

# STRESS, ANGST OG DEPRESSION BUNDER OFTE I LEVEREGLER OM KONTROL OG PERFEKTIONISME

(MANGE MED HØJE PRÆSTATIONSKRAV OG SVÆR SELVKRITIK FÅR PSYKISKE OG SEKSUELLE PROBLEMER PGA. KONTROLSKABENDE LEVEREGLER)

Af overlæge i psykiatri Sebastian Swane

EN TANKE KAN IKKE FØLE, OG EN FØLELSE KAN IKKE TÆNKE, MEN DE PÅVIRKER HINANDEN;  
DERFOR HVIS TANKEN IKKE ER SIN UNDERLÆGGENDE FØLELSE BEVIDST, VIL TANKEN I  
MANGE TILFÆLDE VÆRE STYRET AF IRRATIONALITET OG VORES MÅL OG FÆRDEN LIGESÅ

## INDLEDNING

I mit arbejde som speciallæge i psykiatri og kognitiv og dialektisk adfærdsterapeut har jeg, i forbindelse med psykiske lidelser som panikangst, socialfobi, OCD, depression, spiseforstyrrelser, personlighedsforstyrrelser eller seksuelle lidelser, igen og igen set, hvor meget konflikтуelle leveregler om kontrol spiller ind omend på meget forskellig vis. De fleste er slet ikke klar over, hvor meget kontrolskabende leveregler styrer eller ligefrem bremser deres liv, og kan derfor gå i årevis eller det meste af livet og været plaget af svære psykiske symptomer. Kontrollen og dens relation til forskellige lidelser kan gå fra at være sygelig besat af at overkontrollere til angsten for at miste kontrol. Denne artikel vil derfor søge nærmere at belyse, hvordan sådanne mere eller mindre ubevidste og uhensigtsmæssige leveregler opstår, vedligeholdes og brydes. Desuden vil jeg prøve at give eksempler på hvordan de forskellige psykiske sygdomme ofte er relateret til specifikke leveregler om kontrol. Det har derfor også været nødvendigt at forklare, hvad det overhovedet vil sige at have eller være i kontrol eller ikke have kontrol.

## LEVEREGLER

Leveregler defineres i denne sammenhæng som træge, ikke spontane antagelser om en selv, verden, moral, politik, religion og er primært følelsesudsprungne og derfor sjældent logiske. De kan være positive, neutrale eller negative og er oprindeligt ubevidst følelsesindlærte fornemmelser, og når man bevidstgører og sætter ord på dem, bliver de til forskellige regler, som man kan se, vi opererer efter på godt og ondt. Da de blev udformet over tid, - oftest i barn- og ungdommen - var de formentlig hensigtsmæssige for vores tilpasning og overlevelse, men senere i livet har de tendens til at blive stive og rigide og ikke tilpasningsdygtige f.eks. i forhold til det at blive voksen eller nye sociale og miljømæssige faktorer. De udgør en stor del af grundlaget for vores personlighed, men er gennemgående

ikke bevidste for os selv, men tit tydelige for andre. De er dannet gennem personlig erfaring, men er samtidigt ofte forældede regler, som opretholder tingenes tilstand, og som paradoksalt nok kan arbejde imod ens egen bedste interesse. Mange med stress, angst og depressive lidelser har underliggende leveregler om, at de skal gøre alt perfekt og have fuldstændig kontrol over tingene. Hvordan opstår en sådan konstruktion, og hvad er de vedligeholdende og bagvedliggende psykologiske faktorer, som bevirker, at man fastholder en sådan uhensigtsmæssig regel, på trods af at den ofte medfører, at man går ned med psykiske problemer eller må opgive forskellige projekter og livsmål?

Masser af mennesker dropper frokostpausen, møder tidligere og bliver længere på arbejde, samtidigt med at de prøver at nå det dobbelte på den halve tid. Når de kommer hjem, sidder de timevis og tjekker deres arbejdsmail for at være på forkant med alt og for at være sikker på, at de ikke har overset noget. I hovedet gennemgår de minutiøst enhver detalje, som de er i tvivl om blev sagt eller gjort godt nok, og de ligger vågne den halve nat for at kontrollere, om de kunne have overset noget vigtigt, eller om de kunne have gjort tingene bedre på en anden måde. Et stort antal studerende udskyder deres eksaminer på universitetet igen og igen og kommer aldrig i gang med deres speciale. Ofte er årsagen, at disse personer har en ubevidst følelse af, at hvis ikke de gør deres arbejde 100%, ja 120% perfekt, er de ikke gode nok, og hvad vil så ikke andre mon tænke om dem?

De frygter f.eks. at andre kunne tænke:

- *"Hun gør ikke sit arbejde godt nok"*
- *"Hun er doven"*
- *"Hun er ligeglad og uansvarlig"*
- *"Hun er ikke særlig dygtig og uegnet til sit job"*
- *"Hun er svag og uduelig"*
- *"Hvis ikke hun klarer specialet til topkarakter, vil det bevise, at hun ikke er særlig dygtig og intelligent".*

Da disse personer aldrig tør lade være med at gøre deres arbejde perfekt, lærer de heller aldrig at se, at det slet ikke behøver at være tilfældet, da de jo kun får beviser for, at det går godt, når de gør det perfekt. Som sådan får de ved en selvopfyldende profeti opretholdt deres egen tese om nødvendigheden af kontrol og perfektionisme. Men der er altid en omkostning, som ofte ikke tages med i beregningerne, nemlig at det er psykisk belastende, og at store projekter, som f.eks. eksaminer eller specialer, bliver udskudt eller opgivet. I stedet laver man "grøntlys-antagelser", hvilket betyder undskyldninger for sig selv om, at man nok skal få det gjort, hvis man venter til, man har forberedt sig lidt mere og derfor kan gøre det endnu bedre. Grøntlys-antagelser er selvbedrageriske i og med, at man får givet sig selv god samvittighed for noget, som man ikke får gjort, ved at sige at man bare gør det meget bedre senere. Men når man kommer hen til næste frist for aflevering af specialet, laver man blot en ny grønntlys-antagelse for at udskyde det og så fremdeles. Overordnet kaldes adfærden undvigeadfærd, og den bygger på angst og lavt selvværd.

## OMKOSTNINGERNE VED AT SKULLE HAVE KONTROL OG VÆRE PERFEKT

Problemet med leveregler om kontrol og perfektionisme er, at man sætter en umulig standard for sig selv. Så længe man gør alt perfekt, føler man, at man kan tænke godt om sig selv, og at andre vil værdsætte én, men så snart man ikke kan leve op til sin regel, er man konstant sårbar over for lav selvværdsfølelse og angst for, at andre tænker dårligt om en og vil afvise en. Dette kan så aktivere en ny grundlæggende angstfølelse for at blive forladt og blive ensom.

Et andet problem er også, at det ikke er muligt at være perfekt og kunne kontrollere alt ting. Der findes ingen perfekte mennesker, og hvad er det også at være perfekt? Der vil altid være uenighed om hvorvidt noget skulle være løst på den ene eller anden måde. Hvordan stiller man f.eks. to mennesker tilfreds, hvis den ene synes, det er perfekt, hvis man gør sådan, og den anden kun mener, at det er perfekt, hvis man gør noget andet? Hvis ens arbejdsperfektionisme går ud over ens privatliv og fritid, er man så perfekt? Og hvis man går ned med stress i form af f.eks. angst eller depression, er man så perfekt? Hvad mon en arbejdsgiver helst vil have: en medarbejder der gør tingene 120 % perfekt, men på længere sigt går ned med stress og må lade sig sygemelde, gå i terapi eller opstarte på lykkepiller, eller én, som laver sit arbejde 70-80%, men har overskud, udviser tilfredshed og forbliver rask?

Specialeskriveren, som konstant udskyder sit projekt pga. angst for, at det han skriver ikke er godt nok, bygger ofte sine antagelser på underliggende følelses-formodninger om, at hvis ikke han får højeste karakter, vil det bevise, at han er ubegavet og dum. Rationelt er der intet, der taler for dette, men følelser er ikke rationelle, så følelserne vinder med argumentet: "Jeg kan jo føle, at det er sådan folk vil tænke om mig, og de har jo ret!" Oftest er det kun lærer og censor, som skal se og bedømme opgaven og resten af verden er fuldstændig ligeglade med ens karakter. Masser af studerende med gennemsnitlige karakterer har alligevel fået gode og store stillinger med tiden, og en karakter siger intet om personen selv, men kun noget om opgaven, og dem der har vurderet den. Alligevel er mange tilbøjelige til at tilskrive (attribuere) den karakter de får, med dem selv som person: "Hvis karakteren er dårlig, kan alle se, jeg er dum, og hvis den er god, var det blot held".

En person med et handicap, f.eks. i form af lammelse i benene, bryder sig næppe om at blive stemplet som "en handikappet person", da de ser sig selv som et menneske, som stadig kan arbejde, elske, have børn og hustru, rejse osv. Udtrykket "en person med et handicap" er derfor langt bedre, end at man bruger begrebet "handikappet" om hele personen, når man siger "han er handikappet". På samme måde kan en person med en depression lære ikke at dømmes sig selv som: "Jeg er deprimeret", men derimod lære at forsvare, at de er en person, som "har en depression". Det gælder også den, som ikke fik afleveret sit speciale eller dumpede til eksamen, og som derfor er tilbøjelig til at sige: "Jeg er svag og uduelig", i stedet for at lære at se, at specialet eller eksamen ikke er bevis på, at hele deres person er svag og uduelig (også kaldet en psykologisk fejltolkning eller kognitiv forvrængning i form af en generalisering).

Mange har ikke gjort sig overvejelser over, hvad det ville medføre, hvis vi virkelig kunne kontrollere alt. Ville det så være muligt at leve spontant og impulsivt? Ville livet

overhovedet være interessant, hvis man kunne kontrollere det, og der af samme grund aldrig ville være noget som kom bag på os? Ville livet ikke blive meningsløst og ligegyldigt, hvis alt kunne kontrolleres og forudsiges? Hvis vi ville kunne kontrollere alt på vejen fra punkt A til B, i livets vej, ville der aldrig være nogen overraskelser eller nye spændende impulser udefra. Glæde, begejstring, forelskelse, inspiration, overraskelser, opdagelser osv. ville ikke være mulige, hvis vi altid havde kontrol. Livet ville blive kedeligt forudsigeligt, mekanisk og ligegyldigt. Hvis vi kunne kontrollere, hvad andre tænkte om os, ville vi heller ikke føle glæde ved deres accept eller kærlighed, for den var jo ikke oprigtigt følt men kontrolleret. Jo mere kontrol man udøver over andre mennesker, om det være sig i et parforhold eller et diktatorisk regime, jo mindre frihed og desto mere censur.

Urealistiske leveregler opstår ofte som en kompensation for et lavt selvværd. Hvis jeg i nogle sammenhænge (ikke nødvendigvis alle) føler, at jeg er svag eller ikke god nok og er bange for, at andre skal komme til at se dette, prøver man måske at kompensere for dette ved at have fuldstændig kontrol over tingene og gøre dem perfekt. Det vil i bedste fald så ikke "opdages", at jeg i "virkeligheden" ikke er god nok. Mange mennesker går rundt og føler, at før eller siden bliver de nok "opdagede" eller "afslørede i deres bluf", og folk vil se at de er "dumme og uduelige og intet værd". Hvis man konstant prøver at omgøre sit lave selvværd og antagelse om, at man ikke er god nok eller svag, ved hjælp af at kompensere ved en leveregel om, at jeg skal gøre alt perfekt og have totalt kontrol over tingene, opretholder man paradoksalt i virkeligheden sin uhensigtsmæssige antagelse. Med levereglen omgør man ikke sit selvværd, man omgår det og derved fastholder det.

