

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)

(Redigeret juli 2023)

Indhold

Angsten for hvad andre tænker	1
Er du overmedgørlig og eftergivende, har svært ved at sige din mening, sige nej til andre, udtrykke dit behov og være ligeværdig i relationer?.....	1
(Af Psykiater og Ledende Overlæge på Psykoterapeutisk klinik, Psykiatrisk Center København, Sebastian Swane).....	1
Hvad er følelser, og kan de tage fejl?	2
Schemaer	4
Coping-modes/adfærdsstrategier	5
Hæmmet, genert, tilbageholdende, undvigende adfærd	7
Socialfobi eller ængstelig/evasiv personlighedsstruktur kan være diagnoser, som er årsagen til angsten for, hvad andre tænker.....	8
Kriterierne for socialfobi ifølge diagnosesystemet ICD-10:.....	9
Kriterierne for ængstelig/evasiv personlighedsstruktur er ifølge diagnosesystemet ICD-10:	9
Refleksioner og forskning om socialfobi og evasiv personlighedsstruktur	12
De indre krævende og straffende autoritetsstemmer (kritiske modes) og de deraf afledte usunde copingstrategier.....	15
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:.....	16
Her følger en række klassiske eksempler på, hvad coping-strategierne overmedgørlig og skjold gør for at "løse og afhjælpe" den indre krævende eller straffende stemme:.....	17
Fokus på egne behov	18
Hvordan håndteres de indre krævende og straffende stemmer?	20
Nogle eksempler på realistiske modargumenter til indre destruktive stemmer:.....	20
Hvordan håndteres overmedgørlig- og skjold-copingmodes?	24
Personlige rettigheder	28
Vigtige personlige rettigheder:.....	29
Eksponering og Adfærdsøvelser ved angst for hvad andre tænker	30

Hvad er følelser, og kan de tage fejl?

Angst er en følelse. 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 som glæde 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 opstår automatisk, men vi kan lære at håndtere og forvalte dem på en hensigtsmæssig og sund måde.

Det ældste lag i hjernen (hjernestammen), kaldes populært for "krybdyrhjernen", hvilket dog er misvisende, da den også har fælles træk fra padder og fisk. Den kontrollerer basale funktioner som åndedræt, blodtryk, vågenhed, hjertefrekvens mm. Disse reflekser er autonome, dvs. uden for viljens kontrol som tidligere beskrevet.

Det næste lag i hjernen (det forstørrede limbiske system) er fejlagtigt blevet kaldt "pattedyrhjernen" eller følelshjernen. I disse dele reguleres organismens trusselsreaktioner (amygdala) og vores aktivitetstilstand, forsvarsreaktioner, flugt og undvigeadfærd, aggression og instinktiv adfærd, indlæring og hukommelse, men også regulering af kropstemperatur, salt- og sukker-niveauet i kroppen, sult, seksuel ophidselse og erektion. Dette foregår også autonomt.

Det sidste lag, hjernebarken eller neocortex, er også ofte beskrevet fejlagtigt som "den nye pattedyrhjerne", men de forskellige dele er ikke føjet til som klodser på hinanden, og man kan spore områder, som også er tilstede hos langt de fleste hvirveldyr som fisk og pattedyr. I pandelappen (præfrontal cortex) har vores bevidste tanker og selvbevidsthed sæde. Det er her den største udvikling er foregået i udviklingen fra chimpanse til menneske. Neocortex er trods navnet ca. 50 millioner år gammel, mens arten homo først udvikler sig for ca. 2,5 millioner år siden.

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, hvor man har en fobi og er bange for harmløse sommerfugle (følelsen), men rationelt godt ved, at de ikke gør noget (tanken).

Der er ingen 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 en kropslig reaktion, en følelse og en tanke bag en bevidst 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 så den mindskes, 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 vedligeholdende årsag til den psykiske lidelse. 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 selvtilid 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 følelsetolkninger 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 følelsetolkninger 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 i sin barndom/ungdom ikke har fået grundlæggende psykologiske behov opfyldt så som kærlighed, tryghed og sikkerhed, accept, forståelse af følelser og behov, empati, realistiske og relevante grænser mm., så vil der dannes nogle ar på sindet. Disse ar kalder vi "schemaer" eller fordomme, triggere, livsfælder, idet de reaktiveres, 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 mere, som var vi små børn kaldet et barne-mode, selvom vi er voksne, når vi aktiveres af et underliggende schema. Schemaet føles rigtigt, men er forkert. Schemaer har tendens til at bekræfte sig selv og finde beviser for, at de passer. F.eks. hvis man som barn igen og igen ikke blev forstået og lyttet til, og man fik grundlagt et defekt/forkert/mindreværd-schema, vil man også som voksen nemt være overdreven på vagt over for andre. Schemaet søger konstant beviser for at blive bekræftet (selektiv opmærksomhed) og overser fakta, som modbeviser det. Man kan så gå i et vredt-barne-mode og forsvare sit mindreværds-schema med overdreven og barnagtig vrede (vredt-barne-mode). Et mistillids-schema kan dannes ved, at forældre aldrig holdt, hvad de lovede, og man blev straffet uretfærdigt uden forståelse. Når man bliver voksen, hænger schemaet ved, og man overfører nu mistilliden til andre, hvilket kan ødelægge ven- og kæresteforhold.

Der er lighedspunkter mellem schemaer og negative automatiske tanker. F.eks. hvis man 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, 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 jeg sidder fast i elevatoren, øges min angst yderligere, da min undvigeadfærd, som normalt kan nedregulere min angst, nu er blokeret. Negative automatiske tanker kan som regel hurtigt aflæres ved kognitiv/adfærds terapi.

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

Schemaer indlæres ligeledes på et fejlagtigt grundlag, men er dybereliggende grundlæggende fejlantagelser om en selv og verden, som ofte bliver dannet over længere tid i barndommen og ungdommen fordi grundlæggende behov ikke er blevet opfyldt. Det er i perioden, hvor hjernen er under prægning og udvikling, og når man når 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". Schemaer handler også ofte mere om selvværd og problemstillinger omkring relationer til andre. Da schemaer er mere cementerede end negative automatiske tanker, og ikke i samme grad kan aflæres, må man derfor lære at håndtere dem.

Når vi deler de former for skader i barndommen op i typer, kan der dannes 18 forskellige schemaer. Her er de mest almindelige: "Angst for at blive forladt, svigtet og miste". "En overbevisning om at jeg vil ikke blive forstået, er alene og altid vil være ensom".

