

Angsten for hvad andre tænker

Er du overmedgørlig og eftergivende, har svært ved at sige din mening, sige nej til andre, udtrykke dit behov og være ligeværdig i relationer?

(Af Psykiater og Ledende Overlæge på Psykoterapeutisk klinik, Psykiatrisk Center København, Sebastian Swane)

(Februar 2019)

Hvad er følelser, og kan de tage fejl?

Følelsers funktion er overordnet at hjælpe os til at få vore behov opfyldt, så vi foretager valg, der sikrer vores overlevelse. Angstfølelse eller en kropslig smertefølelse får os til at undvige fare og undgå at komme til skade, og vellystfølelser eller kropsligt behagelige følelser, som f.eks. en orgasme, får os til at opsøge og styre efter, hvad der er rart, da det fremmer artens overlevelse. Vi kan derfor ikke forhindre, at følelser som angst og usikkerhed opstår, og det sker automatisk, men vi kan lære at håndtere og forvalte dem på en hensigtsmæssig og sund måde.

Følelser og tanker bliver dannet forskellige steder i hjernen. Trusselssystemet i hjernen stammer helt tilbage fra fisk, padder, krybdyr og pattedyr, mens tanker og bevidstheden er sidste udviklingstrin og ligger helt fortil i hjernen. Kropslige reaktioner, følelser og tanker kan derfor være i skærende kontrast til hinanden og ligefrem "uenige". Dette kan illustreres med et eksempel hos en fobiker, der kan være bange for harmløse sommerfugle (følelsen), men rationelt godt ved, at de ikke gør noget (tanken).

Der er ingen kendte nervebaner fra vores tanker og bevidsthed til det primitive men effektive trusselssystem i hjernen (amygdala), og vi kan derfor ikke bevidst styre vores kropslige reaktioner, som øget puls og svedsekretion mm., når "urhjernen" uden om bevidstheden registrerer sommerfuglen og sætter overlevelsesfunktionerne i gang i kroppen. Følelsen af angst opstår først, når vi bevidst registrerer vores kropslige reaktioner og tolker dem som udtryk for fare i sammenhængen med sommerfuglen. Tolkningen af insektet som farligt er forkert, men når hjernens trusselssystem sætter vores krop i alarmberedskab, kan det opleves som bevis for, at vores tanker om insektet er sandt, for "jeg kan jo føle, det giver angst, og derfor må det jo være sandt". Følelsen er altså den tolkning, jeg tillægger de kropslige fornemmelser med de erfaringer og tanker, jeg gør mig om sommerfuglen. Der ligger altid en kropslig reaktion, en følelse og en tanke bag en handling, og man er nødt til at kende alle komponenterne for at forstå adfærden. Adfærden vil i dette tilfælde oftest være undvigeadfærd, da det symptomregulerer angsten ned, men vedligeholder fejlantagelsen om, at sommerfuglen er "farlig".

Det er primært ukontrollerbare overlevelsessystemer med udspring i ældre hjernestrukturer, og vores automatisk triggede følelser, der styrer vores adfærd, også selvom reaktionen ikke nødvendigvis er rationel, logisk eller bevidst. Hvis vi oplever en ufarlig situation som farlig

eller er vokset op i et usundt miljø, kan følelser efterfølgende have fejlindlært sig at reagere voldsomt og uhensigtsmæssigt på situationer, som i virkeligheden ikke er farlige eller problematiske.

Lidelser som angst, lavt selvværd og depression mm. bygger stort set altid på irrationelle følelsesantagelser, som i stor grad er årsag til den psykiske lidelse, på trods af at disse antagelser er forvrængede. Eksempler på sådanne følelsesantagelser, også kaldet "negative automatiske tanker", som altså er tanker, der er farvet overdrevent negativt af følelsen, er for den med panikangst ofte, at jeg mister kontrol og bliver sindssyg, eller at jeg besvimer, bliver kvalt eller får et hjertetilfælde og dør. For den deprimerede kan de negative automatiske tanker handle om, at jeg føler mig som et dårligt menneske, og jeg er selv skyld i, hvad der er gået galt for andre og mig selv i mit liv, og derfor ikke har fortjent at leve. Generte personer med lavt selvværd og selvtillid har negative automatiske tanker om, at andre tænker dårligt om dem, finder dem uinteressante, og der er noget i vejen enten med deres ydre eller indre eller begge dele. De føler sig overbeviste om, at hvis andre ser igennem deres facade og gennemskuer dem, så vil de opleve dem som svage og usikre og før eller siden forlade dem, og de derfor vil ende med at blive ensomme.

Da vi ofte bruger følelser som beviser for, at noget er rigtigt ("for jeg kan jo føle det", "for det siger min mavefornemmelse"), så handler vi nemt på dem, som var de rigtige. Men selvom en følelse føles rigtig, er den ikke et bevis for, at det, vi føler, altid er sandt. F.eks. ville vi ikke acceptere en dommer, som sendte os i fængsel, fordi han føler, at vi er skyldige, uden at have nogen logiske beviser. Da kropslige reaktioner og følelser i høj grad styrer os, er det svært at gå imod stærke følelser, og de fejlindlærte følelsesestolkninger har derfor også megen magt over os, selvom vi nogle gange godt kan se, at de ikke gavner vores liv. Indsigt i dette er derfor ikke nok, da vi kun lærer en ny adfærd, ved at træne denne og få nye data på, at vores følelsesestolkninger og kropslige automatiske reaktioner ikke nødvendigvis er rigtige og gode beviser på vores antagelser. At gå mod en følelse, der føles rigtig, kræver mod. At komme over lavt selvværd eller angst kræver derfor udover forståelse også mod til at gå imod.

Schemaer

Hvis man ikke i sin barndom/ungdom har fået grundlæggende psykologiske behov opfyldt såsom kærlighed, tryghed, sikkerhed, accept, forståelse af følelser og behov, empati, leg, realistiske og relevante grænser mm., vil der dannes nogle "ar på sjælen". Disse følelses-ar kalder vi "schemaer". De føles rigtige og sande, da de blev dannet tidligt i vores liv, men er fordomme og fejlinstallationer, og de reaktiveres og trigger os, når vi som voksne befinder os i situationer, som minder om den fortid, vi ikke fik lært at håndtere som børn eller unge. Vi reagerer derfor, som var vi små børn, selvom vi er voksne, når vi aktiveres af et underliggende schema.

Schemaerne er konservative, selvbekræftende og selvopfyldende. De fastholder os i rigide og usande fortolkninger af os selv og verden og afføder uhensigtsmæssige reaktioner. F.eks. hvis man som barn igen og igen er blevet irettesat og skældt ud, når man ikke gjorde som far og mor ville ha det, og man dermed fik grundlagt et mindreværds-schema, kan man have lært sig, at hvis man fjede dem, blev de mindre vrede og mere medgørlige. Hvis man tilmed har fået en følelse af, at hvis ikke jeg gør som mor og far gerne vil have, så vil de nok forlade mig, så kan der yderligere dannes et underkastelses- og svigt-schema. Hvis det var det, man lærte, vil man også som voksen være fortsat overdreven vagtsom og angst for, om andre bliver vrede eller vil forlade en, og for at forhindre dette vil man fortsætte den tidligt indlærte strategi med at føje andre og underkaste sig deres behov frem for ens egne.

