



Det Selvfølgelige.

Om at udvikle og forandre sig.

Ole Nyborg
Langelandsvej 39 1. Tv
2000 Frederiksberg.

FORORD.

Denne bog handler om det selvfølgelige, det, som vi tager for givet og det, som vi uden videre går ud fra. Det kalder jeg i bogen for vore skemaer, konstruktioner, arbejdsmodeller og styre-programmer. Jeg har hentet disse begreber fra den psykologiske og terapeutiske litteratur, men denne bog er ikke nogen faglig eller teoretisk bog. Den er en praktisk bog. Når jeg har henvist til videnskabelige undersøgelser, har jeg ikke gjort det for at bevise, at det, som jeg siger, er korrekt. Jeg har brugt disse undersøgelser for at illustrere noget, som jeg har erfaret i mit eget liv.

Udgangspunktet for denne bog er min egen personlige krise, som kom efter et årelangt misbrug af alkohol. Bogen handler om de tanker og de praktiske øvelser, som jeg brugte på mig selv. Den er derfor også sine steder "privat". Det er min faste overbevisning, at jeg ikke kunne skrive om disse ting, uden at jeg inddrog min egen person. Jeg tror også, at andre netop kan bruge bogen og dens øvelser, fordi jeg har fortalt om mig selv og mine egne problemer.

Bogen handler om, hvad jeg gjorde for at komme videre. Kapitlerne kan for så vidt læses i vilkårlig rækkefølge, selv om jeg nogle steder bygger videre på noget, som jeg har sagt i et tidligere kapitel. Hvis man keder sig ved for megen teori, kan man overspringe de to første kapitler, hvor jeg forklarer, hvad jeg forstår ved at udvikle sig og hvad en misbruger er. Men jeg vil dog anbefale, at man læser bogen, som den er. Det centrale i de fleste kapitler er for mig den øvelse, som jeg bruger i kapitlet. Det er disse øvelser, der har hjulpet mig. Jeg foreslår, at man læser hele kapitlet igennem og derefter vender tilbage til kapitlets øvelse eller øvelser. På den måde får man et bedre indtryk af, hvad jeg mener med øvelsen. Jeg forestiller mig også, at enhver må tilpasse øvelserne efter behov. Jeg har selv udformet disse øvelser og brugt dem igen og igen. Men jeg har også lært meget af andre misbrugere og mennesker, som har kæmpet med mange slags personlige problemer. Derfor er bogen også kommet til at handle mere bredt om at udvikle og forandre sig. Jeg har

mødt mange mennesker i selvhjælpsgrupper, og de har ofte bekræftet mig i, at mine øvelser og tanker var gode nok. Jeg vil gerne sige tak til disse mange hundrede mennesker, som har hjulpet mig, og som jeg sikkert også har hjulpet.



TO ØVELSER:

1. At sidde midt i verden:

Sæt dig på et tykt tæppe eller en stor pude, således at du sidder på underbenene, hviler enden på hælene og har knæene samlet.

Læg hænderne løst i skødet. Læg den venstre håndflade oven på den højre og lad tommelfingrenes spidser lige netop røre ved hinanden. Skyd enden bagud. Ret ryggen op og spænd den i en bue, således at du kan sidde stille uden at føle noget ubehag i overkroppen. Ret hovedet op, så det hviler på kroppen, uden at du behøver at holde det oppe eller bære det. Luk øjnene helt eller halvt. Prøv at forskyde overkroppen med små bevægelser fremad, tilbage, til højre og venstre, indtil du mærker at overkroppen hviler helt roligt i sig selv. Når du har fundet dette midtpunkt, kan du sidde længe uden at blive træt og uden, at du tænker på, at du sidder. Du kan forestille dig kroppen som et instrument, der skal stemmes, ved at du spænder strengen lidt mere eller mindre, indtil du lige netop rammer tonen.

Iagttag dit åndedræt. Du sidder nu midt i verden. Bliv siddende helt roligt, som om du var en figur af træ eller en træstamme. Gør ikke andet end at iagttage åndedrættet. Begynd med at sidde i 5 minutter dagligt og forøg derefter langsomt tiden, indtil du kan sidde 25 minutter ad gangen. Sid aldrig længere.

Hvis du har problemer med at sidde på underbenene, kan du udføre den samme øvelse ved at sidde på en stol. Sørg dog for aldrig at hvile med ryggen på ryglænet.

Brug denne øvelse sammen med de andre øvelser i bogen. Sørg for aldrig at blive forstyrret af andre eller andet under øvelsen.

2. At ligge helt stille:

Læg dig på et passende hårdt underlag. Læg dig fladt på ryggen i en stilling, hvor du kan blive liggende helt ubevægeligt i 15-20 minutter.

Forestil dig, at du er en træstamme. Iagttag dit åndedræt. Oplev hvordan du ikke behøver at bevæge dig. En træstamme flytter sig ikke, og dog lever den sit gode, stille liv. Oplev hvordan din krop ligger her ubevægelig - midt i verden. Flyt opmærksomheden langsomt fra sted til sted i kroppen. Først tærne, så foden, så underbenet, låret og så videre. Mærk hvordan du kan få det til at snurre eller føles tungt eller varmt i de forskellige dele af kroppen. Mærk hvordan du kan få din mave og dit bryst til at hvile tungt og godt. Mærk hvordan du kan få dit ansigt til at hvile tungt og ubevægeligt. Føl hvordan du bliver stadig tungere. Stadigt mere rolig. Mærk hvordan du er et med din krop og samtidigt er fri for at skulle reagere og handle på kroppens signaler. Mærk hvordan du ligger afspændt her midt i verden. Ved målet.

Udfør denne øvelse hver dag, helst på samme tidspunkt og sørg for, at du aldrig bliver forstyrret. Udfør øvelsen sammen med de øvrige øvelser i bogen. Med lidt træning kan denne øvelse også udføres delvist, selv om du er i bevægelse. Du kan derfor bruge øvelsen sammen med de øvelser, som jeg beskriver i kapitlerne om kroppen og om at tåle og at bære.

Bliv bare ved med disse øvelser. De virker med garanti.



1. kapitel:

AT UDVIKLE OG FORANDRE SIG.

Det er efterhånden anerkendt blandt psykologer, at vi udvikler og forandrer os hele livet og i hvert øjeblik. Ingen er på noget tidspunkt "færdig" eller "færdigt udviklet". Jeg *oplever* hele tiden noget, derfor *lærer* jeg hele tiden noget. Enten lærer jeg, at det, som jeg vidste i forvejen, var rigtigt, d.v.s. jeg indpasser mine oplevelser i de systemer og skemaer, som jeg har lært. Dette kalder psykologer som Piaget og Guidano for at jeg "*assimilerer*": Jeg "optager" det nye i mig. Jeg fordøjer det (som jeg gør med min føde) og gør det nye og fremmede "lig" med mig selv. Ordet *assimilere* kommer af latin *similis*, der betyder lignende eller det samme. Når en *misbruger* fortsætter sit misbrug, kan man sige, at hun eller han lærer *assimilerende*. Misbrugeren "lærer" hver dag, at tilværelsen er ond eller farlig, og at misbruget er den eneste måde at overkomme verden på. Misbrug er altså oplagret *viden* om verden, om de andre og om mig selv, ligesom misbrug er min viden om, hvordan jeg kan komme igennem livet, hvordan jeg kan klare dagen og vejen. Når misbrugere skal forklare deres tilbagefald til misbruget, siger de næsten altid: "Jeg kunne simpelt hen ikke klare det". Når han eller hun siger sådan, tager vedkommende fejl. Det er det, som denne bog handler om. Misbrugeren reagerer med en - set indefra - "*berettiget*" vrede og angst, når andre vil presse ham eller hende bort fra misbruget. Det svarer til, at andre mennesker ville tvinge os til *ikke* at sove uge efter uge: Vi ville reagere voldsomt. Hvorfor? Fordi vi hele vort liv har gjort den daglige *erfaring*: at det er nødvendigt at sove. Vi *ved*, at det er sådan. Vi er *ikke* på nogen måde i tvivl.

Altså: Enten lærer jeg, at det, som jeg vidste i forvejen, er korrekt - jeg *assimilerer* - eller også lærer jeg "for alvor" noget nyt: Jeg opdager, at mine nye oplevelser ikke kan indpasses i mine gamle skemaer og former. Jeg må "bøje" mig for virkeligheden. Jeg "*akkommoderer*". Jeg forandrer mig og udvikler mig. Jeg opdager, at min gamle måde at forstå på simpelt hen ikke "*fungerer*" mere. Jeg må revidere mine gamle skemaer. Jeg må ændre de former, som jeg ser verden igennem, Jeg må forandre de

briller, som jeg oplever det hele med. Jeg får en virkelig "ny" viden om verden. Verden får en ny *mening*. Jeg forstår og fortolker verden og mig selv på en måde, som er et brud med mine hidtidige vanemæssige tænkemåder. Barnet, der pludseligt lærer, at det kan gå på sine egne ben, gennemgår en pludselig tilpasning eller *akkommodation* til det oplevede. Barnet tænker herefter på en ny måde om verden og sig selv. Det får en ny *identitet*. Det føler sig nyt, og dets forhold til andre mennesker er forandret radikalt. Der er sket en grundlæggende forandring af det lille barns *selv-skema*: - Hvad kan jeg? Hvad er jeg i stand til? Hvad må jeg? Hvem er jeg?

Hos det lille barn sker dette som regel pludseligt og brat, men andre forandringer hos børn og voksne sker mere gradvist. Vi omformer og modificerer vore skemaer hele tiden - det er i al fald opfattelsen hos de italienske psykologer Liotti og Guidano. Alligevel er vore indgroede skemaer meget stabile og konservative og utroligt vanskelige at ændre - i al fald hos voksne mennesker. Den forskning, som man især i USA har lavet omkring *fordomme*, har netop vist, at vi er "imponerende" i vores fastholden af vore fordomme. Det er stort set ligegyldigt, hvor mange eksempler, vi ser på, at vore fordomme ikke KAN være korrekte og sande. Det er stort set ligegyldigt, hvor mange sorte vi ser som *ikke* er kriminelle, på bistandshjælp eller uden skoleuddannelse - så ændrer det *ikke* vores "viden". Vi "ved" jo, hvordan det forholder sig. Vi "ved", at sorte er kriminelle, på offentlig hjælp og uden uddannelse. Selvfølgelig er det muligt, at en og anden sort er anderledes, selvfølgelig er der undtagelser for reglen, men det er netop *undtagelser* som bekræfter reglen og vores "viden". De socialpsykologiske undersøgelser af vore fordomme viser os et *forbløffende* billede af mennesket. Det er overraskende, at vi kan være så umådeligt sikre på noget, som er så umådeligt forkert. Disse fordomme er en illustration af den kognitive psykologis "*skemaer*": Vi oplever, sanser, oplagrer, genfremkalder, fortolker, er opmærksomme på verden - IKKE som en neutral eller objektiv båndoptager, men *styret* af bestemte skemaer. *Vi oplever og husker ud fra, hvad vi "ved"*. Vi fortolker verden ud fra bestemte regler om, hvordan virkeligheden ser ud - eller overhovedet *kan* se ud, om hvad der *eksisterer* og om dets *betydning*. Hvis vi for eksempel ser en sort, der ikke er på bistand - ved vi, at dette betyder, at han er en "undtagelse". Vores oplevelse af verden foregår i meget høj grad efter sådanne faste skemaer.

Problemet er, at disse skemaer - det vi med "sikkerhed" ved og har "erfaret" - gør os *syge*, ulykkelige, gør nogle til misbrugere, gør os angst, vrede, får os til at handle, føle og tænke på en *selvødelæggende* måde. At udvikle og forandre sig betyder altså i praksis at arbejde med sine grundlæggende skemaer og at tilpasse dem til

virkeligheden, så jeg får et mindre selv-destruktivt forhold til mig selv og verden. Det er denne bogs ide, at en sådan tilpasning eller *akkommodation* kan ske på to forskellige måder: Jeg kan forandre mig ved, at jeg bliver *OPMÆRKSOM* på mig selv og verden, ved at jeg lægger mærke til, observerer, monitorerer, spejler mig selv, bevidstgør mig selv, iagttager mig selv og iagttager min oplevelse af de andre og verden. Det er den første metode, som jeg har stillet op i skemaet. Den anden metode består i, at jeg *handler*, gør noget, eksperimenterer, laver forsøg med mig selv, opstiller mål for mig selv. I skemaet har jeg opstillet en række forskellige muligheder for hvordan jeg kan udvikle mig ud fra disse to grundlæggende metoder, og der fremkommer ti forskellige veje til udvikling. Bogen handler om disse forskellige veje eller metoder, som jeg også kalder "øvelser".

SKEMA OVER UDVIKLINGSMULIGHEDER

Områder	være opmærksom på	handle, eksperimentere
mine tanker		
mine følelser		
min krop		
mine handlinger		
omgivelserne		
(verden, de andre)		

For eksempel kan jeg "eksperimentere" med omgivelserne - ikke ved at jeg begynder at eksperimentere med andre mennesker, men ved at jeg skifter miljø og vælger at være og bo et andet sted. Det er netop en af de muligheder, som adfærdsterapien har peget på i forbindelse med misbrugere. Jeg kan flytte bort fra et kvarter, hvor der dels er mange misbrugere, og hvor jeg dels selv har udøvet mit misbrug. Dette at jeg skifter miljø påvirker og "forstærker" i sig selv mine handlinger og kan være med til at stoppe et misbrug. Et andet eksempel på denne metode er, at jeg vælger at opholde

mig steder, hvor jeg simpelt hen ikke kan praktisere mit misbrug, fordi jeg ikke kan få fat i mit stof, eller fordi andre mennesker ville forhindre mig i at misbruge.

I nogle tilfælde vil det, at jeg bliver klar over og opmærksom på mit miljø i sig selv være nok. I så fald behøver jeg måske ikke at flytte bort fra mit vante miljø. Det at jeg bliver klar over og i stand til at iagttage, hvordan andre mennesker påvirker mig, kan også være tilstrækkeligt i sig selv - som jeg skal give mange eksempler på i denne bog.

De to amerikanske forskere Tarter og Vanyukov har i 1994 peget på disse to vigtige faktorer i behandlingen af misbrugere: Hvis misbrug skal forebygges eller behandles er der to veje. Alkoholikeren kan skifte bolig eller kvarter, finde andre mennesker at omgås, bosætte sig i en anden landsdel, hvor der f.eks. er mindre støj eller forurening. Men den anden metode: at lære alkoholikeren at forholde sig anderledes til omgivelserne, miljøet, de andre er lige så vigtig og de to metoder udelukker ikke hinanden.

Om det er mest effektivt at vælge den første metode (at arbejde med sin opmærksomhed) eller den anden (at ændre sin adfærd eller sine omgivelser) har der været delte meninger om i psykologien og terapien. *Behaviourismen* eller adfærdpsykologien, som opstod i USA i 1920-erne og som mange forbinder med indlæringspsykologen B. F. Skinner, påstår grundlæggende, at vores tanker og følelser er et *resultat* af vores handlinger. Vores bevidsthed, tanker, følelser er en følge af, at vi forstærkes eller belønnes (evt. straffes) af andre mennesker - og til dels af os selv. Adfærdsterapien fik i 1960-erne og 1970-erne en helt ny form, og den er efter min erfaring en interessant og gyldig opfattelse af mennesket, selv om den af og til har et indsnevret perspektiv. Jeg har anvendt den mange steder i denne bog. Det er også værd at fremhæve, at teknikker fra adfærdsterapien – Fake It Till You Make It - spiller en stor rolle i selvhjælpsgrupper for misbrugere som Anonyme Alkoholikere eller AA.

Den kognitive terapi som opstod i midten af 1950-erne hævder, at vores adfærd er et resultat af vores kognitioner, d.v.s. af vores tanker i bred forstand. Denne retning blev først anført af psykologer som Ellis og Beck fra USA og Kelly fra England. Siden i 1980-erne har italienske psykologer som Liotti og Guidano gjort sig stærkt gældende. Jeg har i denne bog i væsentligt omfang brugt den kognitive terapieris begreber og metoder.

Jeg har valgt at opfatte mennesket som et system, der igen består af fire under-systemer som gensidigt påvirker hinanden og interagerer:

Mennesket som model:

mine tanker mine følelser

min adfærd/handlinger min krop

Ideen med denne model er, at alle systemer bestemmer og påvirker hinanden. Hvis der opstår en aktivitet ("sker" noget) i et af systemerne f. eks. i min krop - jeg har ondt i hovedet - spredes denne aktivitet omgående til de andre systemer, hvorfra aktiviteten igen spredes videre og videre og frem og tilbage. Når jeg føler smerte i hovedet, opstår der tanker: Dette er et *problem*. Er dette et problem? Hvad er *årsagen* til dette? Har jeg haft det sådan før? Hvad er *meningen* med det her? Jeg føler samtidigt *ubehag*, måske irritation eller vrede, jeg føler mig måske forurettet, deprimeret eller bange. Jeg handler også på grundlag af denne *kropsstimulus*. Jeg tager måske en hovedpinepille. Jeg holder op med at læse. Jeg kan gå uden for i den kolde blæst. Jeg kan slå i bordet - eller slå mig selv i en vrede, som jeg retter mod mig selv. Fordelen ved denne model er, at forskellige former for psykologi og forklaringer kan indpasses i forhold til hinanden. Af modellen kan jeg også forstå, at det, som sker i det ene system interagerer med, påvirker, forstærker eller svækker det, som sker i de øvrige tre systemer. Alt virker frem og tilbage, og hvis jeg gør noget i et af systemerne, påvirker det straks hele systemet. Den klassiske kognitive terapi lagde især vægt på, at mine *tanker* påvirker mine følelser, mine handlinger og min oplevelse af min egen krop. Adfærdsterapien tegner modsat nogle kraftige sorte pile fra mine *handling*er og *vaner* til resten af systemet. I den amerikanske AA-bevægelse har man et gammelt slogan, der lyder: "Bring the body and the mind will follow", hvis en misbruger blot får sin krop transporteret ind til et AA-møde, vil de *kognitive* forandringer efterhånden komme "af sig selv".

Barbara McCrady, en amerikansk terapeut som har forsket i AA, fremhæver dog at AA ikke er terapi i egentlig forstand. AA og adfærdsterapien har også to forskellige misbrugsopfattelser: I følge adfærdsterapien er misbrug noget tillært, i følge AA en (medfødt) sygdom, som analogt kan sammenlignes med sukkersyge. AA er et

åndeligt, moralsk fællesskab af ligesindede uden behandlere eller ledere. AA er et tilbud om en åndelig udvikling og tro på en højere magt og en mening med livet, et socialt fællesskab, hvor jeg kan opleve, hvordan andre har levet som ædru alkoholikere. Barbara McCrady understreger, at terapi og AA i en dybere forstand er usammenlignelige, men at begge parter kan lære af hinanden. Den forskellige opfattelse af misbruget (tillært, sygdom) mener hun ikke behøver at spille den store rolle.

Et konkret eksempel på de to perspektiver (det *kognitive* perspektiv og *adfærdsterapien*) vil være følgende, hvor jeg har valgt *rygning* som misbrug:

I følge behaviourismen ryger jeg, fordi jeg belønnes direkte af denne aktivitet, måske ved at jeg får en status eller anerkendelse derved. At ryge løser mine problemer f.eks. med fysisk ubehag og angst, og er en vane, som jeg har indlært over lang tid. Oprindeligt efterlignede jeg måske vigtige modeller fra virkeligheden, TV eller film. Efterhånden bliver min rygning en næsten bevidstløs, vanemæssig, automatisk proces, som følger sin egen indre logik og følger sine egne love. Det siges ofte i adfærdsterapien, at en ryger (en misbruger) er en person, som ENDNU ikke har lært at holde op - som endnu ikke har fået lært den rette teknik og de rette *metoder*. De metoder, som mange rygere prøver, er netop upassende. Adfærdsterapien hævder også nogle gange, at forskellen på en misbruger og en ikke-misbruger er, at sidstnævnte for længst har *lært* den rette teknik.

Mine *tanker* og følelser er i følge den behavioristiske opfattelse *sekundære* i forhold til, at jeg ryger. Jeg tænker og føler på en bestemt måde som en virkning af min rygning og adfærd. Jeg opfatter mig selv som ryger, fordi jeg ryger - ikke omvendt. Jeg kender min egen identitet ved, at jeg i lang tid har iagttaget mine handlinger. Det forekommer mig, at der er noget helt rigtigt i dette synspunkt: At jeg ikke umiddelbart kender mig selv bedre, end jeg kender andre mennesker, og at jeg derfor *slutter* og konkluderer på samme måde om mig selv, som når jeg slutter og konkluderer vedrørende andre mennesker. Dette er en af de berømte teser hos Daryl Bem, der har forsket i vores selv-opfattelse og selv-billeder. Hvis jeg ser min nabo ryge, konkluderer jeg, at hun er "en ryger" eller at hun kan lide det, eller at hun mener, at det er nødvendigt for hende. Meget tyder på, at jeg gør det samme med mig selv: Jeg oplever og ser mine egne handlinger og slutter, at jeg er en ryger, og at dette er eller *må* være nødvendigt for mig. Løsningen i følge adfærdpsykologien ligger *ikke* primært i at ændre mine tanker, men i at ændre min adfærd, at lære nye vaner, aflære gamle selvødelæggende vaner. Den store amerikanske psykolog

William *James*, som levede for 100 år siden, talte om vore vaner som "historiens store svinghjul".

Den *kognitive* terapi opfatter derimod mine tanker som *primære*: Jeg ryger, fordi jeg tænker på en bestemt måde og derfor også føler på en bestemt måde. Jeg fortolker mig selv og verden på en vis måde, og som et resultat heraf begynder jeg så at ryge. Jeg tænker f. eks.: Jeg kan ikke tillade mig at blive ophidset i denne situation, jeg skal altid være på toppen, jeg kan ikke indrømme, at jeg er træt eller nervøs. Jeg "konstruerer" en verdensopfattelse, der siger, at *hvis* jeg skal være på toppen, så er det *nødvendigt* at ryge. Jeg handler ud fra mine *konstruktioner*. Jeg handler ud fra grundlæggende *årsagsantagelser* og *forklaringer*. Min konstruktion bliver et rygeskema, som aktiveres i enhver situation, hvor jeg føler, at jeg er ved at miste "kontrollen", eller at mine følelser løber af med mig. Jeg handler egentlig som en lille "scientist" eller *videnskabsmand* - dette var tesen i englænderen George *Kellys* bog fra 1955. Jeg kan ikke umiddelbart se, hvad der er årsag til hvad, og derfor opstiller jeg forskellige *teorier* og hypoteser. F.eks. føler jeg mig bedre tilpas nogle gange, efter at jeg har røget og opstiller så den teori, at årsagen hertil var, at jeg røg. Men jeg glemmer *dels* at *årsagen* til at jeg fik det bedre kunne skyldes noget helt andet, *dels* at min teori kan blive en "selvopfyldende" profeti, når jeg bliver ved med at anvende den ud i fremtiden. Endelig kan jeg *aldrig* være sikker på, at en årsagssammenhæng som faktisk var til stede engang også vil gælde i morgen. Men det mest interessante ved *Kellys* og den kognitive psykologis forklaring er selvfølgelig, at mine *tanker* bliver det store omdrejningspunkt, som bag om ryggen på mig styrer mine handlinger, følelser, oplevelser, sansninger, hukommelse.

Jeg har i denne bog brugt mange eksempler fra den kognitive terapi. Det er klart, at adfærds- og den kognitive psykologi indeholder ret forskellige forslag til, hvordan vi mennesker kan udvikle os, men i praksis mener jeg, at de to perspektiver kan *forenes* på en frugtbar måde. En meget stor del af den terapi, som drives i dag, kaldes da også "kognitiv adfærdsterapi" eller lignende.



Opmærksomhed:

At udvikle og forandre sig er i væsentligt omfang et spørgsmål om *opmærksomhed*. Fænomenet opmærksomhed har siden 1950-erne været undersøgt på mangfoldige måder. I den terapeutiske litteratur er opmærksomheden også kommet til at spille en stadig større rolle. Blandt andet har man målt hjernebølger hos misbrugere eller unge mennesker, som man anså for at være potentielle misbrugere. Det har vist sig, at disse mennesker har en meget dårligere fungerende opmærksomhed. De har svært ved at fastholde deres hensigt og *mål*, svært ved at koncentrere sig og samle tankerne. Amerikaneren Tarter mener at have bevist, at dette ikke er et resultat af misbrug, men ligger *forud* for misbruget. Et godt eksempel på, at opmærksomhed tillægges en helt afgørende helbredende funktion er italieneren Vittorio Guidano i hans bog fra 1987 om *selvets* kompleksitet, "The complexity of the self". Fænomenet er også interessant på grund af den vidtstrakte rolle, som det har spillet i Indien og i buddhismen. Som det engang er blevet sagt består alle Zen-øvelser kun af tre ting: opmærksomhed, opmærksomhed og endelig opmærksomhed. Jeg har valgt at sætte opmærksomheden ind i en bredere ramme efter dette system:

1. Man kan forestille sig en yderste *cirkel*, som betegner alt det, som jeg i et givent øjeblik oplever eller opfatter overhovedet. Det er en meget teoretisk størrelse, for det, som jeg her taler om, er alt det, som mine sanser, min bevidsthed, mit sind kan siges at registrere. Vi kan i dag måle, om jeg "ser" noget ved at måle den elektriske og kemiske aktivitet i hjernen. Hvis der foregår målelige processer i min visuelle cortex - i min "synshjerne" - så betyder det, at jeg ser et eller andet, men det er indlysende, at kun en ringe del af dette felt får jeg nogen bevidst oplevelse af. Mine indre organer udsender også hele tiden impulser, som jeg aldrig nogen sinde bliver bevidst om. Dette virker ikke særligt overraskende, men det er faktisk meget væsentligt, for vi kan herved se, at vores oplevelse af verden er "*selektiv*" og kun et udvalg. Den *må* derfor være styret af regler, processer og skemaer. Nogle af disse regler er medfødte eller en del af min biologi. De har en "overlevelsesværdi", som biologerne siger. Det ville klart skade mig i min overlevelse og i min mulighed for at klare virkeligheden, hvis jeg var opmærksom på alt det, som jeg teoretisk eller "objektivt" sanser og opfatter. Verden ville være kaotisk, meningsløs, overvældende og totalt forvirrende. Hvis jeg var 100 % opmærksom på alle små punkter i min kærestes ansigt, ville jeg ikke engang kunne se, at det var hende, og min hjerne ville bryde sammen på grund af overbelastning. Computeren ville ikke kunne databehandle så mange data på en gang. Menneskets hjerne har altså en *medfødt*

grænse for sin kapacitet, og min selektive oplevelse af verden er altså den eneste *mulige* og den eneste *ønskelige*.

2. Inden i denne cirkel kan man så tegne en mindre cirkel, som markerer alt det, som jeg overhovedet *kan* blive opmærksom på. Dette er et meget mindre felt, hvor jeg så at sige kan flytte min opmærksomhed rundt i området - som en *lommelygte* i mørket. Det, som jeg ikke lige i dette øjeblik lyser på, ligger hen i totalt mørke - det er jeg ikke lige nu opmærksom på - men kan altså blive det i næste øjeblik. Jeg kan typisk kun være opmærksom på en meget *lille* del af feltet - selv om dette punkt er omstridt blandt kognitionspsykologerne. Men det interessante er, at jeg oplever, at jeg faktisk kan flytte min opmærksomhed rundt og derved *blive* opmærksom på noget, som jeg hidtil ikke var opmærksom på, eller som jeg slet og ret opfattede som ikke-eksisterende. Jeg ser noget, som jeg "vidste" ikke eksisterede. Her ligger den *centrale* mulighed for at forandre sig. Vores erfaring fra hverdagen underbygger netop dette punkt: Jeg havde ikke været opmærksom på det, jeg havde ikke på noget tidspunkt rettet min "lommelygte" imod det, og jeg var derfor 100 % sikker på, *at det ikke eksisterede*. At vores opmærksomhed er selektiv vil sige, at den ikke strejfer tilfældigt rundt i verden, men bevæger sig efter bestemte *regler*. Disse regler gør mig så at sige "blind" for store dele af virkeligheden, de dele, som jeg jo netop ikke mener er virkelige. Virkeligheden er altså ikke noget, som bare "foreligger", men er noget, som følger min opmærksomheds indbyggede og indlærte færdselsregler. At udvikle sig vil sige at blive opmærksom på disse regler og at gøre dem anderledes eller mere fleksible. Det "ubøjelige" er netop et tegn på ikke-vækst. Hvis jeg ser hele verden gennem blå briller eller gennem en tre-kantet hul-figur, ja så ER verden blå, så ER verden trekantet.

3. En endnu mindre cirkel er derfor den del - som jeg rent faktisk er opmærksom på her og nu eller kan huske - at jeg *har* været opmærksom på. Denne cirkel er f. eks. Det, som jeg lige her og nu ser skarpt i fokus. Dette er det centrale felt, hvor alt står klart og tydeligt, mens resten er tåget og udtværet.