"Mindreværdsfølelse, at jeg er svag, u-elskelig, defekt, forkert og der er noget i vejen med mit indre eller ydre eller begge dele". "Følelsen af, at jeg ikke hører til i en gruppe eller samfundet og er udenfor". "Grundlæggende mistillid og mistro til andre og verden". "Følelsen af at jeg er afhængig af andre og ikke kan klare mig selv". "En overdreven angst for sygdom og/eller katastrofer". "En indre overbevisning om, at jeg vil mislykkes eller fejle i min karriere". "Overdreven trang til kontrol, perfektionisme og retfærdighed i form af ubøjelige normer og ofte tendens til at være hyperkritisk af sig selv og andre". "Stort behov for at blive anerkendt og bekræftet". "Overdreven bekymrings tendens og evt. pessimisme". "Tilbageholdelse med at udtrykke følelser eller nogen følelser, som f.eks. sårbarhed, vrede eller glæde". "Behov for at straffe sig selv og/eller andre".

Man opdeler schemaerne i grader fra 1 til 6 alt efter hvor stærkt schemaet fylder og dominerer ens liv og adfærd. Et schema i grad 1 anses for normalt, mens en grad 6 svarer til, at man 100% føler, at schemaet er sandt, når det trigges i specifikke situationer i nuet, som ligner de negative stemninger, det blev dannet af i opvæksten.

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", "Tilbageholdelse med at udtrykke følelser eller nogen følelser, som f.eks. sårbarhed, vrede eller glæde". Dette kompenserer for schemaer som "Mindreværdsfølelse, at jeg er svag, u-elskelig, defekt, forkert, og der er noget i vejen med mit indre eller ydre eller begge dele", "Angst for at blive forladt, svigtet og miste" og "Overbevisning om at jeg vil ikke blive forstået, er alene og altid vil være ensom pga. mangel på nærhed og kærlig kontakt" og også ofte "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, da man kan have tolket stemninger i familien på forskellig måde.

Coping-modes/adfærdsstrategier

Når vi som voksne "reaktiveres" eller "trigges" af et gammelt schema, som er dannet i barndommen på baggrund af behov, som ikke blev dækket, håndteres de ofte lige så uhensigtsmæssigt, da vi ikke fik lært at bearbejde og hele 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). De tre er henholdsvis **1) Den overmedgørlige eller pleasende, 2) Den overkompenserende, dominerende eller aggressive og 3) Skjoldet som bevirker overdreven sikkerhedsadfærd eller uhensigtsmæssig undvigeadfærd.**

Her følger tre eksempler på tre forskellige personer, som i deres opvækst har fået dannet samme schemaer: "Defekt/forkert", ikke elskelig", "Anderledes/udenfor", "Mistillid", "Forladt/svigt" og "Mangel på nærhed og kærlig kontakt", 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 vil svigte, 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: "Defekt/forkert og ikke elskelig", "forladt/svigt" og "Mangel på nærhed og kærlig kontakt". Her lærte man, at den eneste måde, man fik opmærksomhed og følte sig elsket, var ved at overdrive præstationer og prøve at være perfekt og have kontrol (betinget kærlighed). 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, medmindre de føler sig meget tryk i relationen. Her kan så al den undertrykte frustration, uretfærdighed og vrede, som man ellers holder tilbage komme ud i stedet. Dette kalder man "forskudt vrede", når en vrede mod andre rettes mod en 3. person.

3) **Skjoldet/undvigeadfærden** er den sidste dysfunktionelle coping-mode, som også kan dannes ud fra schemaer som: "Defekt/forkert og ikke elskelig", "forladt/svigt" og "Mangel på nærhed og kærlig kontakt". 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 "**dulmende 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**", hvor man stiltiende skubber andre væk med at lukke i og virke fornærmet for at udgå, at de kommer for tæt på sårbare emner, man har svært ved at tale om (tilbageholde følelses-schemaet). Når man bruger skjoldet eller undvigeadfærden, retter man ofte vreden indad (selvbebrejdelser eller ligefrem selvskade = selvstraffende schema), da man ikke tør udtrykke sine behov ligeværdigt.

Udover at coping-modes blev dannet som kompenserende strategier i forsøget på få de behov opfyldt, som ikke blev mødt, er de også præget af ens medfødte temperament. Det er blandt andet årsagen til, at søskende ofte har modsatte coping-strategier, da den ene med stort medfødt temperament gør oprør (overkompenserende coping-mode), mens den anden med mindre temperament lader sin bror eller søster tage kampene, og derfor mere benytter sig af skold eller overmedgørlige modes.

Vi bruger alle coping-strategierne i mere eller mindre grad, men man har ofte nogle, som dominerer mere end andre. Den generte og selvusikre 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 i en overkompenserende mode med voldsom vrede og raseri (passiv/aggressiv adfærd). Da 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.

Hvis man er bange for, hvad andre tænker om én, er coping-strategien oftest den overmedgørlige/pleasende eller det undvigende skjold. Formålet er at blive afholdt, og forhindre at andre bliver sure eller vrede og ultimativt vil forlade en, og at man ender op helt ensom. Coping-strategien udspringer ofte af schemaer som "Underkastelse", "Ofre sig", "Anerkendelsessøgende", "Defekt/forkert, ikke elskelig, noget i vejen med mit indre og/eller ydre, skam", "Udenfor", "Mangel på nærhed og kærlig kontakt" og "Mislykkes i karriere". Imidlertid hjælper coping-strategierne ikke med behovet for ligeværdig socialinteraktion, men derimod kun med kortvarigt at dæmpe angsten for det schemaet står for.

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, robotter og kunstig intelligens. Vi jager 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. Dette vil blive beskrevet under afsnittet: "Den indre krævende og straffende autoritetsstemme og de deraf afledte usunde coping-strategier". Dernæst skal nye sunde, objektive og realistiske antagelser om en selv, andre og verden tage plads og nye coping-strategier indøves og trænes. Dette vil blive beskrevet under afsnittet: "Eksposering og adfærdsøvelser".

Socialfobi eller ængstelig/evasiv personlighedsstruktur kan være diagnoser, som er årsagen til angsten for, hvad andre tænker

Hvis man er meget styret af, hvad andre tænker, undgår mange situationer, hvor man er bange for at være pinlig og er udpræget ængstelig af natur, opfylder man muligvis de diagnostiske kriterier for socialfobi eller en ængstelig/evasiv personlighedsstruktur. De underliggende årsager i form af schemaer og coping-modes er beskrevet ovenfor, men det kan være en hjælp at kende til de diagnostiske kriterier for socialfobi eller en ængstelig/evasiv personlighedsstruktur, da symptomer bliver mere klare og forståelige. Rigtig mange vil kunne genkende flere af nedenstående symptomer og kriterier uden at opfylde socialfobi eller ængstelig/evasiv personlighedsstruktur. Det er fordi, de fleste har disse træk i mindre grad eller i nogle specifikke få situationer. Men forskellen er, at kriterierne skal være så udprægede, at de er en væsentlig belastning i ens liv og også begrænser ens livsudfoldelse.

Selvom man kan have mistanke til, at man opfylder kriterierne tilstrækkeligt, er det vigtigt, at en erfaren kliniker er med indover, hvis diagnosen skal stilles. Ikke desto mindre kan diagnoserne give en fornemmelse af, hvordan schemaer og coping-modes kan udvikle sig til nedenstående symptomer.