Dette er ikke anderledes end, hvis man f.eks. som voksen sidder fast i en elevator og får tanken, at der måske ikke er luft nok til, at jeg kan overleve og derfor vil dø. Dette er selvfølgelig en fejltolkning, da man ikke vil konstruere en elevator, så der ikke kan komme luft ind i den, hvis den skulle sidde fast. Næste gang jeg skal op i en elevator, vil min gamle fejltolkning (negativ automatisk tanke) udløses igen: "Hvis elevatoren sætter sig fast, vil jeg dø", hvilket så vil udløse følelsen "angst". Denne følelse kommer så "falskt til at bevise", at min tanke er rigtig, og jeg derfor må undvige elevatoren. Undvigeadfærden øger overlevelsen ved rigtig fare, men ved fejlindlært angst vedligeholder den min fejltolkning og den negative automatiske tanke. Hvis elevatoren sidder fast mellem to etager, øges min angst yderligere, da min undvigeadfærd, som normalt kan følelsesregulere min angst ned, så den forsvinder, nu er forhindret. Negative automatiske tanker kan indlæres på et splitsekund og er ofte situationsudløste og kan derfor også ofte aflæres / af-installeres rimeligt hurtigt med kognitiv terapi.

(Jævnfør artikel af Sebastian Swane: "Angsten for at miste kontrol og blive sindssyg").

Schemaer indlæres også på et fejlagtigt grundlag, men er dybereliggende grundlæggende antagelser om en selv og verden, som ofte bliver dannet over længere tid i barndommen og ungdommen ud fra gentagne mønstre og stemninger i familiedynamikken og skolen, hvor hjernen er under prægning og udvikling. Når man når til starten af 20'erne, er disse schemaer mere eller mindre støbt i cement i modsætning til de mere situationsudløste negative automatiske tanker som f.eks. "jeg bliver kvalt og dør i elevatoren". Vi må derfor lære at håndtere schemaerne, hvis ikke vi længere kan ændre dem.

Eksempler på schemaer:

"Svigt, og angst for at miste og blive forladt"

"Uelskelig"

"Mindreværd / defekt / forkert, noget i vejen med mit indre og/eller ydre"
"Udenfor/ikke høre til"
"Mistillid og mistro"
"Mislykkes i karriere"
"Overinvolveret"
"Afhængig af andre"
"Angst for sygdom og/eller katastrofer"
"Ufravigelige normer i form af svær kontrol og/eller perfektionisme"
"Pessimisme / bekymringer"
"Tilbageholde følelser" som f.eks. vrede eller "slå sig løs og pjatte"
"Overdrevet behov for anerkendelse"
"Underkastelse for at andre ikke bliver sure, vrede eller ikke kan lide mig"
"Ofre sig for ikke at føle sig som et dårlig menneske"

Når man har tendens til at please, være overmedgørlig og ikke udtrykke sine egne behov, men er mere optaget af, hvad andre tænker om en, har man ofte schemaer med sig fra sin barn- og ungdom som "overdrevet behov for anerkendelse", "underkastelse" og/eller "ofre sig". Dette kompenserer for schemaer som "mindreværd", "angst for at blive forladt" og "angst for at fejle" eller "mislykkes i arbejde og karriere". Disse kan være opstået, fordi man ikke talte om følelser med far og mor, eller fordi der var mere fokus på præstationer og den pæne facade end ubetinget kærlighed, leg, kreativitet og spontanitet. Schemaer kan derfor også dannes, selvom barndommen umiddelbart har været tryk og ukompliceret.

Coping-modes/adfærdsstrategier

Når vi som voksne "aktiveres" eller "trigges" af et gammelt schema, som er dannet i barndommen på baggrund af behov, som ikke blev dækket, håndteres de ofte uhensigtsmæssigt, da vi ikke fik lært at bearbejde og løse de ar, vi har med os, på en sund voksen måde.

Der er tre overordnede uhensigtsmæssige måder eller strategier, som schemaer ofte forsøges løst/omgået eller undvejet på. Dette kalder vi dysfunktionelle coping-strategier, eller coping-modes (dvs. måder man håndterer eller mestrer på):
1) den overmedgørlige eller pleasende, 2) den overkompenserende/dominerende/angribende og 3) skjoldet/undvigeadfærden.

Her følger tre eksempler på tre forskellige personer, som i deres opvækst har fået dannet samme schemaer: "Defekt/forkert", "ikke elskelig", "anderledes/udenfor", "mistillid" og "forladt/svigt", men som håndterer dem forskelligt med hver deres coping-strategi:

1) **Den overmedgørlige eller pleasende coping-mode** kan opstå, hvis man er vokset op i en familie, hvor man ikke har fået grundlæggende behov som forståelse og empati opfyldt. I stedet har man lært, at man kun fik ros og anerkendelse, hvis man underkastede sig sine

forældres behov og undertrykte sine egne, af angst for at blive forladt eller ikke elsket. Den strategi kan så fortsætte, når man er blevet voksen. Schemaet "ikke elskelig" eller "forladt/svigt" kan f.eks. så udløses, når man er sammen med andre mennesker og er bange for, at de ligesom ens forældre ikke kan lide én og måske derfor vil forlade én, medmindre man pleaser og er overmedgørlig. Det kunne være, at man som barn, hele tiden prøvede at afkode far og mors ansigtsudtryk for at forsøge at aflæse deres humør og så sige det, man troede, de gerne vil høre. På den måde forsøgte man så at forhindre, de blev vrede, kolde eller afvisende. Dette kan også bevirke, at man ikke har en normalt pubertets oprør og ikke får lært at sige fra og udviklet selvstændighed og autonomi. Når man fortsat i dag håndterer schemaet på denne måde, er man i den "overmedgørlige coping-mode". Når man undertrykker egne meninger, følelser og behov, er man ikke ligeværdig i relationer, og der kan derfor opstå en ophobning af indre frustrationer, som pludselig kan eksplodere i vrede.

2) **Den overkompenserende/dominerende/angribende coping-mode** kan dannes ud fra samme schemaer: "ikke elskelig eller "forladt/svigt". Her lærte man, at den eneste måde, man fik opmærksomhed og følte sig elsket, var ved at overdrive præstationer og prøve at være perfekt, have kontrol og styre alt og alle omkring sig. Kærligheden var betinget af, at man præsterede eller levede op til forældrenes standarder, normer og etikette, før man følte sig elsket. Nogle lærte, at de kun fik opmærksomhed, hvis de råbte op, dominerede og angreb, for ellers var der ingen, der så én. Selvom det ofte medførte konflikter og skænderier, var det bedre end ingen opmærksomhed. Denne overkompenserende strategi kan således også meget vel fortsætte som voksen, hvis ikke man finder sunde måder at få håndteret sine schemaer. Når man undertrykker og undervurderer andres meninger, for at føle sig set og hørt, er man ofte dominerende og indirekte vred eller aggressiv. Denne coping-mode er ikke typisk hos den med angst for, hvad andre tænker om én.

3) **Skjoldet/undvigeadfærden** er den sidste dysfunktionelle coping-mode, som også kan dannes ud fra schemaer som: "Defekt /forkert", "ikke elskelig" og/eller "forladt/svigt. Hvis man som barn fornemmer, at forældre ikke giver omsorg og kærlighed, hvis man udtrykker sine behov, men derimod bliver irriterede eller vrede, så lærer barnet nemt at trække sig fra situationer, hvor det kunne give konflikter og "går i skjold". Det kan blive så udtalt, at man som voksen, stort set holder sig fra at deltage i de fleste sociale relationer, for ikke at føle sig forkert, udenfor eller "ikke elsket". Her vil være tale om en svær socialfobi eller undvigende / evasiv personlighedsstruktur.

Senere i livet kan skjoldet antage forskellige former som "dulgende skjold", hvis man misbruger stoffer, alkohol, beroligende medicin osv. for på den måde at slippe for svære følelsesmæssige situationer. Man kan også have et "vredt skjold", der forsøger at tilbageholde vrede, hvis man er bange for at blive vred. Når man bruger skjoldet eller undvigeadfærden, retter man ofte vreden indad (selvbebrejdelser eller ligefrem selvskade), da man ikke tør udtrykke sine behov ligeværdigt.

