres integritet lider overlast. Det er ALDRIG, fordi de er usamarbejdsvillige.

Jesper Juul.

Integritet & Samarbejde

Måden, hvorpå vi håndterer dilemmaet "integritet og samarbejde", har betydning for, hvordan vi er i vores relationer.