Kriterierne for socialfobi ifølge diagnosesystemet ICD-10:

Mine hjælpekommentarer er i parentes.

- A. (1) Frygt for at blive genstand for andres kritiske opmærksomhed eller for at opføre sig pinligt

Eller

(2) Undgåelse af situationer hvor man udsættes herfor

- B. 2 eller flere angstsymptomer i frygtede situationer, som ved agorafobi (angst for åbne pladser og få panikangst i situationer, hvor man føler sig låst fast og føler det pinligt, hvis andre ser det), heraf mindst 1 autonomt (f.eks. hjertebanken, sveden, rysten), ledsaget af mindst 1 af følgende:

1. rødmen, 2, frygt for at kaste op, 3. vandladnings-eller afføringstrang, eller frygt herfor

- C. Betydelig gene fra angst eller undgåelsesadfærd
- D. Erkendelse af at angst eller undgåelse er overdreven eller urimelig
- E. Symptomerne begrænset til eller dominerende i frygtede situationer eller ved tanken herom
- F. Andre lidelser udelukkes

Kriterierne for ængstelig/evasiv personlighedsstruktur er ifølge diagnosesystemet ICD-10:

Hvis der er tale om en ængstelig/evasiv personlighedsstruktur er lidelsen og symptomerne mere gennemgribende for hele ens personlighed.

Man skal derfor først opfylde generelle kriterier for en personlighedsforstyrrelse, som defineres således, hvor mine hjælpekommentarer er i parentes:

- Karakteristiske vedvarende mønstre for adfærd og oplevelsesmåde som afviger fra det i kultursammenhængen forventede og accepterede for 2 eller flere områder:
- 1. Erkendelse, holdning (F.eks. kan man have svært ved at erkende og forholde sig til sig selv og andre pga. et udtalt mindreværd).
- 2. Følelsesliv (F.eks. vil ens følelsesliv være meget påvirket af angsten for, hvordan man virker på andre, og hvordan andre reagerer).
- 3. Impulskontrol og behovstilfredsstillelse (Ikke et typisk kriterie for ængstelig/evasiv personlighedsstruktur, men mere for nogle af de andre personlighedsforstyrrelser).

- 4. Interpersonelle forhold (Dvs. relationer til andre mennesker er på en eller anden måde problematisk, f.eks. fordi man er bange for, hvad andre tænker om en).
- Adfærden er gennemgribende unuanceret, utilpasset, uhensigtsmæssig (Dette sker fordi, man er nervøs og ens selvværd er påvirket i relationelle situationer).
- Adfærden går ud over patienten selv eller omgivelserne
- Varighed siden barndom eller adolescens (= ungdomsår).
- Ikke udtryk for eller følge af anden psykisk lidelse
- Organisk ætiologi udelukkes (Dvs. at man ikke fejler noget fysisk, som kan forklare ovenstående).

De specifikke kriterier for ængstelig/evasiv personlighedsstruktur er dernæst:

- Fire eller flere følgende:
 1. udbredt ængstelighed og anspændthed
 2. mindreværdsfølelse
 3. tendens til følelse af afvisning og kritik i sociale situationer
 4. tilbageholdenhed over for andre ved usikkerhed om forhåndsaccept
 5. begrænset livsudfoldelse på grund af bekymring for fysisk sikkerhed
 6. tendens til at undgå sociale aktiviteter af frygt for kritik eller afvisning

Det amerikanske diagnosesystem DSM-5 beskriver evasiv/personlighedsstruktur lidt anderledes:

Et gennemgribende mønster af social hæmning, følelser af utilstrækkelighed og hypersensitivitet over for negativ vurdering, som begynder i det tidligere voksenliv og er tilstede i forskellige kontekster, indikeret ved 4 eller flere af de følgende:

1. Undgår erhvervsmæssige aktiviteter, som involverer betydelig social kontakt af frygt for kritik, misbilligelse eller afvisning.
2. Er uvillig til at involvere sig med andre mennesker, medmindre han/hun er sikker på at være vellidt.
3. Er tilbageholdende i nære forhold af frygt for at komme til at føle sig flov eller blive latterliggjort.
4. Er overdrevent optaget af, om han/hun bliver kritiseret eller afvist i sociale situationer.
5. Er hæmmet i nye interpersonelle situationer på grund af følelser af utilstrækkelighed.
6. Opfatter sig selv som socialt kejtet, utiltrækkende eller andre underlegen.

7. Er usædvanligt uvillig til at tage personlige chancer eller engagere sig i nye aktiviteter, fordi de måske kan blive pinlige.

De fleste kender socialfobi, når de f.eks. skal holde tale, og nogle bliver nemt generte, hvis de får for megen opmærksomhed eller ros. Det er ofte helt normalt, men hvis man hele tiden er bange for at blive kritisk vurderet og opføre sig pinligt, og det medfører så ubehagelige symptomer, at man undviger en masse situationer, kan det udvikle sig til ovenstående diagnoser. Man fastholder en negativ selvopfattelse og er bange for at blive kritiseret, fejle, "afsløret", og man udvikler nogle mere eller mindre ubevidste leveregler, for at håndtere dette. Disse regler føles hjælpsomme, og prøver at håndtere eller omgøre schemaerne, men i virkeligheden omgår de dem kun og fastholder dem.

Eksempler på leveregler, som man kan have, hvis man er bange for, hvad andre tænker om en:

1. Jeg skal tilpasse mig andre, så jeg er sikker på, at de kan lide mig.
2. Jeg skal sørge for, at andre opfatter mig positivt, for mit selvværd afhænger af det
3. Jeg må ikke skille mig ud eller pådrage opmærksomhed, for så vil andre ikke kunne lide mig
4. Jeg bør være i stand til at gøre alle tilfredse.
5. Jeg skal ikke vise andre, at jeg er uenig med dem, for så risikerer jeg, at de bliver sure eller vrede og forlader mig.
6. Jeg må ikke vise andre, hvem jeg i virkeligheden er, for hvis de ser igennem min facade, vil de opdage, at jeg er svag eller uinteressant og ikke kunne lide mig.
7. Jeg skal være morsom, interessant og begavet, for at folk synes om mig og kan lide mig.
8. Jeg må gøre alt for ikke at blive afvist, da det vil være forfærdeligt.
9. Jeg bør gøre alting 100% perfekt.
10. Jeg skal være den bedste til alt, hvad jeg gør.
11. Enten er jeg 100% succes, eller også er jeg en fiasko.
12. Jeg må ikke begå fejl, for det vil være en katastrofe.
13. Jeg bør være i stand til at løse mine problemer hurtigt og uden besvær.
14. Jeg bør altid have kontrol over mine følelser.