Vi bruger alle coping-strategierne i mere eller mindre grad, men man har ofte nogle, som dominerer mere end andre. Den generte og selvsikre bruger primært overmedgørlig- og skjold-strategierne, hvor man reagerer med at føje sig eller trække sig. Hvis man har undertrykt behov til fordel for andre tilstrækkelig længe, kan frustrationen dog nogle gange ikke længere holdes tilbage, og så eksploderer den med voldsom vrede og raseri (passiv/aggressiv adfærd). Fordi den indre vrede har ophobet sig igennem længere tids undertrykkelse (vredt skjold), kommer den også uforholdsmæssigt voldsomt ud i forhold til situationen, hvilket forstærker tendensen til næste gang at holde endnu mere tilbage for ikke at fremstå pinlig i andres øjne.

Hæmmet, genert, tilbageholdende, undvigende adfærd

Mange opfatter følelser, eller nogle følelser, som deres værste fjender. Vores følelser sikrer imidlertid vores overlevelse, og gør det muligt at mærke vores behov, hvilket adskiller os væsentligt fra computere eller robotter. Vi jagter gode følelser og undviger de dårlige. Dette er sådan, naturen styrer os, og vi er slaver af vores følelser og behov, selvom vi ofte tror, at grundene til vores adfærd var helt rationelle overvejelser. Det er meget svært i starten at overvinde en følelse af f.eks. angst og usikkerhed, men hvis man får værktøjer til at håndtere disse, og vover at afprøve dem, får man nye erfaringer, som gør det muligt at ændre og håndtere gammel uhensigtsmæssig adfærd mere konstruktivt og fungere mere ligeværdigt i relationer. Det er normalt at blive kapret og opslugt af en følelse, men hvis man kan lære at blive nysgerrig på, at den negative følelse kun er et barometer og en indikator for, at et bagvedliggende behov ikke bliver opfyldt, og at der er en væsentlig grund til følelsen opstår, så bliver følelsen ikke farlig, men et hjælpsomt værktøj. Man kan ikke direkte standse eller ændre en følelse, men man kan ofte ændre den udløsende årsag eller faktor bag denne og derved indirekte ændre følelsen.

Det handler derfor om at forstå, hvad årsagen er til, at man reagerer genert, hæmmet eller tilbageholdende og ikke tør udtrykke sine behov og i stedet sætter andre over en selv. Ligger der schemaer bag, som trigger måden, man ser sig selv, andre og verden på i situationen? Dernæst skal man blive bevidst om, hvilke copingstrategier man bruger, hvad deres formål er, hvad de skal forhindre, og hvad der er de uhensigtsmæssige vedligeholdende faktorer. Hvis man er bange for, hvad andre tænker om én, er copingstrategien oftest den overmedgørlige eller undvigende (skjold). Formålet er at blive afholdt, og forhindre at andre bliver sure eller vrede og ultimativt vil forlade en. Copingstrategien udspringer ofte af schemaer som underkastelse, ofre sig og anerkendelse, defekt/forkert, ikke elskelig, noget i vejen med mit indre og/eller ydre, udenfor og mislykkes i karriere. Først nu er det så muligt at forstå, at copingstrategien overmedgørlig eller skjold ikke hjælper, men er årsagen til den negative følelse og hæmmede adfærd, og at strategien vedligeholder både schemaet og problemet.

Den indre krævende og straffende autoritetsstemme og de deraf afledte usunde copingstrategier

Årsagen til at man er bange for, hvad andre tænker om én, skyldes ofte at selvværd og selvtilliden ikke blev tilstrækkeligt dannet i barn og ungdom. Dette kan skyldes at grundlæggende behov som selvstændighed, stabilitet, ros og anerkendelse ikke var tilstrækkeligt opfyldte, eller at de blev opfyldt, men at man af en eller anden grund ikke troede på dem. Man lærte derfor at verden var farlig og uforudsigelig, og man følte sig uden for, svag, ikke god nok, grim, dum og uelskelig, og at andre derfor før eller siden ville forlade en. Schemaet mindreværd / defekt / forkert dannede så en indre krævende eller straffende stemme, som op igennem livet ekkoer, det man fejlindlærte sig fra forældre, skole, kammerater, da schemaet blev skabt. De andres kritiske stemmer er nu blevet til ens egen indre kritiske stemme (i fagsprog kaldet internalisering). Det er denne indre stemme, som fastholder, vedligeholder og bekræfter ens lave selvværd, og som man så forsøger at løse ved at please og tilpasse sig andres behov og derved få deres anerkendelse.

Her følger en række klassiske eksempler på, hvad den indre krævende eller straffende stemme kan sige til en selv, når man er sammen med andre:

Andre vil ikke synes om dig eller være sammen med dig.

Andre er kun sammen med dig af høflighed, og fordi de ikke kan være andet bekendt.

Andre synes, du er forkert, anderledes, kikset og uinteressant og falder helt igennem.

Andre ser dig som svag, sårbar og en fiasko, så du skal bevise dig selv som intelligent, sjov og interessant hele tiden.

Andre er slet ikke interesserede i dig, og det du har og sige.

Andre synes, du er grim, besværlig og en klods om benet.

Andre vil helst, at du trækker dig og går din vej.

Andre kan se, at du er angst, og det afslører, at du er svag og sårbar.

Andre noterer sig, at du ikke har kontrol over dig selv og dit liv og bemærker, at du rødmer, synker, ryster, hvilket afslører, at du er usikker, uintelligent og ikke god nok.

Andre ser lige igennem din facade, og hvis ikke de ser det nu, er det blot et spørgsmål om tid før, de opdager, du er svag, uærlig og uden værdi.

”Andre vil helt sikkert kritisere dig for dit arbejde og præstationer, da det du gør ikke er 100% godt og perfekt. Det er pinligt og skamfuldt, hvis ikke du engang lever op til dine egne krav, så du må tage dig sammen og præstere på højeste niveau”!

Hvis ikke du får de bedste karakterer på dit studie, vil det bevise, at du ikke er god nok, og andre vil tænke, at du er en fiasko.

Det er dine præstationer, som afgør dit værd.

Hvis ikke alle kan lide dig, så er det en katastrofe.

Hvis ikke du er vellidt, vil andre fortælle vidt og bredt om, hvilken dårlig, svag og ukvalificeret person du er, og du vil få et dårligt rygte, som du ikke vil kunne ryste af dig

nogensinde.

Hvis andre bliver sure eller vrede på dig, så vil du ikke kunne klare det, for du er for sensitiv og følsom og kommer til at spekulere over det hele tiden, og det vil forhindre dig i at sove.

Hvis ikke du kan sove og er helt udhvilet, så vil du ikke kunne leve op til andres forventninger og fejle.

Hvis andre afviser dig, vil det være en katastrofe, pinligt og virkelig bekræfte, at du er et nul.

Du må for alt i verden undgå at andre kritiserer dig, for ellers beviser det, at du ikke er god nok til det du gør og er et dårligt menneske.

Du kan kun få respekt fra andre, hvis du er den bedste til alt, hvad du gør, og du er nødt til at have fuldstændig kontrol over dine følelser og reaktioner, for ellers vil det afsløre, at du ikke har styr på dig selv.

Hvis du mister kontrol, kan du risikere at gøre noget frygteligt eller blive sindssyg.

Det er skamfuldt og pinligt, at du tænker, føler og gør, som du gør, og andre kan se det.

Hvis du lader folk komme for tæt på dig, vil du miste dem på sigt, når de opdager, hvor uselvstændig, usikker og dum du er.

Hvis du kaster op og andre ser det, vil det ydmyge dig på værst tænkelige måde.

Hvis du sidder i biografen, teatret, til et møde eller i bilen på motorvejen, hvor du føler dig låst fast, vil du kunne risikere at skulle på wc eller ikke kunne holde dig, hvilket vil bekræfte, at du er nervøs og ikke kan håndtere situationen og være ekstremt pinligt.

Hvis andre vidste eller hørte, hvad du tænker og føler, ville de helt sikkert tænke, at der er noget galt med dig, eller du er sindssyg.