4. En del af dette opmærksomhedsfelt kan jeg så "*verbalisere*" d.v.s. jeg kan sige noget om det ved at bruge ord og *sprog*. Mit sprog bestemmer altså i hvilken grad og på hvilken måde, jeg kan verbalisere det, som jeg nu er opmærksom på. Dette er et helt *afgørende* punkt. Noget af det, som jeg er opmærksom på, kan jeg ikke verbalisere, fordi jeg ikke kender ord for det eller ikke er dygtig nok til at udtrykke min oplevelse i sproget. Det kan også meget vel ske at jeg bruger "forkerte" ord om det, som jeg oplever. Endelig er der ingen tvivl om, at de konkrete ord, som jeg bruger om min oplevelse i høj grad virker *tilbage* på oplevelsen, farver den og styrer

min fremtidige opmærksomhed. Mange af de øvelser, som jeg har valgt i de kommende kapitler, drejer sig om at verbalisere og sætte ord på. Det, som jeg ikke kan sætte ord på, kan jeg ikke i snævrere forstand blive opmærksom på. *Det, som jeg ikke kan sætte ord på, kan jeg ikke forandre.* Men samtidig er det min erfaring, at de ord, som vi sætter på vore oplevelser, ofte er "malplacerede" eller i al fald fordrejende og derfor ødelæggende for vores egen lykke og velfærd. At sætte ord på er på ingen måde en simpel oversættelse til vores fælles sprog. Det er snarere - som Guidano og andre har sagt - i sig selv en *konstruktion* eller en bygning fra grunden. Jeg tror, at de fleste mennesker har oplevet, at det, som de engang troede, at de oplevede og som de dengang "åbent og ærligt" satte ord på - at det på et senere tidspunkt viser sig som en konstruktion med ord, som viste sig at være meget *upassende* eller misvisende. Dermed mener jeg ikke, at disse mennesker løg eller var bevidst usande. Men jeg har erfaret, at det er en vigtig del af en forandringsproces, at man lærer at sætte andre ord på, mere *præcise* ord, som kan åbne op for en mere *realistisk* oplevelse af virkeligheden.

5. Den inderste femte cirkel består af det, som jeg både kan verbalisere og acceptere som mit *eget*, som mig selv, som mine fornemmelser, mine følelser, mine tanker. Den inderste cirkel består af det, som jeg kan og vil anerkende og "integrere" i mit jeg. Ofte er vi tilbøjelige til ikke at integrere eller anerkende mange af vore oplevelser, også selv om vi er opmærksomme på dem og kan verbalisere dem. At forandre og udvikle sig består i at anerkende, at dette her som jeg nu oplever *ikke* er noget "fremmed", ikke er et uacceptabelt, uvedkommende "noget", men at det virkelig og helt igennem "er" *mig*, er en del af mig, en del af min person og identitet, noget JEG gør og føler. Det, som jeg oplever, er blot "det som det er". Det er ikke noget forkert eller fremmed, som ikke "burde" være der, og som nok slet ikke *er* der. At jeg integrerer noget betyder, at jeg *accepterer* det og modtager det.

For at illustrere dette vil jeg komme med nogle eksempler:

Et lille barn oplever, hvordan dets mor er ligeglad og hensynsløs. Barnet lærer imidlertid noget andet fra moderen, som siger: - Jamen kære barn dog, jeg holder jo så meget af dig. Barnet lærer således at "databehandle" virkeligheden ud fra et *skema* - ud fra moderens skema: Mor er ikke ligeglad. Mor er ikke hensynsløs. Mor holder af mig. Barnet bliver efterhånden "*blind*" for den faktiske virkelighed, som jo består i, at moderen rent faktisk ER ligeglad med barnet. Barnet bliver ude af stand til at integrere eller anerkende de negative signaler fra moderen. Efter at barnet er blevet voksen, overfører det skemaet til andre voksenpersoner som f. eks. ægtefælllen: Min mand er ikke ligeglad. Min mand er ikke hensynsløs. Min mand holder af mig. Hvis

barnet, der nu er blevet en voksen kvinde, oplever, at manden både er hensynsløs og ligeglad, træder bestemte *fortolkningsregler* straks i kraft: Dette ser ud som ligegladhed, men er reelt noget andet. Eller: Min mand er ikke ligeglad, det er nok mig, der er noget i vejen med.

Et andet eksempel kunne være en voksen misbruger, som dagligt og sikkert døgnet rundt oplever smerter og voldsomt ubehag på grund af misbruget. Misbrugerens krop udsender en strøm af advarselssignaler, fare- og smertesignaler. Alle misbrugere opdager på et eller andet tidspunkt, at det er meget ubehageligt at være misbruger. Under "normale" omstændigheder ville sådanne signaler få et menneske til at stoppe misbruget. Normalt ville der opstå en feed-back-proces, hvor personen ændrer sin adfærd eller prøver at forandre omstændighederne, så at dette voldsomme ubehag ophører. Det interessante ved misbrugeren er, at denne feed-back-proces *ikke* kommer i stand. Opfatter misbrugeren slet ikke ubehaget? Måske og måske ikke, men misbrugeren integrerer i al fald ikke disse oplevelser. Det voldsomme ubehag bliver af ham eller hende "konstrueret" som en "uting", noget, som ikke "burde" være der, noget som er "unaturligt", noget som egentligt hører til livets undtagelse. Det, som jeg nævnte tidligere om vore fordomme som styres af bestemte skemaer, gælder altså på samme måde misbrugeren. Man kan på en måde sige, at misbrugeren fortsætter sin adfærd på grund af visse fordomme eller snarere *før*-domme: Misbrugeren "ved", hvordan det er og skal være og bliver derved *blind* for den faktiske virkelighed. Smerten ved misbruget konstrueres som noget, jeg kan fjerne, noget jeg må fjerne, en plet på skærmen som ikke burde være der og derfor ikke betyder noget. Misbrugeren "*ved*" nemlig, hvad det vil sige at misbruge, ved hvad der sker, når han eller hun bruger sit stof, og er derfor i stand til at "*bekytte*" sig imod oplevelser af smerte og ubehag. Dette gælder også, når misbrugeren afvises af andre og - selvfølgelig med dog grund. - kritiseres og isoleres. Dette er for misbrugeren "irrelevant" i forholdet til misbruget. Det sker uden gode grunde. Det burde ikke ske og sker nok egentlig heller ikke - det *betyder* nok noget helt andet. Alle mennesker tolker på denne måde virkeligheden efter tilvante skemaer og regler, og vi kan for så vidt ikke andet. At udvikle sig indebærer derfor nødvendigvis, at disse indgroede tankevaner bevidstgøres og forandres.



2. KAPITEL: Hvad er meningen med at være misbruger?

Når vi oplever psykiske lidelser eller misbrug, reagerer vi alle nogenlunde ens. Jeg har i mit eget liv oplevet et omfattende og destruktivt misbrug. Jeg har kendt mange pårørende til misbrugere. Både i mine egne tanker og hos andre har jeg set en stor lysende overskrift: "Det er helt meningsløst!" Vores umiddelbare oplevelse af misbruget er, at det slet ikke *har* nogen mening. Der *er* på den måde heller ingen mening med misbrug. Misbruget er en *dødsmaskine* - som den gamle indiske Jagannatha-vogn, guden Krishnas vogn, som hinduerne trak igennem gaderne og selvmorderisk kastede sig ind under. Misbruget ødelægger alt på sin vej - også ægtefæller, børn, forældre og venner bliver knust i helvedesmaskinen. Misbrug er gru og rædsel. Misbrug er galskab og vanvid.

Men alligevel har jeg valgt denne overskrift, fordi den nyere psykologi bygger på en opfattelse af mennesket, hvor det at skabe og konstruere en "*mening*" i tilværelsen er en grundlæggende eller primær *drift*. Der er tale om et virkeligt *behov* og en virkelig forklaring på vore tanker, følelser, fornemmelser og handlinger. En misbruger og ethvert andet menneske er - med Vittorio Guidanos udtryk - en "*personlig kognitiv organisation*", som *lever af mening og som selv frem-bringer mening*. Mennesket kan simpelt hen ikke eksistere uden *orden*, sammenhæng, mening og *betydning*. Uanset hvad jeg tænker, føler eller gør, *betyder* det noget for mig. Jeg tillægger mig selv og verden betydning og mening.

Der er derfor grund til at spørge: - Hvad er meningen med at være misbruger?

Jeg skal først forklare, hvad jeg forstår ved en *misbruger*: En misbruger oplever en stigende tolerance for sit stof, kan tåle stadigt mere af stoffet og påvirkes mindre og mindre af det. Han eller hun oplever abstinenser, når stoffet ikke tages. Han oplever, at han ofte tager stoffet - uden at ville det. Han søger at begrænse eller kontrollere sit misbrug. Misbruget optager megen plads og tid i hans tilværelse: Han skal skaffe sit stof, bruge det, reparere sig selv efter misbruget og skaffe penge til stoffet. Mange aktiviteter - også virkelige glæder og fornøjelser - skubbes derved i baggrunden, lige

som misbrugeren isoleres socialt. Misbrugeren fortsætter sit misbrug, *selvom* han på et vist plan forstår, at det skader ham fysisk og psykisk.

Vi kan citere de to amerikanske misbrugsforskere Shaffer og Jones: Misbrug er defineret ved de tre C'er eller på dansk de tre K'er:

1. kontroltab,
2. kontinuerligt brug
3. kompulsiv adfærd.

En misbruger kan ikke styre sit misbrug. Han fortsætter trods utallige advarselssignaler, og han handler tvangsmæssigt eller kompulsivt. Han føler sig TVUNGET og presset af "højere magter" - eller dybere kræfter. Om denne *tvang*, som misbrugeren oplever, handler denne bog.

Vi kan regne følgende som *eksempler* på misbrug: Alkohol, stimulanser som kokain, opiumslignende stoffer, hallucinogener, hash, tobak, medicin som sovemedicin og beroligende medicin. Der er i dag bred enighed om, at disse stoffer er *afhængighedsskabende* og fører til misbrug. Nogle af de mest interessante resultater i de seneste år peger netop på tobaksrygningen som et misbrug, der *nøje* svarer til det, som vi plejer at opfatte som "svært" misbrug. Ud fra den forskning, som foreligger i dag, er der altså ingen grund til at opfatte nikotin-misbruget som *mindre* alvorligt eller *mindre* selv-ødelæggende end andre former for misbrug. Tobaksrygning blev da også direkte omtalt som "narkomani" i en tryksag fra Tobaksskaderådet. Rygningen viser misbrugets *enorme* betydning og omfang, og det peger på vigtigheden af at forstå, hvad der er "meningen" med misbruget. Når jeg i dette kapitel taler om misbrugere, har jeg mest tænkt på misbrug af alkohol, stoffer og medicin.

Misbrugsforskningen er i de senere år gået i to forskellige retninger: Dels bliver det i stigende grad bevist og godtgjort, at misbrugere er meget forskellige, har vidt forskellig barndom, arv og miljø, meget forskellige grader af problemer, vidt forskellige chancer for at hjælpes i behandling. Den såkaldte type A-alkoholiker har således meget bedre chancer for at komme ud af sit misbrug end type B-alkoholiker. En type A-alkoholiker er - sammenlignet med en type B-misbruger - en misbruger, der begynder sit misbrug i en højere *alder*, som på et senere tidspunkt i livet får *problemer* med misbruget, hvor der sjældent er et misbrugsmønster i *familien* i forvejen, med en mindre belastet *barndom* og med ingen eller små *psykiske* "karakterafvigelses" (Elizabeth Epstein). Men dels har forskningen også

vist det ENSARTEDE i forskellige misbrug som tobak, alkohol, piller, stoffer, kokain, hash. Det giver altså god mening, at man i selvhjælpsgrupper - som Anonyme Alkoholikere (AA) - bruger det samme 12-trinsprogram til forskellige former for misbrug.

En misbruger er et menneske, som bygger og *konstruerer* sine tanker, følelser, kropsfølelser og handlinger på en bestemt måde. På samme vis konstruerer hun eller han vanemæssigt sociale *situationer, som fører til misbrug*. At være misbruger er at leve efter og dagligt at virkeliggøre et bestemt *program*. Misbrugeren tænker og føler efter en bestemt *syntaks* eller *grammatik* - lige så vel som alle danske følger det danske sprogs syntaks eller grammatik, når de taler sproget. Misbrugeren konstruerer et *spil* med bestemte regler, der altid - eller på længere sigt altid - fører ham eller hende ud i gentagne misbrug. Når vi spiller, må vi følge spillets regler - ellers går det ikke, og så må vi holde op med at spille! Man kan spille skak på mange måder. Det er ikke sådan, at skak-reglerne ligefrem tvinger mig til at handle på en bestemt måde. Jeg kan vælge mellem at være mere eller mindre ondsindet - men jeg må følge spillets *regler*. Hvis jeg bryder reglerne og foretager ulovlige træk, bliver jeg smidt ud af spillet, eller jeg melder mig selv ud af spillet. Det går bare ikke. Spillet er et eksempel på det, som jeg har kaldt: DET SELVFØLGELIGE. Vore *selvfølgelige* antagelser får os til at tænke, føle og handle på bestemte måder - på trods af, at vi måske ikke har været klar over, at vi *gik ud fra* dette skema. Det var jo *selvfølgelig!*

Misbrugeren føler sig *tvunget* og presset af "højere" magter. En måde at forklare misbruget på er at sige, at spillets regler er mine højere magter. Erfaringerne fortæller, at det er en præcis gengivelse af, hvad en misbruger tænker og føler. Misbruget er et spil med givne regler, et "Can't Win-spil", et spil, der er *konstrueret* på en sådan måde og med sådanne regler, at misbrugeren *aldrig* kan vinde - i al fald ikke, hvis spillet får lov til at fortsætte. Misbrugeren er kommet ind i et meget ubehageligt spil, hvor han simpelt hen ikke KAN vinde, og det er endda ham og hende selv, som hele tiden *opretholder* og *bygger* spillet. At være misbruger er at tænke og handle *selvødelæggende*. Misbrugeren *iscenesætter* hele tiden virkeligheden, så den kommer til at *bekræfte* og bevise hans skemaer, forud-antagelser og regler. Heraf kommer alle de selv-opfyldende profetier i misbruget.

I følge den såkaldte *system-proces-psykologi*, som Vittorio Guidano redegjorde for i sin bog fra 1987, er mennesket en personlig kognitiv organisation, en pyramide af "*viden*", som er hierarkisk opbygget - lag på lag. Et konkret eksempel på et sådant lagdelt hierarki er alkoholikeren Ted: Ted har det overordnede *skema*, at

"En mand skal være et rigtigt mandfolk!" Heraf følger længere nede i hierarkiet sådanne skemaer som: "En rigtig mand skal kunne klare sig alene!" og "En rigtig mand skal kunne forsvare sig fysisk, når han bliver angrebet!". Af disse skemaer følger så andre underliggende skemaer, som hos Ted bliver mere eller mindre bevidst: "En rigtig mand er nødt til at sætte andre på plads en gang imellem!", "En rigtig mand må aldrig behandles respektløst - især ikke af kvinder!" og "En rigtig mand går ikke til psykolog eller i behandling for sin alkoholisme!". Jeg har hentet disse eksempler fra Stirling Moorey, der har forsket i stofmisbrugere. Hos Ted fik disse *over-bevidste* skemaer en selvødelæggende virkning. Da han blev OPMÆRKSOM på det, som bestandigt lå *forud* for hans tanker, følelser, fornemmelser, følelser og handlinger og som styrede ham, fik han en *mulighed* for at komme ud af sit misbrug og sine evige konflikter og voldelige sammenstød med andre mennesker.

I toppen af pyramiden findes mine centrale kognitive eller videnskæmmige skemaer: Min identitet og mine kerne-skemaer, som siger *hvem* jeg er, *hvad* jeg er i stand til at gøre, *hvad* jeg er nødt til at gøre, *hvad* der er mine centrale mål, *hvad* jeg kan forvente af verden, *hvad* der er meningsfuldt, og *hvad* der overhovedet eksisterer. Disse kerneskemaer er IKKE det samme som mine idealer eller normer. Mine idealer eller normer kan jeg i større eller mindre grad - og uden de helt store vanskeligheder - forholde mig til. Jeg kan være *bevidst* om, at andre ikke altid lever op til mine idealer eller normer. Jeg kan acceptere, at jeg ikke altid selv gør det. Mine centrale skemaer er noget andet: DE ER DET SELVFØLGELIGE, DET SOM JEG SELVFØLGELIG GÅR UD FRA, DET SOM JEG IKKE "KAN" STILLE SPØRGSMÅLSTEGN VED. Mine skemaer styrer min spontane, *umiddelbare* oplevelse - af mig selv, andre mennesker og verden. Når jeg ser en kvinde, der ser godt ud, slutter jeg mig ikke frem til, at hun er smuk. Jeg *ser* spontant, at hun ER smuk. Hvis jeg vil omfavne min elskede, og hun skubber mig væk, slutter jeg mig ikke logisk frem til, at hun ikke handler efter gældende normer. Jeg oplever det direkte og *spontant*, og jeg spørger i stedet mig selv om, *hvorfor* hun handler sådan. Vore centrale kerneskemaer er dem, der kommer frem, når andre betvivler noget, som vi gør eller siger, og vi derefter automatisk og uden tøven svarer: - Ja, det er da klart! Ja, SELVFØLGELIG! Det *selvfølgelige* er det, som følger af sig selv, og som er *givet* på forhånd. Det er *selv-ind-lysende*. Det, som *allerede* foreligger, INDEN jeg tænker en eneste tanke eller føler en eneste følelse. Det, som - i hvert fald i min subjektive opfattelse - intet "fornuftigt" menneske kan betvivle. Det, som kun tåbelige, unaturlige ikke-personer kan drage i tvivl. Det, som kun de "gale" eller "syge" kan opfatte på en anden måde. Det er derfor, at skemaerne og det SELVFØLGELIGE har en sådan magt over vore tanker, følelser og handlinger.

Alle mennesker ledes af disse "højere" magter, af vore centrale, selvfølgelige spilleregler. Vittorio Guidano kalder disse skemaer for vores "*overbevidste*". Toppen af pyramiden og i det hele taget det meste af pyramiden er "*tavs*": Den tier. Vores viden er stum, sprogløs og urgammel, idet mange af disse skemaer opstår i barndommens urtid - selv om de forandres hele tiden og gennem hele livet. Jeg har allerede givet nogle eksempler på disse skemaer som barnet, der lærer, at mors hensynsløshed "ikke eksisterer" eller betyder noget andet, end barnet umiddelbart tror. John Bowlby taler om barnets og den voksnes "interne *arbejdsmodeller*". Hverken barnet eller den voksne oplever nemlig virkeligheden "uformet" eller i "rå" tilstand. Vi oplever verden som *formet*, struktureret og tolket gennem vores indre *model*, gennem de indre regler for, hvad der "findes". Fay Fransella siger et sted, at jeg ikke kan *være* noget, hvis jeg ikke har en konstruktion eller et *skema*, der gør det *muligt* for mig at være sådan. Hvis jeg har konstrueret mig selv som et *offer* eller en *taber*, kan jeg kun *opleve* mig selv sådan og kun *handle* efter denne konstruktion. Vi antager - og må nødvendigvis antage - at en hel masse er *selvfølgeligt*. Man kan få det indtryk af system-proces-psykologien, at vi er "spærret" inde i vore konstruktioner og modeller af virkeligheden.

På den måde giver det *mening* at være misbruger, ligesom der er *mening* i det, som misbrugeren tænker, føler og gør. Misbrugeren er en virksomhed eller organisation, som *ordner* verden, så den hænger sammen og giver mening. Denne organisation behandler informationer fra sig selv og fra verden efter bestemt individuelle *regler*. Den konstruerer og *giver* mening til alle oplevelser. Den iscenesætter begivenheder ude i verden. Den oplever og husker, assimilerer og akkommoderer. Mennesket er i meget høj grad - i følge Guidano - styret oppe fra og ned, "top down". Et eksempel er misbrugeren opfattelse og oplevelse af stoffet. Misbrugeren tillægger - selvfølgelig - dette stof en værdi og betydning, men når vi ser det udefra, forekommer denne opfattelse uforståelig og meningsløs - og den er altså netop ikke spor "selvfølgelig". Misbrugeren oplevelse af cigaretterne, stoffet eller alkoholen er for så vidt uden noget "objektivt" grundlag. Meningen ligger så at sige ikke "*ude*" i cigaretterne, stoffet eller flasken. Værdien og meningen ligger i misbrugeren *konstruktion* af stoffet eller i opfattelsen af stoffet. "Jeg ryger, fordi det smager godt". Det er formålsløst "sagligt" at informere misbrugere om det skadelige i deres stoffer - for eksempel "sagligt" at informere rygere om tobakkens skadelige virkninger. Misbrugeren er netop IKKE "uvidende" om stoffet eller dets virkninger. Tværtimod "ved" han eller hun netop alt om stoffet. Han er en suveræn, overlegen ekspert. Hele den personlige kognitive organisation består af lag på lag af *viden*. Ordet viden skal her forstås i den bredeste betydning: Når jeg *cykler*, *ved* jeg,

hvordan jeg skal holde balancen. Når jeg går gennem en dør, ved jeg hvordan jeg skal undgå at støde ind i dørkarmen. Viden om, hvad der er godt, og om hvad jeg skal gøre - og hvordan. Viden om, hvad der er *ubetvivleligt* og en følge af sig selv. Denne viden er nok tavs og overbevidst, men netop derfor arbejder den endnu mere effektivt. Det gælder for alle mennesker, uanset om de er misbrugere eller ej. Vi bliver *alle* ophidsede, når vore højere regler og magter anfægtes. Vi bliver *alle* vrede, hvis andre mennesker sætter spørgsmålstejn ved det, som vi - selvfølgelig - har bygget vores liv på. Eller hvis vi pludseligt bliver fyret fra vores arbejde og ikke længere har et skema eller en konstruktion at handle ud fra: Verden bliver *meningsløs*, for jeg er frataget mine selvfølgelige regler for, hvordan jeg skal forarbejde og databehandle de indtryk, jeg får. Misbrugeren verden foregår efter *samme* naturlige, selvfølgelige, selvindlysende regler. Hvis vore højere antagelser trues eller anfægtes - hvis vore erfaringer og sanseoplevelser drages i tvivl - reagerer vi *alle* med afvisning, irritation, angst eller vrede. Vi kan ikke leve uden mening og sammenhæng. Vi må nødvendigvis beskytte vore centrale kerne-skemaer, lige så vel som vi må beskytte os mod fysisk fare, bakterier, sygdom eller overgreb på vores krop. Mennesket er en organisme, der lever i denne verden, og hvis højeste, indiskutable mål er at overleve og beskytte sig selv. En misbruger forsvarer sit misbrug på samme måde, som alle forsvarer sig imod overgreb eller farlig sygdom.

Hvis et skema befinder sig højere oppe i hierarkiet, er det desto vanskeligere at ændre. De ældste skemaer fra den tidlige barndom er de mest selvindlysende og selvfølgelige, de mest generelle og universelt anvendelige, og de er derfor vanskeligere at ændre. Men selv om disse grundregler og grundskemaer er svære at ændre, er de ikke umulige at forandre i følge Guidano. Tværtimod ændres de en lille smule hele tiden. Ingen mennesker går helt i stå. Men mine centrale kerneskemaer har en dobbeltrolle, som gør dem meget *modstandsdygtige* for forandring: På den ene side virker de som et *filter* for alle de indtryk, som jeg modtager, og de former og sorterer disse indtryk. På den anden side styrer de min *opmærksomhed* og sætter regler for, hvorhen i verden jeg retter min opmærksomheds-lygte. Jeg har tidligere beskrevet hvordan vores opmærksomhedsfelt er afgørende for vores forhold til verden. På grund af den dobbelte rolle, som vore skemaer spiller, har vi aldrig adgang til virkeligheden i "rå", ubearbejdet form eller "som den er i sig selv". Misbrugeren *konstruktion* af signaler om smerte og ubehag bevirker, at der ikke eller aldrig kommer en *feedback*-proces, som kan korrigere de selvødelæggende handlinger og den destruktive kurs. Misbruget følger sin egen skæve bane som et *projektil*, uden at noget udefra eller indefra påvirker banen. Misbrugeren "*ved*" besked, '*ved*' alting i forvejen, *ved* hvad misbrug er, *ved* hvordan det skal føles og

bør være. Bowlby taler et sted om en "sansemæssig lukke-mekanisme" hos det lille barn: Der er mange sanseindtryk, som ikke får lov til at trænge ind eller blive *virkelige* for barnet: Sådanne indtryk får stemplet "DETTE EKSISTERER IKKE" eller "DETTE BETYDER NOGET ANDET". De kommer aldrig gennem "pas-kontrollen" og barnets centrale *behandlingsregler*. Alle mennesker præges til en vis grad af en sådan sanse-kontrol, men i misbrugerens tilfælde fører den til, at projektillets bane aldrig nogen sinde kan korrigeres, og følgerne er *destruktive*.

Den store tyske filosof Hegel kommenterede ordsproget: - Af skade bliver man klog og skrev denne lille aforisme i et af sine notater: "De, der ved besked, forbliver ukloge trods al skade". De, som ved besked i forvejen, lærer aldrig noget nyt! Omkring 150 før den moderne system-proces-psykologi udtrykte dr. Hegel - på denne måde - meget præcist denne psykologiske pointe.

Michael Mahoney forklarer på en meget vittig måde, hvordan vi typisk forsvarer os, hvis vore antagelser angribes: I første omgang hævder vi, at de fremlagte modbeviser er *ugyldige*. Hvis vi må bøje os, hævder vi, at de nok er gyldige, men *irrelevante*. Og hvis vi må bøje os endnu en gang, hævder vi, at de måske nok er gyldige og relevante, men at vi alligevel vil få ret i *sidste* ende, når alle beviser er lagt frem. Mahoneys tese er, at videnskaben og hvert enkelt menneske har brug for "facts" - ikke for at danne sig en mening om verden - for den har vi allerede - men for at kunne *forsvare* denne mening. Han peger således på, hvordan vore skemaer, regler og personlige "myter" kan være helt *immune* for forandring eller udvikling. Vore skemaer bliver - siger Mahoney - syge med sklerose.

Misbrugets "mening" ligger altså i sådanne kerneskemaer. Ved hjælp af dem kan misbrugerens netop *forudsige* verden, forudsige sig selv, give orden, mening, ro, stabilitet og sammenhæng til det, som hun eller han oplever. Disse kerneskemaer er varige mekanismer eller basale styre-programmer, som altid ligger parat, og som automatisk sættes i gang, når jeg oplever bestemte påvirkninger. Disse programmer gør det muligt for mig at forstå verden, vælge og handle øjeblikkeligt og i overensstemmelse med mine tidligere erfaringer. De er færdigt definerede handle- og tænkeplaner, som *altid* ligger rede i min hukommelse. De er en slags *reflekser* i en bredere forstand. De har - som tidligere sagt - en betydning for min overlevelse, som ikke kan overvurderes. Hvis jeg ikke havde sådanne handle-programmer, ville jeg ikke klare mig længe i denne verden. Jeg ville ikke kunne "mestre" eller *cope* tilværelsen. Men hos misbrugerens får disse nødvendige styreprogrammer en ødelæggende form: Hans eller hendes skemaer aktiveres automatisk og direkte ved

bestemte stimuli - nøglestimuli. I samme øjeblik alkoholikeren ser en flaske, går alkoholikeren i gang med at drikke.

Adfærden er så at sige *over*-indlært. Den er blevet refleks og selvfølge. Den er blevet gentaget så mange gange, at den forløber automatisk, så at misbrugerens først bagefter bliver klar over, hvad han har gjort.

Fay Fransella fortæller om generte, unge Kate: "Alle tror, at hun er fuld af selvtillid og charme, men generte unge Kate er fuld af whisky". Kate udfører hele tiden det "forkerte" eksperiment: Hun bliver ved med at "erfare", at det går bedre, når hun har drukket. Hun får på den måde en selvfølgelig viden, som hun ikke *kan* se bort fra. Den udgør hendes livserfaring. Fransella fremhæver, at ALLE mennesker - hele tiden - udfører rigtigt mange af den slags "dårlige eksperimenter". Vi bliver ved med - som dårlige videnskabsmænd - at iscenesætte forsøg, der bekræfter vore skemaer og forud-antagelser. På trods af at et eneste, anderledes forsøg ville være nok til at vise, at vores grundantagelse er *forkert*. Utallige forsøg i kognitionspsykologien har vist denne - som vi synes - meget "menneskelige" tendens: Vi VIL have vore teorier bekræftet - selv om det havde været mere livsfremmende hvis vore antagelser var blevet afkræftet.