15. Jeg må ikke vise sårbare følelser, da det kan vise svaghed.

16. Hvis jeg beder andre om hjælp, er jeg svag.

17. Jeg er forsigtig med at blive personlig over for andre, for jeg kunne risikere, at de vil bruge det imod mig.

18. Jeg skal have fuld kontrol, for ellers har jeg ingen kontrol.

Folk med socialfobi og undvigende personlighedsstruktur oplever ofte mange nederlag, fordi de ikke selv kan leve op til de høje krav, som levereglerne fordrer, og derved forværrer de kun de sociale situationer. Før en social situation vil de have stor forventningsangst, og i situationen vil de have fokus på følelser, kropslige symptomer, reaktioner og adfærd, og efterfølgende selektiv opmærksomhed på fejl og præstation. Den overdrevne selvfokusering og monitorering af hvad andre mon tænker bevirker, at man mister fokus på, hvad der virkelig sker i situationen.

Man taler om at man bliver metakognitiv i situationen, hvilket betyder, at man i stedet for at være i situationen hele tiden overtænker, hvordan man selv virker, føler og reagerer samtidigt med, at man skal prøve at aflæse, hvad man tror andre mener og tænker om en og tilpasse sig dette. Mange med socialfobi eller evasiv personlighedsstruktur oplever, at de er rigtig gode til at læse andre, fordi de er så øvede i det. Undersøgelser har imidlertid vist, at de ofte er meget dårlige til det, fordi de tolker andre ud fra deres angst og ikke objektivt. Det handler derfor om i terapi at lære, at forstå, at det er schemaerne, som fordrejer ens virkelhedsopfattelse, fordi de føles rigtige, men er forkerte, og at coping-strategierne og levereglerne vedligeholder problemerne i stedet for at løse dem. Man skal lære at have fokusændring på det, der rigtig sker i omgivelserne, i stedet for fokus på egne symptomer og ikke lade sig styre af forestillinger om, hvad andre kunne tænke negativt. Efterfølgende skal man lære at anerkende og give omsorgsfuld validering af sig selv og forståelse for det, der ikke lykkedes.

Refleksioner og forskning om socialfobi og evasiv personlighedsstruktur

Der er mange grader af angst for, hvad andre tænker om en, som kan gå fra generthed over socialfobi til en undvigende (evasiv) personlighedsstruktur. Man kan f.eks. slås med angst for at blive spurgt om noget i klassen, række hånden op, være sammen med andre, sidde i offentlige forsamlinger, sige nej til andre eller klage over uretfærdighed, ringe til myndigheder, have angst for at gå i skole eller på arbejde eller scenskræk hos performere mm. Nogle ser en evasiv personlighedsstruktur, som en forværret eller mere symptombelastet socialfobi (dimensional lidelse) og andre forstår det som to forskellige lidelser (kategorial).

Undersøgelser viser, at der er lige mange mænd og kvinder der lider af undvigende personlighedsstruktur, og at de ofte har flere angstlidelser i familien. Den overvejende følelse ud over angst er skam, og disse følelser opleves som beviser på, at det man tænker og oplever er sandt (egosynton). Angsten og skammen er præget af forventningsangst og

katastrofetanker før sociale situationer og overdreven fokus på sig selv og andre i situationen og efterfølgende selvkritik, også kaldet lidt morbidity: "Post-mortem kritik".

Fælles for socialfobi og evasiv personlighedsstruktur er, at ens opmærksomhed er delt mellem et forvrænget selvfokus og et fokus på kritik og vurdering fra andre. Man oplever sig selv mere udefra (metakognitivt), og oplevelsen er set igennem de dysfunktionelle schemaer, som forvrænger ens selvbillede. Dette fører så til, at man opfører sig hæmmet og kejtet, fordi man forsøger at få kontrol over de sociale relationer med uhensigtsmæssige coping-strategier (pleasende/overmedgørlige strategier eller skjold mod involvering). Kognitivt påvirker det ved, at man får nedsat hukommelse, og man forvrænger situationer med at opfatte ting selektivt, oplever at konversation er et ansvar, som man er ene om, og man overvurderer sandsynligheden for katastrofer og egne fejl. Adfærdsmæssigt medfører det udover de ovennævnte coping-strategier ofte, at man forsøger at skjule, at man ryster, rødmer og er angst. Det påvirker omgivelserne, som derfor reagerer anderledes. Den med angst for hvad andre tænker bliver så bekræftet i defekt/forkert- og udenfor-schemaerne, og vil opfatte det som bevis for, at der er noget galt med dem selv. Undersøgelser har vist, at hvis man undertrykker følelser, vil det også påvirke andre menneskers stress, hvilket man har kunne se ved, at deres blodtryk stiger. Af den grund er det vigtigt, når man i terapi øver at eksponere sig for sociale situationer, at man også lærer at flytte fokus væk fra sig selv og i stedet mod situationen, da øvelserne ellers nemt vil have modsatte effekt.

I den terapeutiske behandling af disse lidelser vil angsten for hvad andre tænker også kunne påvirke relationen mellem patient og terapeut, hvis ikke man er opmærksom på dette, og vil så kunne skabe terapiforstyrrende problemer. F.eks. hvis patienten har præstationsangst, og derfor svært ved at udtrykke sit problem, eller har angst for ikke at gøre terapien godt nok, og derfor pleaser terapeuten eller undviger terapien. Terapeuten skal være opmærksom på, at patienter, som slås med disse problemer, nemt føler sig kritiserede, afviste eller ubegavede, hvorfor behandlingen hele tiden skal have fokus på dette, samtidigt med at man hjælper dem med den grundlæggende lidelse.

Hvis man har angst for, hvad andre tænker, og derfor er meget bange for at såre, krænke, være grænseoverskridende eller vise, at man er uenig, vil dette også ofte være et stort problem i starten af gruppeterapi. Den der er i behandling, vil derfor ofte bruge pleasende eller undvigende coping-strategier ved enten at være meget høflig og give forståelse for de andre, eller forholde sig helt stille af angst for at spørge og sige noget, som kunne overskride andres grænser.

At man hele tiden har selvfokus på, at man ikke er god nok, ikke passer ind og føler sig usikker, står i modsætning til narcissistens selvfokus, som hele tiden har opmærksomheden rettet mod, hvor god, dygtigt, smuk og imponerende han/hun er. Den socialfobiske eller evasive oplever sig "som den værste" i modsætning til narcissisten, som ser sig "som den bedste". Der er dog den lighed, at de begge er meget optaget af, hvordan de virker på andre, og hvordan andre tænker om dem, hvorfor man taler om covert (skjult) narcissisme hos den socialfobiske og evasive. Det er dog vigtigt, at man ikke tror, at man er narcissist, fordi man er bange for, hvad andre tænker.

Mange med socialfobi tror eller oplever, at deres hovedproblem er deres angst for at rødme, kaste op eller skulle på WC, når de ikke kan komme det, men dette er stort set aldrig tilfældet. Det primære problem er lavt selvværd og angst for, at andre tænker dårligt om dem.