Hvis du ikke opfører dig normalt, er det bevis for, at der er noget helt galt med dig, og du kan risikere at blive indlagt.

De vil ikke synes om dig eller være sammen med dig, fordi du er kedelig, klodset og usikker.

Du må gøre alt for at være morsom, moderigtig og selvsikker ud udadtil, for ellers vil de forlade dig.

Indre krævende og straffende stemmer er ofte en tro følgesvend det meste af livet, og det er derfor ikke mærkeligt, at man tror på dem og konstant får bekræftet ens lave selvværd og føler sig svag. Man får også fejlagtigt lært, at man ikke er ligeså meget værd som andre mennesker. For at håndtere og lindre konsekvensen af de indre krævende og straffende stemmer forsøger man så at kompensere ved at underkaste sig, ofre sig og søge anerkendelse fra andre ved hjælp af coping-strategier som overmedgørlighed og skjold og ubevidste dysfunktionelle leveregler.

Her følger en række klassiske eksempler på, hvad copingstrategierne overmedgørlig og skjold gør for at "løse og afhjælpe" den indre krævende eller straffende stemme:

Tilpas dig andre mennesker og udtryk aldrig dine meninger eller holdninger.
Vær bare sød mod alle andre også selvom de ikke behandler dig ordentligt.
Sig det, du tror, de gerne vil høre.
Pas på ikke at fornærme andre, gøre dem vrede eller sure, så vær underdanig og overmedgørlig!
Hvis de bliver vrede, skuffede eller sure på dig, må du gøre alt for at opfylde deres krav og behov.
Det bedste er at please andre, smigre eller rose dem, så de kan lide dig.
Hvis du er uenig med andre, skal du ikke sige det, for så vil de blive irriterede eller vrede på dig, og det er vigtigt at alle er glade og tilfredse, for ellers risikerer du, at det får store konsekvenser for dine venskaber, arbejde og liv.
Hvis de beder dig om noget, du ikke har lyst til, skal du bare sige ja.
Du må aldrig sige nej til nogen eller sige nogen imod.
Udtryk aldrig dine personlige behov.
Du må ikke give udtryk for dine rettigheder.
Andre bliver vrede på dig, hvis du udtrykker dine behov og meninger.
Sig det samme, som de andre mener.
Stik hellere en hvid løgn end at sige sandheden, hvis du tror, de andre ikke vil bryde sig om den.
Hold dig tilbage og undgå at fylde noget sammen med andre.
Grin af deres vittigheder også selvom du ikke synes, de er sjove eller ikke forstår dem.
Sørg for at sige noget intelligent, morsomt og underholdende, når du siger noget.
Når du præsterer, må du ikke lave nogen fejl.
Hvis de andre inviterer dig ud, så sig du skal noget andet.
Giv altid en undskyldning for, hvorfor du gør noget.
Skjul at du er usikker og vis aldrig din sårbarhed eller svaghed.
Det er vigtigere at andre er glade, og at du tilpasser dig 100 % andres væremåde, forslag og ideer.
Du må ikke vise, at du rødmer, for så kan de se du er usikker og svag og ikke har styr på dig selv.
Hvis du ikke er helt sikker på at andre accepterer dig på forhånd, skal du holde dig tilbage.
Du kan ikke klare dig selv, og du bliver nødt til at bede om hjælp, når du skal tage beslutninger.
Du kan ikke tillade dig at stille krav eller anmodninger til andre, for så vil de blive sure eller vrede, hvilket er farligt, for du er afhængige af dem.
Du må ikke afsløre, at du sveder, ryster, har det dårligt, er svimmel og føler, du er ved at miste kontrollen, for så vil de tænke, at du er unormal, forkert, underlig og mærkelig.
Undgå offentlige steder eller færden uden for hjemmet, for hvis du skulle få angst, kunne du afsløre dig selv og dine svage og usikre sider.

Fokus på egne behov

Først og fremmest skal man lære at behandle sig selv med omsorg og lytte til sine behov ved at gøre op med de indre krævende og straffende autoriteter. Forestil dig at du hørte en skolelærer sige ovenstående eksempler på straffende og krævende stemmer til dit eget barn, eller en du holder af: "Du er en fiasko, og andre er kun sammen med dig, fordi de er høflige, og du skal derfor underkaste dig andre og tilsidesætte dig selv". Dette ville man aldrig tillade eller acceptere.

Hvis man hører disse krævende og straffende stemmer rettet mod andre, vil de virke groteske og forkerte, men når man siger dem til sig selv, føles de rigtige og sande. Årsagen er, at vi tror på vores egne schemaer, fordi vi lærte at tro på dem, da vi var børn og unge og derfor ikke i samme grad forstod, at de var forkerte. Når vores indre følelser så i dag fortsat bekræfter dem, lyder de blot velkendte og sande. Det svarer til, at vi som børn lærte at tage nogle bestemte briller på, hver gang vi var i en bestemt situation, og når vi er voksne og befinder os i samme situation, så tager vi derfor de samme briller på hver gang, for det har vi jo lært. Brillerne farver imidlertid det, vi ser på en forvrænget måde, men vi tror, vi ser verden, som den er, da vi altid har set og forstået den sådan. Hvis verden i specifikke situationer altid har været set med de briller, føles det helt forkert og farligt, at skulle tage dem af, og se verden som den er.

Man er derfor nødt til at lære at se sig selv udefra og forstå andre indefra, i stedet for at tolke andre udefra (deres ansigtsudtryk og udsagn), ud fra det man mærker og føler inden i, da dette er påvirket og forvrænget af ens schema-briller. Man må gøre fundamentalt op med, at man ikke er god nok eller svagere eller mindre værd end de ca. 7 milliarder andre mennesker, som vi deler planeten med, selvom det ligger dybt indlært i gamle schemaer og vedligeholdes af de krævende og straffende stemmer og copingstrategierne. En øvelse kan derfor være, at hvis man kan genkende nogle af ovenstående eksempler på de krævende og straffende stemmer og copingstrategierne, så skal man forestille sig, at man sagde de samme ting til ens børn eller nærmeste. Hvis det lyder forkert til dem, så er de sandsynligvis også u hensigtsmæssige i forhold til en selv.

Der er ingen, som er mindre værd end andre og alle har samme rettigheder. Selvom man kan føle sig svag i mange situationer, så er det ikke det samme, som man er svag, og hvis en person virkelig var svag, ville man så opbygge dets selvværd og styrke ved at sige de nedladende og dømmende ting, som eksemplerne illustrerede ovenfor? Hvis et barn føler sig genert, usikker eller bange vil man aldrig hjælpe det barn, ved at sige: Du er forkert, grim, usikker, svag, ligegyldig, uinteressant osv.. Dette er der desværre millioner af mennesker med lavt selvværd, der dagligt siger til sig selv. Det kommer aldrig til at hjælpe.

Man er grundlæggende nødt til at lære, at verden ikke er sort/hvid, og at man ikke behøver være perfekt. Mange mener, at de ikke er elskelige eller tiltrækkende pga. af deres vægt, men ikke desto mindre er millioner, ja milliarder, gift eller venner med over- eller undervægtige verden over. Nogle er overbeviste om, at de aldrig får en kæreste eller andre

ikke kan lide dem, fordi de ikke er pæne nok. Men hvis man spørger folk, om de vil elskes for den de er eller deres udseende, vil de fleste nok svare for den de er. Nogle vil vælge en kæreste for udseendet, fordi deres anerkendelsessøgende schema får dem til at føle, at kærestens udseende afspejler deres eget værd og status. Følelsen af selvværd forsøges opnået via anerkendelse fra, hvad andre synes om ens kæreste i stedet for at være styret af ens eget behov.