Misbrugerens kognitive organisation eller personlighed er et resultat af en lang *evolutionær* udvikling. Den indeholder, hvad hun eller han har lært gennem hele livet. Mennesket er ikke nogen fiks og færdig størrelse. Mennesket "har" ikke nogen "karakter", og det er naivt og misvisende at opdele mennesker i medfødte eller uforanderlige karakter-typer. Mennesket er en "proces", og det betyder rent sprogligt, at mit jeg efterhånden "træder frem", "fremkommer" og "viser sig". Vittorio Guidano og system-proces-psykologien bruger her begreber, der er hentet fra den *biologiske* evolutionsteori. Resultatet af en evolution rummer dels mange værdifulde og nødvendige erfaringer og oplevelser, dels netop er "fortidens løsninger" - som de fleste biologer siger i dag. Menneskets gener rummer de løsninger eller programmer, som VAR adaptive eller hensigtsmæssige eller nødvendige *engang* - i fortiden. På samme måde indeholder misbrugerens kognitive organisation netop fortidens løsninger: Barnet lærte engang, at mor ikke var ond eller hensynsløs, og denne lærdom var *dengang* nødvendig og vigtig for barnet. Hos misbrugerens - og hos mange andre voksne mennesker - bliver fortidens løsninger livsbegrænsende og selvødelæggende. Jeg har centrale ideer om, hvad jeg kan bære, udholde og tåle, hvad jeg bliver nødt til at gøre, hvad jeg kan vente af andre og hvad de har lov til at gøre. Disse skemaer fungerede sikkert - i et eller andet omfang - *engang*, men de er ikke passende eller rationelle længere. Det opløftende ved

system-proces-psykologien er, at min "karakter" *ikke* er blevet formet og fastlagt engang, men at jeg netop forandrer mig hele tiden. Mine skemaer *akkommoderer* sig hele tiden. Jeg er aldrig et afsluttet produkt, og jeg er heller ikke udelukkende et uskyldigt offer for, hvad min mor og far gjorde ved mig, da jeg var lille. Jeg er heller ikke bare et offer for forholdene på min arbejdsplads. Jeg er aldrig bare et offer for min egen biografi, som George Kelly skrev i 1955. Min egen kognitive organisation er til stadighed min egen aktive *skabelse*. Jeg frem-bringer og *opretholder* hele tiden mig selv gennem mine tanker, følelser og handlinger og igennem mit forhold til andre. Det, som jeg vælger at gøre, virker hele tiden *forandrende* ind på mine skemaer. Men lige så sandt er det, at jeg ikke med et slag kan kassere eller forkaste det, som jeg har accepteret som sandt, selvfølgeligt og virkeligt. I denne forstand er misbrugeren lukket inde i sin konstruktion af sig selv og verden. Det er netop skemaerne, der giver hende eller ham *mening* i tilværelsen og som gør, at noget overhovedet har betydning. At forkaste det hele på een gang og skrotte alle generne, er selv sagt både meningsløst og umuligt. Derfor sætter misbrugeren sig til modværge, når han eller hun anklages og angribes, tvinges i behandling eller tvinges til at handle imod egen vilje. Det er som at tvinge et menneske til at handle imod naturens love: Det kan ikke lade sig gøre, og det giver ikke nogen mening. På en bagvendt måde er misbrugeren modstand altså et *sundt* træk. Den er hans eller hendes *berettigede* selvforsvar. Misbrugeren handler *naturligt* i sin selv-beskyttelse og forsvarer sin identitet imod noget som er meningsløst, vanvittigt og unaturligt. Men denne modstand er også syg og selvødelæggende og en del af en dødsmaskine, fordi det er fortidens håbløse og forældede løsninger, som forsvarer så indædt. Misbrugeren oplever - lige som alle andre mennesker - et voldsomt ubehag og en angst ved at blive konfronteret med et mere realistisk forhold til virkeligheden. Alt er håbløst og meningsløst. Intet har længere nogen værdi. Der er ikke noget, som giver mening eller glæde. Hvis misbruget skal fjernes, kan det hele være lige meget! Disse følelser er fællesmenneskelige, og vi oplever dem, når vi *mister* noget. Et menneske, der bliver skilt efter mange års ægteskab, oplever den samme følelse: - Hvis jeg ikke længere kan leve sammen med hende, som jeg elsker, er alt selvfølgelig håbløst og meningsløst! Så er der ikke noget, der længere har værdi, så kan jeg godt opgive det hele, så kan det hele også være lige meget!

Vi skal endelig ikke glemme, at der ligger meget store *sekundær*-gevinster eller sidegevinster i at være misbruger: Jeg slipper for sure pligter og ansvar. Jeg melder mig ud af samfundet med dets krav til mig. Jeg giver mig selv lov til at gøre det, som jeg har "lyst" til. Min person bliver sat i centrum. Jeg trøstes, hjælpes, beroliges. Jeg får hjælp og føler "med rette", at det er synd for mig. Jeg får

megen opmærksomhed. I denne forvrængede forstand giver det altså god mening at holde fast ved et alvorligt misbrug.



3. KAPITEL: At sætte sig et mål.

Denne øvelse om at sætte sig et mål er basis og grundlag for mange af de senere kapitler og øvelser. Øvelsen drejer sig om en helt grundlæggende færdighed og netop en *færdighed*, for det at sætte sig et mål - på en succesrig måde - er noget, som absolut er til at lære. Evnen til at kunne sætte sig realistiske mål er efter mine egne erfaringer en evne, der ikke kan vurderes højt nok. Jeg har tidligere omtalt psykologiske og neurologiske undersøgelser af misbrugere, som netop har vist, at disse ofte har store opmærksomhedsproblemer og har svært ved at sætte sig et mål og samle sig om det. Teksten i øvelsen søger derfor at beskrive processen i mange detaljer. Punkterne 1 til 10 udgør en slags *feedback*-proces, hvor jeg stadig kan opstille og omformulere mine mål. Min helt entydige erfaring er: Det ENESTE, vi har glæde af, er SUCCES med hensyn til vore målsætninger. Vi har *ingen* glæde af at sætte os mål, som vi ikke kan gennemføre. Vi har absolut ingen glæde af at sætte os avancerede mål, som vi hurtigt opgiver, eller som vi kun kan gennemføre på en for os selv utilfredsstillende måde. Vi har altså ingen glæde at stille "rigtige" mål, som efter *andres* mening er vigtige, eller som vi har læst om i en bog. Vi har ingen glæde af at stille os selv mål, som bestemmes af vores frygt for andres kritik eller som dikteres af vores såkaldte samvittighed eller af vores indlærte normer. Når vi opstiller et mål for os selv, må vi nødvendigvis tage andre og mere *realistiske* hensyn. Det er afgørende at undgå de elementære fejl i målsætning, og jeg mener ud fra egne erfaringer, at dette kan læres, selv om det kræver, at vi giver *slip* på og opgiver de herskende normer på dette område og opgiver, hvad vi ofte har troet. Mange af os har sikkert i barndommen og ungdommen lært, at det er vigtigt at stille sig nogle ordentlige eller vigtige eller høje mål, og med dem har vi så siden kæmpet

en håbløs kamp. Jeg mener, at en sådan tænke måde, en sådan skema-tænkning er destruktiv.

Vi mennesker befinder os så at sige i to forskellige situationer: Enten befinder vi os et sted, hvor vi kun kan tabe, uanset hvad vi end gør. Komikeren Groucho Marx kender vi for citatet: - Jeg vil selvfølgelig ikke være medlem af en klub, som vil have mig som medlem. Man kan læse meget om sådanne situationer hos den amerikanske psykolog Martin Seligman, som har forsket i det han kalder "indlært hjælpeløshed". Jeg skal sige noget mere herom i afsnittet efter øvelsen. En anden amerikansk forsker Albert Bandura har tilsvarende vist, at depressioner ofte eller altid er en følge af urealistiske mål, altså mål, som simpelt hen ikke *kan* nås og som derfor *må* anbringe mig i en situation, hvor jeg ikke KAN vinde.

Eller også befinder vi os et sted eller i en situation, hvor vi kun kan vinde - næsten uanset hvad vi gør. På denne måde konstruerer vi vore livssituationer som to slags *spil*: Enten de depressive og depressionsskabende *Can't Win*-spil (à la Groucho Marx) eller de livsfremmende *Can't Lose*-spil. Den efterfølgende øvelse er en af de vigtigste metoder til at skabe den sidste slags spil, hvor jeg kun kan vinde, uanset hvad der sker, uanset hvad verden eller andre mennesker finder på og - næsten da - uanset hvad jeg selv gør.



ØVELSE: AT SÆTTE SIG ET MÅL.

Vælg et mål, som du er motiveret for at arbejde på. Vælg et mål, som du alene er ansvarlig for at udføre. Gå frem efter denne rækkefølge:

1. Nedskriv målet i den form, som du nu tænker dig det.
2. Opdel målet i del-mål, hvis det på nogen måde er muligt. Det er næsten altid muligt. I det følgende taler jeg derfor om det enkelte konkrete *delmål*.
3. Del målet op i det, som du skal gøre her og nu og hvad du skal gøre i fremtiden på forskellige tidspunkter. Koncentrer dig om, hvad du skal gøre helt nøjagtigt og konkret i dag og i morgen. *Glem* mål, som først kan realiseres på længere sigt.

4. Vurder målet: Hvor stor er *sandsynligheden* for, at du kan opfylde dette mål her og nu - i dag og i morgen? Angiv denne sandsynlighed på en skala fra 0 til 10 og skriv dette tal ved siden af dit mål. Tallet 10 betyder, at du er helt sikker på, at du kan opfylde målet. Hvis dette tal er mindre end 9, altså hvis du f.eks. skønner, at der kun er 75 % chance for, at du kan opnå og udføre dette mål her og nu, i dag eller i morgen, er målet UREALISTISK. Opgiv målet eller omskriv det, så det bliver mindre omfattende eller mindre krævende. Start forfra i processen. Bliv ved indtil du er *sikker* på, at du kan klare dit mål - også uden den helt store indsats og også selv om der opstår forskellige uventede vanskeligheder.

5. Vurder målet: Hvor stor er egentlig din motivation og interesse i at opfylde dette mål? Er du helt sikker på, at dette mål er vigtigt for dig? Er du sikker på, at dette mål lige netop afspejler, hvad DU ønsker? Er du sikker på, at det ikke blot afspejler, hvad andre mennesker ønsker af dig? Eller hvad man ville anse for passende? Opstil et skema i skriftlig form, hvor du så ærligt som muligt svarer på disse fire spørgsmål:

A. Hvilke fordele opnår jeg ved at opfylde dette mål? Dels på kort sigt, dels på langt sigt? (Fremtid, positivt).

B. Hvilke ulemper vil det have for mig, hvis jeg opfylder dette mål? Dels på kort sigt, dels på langt sigt? (Fremtid, negativt). Dette spørgsmål skal du bruge al kraft på at besvare så ærligt som overhovedet muligt. Glem alt om, hvad andre mennesker mener.

C. Hvilke fordele opnår jeg, hvis jeg ikke ændrer ved min nuværende situation og hvis jeg ikke gennemfører dette mål? (Nutid, positivt).

D. Hvilke ulemper og ubehagelige forhold oplever jeg i min nuværende situation? (Nutid, negativt).

Prøv at afveje disse fire svar mod hinanden. Hvis du ikke er helt sikker på, at du er *motiveret* for at arbejde for dette mål, så opgiv det eller giv det en anden formulering. Gentag processen i punkt 4 og 5, indtil du føler dig HELT sikker i din vurdering.

6. Formulér dine mål ned i mindste detalje.

7. Formulér dine mål som helt konkrete handlinger, som du skal udføre på et bestemt tidspunkt.

8. Opstil et dagbogsblad (jvf. senere), hvor du kan indtegne dine handlinger på en klar og utvetydig måde, og hvor du kan registrere din egen adfærd: Gjorde jeg det, som målet indeholdt: JA eller NEJ?
9. Undgå at opstille mål, som kan opfyldes mere eller mindre, men opstil gerne mål, som kan over-opfyldes - hvor du altså gør mere, end du havde sat dig for.
10. Sørg for at dit målprojekt bliver en *succes*. Du sikrer denne succes ved hele vejen gennem processen at stille enkle, overskuelige, konkrete, opfyldelige og *realistiske* mål. Glæd dig hver dag over dine egne triumfer og ros dig selv uanset målets omfang eller karakter.



At føre dagbogsblade.

Jeg skal sige noget om det, som jeg kalder *dagbogsblade*, og som man i adfærdsterapien plejer at kalde at føre en log-bog.

En log var oprindeligt en betegnelse for den træklods, som man smed over bord for at måle skibets hastighed. En log eller log-bog kom siden til at betyde de målinger, som man foretog, og især den bog, logbogen, hvori kaptajnen nedskrev sine observationer af skibets hastighed, kurs og almene tilstand.

En log er altså ikke det samme som en dagbog. En log eller et dagbogsblad er i sit indhold kort, præcist og registrerende. En optegnelse kræver typisk kun et kryds eller et tal og ingen litterære færdigheder. Bladet kan typisk føres een gang om dagen. Når jeg har ført den over længere tid, kan jeg på en let og overskuelig måde se, hvordan det er gået med mit liv flere måneder tilbage. I følge traditionen blev systemet opfundet af den amerikanske forfatter og politiker Benjamin Franklin i 1700-tallet. Han beskriver i en af sine bøger, hvordan han opstillede mål for hver dag, og hvordan han, når dagen var forbi, indførte notater om, hvordan det var gået. Den enkleste metode er at bruge et stykke ternet A 4-ark og afsætte sine konkrete mål i kolonnen yderst til venstre (og som øvelsen indebærer er det bedst med MANGE og meget specifikke daglige mål) og afsætte alle den kommende måneds datoer i hvert sit felt vandret. Som nævnt er det bedst at bruge mål, som kan registreres med ja

eller nej eller et tal. Jeg kan f.eks. sætte mig det mål, at jeg hver dag vil meditere mindst 15 minutter. På mit dagbogsblad sætter jeg så hver dag et plus eller et minus eller et antal minutter. (Ud fra det, som øvelsen siger, er det klart, at jeg ikke skal vælge dette mål, hvis jeg ikke er *sikker* på at kunne nå det. Men hvis det alligevel viser sig, at de 15 minutter var urealistisk, kan jeg hurtigt forandre målet til f.eks. 8 minutter - forudsat at jeg virkelig er *motiveret* for at arbejde på dette mål. De 8 minutter vil ganske sikkert give mig daglige succeser. Loggen giver mig således sikre, objektive *data* om mit eget liv. Jeg får et grundlag for at beskrive mig selv og for at sætte nye forsigtige realistiske mål. Alle de senere øvelser i denne bog bygger på, at jeg så præcist som muligt noterer, hvad jeg tænker, føler, fornemmer og gør, og at det alt sammen opsamles i dagbogsblade. Den store fordel er, at jeg vænner mig til at se på mig selv udefra eller på en mere saglig måde. Jeg lærer at føre et roligt og afbalanceret tilsyn med mig selv. Jeg får et "systematisk arkiv" over mig selv og derved en mulighed for at få mere styr på mig selv og mit liv, siger den amerikanske forfatter og adfærdsterapeut Carl Thoresen. Han fremhæver også, at en log ofte viser, at jeg har "taget fejl": Jeg troede bestemt, at det var det, som jeg gik og gjorde - men når jeg begynder at føre en log, opdager jeg, at virkeligheden er helt anderledes. F.eks. opdager mange depressive mennesker, at de slet ikke laver alle de dårlige ting, som de tror de gør. De tager ganske enkelt fejl. En anden amerikansk terapeut Aaron Beck, der primært arbejdede med depressive mennesker, tog sig for præcist at måle, hvad disse mennesker rent faktisk oplevede og bad dem føre sådanne dagbogsblade. Det viste sig, at Becks patienter "objektivt" set oplevede mange flere lystfyldte, opmuntrende begivenheder, end Beck selv gjorde. Da patienterne så det sort på hvidt, var det med til at løsne deres stive depressionskabende skemaer.

Thoresen henviser også til mange forsøg, der viser, at det at iagttage og føre bog over sine tanker, følelser og handlinger I SIG SELV er nok til at forandre dem. Et dagbogsblad bliver på den måde et meget virkningsfuldt instrument. Thoresen henviser også til det, som man fandt ud af i sin tid i kvantefysikken, hvor folk som Niels Bohr og Heisenberg opdagede, at når de iagttog små atom-partikler forandredes de alene, fordi de blev iagttaget! Da man ved et forsøg bad rygere om at notere klokkeslettet hver gang de røg - medførte det dels at en hel del holdt op med at ryge, dels at de røg mindre. Ved et andet forsøg bad man skoleelever føre en log over, hvornår de sagde noget i timerne, og det viste sig, at de "stille" elever, som ellers aldrig fik sagt noget i timerne, nu ændrede adfærd og blev mere aktive. Dagbogsbladet virker altså *i sig selv* motiverende og er med til at overvinde en eventuel modstand. Jeg får gjort det, som jeg egentlig gerne vil. Det er også min

erfaring, at disse dagbogsblade skal ligge fremme, så at jeg dels kan glæde mig over mine gode fremskridt, dels ikke glemmer mine mål. Det er en god ide at klistre dem op på køleskabsdøren eller opslagstavlen eller et andet i familiesammenhæng passende sted. Der er gjort forsøg med rygning og vægttab, hvor deltagerne netop viste deres log til andre i familien eller til venner, og disse personer havde større succes med deres afvænnning og vægttab end kontrolgruppen. Det har også vist sig effektivt altid at føre loggen på samme tidspunkt, lige som det er mest effektivt at udføre sine daglige mål på et bestemt klokkeslæt.

KOMMENTAR TIL ØVELSEN:

At sætte sig et mål er som sagt en grundlæggende øvelse i enhver udviklings- og forandringsproces. Jeg skal i det følgende præcisere hvad der i følge mine egne erfaringer er det helt afgørende i denne øvelse:

Jeg har selv i mange år haft et urealistisk forhold til det at sætte mål for mig selv. Jeg har sat mig utallige rigtige, væsentlige og - tænkte jeg - "helt nødvendige" mål, som jeg simpelt hen "skulle" nå, og jeg er kommet til kort. Mit eget liv har været en illustration af det Martin Seligman og andre har kaldt den indlærte hjælpeløshed. Seligman viste med dyr og mennesker, at følelsen af depression, håbløshed og hjælpeløshed så at sige kan indlæres, hvis mennesker gang på gang sættes i situationer, hvor de ikke kan undgå stress eller ubehag, uanset hvad de gør. Det bemærkelsesværdige ved Seligmans opdagelse var, at det viste sig at være af mindre betydning, om jeg oplevede meget eller lidt smerte, tab eller stress. Det afgørende var, om jeg oplevede, at jeg kunne gøre noget ved situationen. Seligmans pointe er så at sige, at det er mindre vigtigt, om vi oplever forfærdelige ting i tilværelsen. Det vigtige er, om vi oplever, at vi kan *gøre* et eller andet for at forbedre forholdene eller undslippe ubehaget. Dyr og mennesker, som gang på gang kom i situationer, hvor de ikke *kunne* undslippe eller ikke *følte*, at de kunne undslippe, indlærte en permanent følelse af håbløshed og hjælpeløshed. Uanset hvad de oplevede på et senere tidspunkt af gode og rare ting og muligheder, kunne det ikke ændre ved deres grundholdning. De havde fået et bestemt skema eller program, som sagde: - Jeg kan ikke gøre noget, jeg er i lommen på de andre, jeg kan kun blive lykkelig, hvis de andre gør sådan og sådan. Dyreforsøg viste, at når dyr, der havde lært denne hjælpeløshed, siden blev anbragt i situationer, hvor de rent faktisk kunne undslippe ubehaget, *forblev* de passive og opgivende i deres lidelser.

I forhold til mine egne erfaringer synes jeg, at det er tydeligt, at mine mange urealistiske målsætninger - i stil med "i morgen holder jeg helt op" - anbragte

mig i en situation, som lignede Seligmans hunde: Jeg lærte over tiden, at jeg var *hjælpeløs*, at lykken ikke var i mine, men i de andres hænder. Det er derfor, at denne øvelse om at stille sig mål på en realistisk måde er så vigtig efter mine erfaringer. Jeg mener selv, at mit liv tog en helt anden drejning, da jeg begyndte at sætte mig bevidste, "små" mål. Men disse - for andre at se - små mål viste sig i praksis at være uhyre værdifulde af alle de nævnte grunde, men nok især fordi jeg nu sort på hvidt kunne se at: HER VAR DER NOGET JEG KUNNE. Værdien heraf kan ikke overvurderes, og jeg føler mig overbevist om, at mine egne erfaringer her svarer til mange andre menneskers erfaring.

De mål, som jeg satte mig dengang, var måske i andres øjne "latterligt små", men de VIRKEDE. Jeg lå i sengen det meste af tiden og satte mig derfor det mål i det mindste at være oppe 1 time ad gangen. Jeg satte køkken-uret i gang og gennemførte mit mål. Jeg fortsatte med at øge tiden. Jeg satte mig for at læse min avis hver dag i 10 minutter, og jeg havde for første gang i mange år succes med et forehavende. Jeg satte det mål at gå ture i omegnen - først 20 minutter og siden satte jeg antallet af minutter gradvist op. Jeg skrev det hele op i skema og noterede antallet af minutter for gåturen hver dag. Jeg nåede op på at gå ture hver dag i 140 minutter. Jeg blev utroligt glad for mine ture og oplevede for første gang i mange år verden udenfor. Jeg oplevede naturen og glædede mig over min fine indsats og over de mange dejligt normale mennesker, som jeg så på mine ture. Jeg satte det mål at deltage i mindst et møde om dagen i Anonyme Alkoholikere. Jeg deltog hver ugedag altid i præcist det samme møde i den samme gruppe. Jeg fik bekendte og kontakter. Jeg fik endda senere tillidshverv i AA. Det, som jeg følte var min "mageløse opdagelse", var at jeg hele tiden var meget forsigtig og meget tilbageholdende med at stille krav til mig selv. Jeg opstillede godt nok mange små og meget detaljerede mål, men alt i alt havde jeg hele døgnet til min rådighed, og den samlede opgave var bestemt overskuelig. I virkeligheden kunne mine samlede aktiviteter overstås på nogle timer. Resten af tiden havde jeg fri og stillede bevidst INGEN krav eller forventninger til mig selv. Jeg valgte bevidst ikke at foretage mig noget - bortset fra at drive den af og glæde mig over mine fine fremskridt.

Jeg kunne hver dag med objektiv sikkerhed fastslå, at jeg havde nået mine mål. Hvis dette ikke skete, lavede jeg om på målene. Jeg gik blot tilbage til et lidt tidligere stadium, hvilket jo under alle omstændigheder var et gevaldigt skridt frem i forhold til mit katastrofale udgangspunkt. Jeg opdagede, at mål skulle være kontrollable og operationelle d.v.s. bestå noget specifikt, som jeg skulle GØRE. Jeg formulerede mine mål som helt konkrete handlinger i stil med: Hvis du kommer ud i køkkenet og

ser en opvask eller noget, der skal vaskes op, så vask det op omgående! Disse regler og mål kunne kræve en lille overvindelse i starten, men det jeg VIRKELIGT BLEV OVERRASKET over var, hvor *ringe* en indsats de krævede på lidt længere sigt. Mine mål blev meget hurtigt automatiske processer og reflekshandlinger, som jeg udførte rutinemæssigt uden bekymringer, tanker, spekulationer eller nogen negative følelser. Jeg gjorde det bare, og jo længere tid jeg havde gjort det, jo lettere blev det.

Jeg blev også efterhånden klar over, at når jeg tidligere aldrig havde været i stand til at nå mine mål, var det mest fordi de slet ikke *var* mine mål. Jeg havde på det tidspunkt kæmpet imod tobakken i 21 år. Jeg var opgivende, depressiv, rådvild og forstod ikke, hvorfor jeg blev ved med at løbe panden imod denne mur. Nu forstod jeg, at der virkelig er fire helt forskellige spørgsmål, som er afgørende, når det gælder motivationen og interessen for at nå et mål: Hvilke fordele har jeg i min nuværende situation? Hvilke ulemper? Hvilke fordele kan jeg opnå, hvis jeg gennemfører mit mål? Hvilke ulemper vil så opstå? Ved at arbejde helt konkret med disse fire spørgsmål og ved at sammenligne og vægte de fire svar, nåede jeg frem til, at jeg egentlig ikke var interesseret i at holde op med at ryge. Hvad jeg ellers havde bildt mig selv ind i 21 år.

Jeg har siden læst undersøgelser, hvor psykologer har brugt dette firedelte skema på mennesker, som ønskede at tabe sig. Resultatet er ofte, at folk bliver klar over, at deres umiddelbare mål (som de spontant forestiller sig det) *ikke* er deres reelle mål. En kvinde Sara fandt på denne måde ud af, at hun nok ville tabe sig noget, men *ikke* de 30 kilo, som hun ellers hårdnakket havde sagt var hendes mål. Hun opdagede, at det at være *lidt* tyk faktisk var noget, som hun kunne lide, og noget, som gav hende fordele, som hun ikke ville give afkald på. Når hun var lidt tyk, følte hun sig varm, moderlig, afslappet, og hun kunne være i fred for mændene! At være tynd var for Sara det samme, som at være hård, kold, anspændt, jaget af fyrene og sin mand utro. Der ligger megen visdom i Saras betragtning: Man skal ikke bare forkaste, hvad man har.

Endelig skal jeg til sidst fremhæve, at det, som jeg opdagede var "realistiske" mål, var mål, som jeg med en sikkerhed på 90 eller 100 % kunne gennemføre. Jeg tror, at dette er *kernen* i denne øvelse. Jeg var oprindeligt meget utålmodig og urealistisk i mine målsætninger. Jeg kunne "selvfølgelig" ikke acceptere, at det skulle gå SÅ langsomt. Jeg følte, at situationen var helt "utålelig", og at der MÅTTE ske noget - nu med det samme!

Det er denne utålmodige, urealistiske holdning, som dybest set forhindrer os i at nå vore mål, og som i det lange løb indlærer i os en permanent følelse af hjælpeløshed og opgivenhed. Man kan komme virkelig langt med små skridt, hvis man holder ud og bliver ved. – Den, der går med store skridt, kommer ikke langt! (Tao).



4. KAPITEL: At iagttage signaler og stimuli fra kroppen.

I indledningen talte jeg om forskellige typer af øvelser, som handler om at være *opmærksom* på eller *iagttage* vores tanker, følelser, fornemmelser eller handlinger. Den følgende øvelse drejer sig om vores kropsfornemmelser. Det kalder jeg at iagttage *stimuli* fra kroppen. I min sprogbrug er fornemmelser altså noget andet end følelser, men - som jeg skal komme ind på i forklaringen til denne øvelse - har mine fornemmelser og følelser i høj grad en sammenhæng. Men her i første omgang drejer det sig om, at jeg passivt men interesseret *iagttager* de signaler, impulser eller stimuli, som jeg modtager fra min krop. Jeg *øver* mig i at være *modtagende* og *accepterende*. Jeg *øver* mig i at være observerende eller monitorerende. En *monitor* er en skærm, som registrerer, hvad der går for sig, men som ikke styrer, bedømmer eller fordømmer. Jeg skal ikke handle på disse stimuli, ikke evaluere dem eller give dem gode og dårlige karakterer. Jeg skal ikke spørge om årsagerne til, at jeg mærker sådan eller sådan. Jeg skal ikke drage en masse slutninger om, hvad dette betyder. Jeg skal blot *iagttage* dem. Der er en *nøje* sammenhæng mellem selvødelæggende, dysfunktionelle tanker og oplevelsen af ophidselse eller ubehag i *kroppen*.

Det er derfor afgørende, at jeg i denne øvelse lærer blot at iagttage disse fornemmelser. Jeg er det *spejl*, som spejler de mangeartede begivenheder, der går for sig på kroppens teater. Spejlets natur er netop kun at spejle det, som foregår foran spejlet. Spejlet har ikke sine egne billeder. Spejlet er lige rent og fint, uanset hvad det har spejlet. Tør støvet af spejlet. Puds spejlet! (Zen).

ØVELSE: AT IAGTTAGE STIMULI FRA KROPPEN.

Jeg er ikke det samme som min krop.

Jeg er her. Min krop er der.

Jeg er den, som ser på kroppen.

I min krop foregår mange forskellige processer eller begivenheder.

Jeg er den, som oplever disse processer.

De ting, som sker i min krop, kommer ud af ingenting.

De bliver til ingenting.

Hvor er den smerte, som jeg havde i går?

Min krop passer sig selv og følger sin egen indre logik.

Jeg skal ikke søge at styre eller dominere den.

Jeg har ikke lov til at tvinge min krop.

Min krop har retten til sit eget liv.

Jeg har retten til mit liv.

Sådan viser min krop og jeg respekt for hinanden.

Sådan giver jeg slip på min krop.

KOMMENTAR TIL ØVELSEN:

Efter den forrige øvelse om at sætte sig et mål er det min erfaring med mig selv og med de mange andre, jeg har arbejdet sammen med, at denne øvelse tager fat om noget helt afgørende. Jeg mener, at både teori og praksis viser, at det meste af det, vi plejer at kalde psykiske problemer som angst, depression, tvangstanker, misbrug og aggression, har sin rod i *forholdet til kroppen*. Vi oplever en mere eller mindre utydelig strøm af stimuli og signaler fra vores krop. Vi mener instinktivt at vide, hvad det er, som vi fornemmer. Vi handler på disse stimuli. Men - som jeg har sagt i de første kapitler - ligger der mange problemer eller muligheder for "fejltolkninger" heri. Jeg skal straks komme med et efterhånden klassisk eksempel fra det område, vi plejer at kalde spiseforstyrrelser: Jeg føler, at jeg er sulten og går straks ud i køleskabet. Et øjeblik efter føler jeg mig igen sulten, og jeg går igen i køleskabet. Hvis en usynlig fremmed person kunne sidde og overvære sådanne handlinger ville vedkommende naturligvis sige: - Det kan da ikke passe, at denne person er sulten hele tiden og føler en sådan sult. Vi ved da nogenlunde, hvad kroppen har brug for,

og så megen mad har kroppen da umuligt brug for! Men set indefra ER jeg sulten - derom er der ingen tvivl overhovedet. Jeg er ved at gå til af sult. Jeg MÅ simpelt hen have noget at spise. Jeg MÅ have noget lækkert. Jeg dør, hvis jeg ikke får noget lige med det samme. Sulten (eller hvad det nu er) ledsages af et voldsomt ubehag: Jeg bliver rastløs, urolig, bange, nervøs, kan ikke få vejret, hjertet slår på en meget ubehagelig måde. Jeg kan ikke koncentrere mig. Jeg føler, at min krop og hjerne er blevet et stort hul. Jeg føler virkeligt, at jeg er ved at dø. Jeg tænker, at jeg også gerne vil dø, hvis BARE jeg dog kan få noget at spise. Jeg tænker, at så må der ske, hvad der vil bagefter. Det er totalt ligegyldigt. JEG KAN IKKE HOLDE DET UD.