Leveregler, som bygger på antagelsen om, at man skal prøve at kontrollere alt, for ikke at noget skal gå galt, opretholder en pseudoforestilling om, at det også er muligt, hvilket det på ingen måde er. Man kan ikke kontrollere, hvad andre tænker. Man kan heller ikke kontrollere fremtiden. Menneskets følelsesliv og kropslige reaktioner kan kun i visse tilfælde indirekte påvirkes og kontrolleres. En stor del af vores adfærd er ubevidst styret af automatiske reaktioner, ubevidste følelser og motiver mm.

## KONTROL

Man kalder adfærd, som vi blot gør på refleks "at gøre noget på ryggraden". Hukommelse for færdigheder, hvis udførelse vi ikke er bevidste om, kalder man også "procedural hukommelse". Fælles for automatiske refleksreaktioner er, at de ikke kræver nogen bevidst opmærksomhed, og at de opstår hver gang, når et specifikt stimulus forekommer. Endvidere at de er hurtige og ubevidste. Eksempler på dette kan være at skrive på maskine eller cykle. Følelser udløses også helt automatisk, når et specifikt stimulus opstår (f.eks. en tanke eller en hændelse i den ydre verden), og hvis de er situationsudløste, og man får sat ord på disse emotioner, får man ofte fat i det man i kognitiv terapi vil kalde "automatiske tanker". Disse kan være negative, neutrale eller positive ligesom de mere grundliggende, træge, og knap så situationsudløste, men mere personlighedsbeslægtede leveregler. Ved automatiseret adfærd eller procedural hukommelse er kontrollen overladt til en overindlært, men nu ubevidst styring, som er rigtig praktisk, fordi vi så bedre kan kontrollere flere ting på engang, hvilket ellers er svært, hvis vi skulle gøre det bevidst. F.eks. er det meget svært at lære at spille klaver og føre en samtale samtidigt, men når klaverfærdighederne er blevet automatiske er det ingen sag at tale samtidigt med, at man

spiller. Hjernen søger altså for at fordele noget af kontrollen til ubevidst styring for at bl.a. kunne give os mere overskud til at udføre flere opgaver på engang (multitasking). Det er således særdeles vigtigt, at en del af vores kontrol overgår til kontrolpiloten.

Generelt vil man nok mene, at man kun er i kontrol, hvis man udøver en adfærd, som er helt i overensstemmelse med ens bevidste vilje og tankeoverbevisning. Men man glemmer så, at vi jo også har masser af adfærd, som vi har helt kontrol over, selvom den er ubevidst. F.eks. er vi nogen gange slet ikke bevidst om, vi huskede at låse døren i bilen og slukkede lyset i badeværelset, men når vi tjekker efter, opdager vi, at vi handlede fornuftigt og rigtigt og låste og slukkede, uden at vi bemærkede det. Vi tænker generelt heller ikke over vores muskelkoordinering i kroppen, når vi går en tur eller cykler, men alt bliver kontrolleret til mindste detalje i hjernen, så vi ikke mister balancen. De nerver vi ikke har viljens herredømme over (autonome nervesystem) har også kontrol med muskelcellerne i vores blodkar eller organerne i kroppen, som hele tiden kontrolleres i forhold til, hvad der er mest formålstjenligt eller bedst overlevelses-strategisk.

Når man taler om kontrol, er det nemt at overse, at det ikke er en entydig størrelse, men at kontrol foregår på mange planer, både fysiologisk og psykisk, bevidst og ubevidst, emotionelt og kognitivt (kognitioner = tanker). Det er derfor ikke altid nemt at afgøre, hvilke faktorer der ligger til grund for adfærd. Selvom det kan føles, som om man selv har kontrollen, kan der sagtens være ubevidste faktorer, som interfererer, og omvendt når man føler, man ikke har kontrol, har man ofte kontrol alligevel. Hvis følelserne er for stærke, kan det f.eks. være meget svært ikke at reagere på dem, og man kan således sige, at man mister kontrollen rent kognitivt (tankemæssigt). Men omvendt kan man også sige, at følelserne overtager kontrollen, da man jo fortsat handler adfærdsmæssigt logisk set ud fra emotionernes synspunkt, blot ikke ud fra et rationelt. Dette sker langt hyppigere, end vi tror.

Et eksempel kunne være, hvis man gerne vil bestige et bjerg, men vender om pga. højdeskræk. Er det så mangel på kontrol? Med tanken og viljen vil man gerne bestige det, men følelsen tør ikke. De fleste vil næppe beskrive det som et kontroltab, selvom viljen og lysten til at bestige bjerget bøjer sig for angstfølelsen. Man kan også sige at viljen vælger at lade sig overtale af følelsen og således tager et nyt hensigtsmæssigt valg på baggrund af den angstsituation, som er opstået, og som synes for belastende at fortsætte bjergbestigningen med. Altså er vi fortsat i kontrol, vi har blot foretaget et nyt valg på baggrund af en følelse.

Følelserne kan imidlertid blive så stærke og impulsive, at man ikke når at tage en ny viljesbestemt beslutning. Er man så ikke længere i kontrol? F.eks. hvis en person mister besindelsen og slår ud efter en anden i raseri, mister han således den rationelle kontrol, og handler med følelserne. Men adfærd er jo ikke totalt ukontrolleret, da personen fortsat slår målrettet ud efter den anden person og vil derfor også lovgivningsmæssigt straffes for overlagt vold. Hvis man har tendens til at overreagere på følelser, er det imidlertid ofte et spørgsmål om at lære emotionerne at reagere anderledes og så og sige omprogrammere automatisk indlærte emotionelle reaktionsmønstre til en mere rationel adfærdstrategi. Dette kan forskyde kontrollen fra emotionerne til kognitionerne og med tiden blive til en ny automatisk emotionel tillæring. Men når vi oplever, at vi taber kontrollen og lader os rive

med af følelserne, har vi altså kun delvist kontroltab, da kontrollen så og sige blot er forskudt fra vores rationelle fornuft til mere emotionelle adfærdskontrollerende centre i hjernen, som i mange tilfælde på længe sigt kan omlæres til mere rationel og viljesbestemt adfærd.

Når man derfor hører om personer, som er bange for at miste kontrol, eller de føler, de er ude af kontrol, betyder det derfor oftest, at de frygter eller oplever, at der sker en *kontrollforskydning* til følelserne i forhold til ens vilje eller velovervejede tankegrunde (kognitionerne). Jeg vil derfor i denne artikel definere kontrol noget bredere end den nok gængse opfattelse, da jeg anser kroppen og psyken i konstant i kontrol på flere planer, men at vores subjektive oplevelse af kontrol primært er knyttet til, at vi bevidst udøver en adfærd i overensstemmelse med vores egne tanker og vilje i forhold til vores omverden og os selv.

Et decideret kontroltab vil jeg derfor i denne kontekst primært definere som en total mangel på mulighed for at udøve psykisk eller fysisk, bevidst eller ubevidst emotionel eller kognitiv kontrol over ens adfærd, som det ses ved psykoser, svær demens, progressiv sclerose eller andre sygdomme, som kan afficere den psykiske eller motoriske kontrol. Delvist vil ydre kontrol udøvet af andre, som f.eks. ved bedøvelse, overgreb og tvang, også kunne falde herunder.

Når vi oplever vi ikke har kontrol, vil det på mange måder svare til, at vi ikke har det. Derfor er det vigtigt at lære via viden, oplysning, undervisning, kognitiv psykoterapi mm. at der er masser af tilfælde, hvor vi faktisk har kontrol, selvom vi ikke troede det, eller at vi prøver at udøve for megen kontrol, uden det er nødvendigt. Endelig er det også vigtigt at vide, at man i mange tilfælde kan lære at beherske følelser og emotionsregulere tidligere ukontrolleret impulsiv og følelsesladet adfærd, som både kan være aggressivt udadreagerende eller selvdestruktiv.

Nedenstående punkter er de mest almindelig eksempler på, når vi enten overhovedet ikke har kontrol, reduceret kontrol eller oplever eller tror, vi ikke har kontrol.

- *Psykoser, demens, stof eller alkoholpåvirkning eller fysisk sygdom, som bevirker, at man overvejende ikke har mulighed for at kontrollere sine tanker eller adfærd.*
- *Dissociative tilstande (særlige psykiske tilstande, hvor der er delvist eller fuldstændig tab af den normale integration mellem erindring, identitetsbevidsthed, umiddelbare sanseoplevelser og beherskelsen af den legemlige motorik.)*
- *Refleksreaktioner og autonome reaktioner (dvs. de nerver som styrer os uden viljens herredømme).*
- *Når man sover, er besvimet eller i bevidstløst tilstand.*
- *Ubevidst automatiseret adfærd (procedural).*
- *Følelsesstyret og impulsiv adfærd, som opleves, som man ikke nåede at tænke, men blot handlede uagtet konsekvenserne.*

- *Når man føler, man bliver grebet af stærke følelser som angst eller panik, og kroppen synes at "gå amok og løbe løbsk" f.eks. ved voldsom og hurtig hjertebanken, kvælningsfølelser og uvirkelighedsfølelse. Hvis dette urigtig tolkes som, man er ved at miste kontrol, eller man har mistet kontrol, og man tror, at man ikke har mulighed for at gøre noget eller er i stand til at handle logisk og rationelt, så vil ens fejlagtige overbevisning også kunne medføre en oplevelse af mangel på kontrol.*
- *Bedøvelse, overgreb, tvang.*

Denne artikel vil imidlertid primært beskæftige sig med sammenhængen med leveregler og kontrol og kun i mindre omfang behandle dialektikken omkring forholdet mellem bevidst og ubevidst kontrol og problemstillingen omkring hvordan et højt emotionelt arousal-niveau kan forskyde kontrollen fra kognitiv og rationelt overvejet adfærd til impulsiv følelsesladet adfærd. Eksempler på det sidste kunne være personer med lav impulstærskel, emotionelt ustabile personlighedsstrukturer eller alkoholpåvirkede, hvilket senere i artiklen vil blive kort omtalt.

Det skal blot nævnes, at man rent filosofisk, i tusindvis af år, har diskuteret om mennesket overordnet er årsagsdetermineret og uden fri vilje. Dette fordi en hver tanke eller følelse er foregået af en eller flere årsager, som vil determinere udfaldet uafhængigt af vores oplevelse af, at vi selv vælger frit. Nogle opfatter også blot mennesket som en kompleks passiv maskine, som kun aktiveres ved en ekstern eller intern kraft i form af forskellige behov, som styrer vores adfærd. Andre mener, at mennesket selv er årsagen til dets egen adfærd. Forskellige videnskabelige undersøgelser mener at påvise, at en handling allerede er bestemt ubevidst i hjernen få millisekunder før, vi selv bliver bevidste om den.

## ANGSTEN FOR AT MISTE KONTROL VED PANIKANGST

Som det tidligere er beskrevet, er kontrol en kompleks og også filosofisk størrelse, som foregår på mange forskellige planer, men overordnet vinder man ikke over angst, stress, lavt selvværd ved at øge sine uhensigtsmæssige leveregler om kontrol og perfektionisme. Man kan indirekte lære at få mere kontrol over sin stress og angst ved mindfulness-øvelser (inspireret af meditation) i form af accept af kroppens signaler og reaktioner på en ikke fordømmende måde. Desuden ved at lære et nyt og mere hensigtsmæssigt repertoire af leveregler; herom senere.