Der er mange som føler, at de ikke er spændende eller interessante, og at andre derfor vil finde dem kedelige og ligegyldige. Kærlighed har imidlertid ikke noget med, hvor dygtig eller begavet man er i replikken, og intelligens er ikke et mål for, om det bliver et godt forhold. Problemet er, at man selv føler, at man ikke er spændende eller interessant, fordi det fejllærte man, da schemaet blev dannet i ens barn- og ungdom. Derfor stiller man ikke kritiske spørgsmål til disse schema-antagelser, men fortsætter blot med at gentage de gamle copingstrategier i en uendelighed, som derfor fastholder antagelserne. Når man underkaster sig eller ofrer sig for andre mennesker, fremmer man i virkeligheden det, man gerne vil forhindre, nemlig sit lave selvværd.

Det er derfor vigtigt at gøre op med den måde schemaerne tyranniserer og forvrænger ens livssyn og standse de indre krævende og straffende stemmer. I stedet kan man øve at erstatte hver negativt indre udsagn med et mere realistisk, hjælpsomt og omsorgsfuldt.

Hvordan håndteres de indre krævende og straffende stemmer?

Forestil dig hvor meget mere hjælpsomt det ville være, hvis en voksen hele tiden sagde støttende, opmuntrende og hjælpsomme ting til et barn og aldrig de krævende, straffende og kritiske som eksemplificeret tidligere. Forestil dig dernæst, hvor hjælpsomt og rart det ville være, hvis du også kunne gøre det til dig selv. Det skal ikke være idylliserende eller bare positivt, men realistisk, omsorgsfuldt og hjælpsomt. De sunde voksne forslag, som gives eksempler på i det følgende, er kun ideer og inspiration og derfor langt mere hjælpsomme, hvis man kan formulere dem i forhold til sig selv. De skal derfor ikke læses som konkrete løsninger på ens egne kritiske stemmer, da der kan være omstændigheder i ens liv, som gør at forslagene ikke rammer helt rigtigt. Når man har opbygget et solidt repertoire af modargumenter til sine indre krævende og straffende stemmer, bør man lære dem uden ad og øve sig i at leve efter dem, når situationer som trigger én opstår.

Nogle eksempler på realistiske modargumenter til indre destruktive stemmer:

Straffende: ”De vil ikke synes om dig eller være sammen med dig, fordi du er kedelig, klodset og usikker”.

”Hvis andre afviser dig, vil det være en katastrofe, pinligt og virkelig bekræfte, at du er et nul”.

Sund omsorgsfuld voksen: Hvis det er det, du hele tiden siger til dig selv, vil du fastholde dig i, at det er rigtigt og tro på det. Hvis du bliver væk fra sociale situationer, eller kun prøver nogle få gange, vil du aldrig få trænet dine sociale færdigheder, og således bliver det en selvopfyldende profeti, som du får fastholdt dig i. Det er ikke dig, der skal afgøre, om de vil være sammen med dig, det må de om. Du skal derimod finde ud af, om du gider være sammen med dem, og om de er noget for dig. Det er dig, der skal være kritisk over for dem, så du mærker efter dine egne behov i stedet for at være ovre i dem, og hvad de tænker. Du kan alligevel aldrig vide, hvad de tænker, og du kan aldrig nogensinde styre det. Hvis ikke de synes om dig eller vil være sammen med dig, har de heller ikke fortjent dit selskab.

Hvis nogen ikke vil være sammen med dig, handler det ikke om, at du ikke er god nok, men blot at de søger noget andet. Hvis du afviser en, du ikke er interesseret i, er det heller ikke det samme som, at den anden ikke er noget værd eller god nok, men blot at du søger noget andet. Så en afvisning siger ikke noget om dig og dit værd, men langt mere om den anden og den andens smag. Det er umuligt, at alle skal kunne lide dig, ligesom du heller ikke kan lide alle. Det er ikke det samme som, at du ikke er noget værd. Hvis du har defekt / forkert schemaet og deraf lavt selvværd, vil schemaet nemt komme til at fejltolke og påvirke dig til at tro, at der er noget galt med dit udseende eller indre, hvis en person ikke ønsker at være sammen med dig. I virkeligheden er det bare fordi, det er noget andet, den anden søger. At nogen ikke kan lide oliven, betyder ikke, at der er noget i vejen med oliven. Schemaet gør dig blind for objektiviteten, og det er parat til at forsvare, at det er dig, der er noget galt med på trods af, du ikke har andet end følelsesmæssige grunde til at tro det. Grundende ligger primært tilbage i din fortid, men præger ubevidst din nutid.

Straffende: *"De synes, du er forkert, anderledes, kikset, uinteressant, og at du falder helt igennem".*

Sund omsorgsfuld voksen: Du føler og tror, andre tænker dette om dig, men ofte er det dit schema defekt / forkert, udenfor / ikke høre til, som får dig til at opleve det sådan. Dette kan udløse coping-strategien skjold eller overmedgørlig, som så fastholder dig i en underdanighed, som gør, at de andre ikke får et objektive billede af din person. Schemaet kan derfor blive en selvopfyldende profeti, fordi du aldrig viser dine holdninger og meninger, og det er langt mere dette, som gør, at de andre ikke virker så interesserede. Men det er ikke fordi, du er forkert, anderledes, uinteressant – det er fordi schemaet og copingstrategien forhindrer de andre i at se, at du er ligeværdig og ligeså interessant.

Folk er generelt meget optagede af sig selv, og derfor også meget optaget af hvad andre tænker om dem. Hvis ikke du har gjort folk noget, er det sjældent, at de tænker decideret negativt om dig, og de er ofte langt mere ligeglade og ville blive overraskede og måske endog ligefrem sårede, hvis de vidste, at du troede, de tænkte dårligt om dig. Men hvis nogen virkelig tænker fordømmende om dig, så siger det mere om dem og giver endnu mindre grund til, at du skulle være bange for dem eller være styret af dem. Hvorfor give

andre magt over dine følelser og underkaste sig dem, hvis ikke de er søde og imødekommende?

Du behøver slet ikke bekymre dig mere om, hvad andre tænker om dig, for du skal ikke give andre magten over dit følelsesliv. Du skal derimod have fokus på, hvad dine behov er, og hvordan du vil formulere det på en ikke dømmende men beskrivende måde over for dem, hvis ikke de behandler dig ordentligt. Andre vil kunne udnytte din pleasende og underdanige copingstrategi, hvis ikke din indre sunde voksne hjælper dig med at sætte grænser for andre og udtrykke dine behov. Hvis din copingstrategi tillader andre at manipulere dig, vil du risikere at nogen udnytter dig, hvilket vil bekræfte dit defekt/forkert schema.

Krævende: *"Andre ser dig som svag, sårbar og en fiasko, så du skal bevise dig selv som intelligent, sjov og interessant hele tiden".*

Sund omsorgsfuld voksen: Det er det, du fortæller dig selv. Du er måske kommet til at tro det, fordi du måske ikke har fået forståelse, omsorg og empati på en måde, så det har virket, da du var barn eller ung. Det er ikke det samme som, at andre ser dig sådan. Vi har ofte en oplevelse og følelse af, at det vi selv føler, kan andre også se, men dette er ofte langt fra tilfældet (også kaldet følelsesfarvet tænkning). Hvis du hele livet mere eller mindre ubevidst har søgt beviser for dette (også kaldet selektiv opmærksomhed), bliver det til selvopfyldende profetier, og endnu sværere at vurdere objektivt. Hvis du tilskriver andre, hvad de nok tænker, eller du tror, de tænker, men de faktisk ikke gør det, dømmer dit schema også de andre. Det hjælper dig ikke til at se, at de kunne tænke noget helt andet og måske tilmed noget omsorgsfuldt i stedet. Hvis vi tolker andre ud fra vores frygt eller schemaer, giver vi ikke andre muligheden for, at forklare, at det måske slet ikke er tilfældet. Schemaet defekt/forkert eller mistillid kan have lært dig i mange år, at du ikke kan stole på andre, og når de derfor siger noget i bedste mening eller humoristisk, vil dine schemaer høre det og forvrænge det til, at de gør grin med dig, vil dig det ondt eller ønsker at såre dig. Forsøg ikke at tage det folk siger personligt. Prøv i stedet at forstå, at det de siger og gør sker i dem og vær i stedet nysgerrig på det behov, der ligger bag, det de siger. Det er langt mere interessant at forsøge at forstå, hvad der sker i andre end at tage det personligt, gå i forsvar eller til modangreb. Det er også vigtigt, at du får vist, at selvom du er interesseret i at høre deres behov bag deres domme, har du brug for, at de kan tale ordentligt, ligeværdigt og med respekt til dig.