Mine kropsfornemmelser er altså ikke et givent "faktum", men en *konstruktion*. Jeg konstruerer og former mine kropsfornemmelser ud fra grundlæggende skemaer og regler. Det, som virker som det mest "*selvfølgelige*" af alt, nemlig det, som jeg helt konkret fornemmer i min krop, er *ikke* spor selvfølgeligt! De to engelske forfattere Donald Bannister og Fay Fransella siger, at jeg med god grund kan stille spørgsmålstegn ved ALLE mine kropsfornemmelser. Selv de mest selvindlysende oplevelser kan vi komme til at opleve på en helt anden måde, hvis vi er "opfindsomme" nok til at *konstruere* dem på en anden og bedre måde. Denne vigtige erkendelse har jeg - som det kan ses i mine øvelser - haft megen glæde af. Den har givet mig mod på tilværelsen og tillid til, at mit liv kan blive anderledes. Jeg oplever denne forståelse som den centrale, befriende pointe. Jeg er ikke noget hjælpeløst offer for min barndom eller for skiftende omgivelser og HELLER IKKE et hjælpeløst offer for min krops fornemmelser, behov, smerter, lyster eller ubehag..

Vi konstruerer ikke bare i vore tanker, men også i kroppen, og vore skemaer og fortolkningsregler ligger lige så meget i vores muskler, nervesystem og organer som i vores bevidsthed. Hjertet har sine veje, som fornuften ikke kender. Jeg ved, hvordan jeg skal bevæge og balancere med min egen krop. Når jeg cykler, ved jeg automatisk, hvordan jeg skal styre, dreje og balancere. Jeg ved, hvordan jeg skal holde et lille barn. Jeg ved, hvordan det føles at være bange eller lykkelig. Min krop indeholder en "*selvfølgelig viden*", og derfor kan jeg nogen gange refleksagtigt konstruere mine kropsfornemmelser på en forfejlet eller overdreven måde. En smule hjertebanken bliver så pr. automatik kodet som angst.

Mange af vore konstruktioner er på den måde *før-sproglige*. Fay Fransella nævner dette eksempel: Når jeg hører Johan Sebastian Bach, ville jeg ikke kunne opleve og opfatte musikken, hvis jeg ikke havde sådanne før-sproglige oplevelsesregler. Jeg ville kun høre usammenhængende, meningsløse og løsrevne skrat og lyde.

De handlinger, som kommer ud af mine tanker, når jeg konstruerer mine kropsfornemmelser som uudholdelige og farlige, er - set udefra - selvødelæggende, og som jeg antydede har personen ofte selv en mistanke om, at der ER noget galt, men måske kun en dunkel mistanke. Men personen kan selvfølgelig se, hvad resultatet er af hendes eller hans handlinger: Jeg tager voldsomt på i vægt, jeg sætter måske mit liv på spil, jeg får en risiko for farlige sygdomme, jeg invalideres, jeg mister min selvrespekt, jeg føler mig som unormal og måske syg oven i hovedet (hvordan KAN jeg dog gøre det her?), jeg mister sikkert andre menneskers respekt, jeg bliver måske værdiløs seksuelt.

Den tykke pige og den fede mand har konstrueret et *No-Win-spil*, som hun eller han aldrig kan vinde. Spillets udfald bliver under alle omstændigheder, at hun taber. *Enten* kommer hun til at lide *eller* også kommer hun til at lide. Hun lever inden i sin egen konstruktion af sig selv og af verden. Øvelsen er derfor afgørende for, at hun kan rekonstruere sit liv på en mindre selvødelæggende måde.

Det mønster, som ses hos den evigt sultne og derfor overvægtige, ses hos andre spiseforstyrrelser som i anorexien: Den anorektiske pige føler sig evigt for tyk, føler at hun stoppes, at maden vil sprænge hende indefra. Det samme mønster findes i en række andre forstyrrelser: Den kronisk vrede kvinde oplever selvfølgelig som alle andre mennesker forskellige fornemmelser og stimuli fra kroppen, men pointen er, at hun altid (eller næsten altid) FORTOLKER disse fornemmelser på en bestemt måde: Nu er jeg *vred*. Jeg kan *mærke* i hele kroppen, at jeg er vred. Det er det, jeg føler. Den angste eller ængstelige oplever selvfølgelig, at der sker "noget" i kroppen - men er det angst? Det eneste, som er sikkert, er, at den ængstelige tolker disse signaler og budskaber som angst: Nu er der fare på færde. Misbrugeren oplever et hul inden i kroppen og tænker: Jeg er ved at gå til. Jeg kan ikke klare det. Jeg må have mit stof, jeg må have noget at drikke. Problemet ligger i, at vi sjældent er i stand til blot at spejle disse kropsfornemmelser. Vores tolkninger oplever vi slet ikke som tolkninger. De er *ubetvivlelige*. Vi reagerer med undren, afvisning, vrede, hvis andre siger til os, at vi måske tager fejl. Selvfølgelig tager jeg da ikke fejl, siger vi. Skulle jeg ikke vide, hvad der foregår i min egen krop? Er andre mennesker klogere på, hvad der sker inden i mig?

Den amerikanske psykolog Ruth Greenberg fortæller om en patient, John, som til stadighed overfalder af voldsom hjertebanken, åndenød, kvælningsfornemmelser og flere andre former for kropsubehag. Han føler sig som et hjælpeløst offer, at det bare bliver værre og værre, og at han ikke har nogen muligheder for at "klare" disse angst-anfald, som han kalder dem. I løbet af terapien indser han, at hans

"symptomer" egentlig er sunde og *normale* kropsreaktioner. "Aha," siger han, "det er mine tanker, der gør mig angst og ikke de ydre omstændigheder". Han begynder bevidst at instruere sig selv under disse anfald: "Dette er en illusion. Bare bliv hvor du er. Flygt ikke!" Han og Ruth Greenberg bliver enige om, at han egentlig slet *ikke* behøver at foretage sig noget, hvis han oplever disse kropsfornemmelser. "Min krop regulerer og ordner al ting af sig selv". Johns eksempel illustrerer noget af det vigtigste i denne øvelse om at iagttage stimuli fra kroppen.

Nogle af de psykologiske forsøg, som jeg holder mest af, og som jeg ofte vender tilbage til, er en række forsøg, der blev udført af to amerikanske psykologer Singer og Schachter. Disse meget spændende forsøg drejede sig netop om vores forhold til de stimuli, som vi modtager fra kroppen. Singer og Schachters konkrete forsøg er ofte blevet diskuteret, og detaljer er draget i tvivl, men der er efter mange års forskning i dag enighed om, at hovedideen i disse forsøg var rigtig nok. Singer og Schachter fik virkelig fat i noget meget centralt - og samtidigt for de fleste meget overraskende.

De to amerikanere gennemførte deres forsøg i mange udgaver, så jeg skal her kun fortælle om nogle typiske resultater. I et forsøg delte de deres forsøgspersoner i fire grupper: Den første gruppe fik en placebo-pille, den anden gruppe fik stoffet epinefrin (som virker generelt ophidsende på centralnervesystemet, men ikke skaber nogen specifik følelse - dette blev gruppen grundigt informeret om), den tredje gruppe fik ligeledes epinefrin, men uden deres vidende, og den fjerde gruppe fik ligeledes epinefrin, samtidigt med at de fik en helt *fejlagtig* forklaring på, hvordan dette stof virkede. De fik at vide, at epinefrin kunne give hovedpine eller en smule følelsesløshed, hvilket var klart misvisende. De fire gruppers forsøgspersoner blev derefter anbragt i en række forskellige sociale situationer. De blev anbragt i et værelse, hvor en mand, der var hyret til forsøget, pjattede rundt med papir-flyvere og opfordrede alle til at deltage. De blev udsat for interviews og spørgeskemaer som viste sig at være meget fornærmende for dem. De blev bl.a. spurgt om deres mors seksualliv: "Hvor mange gange har din mor - mens hun har været gift med din far - bollet med andre mænd: 0-4 gange, 5-10 gange, flere end 10 gange?" De fik også en falsk personlighedstest, der viste, at "de tydeligt nok havde brug for psykiatrisk hjælp". Forsøgspersoner blev under forsøget iagttaget gennem spejle, hvor man kun kan se den ene vej igennem, og deres tilsyneladende følelsesmæssige reaktioner blev talmæssigt rapporteret. Efter forsøget blev deres følelsesmæssige tilstand efter og under forsøget målt ved et spørgeskema, hvor forsøgspersonerne selv beskrev deres

reaktioner. I det væsentlige viste Singer og Schachters forsøg, at vore følelser afhænger af den grad af ophidselse, som vi føler eller af graden af aktivitet i vores autonome nervesystem, som kan måles ved blodtryk, puls, hjerterytme og sved. Men deres forsøg viste også, at de personer, der var klar over at de havde fået stoffet epinefrin og som var blevet informeret om dets virkninger, IKKE følte den samme ophidselse, opstemthed eller vrede og aggression som de øvrige grupper. På trods af at denne gruppe blev udsat for den *samme* ydmygende behandling i form af spørgsmål om deres mors sexualliv og i en påstand om, at de trængte til psykiatrisk hjælp - var denne gruppe i stand til at tolke og *konstruere* deres kropsfornemmelser på en anden måde. De følte visse impulser fra kroppen, men de var i stand til kognitivt og tankemæssigt at databehandle disse stimuli på en måde, så at disse kropssignaler ikke "steg dem til hovedet". De forsøgspersoner, som havde fået stoffet epinefrin, men ikke var blevet informeret om dets rette virkninger, var *ikke* i stand til at skelne hvilke følelser, der så at sige kom fra stoffet, og hvilke fra situationen. Singer og Schachter fik altså i det væsentlige vist, at når vi føler noget som angst eller vrede, så skyldes det en *kognitiv* tolkning af kroppens signaler. Kroppen er i sig selv hverken bange eller vred. Det er MIG og mine TANKER, der frembringer følelser og fornemmelser af fare, forurettelser, vrede eller angst. Den kognitive terapeut Aaron Beck viser et sted, hvordan PRÆCIST den samme situation af forskellige mennesker opleves på tre vidt forskellige måder: A. Jeg er trist. B. Jeg er vred. C. Jeg er bange.

I de forløbne år er der udført utallige forsøg, som har taget udgangspunkt i Singer og Schachter. Disse forsøg har især vist, at vi ofte bliver 'snydt' af vore kropsfornemmelser og vores tolkning af dem. I et forsøg hvor unge mænd mødte den samme unge kvinde i to forskellige situationer førte det til vidt forskellige resultater: Når de unge mænd mødte kvinden i en farlig situation (på en farlig hængebro, der fik mændenes hjerte til at banke på grund af faren!), bliver de meget forelskede, og de fandt hende umådelig attraktiv. Disse unge mænd mærkede, at deres autonome nervesystem bankede på højtryk, og mistolkede det sådan, at de var forelskede eller stærkt tiltrukne af kvinden. Når de unge mænd mødte den samme unge dame i en kedelig, ufarlig situation, fandt de hende lidet tiltrækkende. I et andet forsøg blev forsøgspersoners hjertebanken først bragt i vejret ved lang tids arbejde på en kondicykel. De blev derefter bragt i forskellige situationer, der ikke "burde" give anledning til særlige følelser, men personerne reagerede med voldsom vrede og med en stærk seksuel ophidselse, samtidigt med at de ikke på nogen måde var klar over, hvor disse følelser jo egentligt "stammede" fra. Disse mange forsøg bl. a. af amerikaneren Dorf Zillman viste, at vi ofte er i den situation, at vi føler "et eller

andet", som vi egentlig ikke er i stand til at bestemme, men at vi griber til spontane, *vanemæssige* tolkninger af denne "arousal" eller aktivering af nervesystemet. Forsøgene viser, at vore følelser kan være 'malplacerede', og at de i al fald altid er et produkt af vores subjektive tolkning. Der er altså ikke så langt fra disse forsøg til det som system-proces-psykologien siger: At vi konstruerer vore egne følelser.

Eileen Palace har arbejdet med kvinder, som havde seksuelle problemer. De havde ikke "lyst" og "kunne" ikke få orgasme. Hun viste, at seksuelle "behov" og lyster ikke er et givent, objektivt biologisk faktum, men en konstruktion. Kvinderne kunne forandre deres lyster og sex-liv *dels* gennem fysisk aktivitet, *dels* og især gennem deres forventninger. At kvinderne "havde lyst" eller ikke lyst var bestemt af deres tanker og *bevidsthed*, ikke af evige biologiske uforanderlige love. Selv i de tilfælde hvor kvinderne blev indgivet falske oplysninger og falske forventninger, blev de - måleligt - mere ophidsede, og de FØLTE sig mere ophidsede. Eileen Palace har altså modbevist, at vore seksuelle lyster fungerer sådan, at vi med visse mellemrum bare "må" have udløsning, når det "indre pres" bliver for stort. Denne såkaldte træk-og-slip-model - at jeg er en beholder, som kun kan klare så og så meget indre pres, før jeg eksploderer - er forkert, og det er også falsk tænkning, hvis jeg bilder mig ind, at jeg på den måde er "*afhængig*" af min krops fornemmelser og krav.

Jeg har gjort en del ud af disse resultater fra den eksperimentelle social-psykologi, fordi jeg mener, at de er et godt holdepunkt for den øvelse, som kapitlet startede med. Det, som har størst betydning, er selvfølgelig, at disse forsøg peger på, at jeg ikke er et "offer" for det, som foregår i min krop. Det er vigtigt, at jeg kan sige til mig selv, at jeg muligvis tager FEJL, når jeg tror, at jeg har visse følelser eller kropsfornemmelser. Heri ligger det *befriende*, og heri ligger *muligheden* for udvikling, vækst og forandring.



5. KAPITEL: At tåle og bære frustration.

Denne øvelse bygger videre på den foregående øvelse om at iagttage stimuli fra kroppen. Den handler om at lære en bestemt teknik, kompetence eller færdighed.

Hele øvelsen går ud på, at jeg blot skal forblive passiv og iagttagende. Øvelsen kan udføres på to forskellige måder:

A. Jeg bruger denne øvelse, når jeg utilsigtet kommer i en situation, hvor jeg føler ubehag eller frustration. Øvelsen består så i, at jeg lærer ikke at *flygte* fra situationen.

B. Jeg bruger øvelsen sådan, at jeg planlægger og vælger en bestemt ubehagssituation. Psykoterapeuten Donald Meichenbaum kaldte dette for "selv-eksponering": Jeg *eksponerer* mig selv d.v.s. jeg vælger bevidst at udsætte mig selv for et ubehag eller noget, som jeg normalt ville opfatte som et ubehag, og som jeg synes, at jeg har et problem med. I dette tilfælde bruger jeg øvelsen som en *bevidst* indlæringsøvelse. Jeg har på forhånd besluttet at ville lære noget. Det er i denne forbindelse vigtigt at bruge de ting, som blev omtalt i afsnittet: At sætte sig et mål. Jeg vælger, at jeg her og nu vil *øve* mig i at tåle og bære frustration. Jeg kan så vælge at starte med begrænsede, overskuelige situationer. Derefter kan jeg *langsomt* gå videre. Det er en meget oplivende øvelse. Jeg oplever konkret, hvordan jeg kan *tåle* meget mere ubehag, end jeg troede, at jeg kunne. Jeg lærer, at jeg ikke behøver at undgå disse situationer. Jeg lærer, at jeg ikke behøver at flygte, når jeg kommer i sådanne situationer. Jeg har jo selv *valgt* det. Den terapeutiske litteratur og praksis peger netop på, at mange af vore problemer og ulykker skyldes disse to næsten "automatiske" reaktioner: Hvis jeg øjner noget ubehageligt ude i fremtiden, gør jeg hvad som helst for at undgå dette (*avoidans*). Hvis jeg havner i en ubehagelig situation, gør jeg hvad som helst for at lukke øjnene, stikke af og flygte bort fra her og nu (*flugt*). Hvis denne adfærd bliver indgroede skemaer og faste programmer, som jeg anvender i enhver tænkelig situation, bliver mit liv forkrøblet og ulykkeligt. Det er meget gavnligt at lære en anden handle måde, og senere i kapitlet skal jeg give nogle konkrete eksempler på, hvordan sådanne indlæringsituationer kan planlægges.

Den amerikanske forsker Donna Lidren har undersøgt virkningen af, at jeg arbejder med mine egne problemer uden for den egentlige terapi - altså på egen hånd derhjemme. I sin disputats beskriver hun 36 angst-patienter, hvoraf nogle gennemgik gruppeterapi i 90 minutter pr. uge, og andre gennemførte en hjemme- og bog-terapi. Det sidste gik ud på, at patienterne læste bestemte materialer om angst og på egen hånd lavede øvelser i hverdagen. De deltog på intet tidspunkt i individuel terapi så som samtaler med en psykolog eller psykoterapeut, ej heller i nogen form for gruppeterapi. Donna Lidrens undersøgelse fra 1994 viste, at de to slags behandlinger: gruppeterapien og bogterapien havde de *samme* positive virkninger. Hos en kontrolgruppe, som også deltog i forsøget, var der ingen positive virkninger.

Patienterne i hjemme- og bog-terapien førte skemaer (log'er eller dagbogsblade) over, hvilke sider de hver dag læste og hvilke øvelser, som de udførte. De *eksponerede* sig selv frivilligt og bevidst for ubehags- og angst-situationer - dag efter dag. De førte hele tiden et omhyggeligt regnskab med, hvad de foretog sig. Donna Lidren og hendes medarbejdere talte med disse patienter over telefonen, men kun for at følge med i, om de havde læst bestemte sider, om de havde forstået det skriftlige materiale og om de havde søgt at udføre de beskrevne øvelser. Såvel denne gruppe som den gruppe, der gik i gruppeterapi 90 minutter om ugen, viste forbedringer både på kort og langt sigt indtil 6 måneder senere, da de blev undersøgt. Mellem 75 og 90 % af dem, der havde været igennem bog-terapien, havde et halvt år senere langt færre angstanfald og problemer med angst og frygt, lige som de klarede sig bedre end patienter, der var blevet behandlet med angstdæmpende psykofarmaka.. Donna Lidrens undersøgelse er et interessant eksempel på, hvordan udvikling og forandring foregår eller kan foregå.

Jeg skal nu give to eksempler på øvelser, som handler om at tåle og bære ubehag og frustration. Efter de to øvelser vil jeg give en nærmere forklaring på disse øvelser.



ØVELSE: AT TÅLE OG BÆRE FRUSTRATION.

Jeg vælger helt frivilligt at tåle og bære denne frustration. Jeg vælger som et frit menneske at *blive* her og nu. Jeg vælger ikke at flygte eller løbe min vej. Jeg oplever fornemmelser og stimuli fra min krop. Jeg oplever noget, som jeg plejer at kalde ubehageligt. Men jeg er kun et spejl for dette. Ubehaget er ikke inden i mig. Jeg ser dette ubehag *derude*. Det *gør* ikke ondt på spejlet. Et spejl føler intet ubehag. Jeg er dette spejl og lige nu intet andet.

Jeg oplever, hvordan jeg kan flyde igennem det ubehagelige. Jeg er som vandet, der flyder af sted i en rolig strøm og ikke lader sig forstyrre af forhindringer. Jeg er blød, føjelig og bøjelig som det strømmende vand. Intet kan bringe mig ud af kurs.

Jeg oplever, hvordan jeg kan surfe hen over det ubehagelige.

Hvis jeg føler et ubehag eller en smerte i hovedet, siger jeg til mig selv: Det, som jeg nu spejler, er kun en stimulus. Hvis jeg føler et ubehag i maven, siger jeg til mig selv: Dette er blot en stimulus. Hvis jeg føler, at jeg ikke kan få vejret, siger jeg til mig selv: Dette er ikke andet end en stimulus. På denne måde opdager jeg, at det faktisk ikke er mig, der ikke kan få vejret. Der foregår blot *naturlige* processer i min krop, som jeg ikke skal afvise eller gøre indgreb i. Jeg skal blot være opmærksom på dem og ikke vise dem fra mig. Det er som når jeg lytter til et andet menneske, der fortæller mig noget vigtigt. Jeg er opmærksom og lytter til den anden, men jeg bliver ikke panisk eller ude af mig selv på grund af de følelser, som den anden fortæller om. De følelser er vigtige for den anden - det er hendes eller hans følelser, ikke mine. Men jeg lytter interesseret.

Jeg skal ikke give alle mulige forklaringer på disse begivenheder i min krop. Det er kroppens egne veje, og kroppen ved bedst, hvad der er godt og nødvendigt for den. Det respekterer jeg.

ØVELSE: AT TALE MED SIG SELV I UBEHAGSSITUATIONER.

EKSEMPLER PÅ SELV-INSTRUKTION:

Når jeg føler et ubehag, kan jeg for eksempel sige til mig selv:

1. Jeg føler måske et ubehag, men jeg har frivilligt valgt at blive i denne situation.
2. Selv om jeg føler en kortvarig frustration lige her og nu, så får jeg stor gavn af denne oplevelse på længere sigt.
3. Hvis jeg foretager en lille investering nu, får jeg et meget stort udbytte på længere sigt.
4. Jeg ved fra den videnskabelige forskning, at hvis jeg lærer at bære og tåle frustration nu, vil jeg i fremtiden kunne forandre og udvikle mig og få et rigere liv.
5. Jeg er spejlet, der reflekterer alle begivenheder. Jeg *oplever* det ubehagelige, men jeg *har* det ikke ubehageligt.
6. Når jeg er sammen med andre mennesker føler jeg, at nogle er behagelige, nogle ubehagelige at være sammen med. Sådan er virkeligheden. På samme måde virker nogle af kroppens stimuli behagelige, nogle ubehagelige. Kroppen følger sin egen indre logik. Jeg har valgt, at det vil jeg ikke lade mig slå ud af.

7. Jeg har tidligere lært, hvordan jeg altid skal undgå og flygte fra ubehag. Nu har jeg besluttet mig for, at jeg vil *lære* noget *nyt*: At jeg kan lade være med at flygte fra og undgå ethvert ubehag. Hvis jeg kunne lære det første, kan jeg også lære det andet.

8. Jeg er sikker på at jeg kan klare at komme igennem denne situation. Jeg har selv valgt den.

9. Dette er måske ubehageligt, men det er ikke uudholdeligt. Jeg dør ikke af at tåle og bære dette ubehag.

10. Hvis jeg løber min vej, ved jeg hvad der sker. Det har jeg gjort mange gange i fortiden. Hvis jeg derimod ikke løber min vej, vil jeg komme til at opleve noget nyt og spændende.

11. Jeg kan kun lære det ved at gøre det i praksis.

12. Jeg kan *se*, at denne øvelse ændrer mig en lille smule hver dag. Jeg kan *se*, at jeg gør fremskridt hver dag.

13. Hvis jeg afbryder øvelsen, lærer jeg ikke noget. Hvis jeg fortsætter øvelsen, lærer jeg med garanti noget, som jeg vil have glæde af.

14. Hvis jeg bare venter fem minutter med at afbryde denne øvelse, vil jeg have lært en hel masse, også selv om jeg på det tidspunkt vælger at afbryde min øvelse.

FORKLARING TIL ØVELSEN:

I en avisartikel blev der skrevet om danskernes "folkesygdom" ondt i ryggen, og en speciallæge i reumatologi og en kiropraktor blev interviewet. Hundredtusinder af danskere lider dagligt af smerter i ryggen. For 50 år siden var der lige så mange danskere, der havde rygsmerter, men dengang mest på grund af hårdt fysisk arbejde og tunge løft. I dag skyldes problemerne mest det stillesiddende arbejde. Vi sidder i fastlåste, unaturlige stillinger i al for lang tid ad gangen. Hovedproblemet i følge de to eksperter er ikke egentligt, hvordan vi sidder, men at vi simpelt hen sidder alt for længe. Vi skal op og stå, ud at gå og skifte stilling.

Jeg har brugt dette eksempel, fordi jeg gerne vil understrege, at mange smerter og meget ubehag (og den forudgående øvelse taler jo om smerte og ubehag) er selvskabt og et *resultat* af, at vi lever vores daglige liv på en forkert måde. Når jeg i øvelsen taler om det værdifulde i at *lære* at tåle og bære, mener jeg selv sagt ikke, at vi alle skal tåle og tålmodigt udholde enhver form for smerte eller ubehag. Hvis disse smerter skyldes min dårlige livsstil, og hvis de let, konstruktivt og sundt kan

forebygges og undgås, skal jeg bruge min sunde fornuft til at fjerne årsagerne til smerten og ubehaget. Jeg tror ikke, at smerte og ubehag har en værdi i sig selv. Pointen ligger et andet sted: Jeg skal ikke *flygte*, hvis jeg rent faktisk sidder midt i ubehaget eller smerten - uanset hvad grunden så er til, at jeg oplever dette ubehag. Pointen ligger i, at selve det at *lære* at tåle og bære I SIG SELV er udviklende. Lige som det at løse smerte-problemet ved at forandre livsstil er personligt udviklende. Disse to aspekter af smerten og ubehaget: at tåle og at handle er komplementære, ikke i strid med hinanden. Der er ikke noget positivt eller udviklende i kunstigt at pålægge sig selv unødvendige smerter.

Avisartiklen taler også om det problematiske i vores holdning til smerten og ubehaget: Vi stiller helt andre krav end tidligere – end vore bedsteforældre! Vi "kræver" en tilværelse uden smerte. Vi "kræver", at eksperterne og lægerne fjerner ethvert ubehag. De to interview-personer peger meget rigtigt på, at det er urealistiske, uopnåelige krav. "Man dør ikke af et par dages smerter", siger de. "Se tiden an. Forhast jer ikke. Brug jeres sunde fornuft".

Når vi konfronteres med ubehaget, smerten eller angsten, tegner der sig med andre ord følgende billede: Vi kræver, at denne "*uting*" fjernes fra vores tilværelse. Vi nægter at acceptere og at integrere smerten og ubehaget som en naturlig del af os selv. Vi vil ikke opleve ubehaget. Derfor har jeg kaldt denne bog for DET SELVFØLGELIGE. Vi vil "selvfølgelig" ikke have det ubehageligt. Dette er hele historiens omdrejningspunkt. Vi vil ikke acceptere, at vi kan og måske skal opleve ubehag. Det lille barn græder og siger til mor: "Tag det væk, mor. Jeg vil ikke have det. Tag det væk!" Vi kræver, at samfundets eksperter skal "tage det væk". Nogle af os spiser piller, tager stoffer, bliver misbrugere på grund af denne grundholdning. Vi har et urgammelt skema der siger: Hvis jeg oplever noget ubehageligt, så skal jeg omgående få det fjernet, for *det bør ikke findes*. Vi vil ikke acceptere, at tilværelsen gør ondt en gang imellem. Vi vil ikke acceptere, at livet kan være urimeligt og uretfærdigt. Vi "kræver", at "problemet" bliver "løst" her og nu. Vi lever vel ikke i middelalderen. Jeg er vel ikke noget barn længere. Jeg må da kunne løse mine egne problemer. Følgen af disse fortolkninger af ubehaget er selv-medicinering og misbrug. Den amerikanske alkoholisme-forsker Cloninger gennemgår i en artikel, hvordan misbrugeren (og mange andre mennesker, der føler, at de har problemer) er styret af tre personlighedstræk: Han eller hun KAN IKKE KLARE, at noget er KEDELIGT og ikke-underholdende, må simpelt hen hele tiden opleve belønninger og FORNØJELSER og - som det tredje træk - vil undgå UBEHAG, smerte, sorger og kritik for enhver pris. (Cloninger taler på amerikansk om "novelty seeking,

reward dependance and harm avoidance"). En anden misbrugsforsker Tarter har vist, at misbrugere bliver meget nemmere "ophidsede" i den forstand, at deres autonome nervesystem lettere bliver aktiveret end hos andre. De bliver *lettere* angste, vrede eller ude af sig selv. De er så at sige *mere* følsomme, har en tyndere hud eller et tyndere forsvar end andre. Der er nogle mennesker, der bliver hurtigere angst, bliver angst på en voldsommere måde, har meget sværere ved at falde til ro igen, er angste længe efter, at andre mennesker er holdt op med at være urolige. Disse resultater anses i dag for meget sikre og bevist ved mange målinger af nervesystemet. I følge Tarters og de fleste andre forskeres model har alt dette rødder i genetiske forskelle blandt mennesker, men disse medfødte tendenser betyder dog langt mindre end den faktiske "evolution", som det enkelte menneske gennemgår. Min nuværende personlighed eller fænotypen - som Tarter kalder det - er et langt livs produkt, hvor min medfødte genotype kun er mit fjerne startpunkt engang i fortiden.