Under opvæksten er det vigtigt at lære at kunne integrere to modsatrettede behov, nemlig at føle os som en del af gruppen, blive accepterede og elsket (tilknytnings-systemet), men også at kunne være selvstændige og turde sige andre eller gruppen imod, hvis man er uenig eller føler sig dårligt behandlet eller undertrykt (autonomi-systemet). Hvis man er for meget i tilknytnings-systemet, tør man ikke sige fra og udtrykke sine egne behov, og er man for meget i autonomi-systemet vil man ofte kunne blive for dominerende, vred eller aggressiv. Den socialfobiske og evasive personlighed vil grundlæggende ikke have udviklet sine autonome behov tilstrækkeligt, da opvæksten måske ikke har tilladt eller givet muligheder for dette. Det kan f.eks. skyldes dominerende eller straffende forældre, eller kammerater som har mobbet, men kan også blot være fordi man ikke har ville skuffe sine forældre og derfor tilpasset sig dem, fordi man har forestillet sig, hvad der ville gøre dem mest glade. Det kan også skyldes, at man har haft en søster eller bror, som har været kronisk syg eller haft mange problemer, hvorfor man i opvæksten har tilsidesat sine egne behov, for ikke at belaste sine forældre yderligere og befundet sig i en hjælperolle (schema: ofre sig). Det er derfor senere vanskeligt at tale kritisk om andre uden at føle skyld.

Således blev pleasende coping-strategier dannet tidligt og hænger nu ved, når man er blevet voksen. Coping-strategierne skal hjælpe med at tage vare på schemaer som mangel på nærhed og kærlig kontakt, forladt/svigt, udenfor, defekt/forkert, mislykkes i karriere.

Patienter med emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse af impulsiv type eller borderline type er bl.a. bange for at blive afvist og forladt, men dem med socialfobi og evasiv personlighedsstruktur er derudover også bange for at blive kritiseret og fordømt. Det sidste handler om et dårligt udviklet autonomi-system men også ofte om social status, i det man er bange for at blive set på som lavere på ranglisten.

Når autonomisystemet ikke er trænet og udviklet tilstrækkeligt, vil det også medføre, at man nemmere bliver afhængig (dependent) af andre, fordi man ikke tør tage beslutninger, og at man er mindre risikovillig og mere ængstelig. Mange med ængstelige træk vil derfor også have langt større sikkerhedsadfærd og begrænset livsudfoldelse. Dette kan forhindre nogle i at leve i overensstemmelse med deres grundlæggende behov, livsdrømme og udleve sig selv og derfor give uro, angst og tomhedsfølelse. Man lever mere i forestillingen om hvad andre tænker og mener, end hvad de reelt tænker eller ikke tænker, og man bekymrer sig, spekulerer og begrænser sig af forsigtighedshensyn. Positive følelser bliver farlige og noget man undviger.

Neurologisk har studier vist at trusselcentre i hjernen bliver overaktive og har sværere ved at nedreguleres hos folk med socialfobi

De indre krævende og straffende autoritetsstemmer (kritiske modes) 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 (autonomi). 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 udenfor, svag, ikke god nok, grim, dum og uelskelig, og at andre derfor ville dømmes og forlade én. Schemaet defekt/forkert, mindreværd dannede så en indre kritisk stemme, som reaktiveres, når situationer i dag minder om den gang, hvor de blev dannet og vil så ekkoe det, man fejlindlærte sig fra forældre, skole og kammerater. 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 for at få deres anerkendelse. De indre straffende stemmer (også kaldet "**den straffende mode**") gør, at man konstant er på overarbejde og har indre diskussioner, som bevirker at man overanalyserer og fejltolker ud fra fortidens schemaer og oplevelser. En anden uhensigtsmæssig coping-strategi er at lukke ned og gå i skjold. Dette kan gøres på mange måder, men nogle vil konstant undvige situationer, som kan udløse angst og andre vil bruge dulmende skjold i form af alkohol, stoffer, spil mm. Dette udløser ofte indre tomhedsfølelse, fordi man ikke kan mærke sine virkelige behov.

De krævende stemmer (også kaldet "**den krævende mode**") er også tidligt indlærte indre stemmer. De kan kræve, at man ikke må lave fejl, sige noget forkert, eller forlange, at man skal være på en bestemt måde som f.eks. at virke sjov, underholdende og intelligent. Hvis man kan leve op til disse krav, kan det give følelsen af, at de straffende modes ikke vil ske. De krævende modes kan således indeholde nogle af de leveregler, som er tidligere beskrevet. Problemet med de krævende modes er, at man sjældent kan leve op til dem, og så aktiveres de straffende modes med det samme og schemaerne vedligeholdes.

I schema terapi lærer man at se de kritiske stemmer (krævende eller straffende modes) som installationer og en slags "mental virus på harddisken", og ikke som en del af en selv, og de skal derfor afinstalleres (i fagsprog ville man kalde det, at eksternalisere det internaliserede og gøre det dysfunktionelle egosyntone (jeg-tilhørende) til noget egodystont (jeg-fremmed)).

Det er ikke nødvendigvis i form af en bevidst indre stemme, at de straffende modes opleves, men hvis man spørger sig selv, hvorfor man er bange for, hvad andre tænker, vil man ofte kunne komme i kontakt med, hvad budskaberne bevidst eller ubevidst fortæller en.

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 at 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 lige så 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, tilbageholde følelser og søge anerkendelse fra andre ved hjælp af coping-strategier som overmedgørlighed, skjold mod involvering og ubevidste dysfunktionelle leveregler.

Her følger en række klassiske eksempler på, hvad coping-strategierne 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 coping-strategierne. En øvelse kan derfor være, at hvis man kan genkende nogle af ovenstående eksempler på de krævende og straffende stemmer og coping-strategierne, 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 uhensigtsmæssige 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, at 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. 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 ankerkendelsessøgende 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 intet at gøre 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.

Man må lære 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 udenad 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 objektivt 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 give udtryk for dem over for andre. 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 rigtig". 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 dømmer, ser vi sjældent behovet og årsagen bag vores dom, men føler vi er berettiget til at blive sure eller vrede på dem vi dømmer, 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”.

Aflæs andres ansigtsudtryk for at være sikker på, at du kan se, om de kan lide det, du siger og dig, og hvis du synes, de ser sure, irriteret eller vrede ud, så tilpas dig situationen og vær overmedgørlig og ekstra venlig.

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 selvspekt. 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 ”urhjerne”, 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 sølv tallerken. Den underkastende person bliver udnyttet groft og brugt som dørmatte, 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 følelse 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 er 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.

Eksponering og Adfærdsøvelser ved angst for hvad andre tænker

Afsnitsledende Overlæge i Psykiatri ved Psykiatrisk Center København

Sebastian Swane

Hvorfor er adfærdsøvelser så vigtig i angstbehandling?

Hvad er forskellen på eksponering og adfærdsøvelser?

Hvordan skal adfærdsøvelser udføres for at virke og hjælpe?