Hvis en mor siger til sin søn: "Du besøger mig næsten aldrig", og sønnen har schemaet defekt/forkert, vil schemaet høre det, der bliver sagt som: "Du er en utaknemmelig søn, som ikke tænker på din mor, et dårligt menneske, egoistisk og ligeglad med andre". Hvis schemaet ikke var der, og sønnen kunne høre behovet bag morens kritik, ville han svare: "Søde mor, er det du siger, at du savner mig, og du gerne ville se mig oftere"? Mor: "jo, det er rigtigt". Søn: "Det er dejligt at høre, at du gerne vil være sammen med mig, men når du siger, at jeg næsten aldrig besøger dig, bliver jeg ked af det og også lidt vred, for jeg har brug for, at du kan udtrykke dit behov og dit savn på en ikke dømmende og bebrejdende

måde. Jeg vil rigtig gerne besøge dig mere, men jeg har ikke mulighed for at besøge dig oftere for tiden, men det er ikke udtryk for, at jeg ikke har lyst til det eller ikke elsker dig”.

Her får sønnen lyttet til behovet bag mors kritik og vist forståelse. Hun får derudover udtrykt sit behov, i stedet for at høre det med schemaets ører og gå i forsvar og eskalere konflikten eller underkaste sig og sige: ”Det må du undskylde mor, så besøger jeg dig oftere” eller fortsætte med at lade som ingenting, men med dårlig samvittighed.

Paradokset er, at mors kritik i virkeligheden er udtryk for, at hun elsker sin søn og savner ham, men vi har ikke lært at udtrykke vores behov direkte og heller ikke lært at lytte til behovet bag andres udsagn, og derfor tager vi dem personligt. Når vi eller andre dømmes, ser vi sjældent behovet og årsagen bag vores dom, men føler vi er berettiget til at blive sure eller vrede på dem vi dømmes, fordi vi tror på vores egen schema-tolkning. Hvis sønnen havde dømt mor som utaknemmelig og sur, ville han ikke have forstået hendes virkelige budskab. Han ville heller ikke lære hende, at udtrykke behovet i stedet for at bebrejde ham.

Hvis du i en situation viser sårbarhed eller græder, udløser det ikke automatisk tanken hos andre, at du er svag eller en fiasko. Ofte udløser det omsorg og følelsen af, at de gerne vil hjælpe. En sårbarhed er ikke udtryk for, at hele din person pludselig er en fiasko, og du er en svag person. Hvis nogen virkelig dømmes dig til at være svag eller en fiasko, siger det at personen dømmes, tolker og diagnosticerer dig i stedet for at forstå dig eller hjælpe dig. At der findes sådanne personer skal ikke berettige dem til at få magten over dig og få dig til at underkaste sig dem eller undvige at deltage i ting, du har lyst til. Det er ikke rimeligt.

At skulle tilpasse sig en rolle, for at andre kan lide dig, vil fastholde dig i, at du er mindre værd end andre, og at du ikke er interessant. Du får aldrig erfaringer i, at det at være ligeværdig på sigt giver langt mere respekt ud ad til og selvværd indad til.

Straffende: *”Andre bliver vrede på dig, hvis du udtrykker dine behov og meninger”.*

Sund omsorgsfuld voksen: Mange underkaster sig og tilpasser sig andre for ikke, at de skal blive vrede. Hvis man i sin barndom har været bange for f.eks. ens forældres vrede, er det ikke mærkeligt, at man så også kan være bange for andres vrede som voksen. Det er imidlertid vigtigt at forstå, at andres vrede ikke direkte har noget med dig at gøre, men foregår i den anden, og også ofte er en coping-strategi. Du kan trigge andres vrede, men ikke være årsagen til den. Årsagen bunder i den andens schemaer og coping-strategier, som kan være dominerende og aggressive. Vreden er en følelse og ikke et behov, hvorfor behovet bag vreden ikke kommer til udtryk i selve vredesfølelsen. Det er næppe heller den andens vrede, du er bange for, men det den andens vrede gør ved dig. Med andre ord, de schemaer den andens vrede trigger i dig, tager fokus helt væk fra både den andens behov og dit eget.

Hvis du er bange for selv at blive vred, fordi du frygter konsekvensen af vreden hos andre, vil du gøre alt for at undertrykke den, hvilket også lægger bånd på dit behov. Hvis du

undertrykker vrede, kan det meget vel ophobe sig, og til sidst eksplodere ekstra voldsomt og bekræfte dig i, at vrede derfor skal undertrykkes endnu mere. Du kan imidlertid lære at formidle din vrede, ved at udtrykke behovet i stedet for vredesfølelsen og således få håndteret din vrede med langt større chance for at blive hørt og forstået. Hvis du er optaget af vreden i den anden eller dig selv, tager det fokus væk fra at se behovet i den anden og i dig selv.

(Jævnfør artikel om "Vrede" af Sebastian Swane)

Krævende: *"Andre vil helt sikkert kritisere dig for dit arbejde og præstationer, da det du gør ikke er 100% godt og perfekt. Det er pinligt og skamfuldt, hvis ikke du engang lever op til dine egne krav, så du må tage dig sammen og præstere på højeste niveau!"*

Sund omsorgsfuld voksen: Selvhad og selvstraf forhindrer, at du lærer af dine fejl. Det er de forsøg, du gør på at lære og øve dig, men som ikke lykkes, der hjælper dig til at se dine egne begrænsninger, og derfor giver mulighed for at forstå dig selv og videreudvikle dig. Hvis ikke du må lave fejl, kan du ikke lære noget nyt. Hvis du straffes for at lave fejl, bliver det næsten umuligt at udvikle lyst til at lære noget nyt, og du mister inspirationen til behov og vækst. Skamfølelse opstår af, at du er vred på dig selv over, at du har overskredet dine egne grænser, og skyldfølelse er, når du har overskredet andres. Selvbebrejdelser og kritik afføder således negative følelser, som brugt rigtigt kan være vejvisere til at ændre din adfærd til selvforståelse.

Det er ikke muligt at være perfekt, og hvad vil det overhovedet sige at være perfekt? Du opstiller en umulig standard, som du ikke kan leve op til, da du altid kan være i tvivl om, du måske har overset noget, eller hvis du havde arbejdet endnu længere, så var det nok blevet bedre. At være perfekt går også både på, hvad du tænker om dig selv, og om hvad andre tænker om dig. Hvis du så virkelig laver noget, der er nær 100%, vil denne oplevelse forstærke følelsen af, at nu er du god nok, og andre tænker godt om dig. Dette vil så uheldigvis bekræfte dig i, at det perfekte er det rigtige at opnå, for så kan du kompensere for dit defekt/forkert schema og føle dig god nok. Men alle de andre gange, du ikke kan leve op til dine ekstremt høje krav, hvilket der vil være flest af, vil du så føle dig utilstrækkelig både i forhold til dig selv og andre.

Du vurderes ikke af andre på baggrund af hvor perfekt du er, eller hvor perfekt det du gør er. Du vil heller ikke spørge på en date, om den anden er perfekt eller fik top karakterer eller vurdere en ven på vægt, udseende eller præstationer.