Vi forstår ikke, at det at tåle og bære ofte er personligt udviklende. Vi forstår ikke, at når vi har så travlt med at komme væk fra smerte og ubehag, får vi aldrig chancen for at udvikle og forandre os. Vi spærrer effektivt for os selv. I den omtalte avisartikel siger de to eksperter: "Forhast jer ikke". Min øvelse (jvf. øvelsen om at vaske op) består i at bevæge sig langsommere og langsommere, at "flyde", at dvæle, at vente, at sidde helt stille - FOR JEG ER HER MIDT I VERDEN. Der er ikke noget, som jeg "skal" nå, eller som jeg er "nødt" til at jage for at nå. Jeg er her *allerede*. Det betyder, at jeg ikke skal flygte bort fra ubehaget og smerten. Egentlig ligger løsningen i selve problemet: Mine muligheder for forandring ligger netop i mine "problemer", mit ubehag og min smerte. *Bliv* bare der, hvor du er!

Mange mennesker har været optaget af at holde op med at ryge. En stor undersøgelse fra 1992 af John Hughes viste mange interessante ting: Hughes målte såkaldte abstinens-symptomer hos i alt 630 personer, som valgte at stoppe rygningen. Han sammenlignede disse personers ubehagsfølelser med kontrolgrupper som f. eks. folk, der aldrig havde røget, og mennesker, som fortsat røg. Han sammenlignede de 630 personers følelser forud for ryge-stoppet og 2, 7, 14, 30, 90 og 180 dage efter, at de var holdt op. 178 var stadig ikke-rygere efter 30 dage, 78 efter 180 dage. Deres ubehag øgedes klart - de følte mere angst, var mere rastløse og irritable og havde besvær med at koncentrere sig - med denne FORØGELSE af deres ubehag kunne kun måles af dem selv og andre i de første to til syv dage. Selvfølgelig blev de ved med at være angste og rastløse EN GANG IMELLEM, men: SÅDAN HAVDE DE DET JO OGSÅ, FØR DE HOLDT OP MED AT RYGE.. Efter 30 dages forløb registrerede de hos sig selv færre af disse ubehagssymptomer, end de havde, før de

holdt op. Dette blev bekræftet af deres familie, som igennem forsøget udfyldte spørgeskemaer. Endvidere forstod de efterhånden, at det ubehag, som de oplevede efter ryge-stoppet, var et ubehag, som ALLE MENNESKER følte en gang imellem. John Hughes viste også, at der ikke var nogen sammenhæng mellem graden af det ubehag, som de oplevede, og deres fortsættelse eller opgivelse af ryge-stoppet. Hughes påviste altså, at det IKKE er ubehaget, der får mennesker til igen at ryge. Han stillede i denne forbindelse også det helt oplagte spørgsmål: Jamen, hvorfor så erstatte cigaretterne med nikotin-tyggegummi eller lignende? John Hughes' undersøgelse viste, at det er vore *holdninger* til ubehaget og frustrationen, der er afgørende, især den *indsigt*, at alle mennesker - rygere, ex-rygere og folk, der aldrig har røget - engang imellem oplever et ubehag.

Hos amerikaneren Albert Ellis har begrebet "*lav frustrations tolerance*" fået en meget stor betydning. Ordet frustration betyder her det samme som ubehag og er altså et helt generelt begreb for det, som vi ikke bryder os om, og som vi synes kommer på tværs af vore planer og ønsker. Frustration betyder sprogligt det, som kommer på tværs eller går mig imod. Ordet *tolerance* betyder oprindeligt netop at løfte og bære noget, at kunne tåle, bære og udholde. Ellis gør meget ud af, at de fleste af vore problemer kommer af en *urealistisk* lav tolerance - af at vi har en urealistisk lav tolerance-tærskel. Vi *tolker* stimuli fra kroppen som "uudholdelige" og "utålelige", men vi kan *træne* os i at opnå en højere frustrationstolerance. Det, der skal til er: Øvelse, flid, træning, tålmodigt arbejde, lang tids konkret praksis, siger Ellis. Vi indøver på den måde nye vaner og nye *selvbilleder*. Vi lærer, at vi faktisk KAN tåle meget mere, end vi tror. Vi lærer, at en oplevelse ikke bare "objektivt" er "uudholdelig", men at jeg tolker og *konstruerer* den som "uudholdelig". Ingen ting, som jeg oplever, kan logisk set være uudholdeligt - i og med at jeg allerede udholder det. Når jeg har tålt og båret en smerte, har jeg *bevis* for, at jeg kan klare denne smerte, og at den *ikke* er uudholdelig. Jeg *kunne* klare det. Jeg ændrer på den måde det, som jeg har opfattet som en selvfølge. Jeg ændrer mit centrale selv-skema: Hvad kan jeg klare? Hvad er jeg i stand til? Hvad kan jeg acceptere som OK i mit liv?

Jeg lever og handler hele tiden ud fra en bestemt "videnskabelig" *teori* om mig selv og verden: Jeg har måske den private teori, at det her ... det er "bare for meget" for mig. Ved at *handle* kan jeg afprøve, om min teori er sand. Ofte viser den sig netop IKKE at være sand. Handlingen er på den måde et slags "videnskabeligt *eksperiment*". Vore følelser og tanker kan således kun forandres i *handlingen*, ikke i passive selv-grublerier.

En af Albert Ellis' teser er, at den "kortsynede *hedonisme*" (lysttænkning og krav om lyst) er umulig og selvmodsigende. Hvis jeg hele tiden KUN vil føle lyst, nydelse og velbehag, vil jeg mere og mere komme til at opleve det stik modsatte: Mit liv bliver - i al fald set indefra sådan som jeg oplever det - fyldt med modgang, ubehag, frustration og smerte. Mine kortsynede midler forhindrer mig i at nå mine langsigtede mål. McCrady fortæller, hvordan man i Anonyme Alkoholikere siden 1930-erne altid har sagt og tænkt på denne måde: - Hvis jeg vil have tilfredsstillelse nu, får jeg stor ikke-tilfredsstillelse og smerte på længere sigt, men vil jeg tåle et ubehag nu, kan jeg siden opnå stor tilfredsstillelse. I følge Ellis er jeg på grund af denne mekanisme nødt til at acceptere en vis mængde angst, smerte, frustration og ubehag - for at mit liv kan lykkes. Vi må give slip på vores neurotiske, sygelige klamren os til det behagelige. Vi må holde op med at tænke: - Jeg SKAL have det rart. Vi må ikke tænke, at der er noget galt, hvis vi ikke har det rart eller behageligt. En af Windy Drydens kvindelige klienter, som var angst for at køre bil efter en trafikulykke, blev ved med at sige til sig selv: - Jeg MÅ ikke være bange. Det MÅ ikke ske. Jeg MÅ simpelt holde op med at være bange. HVIS jeg bliver bange, er alt tabt. Denne selv-instruktion forøgede kun hendes angst og problemer, som blev stadigt værre.

Livet er sådan, at vi engang imellem har det ubehageligt. Det er der ikke noget unormalt eller forkert ved. Tværtom er det det mest naturlige af alt. At holde op med et misbrug - f.eks.: at holde op med at ryge - er som regel ubehageligt, men det er der ikke noget unormalt eller forkert ved. Det er præcist, som det skal være. Det er absolut ikke livsfarligt eller katastrofalt at have det dårligt eller at være bange. Og hvis jeg vælger en "kortsynet hedonisme" og ikke vil integrere og acceptere det ubehag, den smerte og angst, der følger af at stoppe et misbrug, så har jeg endegyldigt forhindret mig i at komme ud af dette misbrug. Det vil i så fald aldrig lykkes at få lagt smøgerne. Mine kortsigtede mål spærrer for, at jeg kan nå mine egentlige og langsigtede mål.

Enhver forandring og udvikling ledsages af et vist ubehag. Når jeg bevæger mig bort fra vante skemaer, vil jeg nødvendigvis føle en vis ængstelse eller stress. Når jeg pludseligt holder op med at drikke en hel flaske whisky om dagen, står jeg rådvild tilbage: - Hvad skal jeg nu? Hvis jeg pludseligt taber 30 kilo, melder ubehaget sig: - Hvis jeg ikke længere er klassens tykke pige, hvem er jeg så? Hvis jeg vælger ikke at ville tåle og bære ubehaget, vil min tilværelse og mine handlemuligheder blive stadigt mere indsnævrede. Windy Dryden fra universitet i London har fortalt, hvordan han følte dyb skam over sin tale-angst og stammen. Han overkom dette

handikap ved bevidst at vælge at tale til store forsamlinger og i den engelske radio og ved at acceptere det ubehag og den angst, som fulgte med. Albert Ellis har fortalt, hvordan han påtog sig at holde foredrag for 100 forsamlede kvinder i Bronx for at overvinde sine angst for det andet køn!

Man kan forestille sig, at man står i verden med en cirkel omkring sig, der afmærker de handlemuligheder, der står til ens rådighed. Hver gang jeg vælger den selvødelæggende, kortsynede hedonisme, bliver cirklen mindre. Jeg bliver afskåret fra at gøre stadigt flere ting i tilværelsen. Flere og flere oplevelser eller handlinger vil jeg skemamæssigt tolke som uudholdelige, ubehagelige, smertelige, skræmmende. Jeg har selv de mest sikre erfaringer for, at det er sådan det forholder sig. Der er tale om en selvforstærkende proces. Øvelsen handler om at undgå denne selv-invaliderende stil og om at lære at klare "angsten for ubehaget" som Albert Ellis skrev i 1980. Han fortsatte: "Vi føler, at vores liv og velbehag er truet, at vi simpelt hen ikke må føle os utilpas, at vi skal have det rart og behageligt. Når det ikke går som vi vil, føler vi, at det er *totalt* rædselsfuldt og katastrofalt. Vi nøjes ikke med at tænke, at det er uheldigt eller ubejligt". De ord, som vi bruger til at tolke vore oplevelser, er således i følge Ellis i sig selv *årsag* til, at vi ikke kan "klare" det og aldrig får lært at tåle og bære. Ellis fortæller, hvordan hans amerikanske patienter beskriver deres oplevelser som "*awful*", et ord, som netop på grund af en masse over- og undertoner effektivt farver deres oplevelse af situationen: Ordet betyder, at noget indgiver mig en hellig rædsel, ordet refererer til Gud, de højere magter eller Satan, det betyder det horrible, uudholdelige, livstruende, det totalt smadrende og overvældende, det, som slår mig med rædsel, så jeg forfærdes, det, der er lig med livets og verdens undergang.

Når Albert Ellis' patienter siger, at det er "*awful*" at holde op med at ryge, er dette ord ikke bare en beskrivelse af deres følelser eller kropsfølelser. Ordet er I SIG SELV en motor, som skaber og fremkalder mægtige, næsten overmenneskelige følelser af gru og rædsel. Ellis' pointe er, at HVIS vi tolker vore oplevelser med sådanne ord, så BLIVER ubehaget uudholdeligt og rædselsfuldt. Det drejer sig om at tolke og konstruere sine følelser på en mere realistisk måde.

Misbrugsforskeren Barbara McCrady skriver, at det drejer sig om, at vi lærer "alternative kognitive strategier" og at vi øver os på "ikke at SKABE negative følelser og tilstande". Hun fremhæver, at vi engang har lært at FREMKALDE negative følelser i os selv og at fremprovokere negative sociale situationer. Nu er opgaven den modsatte: At *lære* den færdighed at fremkalde positive følelser og sociale situationer. Vore følelser, tanker eller de situationer, vi oplever sammen med

andre i verden, er ikke bare "noget givet", men et resultat af min egen skabende aktivitet.

Det drejer sig om, at jeg lægger mærke til og bliver opmærksom på, hvad jeg rent faktisk oplever, uden at jeg overdriver smerten og ubehaget. Det drejer sig om at verbalisere oplevelsen og sætte de rette ord på og kalde oplevelsen ved dens rette nævn. Jeg skal ikke kalde noget for en "satans rædsel", hvis jeg reelt oplever det som ubejligt! Det drejer sig om at udvikle mere rimelige forklaringer og beskrivelser og at lære at kalde sine oplevelser noget mere passende. At bruge nye og andre ord om min oplevelse af det ubehagelige, er I SIG SELV med til at gøre det lettere at tåle ubehaget. Jeg skal integrere oplevelsen og acceptere den som MIN oplevelse. Den er i orden og ikke en uting, som stammer fra det ydre rum eller en fremmed verden og som derfor skal væk - og væk med det samme. Det, som jeg oplever, er en god og nødvendig del af min verden. Jeg skal acceptere det, som jeg tænker og føler, som mine *egne* tanker og følelser. Mine tanker og følelser er ikke farlige fremmedlegemer, der ved en ulykke er trængt ind i mig. Jeg skal acceptere, at jeg oplever noget ubehageligt eller noget, som jeg helst ville være fri for, og forstå, at det ikke er værre, end det er. Jeg kan godt registrere en angst eller det, som jeg tror er en angst, uden at bliver opskræmt. Jeg kan godt tåle og bære frygt og angst, og jeg ved at angsten egentlig er min konstruktion og tolkning af verden. Verden er ikke i sig selv skræmmende. Jeg kan forholde mig humoristisk og selvironisk til min egen angst og mit ubehag, og dette er - som Albert Ellis ofte fremhæver - en gyldig og brugbar selv-terapi.

Forskningen har vist, at det er muligt at måle vores frustrationstolerance f. eks. ved spørgeskemaer, og at der er en nøje sammenhæng mellem omfanget af vore psykiske problemer og vores frustrationstolerance. Jo lavere tolerance (altså jo mindre ubehag jeg kan tåle), jo flere psykiske problemer. Dette er f. eks. blevet påvist med hensyn til de depressioner, som måske op mod 30 % af befolkningen kan rammes af på et eller andet tidspunkt i deres liv. Følgende spørgsmål til selvanalyse har været beskrevet i litteraturen: - Hvordan føler du dig, når du "er nødt til" styre dig selv? Hvordan har du det, når livet er kedeligt? Hvordan reagerer du, når du møder modgang? Hvordan har du det med kritik af din person? Mener du, at verden er urimelig hård? Føler du, at du har ret til noget bedre? Føler du, at der kræves urimeligt meget af dig? Føler du, at nogle mennesker er uudholdelige, og at de MÅ ændre sig? Føler du dig snydt af tilværelsen? Føler du, at andre mennesker snyder dig? Føler du, at andre har det meget nemmere og behageligere end dig? Føler du, at

det er uudholdeligt at vente i en kø? Føler du, at det er uudholdeligt, hvis et problem ikke løses med det samme?

Ved at svare på disse og lignende spørgsmål er det muligt at blive klar over sine egne grænser og hvordan ens frustrationstolerance er. De spørgsmål, som jeg siden skal komme med i kapitlet om vore centrale selv-skemaer, har også denne almene karakter. At svare på disse spørgsmål kan føre til, at jeg bliver opmærksom på, at det, som jeg altid har anset for SELVFØLGELIGT, måske slet ikke er det. Er det for eksempel EN SELVFØLGE, at jeg ikke kan udholde at vente i en kø? Og hvad er den praktiske følge af, at jeg tror, at jeg ikke kan klare at vente?

Livsfilosofien i kognitiv terapi er, at denne verden ikke er fuldkommen og aldrig vil blive det. Livet er ikke "retfærdigt". Jeg er ikke fuldkommen, og jeg bliver det heller ikke nogen sinde. Mange "problemer" vil for altid forblive uløste. Der vil altid være ubehag. Den kognitive terapi advarer således mennesket imod at stille selvødelæggende, urealistiske forventninger til sig selv og livet. Kognitive terapeuter - siger Ellis i 1983 - "bruger masser af humor. De tror, at følelsesygdomme kan være en følge af, at mennesker tager tingene for alvorligt. En humoristisk stil kan løse tingene op for mennesket og give det mod og tillid til at træde et skridt tilbage og le højt af dets dysfunktionelle tanker og handlinger - men ikke af sig selv!" Denne realistiske holdning til tilværelsen er i sig selv *helbredende*. Det er udviklende at lære at leve med uløste problemer. Det er udviklende og forandrende at lære at acceptere det tvetydige.

Det optimistiske ved øvelsen om at tåle og bære er, at det, som jeg har lært i een specifik sammenhæng, får jeg siden glæde af i mange andre, helt forskellige sammenhænge. Der er bred enighed om, at dette princip holder stik. Øvelsen er med andre ord en nøgle til at løse en række af forskellige problemer. Jeg lærer generelt at reagere anderledes, når jeg oplever noget ubehageligt, skræmmende eller smertefuldt. Har jeg først lært dette i een social situation (f. eks. har jeg først lært at tåle ubehag ved at tale i en større forsamling), har jeg opnået og udviklet en almen evne eller kompetence.

Det betyder helt konkret, at min tolerance-tærskel så at sige har en vis højde og størrelse, og at jeg ved at øve mig kan forhøje min tærskel. Man kan forestille sig sin tærskel som et dige, der har en vis højde, og som derfor er i stand til at modstå vandmasser af en vis mængde. Min tolerancetærskel er til enhver tid i stand til at beskytte mig imod en vis mængde ubehag, angst eller ophidselse, men også kun en VIS mængde. Hvis ubehaget vokser ud over grænsen, bliver diget overskyldt, og jeg

"mister kontrollen" med mit liv. Dette er præcist, hvad der kan ske med misbrugere eller rygere, der prøver at komme ud af deres misbrug. De risikerer at komme ud for en sådan mængde af stress og ubehag, at deres forsvar eller tærskel bliver løbet over ende. Det er derfor, at denne øvelse med at lære at tåle og bære er så vigtig efter mine erfaringer. BLIV VED MED AT ØVE DIG PÅ AT TÅLE OG BÆRE. LIGE MEGET HVAD DU ØVER DIG PÅ, VIL DET FORØGE DIN TOLERANCETÆRSKEL. VI BRUGER DEN SAMME TOLERANCE ELLER EVNE TIL AT TÅLE OG BÆRE I ALLE SITUATIONER. At forberede sig på at holde op med at ryge f. eks. vil altså sige at opøve en GENEREL HØJERE TOLERANCETÆRSKEL.

Den tolerance, tærskel, tålmodighed og modstandskraft, som denne øvelse kan optræne, er altså en USPECIFIK, ALMEN, UNIVERSSEL EVNE TIL AT TÅLE OG BÆRE, en evne som jeg har glæde af i mange forskellige sammenhænge. Det er altså de SAMME evner og færdigheder vi bruger uanset hvilke problemer vi står overfor.

Øvelsen bygger på den iagttagelse, at mennesker ofte er *for* følsomme, at vi er overfølsomme, og at vore ulykker og problemer skyldes dette forhold. Denne teori om vores overfølsomhed blev fremsat af den amerikanske psykiater Joseph Wolpe i 1950-erne. Wolpe startede forsøg, der skulle gøre hans patienter mere robuste og hårdføre, og kaldte dette at "*desensitivisere*" patienterne. Terapien går ud på, at hvis jeg først - med succes - har oplevet, at jeg kan klare et ubehag, øges min frustrationstolerance. Jeg lærer, at jeg kan lykkes med min tilværelse. Wolpes undersøgelser viste, at misbrugere var ekstremt overfølsomme eller ømskindede. Deres tålmodighed og hårdførhed var svagere udviklet end andres. Men denne overfølsomhed kunne aflæres gennem træning. Det afgørende i følge Wolpe er, at jeg oplever, at jeg KAN klare vanskelige situationer - en efter en. Denne *succes*-oplevelse giver tillid til, at jeg ikke drukner eller helt mister kontrollen, når jeg udsættes for stress og angst. Wolpe bad derfor sine patienter om at opstille et hierarki af situationer med de letteste nederst og de sværeste øverst. At udvikle sig vil sige, at jeg bevæger mig langsomt og gradvist opad i dette hierarki.

Det har også vist sig effektivt, at jeg forestiller mig eller visualiserer en kommende situation, som jeg frygter eller helst vil undgå. Jeg kan visualisere en kommende eksamen eller køreprøve. Jeg kan på den måde øve mig i forvejen og gennemspille den ubehagelige situation og derved forberede mig følelsesmæssigt på den. Jeg tager angsten ud af situationen. Det, som jeg HAR gjort - også det, som jeg har gjort i fantasien, kan jeg også klare i fremtiden.

Ved at opstille hierarkier af mål opnår jeg desuden, at jeg altid kan gå tilbage til det tidligere niveau, hvis jeg ikke lykkes med en bestemt opgave. Alting falder altså ikke sammen for mig, en følelse, som ellers ofte præger mennesker, der søger at komme ud af deres misbrug. Jeg har hele tiden *retræte*-muligheder. Jeg kan altid rykke et felt tilbage. Jeg går hele tiden gradvist frem. Det, som ligger i denne adfærdsterapi, passer altså godt med det, som tidligere blev sagt om at sætte sig et mål. Teknikken svarer til at lære at spille på et instrument: Jeg går gradvist frem og lærer efterhånden at spille stykker, som er stadigt sværere. Det, som jeg har lært at spille, mister jeg ikke igen. Heller ikke selv om jeg ikke kan lære noget, der er sværere - sådan lige med det samme. Jeg bevæger mig blot "støt og langsomt op i hierarkiet".

De amerikanske terapeuter Colin Drummond og Steven Glautier viste, at svært belastede alkoholikere (forsøgspersonerne bestod af 35 mænd) kunne lære at modstå fristelsen fra alkohol og vænne sig til synet og lugten af alkohol. Der var tale om tunge misbrugere, som systemet stort set havde opgivet. De var midt i 40-erne og havde haft et misbrug i næsten 30 år. De havde næsten alle været igennem mindst en behandling for deres misbrug. Omkring halvdelen af dem havde deltaget i møder i Anonyme Alkoholikere. Drummond og Glautier lod halvdelen af dem gennemgå en desensitivisering eller tilvænning, hvor de lærte at se på og lugte alkoholiske drinks, der blev stillet foran dem på bordet. Misbrugerne lærte gradvist at takle denne vanskelige situation og lærte efterhånden at opleve den uden ubehag, angst eller ophidselse. Deres hjerterytme, hudens fugtighed, pulsen og muskelspændinger forskellige steder på kroppen blev målt under denne tilvænning. Misbrugerne lærte så at sige at stole på sig selv i disse situationer. Ingen forhindrede dem i at indtage de udstillede alkoholiske drinks, og selv om de skulle gøre dette, blev de ikke udelukket af forsøget. De lærte at tåle og at bære, og de lærte at attribuere d.v.s. opfatte og fortolke deres oplevelse på en ny måde. Deres subjektive oplevelse blev målt med spørgsmål som: "I hvor høj grad har du lige nu lyst til en drink?", hvor der var syv svarmuligheder. De 35 misbrugere blev derefter fulgt i de kommende 6 måneder. Den omtalte behandling med eksponering eller udsættelse for alkohol viste sig at have positive konsekvenser: Sammenlignet med andre typer af behandling klarede disse misbrugere sig bedre. Der gik længere tid, inden nogle af dem begyndte at drikke igen. Der gik især meget længere tid, inden de begyndte at drikke større mængder af alkohol, inden de begyndte at drikke om morgenen, inden de fik regulære abstinenser. Selvfølgelig er disse resultater meget relative, idet kun meget få af dem opnåede at komme helt ud af deres misbrug. Men de havde tydeligt nok alle *lært* noget, som rent faktisk kom dem til gavn. De havde bl. a. lært det interessante, at de KUNNE KLARE disse situationer uden at drikke, også selv om de

oplevede fysiologiske ubehag som hjertebanken, svedeture og muskelspændinger. Selv om kun 3 af de 35 var afholdende efter 6 måneder var denne behandling ikke meningsløs, hvis man tager deres konkrete udgangspunkter i betragtning. En abstrakt forventning om, at de alle 35 skulle være helt ædru efter de 6 måneder, ville være naiv og urealistisk. Drummond og Glautier fremhæver netop denne realistiske holdning. De mener ikke, at det er rimeligt at bruge en ideel, absolut afholdenhed som sammenligningspunkt eller målestok. De har stillet sig en anden opgave: - Hvordan kan man overhovedet opnå positive forandringer? Hvordan kan selvødelæggende adfærd i det hele taget *begrænses*?

Jeg skal afslutte dette kapitel med nogle konkrete øvelser om at lære at tåle og bære frustration:



KONKRETE ØVELSER:

1. Hvis du mener, at du har et problem med din rygning, så gør følgende: Sæt et alarm-ur, køkken-ur eller lignende på et vist antal minutter og ryg ikke, før uret afgiver alarm. Øg gradvist antallet af minutter dag for dag. Drop enhver tanke om helt at holde op med at ryge. Overhold blot planen med gradvist at forøge minut-antallet.
2. Hvis du har smerter eller hovedpine: Vælg bevidst at vente med at tage en pille, indtil der er gået et vist antal minutter. Oplev hvordan du kan *klare* situationen ved blot at lade tiden gå - uden at handle på ubehaget.
3. Hvis du føler sult: Vælg bevidst at vente med at spise, indtil en vis tid er gået. Accepter de fornemmelser, du oplever. Oplev dem, som om du betragtede dem hos en kær ven. Ros dig selv.
4. Lav et eller flere kort eller små sedler med sætninger som dem, der findes i øvelsen om at tale med sig selv i ubehagssituationer. Hav altid disse kort på dig. Lær dem udenad. Læs dem op for dig selv. Indtal dem på bånd og lyt til dem, når og hvor du har tid.

5. Vælg de længste køer i supermarkedet. Vent uden at bevæge dig mere end højst nødvendigt. Iagttag hvad der sker med dig. Studer dig selv med interesse og venlighed. Iagttag dig selv udefra. Se på dine utålmodige tanker: Hvordan ser de ud? Forandrer de sig? Forsvinder de igen? Hvordan? Indfør fjernsynsfri ugedage og iagttag hvad der sker med dig, når du hindrer dig i at handle vanemæssigt. Prøv på samme måde at se en film i fjernsynet, som du ikke bryder dig om. Iagttag dine egne reaktioner uden at handle på dem. Opdag at lyst og ulyst er usikre, relative begreber, som du ikke behøver at lade dig tyrannisere af. Opdag at du ikke altid på forhånd "udmærket godt ved, hvordan det er".

6. Vælg at gøre noget, som du ellers ikke ville gøre, fordi du føler at det er "for pinligt", eller fordi du føler skam over det. F. eks. skammer du dig sikkert over at fortælle andre om dine problemer eller din angst. Opstil et hierarki over sådanne situationer og begynd med det, som du ved, at du kan klare. Gå gradvist frem. Iagttag hos dig selv, hvordan det egentligt slet ikke er så pinligt eller ubehageligt alligevel.

7. Hvis du skal til et møde, hvor du normalt ikke tør at sige noget, fordi du måske føler, at du ikke er klog nok: Aftal med dig selv, at du på dette møde f. eks. vil tage ordet een gang og sige mindst een sætning. Lad dig ikke styre af, at du måske får hjertebanken. Det får alle.

7a. Øv dig i at holde din mund og lytte efter, når andre taler. Vent, indtil de er færdige med at tale. Selv om du føler en ubændig trang til at afbryde dem og/eller korrigere dem: Sid stille og vent. Iagttag det ubehag, du muligvis oplever, men lad være med at handle på det.

8. Hvis du føler, at du har et problem med rygning: Anbring dig selv steder og i situationer, hvor du ikke kan ryge eller gør rygningen så besværlig som overhovedet muligt. Arranger dit liv således, at du forhindrer dig selv i at handle vanemæssigt. Iagttag hvordan du alligevel klarer situationen.

9. Hvis du har et problem med evigt at udsætte tingene: Sæt et vækkeur eller en alarm i gang, og gør tingen, når uret ringer. Et alarm-ur eller vækkeur kan have en magisk virkning på de fleste af os.

10. Hvis du er bange for, at andre mennesker ikke vil synes om det, som du gerne vil sige til dem: Opstil et hierarki af talemåder. Begynd med den svageste formulering. Indstil dig på en vis modvilje fra andre menneskers side, men glæd dig over, at du kan overvinde din frygt for andres kritik.

11. Opstil et hierarki over situationer, som du er bange for. Forbered dig godt ved at visualisere og forestille dig disse situationer på forhånd. Prøv disse situationer i virkeligheden. Registrer dine kropsfornemmelser og følelser, men husk at dette er noget du oplever, ikke noget der kan kuldaste dig. Brug den efterfølgende liste over ubehagssymptomer til afkrydsning. På den måde kan du objektivere dine fornemmelser af ubehag og frygt.

12. Brug bevidst nogle andre ord om det, som du føler og fornemmer. Prøv at kalde tingene ved deres rette navn eller ved deres tekniske navn. Husk at der er stor forskel på at sige: "Jeg er skræmt fra vid og sans" og "Jeg kan mærke, at mit hjerte nu slår hurtigere" eller: "Jeg kan mærke, at der nu er gang i mit autonome nervesystem". Det sidste kaldes ofte i adfærdsterapien for *re-naming* eller *relabelling*, altså dette simpelt hen at finde på en ny etikette til min oplevelse. Brug den efterfølgende liste.

13. Hvis du oplever et ubehag: Angiv på en skala fra 1 til 10, *hvor* ubehageligt du oplever det. Brug bevidst sammenligninger med andre ting. Prøv på den måde at opstille realistiske vurderinger af, *hvor* galt det egentlig føles. Opdag at dine første vurderinger ofte viser sig at være meget overdrevne. Mange mennesker opfatter f. eks. problemer med at falde i søvn som livstruende problemer, men sammenlignet med virkelige trusler imod dit liv og velfærd er problemer med at falde i søvn selv sagt et mindre problem. Når jeg indser dette og giver slip på mine bekymringer, løser søvnproblemer sig ofte af sig selv. Hvem har i øvrigt sagt, at vi absolut skal sove så og så mange timer?

