



## FAGSTOFF

# Selvsabotering – en ny måte å forstå seg selv på

Mars 25, 2025

Last ned som PDF



Janet Eliassen  
[taroten24@gmail.com](mailto:taroten24@gmail.com)

Hva er selvsabotering og hva er årsaken til det?

Hva kan gjøres for å få bukt med selvsaboteringen?

Må man alltid slite med selvsabotering i en eller annen grad?



Kilde: Adobe Stock/ GenZGraphics

Selvsabotering kan opptre i forskjellige former. Man kan si nei til noe som egentlig kan være til nytte eller bidra til en positiv forandring for en selv. Eller man kan velge å gjøre eller si noe som ikke er til fordel for en selv eller andre. Man kan isolere seg eller sette på vent gjøremål som man enten har lyst til å gjøre eller regelrett kvier seg for å gjøre. Selvsabotering kan arte seg på forskjellige måter, og den skyldes etter mitt skjønn en manglende erkjennelse av en selv og hvem man er.

Den er forårsaket av dype, traumatiske sår. På en underbevisst måte vet man egentlig ikke hva som er best for en selv. Man forventer at opplevelser av ukjent art vil bli negative eller man frykter for å ikke takle hva som eventuelt vil skje i fremtiden. Det ukjente oppfattes som farlig eller utrygt. Det er egentlig en dårlig form for overlevelsesmekanisme.

Gjentatte mønster hvor selvsabotering er til stede indikerer at vedkommende er traumatisert. Så lenge personen selv ikke er i stand til å se sitt eget mønster, så vil dette bare henge ved personen og gjøre personen ikke helt tilfreds med eget liv. Terapi er en løsning, og det finnes mange gode terapeuter. En annen er å jobbe med seg selv bevisst og gi seg selv ros for å ønske

en forandring. Man må spørre seg selv om man virkelig vil fortsette i det samme sporet som man kanskje har gjort i årevis, eller om man NÅ vil gjøre en forandring.

Man må foreta en grundig selvransakelse og starte mentalt, og gi seg selv påminnelser om at det man gjør, vil øke ens livskvalitet. Man må gi seg selv skryt for å ønske en forandring, og man må gi seg selv skryt for å gjøre den forandringen fysisk. Hvert tilfelle er et kasus i seg selv. For noen kan den fysiske forandringen være en aktivitet hvor man gjør noe annerledes enn tidligere. Mens for andre kan den fysiske forandringen være å forholde seg passiv eller nøytral der hvor man tidligere har latt seg rive med av omstendighetene og handlet uten å bry seg om konsekvensene.

Alt etter hvor dype de traumatiske sårene er, så vil selvsaboteringen avta gradvis over tid hvis man jobber bevisst med dette. Mitt lille råd er å gi seg selv ros for selv det minste skrittet man har gjort hvor man merker at et tidligere handlingsmønster er forandret.

For meg har min selvsabotering i mange år vært et mønster hvor jeg ringte og beklaget meg over nær sagt alt mulig til mine nærmeste. Etter hvert ble jeg klar over hvor negativt jeg ordla meg om meg selv, og jeg begynte å bli trist over retningen livet mitt hadde tatt. Jeg kviet meg for å ringe til folk og ble tilbaketrukket og deprimert. Over tid har jeg funnet ut at det å ikke ordlegge meg negativt om meg selv eller mine gjøremål har bedret min selvfølelse. Hver gang jeg stopper meg selv fra å gi etter for en innskytelse som får meg til å føle meg mindre verdt, så roser jeg meg selv.

For å få bukt med selvsaboteringen må man ta et valg om å gjøre noe med det. Man må ta de grepene som trengs for å føle seg bedre. Man må spørre seg selv hva man egentlig ønsker, og kjenne litt på om det gir en lettere følelse eller ikke. Og så må man huske på at all forandring kjennes litt skummelt. Men dette er naturlig, som en del av sjelens vekst. Har man kommet til en erkjennelse hvor man forstår at man kan tilgi seg selv og gjøre nye forsøk, så er man på god vei ut av selvsaboteringens grep. Det er ikke gjort over natten. Men det finnes masse av gode ressurser som er nyttige i prosessen som for eksempel guidede meditasjoner, skriveøvelser eller fremsi positive affirmasjoner – for å nevne noen. All jobben man legger ned til fordel for eget velvære er absolutt for det beste, både for en selv og for de man har rundt seg.