En sund omsorgsfuld voksen vil i stedet sige: "Gør det så godt du kan efter omstændighederne og sørg for, at det ikke er på bekostning af dig og dine behov". Mange tager dog fejl af den krævende stemmes behov og ens eget behov, da de aldrig har været vant til at lytte til denne. Dette vil så også kunne skabe en ny straffende indre stemme: *"Hvis du lytter til dit eget behov, er du egoistisk og et dårligt menneske"*.

Hvordan håndteres overmedgørlig- og skjold-copingmodes?

Nogle eksempler på realistiske modargumenter til de uhensigtsmæssige coping-strategier overmedgørlighed og skjold. Strategier som forsøger at holde krævende og straffende indre stemmer nede, men overordnet blot vedligeholder dem:

Coping-mode: Overmedgørlig/pleasende og skjold:

"Tilpas dig andre mennesker og udtryk aldrig dine meninger eller holdninger".

"Vær bare sød mod alle andre også selvom de ikke behandler dig ordentligt".

"Sig det, du tror, de gerne vil høre".

"Hvis du er uenig med andre, skal du ikke sige det, for så vil de blive irriterede eller vrede på dig, og det er vigtigt at alle er glade og tilfredse, for ellers risikerer du, at det får store konsekvenser for dine venskaber, arbejde og liv".

"Pas på ikke at fornærme andre, gøre dem vrede eller sure, så være underdanig og overmedgørlig".

"Hvis de bliver vrede, skuffede eller sure på dig, må du gøre alt for at opfylde deres krav og behov".

Sund og omsorgsfuld voksen mode: Prisen og omkostningerne ved hele tiden ukritisk at tillade den krævende og straffende stemme at tale til dig og forsøge at håndtere dem ved de overmedgørlige coping-strategier er enorme, da du konstant sætter andre foran og over dig selv. Du er ydrestyret og mere ovre i, hvad andre tænker om dig i stedet for at mærke og følge dit eget behov, og du tror fejlagtigt, at behovet er den indre krævende stemme. Det bliver derfor svært at komme i kontakt og føle dit virkelige behov, som er ligeværdighed og selvrespekt. Dette nedbryder selvværdet og selvtilliden. Du bliver derfor angst for at være sammen med andre, især hvis der er flere tilstede som i grupper og forsamlinger, og på sigt kan det udløse svær socialfobi, depression eller danne en undvigende og/eller afhængighedssøgende personlighedsstruktur (evasiv/dependent personlighedsforstyrrelse).

Kæden bliver aldrig brudt, men er selvforstærkende, for du tror, at hvis ikke du bruger strategierne med at underkaste dig, vil de krævende og straffende stemmer straks få ret. Da du aldrig bryder din coping-strategi, får du aldrig nye data på, at de underliggende schemaer og straffende stemmer ikke har ret. Du vedligeholder, bekræfter og forstærker problemet og får aldrig modbevist det. Hvis du derfor ikke bliver bevidst om dine schemaer og copingstrategier og indlærer dig et nyt repertoire af sunde voksne og omsorgsfulde indre stemmer og nye måder at agere på, kan du fastholde dig i en begrænset og hæmmet livsudfoldelse resten af livet uden kontakt med dig selv og dine behov.

Når du har fået en grundlæggende bevidsthed omkring dine indre krævende og straffende stemmer og et stort repertoire af modbeviser til disse, kommer det sværeste: at gå imod dem og omgøre coping-strategierne. Dette kan kun gøres ved at adfærdstræne, fordi den del af hjernen, som vi tidligere beskrev som trusselssystemerne (amygdala), der

igangsætter f.eks. puls, blodtryk, sveden, rødmen, uvirkelighedsfølelse osv., lærer kun af handlings-erfaring. Det skyldes, at den del af hjernen ikke er bevidst, og der ikke er direkte nerveforbindelser fra de bevidste tankeprocesser til "urhjernen", hvorfor den ikke bare kan "tales til ro". Det svarer lidt til, at man aldrig vil blive pianist, ved blot at tale om, hvordan man spiller klaver. Trusselssystemet i ur-hjernen kan godt lære, at noget ikke er farligt. Men kun ved at udsætte sig for situationen og blive i den, til den registrerer, at der ikke er nogen trussel og fare. Så svækker den ganske langsomt på aktiveringen af de kropslige reaktioner, samtidigt med, at du selvfølgelig har accepteret at de krævende og straffende stemmer ikke er sande.

Hvis du har fejllært, at det er "farligt", hvis andre tænker dårligt om dig, fordi det vil medføre, at de vil blive vrede, sure eller vil forlade dig, og du kan forhindre dette ved at please, er det forståeligt, at du gør det, men fejltolkningen består i, at det jo ikke nødvendigvis er sandt. Andre kan sagtens tænke dårligt om dig eller forlade dig, selvom man er sød og overmedgørlig. Faktisk vil mange netop ikke knytte sig til overmedgørlige og underkastende, fordi de ikke får modspil, har kant eller ved, hvor de har dig. Derimod er psykopatiske og narcissistiske personlighedsforstyrrede meget glade for føjelige og overmedgørlige personer, da de så kan få deres følelse af særstatus og særrettigheder opfyldt på en sølvtallerken. Den underkastende person bliver udnyttet groft og brugt som dørmåtte, indtil de bliver udskiftet med en anden.

Den pleasende og overvenlige har ofte et forkert billede af, at den taktik virker, for andre er jo grundlæggende mere søde, hvis man selv er sød. Dette er kun sandt til en vis grad, da relationerne ofte er overfladiske og upersonlige, og prisen er, at ens egne behov tilsidesættes for den anden, hvilket vedligeholder det lave selvværd, tomhed og mangel på nærhed og kontakt i relationer. Hvis man er bange for andres reaktioner, har man ofte opfattelsen af, at man er ansvarlig for hvad andre føler, ligesom det er en klassisk misforståelse at tro, at andre er ansvarlige for, hvad jeg selv føler.

Mange synes måske i starten, at folk der altid pleaser er meget behagelige, men på sigt, mister andre ofte interessen, fordi de ikke udtrykker noget personligt eller tør være sårbare og ærlige pga. skjoldet. En chef der altid bliver talt efter munden af sin medarbejder kan måske føle det behageligt eller ligefrem udnytte medarbejderen, fordi denne aldrig tør sige nej, men chefen ved også, at han aldrig får sandheden at vide. Dette kan jo være problematisk, hvis chefen gør noget forkert, men medarbejderen ikke tør sige det.

Hvis du pleaser eller undviger andre, eller forsøger at læse den andens tanker og reaktioner for at tilpasse dig, er du ikke ligeværdig i forholdet. Hele relationen kommer til at handle om, hvad de mon tænker, og hvad du kan gøre for, at de vil kunne lide eller anerkende dig. Prisen er, at du overlader magten over dig til dem, og du bliver usikker på dig selv eller gør dig afhængig af andre, fordi du ikke tør tage selvstændige valg.

Hvis andre bliver sure over, du siger fra, er det vel ikke rimeligt, at de med deres humør kan aftvinge magten over dig, fordi du er bange for deres reaktion. Hvis du har lært dem, at det virker, når de gør det, vil de sædvanligvis også blive ved, og skulle de virkelig blive så fornærmede, at de ikke kan tåle et nej, eller ikke kan acceptere, at du selv har andre behov og derfor slå hånden af dig, så er de måske heller ikke mere værd. De har tilsyneladende ikke meget respekt for, at du kan have lyst til noget andet. Mon de selv ville synes, at det var en god ide at skulle underkaste sig eller ofre sig for andre?