14. Hvis du føler angst eller føler, at du må have noget at drikke eller noget, som kan trøste dig: Spørg dig selv om følgende: Er du sikker på, at din tolkning af dine fornemmelser er rigtig? Er der andre muligheder for forklaring eller fortolkning af det, som du oplever? Er din tolkning holdbar, hvis man f.eks. brugte en videnskabelig metode: Er der ikke forhold, der kan falsificere og modbevise din teori? Er du egentlig ikke ret usikker i din spontane udlægning af sagen?

LISTE OVER UBEHAGSREAKTIONER:

1. Jeg føler mig bange.
2. Jeg kan ikke falde i søvn.
3. Jeg vågner hurtigt igen.
4. Jeg er overfølsom for påvirkninger.

5. Jeg kan ikke koncentrere mig.
6. Jeg er aggressiv og opfarende.
7. Jeg føler mig ustabil og svingende.
8. Jeg føler, at jeg bliver overfaldet af noget.
9. Jeg har kvalme, vil kaste op.
10. Jeg kan ikke holde det ud.
11. Jeg er træt, energiløs og svag.
12. Jeg føler mig forvirret og desorienteret.
13. Jeg føler ikke nogen glæde eller lyst ved noget.
14. Jeg er rastløs.
15. Jeg får kuldegysninger.
16. Jeg har ondt i maven.
17. Jeg føler mig oversvømmet og overvældet.
18. Jeg er deprimeret.
19. Min hjerne er et stort hul.
20. Jeg kan ikke styre mine bevægelser.
21. Jeg er så irriteret.
22. Jeg har ondt i hjertet.
23. Jeg ryster over det hele.
24. Jeg er altid så ked af det.
25. Jeg har ondt i hovedet.
26. Jeg er rød i hovedet.
27. Jeg synes jeg ser ting, der ikke er der.
28. Jeg kan ikke spise noget. Jeg er sulten hele tiden.
29. Jeg keder mig.

30. Jeg synes det hele er håbløst.
31. Jeg føler mig helt hjælpeløs.
32. Jeg er søvnig, døsig og sløv.
33. Jeg kan aldrig falde til ro.
34. Jeg lægger ikke mærke til noget. Jeg overser vigtige ting.
35. Jeg hader og afskyr det her.
36. Jeg er bleg.
37. Jeg er spændt i alle muskler.
38. Jeg kan ikke få vejret.
39. Det trykker i struben og halsen.
40. Jeg sveder.
41. Jeg har syre i maven.
42. Jeg skal på WC hele tiden.
43. Jeg er tør i halsen.
44. Jeg har sommerfugle i maven.
45. Jeg har lyst til at løbe væk fra det hele.
46. Jeg fryser.
47. Jeg føler, at jeg sidder fast.
48. Jeg er helt våd i hænderne.
49. Jeg har ondt i ansigtet af spændinger.
50. Det trykker i brystet og omkring hjertet.
51. Jeg føler ingen interesse for noget som helst.
52. Jeg kan ikke samle mig om noget. Jeg er helt forvirret.
53. Det hele er uudholdeligt.
54. Jeg føler mig fraværende, i en anden verden.

55. Jeg har smerter i hele kroppen.

56. Der går panik i mig. Jeg mister kontrollen.

Denne liste er eksempler på ubehagsreaktioner, som mange mennesker kender. Jeg har brugt denne liste til afkrydsning, når jeg mærkede et symptom. Jeg har tidligere beskrevet metoden i forbindelse med at føre dagbogsblade. Prøv at gøre sådan: Skriv forskellige symptomer op eller brug listen, som den er, og noter præcist, hvornår du mærker et bestemt ubehag.

Fordelen ved metoden er, at man får ubehaget på afstand. Man objektiviserer ubehaget. På den måde konstruerer jeg mit ubehag på en anden og mere objektiv måde. Jeg opnår en frihed i forhold til mine egne oplevelser. Jeg befrier mig fra mine hidtidige automatiske konstruktioner. Jeg etablerer en distance eller afbrydelse. Det er en virkningsfuld metode, fordi denne registrering gør det muligt for mig at se, hvordan mine kropsfornemmelser udvikler sig og forandres over tid, og metoden (iagttagelsen) er i sig selv med til at begrænse symptomet.



6. KAPITEL: At instruere og opdrage sig selv.

Min person kan ses ud fra to vinkler: Dels er der et *jeg*, som handler og iagttager. Dels er der et *mig*, som jeg kan gøre til genstand for iagttagelse og styring. Det svarer udmærket til vores dagligdags umiddelbare oplevelse. Jeg kan godt skamme mig, selv om jeg er alene. Jeg kan blive vred på mig selv. Jeg kan minde mig selv om noget. Jeg kan være skuffet over mig selv. Jeg kan rose mig selv.

Følgende øvelse tager også udgangspunkt i nogle iagttagelser, som er blevet gjort inden for børnepsykologien. Den russiske psykolog Luria opstillede en række af stadier, som det mindre barn i sin selv-forståelse udvikler sig igennem: På et tidligt

tidspunkt styres barnet så at sige af, at fremmede voksenpersoner taler til det. Mor og far instruerer barnet ved at tale til barnet. Mor siger: - Kom her, og barnet følger denne *instruktion* eller iscenesættelse. Barnet standser visse handlinger, som det er i gang med, når forældrene råber op. Selv mindre børn retter sig på den måde ind efter den tiltale, som det hører. Dermed er selvfølgelig ikke sagt, at barnet altid gør det, som de voksne siger, at det skal. Børn opfanger også mange *ikke-sproglige* signaler fra de voksne, som de voksne ikke selv er klar over, at de udsender. Når barnet bliver lidt ældre, ændrer dette forhold sig, idet der kommer et helt nyt moment til: Barnet begynder at styre sin egen adfærd. Det begynder at instruere sig selv. Det begynder at sige ord til sig selv, og det siger dem *højt*, akkurat som mor og far gjorde. Ligesom barnet, når det leger, efterligner og *gentager* moderens instruktioner til barnet selv. På et endnu senere stadium taler barnet kun svagt hørligt med sig selv. Det hvisker så at sige sine instruktioner til sig selv. Mange voksne gør præcist dette, især når de er i situationer, som er nye eller vanskelige at klare - f.eks. når vi skal reparere vandhanen eller løse en matematisk opgave. I disse situationer bruger selv voksne dette trick: At jeg nemmere kan samle mig, når jeg taler halvhøjt med mig selv.

Til sidst når barnet er omkring 6 år, forsvinder den hørlige selv-instruktion i følge Luria. Barnet har nu helt *inderliggjort* og internaliseret processen. Barnet kan nøjes med - eller normalt nøjes med - at tale til sig selv i tankerne. Dialogen foregår nu helt på det indre teater.

Fra og med 1970-erne byggede psykologer som Kanfer og Meichenbaum videre på Lurias teori. Det skal jeg komme nærmere ind på i dette kapitel. Der er rigtig god grund til at antage, at det, som vi går og siger til os selv, har en styrende, kontrollerende eller *iscenesættende* virkning i vores liv.

ØVELSE. AT INSTRUERE OG OPDRAGE SIG SELV.

Denne øvelse består af tre dele:

1. Observer og iagttag, hvordan du taler til dig selv, instruerer dig selv og opdrager dig selv i løbet af en dag.
2. Hvordan virker din selvinstruktion? Hvornår opnår du de ting, som du gerne vil opnå? Hvornår gør du noget, som du ikke vil? Er dine selv-instruktioner upræcise eller omvendt meget detaljerede? Er de bydende? lokkende? suggererende? selv-hypnotiserende? fordømmende? understøttende? Hvornår har du sidst belønnet dig

selv? Prøv at vurdere og evaluere din egen selv-opdragelse, som om du vurderede andres børne-opdragelse.

3. Begynd aktivt at eksperimentere med dine selv-instruktioner. Formuler konkrete selv-instruktioner skriftligt. Brug dem en dag igennem over for dig selv. Brug dem hele tiden i den samme præcise form. Ros dig selv, når du gør det, som du havde sat som mål for dig selv. Arranger passende belønninger for dig selv. Slut aftaler og kontrakter med dig selv. Sørg altid for at have dine skriftlige selv-instruktioner på dig. Bliv ved med at bruge de *samme* sætninger, indtil du finder nogen, der er bedre. Betragt dit liv som en spændende opgave, et eksperiment.

FORKLARING TIL ØVELSEN:

Det er - som nævnt - *ikke lige meget, hvad man kalder tingene*, og det er individuelt hvilke udtryk, man finder passende. Derfor vil jeg først give nogle sproglige tilbud og forklaringer:

Jeg har som overskrift valgt at tale om *selv-opdragelse* og *selv-instruktion*. Men her kan man anvende mange andre udtryk:

Man kan tale om at lede sig selv, at dirigere sig selv (som en dirigent foran et orkester), at kontrollere sig selv, at iscenesætte sig selv, at manøvrere sig igennem, at forvalte og bestyre, at håndtere, at behandle, administrere, klare sig selv, magte, tumle, ordne sig selv, at lykkes med sig selv, at være sin egen manager, at træne sig selv, at være sin egen coach. Man kan tale om at undervise sig selv, belære og vejlede sig selv, at sætte sig selv op til en rolle, give anvisninger og beskeder til sig selv, foreskrive sig selv, pålægge sig selv, forpligte sig, være sin egen lærer eller pædagog, instruere sig selv, opdrage sig selv.

Alle disse udtryk har deres egen følelsesmæssige farve. Hver enkelt kan her vælge et udtryk, der passer hende eller ham bedst. Det er klart, at nogle af disse udtryk er mere "hårde" og kommanderende, nogle er mere "bløde" og understøttende. I det store og hele dækker alle disse udtryk dog, hvad sagen drejer sig om, og de viser hvor bredt dette emne er: At instruere og opdrage sig selv.

Som sagt har de to forskere Donald Meichenbaum og Frederick Kanfer beskæftiget sig meget med disse selv-instruktioner. Jeg vil i det følgende blandt andet bygge på deres resultater. De har begge deres rødder i den amerikanske *behaviorisme* eller adfærdsvidenskab, som især har interesseret sig for, hvordan vore handlinger kan formes og støttes af forstærkninger og belønninger. Behaviorismen er blevet

kritiseret for et alt for indsnævret perspektiv, men det skal ikke optage os lige her. De to nævnte forskere er også repræsentanter for den almindelige *kognitive* bølge og kognitive terapi, som har præget verden siden 1960-erne og 1970-erne. De giver med andre ord ikke udtryk for den oprindelige ultrarene Skinner-behaviorisme.

Donald Meichenbaums og Frederick Kanfers undersøgelser vil jeg stille op på følgende måde: Hvordan kan vi opdrage os selv? Hvilken forældre-rolle skal vi spille over for os selv? Kan vi nå vore mål ved at presse, tvinge eller kommandere med os selv? - Nej, siger de to forfattere. Det er aldrig god pædagogik at bruge kommanderende *selvkontrol* over for os selv. Denne type af selv-kontrol har lange rødder i den religiøse og moralske litteratur: Undertving dig selv. Men den lægger alt for megen vægt på størrelser som viljestyrke, jernvilje og "karakterfasthed". Hvad er i det hele taget viljestyrke? I gamle dage hed det, at misbrugere manglede karakter og viljestyrke. Tag dig sammen. Men de mangler tilsyneladende IKKE viljestyrke: Tværtom kan de jo fortsætte deres misbrug trods alle vanskeligheder med anvendelse af en meget stærk vilje. Viljestyrke og fasthed bliver endda opfattet som mere eller mindre medfødte moralske træk eller egenskaber: Vi siger, at nogle "har" en stærk vilje, og nogle "er" nogle svage sjæle. Vi kender tankegangen fra vores dagligdags bevidsthed, og vi har arvet den fra mor og far. Men denne tankegang handler om at bruge sin karakterstyrke og jernvilje til at *undertrykke* det, som jeg har lyst til. Lige som den autoritære forælder *undertvinger* barnet og med magt *forhindrer* det i at gøre, hvad det har lyst til. Følgen er som bekendt, at i samme øjeblik forældrene vender ryggen til, gør barnet præcist det, som er forbudt. Hvis vi opdrager os selv på den måde, vil vi selv gøre "oprør imod vore egne ordrer". En kvinde fortalte mig, at hun tvang sig selv til at holde op med at ryge. Hun havde forstået, at når hun holdt op, ville hun blive fristet hele tiden, og at hun i de situationer skulle "være hård" mod sig selv. Fristelserne skulle bare slås ned - hårdt og brutalt. Det VAR selvfølgelig hårdt og ubehageligt. Var alt dette i virkeligheden en selv-opfyldende profeti? En dag gik hun så alligevel ned på benzintanken og købte cigaretter. Hun følte sig opstemt og lykkelig - som et barn: Hun havde haft styrke og mod til at *trodse* sine egne kommandoer og sin egen vilje.

Det sidste eksempel viser, at vi ikke kan forandre os, uden at vi samtidigt *accepterer* og integrerer de tanker, fornemmelser og følelser, som vi oplever hos os selv. Jeg kan ikke bare bruge min vilje til at tilintetgøre følelser eller behov, som jeg oplever i mig selv. Misbrugere har oplevet dette meget tydeligt, når de har abstinenser og lyst til at drikke videre. Hvis de blot afviser eller *fornægter* disse tanker og behov, hvis de altså ikke integrerer dem og anerkender dem, mister de totalt kontrollen over sig

selv, og de ender hurtigt i nye drukforløb. Her er karakter og vilje i sandhed ikke nok.

Når jeg tænker og handler ud fra dette skema og ud fra denne model, kommer jeg ind i en stadig *kamp med mig selv*. Vi kender det alt for godt - de fleste af os. Jeg prøver hele tiden at tvinge mig selv og anvende *magtmidler* over for mig selv, så at jeg kan presse mine mål igennem. Det lykkes som bekendt yderst sjældent. Jeg kommer hurtigt ind i et *spil*, hvor jeg kæmper en håbløs kamp imod mine egne lyster. Til sidst må jeg så "indrømme", at jeg ikke har viljen og rygraden til f. eks. at holde op med at ryge. Hvad bliver følgen? Jeg giver *helt* op. Jeg konstruerer på denne måde et spil, hvis regler går ud på, at jeg **ALTID** taber, uanset hvad jeg gør. Hvis min vilje sejrer, taber mine ønsker. Hvis mine lyster går af med sejren, er det et nederlag for min viljestyrke. Jeg er landet midt i et *Can't Win*-spil.

Jeg har i en del år kendt T., som efter mange års misbrug kom i behandling og blev ædru. I behandlingen lærte han, at een eneste lille drink var nok til, at hele hans liv ville styrte sammen. T. har siden "holdt" sig ædru: Han har engageret sig i Anonyme Alkoholikere, som er blevet hans nye familie. Han har isoleret sig fra samfundets normale liv. Han har bevidst forladt sin ægtefælle, vennerne og familien. Han "ved selvfølgelig", at det er **FARLIGT** at leve ædru, at det er smertefuldt. Han bruger dage og timer med at gå lange ture på det indre Nørrebro, hvor han bliver ved med at sige til sig selv: - **JEG MÅ IKKE DRIKKE IGEN, JEG MÅ IKKE DRIKKE IGEN.**

T. har fået et krampagtigt, tvangsmæssigt, selvbetvingende og -undertrykkende liv. Han virker deprimeret, unaturlig, angst, afvisende og vred på mange mennesker. Går T. rundt i en evig angst for at "dumpe" i, hvad der så - for ham - "selvfølgelig" ville være identisk med verdens undergang? Er han blevet angst for sig selv? I Anonyme Alkoholikere taler folk om "de hvide knoers ædruelighed", og T. er et eksempel herpå. Er T. *glad* for det, som er sket i hans liv? Har T. fået et *godt* liv? Har han fået det *bedre*, end da han drak? Har han fået et godt forhold til sig selv? Lever han - eller overlever han?

Mennesket er et selv-regulerende system, hvor jeg og min krop ER i stand til at klare vanskelige situationer, siger Meichenbaum og Kanfer. Man kan sammenligne med kroppens reaktion, når jeg udsættes for angreb af bakterier, sygdom eller smerte. Min krop har i disse tilfælde en viden og visdom og nogle færdigheder, som er i stand til at *mestre* eller *cope* situationen. Sådanne færdigheder kan læres og indøves. Her taler de to forfattere ikke om kroppens biologiske forsvar, men om det hele menneskes

forhold til sig selv, andre mennesker og verden. Det er denne træning, som de to forfattere har interesseret sig for.

De peger på, at vi kan eksperimentere med os selv ved at give os selv belønninger. Jeg kan give mig selv materielle, håndgribelige belønninger eller ikke-materielle fordele. Jeg kan rose og værdsætte mig selv. Jeg kan markere over for mig selv, at jeg "sætter pris" på mig selv. Der ligger **MEGET** stærke kræfter i sådanne selv-belønninger. Et væld af psykologiske eksperimenter viser, at det at belønne sig selv er lige så effektivt, som hvis jeg belønnes af andre. Vi ønsker naturligvis andres respekt, anerkendelse og kærlighed, men hvis jeg vil forandre og udvikle mig, er det lige så virkningsfuldt og lige så nødvendigt at rose, anerkende og godkende mig selv. Og denne selv-belønning kan jeg optræne og lære. Kun er det vigtigt, at jeg opstiller tydelige realistiske mål for mig selv, for at min selvros kan være troværdig og overbevisende i min egen bevidsthed.

Problemet for en misbruger, der ønsker at komme fri af sit misbrug, er - som vi allerede har set - at det giver meget negative følger og reaktioner på kort sigt og først på længere sigt indebærer positive belønninger. Misbrugeren er derfor - forståeligt nok - tilbøjelig til at give op. Han eller hun kan for en tid stoppe sit misbrug, men ikke vedblive. Det samme mønster findes i en række andre problemsituationer: Når jeg vil tabe mig, går det meget godt i starten, og jeg taber mig ret hurtigt. Men på længere sigt kuldsejler projektet. Jeg har det, som Meichenbaum og Kanfer kalder et "holde-ud-problem". Jeg kan ikke blive ved, holde ved eller fortsætte mine handlinger. At starte med at jogge er erfaringsmæssigt nemt nok, men det er ulige vanskeligere at holde ud og blive ved - måned efter måned og år efter år. De løsninger, som de to forfattere peger på er: At jeg opstiller helt igennem *realistiske* mål, og at jeg **DERFOR** oplever, hvordan jeg har *succes* med dem. Jeg planlægger "gradvise succes-oplevelser" (Små Sikre Succeser) for mig selv. Jeg belønner mig selv. Jeg bliver overbevist om, at jeg kan klare dette mål. Jeg opdager, at jeg ikke behøver at bruge nogen særlig jernvilje til at tvinge mig selv - under stort ubehag. Jeg instruerer mig selv og siger til mig selv: - Det er ikke svært. Dette **HAR** jeg allerede gjort tidligere, så nu kan jeg også gøre det. Jeg overtaler mig selv. Jeg underviser mig selv om, at jeg har de evner, der skal til. Jeg arbejder i selv-instruktionen med mit selv-skema, der indeholder min urgamle "selvfølgelige viden" om, hvad jeg bør gøre eller ikke bør gøre eller kan gøre eller skal holde mig borte fra. Jeg udvider den *cirkel*, som afmærker mine handlemuligheder, ved at jeg fører mig selv sikkert gennem gradvise succes-oplevelser.

De handlinger, som vi udfører, ledsager vi altid af en indre monolog, en indre tale - som Luria påviste i sin teori. Jeg foretager hele tiden en planlægning af den nærmeste fremtid. Jeg tænker i et glimt: Gå derover - og derefter går jeg faktisk derover. Prøv det! Vi ER faktisk på den måde i stand til at "*forføre*" os selv. Det er en stærk oplevelse bevidst af eksperimenterere med sådanne selv-instruktioner. Jeg ser et billede for mit indre blik, og virkeliggør derefter mit indre billede. Vi taler hele tiden til os selv og *konstruerer* bestemte forventninger og skaber bestemte følelser: "Åh, Gud, hvor jeg nervøs", siger jeg til mig selv, hvorefter jeg BLIVER nervøs. "Jeg ved, at jeg kommer til at forkludre det her totalt", siger vi til os selv. Og det går, som vi havde forført eller suggereret os selv til. En kvinde, der var i fyrrerne, fortalte mig, at hun - til sin rædsel - havde opdaget, at hun i hele sit voksne liv havde brugt de samme tale-måder til sig selv: "Hvor er du dum. Nu gjorde du det igen. Du bliver bare ved med at gøre det samme. Ja, ja, hvor er det typisk dig." Hun opfattede nu disse selv-instruktioner eller "selv-indoktrineringer" som direkte ødelæggende og hadefulde. Som barn havde hun følt, hvordan hendes mor ikke havde værdsat hende eller interesseret sig for hende. Hun havde følt sig nedvurderet, forfulgt og nedgjort af en ældre søster. Disse selv-definitioner og barndomsskemaer havde så virket i hendes forhold til hendes egen person - i en menneskealder. At hun opdagede disse sammenhænge betød, at hun for første gang i sit liv kunne *integrere* disse følelser og udvikle *andre* måder at databehandle virkeligheden på. Meichenbaum viste, at disse mønstre er tydelige hos misbrugere, der var på vej ud i tilbagefald. Han viste også, at det er muligt at blive opmærksom på denne indre dialog og tiltale. Vi kan lytte med vores "tredje øre". Men allervigtigst er naturligvis, at det er muligt at give sig selv nye "indre iscenesættelser". Sådanne instruktioner kan jeg skrive ned på forhånd og lære udenad. Når en "farlig" situation opstår, kan jeg så lære at bruge disse færdige programmer. Efterhånden kan jeg gøre dette på en instinktiv eller automatisk måde. Meichenbaum arbejdede på den måde med klienter, der havde problemer med vredesudbrud, som de ikke kunne kontrollere, med angstpatienter og med misbrugere. Han behandlede mennesker, som automatisk udmalede kommende smerter i de mest uudholdelige farver. Vi kender det fra vore tandlægebesøg: Vi instruerer os selv om, hvor grufulde disse smerter er. Meichenbaum kunne undervise disse patienter i, hvordan de kunne lære at instruere sig selv på en mindre selvødelæggende måde.

Jeg kan også opdrage og instruere mig selv ved på forhånd at *visualisere* en bestemt situation: Jeg forestiller mig den kommende situation i mentale *billeder* og i alle detaljer: Hvordan omgivelserne og vejret er, hvad jeg selv foretager mig, hvad andre gør. Visualiseringen er et forudgribende indre teater, en filmoptagelse af

begivenheden, som jeg afspiller for mig selv på forhånd. Denne metode har vist sig overordentligt virkningsfuld. Det, som jeg har visualiseret, bliver til virkelighed. Vore indre billeder styrer vore handlinger, som de to tyske forskere Semmer og Frese har vist. Metoden er kendt som "mental træning" hos sportsfolk. Det mest fantastiske er måske, at hos sportsfolk, der visualiserer f. eks. et højdespring, kan man måle et kemisk aktionspotentiale i deres nervesystem, der præcist svarer til det, som forekommer, når de rent *faktisk* udfører springet! Visualiseringen ER altså en *virkelig* forberedelse af handlingen.

Disse teorier griber fat om noget typisk i vores daglige liv. *Vi sætter os selv i scene*. Vi forstærker hele tiden vores egen adfærd. Vi belønner og straffer os selv. Det vigtige er at blive *opmærksom* på, *hvordan* vi belønner og straffer os selv. At blive klar over for *hvilke* handlinger, vi belønner eller straffer os selv. Det er vigtigt, at vi finder de rigtige mål at belønne. Mange misbrugere har f.eks. den indgroede uvane at stille sig selv urimelige og *urealistisk* høje mål. Følgen bliver - naturligt nok - en følelse af, at det aldrig er godt nok - det, som jeg gør. Misbrugeren kommer derfor ALDRIG frem til den situation, hvor han eller hun *kan* belønne sig selv. Sagens kerne er derfor som tidligere sagt: - Stil små, overkommelige, realistiske mål. Først derefter kan den positive selv-instruktion virke med sin naturlige kraft.

Vore handlinger bliver ikke altid styret af, hvad andre mennesker gør mod os eller tænker om os. Det er vigtigt, hvordan vi selv belønner os selv. En misbruger *instruerer* sig selv til sit eget misbrug og belønner sig selv. En misbruger, der kommer ud af denne cirkel, skal først og fremmest være "god ved sig selv". Han eller hun skal opmuntre sig selv - også selv om omgivelserne er fulde af mistro og kritik - give sig selv håb og fortrosthed, udtrykke tillid til sig selv, sætte pris på sig selv og glæde sig over sig selv.

KONKRETE ØVELSER:

1. Brug selv-suggestion f. eks.: Sig hver dag til dig selv: Hver dag får jeg det bedre og bedre på enhver måde.
2. Eksperimenter med at belønne dig selv.
3. Hold op med et misbrug - som f. eks. rygning - og brug pengene på noget, du virkelig synes er dejligt. Hvis du plejer at ryge for 30 kr. om dagen, så læg disse penge til side og brug mindst dette beløb på sjov og ballade.

4. Brug film, underholdning og lignende som belønning. Opstil en liste over, hvad du kunne tænke dig som belønninger og brug den til konkret at motivere dig til arbejde for dine mål.

5. Sæt opslag op på opslagstavlen eller køleskabet, der virker opmuntrende og understøttende for din selvtilfredshed.

6. Ros dig selv, når andre hører på det. Fremhæv dine gode sider.

7. Prøv at lytte til din egen indre monolog og nedskriv de negative budskaber, som du sender til dig selv. Sæt ord på dem. Derefter kan du bedre frigøre dig af dem og skabe en afstand til dem.

8. Tal - når det er rimeligt og muligt - højt og tydeligt til dig selv.

9. Visualiser hvordan du klarer dig i kommende situationer. Visualiser også, hvordan du siden belønner dig selv for dine fine resultater.

10. Hvis du har svært ved at tage dig sammen, så sig til dig selv: - Nu lader jeg som om jeg har lyst til det her. Jeg lader som om jeg gerne vil. Iagttag hvordan denne leg fungerer. "Fake it till you make it". Forfør dig selv.



7. KAPITEL: Når jeg vasker op.

Den efterfølgende øvelse er en såkaldt eksemplarisk øvelse. Jeg har valgt eksemplet med at vaske op, men denne øvelse kan udføres i mange forskellige situationer. Den bygger på den fundamentale iagttagelse, at det, som jeg gør med min krop, påvirker mit sind. At kroppen og sindet er et eller nært forbundne. At det, som jeg gør med kroppen, virker tilbage på mine tanker og følelser i en feedback-proces. Dette er verdens mest simple øvelse, som enhver kan udføre på den måde, som passer hende eller ham bedst.

Øvelsen har jeg "lånt" fra gamle øvelser i buddhismen og i Indien. I Zen er denne øvelse ofte blevet beskrevet. Zazen bygger på denne indsigt: Vi jager hele tiden af sted og uden, at der er nogen gode grunde til det. Vi laver en ting, mens vi tænker på fire andre. Vi tænker bestandigt, at når vi lige har fået overstået det her ... så bliver alt godt. Vi opfatter vort liv og vore gøremål som et middel til at nå det egentlige og vigtige. Vi er aldrig til stede i nuet. Vore tanker er altid et andet sted. Dette har en selvødelæggende virkning på vores krop og sind. Selve den måde, vi gør tingene på, den måde vi bevæger vore kroppe på og især det tempo, vi følger, er det, som afgør handlingens kvalitet. At gøre noget godt på en forjaget eller åndsfraværende måde som noget, der lige skal overstås ... er IKKE at gøre noget godt - hverken for andre eller for os selv.

Taoismens store mester i Kina sagde for 2.300 år siden: Dyden ligger i tempoet. Det gode er det, som jeg gør langsomt. Det, som jeg gør langsomt og tålmodigt, er det gode.

ØVELSE: NÅR JEG VASKER OP.

Når jeg vasker op, eksisterer der intet andet i denne verden end denne opvask.

Intet andet skal nås.

Opvasken er ikke et middel, ikke noget der skal overstås.

Jeg skal ikke et andet sted hen for at komme videre.

Hver bevægelse og hver genstand, jeg vasker op, er fuldendt og færdig i sig selv.

Et mål i sig selv. Sit eget mål.

Verden kan holde op her. Verden er allerede færdig og fuldendt.

Jeg har nået mit mål.

Jeg er opmærksom på hver enkel bevægelse, hver enkel genstand.

Jeg gør mine bevægelser stadigt roligere.

Jeg handler på en stadigt langsommere måde.

Jeg bevæger mig stadigt mere i slow-motion, som en film der er ved at gå i stå.

Jeg er opmærksom på min krop.

Jeg mærker, hvordan kroppen bliver langsommere.

Jeg indser, at min krop er der, hvor den skal være.

Min krop skal ikke være et andet sted.

Jeg mærker, at mit sind er der, hvor det skal være.

Mit sind skal ikke være et andet sted.

Min krop og mit sind hører hjemme her.

Midt i verden.

Mine tanker er her.

Nu.



KOMMENTAR TIL ØVELSEN:

Denne øvelse er efter mine personlige erfaringer noget af en mester-strategi. Den har hjulpet mig igennem et utal af ubehagelige eller angstfyldte situationer. Den er en overlegen metode, teknik og øvelse, som kan anvendes i meget forskellige sammenhænge. Dens resultater er helt håndgribelige. Den kræver træning og praksis - ikke fordi den på nogen måde er indviklet, men fordi den i den grad strider imod vore tilvante tænke- og være-måder. (Alle de normer, vi har lært af mor og far og lærerne i skolen: Tid er penge. Tiden er kostbar. Vær effektiv. Planlæg dit liv. Spild ikke tiden på bagateller. o.s.v.). Det er derfor sikkert nemmere i begyndelsen at praktisere denne øvelse, når man er alene, og først efterhånden at tage den i anvendelse i situationer, hvor man er sammen med andre mennesker.