Hvorfor oplever nogle, at de ind imellem mister kontrol? Dette er primært fordi, kontrol foregår både bevidst og ubevidst, og selvom det føles muligt at være i stand til at kontrollere tanker og handlinger, så er der samtidigt en masse faktorer, som gør, at det kun er muligt i et vist omfang. Der er så mange faktorer, som spiller ind samtidigt, at hvis vi forlanger noget af os selv, som ikke er muligt, vil vi ofte have oplevelsen af kontroltab. Følelsen af kontrol har meget at gøre med hvor ens opmærksomhed ligger, men hjernen scanner hele tiden ubevidst for, om vi er i fare og søger for, at vi er i sikkerhed, -på trods af at vi ikke er opmærksomme på, at denne ubevidste kontrol foregår samtidigt. Vi fokuserer på, hvad vi mener er vigtigt, og frafiltrerer hvad der synes uvæsentligt og ligegyldigt og er ikke vidende om den ubevidste kontrol, som hjernen i øvrigt laver. Mange af disse

ubevidste hjerne-kontrol-processer er forbundet med vores biologiske habitus, men også den socialt og kulturelle prægning og indlæring som former vores personlighed. Det er således meget svært præcist at definere bevidst og ubevidst kontrol ligesom begrebet bevidsthed er det.

At være kort for hovedet, distræt, uopmærksom, ikke mindful eller dagdrømmende bevirker at fokus og opmærksomhed er forrykket (displaceret), og dette kan tolkes som mangel på kontrol, men hjernen har stadig kontrol over tusindvis af informationer fra kroppen både fysiologisk og psykologisk. Dette gælder alt fra vejrtrækning, blodtryk, hjerteslag, temperaturregulering, muskelkoordination, informationsbearbejdning fra samtlige sanser osv. osv., samtidigt med at den sørger for at reagere rigtigt på psykologiske informationer som tryghed eller fare, interessefokus, seksuelle signaler og meget, meget mere. Så selvom man ikke selv føler, at man lige havde kontrol over noget, man ønskede at koncentrere sig om, kan man ikke sige at man overordnet ikke havde kontrol. Det er imidlertid ikke muligt at være i bevidst kontrol over alt på engang, men dette er ikke udtryk for, at man er i fare eller må gøre tingene endnu bedre og endnu mere perfekt for at få mere og bedre kontrol. Dette vil paradoksalt kun forværre ens mulighed for at kunne bevare overblikket, da man forlanger noget af sig selv, som i det lange løb ikke er muligt. Mange frygter, at hvis de slipper tanke-kontrollen med noget, som de er bange for vil ske, vil det ske. Ofte fjerner man blot fokus fra det centrale eller væsentlige i nuet, ved at forsøge at kontrollere ikke kontrollerbare tanker. Modsætning til kontrol er hjælpeløshed, og man kan derfor nemt få den overdrevne følelse af, at man derfor konstant er nødt til at være i kontrol med alt, hvad der sker.

Mange tror, at hvis de blev udsat for det, de allermost frygter, vil de kunne risikere at gå så meget i panik, at de vil miste kontrol. Når man så spørger dem, hvad det ville medføre, svarer de ofte at de måske ville besvime, blive evigt sindssyge eller dø. Det er imidlertid umuligt at besvime, blive sindssyg eller dø pga. angst. Det er en fejltolkning baseret på at det *føles* sådan, og følelser har det med at virke mere overbevisende end logiske tanker (forklaring følger under afsnittet "Følelser kan ikke tænke, og tanker kan ikke føle, men de påvirker hinanden"). En følelse går også altid over. Den eneste form for angst hvor man godt kan besvime, er ved blod- og nålefobier, hvor blodtrykket falder i modsætning til de andre angstformer som f.eks. panikangst, hvor blodtrykket stiger. Evolutionsbiologisk er dette en forudsætning for overlevelse. Hvis man hyperventilerer i forbindelse med panikangst, kan man også besvime, men det er så en sekundær årsag og ikke pga. selve angsten (læs mere udførligt i min artikel: "Angsten for at miste kontrol og blive sindssyg".)

Dem som tror, de vil miste kontrol ved ekstrem angst og panik og deraf vil udvikle sindssyge, bygger det primært på fejltolkningen af, at hjernens automatiske kontrol over ens fysiologiske angstreaktioner begynder at manifestere kraftige kropslige symptomer. Denne automatiske kontrol foregår i den del af nervesystemet, som er uden viljens herredømme og derfor kaldet det autonome nervesystem = det selvstændige nervesystem. Dette medfører symptomer som f.eks. voldsom og hurtig hjertebanken, mundtørhed, vejrtrækningsproblemer, rysten, sommerfugle i maven, gelekne, synsforstyrrelser, koncentrationsbesvær, sveden, kulde og varme mm. Dette er i virkeligheden meget vigtige formålsbestemte reaktioner i kroppen i tilfælde af, at man befinder sig i en virkelig fare. Dette gør nemlig kroppen beredt for at kunne handle eller undvige en livsfarlig situation,



fordi hjertet pumper ekstra blod til hjernen og de store muskelgrupper, så vi netop ikke besvimer og har overskud til at kæmpe eller løbe væk. Hvis vi imidlertid ikke befinder os i en rigtig fare, men følelserne fejltolker at befinde sig i en, vil hjernen kontrollere kroppen til at reagere på samme måde. Dette tolkes ofte fejlagtigt af personen, som at han eller hun er ved at miste kontrol, da kroppen føles at reagere helt ukontrolleret, og som om man var ved at blive sindssyg. Ironien er at hjernen er i færd med at udøve ekstrem kontrol over kroppens reaktioner. Dette sker i form af det sympatiske nervesystem, som er den del af vores autonome nervesystem, som altså ligger uden for viljens herredømme, men kontrollerer, at legemet sættes i forsvarsberedskab, så vi kan imødegå kritiske og farlige situationer og forøge vores chance for overlevelse. Ud over den sympatiske del af det autonome nervesystem har vi også et parasympatisk autonomt nervesystem, som modvirker eller bremser det sympatiske og således igen kan hæmme de mange reaktioner i kroppen, som blev udløst af angst. Man har som sagt ikke viljes-kontrol over det sympatiske og parasympatiske autonome nervesystem, men man kan i høj grad dæmpe de sympatiske udløste angstreaktioner i kroppen, ved at lære at omgøre ens fejlfortolkninger i forhold til leveregler om kontrol eller urigtige tolkninger om, at man er ved at blive sindssyg eller besvime og lignende.

Ekstrem angst og panik udløser således ikke egentlig kontroltab, men derimod meget kraftig ubevidst og autonom hjernekontrol over vores kropslige funktioner, som så ironisk nok ofte tolkes som mangel på kontrol. Mange forestiller sig, at de ved svær panik vil løbe ukontrollerede rundt og ikke kunne styre deres adfærd eller tanker. Man kan stort set bilde sig alt ind og tro på det, selvom det ikke er sandt, og hvis man er overbevist om, at man mister kontrol, eller ikke kan styre noget som helst, vil det også føles sådan på trods af, at det ikke er en rigtig opfattelse. Hvis man bilder sig selv ind, at man ikke kan røre ved en ufarlig edderkop eller gå ind i en elevator på grund af klaustrofobi, vil det også blive sandt, selvom man jo faktisk godt kan røre ved edderkoppen eller gå ind i en elevator; man vil blot få angst, men det er i sig selv ikke farligt. Hvis man fortæller sig selv, at man ikke har kontrol og bliver sindssyg, hvis man går i panik, og tror på det, vil man også opleve og føle det sådan, selvom man fortsat har masser af kontrol og ikke er sindssyg. Dette nedsætter selvfølgelig indirekte ens repertoire for at kontrollere situationen på en smartere måde, men øger ikke muligheden for sindssyge, men forstærker kun angsten for at få et nyt angsttilfælde. Hvis vi derimod igennem oplysning, læring, omgørelse af fejlfortolkninger og leveregler om perfektionisme og kontrol mm. får forståelse for, at vi har kontrol, når vi oplever angst, og at kroppens autonome sympatiske reaktioner faktisk også er udtryk for kontrol, så kan man hurtigt lære at beherske sin oplevelse af det ukontrollerbare i svære angst- og paniksituationer.

## SOCIALFOBI OG KONTROL

Leveregler om at skulle være perfekt, kan få folk i sociale sammenhænge til at "please" og altid prøve "at sige det rigtige". De holder deres egen mening tilbage, af skræk for, at den kan støde andre, som igen kunne medføre, at andre opfattede én som problematisk, ukorrekt og ikke til at stole på. De er bange for, at folk skal tænke, at de ikke er gode nok og prøver derfor at forhindre, at nogen skulle bagtale dem, ved at have "styr på tingene" og kontrollere alt. Alt hvad man siger, underkastes levereglens selvcensur. Man bliver

metakognitiv, når man er sammen med andre, hvilket vil sige, at man betragter sig selv udefra hele tiden, og vurderer sig selv, og det man siger, i stedet for blot at være i situationen. Omkostningen er, at man undertrykker sine egne meninger, og siger det, man tror folk gerne vil høre uden at vide, om det er rigtigt. Ofte opnår man, ved at prøve at opføre sig perfekt, lige det modsatte, da mange føler, man taler dem efter munden og aldrig får en fornemmelse for, hvad den "pleasende" virkelig mener. Det er slet ikke rimeligt, at tillægge ens tolkning af andres mening og tanker så meget magt. Det bliver i høj grad langt mere ens hypotetiske udlægning af andres meninger, som kommer til at styre en, i stedet for at man selv gør det. Paradoxet er, at kontrollen i virkeligheden fjerner kontrollen over ens eget liv, da den bruges på den magt, man tilskriver og tillægger andre har over en. Desuden kan man slet ikke forhindre andre i at tænke noget negativt om én, blot ved at prøve at opføre sig perfekt og konstant være i kontrol, af angst for at komme til at sige eller gøre det forkerte. Mon ikke også f. eks. en chef hellere vil gøres opmærksom på en fejl, han selv har overset i firmaet, selvom det måske vil være en ubehagelig erkendelse for ham, end han vil smigres af sine medarbejdere og ikke ane uråd, som så på sigt kan få uheldige konsekvenser for firmaet, personalet og ham selv.

Socialfobikere er konstant usikre på, om de siger og gør ting korrekt, af angst for at andre vil se ned på dem, grine af dem, eller synes de er dumme, hvis ikke de gør det perfekt. Når de er sammen med andre mennesker, er de også bange for, at blive vurderet og ikke slå til og får derfor et hav af klassiske angstsymptomer som f.eks. at ryste på hænderne og rødme, svede, foruden at få hjertebanken, mundtørhed, svimmelhed, uvirkelighedsfølelse og ofte angst for at miste kontrol og blive sindssyg (se min artikel: "Angsten for at miste kontrol og blive sindssyg"). De er overbeviste om, at andre kan se og lægger mærke til disse symptomer og prøver desperat at skjule dem (sikkerhedsadfærd), hvis ikke de om muligt helt undgår sociale situationer (undvigeadfærd). De tolker, at hvis andre ser deres usikkerhed og fysiske symptomer på angsten, vil de blive opfattede som svage og derfor ikke værd at være sammen med. Paradoxet er, at de selv fremmer netop den adfærd, som de er bange for vil ske, nemlig at ingen er sammen med dem, fordi de undgår andre og så fejlagtigt får bekræftet, at ingen gider være sammen med dem.

Når de er sammen med andre, prøver de at kompensere for deres usikkerhed og angst for, hvad andre mon tænker om dem, med desperat at kontrollere situationen og opføre sig så perfekte, som de tror, de andre vil have dem til at være. De kan aldrig slappe af, fordi de konstant er metakognitive og prøver at være på forkant med, hvad de bør sige, og hvad de andre mon tænker. Desuden er de skrækslagne for at andre kan læse dem som en åben bog, fordi de oplever deres angstsymptomer forræder dem, da de ikke kan kontrollere dem i situationen, f.eks. som nævnt rødme, svede eller ryste. De fejltolker den opmærksomhed, som de tillægger andre at måtte have om dem, da de selv føler den så stærkt, at de også mener, at andre må kunne se det (også kaldet: selektiv opmærksomhed). Endvidere har de oplevelsen af, at de kan mærke, hvad andre tænker om dem (også kaldet: tankelæsning), uden det er tilfældet. Deres kontrol og perfektionskrav til dem selv, forværrer helt tiden situationen og fastholder dem i deres angstsymptomer og uheldige reaktionsmønstre. Da de aldrig tør opgive kontrollen får de heller aldrig lært, at håndtere situationen anderledes. Deres angst holder dem derfor fast i en jernnæve og spændetrøje, og følelserne styrer deres liv ned til mindste detalje.

