

Realitycheck

Ola Uvaas

Hvordan takler vi å bli avvist i dagens narsissistiske kjendissamfunn?

– Vi kan ikke beskytte oss mot all avvising, men vi kan lære oss til å takle den bedre, sier psykolog Kristin Spitznogle. [...] Ved å gjøre deg avhengig av synlighet og ytre bekreftelse for å opprettholde en følelse av egenverd blir du svært utsatt. Mange utvikler en negativ holdning, hvor selv tilfeldigheter blir tolket som en avvising, som igjen forsterker et allerede negativt selvbilde. [...] Idrettsutøvere er eksempler på personer som må øve seg opp i å tåle nederlag, og bruke dette til å utvikle seg videre. Mennesker som deltar i realitykonsepter med konkurranselementer, må også være forberedt på tøffe tilbakemeldinger, påpeker Spitznogle.

VG 18.11.07