Negative automatiske tanker og adfærdsøvelser

Angst for eksponering

Adfærdsøvelser og amygdala

Adfærdsøvelser er nødvendige, hvis man undviger ufarlige situationer pga. angst. Nogle tilpasser deres tilværelse efter de ting, de ikke tør, som f.eks. at undgå at deltage i sociale arrangementer eller tage en uddannelse. De fleste vil dog helst være fri for at begrænse deres liv på denne måde. Angsten har det også med at blive forværret med tiden, da man lærer sit trusselcenter i hjernen (amygdala), at situationer som ikke er farlige, er farlige, hvilket har tendens til at sprede sig til andre situationer.

Man kan ikke "forklare" trusselcentret amygdala, at den tager fejl, hvis den har fejlindlært, at noget er farligt, som ikke er farligt. Årsagen er, at der ikke er nerveforbindelser fra vores bevidsthedscenter i hjernen til amygdala, for det ville være livsfarligt, hvis vi kunne stoppe amygdalas reaktioner, hvis vi var i en virkelig fare. Amygdala lærer derimod ved erfaringer fra adfærd, og det er derfor kun muligt at korrigere en fejlinstallation i amygdala, ved at give den en ny adfærdserfaring på, at det, den ser som en fare, ikke er farligt.

Amygdala kan lære, at noget er farligt på et splitsekund, uden at vi er bevidste om det. Den vil derfor reagere hver gang, den "tror", at vi er i fare, selvom vi ikke er det og udløse overlevelsessymptomer i kroppen, som f.eks. hjertebanken, rysten, spændinger mm., som opleves som angst. Det er derfor, at man kan opleve et panikangstanfald som et lyn fra en klar himmel, uden at man selv syntes, at der er noget at være bange for. Men når man har oplevet dette én gang, bliver man ofte bange for, at det kommer igen, fordi det kom som et chok, og som om kroppen "gik amok" uden grund. Det er derfor helt forståeligt, at man så kan tro, at der må være noget galt med eksempelvis hjertet eller andre organer i kroppen. Man tror måske, at man er ved at få et hjertetilfælde, bliver kvalt eller mister kontrol, og det måske er udtryk for, at man er ved at dø eller blive sindssyg. Intet kunne være mere forkert, men hvis man ikke kender til måden amygdala virker på, er det naturligt, at man fejltolker det, der sker. Disse fejltolkninger kalder vi "negative automatiske tanker".

De ting amygdala sætter i gang i kroppen og årsagen til den gør det, er forklaret i artiklen: Angsten for at miste kontrol og blive sindssyg af Sebastian Swane og giver grundlaget for denne artikel om adfærdsøvelser.

Hvis amygdala har fejlindlært, at noget er farligt, som ikke er farligt, er det sket i en situation, som vi enten har været bevidste om eller ikke bevidste om. Hvis amygdala reagerer på en rigtig fare, ved at sætte kroppen i alarmberedskab, så vi hurtigere og mere udholdende kan flygte eller kæmpe mod en fare, kan det være livsreddende, og hvis den reagerer ved at gøre det samme på noget, som ikke er farligt, så er det ligegyldigt og ufarligt, men blot ubehageligt. Dog tolkes dette ubehag ofte som farligt, da man fejltolker på amygdala reaktionerne i kroppen. Så når vi ikke kan forklare amygdala, at den tager fejl, og den kun lærer ved adfærdserfaringer, må vi hjælpe den til at forstå det, ved at give den nye korrigerende data ved adfærdsøvelser.

Negative automatiske tanker/fejltolkninger om angst

Inden man laver adfærdsøvelserne, skal man have afdækket sine fejltolkninger (negative automatiske tanker og straffende og krævende modes) om den situation, man frygter, og også de fejltolkninger man laver om amygdalas overlevelsessymptomer i kroppen. De skal så korrigeres ved omstrukturering til sande, rationelle forklaringer på, hvad der virkelig sker. F.eks. hvis man frygter at rødme, kaste op eller gøre i bukserne, hvis man skal deltage i noget socialt, må man først arbejde terapeutisk og forstå, hvilke kritiske modes der ligger bag disse frygtede reaktioner, og hvordan de skal håndteres. Man skal også lære hvordan amygdala styrer kroppen, og hvordan man kan lære at håndtere eller acceptere dens funktioner. Endelig skal man have et repertoire af sunde voksne forklaringer på, hvad der i virkeligheden er årsagen til, hvorfor man tænker og føler, som man gør, og hvordan de kritiske modes kan omstruktureres. Årsagen til, at vi kan tro på omstruktureringerne logisk, men ofte ikke føler de passer er, at amygdala jo stadig ikke har lært, at situationen ikke er farlig. Hvis vi kaster os ud i adfærdsøvelser for at give amygdala nye realistiske data på situationen, men ikke først har omstruktureret vores negative automatiske tanker og kritiske modes, og tror at det værste vil ske, når vi gør det, vil man næppe være særlig motiveret til at udføre dem.

Hvordan man udfordrer sine negative automatiske tanker og kan lære at omstrukturere dem til rationelle, realistiske og objektive tanker, er forklaret i artiklen: "Hvordan udfordrer jeg mine negative automatiske tanker?" af Sebastian Swane).

Angstpyramiden

For at adfærdsøvelser skal virke effektivt, og for at man kan komme i gang så hurtigt som muligt, er det hjælpsomt at lave en angstpyramide, hvor man i toppen af pyramiden skriver de ting, som giver en mest angst, og man derfor måske undviger 100% og nederst i pyramiden, de ting, som kun giver ca. 10% angst.

Man udvælger så de ting i ens angstpyramide, som er mindst svære, men giver noget angst, men som man tror, man kan gennemføre. Grunden til at man ikke starter med det sværeste er, at det så ofte ikke kan gennemføres og blot giver nederlagsfølelse.

Hvordan udføres og struktureres adfærdsøvelser, så de bliver vellykkede?

1. Adfærdsøvelser skal forberedes og planlægges ned til mindste detalje, og man skal være motiveret, indstillet på at lave dem, gentage dem, afsætte tid til dem i sin kalender og forstå, hvorfor det er nødvendigt at gennemføre adfærdsøvelses-programmet.

Man kan starte med at lave en oversigt over alle de situationer, som man undviger pga. angst. Situationerne kan inddeles i en grad fra 1 til 4, hvor 1 er næsten ingen angst, og 4 er maksimal angst. Situationer kan være: Tage i byen, gå til fest, gå i skole, række hånden op i klassen, tale med andre i pausen, sige sin mening, sige nej hvis ikke man har lyst til noget, tage offentlig transport, undlade forskellige former for sikkerhedsadfærd, som f.eks. at drikke alkohol eller dække sit ansigt med sminke af frygt for, at andre ville se, at man rødmer.