## OCD (TVANGSTANKER OG TVANGSHANDLINGER) OG KONTROL

Folk som lider af tvangstanker og tvangshandlinger har særlig høje forventninger om at kunne kontrollere deres tanker og adfærd, fordi de føler, at de så kan forhindre forfærdelige ting i at ske. Dette kalder man også magisk tænkning. Samtidigt har de en ekstrem "overansvarlighedsfølelse", som har rod i svære leveregler om kontrol og perfektionisme. Personen med klassisk OCD har fået lært sig en uhensigtsmæssig metode til at holde angst og ubehag nede, ved f.eks. at udføre nogle ritualer, som så giver fornemmelse af, at fremtiden kan kontrolleres, og man dermed kan forhindre ting, som man er bange for vil ske, i at ske. Rent logisk kan de godt se, at det ikke er tilfældet, men ubehags-følelsen er så stærk, at de ikke kan modstå at handle på den. Ikke mindst fordi det virker i øjeblikket på at dæmpe ubehaget, når ritualet udføres, men kort efter opstår usikkerheden og tvivlen igen. Da man ikke tør modstå ubehaget på rationel basis, fortsætter ritualerne og tvangstankerne i en uendelighed. Tvangsritualer kan være ualmindelig absurde og abstrakte, fordi de er følelsskabte og således ikke logiske, og derfor opleves de ofte meget pinlige og skamfulde for personen selv. Dette bevirker ofte, at de forsøger at holde det hemmeligt for andre og lider i stilhed.

De er ekstremt bange for at miste kontrol, da de så føler, at de selv eller andre (ofte folk de særligt holder af) er i fare for, at noget frygteligt kan eller vil ske. Som sådan hviler der et meget tungt ansvar på deres skuldre. De har også ofte oplevelsen af, at hvis ikke de er i kontrol, vil alt blive kaos. Det er enten/eller og sort/hvidt (også kaldet dikotom tænkning). Paradokset er, at deres overansvarlighed og forsøg på kontrol af tanker og handlinger ikke har sammenhæng på det virkelige plan, men kun på det følelsesmæssige. Man kan heller ikke kontrollere sine tanker ved at bestemme, hvad de skal og ikke skal. Et eksempel på dette er, hvis man beder en person om ikke at måtte tænke på "Eiffeltårnet", så vil personen ikke kunne lade være med dette. Med andre ord, vi kan slet ikke styre og kontrollere vores tanker sådan, som den med OCD forlanger af sig selv. Det er imod de neurobiologiske og fysiologiske love for måden, vi tænker på. Vi kan hverken kontrollere ikke at måtte tænke på noget bestemt eller kun at tænke på noget bestemt og ikke noget andet samtidigt i længere tid ad gangen. At tanker ikke kan kontrolleres på den måde er imidlertid ikke farligt, og tanker og følelser er i sig selv ikke farlige.

Et klassisk eksempel på kontrol hos en med OCD kunne være personen, som er bange for at blive syg eller smittet. Denne prøver så at berolige sig ved at forsøge at have kontrol over alle bakterier, som teoretisk befinder sig i omverden, ved konstant at holde dem fra livet ved at vaske sig. Vaskeritualer udføres så i en uendelighed, da angsten og frygten for smitte hele tiden kan holdes ned på den måde. Det har intet med logik at gøre, da handlingerne kun er styret af fejlindlærte følelsesantagelser, hvorfor rationelle argumenter preller af på personen. Men det absurde i handlingen understreges af, at den med OCD ikke bliver mindre syg af at vaske sig, og prisen er ofte alvorlig håndeksem og sår foruden uendelig spildtid på timevis af håndvask, bade og gøren rent.

Et andet klassisk eksempel er forsøget på "ikke at miste kontrollen over sig selv", "for hvis det ikke lykkes, hvad kunne jeg så ikke risikere at gøre"? "Tænk hvis jeg mistede kontrol, og så slog min kæreste eller familie ihjel"? Knive gemmes af vejen, fordi man er bange for, at

man i et ukontrolleret øjeblik kunne finde på at slå en ihjel, man holder af. Man opruster derfor ekstreme forsøg på hele tiden at kontrollere i sygelig grad. Paradokset er, at man jo aldrig vil slå en ihjel, man holder af, selvom man ikke føler, man er i kontrol hele tiden. Hvis det var tilfældet, ville alle folk, hver gang de ikke lige oplevede kontrol, være konstant i fare for at slå andre ihjel, hvilket jo ikke er tilfældet. Forklaringen er, at vi mister ikke kontrol på den måde som OCD-patienten frygter. Den psykologiske mekanisme kalder man også "tanke-handlingsfusion", da den med tvangstanker tror, at bare det, at man kan tænke tanken er nok til, at den vil kunne ske, eller at man ville gøre det. Ironisk kunne man måske næste sige, at den som ikke lider af OCD, og ikke tænker på at kontrollere, jo normalt aldrig ville slå sin kæreste ihjel, men at den med OCD, som tilmed åbenlyst er bange for at gøre det, er "endnu i mindre fare for at gøre det", da tanken tilmed er koblet med svær angst. Det er angsten, som primært forhindrer os i at gøre ting, vi ikke vil, i langt højere grad en kontrol. Ellers ville vi jo være farlige, hver gang vi ikke har bevidst kontrol, som f.eks. når vi dagdrømmer, er distræte, uopmærksomme, eller har fokus på noget andet. Vi kan kun kontrollere få ting ad gangen, hvilket vil sige, at vi så ikke har kontrol over tusindvis af andre ting samtidigt. Dette får os ikke til at begå mord af den grund eller gøre andre sindssyge handlinger til fare for os selv og andre.

Alle mennesker kender til lette tvangstanker og tvangshandlinger. De fleste har f.eks. oplevet at stå på en togperron og tænkt tanken, hvad hvis jeg nu lige pludselig ikke kunne styre mig selv og sprang ud foran toget, selvom jeg ikke har lyst til det? Vi har konstant behov for at føle, at vi kan styre og kontrollere alt, hvad vi gør og tænker, men overser, at vores adfærd primært er styret af "automatpiloten", og vores angstfølelser vil forhindre en i at gøre noget uhensigtsmæssigt og naturstridigt. Selvmordsforsøg eller mordforsøg er generelt ikke udtryk for mangel på kontrol, hvis ikke personen selvfølgelig har været beruset af stoffer eller alkohol og lignende, og morderen straffes derfor med overlagt mord.

OCD skyldes ikke en disharmonisk barndom, men nok i højere grad en genetisk disposition til lidelsen, som så kan udvikles i forbindelse med angst, stress, depression og forstærkes ved fejlindlæring. Følelsen af ikke at have kontrol ved denne lidelse er overvejende baseret på det svære i at modstå forsikringsøgende adfærd og det umulige i at kontrollere tanker til at gøre, hvad man ønsker, de skal gøre eller ikke gøre (jævnfør eksemplet med Eiffeltårnet). Det er dog ikke udtryk for mangel på kontrol, men nærmere overkontrol, da man som tidligere nævnt forlanger en kontrol, man aldrig kan få og så kompenserer ved at udøve kontrol, med handlinger som dybest set er meningsløse og følelsesstyrede på grundlag af ubehag og angst. Man kan sige, at det er angst og ubehagsfølelsen der kontrollerer personen, mere end den logiske tanke om at modstå f.eks. tvangshandlingerne. At følelser styrer os ses generelt ikke som mangel på kontrol, men når vi plages af overdreven følelsesstyring på trods af tankens modstand, opleves vores adfærd som "styret af noget andet" og derfor ukontrollerbar. Den med OCD prøver så ulykkeligvis at intensivere kontrollen ved forsikringsøgende ritualer og forværrer dermed kun følelsen af mangel på kontrol. Denne lidelse er derfor ofte i høj grad forbundet med svære leveregler om kontrol og perfektionisme.

Selvom man plages af OCD, kan man ikke påstå, at man af den grund har mindre kontrol over tanker eller handlinger end andre uden OCD, selvom det kan føles sådan, når tanker, man ikke synes er nogen, man ønsker at have, hele tiden invaderer ens bevidsthed

(egodstone = tanker som synes fremmede for en selv). Men tvangstankerne er ikke mindre kontrollerbare end almindelige tanker (jævnfør igen eksemplet med Eiffeltårnet). Det er sygdommen, som inducerer tvangstankerne, men de er ikke mere eller mindre kontrollerbare end almindelige tanker, som induceres af ydre indtryk eller indre associationer. Det føles blot sådan, da den med OCD naturligvis gerne vil slippe for tvangstankerne og derfor er meget optaget af disse. Da der både er biologiske og psykologiske årsager til grund for lidelsen, ses det også, at både medicin og kognitiv terapi kan virke effektivt på behandlingen.

## SEKSUEL KONTROL OG PRÆSTATIONSANGST

Seksuel præstationsangst skyldes også leveregler om kontrol og perfektionisme. Hvad sker der med manden, som vil have kontrol over sine seksuelle præstationer og "performe" perfekt, af angst for at miste den elskede, hvis ikke han er god nok i sengen? Han er i stor risiko for at "præstere" med impotens, da han vil kontrollere en fysiologisk reaktion, som han ikke har viljens herredømme over. Han fremmer nu netop det, han frygtede allermost og bekræfter sig selv i, at når han ikke kan leve op til sine krav om perfekt standard, er han en fiasko både over for sig selv og hende. Sex bliver til en præstation for at bevise, at man er god nok, og fokus er ikke længere også på ens egen nydelse, lyst og behov, men derimod på hvad den anden mon tænker om en. Dvs. tanken prøver at kontrollere en følelse, men dette er generelt ikke muligt. Man kan lidt paradoksalt sige, at han er nødt til at slippe kontrollen for at "få kontrollen". Vi fungerer først seksuelt og opnår kun orgasme, hvis vi tør opgive kontrollen, perfektheds-præstationen og hengive os. Vi viser, at vi ophidses og tændes af den anden og giver vores nydelse og begær tilbage, som udtryk for vores kærlighed, og det er her at partneren kan modtage og møde os. Det handler, med andre ord, ikke "*om man er god nok*", men "*at man er god nok*". Ikke at man skal præstere, men at man også skal fokusere på, hvad man selv har lyst til og tænder på, mere end hvad man tror, den anden mon har lyst til og tænder på. Hvis man hver gang skal præstere et skuespil for at være sikker på, at den anden kan lide en, bliver ens kærlighed jo aldrig ægte, men på skrømt. Og hvis man kun alene skal tænke på den andens behov, hvordan skal man så selv kunne blive lykkelig i sådan et forhold? Hvis alligevel partneren kun tænder på ens præstationer, men ikke på en selv og ens behov, kan det jo i længden alligevel aldrig blive en god kemi og et godt forhold.