Er denne øvelse virkelig så effektiv? Jeg mener, at det bedste argument ligger i at prøve at gøre det modsatte. Hvad sker der med mig, når jeg "er presset" (i virkeligheden er det selvsagt mig selv, der presser mig selv.)? Hvad sker der, når jeg bliver "nødt" til at jage, skynde mig, klare fire ting på en gang og løbe for at nå det o.s.v? Enhver kan prøve dette med sig selv. Hvis det bliver gjort som et helt bevidst eksperiment, er det en lærerig oplevelse. Vi oplever i disse flugt- og jag-situationer et væld af negative tanker, følelser og fornemmelser i kroppen. Vi bliver syge, hvis vi hele livet lever sådan. Vi bliver usikre, urolige og bange. Vi bliver irriterede, overfølsomme, aggressive, ustabile, opgivende og trætte. Vi får ondt i maven. Vi kan ikke få vejret. Vi kommer til at ryste, får hovedpine, mister appetitten, mister følelsen af kontrol, føler at vi ikke kan falde ned igen. Vi får spændinger i kroppens muskler, får ondt i ryggen, får ondt i maven, trykken i halsen, sommerfugle i maven. Vi sveder, bliver hårde og anspændte i ansigtet, får ondt i hjertet. Vi bliver distraherede, begår meningsløse fejl, føler at det hele er uudholdeligt.

En række undersøgelser af misbrugere har vist, at misbrug eller en øget risiko for misbrug har en sammenhæng med et anspændt, opskruet tempo i bevægelserne: En sådan tilbøjelighed til "hyper-aktivitet" er blevet påvist både hos børn, unge og voksne, der enten var misbrugere eller siden blev det. De hyperaktive er meget urolige, rastløse, bevæger sig med meget hurtige bevægelser og kører i et stadigt kunstigt og tvangsmæssigt højt tempo. Tarter og Vanyukov har undersøgt disse sammenhænge i 1994. De har målt børns og unges handle- og bevægelsesmåde og mener, at man derved kan bestemme en risiko for et senere misbrugsproblem. Børnene blev målt med en "actigraf" på håndleddet, som igennem lang tid sendte barnets mindste bevægelser til en computer, som derved kunne skille forskellige bevægelsesmønstre fra hinanden. Børn af misbrugsforældre udviste et helt andet

mønster end børn af ikke-misbrugs-forældre: De først nævnte viste tydelige tegn på hyperaktivitet. Et opskruet tempo, en voldsom energi i bevægelserne og en kraftig vigør viste sig at hænge sammen med et senere misbrug. 40 % af de voksne mandlige alkoholikere, som Tarter og Vanyukov undersøgte, var blevet betegnet som hyper-aktive som børn. Meget tyder altså på, at der er dybe sammenhænge mellem misbrugsproblemer, psykiske problemer, følelsesforstyrrelser og et opskruet forjaget aktivitetsniveau. At have travlt er måske i sig selv følelsesforstyrrende. At lære mennesker at bevæge sig i slow-motion er effektiv adfærdsterapi. Det er i sig selv livsforandrende.

Vi kan lære, hvordan vi undgår at komme i situationer, hvor vi bliver "nødt" til at have travlt. Den amerikanske forfatter Mark Snyder har vist, at vi typisk vælger situationer, som er i overensstemmelse med vore ubevidste skemaer. Misbrugeren vælger og arrangerer netop omstændigheder, hvor hun eller han bliver presset og stresset og får dermed BEVIST sort på hvidt, at tilværelsen ER grufuld stressende, og at der er gode grunde til hans misbrug. Han har reelt selv konstrueret disse situationer, men denne selvødelæggende vane kan aflæres, når den bliver bevidstgjort. Vores opreklamerede travlhed er en form for undvigelse og flugt, hvor vi ikke vil se virkeligheden i øjnene. Jeg vil og tør ikke integrere mine virkelige tanker og følelser. At have så forfærdeligt travlt bliver således en absurd selv-konstrueret virkelighedsflugt. En grotesk komedie eller tragedie. Dette svarer selvfølgelig ikke til vores umiddelbare oplevelse af tingene. For vi TROR jo, at vi "virkeligt" HAR så travlt.

Baggrunden for denne øvelse om at vaske op er to slags holdninger: For det første skynder jeg mig, fordi jeg har VALGT det. Der ikke nogen, som med rette kan hævde, at de bliver presset af andre eller "tvunget" til at jage gennem tilværelsen. Det kan godt være, at jeg i situationen OPLEVER det på den måde: Jeg føler, at jeg ikke har noget valg, og at jeg er "nødt" til jage, skynde mig og sjuske af sted gennem livet. Men hvis jeg tænker over situationen bagefter, indser jeg, at der er ingen - udover mig selv - der presser eller tvinger mig.

For det andet er det en opfattelse bag øvelsen, at de meget ubehagelige symptomer, tanker og følelser, som jeg oplever, når jeg skynder mig, er naturlige nødvendige følger af det, som jeg gør. Der er ikke noget unaturligt eller "forkert" i, at jeg får ondt i hjertet, bliver forvirret og distræt, begår fejl, mister hovedet og synes det hele er uudholdeligt. Det er forudsigelige, naturlige processer. Alle mennesker reagerer sådan, når de udsættes og udsætter sig selv for pres. Pointen er så, at det er mig selv, der har udtænkt og konstrueret denne absurde situation: At jeg har "så forfærdeligt

travlt". At skynde sig gennem livet for at "nå" mest muligt er et spil, som ikke kan vindes. At planlægge sit liv sådan at jeg når det "hele" og ikke "går glip af" store oplevelser - er et spil, hvor jeg i følge reglerne kun kan tabe. Hvis jeg først er kommet ind i dette spil, KAN jeg kun tabe. Der er - som tidligere nævnt - kun en vej: nemlig at bryde spilllets regler, at lade være med at spille med, at lave nogle andre regler i et andet spil. I denne sammenhæng har jeg selv gode erfaringer med denne øvelse. Når jeg vasker op er lige så effektiv, som den er simpel. Den har isoleret og alene en forbløffende virkning. Prøv den.

Denne øvelse er en stor hjælp i de situationer, hvor vi oplever smerte, angst og frustration. Den kan bruges sammen med den tidligere øvelse om at tåle og bære, som så bliver nemmere at udføre. Når jeg gør tingene langsommere, kommer jeg meget lettere gennem problematiske situationer. Hvis jeg handler og bevæger mig langsommere, behøver jeg ikke at flygte og løbe min vej eller lukke af i forhold til andre mennesker. At gøre noget langsomt er simpelt hen nemmere end at gøre det hurtigt. Jeg bliver på denne måde i stand til at takle de to vigtigste hindringer for forandring og udvikling: For det første dette at jeg er tilbøjelig til pr. automatik at undgå visse situationer, som jeg på forhånd "ved" er for risikable for mig. Jeg kan nok ikke klare det alligevel. Jeg kommer bare til kort. Jeg bliver sikkert ydmyget. Altså: "klog af skade" holder jeg mig væk fra den slags. Det er det sikreste. Man må beskytte sig selv. Hvorfor løbe panden imod en mur? Hvorfor frivilligt udsætte sig for unødvendige frustrationer? Øvelsen gør det meget nemmere for mig at overkomme og omgå denne tilbøjelighed til at undvige. Jeg har erfaret, hvordan dette at bevæge sig meget langsomt gør, at det har været muligt for mig at gå ind i sådanne situationer. Selv om jeg fra barns ben har haft en voldsom lyst til altid bare at holde mig på afstand, at blive derhjemme, at lukke øjnene og lade som ingenting.

For det andet gør denne øvelse det lettere at undgå flugt-løsningen, som også er en effektiv forhindring for al vækst, udvikling og forandring. Lad os se at komme ud herfra og det kan ikke gå hurtigt nok. Øvelsen hjælper mig til at BLIVE I SITUATIONEN, at blive ved med at være til stede, at forstå, at det faktisk er lige her, at jeg skal være og hører hjemme. Jeg skal ikke i panik løbe nogen steder hen. Der er ikke noget, som jeg skal flygte fra eller undgå. Der er ikke noget, som KAN undgås.

Det gamle Zen-ord siger, at jeg ALLEREDE er kommet derhen, hvor jeg skal være. Jeg ER nu ved målet. Dette er livets mål. Vejen er målet. "Det er bedre at rejse med fortrøstning end at nå frem til målet". Dette japanske ordsprog betyder ikke, at jeg jo

nok bliver skuffet, når jeg kommer frem til målet, men det siger: Dette her, det som jeg oplever her og nu, ER MÅLET.



8. KAPITEL: At stille realistiske forventninger.

Det er som bekendt et meget menneskeligt træk at stille forventninger til fremtiden. Det er - efter mine erfaringer - både et gode og et onde! Ud fra mange af denne bogs tanker, ud fra store dele af den kognitive terapi og ud fra Zen, der kom til at præge mig i en afgørende fase af mit liv, kunne man sige, at det teoretisk ville være bedre, hvis vi *slet* ikke stillede forventninger til fremtiden. At det ville være bedre, hvis vi blot tog tilværelsen, som den kom - uden at vente noget bestemt. At det ville være bedre, at vi blot lod tingene ske, sådan som de nu fremkom. Men en sådan adfærd er kun en *teoretisk* mulighed, ikke noget vi kan gøre i praksis. George Kelly mente, at det at leve ganske enkelt er identisk med at stille forventninger. Han opfattede det sådan, at alle levende organismer - også såkaldt lavere stående dyr - hele tiden venter sig noget af fremtiden. Uden sådanne forudgribelser kunne de ikke handle eller overleve. Deres verden ville være kaotisk og meningsløs. Det er nok heller ikke ønskeligt slet ikke at have forventninger, når det kommer til stykket. Hvis vi har *realistiske*, positive forventninger til en fremtidig situation, er det sundt, godt og konstruktivt. I så fald har vore realistiske, positive forventninger en tendens til at gå i opfyldelse, til at være *selvopfyldende*. Der er f. eks. lavet mange tests på, hvilke faktorer der er afgørende for, om mennesker får glæde af en psykoterapi. Disse undersøgelser har vist, at det er klientens *forventninger*, der er den afgørende faktor for et godt udbytte. Terapiens konkrete indhold er en mindre betydningsfuld faktor. På samme måde betyder terapeutens personlige egenskaber, varme eller empati også mindre end klientens *egne* realistiske, positive forventninger. Disse forventninger har vist sig som det centrale omdrejningspunkt i enhver behandling.

Vi er ikke teoretiske mennesker. Vi er virkelige mennesker af kød og blod, og derfor vil vi altid stille forventninger til fremtiden. Som vi så i de to første kapitler er vore *skemaer* netop *forventninger* til, hvad der vil og kan ske. Vore forventninger er med til at strukturere verden, så den får en mening. Mennesket producerer og lever af

mening. Denne øvelse drejer sig så mere præcist om at lære, hvordan vi kan og skal stille forventninger på en god måde, så vi undgår at skyde os selv i benet.

Sprogligt betyder det at stille forventninger: At jeg venter mig noget, at jeg ikke kan vente tålmodigt, men må forudgribe fremtiden, jeg anticiperer den, jeg regner med noget, jeg forlanger eller ønsker eller kræver, at noget sker. Jeg formoder, at noget vil ske, jeg har på forhånd mine antagelser. Jeg konstruerer så at sige en udsigt til fremtiden. At være forventningsfuld er det modsatte af at være afventende. Jeg kan netop ikke vente.

I denne første øvelse betyder ordet forventninger kun vore almindelige POSITIVE forventninger til en fremtidig situation, altså forventninger om, at jeg skal opnå et eller andet gode eller have en eller anden glædelig oplevelse. I den næste øvelse, der altså også drejer sig om vore forventninger, vil jeg behandle de forvrængede, negative forventninger: altså den slags forventninger, hvor jeg regner med, at noget slemt vil ske for mig ... som det jo altid plejer.

ØVELSE. AT STILLE REALISTISKE FORVENTNINGER.

- Beskriv en situation i fortiden, hvor du oplevede, at du blev skuffet, og hvor dine forventninger ikke gik i opfyldelse. Denne situation oplevede du sikkert som negativ. Hvilke forventninger ville have ført til, at du havde oplevet situationen som positiv?
- Skriv de to sæt af forventninger op ved siden af hinanden. Forklar forskellen på dem.
- Oplevede du dengang situationen som negativ, *fordi* eller især fordi du havde bestemte forventninger?
- Var dine forventninger rettet mod dig selv? Eller var de rettet imod, hvad andre mennesker skulle gøre?
- Hvilke muligheder har du for at styre, hvad andre gør eller siger? Hvilke muligheder har du for at forudsige, hvad andre vil gøre eller sige?
- Hvordan ville du have oplevet situationen, *hvis* du dengang havde haft nogle andre forventninger? Hvordan ville du have oplevet situationen, hvis du dengang havde haft mere beskedne og begrænsede forventninger til dig selv eller andre?

G. Prøv vedrørende en fremtidig situation *bevidst* at stille visse forventninger. Prøv at stille nogle andre forventninger, end du plejer at stille. Prøv at stille bevidst små forventninger. Vurder bagefter resultatet. Hvordan kan du konstruere mere positive fremtidige situationer for dig selv? Hvilke af dine forventninger synes aldrig at blive indfriet? Hvorfor?



FORKLARING TIL ØVELSEN:

Denne øvelse går ud på at stille "realistiske" forventninger. Man kan med rette spørge: - Hvad vil det sige, at nogle forventninger er *realistiske* og andre urealistiske? Dette enkle spørgsmål er på ingen måde nemt at besvare på en bare nogenlunde kort facon. Jeg mener, at hele denne bog taler om, hvad der er realistiske forventninger. I nogen grad må enhver afgøre med sig selv, hvad hun eller han finder realistisk. Alligevel mener jeg, at det er nødvendigt, at jeg her forklarer, hvad jeg forstår ved realistiske forventninger. Først vil jeg derfor komme med nogle eksempler på, hvad jeg vil kalde UREALISTISKE forventninger:

HUN: Når vi endeligt en gang imellem går i seng sammen, så forventer jeg altså at få noget mere ud af det.

HAN: Når vi har betalt 8.000 kr. for at holde ferie i Grækenland, så skal det være godt vejr.

HUN: Jeg vil kun gifte mig med dig, hvis du lover, at du aldrig vil drikke igen.

HAN: Hvorfor skal der være så megen ballade med barnet om aftenen? Er det ikke rimeligt, at vi kan have fred og ro, selv om vi har et lille barn?

HUN: Er det ikke rimeligt at forvente, at andre lytter til, hvad jeg siger?

HAN: Jeg kan ikke hele tiden komme for sent på arbejdet. Jeg forventer, at toget kører til tiden. Har jeg måske ikke betalt for min billet?

HUN: Jeg forventer, at vi kan dele de samme interesser. Hvorfor skulle vi ellers bo sammen?

Der er flere ting, der er typisk for *urealistiske* forventninger. Hvis man ser på de anførte eksempler, er det tydeligt, at disse personers forventninger ALLEREDE er blevet skuffede, og at de er meget VREDE. De har forud-diskonteret fremtiden og indregnet, at det fremtidige på en måde allerede ER sket. Aaron Beck kalder et sted dette for vores "ugyldige bogholderi", fordi vi *ugyldigt* forudsætter noget fremtidigt, som vi så sammenligner med, hvad vi rent faktisk oplever. Hvis man talte med disse mennesker, ville de sige: Det er simpelt hen bare så typisk det her. Sådan går det bare altid. De ville altså kunne blive opmærksomme på, at deres forventninger altid skuffes. De ved det sådan set allerede. Man kan sige, at de egentlig godt ved inderst inde, at deres forventninger er urealistiske. I det første eksempel er kvinden vred over, at hun ikke er blevet seksuelt tilfredsstillet. I det næste eksempel er han vred over, at vejret ikke viste sig at leve op til hans forventninger, da de kom til Grækenland. Det er nok ikke helt forkert at sige, at urealistiske forventninger altid efterfølges af *vrede*, og at mennesker, som kronisk og vedholdende stiller urealistiske forventninger, føler sig kronisk og vedvarende vrede, frustrerede og forurettede.

Endvidere er det karakteristisk for de nævnte eksempler, at forventningerne rettes til *andre* eller noget andet end mig selv: Jeg føler mig SÅ skuffet over den anden, over vejret, over barnet, over de andre og DSB. Dermed er ikke sagt, at jeg ikke kan blive skuffet over og vred på mig selv. Det kan jeg som bekendt. Men i så fald har jeg måske stillet urealistiske forventninger til mig selv. I selve øvelsen punkt D og E har jeg taget spørgsmålet op om vore forventninger til de andre: Hvilke muligheder har jeg for at forudsige eller kontrollere, hvad andre mennesker gør og vælger? Jeg mener ikke, at vore forventninger til andre uden videre altid er urealistiske. Virkeligheden viser, at vi tværtom kan stille mange positive og realistiske forventninger til andre mennesker. Gud ske tak og lov! Men mange af de urealistiske forventninger, som vi konstruerer, er dog netop forventninger til andre og andet. Vi skal nok være meget mere realistiske på dette punkt. Det er også min erfaring, at det bedste, jeg kan gøre, er uden noget forbehold og altid at ACCEPTERE ANDRE PRÆCIST SOM DE ER. Jeg prøver så at sige til mig selv: Jeg kan ikke lide det, som de gør, men jeg tror, at det, som de gør, er godt og nødvendigt for dem. Når jeg stiller forventninger (og mål), er det helt afgørende, at jeg gør mig selv følgende klart: Hvem er egentlig ansvarlig for, at dette bliver gjort eller sker? Vi skal efter

min erfaring være realistiske og beskedne - for vores egen skyld. Hvem ønsker at være kronisk vred, forurettet og frustreret? Men også for vore medmenneskers skyld: Hvem har glæde af en far, mor, ægtefælle, ven eller kollega, som er vedholdende vred?

Det er min erfaring, at det er meget vigtigt at skelne mellem på den *ene* side forventninger til, hvad jeg kan klare og præstere (her er det selvsagt nyttigt med en realistisk positiv selvtillid), og på den *anden* side forventninger om, hvad der vil komme ud af mine handlinger og om hvad der i det hele taget vil ske i mit liv. Her er det min erfaring, at det er nødvendigt med en MEGET forsigtig optimisme. Hvis jeg gerne vil holde op med en dårlig vane, er det nødvendigt med en realistisk tillid til, at jeg kan klare det. Men det ville være HELT urealistisk, hvis jeg forventede, at jeg ville leve MEGET længere eller blive MEGET lykkeligere og få min fraskilte mand eller kone tilbage. Verden er simpelt hen ikke skruet sammen på den måde. Sådanne forventninger er selvødelæggende, og jeg har set mange eksempler på, hvordan alkoholikere netop ikke er kommet ud af deres misbrug, fordi de har haft sådanne urealistiske forventninger. Mange alkoholikere og misbrugere har fortalt mig: - Tro ikke at du løser dine problemer ved at stoppe dit misbrug. Det, der snarere sker, er, at du måske får MULIGHEDEN for at løse dem.

Jeg kender en kvinde, der som ung erhvervede sig en livstruende spise-forstyrrelse. Hendes mor og far havde for hende repræsenteret evige symboler for det fuldendte. Og de var også spændende, fascinerende og succesrige. Den tilpasning af far- og mor-forventningerne, som normalt sker i ungdommen (Mor og far har deres problemer og er som de fleste andre mennesker), skete ikke hos hende. Hun blev ved med at opfatte mor og far, som da hun var en lille pige. Hun havde altså - set udefra - helt *urealistiske* og selvødelæggende forventninger til sine forældre. Da hun var 14 år gammel fortalte hendes far, at han og moderen havde haft et vildt sex-liv før ægteskabet, og at moderen var gravid, da de giftede sig. Denne forklaring fremkaldte en anorexi hos pigen, som var tæt på at tage livet af hende. Naturligvis var der ingen i familien, der forstod et muk af alt dette. Hun havde dog haft sådan en god barndom.

Den engelske filosof Bertrand Russell sagde det på følgende måde i 1957 - på sin vanlige, lidt brutale facon: "Vi har ingen ret til at forvente, at universet skal rette sig ind efter vore følelser, og jeg kan ikke se, at det er rigtigt eller klogt at værne om antagelser, der ikke støtter sig på sunde beviser". At være "forurettet" bygger jo netop på, at jeg har "ret", at jeg har et retskrav at gøre gældende til tilværelsen. At

gøre retskrav gældende over for tilværelsen er - som Russell sagde - overordentligt uklogt, og skadeligt for mig selv og andre.

At mange af vore forventninger er *urealistiske* betyder jo helt enkelt, at de rent faktisk *ikke* bliver *opfyldt*. Pointen er, at der skal være et realistisk forhold mellem vore forventninger og virkeligheden. Øvelsen består i, at jeg prøver at tilpasse mine forventninger, så de kommer til at stå i et rimeligt forhold til en fremtidig virkelighed - sådan som jeg her og nu ved brugen af min sunde fornuft og mine erfaringer kan forudse den. Jeg *tilpasser* mig den verden, som jeg har oplevet, og som jeg har gode grunde til at tro vil fortsætte. Det er ikke det samme som, at jeg skal skrue mine forventninger ned til allerlaveste blus. Vores erfaring fortæller os jo netop, at vi KAN stille realistiske, positive erfaringer til mange situationer. Kunsten er at finde en balance. Kunsten er at finde mine forventningers "rette størrelse". Hvis jeg pludseligt holder op med et misbrug, er det f. eks. ikke nogen realistisk forventning, at jeg "aldrig mere" vil opleve noget tilbagefald. En realistisk forventning ville være, at det fra nu af vil gå fremad for mig, og at jeg efterhånden vil få mere styr på mit liv. Den forskning, der har interesseret sig for misbrugeres tilbagefald, viser netop, at det er vigtigt, at misbrugeren på forhånd gør sig klart, at tilbagefald kan finde sted, og at dette IKKE ER VERDENS ENDE. Men kunstigt nedskruede forventninger kommer for de fleste mennesker til at virke som negative forventninger, der har det med at være selv-opfyldende. Jeg skal komme nærmere ind på dette i næste øvelse. Ved at stille *begrundede*, positive forventninger sker der noget helt andet: Min holdning til verden bliver åben og positiv, og jeg undgår at konstruere et *Can't Win*-spil. Jeg forventer det gode og bliver næsten altid positivt overrasket. Det er ikke noget luftigt filosofisk eller moralsk ideal. Hvis jeg øver mig konkret, og hvis jeg bevidst forholder mig til mine egne forventninger, giver det resultater. Jeg har lært en ny evne og færdighed. Jeg har lært den nødvendige *teknik* til at undgå forurettetheden og de mange retskrav på tilværelsen.

Denne øvelse består altså i, at jeg etablerer en *feedback*-proces, hvor mine *faktiske* oplevelser sammenlignes med det, som jeg har forventet mig. Jeg lærer dag for dag at stille *begrundede*, afbalancerede forventninger. Jeg vælger, at jeg ikke skal lukke øjnene for virkeligheden. Jeg vælger bevidst at begrunde mine forventninger ud fra *virkeligheden*. Jeg vælger at forme mine forventninger og ønsker til fremtiden inden for rammerne af det, som jeg allerede har erfaret. Hvis jeg mange gange har erfaret, at vejret ikke lader sig forudsige eller kontrollere, tilpasser jeg mine forventninger til dette. Jeg forventer det, som jeg er rimeligt sikker på vil forekomme, og bliver derfor

som regel positivt overrasket. Det er meget smertefuldt at blive ved med at hævde, at det er virkeligheden - og ikke mine forventninger - der er noget i vejen med!

Jeg har forsøgt at stoppe mit alkohol-misbrug utallige gange. Når dette mislykkedes, tror jeg, at det blandt andet skyldtes mine *forventninger*. Når jeg stoppede misbruget, havde jeg den "selvfølgelige" men urealistiske forventning, at jeg ALDRIG mere ville falde tilbage i misbruget. Jeg fastsatte ubetvivlelige, indiskutable, absolutte regler for mig selv, som ALDRIG nogen sinde måtte brydes. Når jeg så fik tilbagefald, opfattede jeg det som en TOTAL KATASTROFE. Min tænkemåde og mine urealistiske forventninger forværrede således kun situationen, og mine drukture blev mange gange værre, end de så at sige behøvede at være. Jeg anbragte mig selv i et *spil*, som jeg ikke kunne vinde: Der var simpelt hen noget i vejen med reglerne. Mit liv forandredes, da jeg *dels* opgav tanken og forventningen om "aldrig mere", *dels* begyndte at tilskrive og forklare mine tilbagefald på en anden måde: Jeg indså, at mine tilbagefald skyldtes specielle, ydre og indre omstændigheder, at de skyldtes forhold, som jeg godt KUNNE kontrollere eller påvirke, hvis jeg ville, og at mit misbrug IKKE skyldtes en medfødt, evig og uforanderlig karakter-egenskab inden i mig. Jeg stillede mig selv det simple spørgsmål: - Tror du, at du kan komme på højkant igen, *hvis* du får et tilbagefald? Jeg opdagede, at det troede jeg. Måske ville det blive svært, og måske ville jeg få det skidt, men jeg VIDSTE, at jeg kunne. Denne indsigt ændrede fuldstændigt mit forhold til mit eget misbrug. Jeg begyndte at opfatte mig selv som "en brandmand i skoven": Det bedste var selvsagt at sørge for, at der ikke opstod nye ødelæggende brande i denne skov, men hvis der alligevel skulle opstå truende brande, var det min opgave at lære sådanne passende færdigheder, at jeg kunne forhindre, at hele skoven gik op i flammerne.

At arbejde med sine forventninger er ingenlunde nogen let opgave. Det er ikke et problem, som kan løses hurtigt, let eller smertefrit. De to kognitionspsykologer Schank og Abelson har vist, hvordan vi har indre "manuskripter", "drejebøger" eller skemaer, som former og farver vores liv, forventninger og opfattelser. Jeg har tidligere omtalt bl. a. John Bowlbys undersøgelser af barnets "interne arbejdsmodeller". Schank og Abelson har vist, hvordan vore indre manuskripter bestemmer sådanne forhold som: Hvordan vi indkoder og ordner oplevelser i vores hukommelse, hvilke forhold vi bagefter husker og på hvilken måde vi husker dem. Vi er helt sikre på, hvordan det var. Vi kan da "huske", hvordan det var. Problemet er bare, at kognitionspsykologien uden for al tvivl har vist, at det, som vi *husker*, er en "funktion" af de følelser og tanker, som vi har lige nu. Hvis jeg er trist, "*kan*" jeg faktisk kun huske det triste. Hvis jeg mister tilliden til mig selv, *kan* jeg faktisk kun

huske de mange "erfaringer" fra fortiden, som "beviser", at jeg ikke skal have tillid til mig selv. Vi kommer ofte på denne måde ind i blindgyder, og - som jeg har skrevet et andet sted - ligger løsningen i, at vi altid sætter spørgsmålstejn ved vores såkaldte viden og erfaringer. Vore indre manuskripter bestemmer, *hvordan* vi sanser og oplever verden og os selv, *hvilke* fornemmelser og følelser som vi oplever og integrerer hos os selv, *hvad* vi er opmærksomme på, *hvordan* vi fortolker vore egne og andres handlinger, *hvordan* vi lærer noget nyt. I disse manuskripter eller drejebøger ligger vores "*erfaring*", og de bestemmer, *hvilke* handlinger vi vælger, *hvilke* forventninger vi har til os selv, de andre og verden, *hvilke* forudsigelser vi spontant foretager. Vore drejebøger bestemmer, hvad der er mening i og hvad der bør være, hvornår jeg er ansvarlig, hvornår jeg kan gøre andre ansvarlige og skyldige, hvornår det er i orden og passende at være vred. Disse manuskripter får os vanemæssigt til hele tiden at stille vore subjektivt farvede forventninger og får os til at føle os sikre på, at vi har ret til at stille disse forventninger.

Et morsomt og meget berømt forsøg gik ud på at vise forsøgspersonerne et sæt spillekort, hvor alle hjerter var sorte i stedet for røde. Forsøgspersonerne var ikke klar over, hvad forsøget i virkeligheden gik ud på, og de fik stillet en række opgaver og spørgsmål, som var irrelevante, og som skulle distrahere dem. Da de efter forsøget blev spurgt om farven på hjerterne, svarede de, at de var rødbrune ... "vist nok". Deres *selvfølgelige* forventning til virkeligheden var stærk nok til, at de ikke var i stand til at registrere, hvad deres øjne objektivt så. Deres skemaer farvede i bogstavelig forstand deres sansning og oplevelse.

At arbejde med sine forventninger er derfor ikke nogen simpel opgave, og den griber dybt ned i det, jeg i et senere kapitel kalder vore centrale selv-skemaer. Men det er nødvendigt i følge min erfaring at arbejde med disse sager, og jeg mener, at den konkrete øvelse kan hjælpe med hertil.