Hvis du er bange for andres vrede eller dominerende typer, kan det meget vel komme af, at far, mor eller en lærers vrede var så ubehagelig og truende, at du var bange for den som barn. Det kan derfor være godt at forstå, hvad der ligger bag vrede og dominerende adfærd hos andre. Baggrunden for at nogle kan blive meget dominerende er, at de kan komme afsted med det, og fordi de føler, at deres behov er sandheden og det rigtige. Schemaet bag dette kan være særstatus eller særrettigheder og rigide normer i form af kontrol. Vi har alle værdisæt eller værdinormer, og nogle har opfattelsen af, at andre er forkerte, hvis ikke de harmonerer med ens egne idealer. På den baggrund mener de også, de har ret til at nedgøre, fordømme og kritisere andre, for ikke at have samme meninger og holdninger. Men hvis de ikke vil lege Gud, eller være diktatorer, må de acceptere, at man har ret til at have andre værdisæt og være uenig, så længe de ikke er skadelige for andre. De er velkomne til at prøve at overbevise andre om deres værdisæt ved at argumentere fagligt, men hvis de påtvinger andre deres synspunkter og moraliserer eller skælder ud for, at de ikke mener det samme, vil de næppe overbevise dem. Grunden er, at det slet ikke længere kommer til at handle om meninger og værdinormer, men en magtkamp på ære og på baggrund af defekt/forkert schemaet. Man forsøger ubevidst at "skjule" schemaet for modparten, ved at skulle gå ud af diskussionen som sejrherre og opdager ikke, at det slet ikke længere er argumenterne det handler om, men at man er schema-styret og tilmed blind for det. Den sunde vinkel ville i stedet være at spørge sig selv: Hvad gør jeg for, at modparten får lyst til at interessere sig for min holdning og finde den overbevisende? Vi har jo også lov til at have forskellige meninger og synspunkter, uden det gør andre til idioter eller ignoranter.

Hvis nogen dømmes dig, kritiserer dig, bebrejder dig eller bliver vrede på dig, fordi du ikke opfylder eller lever op til deres værdisæt, er det vigtigt at forstå, at hvis du underkaster dig deres behov uden at følge dit eget, i situationer hvor det er urimeligt, så er det ofte slet ikke de andre du er bange for, men dine egne schemaer. Du er bange for deres vrede, fordi du kan have oplevelser med fra barndommen af, at vrede var så ubehageligt eller farligt, at du gjorde alt for at undgå den og tilpassede dig. Måske var du også bange for, at det fik konsekvenser i form af, at du blev ensom eller forladt. Schemaer ville i så fald være: Defekt/forkert, udenfor/ikke høre til og/eller forladt/svigt. De samme schemaer vil i dag i lignende situationer triggere, når andre bliver vrede, da det ligner følelsen fra dengang. Du fejltolker situationen som farlig, fordi den minder om schema-følelsen fra, du var barn eller ung, og dine tanker og adfærd styres så af dette, selvom situationen slet ikke er den samme, da du som voksen har mulighed for at sige fra. Du får ikke set, at det ikke er den dømmende, kritiserende, bebrejdende, vrede person, som du frygter, men den bagage du har med dig

fra forældre, skole mm. Du tillader også den vrede person at udøve og fortsætte sin dominerende og angribende coping-strategi ved at tilpasse dig denne.

Udsagn som: "Du gør mig vred" eller "Jeg føler, du provokerer mig" giver udtryk for, at den anden tror, at han/hendes følelser skyldes, hvad du gør i situationen, men i virkeligheden er deres følelser automatiske og reagerer ud fra den fortid, som har præget deres personlighed til den, de er. Man vil altid være sin fortid i nuet. Du kan trigge den andens følelser, men ikke styre dem. Desuden er udsagnet: "*Jeg føler*, du provokerer mig", slet ikke en følelse, men en maskeret tanke, der siger langt mere om, hvordan den anden fortolker dig, end hvad han/hun føler. Men ved at ansvarsfralægge, og give dig skylden for deres følelse, giver det også en oplevelse af, at de så er berettiget til at dømme og blive vrede på dig. Du kan trigge den historie, den anden har med sig, men du er ikke årsagen. Vredens-følelsen forhindrer den anden i at forstå grundene hos dig for ikke at have fået deres behov opfyldt. Derfor er det så nemt at se fejl hos andre og svært at se dem hos sig selv.

Hvis du kan lære at se og forstå dette i situationen, vil det også være meget nemmere ikke at være bange for den vrede person, og kunne sige fra over for vreden og måden du bliver tiltalt og have mere fokus på dine egne og modpartens virkelige behov. Underkastelse- eller ofre sig-copingstrategier er derfor ansvarsfralæggende, og du tilskriver urigtigt andre, at de styrer dine følelser, og du kan styre deres. Du giver dem magten over dig og fraskriver dig din menneskelige værdighed og personlige rettigheder. Ikke fordi du er ubegavet eller dum, men fordi du lærte, at det fungerede, da du var barn og ung.

(Jævnfør artikel af Sebastian Swane: "Vrede. Hvad er vrede, hvorfor bliver vi vrede, hvordan håndterer man vrede"?)

Når du får flere og flere data på, at det at gå imod de gamle coping-strategier ikke er farligt men løsningen, og at det er dem, der har problemet, kan du også bedre forstå, hvorfor andre, som reagerer ligeværdigt, også hviler mere i sig selv og har selvværd, selvrespekt og selvsikkerhed. Hvis ligeværdighed var så farligt, er det jo mærkeligt at dem der har det trives meget bedre end dem, som fortsat underkaster sig, pleaser og lader sig styre af andres humør og luner.

Personlige rettigheder

Du skal være bevidst om dine personlige rettigheder, som grundlæggende er, at du har ret til at blive behandlet ligeværdigt og med respekt, at blive talt ordentligt til, at blive lyttet til, at have lov til at bede om hjælp, at sige din mening, at ændre din mening, at have lov til at begå fejl, at undlade at være perfekt og have lov til at vise følelser, sige nej og ikke behøve at give undskyldninger, men blot udtrykke dit behov.

Du har lov til at have dine værdisæt og værdinormer, og andre har lov til at prøve at overbevise dig om andre værdinormer, men uden at moralisere, fordømme, bebrejde, kritisere eller give ordrer.

Vi er alle forskellige og har ret til at være forskellige, men er ligeværdige, hvilket ofte forveksles. De 30 artikler i menneskerettighederne gælder os alle og i artikel 2 står bl.a. at enhver har krav på alle de rettigheder og friheder, som nævnes i denne erklæring, uden forskelsbehandling af nogen art, for eksempel på grund af race, farve, køn, sprog, religion, politisk eller andre anskuelser, national eller social oprindelse, formueforhold, fødsel eller anden samfundsmæssig stilling. De indre krævende og straffende indlærte stemmer behandler ofte ikke en selv i overensstemmelse med ovenstående rettigheder.

Kommunikation handler om forståelse, som ikke er det samme som accept. Når andre dømmes dig, eller bliver vrede på dig, udtrykker de ikke noget om dig, men deres tolkning og mening om dig. Hvis de vil sige noget om dig, bliver de nødt til at være beskrivende og ikke dømmende, for ellers er det ikke faktisk men subjektivt. Du skal ikke underkaste dig eller ofre dig for andres følelsesafpresninger eller for dine egne schemaer. Dette ønsker du heller ikke at lære dine børn, men schemaer går nemt i arv, for dine børn ser den måde, du er på over for dig selv og andre, og dette bliver så med tiden til deres indre krævende og straffende stemmer.

Vigtige personlige rettigheder:

Du er lige så meget værd som alle andre

Du er elskelig

Du værdifuld uafhængig af højde, vægt, udseende

Du har samme rettigheder som andre

Du er kompetent

Du har noget at sige

Du er interessant

Du har lov til at vise følelser og være sårbar

Du har lov til at være pjattet og barnagtig

Du har lov til at være u-perfekt

Du tillader ikke, at andre har magt over, hvad du føler og tænker.

Du har ret til at sige fra over for andres fordømmelse eller vrede mod dig og se det som noget, der sker i dem og i stedet interessere dig for behovet bag deres vrede.