2. Hvis adfærdsøvelsen ville være at træne at køre i metro, skal man gøre følgende for, at amygdala lærer, at man ikke er i fare:

Inden adfærdsøvelsen, skal man først have omstruktureret alle sine negative automatiske tanker og kritiske modes med sund voksen om, hvad man er bange for ved at køre i metro, og hvad man er bange for ved at få angst. Man er således fuldstændig afklaret med, hvad der sker i kroppen, og hvorfor det sker, når amygdala i adfærdsøvelsen triggeres. Man er også afklaret med, hvordan man kan tænke og håndtere angst for, hvad andre tænker om en i situationen.

3. Øvelsen er planlagt ud fra angstpyramiden, for det er vigtigt, at øvelsen trigger amygdala, og man oplever angst, for ellers virker det ikke, men adfærdsøvelsen må ikke foranledige så voldsom angst, at man ikke kan gennemføre den. Hvis øvelsen er for svær, vil det blot give en nederlagsfølelse, som så bliver endnu sværere at overkomme.

4. Allerede når man bevæger sig hen til metroen, og når man sidder i den, vil man opleve at angsten øges, og det er ubehageligt. Ideen med øvelsen er at forblive i situationen (metroen), indtil angsten falder væsentligt og næsten er helt væk. Man skal gerne få oplevelsen af, at det blot bliver mere og mere kedeligt at sidde i metroen. Dette vil ske før eller siden, hvis man bliver i situationen, fordi amygdala nu lærer, at der ikke sker noget. Angsten opleves at falde gradvist, men ofte rimeligt hurtigt, selvom man i starten ikke tror det. For at øvelsen skal virke, er det hjælpsomt, at man kan huske sine modargumenter/omstruktureringer og at man lærer at rette sit fokus på realistiske og objektive betragtninger. Hvis man lige har brug for at repetere dem, kan det være en god idé, at man har skrevet dem ind i sin mobiltelefon. Man bør dog ikke sidde at læse dem hele tiden og diskutere med sine kritiske modes, da dette kun forværrer angsten.

5. Man øver nu blot at sidde i metroen og lader angsten passe sig selv og undlader at scanne sin krop for symptomer. Man registrerer og accepterer, at det er blot amygdala, som fejltolker, at man

er i fare, og den nu er i gang med at lære, at det er den ikke. Man skal derfor ikke forsøge "ikke at tænke på kroppen", for så kan man ikke lade være, men heller ikke forsøge bevidst at holde øje med kroppen, og scanne den for, hvad den nu gør. Man øver sig i blot at acceptere følelserne, og at der sker noget i kroppen. Man kan evt. læse noget på sin mobiltelefon eller høre noget musik, men det er vigtigt, at det ikke i længden bliver noget, man skal gøre hver gang, for at kunne klare det. Det er det, man kalder sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd kan også være beroligende medicin, alkohol, eller være sammen med andre ol., hvilket vil forhindre, at øvelsen virker gavnligt på amygdala.

6. Det er meget vigtigt ikke at gå ud af metroen, før angsten er næsten væk, for hvis man går ud, når angsten kun er faldet til f.eks. 50%, vil amygdala lære, at det stadig er 50% farligt at køre i metro. Ved næste metro besøg, vil den så trigges, som den plejer.

7. Mange forveksler adfærdsøvelser med eksponering, og det er årsagen til at mange ikke får den ønskede angstreducerende effekt. F.eks. vil nogen sige, at de har taget metro dagligt i 6 år, men at de stadig har lige meget angst. De mærker stor angst, når de nærmer sig metroen, og den aftager først, når de nærmer sig den station, som de skal af på. Forklaringen er, at dette er en eksponering men ikke en adfærdsøvelse. Forskellen er, at ved en sådan eksponering lærer amygdala, at "faren" først ophører, når man stiger af metroen, og det er undvigeadfærden, som hjælper på angsten. Dette tolker amygdala, som at metroen er farlig. Det er derfor vigtigt at forblive i metroen, indtil angsten er næsten væk, før man stiger ud.

Adfærdsøvelsen bør derfor ikke laves i kombination med, at man alligevel skal med metroen, da man næppe kan blive siddende i den, hvis man skal på arbejde. Adfærdsøvelserne skal derfor planlægges nøje, og der skal afsættes tid til dem dagligt eller regelmæssigt i ens kalender. En god måde at øve metroen på er derfor at sætte sig i metro-cirkel-ringen, hvor metroen blot kører rundt, og man derfor ikke behøver stå af. Man vil dog oftest opleve, at angsten er faldet langt før, man har kørt hele vejen rundt.

At eksponere sig for situationer, som ikke er farlige, kan også have positive virkninger på amygdala, da man ofte opdager, at de situationer, som man sædvanligvis frygter, alligevel ikke var farlige, og angsten ofte hurtigt forsvinder eller slet ikke opstod. Men eksponeringer kan desværre også nogle gange bekræfte en i, at noget virker farligt og øge angsten. Dette sker oftest, hvis man i forvejen ikke har omstruktureret de negative automatiske tanker og kritiske modes på situationen, og er i en situation, som ligger højt i angstpyramiden, og især hvis man ikke er forblevet i situationen, indtil angsten er forsvundet. Det er derfor, at adfærdsøvelser er langt mere effektive og virksomme end eksponering.

8. Det kan være en idé at registrere sit angstniveau på en skala fra 0 til 10 under øvelsen, så man bliver opmærksom på, at amygdalas aktivitet og ens angstniveau falder. Dog må det ikke blive et

overopmærksomt fokus, som skræmmer én, hvis ikke man føler, det går stærkt nok, og det får en til at scanne kroppen, som beskrevet i punkt 5.

9. Når øvelsen er gennemført, og angsten er næsten væk, er det meget vigtigt, at den samme øvelse gentages og gerne allerede dagen efter eller meget få dage efter, da amygdala har brug for flere beviser, før den "tror på" den nye erfaring. Årsagen er, at amygdala skal have mange erfaringer før den nedregulerer, for den tager ikke chancer, da den har ansvaret for vores liv og overlevelse. Mange venter ofte en uge eller mere, før de gentager øvelsen igen, hvilket forlænger indlæringshastigheden i amygdala, og kan derfor give dårlige oplevelser.

Anden gang man laver øvelsen, vil angsten normalt gå op igen, men sædvanligvis meget mindre end første gang, fordi amygdala, har lært, at situationen ikke bevirkede nogen trussel eller fare. Man vil også ofte registrere, at angsten denne gang falder hurtigere, og man hurtigere kan afslutte øvelsen. Tredje gang vil angsten gå endnu mindre op og falde endnu hurtigere, og til sidst vil angsten enten være helt væk eller så ubetydelig, at det ikke længere er angsten, der styrer, om man kører i metro eller ej, men en selv.