Seksuel præstationsangst svarer lidt til, hvis vi giver en anden en gave kun af pligt eller for, at den anden skal kunne lide os, men ikke fordi vi selv også glædes over at give og selv nyder at gøre den anden glad. Modtageren vil næppe heller synes, det er rart at få en gave, som hun ved, hun kun modtager fordi den anden vil gøre indtryk og have anerkendelse, og ikke givet af lyst og glæde. Med andre ord, vi er nødt til selv at nyde for at give nydelse. Når vi tør slippe kontrollen og "ydrestyringen" og også fokuserer på, hvad vi selv har lyst til og tænder på, bliver oplevelsen fælles. Så snart jeg kun er fokuseret på, hvad den anden tænker, slipper jeg mig selv og mister lysten, og oplevelsen bliver ikke længere fælles, men hypotetisk og tolkende: "Hvad mon den anden vil have, jeg skal være for at synes, at jeg er den perfekte elsker"? Paradokset er jo, at det er langt mere seksuelt ophidsende, hvis partneren har sluppet kontrollen, og tydeligvis er henført af begær og lyst. Det samme paradoks ses ved, at man er nødt til at elske sig selv for at elske andre, for der er ingen

kærlighed at give af, hvis ikke at man også elsker sig selv. Det er ikke det samme som egoistisk kærlighed, hvor der ikke er indlevelsesevne, empati og nærhed, men kærlighed til en selv, selvværd og selvaccept er en nødvendighed i et forhold, for ellers vil ens kærlighed ikke være ligeværdig, men bunde i en afhængighed til et andet menneske, fordi man ikke elsker sig selv, men har brug for at blive bekræftet. Dette medfører så konstant usikkerhed på om den anden kan elske en, når man ikke engang kan elske sig selv.

Orgasmen er et meget godt eksempel på den lykkefølelse og befrielse, det er at overgive sig til ikke at kontrollere og være kontrolleret, og at det heller ikke kan lade sig gøre at kontrollere den. Mange som har meget stærke leveregler om kontrol har derfor også svært ved at overgive sig til et afslappet og naturligt sexliv og opnå orgasme.

## PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER OG PSYKOSER

Når vi sover, overgiver vi vores bevidste kontrol til den dybe søvn eller drømmesøvnen i ca. en tredjedel af vores liv. Dette bevirker dog generelt ikke, at vi er i mere fare end sædvanligt, da de fleste mennesker overlever uden problemer med ikke at være i vågenkontrol ca. 6 til 10 timer i døgnet igennem et helt liv. Faktisk er dette "kontroltab" en forudsætning for at være udhvilet og overleve. Hjernen søger dog for, at hvis der er en usædvanlig lyd eller lignende, at vi kan vågne og tage vare på situationen. Der er selvfølgelig situationer, hvor det er farligt eller u hensigtsmæssigt at miste kontrol, som f.eks. hvis man falder i søvn ved rattet, eller når man bruger farligt værktøj og lignende. Men i disse situationer er kontroltabet jo noget, man bevidst kunne have forhindret ved at sørge for, at man ikke kørte bil, hvis man var træt. Hvis man ellers ikke er træt, syg eller svært følelsesmæssigt påvirket af en eller anden traumatisk årsag, er det at køre bil et meget godt eksempel på, at man generelt ikke kører galt, netop fordi man ikke pludseligt, som normalt menneske, mister kontrol. Man kan tilmed sidde i sine egne tanker og næsten ikke være bevidst om, hvordan man kørte til sit arbejde, og alligevel havde ens ubevidste automatpilot total kontrol over ens kørsel, så man ikke kørte galt. Nogle mennesker har let ved at blive voldsomt følelsesmæssigt provokeret i trafikken og reagerer nemt aggressivt og har således svært ved at bevare den fornuftsmæssige kontrol. Dette kan også have med leveregler at gøre, men skyldes ofte mere temperamentsmæssige og personligheds mæssige forklaringer, som jeg derfor kort vil belyse for helhedens skyld.

Hvis man lider af et svært temperament med manglende impuls kontrol eller har en emotionel ustabil personlighedsstruktur, oplever nogle, at de ikke kan styre sig selv og ind imellem "går amok". Dette kan resultere i, at de bliver voldsomt aggressive og udskældende og kommer i slagsmål, slår kærresten eller bliver selvdestruktive. Denne selvdestruktivitet kan f.eks. være i form af et misbrug af alkohol, stoffer, mad, spil, sex eller at skære i sig selv eller selvmordsforsøg. Bagefter fortryder de og er ofte flove og kede af det og forstår ikke, hvordan det kunne ske, og hvorfor de ikke kunne beherske sig.

Den impulsivt emotionelt ustabile personlighedsstruktur har tre eller flere af følgende symptomer:

- i. tendens til at handle impulsivt og uoverlagt
- ii. stridbarhed, især ved impulsfrustration

- iii. affektlabilitet, eksplosivitet
- iv. manglende udholdenhed
- v. ustabil og lunefuldt humør

Den emotionelt ustabile personlighedsstruktur af borderline type har udover 3 kriterier fra forrige liste to eller flere af følgende symptomer:

- i. forstyrret og usikker identitetsfølelse
- ii. tendens til intense og ustabile forhold til andre
- iii. udtalt tendens til at undgå at blive ladt alene
- iv. tendens til selvdestruktivitet
- v. kronisk tomhedsfølelse

Denne form for personlighedsstruktur kan meget vel have problemer med leveregler om det ikke at være perfekt og ville kompensere ved perfektionisme, men der spiller også andre alvorlige faktorer ind, som ikke bare kan henføres til disse leveregel-problematikker. Man kan se på hjerneskanninger, at der i et område i hjernen kaldet den "dorsale anteriore cingulate cortex", som regulerer følelser, er meget større aktivitet hos raske personer, hvilket tyder på, at den emotionelt ustabile personlighedsstruktur mangler "bremsemekanismen" på deres følelser. Dette svarer lidt til nogle af de neurologiske forklaringer på ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) i Danmark ofte kaldet DAMP (Deficit in Attention, Motor control and Perception). Denne lidelse er en udviklingsforstyrrelse, hvor især der ses problemer med opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet og defekt bearbejdning af sanseindtryk fra kroppen og omverden. Også her har hjerneskanninger vist, at nogle af hjernens bremsemekanismer muligvis er defekte, hvorfor der opstår en hyperaktivitet i andre hjerneområder, som således ikke er blevet reguleret og kontrolleret behørigt af underliggende hjernestrukturer. Hvis man så stimulerer de defekte og funktionsnedsættende bremsemekanismer i hjernen (bl.a. hypothalamus) med f.eks. ritalin, vil man hos nogle se, at de vil falde til ro og bedre kunne styre deres opmærksomhed. Ritalin, som er et centralstimulerende stof, vil derimod hos raske forårsage den modsatte virkning, nemlig en overstimulation. Derimod er der ikke noget effektivt medicinsk farmaka, som virker på personlighedsforstyrrelser. Personlighedsforstyrrelser har ofte en udviklingsmæssig årsag, som har baggrund i en desintegreret og uharmonisk opvækst af den ene eller anden årsag. Hjerneskanninger viser desværre generelt ikke noget om forholdet mellem årsag og virkning.

Personer med stofudløste psykoser eller sindssygdomme som skizofreni eller bipolar sygdom kan i deres psykotiske faser have hallucinationer (ofte i form af at høre stemmer), vrangforestillinger og være svært tankeforstyrrede, og tilmed har de ingen sygdomsindsigt. Dette står i stærk modsætning til dem, som lider af angst og stress, og ofte er overfokuserede på deres symptomer og sygdom, selvom de ofte selv tror, de er ved at blive sindssyge og mister kontrol (se nærmere forklaring på dette i min artikel: "Angsten for at miste kontrol og blive sindssyg"). Psykoser er typisk præget af, at man ikke har normal kontrol over sine handlinger, og derfor vil forbrydelser begået i en sådan tilstand ikke

dømmes med fængselsstraf, men derimod en psykiatrisk behandlingsdom. Behandlingen vil her typisk være i form af antipsykotisk medicin, som ofte kan symptombehandle psykosen. Det interessante er, at den psykotiske ikke oplever mangel på kontrol, på trods af at her er det ofte virkelig tilfældet i modsætning til angst- og stresslidelserne. Dette skyldes bl.a. at den psykotiske, som nævnt, generelt ikke oplever sig selv som syg.

Den psykotiske vil indimellem få kontroltab. Dette har dog i så fald grundlæggende ikke noget med leveregler at gøre og kræver ofte en helt anden behandling og falder derfor også uden for denne artikels egentlige fokus. Den emotionelt ustabile vil under svær psykisk emotionelt pres handle overilet og udelukkende på følelsesbasis, hvilket forstærker følelsen af mangel på kontrol. Denne personlighedsforstyrrelse kan ofte behandles effektivt med Dialektisk Adfærdsterapi, som er en terapiform som bygger på den kognitive terapi, men som særlig arbejder med at følelsesregulere og indlære nye adfærdstrategier i emotionelt belastende situationer. Den psykotiske behandles i første omgang primært medicinsk. Alle mennesker kan selvfølgelig ind imellem handle i svær affekt, men generelt er det undtagelsen, som bekræfter reglen og skyldes primært, at personen har været udsat for et ekstremt pres eller traume.

En del mennesker med angst og stresslidelser har også en personlighedsforstyrrelse i form af dependente eller evasive symptomer, hvor bl.a. deres usikkerhed og lave selvværd er blevet en del af deres personlighedsstruktur. Den evasive personlighed kan karakteriseres ved 4 eller flere af følgende kriterier:

- i. udbredt ængstelighed og anspændthed
- ii. mindreværdsfølelse
- iii. tendens til følelse af afvisning og kritik i sociale situationer
- iv. tilbageholdenhed over for andre ved usikkerhed om forhåndsaccept
- v. begrænset livsudfoldelse på grund af bekymring for fysisk sikkerhed
- vi. tendens til at undgå social aktiviteter af frygt for kritik eller afvisning

Den dependente personlighed karakteriseres ved 4 eller flere af følgende kriterier:

- i. tendens til at overlade betydningsfulde beslutninger til andre
- ii. underordningstendens over for personer, de er afhængige af
- iii. uvillighed til at stille krav til personer, de føler sig afhængige af
- iv. hjælpeløshedsfølelse når alene, af frygt for ikke at kunne klare sig selv
- v. overdreven frygt for at blive ladt alene
- vi. begrænset evne til at træffe dagligdags beslutninger uden kraftig støtte



Ved disse to lidelser, som man også godt kan have samtidigt, ses det oftest, at der ligger svære leveregler om kontrol og perfektionisme til grund for problemerne, hvorfor bearbejdning af disse kan være af stor gavn.