10. Hvis man har haft god succes med adfærdsøvelsen og så pludselig får et tilbagefald, vil nogle opleve det, som et stort nederlag og blive opgivende. Dette er ikke udtryk for, at øvelsen ikke virker, men at amygdala ikke "tør tro på" sin nye erfaring den dag. Årsagen kan være mange, men mennesker er ikke maskiner eller computere, og vi er nogen dage mere påvirkelige og ængstelige. F.eks. hvis vi har sovet dårligt, er stressede eller har lavt blodsukker, vil amygdala lettere kunne triggere, end på en dag hvor vi har masser af overskud. Det er derfor vigtigt at komme op på hesten igen og gentage adfærdsøvelsen og forblive i metroen, indtil angsten atter falder. Amygdala bliver så mere og mere fortrolig med situationen og lærer, at man ikke bekræfter den i, at dens fejlindlæring er sand ved at undvige eller give op.

11. Når man efterhånden kan gå i metroen, uden at det giver invaliderende angst, og at man ikke undviger den længere, er det tid til at gå videre til næste trin i angstpyramiden og udfordre næste step. Selvom næste øvelser måske ligger højere i angstpyramiden, vil den erfaring man har fået fra første adfærdsøvelse med metroen, gøre det nemmere at gennemføre den, da man har lært, at det virker. Det er fortsat en god idé, at repetere metroen et par gange om måneden, da amygdala lærer bedst ved repetition.

Adfærdsøvelser virker altid bedst, jo oftere, jo længere og jo mere intenst de gøres.

Hvis man har mange små ting man undviger, og de ikke kræver meget lang tid at udføre, er det bedst at lave flere af disse dagligt, da det ellers vil kunne trække øvelserne og angsten ud i en uendelighed.

12. Man kan i terapi (eller alene) træne interoceptive øvelser, hvor man fremprovokerer de kropslige fornemmelser, som man er bange for, og forblive i dem og lære, at de ikke er farlige. F.eks. hvis man er bange for at blive svimmel, kan man dreje rundt 4 gange og så registrere svimmelheden og angsten på en skala fra 1 til 10. Så gentager man øvelsen indtil angsten er nede på under 2-3 stykker.

Adfærdsøvelser har det med at blive undvejet og udskudt eller kun udført delvist, fordi det giver angst. Men man er jo netop i behandling for at kunne gøre de ting, som man er bange for, så hvis man ikke skal lære at gøre dem, vil det jo være et paradoks.

13. For at undgå, at man hele tiden udskyder adfærdsøvelserne, og det forhindrer angstbehandlingen i at virke, kan man lave en ugeplan, hvor man på en bestemt ugedag plotter daglige adfærdsøvelser ind i kalenderen for de næste 7 dage. Man skriver så for hver dag, hvilke adfærdsøvelser der skal trænes, og i hvilket tidsrum de skal laves. Mange vil ikke få lavet deres adfærdsøvelser regelmæssigt, ofte og struktureret, hvis dette punkt ignoreres.

Hvis man laver en adfærdsøvelse, som f.eks. at tage metroen, vil dette kunne tage en time eller to og selvfølgelig begrænse, at man måske har tid til flere øvelser den dag. Hvis man ikke føler, man har tid til at øve metroen dagligt, vil det være en god idé så at lave øvelsen med 2-3 eller maksimalt 4 dages mellemrum. Mange vil opleve det som meget tidskrævende, men sat op i mod hvor mange timer man har brugt og vil komme til at bruge på sin angst, er det ingen ting i sammenligning. Adfærdsøvelser behøves ofte ikke gøres mange gange, for at de virker, men konsekvensen og den tid der spildes i alle de situationer, som giver en angst, og fortsat vil gøre det resten af livet, hvis ikke man får øvet, er enorm.

Angst for adfærdsøvelser

Nedenstående skema vil belyse årsagen til, hvorfor mange undviger adfærdsøvelser eller udskyder dem trods den enorme gevinst ved at udføre dem.

Ulemper ved at lave adfærdsøvelser	Fordele ved at lave adfærdsøvelse	Sunde voksne alternative tanker, som udfordrer ulemperne
Du vil få angst	Angsten mindskes eller forsvinder helt på sigt. Det er en investering, som vil hjælpe dig over din angst.	Hele formålet med adfærdsøvelserne er, at det skal være ubehageligt og give angst, for ellers virker de ikke.
Det bliver ubehageligt	Du får data på, at det ikke er farligt, og der ikke sker noget. Ubehaget bliver mindre på sigt eller forsvinder helt, når du laver øvelsen korrekt.	Det, der i virkeligheden er ubehageligt, er at have angst resten af livet, og dette vil kun bevirke angst kortvarigt, for adfærdsøvelser virker netop på at eliminere angst og ubehag.
Det er uoverskueligt og uoverkommeligt	Du får et bedre liv med meget færre bekymringer og angst.	Undvigeadfærd er kun kortsigtet, men på sigt er det langt mere uoverskueligt og uoverkommeligt at have angst resten af livet.
Tidskrævende	Du kan gøre ting, som du har haft svært ved eller slet ikke kunne, hvilket vil give dig mere tid til dine grundlæggende behov.	Det er på sigt enormt meget mere tidskrævende at slås med angst resten af livet end at lave nogle adfærdsøvelser.
Besværligt	Du får nemmere ved mange ting i livet og gør tilværelsen langt mindre besværlig.	Det er på sigt enormt meget mere besværligt at slås med angst resten af livet end at lave nogle adfærdsøvelser.
Det ender med, at du får en dårlig dag	Du bliver gladere og friere på sigt.	I stedet for at lave forudsigelser om dagen, kan du forberede dig på, hvordan du kan ændre en dårlig dag til en bedre eller god.
Fylder meget i bevidstheden	Situationer som du ikke kan nu, vil fylde meget mindre på sigt.	Angsten fylder meget mere og gør det allerede nu, fordi du ikke kommer i gang med adfærdsøvelsen.
Du bliver udmattet bagefter	Du får mere kontrol over dit liv.	Udmattet er ikke et problem, men et undvigeadfærds alibi.
Din dag er allerede dårlig og bliver værre	Øvelsen vil gøre din dag til et stort skridt imod at få det bedre.	Hvis din adfærdsøvelse virkede, bliver din dag måske bedre, men forudsigelser hjælper ikke.
Det kræver en masse forberedelse at lave øvelsen	Du får flere oplevelser i dit liv, som langt overvejer dine forberedelser.	At undvige eller problematisere svære situationer kræver langt mere forberedelse.
Du skal mande dig op	Du får mere energi på sigt.	Det er besværet værd
Du er ængstelig i forvejen	Du vil få mere selvværd og selvtillid.	Øvelsen formindsker ængstelse på sigt.
Det kan blive en fiasko	Du får mere succes på sigt, og man lærer ikke noget nyt, hvis man forventer at kunne det fra starten.	At lære noget nyt, og ikke lykkes første gang, kan aldrig være en fiasko, men et step på vejen til at det lykkes.
Du kan gå hen og få det værre	På sigt får du det langt bedre og vil få det bedre.	Skal det så være alibi for ikke at arbejde med det, der virker på angst og stå til? Undvigeadfærd virker kun kortsigtet på angst, men forværrer det på sigt.

Sebastian Swane Juli 2023