## SELVMORD OG KONTROL

Mange har troet, at de løser et psykisk problem ved at tage livet af sig. Men hvis man undlader at løse f.eks. en ligning ved at tage livet af sig, vil ligningen jo fortsat stå uden facit. Dvs. man løser ikke problemet, men stikker af fra det. Her "vælger" man at overgive den rationelle kontrol til den "følelsesmæssige irrationelle kontrol". Undvigeadfærd har en langt højere pris end løsningen af problemet, men ofte opfattes det omvendt. Det synes uoverskueligt at løse problemet, selvom det at løse det faktisk giver bedring og lettelse. Det er derimod angsten for at se på problemet, koblet med manglende repertoire for løsningsmodeller, som oftest resulterer i antagelsen af, at undvigeadfærd i form af selvmord er nemmere. Men de fleste, som forsøger at tage livet af sig, handler på en følelsesimpuls nogle gange forstærket af alkohol, hvor de rationelle modtanker er endnu mere svækkede og bedøvede, og reagerer derfor ikke også med fornuften. Det er imidlertid farligt kun at overlade kontrollen til en følelsesstyring, når man skal tage så alvorlige beslutninger som at ofre hele sit liv, blot for en følelse, som fylder rigtig meget lige nu, men måske ikke gør det næste dag eller om nogle måneder. Det viser sig jo gang på gang at folk, som har forsøgt selvmord, er glade for at det ikke lykkedes, fordi det problem som syntes uoverskueligt dengang i dag virker fuldstændig ligegyldigt. Mange har f.eks. taget en overdosis ofte i kombination med alkohol, når kæresten har forladt dem, fordi de føler, de ikke kan overskue det her og nu. Hvis de overlever, udtaler de ofte dagen efter, at de er glade for, at det ikke lykkedes, da de godt kan se, at de ikke tænkte rationelt og overlod kontrollen kun til følelserne. Mange kriser, problemer og psykiske lidelser kan helbredes, hvis udelukkende følelsesmæssig kontrol erstattes af et sundt forhold mellem følelser og rationalitet. De færreste, som tager så alvorlige følelsesbeslutninger, som at forsøge at tage livet af sig, er klar over, at de fleste problemer faktisk kan løses og afhjælpes på sigt, og at man næppe har overvejet alle de løsningsmodeller, som findes. De tænker heller ikke over, at den person, som eksempelvis har forladt dem, ikke er værd at tage livet af sig for, når han behandlede dem sådan eller ikke er nok engageret. Desuden er de fleste, som kan huske en tidligere ulykkelig forelskelse, fuldstændig ligeglade med den person i dag, og således vil det også gå med den person, som de måske lige her og nu ikke føler, de kan leve uden og vil dø for. Det er således farligt og heller ikke rimeligt, at overgive magten og kontrollen over ens liv til en anden person, som ikke engang ikke ønsker eller respekterer en længere. Derimod har man et langt højere ansvar over for dem, som virkelig holder af en, og dermed en forpligtelse til ikke at give magten til den, som har forladt en, ved at lade sig følelsesstyre til selvmord, men derimod at være der for dem, som virkelig tæller, som f.eks. familie og venner. For den suicidale kommer problemerne til at fylde så meget, at symptomerne på angst, depression osv. bliver så altdominerende, at man slet ikke får set på årsager og løsningsmodeller; kun undvigeadfærd for at symptomlette smerten. Det er en absurd handel, hvis man sælger sit liv alene for at slippe for en ofte midlertidig psykisk smerte, når man både kunne have fået løst problemet og symptomlettet smerten på samme tid.

## UNDVIGEDFÆRD OG KONTROL

Kontrollen ved de forskellige lidelser, bruges enten til at undgå eller opnå noget (negativ eller positiv reforcering), men ingen af delene hjælper til at få løst problemet på længere sigt. Undvigedfærd enten fastholder problemet eller forværrer det, og man får aldrig set på, om det man undviger, i virkeligheden måske slet ikke er så slemt, netop fordi man undviger det. Undvigedfærd ved psykisk sygdom er en af de mest benyttede metoder til at slippe for problemerne på, men ironien er, at man ikke slipper for dem, men forværrer dem. Man kan f.eks. prøve at undvige at føle og mærke sig selv, eller at prøve at undgå at deltage i livet for at undgå de krav, man føler det stiller til en, og som man er bange for ikke at kunne leve op til. På den måde fastholder man sygdommen, da alternativet: "at blive rask" synes for farligt og truende. Især hvis man føler sig svag, uduelig, dum, intet værd, ligegyldig og tolker, at andre kun holder af en pga. medlidenhed. Mange tør ikke tale med deres nærmeste om deres problemer af skræk for at skræmme dem væk og miste dem for evigt på trods af, at de aldrig selv ville lade sig skræmme væk, hvis en af deres venner kom og viste dem fortrolighed og ville tale om deres problemer. Det føles ofte som om, der gælder andre regler for en selv end andre. Når man er angst for at berøre sine problemer, findes der mange muligheder for at undgå dem.

Forskellige eksempler på undvigedfærd, som leveregler om kontrol ofte er med til at vedligeholde:

- *Misbrug af alkohol, beroligende medicin, sovemedicin eller stoffer.*
- *At "cutte" (skære) i sig selv.*
- *Overspise eller undlade at spise.*
- *At lukke af for sine følelser.*
- *At spille sej eller cool og opretholde en ydre men ikke ægte facade.*
- *At give udtryk for, at man ikke orker at arbejde og løse problemerne.*
- *At aflede sig fra sine negative og belastende følelser ved at feste, shoppe, overarbejde, oversove, være på nettet eller se tv, overdreven motion og lignende.*
- *Isolation og undgåelse af sociale situationer eller overdrive socialt samvær for at undgå at være alene.*
- *Hyperseksualitet og ekstrem polygam adfærd for at opnå bekræftelse, men med undgåelse af nærhed.*
- *Generel undgåelse af nærhed, tætte bånd og forhold, af angst for at blive såret og "droppet".*
- *At tænke tanker som: "Hvis jeg bare ikke vågnede op mere, ville det hele være meget nemmere" eller den ultimative undvige adfærd: At forsøge at tage livet af sig.*

## FORMÅLET VED KONTROL SET I LYSET AF FORSKELLIGE PSYKISKE LIDELSER:

Man kan meget overordnet og generelt sammenfatte de forskellige psykiske tilstande og livsanskuelser og deres forhold til kontrol således:

- *Socialfobikeren ønsker at kontrollere sine fysiologiske reaktioner og håber således at kunne undgå f.eks. at rødme, svede og ryste, for ikke at andre skal tænke dårlig om en.*
- *Hypokonderen ønsker at kontrollere alle tegn fra kroppen, for at kunne forhindre risikoen for at overse alvorlig sygdom.*
- *Den dependente (den som er afhængig af andres meninger; ønsker at kontrollere, at andre kan se, at man ikke kan klare sig uden dem, (tillært hjælpeløshed) og, at man er afhængige af dem for ikke, at de skal forlade en, og man dermed risikerer at blive helt ensom og hjælpeløs.*
- *Den evasive (den som undgår andre af frygt; ønsker at kontrollere situationen, for at kunne undgå at blive udsat for spørgsmål eller oplevelser, man ikke kan håndtere.*
- *Den med lavt selvværd ønsker at kontrollere sine præstationer til perfektion, for at undgå at andre skal tænke, at man er en fiasko, unintelligent og ikke noget værd.*
- *Den med OCD ønsker at kontrollere sine tanker og handlinger, for ikke at noget frygteligt skal ske med en selv eller andre, man holder af.*
- *Den depressive ønsker at kontrollere sin fortid og omgøre alt det dårlige, han synes han har gjort og været skyld i.*
- *Den med panikangst ønsker at kontrollere sin fremtid, for at kunne forhindre fysiologiske reaktioner, som f.eks. hjertebanken i at opstå, for ikke at risikere at miste kontrol og blive sindssyg eller få et hjertetilfælde (trods det, at man ikke mister kontrol, ikke bliver sindssyg, besvimer eller dør ved panikangst).*
- *Psykopaten ønsker at kontrollere andre, for at opnå nydelse og gevinst på andres bekostning.*
- *Den dominerende ønsker at kontrollere andre, for at få ret og bekræfte sit selvværd, magt og position.*
- *Den emotionelt ustabile ønsker at kontrollere andre ved følelsesmæssig afpresning og manipulering for at få opmærksomhed og interesse. Borderline-strukturen ønsker at få kontrol over den psykiske smerte og indre tomhed, ved at skære i sig selv, for bl.a. at aflaste og aflede denne.*
- *Anorektikeren ønsker at kontrollere sin vægt og sit udseende for at føle, at der er noget, de kan styre og kontrollere i en ukontrollabel og usikker verden, man ikke kan stole på, eller som de er bange for at være en del af.*

- *Den med seksuel præstationsangst ønsker at kontrollere sin "performance", for at partneren skal synes, han er sexet, elskelig og derfor ikke vil forlade ham.*
- *Den paranoide ønsker at kontrollere "alle", for at forhindre at blive lokket i baghold og undgå en sammensværgelse.*
- *Den perfektionistiske og rigide personlighedsstruktur ønsker at kontrollere "alt", for at kunne have styr på den farlige, uforudsigelige og truende verden og ikke mindst "de indre ukontrollerbare dæmoner".*
- *Den irritable ønsker at ville kunne kontrollere andre eller sig selv, fordi de eller han selv ikke gør, som han ville ønske, de eller han selv burde gøre. Det er således en slags fordømmende adfærd, i det man ønsker, at andre eller en selv ville gøre tingene på den måde, man selv synes, er den rigtige. Andre vil oftest møde fordømmelse med modstand, og således ændrer man sjældent det, man gerne vil ændre ved kritik, fordømmelse eller irritation. Tværtimod fremmer man ofte netop den adfærd, man gerne ville have ændret til endnu større irritation for en selv. Fordømmelse kan læres at blive erstattet med (selv)forståelse og således vil irritationen med tiden udslukkes.*
- *Den jalousiforrykte ønsker at kontrollere sin kæreste for at forhindre hende i at finde andre mennesker seksuelt tiltrækkende eller interessante og derved være i fare for at miste hende. Jalousi er ikke, som mange tror, et bevis på kærlighed men udtryk for usikkerhed og manglende tillid og deraf ønsket om at besidde og kontrollere med magt eller spionage. Ultimativt frygter den med jalousi at få krænket sin stolthed og ære og tabe ansigt udad til.*
- *Sadisten ønsker at dominere, pine eller torturere et magtesløst offer, fordi denne form for kontrol giver nogle seksuel ophidselse. Hvis det er en seksuel leg, som begge parter er indforståede i, vil det paradoksalt nok ikke være sadisten, som bestemmer, men machocisten, som sætter rammerne og grænsen, som legen må foregå inden for. Mange tror, at en person, som leger med sadisme, seksuelt må være syg eller have konflikter i barndommen eller måske har brug for at kompensere for en følelse af undertrykkelse eller lignende. Dette er sjældent tilfældet, da følelser og seksualitet kan være mere grundlæggende instinkter, som er nedarvede fra vores fortid som dyr, hvor aggression er parret med samme hormon som seksualiteten (testosteron), og derfor ikke har noget egentlig indlæringsmæssigt aspekt sammenkoblet med den sadistiske følelse. De fleste kender en mildere afart af dette i form af seksuel leg med dominans og underkastelse.*
- *Imidlertid findes sadisme også i sygelige former, hvor personer kan udvikle eller påvirkes til at videreføre den seksuelle leg til alvor, eller hvor den primitive seksuelle følelse kobles med en psykopatisk personlighedsstruktur, og denne form for kontrol er ekstremt farlig.*
- *Machocisten tænder på nydelsen af at slippe kontrollen og derved overgivelsen til den styrende magt og den smerte, som understreger den totale afmagt. Dette kan*

være seksuelt stimulerende i og med, at mangel på kontrol er koblet med seksuel frigørelse og overgivelse, hvilket også er et element i orgasmefølelsen. Machocisten er således heller ikke en psykisk syg person, hvor denne f.eks. har behov for straf eller ydmygelse, fordi han eller hun føler at have fortjent det som person. Seksualitet er ofte helt uafhængig af personens intellektuelle og psykiske habitus i øvrigt i modsætning til, hvad forskellige Freudianske teorier tidligere har påstået. Der findes også sjældne perverterede former for machocisme, hvor der ses farlig vævsskade eller personen ligefrem har behov for at blive lemlæstet eller spist (kannibalisme).

- Den suicidal ønsker at opgive kontrollen og undvige at løse problemerne for at symptomlette smerten og opgive sit liv til gengæld.
- Den fanatisk religiøse ønsker at kontrollere at kunne gøre det rigtige ifølge sin religions moral og love, for at livets meningsløshed, uretfærdigheder og det korte livsspan kan erstattes af en overordnet mening, retfærdighed og evigt liv.
- Nogle religiøse føler også, at de kan slippe for kontrol, ansvar og angsten for livet og døden ved at overlade meningen med livet til en højere magt; også kaldet vikarierende kontrol.

Som det ses, så er kontrolbegrebet en særdeles almindelig og hyppig ingrediens i de fleste psykiske tilstande og lidelser og derfor vigtig at udrede. Mange psykiske lidelser bliver behandlet blot med medicin, og rigtig mange mennesker er på lykkepiller, men hvis ikke man får fat i bl.a. levereglerne om kontrol, vil de forsat opretholde en dysfunktionel (ikke hensigtsmæssig) adfærd, som ingen medicin i sig selv vil kunne ændre grundlæggende på.

## AFDÆKNING AF LEVEREGLER

Hvis man først har fået sig indlært mere eller mindre bevidst at kompensere for sit lave selvværd med regler om at skulle være 100 % i kontrol med alt, hvad man laver, og det tilmed skal gøres perfekt, er det blevet til en automatiseret adfærd. Det er uhensigtsmæssigt, da man ikke stiller spørgsmålstejn ved refleksreaktionen, selvom den ofte volder voldsomme problemer og konflikter for personen. Reglen opretholdes bl.a. som tidligere beskrevet på grund af den selvopholdende profeti, men også ofte fordi man ikke selv er bevidst om den underliggende leveregel, og hvor meget den styrer. Det er også svært at ændre en leveregel, hvis ikke man har lært sig et bedre repertoire at udskifte den med og tilmed ingen øvelse har i dette.

Leveregler er primært baseret på følelser, så det er sjældent regler, man bevidst har formuleret i sin bevidsthed med ord. Hvis man vil få en meget pligttopfyldende person med et højt stressniveau til at sætte ord på sine følelser og derved gøre de underliggende formodninger og leveregler bevidste, er det ofte blot et spørgsmål om at stille personen de afklarende og oplysende spørgsmål.

F.eks. kan man spørge:

- "Hvad får dig til at arbejde så hårdt?"

- *"Hvad ville der ske, hvis du ikke arbejdede over?"*
- *"Hvad ville du føle om dig selv, hvis du kun nåede 70% af det, du skulle?"*
- *"Hvad ville du frygte, at andre tænke om dig, hvis ikke du nåede hele dit arbejdsprogram i dag eller ophørte med at tjekke dine arbejdsmails, når du kommer hjem fra arbejde?"*
- *"Hvad ville du føle om dig selv, hvis du kun fik en middelmådig karakter for din opgave eller speciale eller tilmed dumpede?"*

Personer med kontrol og perfektionistiske leveregler ville ofte så svare noget i retning af, at så ville de jo ikke gøre det godt nok og derfor være en fiasko, og andre ville nok tænke at de er svage og ikke noget værd, hvorfor de straks ville blive fyret. Hvis man så spørger, hvordan kompenserer du så for, at det ikke sker, så svarer de: "Ved at gøre alting perfekt og hele tiden være i kontrol med arbejdet og det jeg gør".

## EKSEMPLER PÅ KLASSISKE, MEN UHENSIGTSMÆSSIGE LEVEREGLER, SOM BYGGER PÅ KONTROL OG PERFEKTIONISME ELLER OVERVEJENDE ER AFLEDT AF DISSE:

- *Jeg skal være afholdt af alle, og må derfor kontrollere alt hvad jeg siger og gør.*
- *Hvis ikke jeg har fuld kontrol, har jeg ingen kontrol og er hjælpeløs.*
- *Ingen må komme for tæt på, for så mister jeg føling med kontrollen over mig selv eller mit forhold, og de vil kunne se, at jeg er svag og vil forlade mig.*
- *Jeg skal kunne klare alle problemer.*
- *Hvis ikke jeg er 100% succes, så er jeg 100% fiasko.*
- *Jeg skal være bedst til alt, for ellers er jeg ikke god nok.*
- *Jeg må for enhver pris undgå at blive uenig med andre, for så vil jeg blive afvist og udstødt.*
- *Jeg skal kunne gøre alle glade og tilfredse, for ellers vil ingen bryde sig om mig.*
- *Jeg må aldrig begå fejl, for så vil jeg helt sikkert blive fyret.*
- *De må ikke kunne se på mig, at jeg er nervøs, for så ved andre med det samme, at jeg er usikker og en svag person.*
- *Jeg må kunne kontrollere mine følelser, for ellers mister jeg kontrol og kan komme til at sige ting, jeg ikke mener og vil blive foragtet herfor.*
- *Jeg må ikke vise svaghed ved at bede om hjælp eller vise, at der er noget, jeg ikke forstår, for så vil andre tro, jeg er dum og ikke længere synes, jeg er troværdig eller interessant.*

## HVORDAN OPSTÅR UHENSIGTSMÆSSIGE LEVEREGLER?

Uhensigtsmæssige leveregler indlæres primært igennem opvæksten, men også ind imellem senere i livet. Mennesket har et behov for at forstå, hvorfor de er, som de er, men da en leveregel næppe blot er opstået på baggrund af en enkelt oplevelse, men mange komplekse, ofte totalt glemte situationer over lang tid som former os, er det oftest umuligt at finde en enkelt objektiv årsag til vores følelsesmæssige fejlindlæringer. Da påvirkningerne, som vi oplever igennem et langt liv, også oftest ubevidst har farvet vores følelses-reaktions-mønstre, er det stort set oftest umuligt at henføre vores forældede, men stadig aktuelle leveregler, til en årsag. Desuden kan der også være genetiske dispositioner til angst og et overreaktivt nervesystem, som kan være medvirkende til at påvirke indlæring og tolkning af omgivende signaler og oplevelser, som vil præge og farve vores leveregler. Det giver derfor sjældent nogen objektiv mening at prøve på at søge årsager i barndommen for vores psykologiske konstruktion i dag. Der kan selvfølgelig være konkrete traumer, som synes oplagte at henføre nuværende leveregler til, men selv her vil nogle ikke reagere på dette senere i deres liv overhovedet, mens andre vil være meget påvirkede. Dette viser med al tydelighed, at der er mange andre ukendte og ubevidste faktorer, både genetiske og personligheds-mæssige, som præger det enkelte individ over tid. Hvordan skulle det så være muligt for den enkelte at skelne mellem en leveregels opståen på baggrund af genetiske faktorer eller indlærte faktorer? At vi så for at skabe mening i vores liv alligevel prøver at forklare for os selv eller andre, hvorfor vi er, som vi er, skaber grundlaget for tolkninger, men oftest også fejltolkninger, vi ikke selv kan se eller vil se. En leveregel ændres ikke, fordi vi finder, eller tror vi finder dens årsag eller årsager. Man er nødt til at forholde sig til, hvordan den fungerer og styrer vores liv i dag og lære at omgøre den og indlære et nyt repertoire og så indøve det i dagligdagen, for at det skal kunne lykkes. Dette kræver ofte flere måneders træning, da reflekshandlinger og automatiseret adfærd ikke ændres fra dag til dag uden øvelse. Mere om dette senere.

Et eksempel på, hvordan en leveregel om kontrol eller perfektionisme kan opstå, kunne være, hvis man f.eks. som barn altid fik indtrykket af, at hvis ikke man gjorde tingene godt nok, så ville far eller mor ikke sætte pris på en, og for at få deres accept og ros, måtte man gøre sig fortjent til deres kærlighed. Det behøver slet ikke at have været tilfældet, men kan være barnets oplevelse og tolkning af forældrenes signaler, som har medført et sådant verdensbillede. Det ses ofte, at børn senere i livet bebrejder deres forældre ting, som de har tillagt forældrenes opdragelse, fordi de fejltolker det sådan, uden det behøver at have været tilfældet. Det kan være meget svært, for ikke at sige umuligt, som voksen at bedømme sig selv objektivt, da verden den gang blev set igennem barnets øjne. Man taler om "induceret hukommelse", når man forestiller sig ting, som kunne være sket, men som måske aldrig er sket, og man så efterhånden selv tror på det. Mange psykologiske undersøgelser har påvist, at en del af vores erindringer faktisk aldrig har fundet sted. Omvendt kan det også være, at barnet slet ikke kan se, at det faktisk blevet følelsesmæssigt manipuleret i sin opdragelse, og derfor stadig nærer stor afhængighed og dependens til forældrenes meninger og behov senere i livet. Men ligeegyldigt om det er barnets tolkning af forældrenes behov, eller om det faktisk var forældrenes måde at opdrage på, opstod følelsen af, at hvis ikke man gjorde tingene godt nok, ville man ikke få accept og kærlighed. Som voksen oplever så "barnet i den voksne" fortsat den samme følelse over for

situationer, som ligner de tidligere, og den mere eller mindre ubevidste adfærd aktiveres så helt automatisk i dag igen.

## FØLELSER KAN IKKE TÆNKE, OG TANKER KAN IKKE FØLE, MEN DE PÅVIRKER HINANDEN.

Det er ikke sådan, at leveregler kommer bag på folk, når de bliver bevidstgjorte, for de har hele tiden *følt* dem, men de har ofte aldrig før sat ord på dem og været "tanke-bevidste" om dem. Dette skyldes bl.a., at følelser og tanker opstår forskellige steder i hjernen og kan lave uafhængige domme og antagelser om verden og en selv. Ubevidste følelser er ofte gode til at "forføre tanker til at tro på dem", selvom følelserne kan være uhensigtsmæssige og irrationelle, da de jo netop ikke kan tænke, men kun føle. Omvendt er det svært for rationelle og logiske tanker, at påvirke en følelse, hvis følelsen først har fejlindlært sig at tro på, at noget andet er mere hensigtsmæssigt for personens ve og vel, som f.eks. at være perfekt. Endnu sværere er det, hvis tanken slet ikke er sig bevidst, at den er styret af en underliggende irrationel følelse. I tilfældet omkring leveregler om at være perfekt, er følelsen irrationel, fordi det jo ikke er muligt at være perfekt.

Årsagen til at følelser også er svære at styre med tanker, og at følelser ofte tager fejl af situationen, er, at følelser primært kun skelner mellem "fare og ikke fare" eller "lyst og ulyst". Som sådan er vi programmerede via vores gener til at overleve bedst muligt i forhold til at undvige fare og smerte og søge hen mod, hvad der er godt for os og arten som f.eks. spise, sove og have sex. Men på den konto kan følelser godt generalisere og forvrænge den logiske virkelighed, da de kan fejlindlære sig at tro, at noget, som ikke er farligt, er farligt. Det kunne f.eks. være at moderere en leveregel om at være perfekt, hvor der ofte vil være voldsom angst hos en person, som skal prøve at slække lidt på sin gamle automatiserede adfærd. Grunden til at tanken ikke bare, hvis den bliver bevidst om det uhensigtsmæssige i levereglens tyranni, kan ændre den og den bagvedliggende følelse er, at når vi så stod over for virkelige farer, ville vi nemt kunne gøre det samme, og så ville vi faktisk være i virkelig fare. F.eks. ville det ikke være særlig overlevelsesstrategisk, hvis vi stod foran en farlig slange og så nemt som ingen ting kunne overbevise vores følelse med en tanke, der sagde: "Den gør nok ikke noget". Følelsen er i sådanne situationer, netop med den angst den vil give os, det sikkerhedsnet, som sikrer, at vi overlever, da tanken alene uden følelse ikke nødvendigvis er overbevisende nok. Følelsen er den sikkerhed for individet og artens overlevelse, som bevirker, at vi bliver angste og alligevel trækker os væk fra slangen. Med andre ord, da en tanke ikke kan føle, har vi brug for følelsen til at sikre overlevelsen, da vi ellers ikke vil frygte, det tanken fortæller os ved en fare og så måske undlader at handle på den. Omvendt kan følelser ikke tænke, hvilket ind i mellem også kan bevirke, at vi har behov for at korrigere irrationelle adfærdsmotiverende følelser til mere rationelle og hensigtsmæssige leveregler end dem som ubevidst og automatisk emotionelt har tyranniseret vores liv og adfærd.

Man kan således gå rundt et helt liv og mere eller mindre ubevidst være styret af uhensigtsmæssige leveregler baseret på urealistiske følelser, som man aldrig får gjort op med, og som derfor gør livet besværligt og vanskeligt. Den irrationelle følelse vinder ofte over den logiske tanke, for følelsen styrer os ved lyst og ulyst-princippet, mens logik ikke



opleves som lyst eller ulyst, men blot et faktum. Vi giver meget nemmere efter for noget, som føles godt på trods af, det logisk ikke er godt, f.eks. usunde vaner som rygning, fed mad osv. Hvis følelsen så tilmed giver angst, når vi skal ændre på en gammel tryk leveregel om perfektionisme, vil den logiske tanke være endnu dårligere stillet.

Følelser er altså svære at overbevise med tankens logik, fordi de som nævnt ikke kan tænke, kun føle. Der er også flere nervebaner fra følelsescentrene til tanke og bevidsthedscentret i hjernen end den anden vej. Så selv hvis man er blevet sine leveregler bevidste og kan se det uhensigtsmæssige i dem, er det sjældent, at man af den grund så bare lige kan lave ens gamle automatiserede adfærd om. Dette skyldes for det første, at det er svært for en tanke at ændre en følelse af de grunde, som er beskrevet ovenfor og for det andet, at de færreste har et konstruktivt repertoire med mere hensigtsmæssige leveregler at sætte i stedet. Det er svært at ændre sin leveregel og sig selv, når man samtidigt føler, at den gamle regel jo beskytter én, selvom man rationelt godt kan se, det ikke er tilfældet. Dette er også grunden til at folk ofte vil forsvare politiske og religiøse holdninger, selvom de ikke nødvendigvis er logiske eller fornuftige. Angst mod alternative regler, forandring og noget nyt eller fremmed kan uheldigvis overvinde det meste logik i verden.

Mennesket er fantastisk til at argumentere af følelsesmæssige grunde og samtidigt tro, at de er objektive og rationelle. Masser af psykologiske tests og undersøgelser har bevist dette. Det er f.eks. meget tydeligt, når folk diskuterer noget, som de er uenige i. Her kan en leveregel om at være i kontrol også ofte spille ind, for bliver ens synspunkt kritiseret i diskussionen føler mange i langt højere grad, at det er dem selv som person, der bliver kritiseret. Det er derfor vigtigt for dem at vinde diskussionen, så andre og dem selv kan se, at de er i kontrol og ufejlbarlige. Dvs. det er i langt højere grad ens selvværd, som man forsvarer, end det man diskuterer. Logisk set er man jo hverken svag, dum eller dårlig, fordi man ikke har ret og ikke var perfekt. Man er paradoksalt nok langt mindre følelsesstyret og mere i kontrol, hvis man er åben for rationelle argumenter og parat til at lære noget nyt, end det man forfægtede.

## SKAM OG SKYLD NÅR LEVEREGLER ERKENDES

Når man bevidstgører sin leveregel og verbaliserer den, afdækkes ofte følelsens irrationalitet i form af kognitive forvrængninger. Dvs. overdrevne følelsesstyrede tolkninger af verden i forhold til fare/ikke fare-princippet, som følelser jo primært erkender og bedømmer verden ud fra, som f.eks. sort/hvid tænkning, generaliseringer, kikkertsyn, selektiv opmærksomhed osv. Når tanken verbaliserer følelsens antagelser, bliver vi ofte flove, fordi vi selv godt kan høre, at det lyder overdrevet og uhensigtsmæssigt. Dette får så mange til at føle sig endnu mere utilstrækkelige, og de prøver så helt automatisk endnu mere at være perfekte og kontrollere situationen for ikke at miste fodfæste. Det er derfor vigtigt at forstå, at selvom man sætter ord på sine følelser, så er det ikke det samme, som at man selv intellektuelt er enig i sine følelser, da de er udsprunget et helt andet sted i hjernen og til dels har været ubevidste. Dette kan man ikke gøre for, og der er derfor ingen grund til skam eller skyldfølelse, da følelsen har været ubevidst indlært og styret os uden om vores intellektuelle mening og vurdering af den. Det er derfor vigtigt at lære at erstatte selvfølelse med selvforståelse.

## ÆNDRING AF LEVEREGLER

Hvordan lærer vi så at ændre en fejlindlært uhensigtsmæssig følelsesantagelse omkring kontrol og perfektionisme? For det første er det vigtigt at blive vores ubevidst følelsesindlærte-fornemmelser bevidste. En verbalisering af disse vil nemlig ofte afdække irrationelle leveregler og tanker, som man så kan lære at forholde sig rationelt til. Når denne del af processen er opfyldt, er det muligt at ændre dem, til nye og mere hensigtsmæssige regler, som kan gøre vores fremtidige adfærd mere i overensstemmelse med os selv, og det vi gerne vil. Hvis man gerne vil ændre sine kontrol- og perfektionismeregler til mere hensigtsmæssige og gavnlige regler, kan det være en god idé, at spørge sig selv, hvilke konsekvenser det har haft for en, at efterleve de gamle regler. Man kan også blive sig mere bevidst om, hvornår reglen er på spil, ved at lære at se tegn som stress, angst og tristhed, som følelsesmæssige indikatorer på, at noget ikke er, som det skal være.

De vedligeholdende faktorer er ofte af to forskellige slags. Den ene er, at man kan slippe for at tage stilling til de konsekvenser, man ofte irrationelt forestiller sig, der vil ske, hvis ikke man er perfekt og i total kontrol (negativ reforcering). Den anden er, de gevinster man får i form af god samvittighed og evt. påskønnelse fra andre, når man gør alt arbejdet perfekt og mere til (positiv reforcering). Men i denne ligning glemmer man som tidligere beskrevet, at reglen er urimelig, fordi det ikke altid er muligt, og fordi man på længere sigt kan blive alvorlig syg af belastningen. Fordelene ved at efterleve reglerne er altså ofte mere grundløse end reelle.

Hvis man vil ændre adfærd og prøve noget nyt, kræver det også, at man har noget nyt at sætte i stedet. Det er derfor vigtigt, at udvikle et repertoire for alternative regler, når man mærker sin gamle regel dukke op helt automatisk. Man kan lave en liste med nye hensigtsmæssige regler, som er mere hjælpsomme og realistiske, som skal trænes, hver gang den gamle regel er på spil. F.eks. kan man have sine nye regler på sig i form af en liste, som man så læser på 3 gange dagligt på faste tidspunkter og så hele tiden øver og træner i at implementere i sin hverdag.

## SLUTNING

Det er vigtigt at den, som skal til at lære en ny adfærd og erstatte sine gamle fejlindlærte og deraf automatiserede leveregels-reaktioner, selv finder nye og brugbare, konstruktive alternative, logiske og rationelle regler, som er langt mere hensigtsmæssige og anvendelige. Dette kræver en daglig stor indsats, som bør være systematiseret og formålsbestemt, for at komme til at virke over tid. Angsten som opstår, når man skal prøve noget nyt, skal også kunne håndteres på en effektiv måde, så den ikke vedligeholder de gamle kritiske leveregler. Ofte er det fejltolkningen af de kropslige symptomer, som opretholder angsten, og det er derfor vigtigt at have en grundig forståelse for kroppens automatiske og hensigtsmæssige reaktioner ved angst, også kaldet "autonome reaktioner" (se min artikel om "Angsten for at miste kontrol og blive sindssyg").

Her er nogle eksempler på alternative leveregler til kontrol og perfektionisme, som dog bør udfærdiges og tilpasses til den enkelte, så de rammer helt præcis og personligt:

- *Jeg er god nok, selvom jeg ind i mellem laver fejl, laver noget forkert, får en dårlig karakter eller siger noget dumt, da man ikke altid kan være på toppen eller perfekt.*
- *Jeg vil gøre mit arbejde godt, men ikke perfekt.*
- *Jeg kan kun lære noget nyt, hvis jeg laver fejl, for hvis ikke jeg lavede fejl, ville jeg jo ikke behøve at lære.*
- *Jeg vil kun arbejde så meget, at jeg altid har overskud og således har tid til at nyde mit arbejde.*
- *Mit helbred kommer før mine resultater og præstationer.*
- *Jeg når mere i længden, ved at arbejde 70% end at prøve at levere 100% eller 120%.*
- *Jeg vil være mere afholdt og respekteret, hvis ikke jeg prøver at være i kontrol med alt, men er afslappet, spontan, humoristisk og kan bevare overblikket.*
- *Det er mig selv, som bedst kan vurdere, hvad jeg laver, og hvordan jeg bedst gør det og ikke min frygt for, hvad andre tænker, om det jeg laver.*
- *Det er dejligt, at vi er forskellige, og nogen vil derfor ikke være enig i alt, hvad jeg siger.*
- *Man kan ikke have kontrol over sine følelser og kropslige reaktioner, og derfor vil jeg ikke bruge kræfter på dette.*
- *Jeg behøver ikke kontrollere og censurere det, jeg siger til mine venner, for jeg har lov til at have mine egne meninger, selvom andre ikke er enige. De vil ikke forlade mig af den grund, men i højere grad respektere mig for min selvstændighed, og hvis de virkelig forlader mig, fordi jeg har en anden mening, så var de jo heller ikke mine rigtige venner.*
- *Jeg er ikke nogen fiasko, selvom jeg ikke kan være perfekt, ligesom heller ikke nogen anden er det.*
- *Det er dejligt ikke at skulle have kontrol over al ting og derfor kunne opleve livet spontant og afslappet.*
- *Jeg er ikke en svag person, selvom jeg er følsom, ikke har styr på alt og begår fejl.*
- *Jeg vil hengive mig og lære at sætte pris på at nyde i stedet for at kontrollere.*
- *Andre vil finde mig mere interessant, hvis jeg er ærlig og ikke kontrollerende.*
- *Jeg forlanger ikke af andre, at de skal være i total kontrol og perfekte, derfor gælder der heller ikke andre regler for mig.*
- *Det er omsonst at prøve at være perfekt og i totalt kontrol, da det alligevel ikke kan lade sig gøre, og jeg er ikke hjælpeløs af den grund.*

- *Man bliver ikke sindssyg eller mister kontrol, fordi man opgiver at forsøge at kontrollere.*
- *Jeg nyder at overgive og afgive kontrol, når jeg har sex og er ved at falde i søvn.*
- *Jeg vil altid gøre mit bedste, hvilket også indebærer at nyde det, jeg er i færd med, og gøre noget godt for mig selv, så jeg derigennem også har overskud til at være noget for andre. At gøre mit bedste indebærer på ingen måde at være perfekt.*
- *Jeg vil erstatte angsten for det ukendte med nysgerrighed.*

## INDHOLD

Indledning.....	1
Leveregler .....	1
Omkostningerne ved at skulle have kontrol og være perfekt .....	3
Kontrol .....	4
Angsten for at miste kontrol ved panikangst.....	7
Socialfobi og kontrol .....	9
OCD (tvangstanker og tvangshandlinger) og kontrol.....	11
Seksuel kontrol og præstationsangst.....	13
Personlighedsforstyrrelser og psykoser.....	14
Selv mord og kontrol .....	17
Undvigeadfærd og kontrol.....	18
Formålet ved kontrol set i lyset af forskellige psykiske lidelser:.....	19
Afdækning af leveregler.....	21
Eksempler på klassiske, men uhensigtsmæssige leveregler, som bygger på kontrol og perfektionisme eller overvejende er afledt af disse: .....	22
Hvordan opstår uhensigtsmæssige leveregler?.....	23
Følelser kan ikke tænke, og tanker kan ikke føle, men de påvirker hinanden. ....	24
Skam og skyld når leveregler erkendes .....	25
Ændring af leveregler.....	26
Slutning .....	26