10. KAPITEL: Se tanken.

Denne øvelse er en af dem, som jeg omtalte i kapitlet om at forandre og udvikle sig. Øvelsen går ud på at iagttage, spejle og være *opmærksom* på de tanker, som jeg har *lige nu*. Teknikken består i at være rolig, utvungen, passiv og modtagende i forhold til mine tanker. Jeg skal lære at følge interesseret med i hvad der foregår i mine tanker. Jeg skal ikke gribe ind, ikke søge at styre og ikke dømmе eller bedømme mine tanker som gode eller dårlige. Jeg lærer at give slip på tanken, på mine tanker. Jeg lærer at lade dem *flyde*.

Som tidligere nævnt er det naturligt at skelne mellem mit "jeg", som handler eller iagttager, og mit "mig", som er det mig, som jeg iagttager, det, som er genstanden og objektet for min utvungne opmærksomhed. Mig'et er det, som jeg kan beskrive og sætte ord på. Det er "mig", der har ondt i hovedet. Det er "mig", der er trist. "Jeg" er ikke trist. "Jeg" har ikke ondt i hovedet. Det er nyttigt at gøre sig dette klart, for ellers vil jeg aldrig kunne gøre mig fri af impulser og tanker. Jeg'et er *spejlet*, som ikke selv har nogen billeder, men blot skal gengive og registrere. I denne øvelse stille jeg mit jeks spejl op foran mine tankers *teater*. Denne øvelse er "kongevejen" til udvikling og forandring. Den er en af de mest effektive teknikker, som jeg har brugt på mig selv, og jeg har oplevet, hvordan mange andre mennesker har haft stort udbytte af den. Jeg har ofte oplevet en følelse af at kunne træde *tilbage* fra mig selv og verden og derved kunne etablere et meget mere *realistisk* forhold til tilværelsen.

ØVELSE. SE TANKEN.

Jeg er ikke det samme som mine tanker.

Jeg er den, som ser på mine tanker.

Mine tanker er noget, som sker i mig.

Det tænker i mig.

Der foregår tankeprocesser i mig.

Mine tanker og følelser er et objekt, jeg kan studere.

Som når jeg ser en film i fjernsynet.

Jeg interesserer mig for mine tanker og følelser.

Som når en ven fortæller mig noget spændende.

Mine tanker kommer ud af ingenting.

Mine tanker bliver til ingenting.

De driver af sted som skyer på himlen.

Jeg lever sammen med dem.

Jeg er ikke identisk med dem.

Jeg vælger at lade dem passe sig selv og følge deres egne love.

Jeg giver slip på mine tanker.

De har ret til deres eget liv.

Mine tanker og jeg respekterer hinanden.



KOMMENTAR TIL ØVELSEN:

I denne øvelse træner jeg en *objektivering* af mig selv og af mine tanker. Herigennem får jeg mulighed for at blive *opmærksom* på mine tanker, og jeg får muligheden for at *integrere* dem. Mine tanker er ikke indtrængninger af fremmede væsner fra det ydre rum. De ER i sandhed mine tanker. Men de er også ... KUN tanker.

Hensigten med denne øvelse er ikke, at jeg skal være "selvoptaget", og slet ikke at jeg skal være "egoistisk". Det vil fremgå af det følgende. I Indien og i buddhismen, hvor denne øvelse stammer fra, bruges den netop til at lære mennesker, hvordan de

kan frigøre sig af deres lille *ego*, frigøre sig af deres barnlige, umiddelbare selv. Øvelsen er altså et magtfuldt middel til at bearbejde sine sædvanligvis bevidstløse skemaer og færdigprogrammer.

Det, som jeg lærer i denne øvelse, betegnes i terapi-litteraturen som, at jeg lærer at "*monitorere*" mig selv. En *monitor* er en person eller et apparat, som holder øje med nogen eller noget i verden. At monitorere sig selv vil altså sige at være *vågen* og holde et vågent øje med sig selv. At lytte efter. En *monitor* var i det gamle Rom en slave, som stod ved siden af og assisterede hovedpersonen med at huske og være opmærksom på forskellige ting!

Øvelsen er hovedvejen eller "kongevejen" til vækst, forandring og udvikling. For en misbruger betyder denne øvelse, at hun eller han lærer den færdighed at få sine tanker ud på en vis *afstand*. Således overlappes den automatiske *reflekshandling*, hvor misbrugeren straks og bevidstløst griber efter sit stof, når bestemte tanker melder sig. En ædru alkoholiker vil måske opleve "drikketrang" eller tanker om at drikke igen. Han eller hun vil måske se indre billeder for sig, hvor hun eller han er i gang med sit misbrug og se billeder af, hvorledes stoffet eller alkoholen skaffes og hjemtages. Hvis misbrugeren i disse situationer kan objektivere eller "*eksternalisere*" sine tanker, altså gøre dem til en genstand, som kan iagttages, kan hun eller han sige til sig selv: - OK, jeg *har* altså disse tanker. Jeg *får* altså disse indre billeder, men jeg er *ikke* identisk med mine tanker og indre billeder. Hvis misbrugeren ikke kan foretage denne objektivering af tanken, er faren for tilbagefald og "sammenbrud" svær at undvige. Psykoterapeuten Salkovskis fortæller om en patient, der led af tilbagevendende tvangstanke. "Jeg føler, at jeg sidder fast i en fælde: Det kører bare rundt og rundt". Salkovskis underviste ham i først at give slip på disse tanker i kortere tid, siden i længere tid. Patienten lærte efterhånden at iagttage sine egne tanker uden at lade sig forstyrre af dem. Efter tre måneder fortalte patienten: "Mine tanker passerer bare forbi. Jeg prøver ikke at kæmpe imod dem eller at smide dem ud. Jeg siger bare til mig selv: - Nu kommer tankerne - og hvad så?". Han lærte at *give slip* og *se* tanken.

På samme måde i et parforhold: Situationen under et skænderi eller under en konflikt, der ellers ville true forholdet, kan holdes åben og flydende, hvis parterne indser, at deres vrede eller ophidsede tanker om hinanden, dog kun er ... tanker. Jeg tænker godt nok: - Hun er også ALTID på den måde. Det er helt grotesk. Men jeg kan også lære at sige til mig selv, at dette er tanker, og tanker følger deres egne love og egen indre logik. Jeg kan også bruge min erfaring og sige til mig selv, at mine tanker ofte har taget fejl af virkeligheden. At det ER muligt at tænke noget andet.

Mine tanker er dog - når det kommer til stykket - kun et slags *skuespil* på mit indre teater. *Jeg* er mere og andet end mine tanker. Hvis jeg kæmper med evig angst, kan jeg opleve, hvordan det er mine tanker, der er fulde af angst, mens virkeligheden ikke indeholder nogen angst. At det er mine tanker, der skaber min angst. Jeg kan forstå, at mine tanker kommer ingen steder fra, eller at de opstår som fænomener ud af *ingenting* og straks bliver til ingenting og det rene luft. Jeg kan indse, at SÅ vigtige er mine tanker nu heller ikke. Jeg kan indse, at der ikke er nogen psykologisk lov eller naturlov, der bestemmer, at mine tanker skal styre mig. Hvis jeg føler kronisk vrede, hvis jeg føler mig forurettet igen og igen, hvis jeg altid har triste tanker - kan jeg træde et skridt tilbage og sige til mig selv: - Ja, ja, det er dog kun tanker!

Øvelsen handler også om det, som den schweiziske udviklings- og børnepsykolog Jean Piaget kaldte at lære at tage forskellige *perspektiver*. Piaget opdagede, at børn typisk var - med hans udtryk - "*egocentriske*" i deres tanker og oplevelser af verden. De var ude af stand til at se verden fra noget andet perspektiv eller fra nogen anden vinkel end deres egen. Dette gjaldt i følge Piaget også på en helt konkret måde: Et barn, som sad over for en voksen med en skærm imellem, forstod ikke, at den voksne ikke kunne se det samme som barnet. Han opfattede denne "egocentri" som typisk for barnet indtil skolealderen. Han opstillede lige som så mange andre psykologer visse stadier, som alle børn skulle gennemleve og helst komme godt igennem. Jeg har tidligere nævnt Lurias stadier hos det lille barn, der efterhånden lærer at inderliggøre sin hørlige selvinstruktion. Andre eksempler på stadieteorier er Sigmund Freud og Erik Erikson, der begge var psykoanalytikere. Overvindelsen af egocentrien var for Piaget det helt afgørende i barnets udvikling, det springende punkt i barnets *kognitive* udvikling. Endemålet for udviklingen i barndommen og ungdommen kaldte han for den "*objektive relativisme*". Det menneske, som har virkeliggjort denne objektive relativisme, er i stand til at objektivere og forholde sig sagligt til sine egne mål, idealer, værdier, meninger, opfattelser og ønsker. I den objektive relativisme indser jeg, at der findes andre mennesker end mig i denne verden, og at de kan have helt andre tanker, idealer, værdier, meninger og ønsker – og helt andre perspektiver. Denne accepterende og fleksible holdning var for Piaget menneskets mål og meningen med vores liv. Den var menneskets "*telos*", målet og meningen med dets skabelse og udvikling. Den modsatte holdning kaldte Piaget for "*dogmatismen*": Det dogmatiske menneske oplever, at andre siger noget "fremmed" og "unormalt" og afviser det med vrede og hidsighed. Det, som de siger eller gør, er urimeligt, umuligt, usandt, vås. Det dogmatiske menneske er altså ude af stand til at frigøre sig af sin subjektive oplevelse af situationen, genstanden, det andet

menneske. Den objektive relativisme betyder derimod, at mit forhold til mig selv, verden og andre mennesker bliver radikalt forandret. I følge Piaget er "viden" ikke noget, som ligger "inden i" mig. Viden er den måde, som jeg forholder mig til verden på. Vores viden ligger skjult i vore relationer. Efter denne tanke er den objektive relativist altså mere vidende end det dogmatiske menneske.

Den moderne italienske psykolog Giovanni Liotti har bygget videre på disse tanker. Han formulerer det sådan, at personlig vækst, udvikling og forandring ligger i, at jeg øver mig på og udvikler en dygtighed (kompetence) til at "de-centrere" og "defokusere". Hermed mener Liotti, at jeg udvikler en færdighed til bevidst at stille mig i andre centre og midtpunkter end mit eget. Jeg indser, at jeg ikke uden videre er verdens midtpunkt. Mine tanker er ikke uden videre lig med de eneste tanker, som er mulige for mig. Jeg gør mig fri af mit eget lille egos grænser. Eller sagt på en anden måde: Jeg indordner mere og mere *under* mit selv. Der er stadig mindre i denne verden, der er mig *fremmed* eller som jeg med væmmelse må vise fra mig som "ulækkert". Det svarer præcist til det, som Piaget fremholdt: Jo mindre egocentri, jo mere har jeg forandret og udviklet mig. Al viden er netop i følge Liotti "*relationel*" d.v.s. den er en måde at forholde sig på og en måde, hvor jeg også kan forholde mig med *distance* til mine egne tanker. Efterhånden som jeg forandrer mig, lærer jeg at se verden fra de andres *perspektiv*, fra deres vinkel. Jeg lærer at se og forstå mig selv, som den anden - mit alter ego, mit "andet jeg" - oplever mig. Mit samvær med andre mennesker vil altid - forudsat at jeg er åben og modtagende - virke *decentrerende*, *defokuserende* og formindskende på min egocentri, altså udviklende: Jeg indoptager de andres perspektiver i mit eget univers. At udvikle og forandre sig er for Liotti at lære at "*integrere* mangfoldige perspektiver", at lære at rumme og samle i sig mange forskellige vinkler på virkeligheden, mig selv og de andre.

Det forekommer mig, at denne tanke: at der eksisterer et utal af forskellige *synsvinkler* på verden, er en meget befriende tanke. Vi har alle oplevet, hvor fantastisk det er pludseligt at se noget fra en ny vinkel. Hver gang vi ser verden fra en ny vinkel, bliver vi lidt klogere. Hvad jeg sagde i sidste kapitel: - De andre har altid ret! er for mig et eksempel på denne øvelse om at tage forskellige perspektiver.

Vi kan fortælle os selv, at vore tanker er kemiske og elektriske processer i hjernen. Det som jeg opfatter som tanker er neuroner, der skyder! Jeg har på den måde haft megen fornøjelse af at læse om hjernens fysiologi og om neuropsykologi. Læs bøger om hjernen, neuroner og neuropsykologi og din opfattelse af dine egne tanker vil forandres! Det er ikke helt uinteressant, at bestemte tanker kan fremkaldes ved elektrisk stimulering af bestemte steder i hjernen, som neuropsykologen Wilder

Penfield viste for mange år siden. Jeg har aldrig ment, at mine tanker "ikke er andet end" neuroner eller kemi. Pointen er, at denne selv-instruktion kan virke frigørende i mange betrængte situationer. - For hvad gør jeg i praksis, når tankerne er ved at løbe af med mig eller er ved at oversvømme mig? Hverdagens problemer er altid af en sådan praktisk art. Jeg skal simpelt hen vide, hvad jeg skal gøre. Alle mennesker vil nok lykkes bedre med deres liv, hvis de lærer bedre teknikker og metoder, som de kan anvende i praktiske situationer. I den sammenhæng har jeg haft nytte af, at tale om mine tanker som kemiske processer - ikke som fremmede eller farlige processer, men som MINE kemiske processer.

Netop fordi jeg er et menneske og ikke bare kemi, er jeg i stand til at *betragte* mine tanker som visse processer i min hjerne, som jeg - fordi jeg er et virkeligt, levende menneske - er i stand til at FORHOLDE mig til. Jeg er noget *mere* end mine tanker. Jeg behøver ikke at lade mig tyrannisere af mine tanker. Jeg lever sammen med dem. Det er jeg glad for. *Se tanken!*

FORSLAG TIL KONKRETE ØVELSER:

1. Læg dig ned på gulvet i 15 minutter og iagttag dine tanker efter øvelsens anvisninger. Sørg for ikke at blive forstyrret af andre mennesker eller støj.
2. Hvis du ikke kan falde i søvn: Brug øvelsen til at iagttage dine tanker på en rolig, utvungen, ikke-styrende måde. Lad enhver tanke komme og gå uden på nogen måde at bedømme den. Betragt det, du oplever, som en film på din indre skærm.
3. Hvis du fanger dig selv i at være utålmodig i en konkret situation: Se dine tanker. Se opmærksomt efter. Hvordan ser utålmodige tanker ud? Hvor længe varer de? Ændrer de sig? Hvad sker der?
4. Sid i en stol. Oplev dine tanker som skyer på himlen. Skyer der kommer og går. Ingen ved hvorfra eller hvorhen. Oplev hvordan du ikke behøver at styre dine tanker. Oplev hvordan du ikke behøver at bedømme eller give karakterer til dine tanker. Hvem giver karakterer til himlens skyer?



11. KAPITEL: Selvødelæggende tanker. Dødbringende våben.

Den kognitive terapi, som opstod i tiden omkring 1960, er på en måde genial enkel i sin opfattelse af menneskets problemer og forstyrrelser: Vore dårlige vaner, problemer og selvødelæggende handlinger skyldes vore *tanker*. Årsagen ligger i vores måde at *tænke* og *slutte* på. Den græske filosof Epiktet, der levede i antikken i det første århundrede e. Kr., er ofte blevet citeret for en bestemt sætning:

"Menneskene forstyrres ikke af tingene i sig selv, men af deres *opfattelse* af dem".

Den kognitive terapi tager altså udgangspunkt i, at vi opfatter og konstruerer vore indre og ydre oplevelser på en bestemt "subjektiv" måde. Det er denne konstruktion og konstruerende virksomhed, som får misbrugerer til at drikke, ødelægger ægteskaberne, gør os nervøse og angst, fremkalder de forskellige spiseforstyrrelser, får os til at ryge, misbruge medicin, stoffer og meningsløs underholdning, gør os aggressive og vrede og fysisk syge. Vore tanker er i sig selv *sygdomsfremkaldende*, hvis de har en bestemt karakter. Vore konklusioner og slutninger, som vi tror er fornuftige og rimelige, ødelægger tilværelsen for os, når de *ikke* er rimelige og fornuftige - og det er de sjældent! Vi anvender helt *upassende* årsagsforklaringer (*attributioner*), vurderinger og tolkninger, og vi fremkalder derved en mængde ulykke, fortvivlelse, angst og modgang i vores liv. Vi tænker f.eks.: Det, som jeg oplever nu, er faktisk meget godt, men det varer jo ikke ved. Altså slutter vi med selvfølgelighed, at det ikke er noget værd - alligevel. Vi tænker f.eks.: Det, som jeg oplevede engang, var dejligt, men det holdt jo op igen. Altså konkluderer vi lige så selvfølgelig: Jeg har "mistet" det, og så var det, jeg dengang oplevede, heller ikke noget værd. Dette tanke-skema er vores "*tidstænkning*": Vi giver ikke os selv lov til at glæde os over det gode, som vi *her* og *nu* oplever. Vi skal evindeligt SAMMENLIGNE, og følgen er, at vi straffer og ned-trykker os selv. Vi gør os selv triste og modløse.

De kommende kapitler handler om vore tanker og om vores måde at bruge sproget på. Om hvordan vi også styres af det dagligsprog, som vi har til rådighed, når vi skal definere og beskrive os selv, livet og andre mennesker. Det, som er det livsfremmende og frigørende, er at blive *opmærksom* på, hvordan vi bruger sproget.

Hvordan vi tænker, opfatter og vurderer - og derefter at vælge *andre* måder at tænke på.

ØVELSE. DØDBRINGENDE VÅBEN.

Læs de følgende eksempler på selvødelæggende tanker. Find selv på lignende sætninger, som du kender fra dit eget liv.

1. Lige meget hvad jeg gør, så nytter det ikke noget.
2. Små fremskridt? Nej, det gider jeg ikke. Det er ikke godt nok til mig. Så hellere lade det hele sejle.
3. Jeg vil ikke risikere noget.
4. Jeg kan ikke gøre noget ved det. Sådan ER jeg bare.
5. Det er håbløst alt sammen.
6. Det er uudholdeligt. Jeg kan ikke klare det.
7. Det er for sent.
8. Der ER ingen løsninger.
9. At tale om det gør det bare værre.
10. At tænke på det gør det bare værre.

Prøv at besvare følgende spørgsmål:

- A. Hvad er konsekvensen af disse sætninger? Hvad føler du, når du siger dem? Hvad får de dig til at gøre?
- B. Hvilke "fordele" indebærer disse tanker? Hvilke ulemper?
- C. Hvilke beviser kan du finde for disse sætninger?
- D. Undersøg om disse sætninger er 'videnskabeligt' holdbare. Husk at generelle påstande ikke kan være sande, hvis du blot kan finde et eneste eksempel, der går imod. Find sådanne eksempler.



KOMMENTAR:

Vore negative tanker er dødbringende våben, fordi de effektivt, automatisk og omgående lukker døren for enhver positiv forandring og udvikling. De ødelægger alt på deres vej - som de gamle inderes Jagannatha-vogn, som hinduerne kørte igennem gaderne og kastede sig selvmorderisk ind under. De dødbringende tanker rammer ned i mit liv som et dræbende lynnedslag. Typisk for dem er, at jeg tænker i absolutter: Jeg siger, at sådan er det "aldrig", "altid" eller sådan er det "alle vegne" og uden undtagelser. Sådan har det altid været, og sådan vil det altid fortsætte til evig tid. Mange misbrugere befinder sig netop inde i sådanne tankemønstre: - Det nytter ikke noget. Jeg kan ikke gøre noget ved det. Jeg er bare sådan. Jeg KAN ikke holde det ud. Den kognitive terapi bygger på, at det er *muligt* at blive opmærksom på disse tanker og at indse, at de ikke har nogen *sandhedsværdi*. At tænke efter disse skemaer er selvødelæggende og sygdomsfremkaldende. Men disse tænke måder, der gør os til ofre, gør os angste, forurettede, vrede og aggressive, er også objektivt *usande*. Hvad sker der, hvis vi prøver at anvende videnskabelige metoder til at undersøge disse sætninger? Hvad ville vi gøre, hvis vi sad med en eksamensopgave og skulle afgøre, om disse sætninger var sande eller usande? Al erfaring viser, at alle mennesker faktisk er i *stand* til at afgøre, om sådanne sætninger er sande - eller overhovedet KAN være sande. Vi kan afgøre det, hvis vi hører et andet menneske sige den slags. Jamen, siger den kognitive terapi, så kan vi også afgøre det, når vi hører os *selv* sige det. I følge filosofien i den kognitive terapi er mennesket *ikke* et hjælpeløst offer. Vi kan godt, hvis vi vil, og det vil sige: hvis vi *lærer*, hvordan vi skal og kan tænke anderledes.

Der er derfor god grund til at se med kritiske øjne på de ti anførte eksempler:

Nr.1: Lige meget hvad jeg gør, så nytter det ikke. Enhver, der er åben og ærlig over for sig selv, vil indrømme, at dette ikke KAN være sandt. Noget af det, som jeg har gjort, må have været godt for mig. Sætningen kan umulig gælde, sådan som den står her. Jeg må nødvendigvis have gjort mange ting, som jeg har været glad for, og som andre har haft glæde af. Sætningen bygger på en tænkning i *absolutter*. Hvis jeg gør

noget, så skal det nødvendigvis have en alt-omfattende, revolutionerende virkning. Men sådan ser virkeligheden ikke ud. Tilværelsen består af små og store ting, af handlinger med små og store virkninger. Næsten endnu værre er det, at sætningen taler om *fremtiden*: Jeg siger, at uanset hvad jeg vil gøre i fremtiden, så vil det ikke kunne gavne mig. Det er klart, at dette udsagn er meningsløst. Jeg ved sådan set aldrig noget om fremtiden. Vi bliver alle rigtigt overraskede over fremtiden. Virkeligheden overgår næsten altid fantasien. Jeg har set mange mennesker, som har kæmpet med forfærdelige, tilsyneladende uløselige problemer, komme godt ud på den anden side. Vi kan ALDRIG slutte fra, hvad der *har* været, til hvad der *vil* komme. Filosofen David Hume skrev længe og overbevisende herom i 1700-tallet, og vi kan med sindsro tage det som et sikkert udgangspunkt for vores liv.

Nr.2: Jeg foretrækker ingen fremskridt, selv om jeg faktisk *kan* opnå visse fremskridt. Når jeg sætter det op på den måde, kan alle umiddelbart indse, at dette skema ikke kan være sandt. Store skridt kræver små skridt, og vi foretrækker alle små frem for slet ingen fremskridt. Derfor gjorde jeg også så meget ud af øvelsen om gradvist at øge sin tolerancetærskel. Sætning nr. 2 er et eksempel på *perfektionisme*: Jeg vil være perfekt. Det skal være helt perfekt. Perfektionismen er handlingslammende. En amerikansk forfatter formulerede på en fin måde modpolen til perfektionismen således: *If it's worth doing, it's worth doing badly*. Den slags sætninger er gode at sige til sig selv. Jeg ser så at sige med ophøjet foragt på de små fremskridt, som jeg godt nok ved, at jeg kan præstere. Følgen er, at jeg ingenting kan foretage mig. Jeg stiller mig fornærmet op og siger, at hvis det ikke kan blive til mere end det her - så kan det også være LIGE MEGET ALT SAMMEN. Så gider jeg slet ikke. Tænke måden og skemaet er lammende og frustrerende. Det værste er så, at andre mennesker ofte vil indgive dette skema i mig: Hvis jeg prøver mig frem med de små skridt, vil andre måske afvise mine forsøg som utilfredsstillende. De vil se mig gøre de store fremskridt med det samme.

Nr. 3: Jeg tør ikke risikere noget. Jeg vil ikke risikere nogen form for *ubehag*. En af mine øvelser handler om frivilligt at tåle og bære ubehag, og denne øvelse er HELT afgørende for, at jeg kan udvikle og forandre mig. Sætning nr. 3 er i sandhed et dødbringende våben. Hvis jeg først har valgt at tænke på denne måde, udelukker jeg mig selv fra *enhver* forandring. Sætningen lukker mig inde i et *spil*, jeg aldrig kan vinde. Det er som at skyde sig selv i foden - for bagefter at klage over, at man har smerter og ikke kan gå som alle andre.

Nr. 4: Sådan er jeg bare, jeg kan ikke gøre noget ved det. Også denne sætning taler om *fremtiden*, og alene derfor er den *usand* og uholdbar. Jeg kan tænke denne

sætning, og alle mennesker tænker vel sådan engang imellem - men sætningen er OBJEKTIVT USAND. Sætningen er et eksempel på det, som kognitionspsykologien kalder vore *attributioner*: Vi attribuerer d.v.s. vi *forklarer* og opfatter os selv, verden og de andre på en bestemt måde. Vi tillægger eller *tilskriver* andre mennesker visse egenskaber, som egentlig kommer inde fra mig og ikke har noget med genstanden for attributionen at gøre. I dette tilfælde siger jeg noget om mig selv. Jeg tilskriver mig selv visse egenskaber og giver en slags videnskabelig årsagsforklaring på noget, som sker. Den psykologiske teori om vore attributioner siger, at vi attribuerer efter forskellige dimensioner: Vore forklaringer kan være stabile/ikke stabile, interne/eksterne, globale/lokale eller universelle/specifikke. Ved at undersøge depressive personers attributioner tegner der sig følgende meget tydelige og forfærdende billede: Når den depressive oplever, at hun eller han har SUCCES, attribuerer vedkommende således: Jo, jeg oplevede godt nok noget godt, men det sker ellers aldrig for mig (en ikke-stabil attribution). Jeg var *heldig*. Det var ikke, fordi jeg gjorde noget værdifuldt (en ekstern attribution). Det var et enkeltstående tilfælde (en lokal attribution). Jeg har ikke tidligere oplevet den slags, og jeg kommer heller ikke i fremtiden til at opleve sådan noget (en specifik attribution). Hvis den depressive derimod oplever en NEGATIV hændelse, er disse tilskrivninger lige *modsat*: Ja, det her gik helt galt. Sådan sker det altid for mig. Sådan er jeg bare. Jeg kan ikke gøre andet. Sådan er det altid og i alle situationer. Det gentager og gentager sig. Jeg har oplevet det utallige gange. Det vil blive ved ud i al fremtid. Når den depressive oplevet noget negativt, er alle attributioner vendt om.

Da jeg selv opdagede dette, prøvede jeg bevidst at vende mine opfattelser på hovedet: Når jeg gjorde en fejl, forklarede jeg det højlydt for mig selv OG FOR ANDRE som et uheld og en undtagelse, som havde helt specielle forklaringer og som på ingen måde var typisk for mig. Når jeg oplevede noget godt eller gjorde noget heldigt, forklarede jeg det højlydt for mig selv og andre som at dette var meget mere typisk for mig og at dette viste, at jeg gjorde hvad jeg kunne. Denne *bevidste* omvendning af mine attributioner havde en opløftende og udviklende virkning i mit liv. Jeg tror, at alle - når de gør dette helt bevidst - kan bryde sådanne onde cirkler af negative vurderinger - uden at forfalde til dårlig selvros eller billige undskyldninger. Sætning nr. 4 er et godt eksempel på en attribution eller tilskrivning, som er depressiv og depressionsfremkaldende. Den er et dødbringende våben. Det er udviklende og forandrende at vende sætningen rundt: - OK, det gik ikke så godt, men: For det *første* er det ikke altid, at det går sådan. For det *andet* er der ikke noget i vejen med mig, men i situationen handlede jeg sådan. For det *tredje* er alle handlinger enkelthandlinger, og der er ingen grund til at tro, at jeg også vil gøre

sådan i fremtiden. For det *fjerde* har jeg ikke altid handlet på denne måde. Jeg har tit og ofte handlet på en god måde. Jeg har ofte **været** dygtig og kompetent.

Hvis jeg oplever noget negativt eller hvis jeg får tilbagefald til gamle mønstre, er det helt afgørende, at jeg attribuerer mig selv på denne sidste måde. Jeg skal altid vælge at opfatte min handling som konkret og specifik... FOR DET ER DEN JO. Hvis jeg ikke opfatter mine "negative" handlinger som *enkeltstående* og *specifikke*, bliver mine tanker selvødelæggende og sygdomsfremkaldende. Hvis andre fortæller mig: - Det er simpelt hen så typisk for dig, skal jeg i dette specielle tilfælde og uden diskussion afvise deres udsagn: Det, de siger, er *løgn*.

Nr. 5: Det er håbløst alt sammen. Meget af det, som allerede er sagt, gælder selvfølgelig også om alle de kommende eksempler. Selvødelæggende tanker anvender typisk udtryk som "altid" og "alting". Alle mennesker bør udrydde sådanne fy-ord af deres dagligsprog. Hjemme opsatte vi engang en liste på køleskabsdøren over såkaldte fy-ord: - Altid, aldrig, bør, skal, er nødt til, "man". Jeg kan anbefale denne metode. Familiens medlemmer kan så hele tiden se og minde sig selv om, hvilke ord som det er bedst at undgå. Mange misforståelser og ødelæggende tanker undgås ved blot at unnlade disse udtryk.

Nr. 6: Det er uudholdeligt. Ligesom i de tidligere eksempler er det effektivt at undersøge, hvad ordene egentlig betyder. Hvad betyder *uudholdeligt*? Findes der noget i verden, som overhovedet er uudholdeligt? Hvis jeg oplever det lige nu, er det så uudholdeligt? Ordet giver ikke nogen mening og bør selvfølgelig indregnes blandt de nævnte fy-ord. Prøv i stedet at oversætte ordet til et mere rimeligt indhold som for eksempel: "Dette er meget ubehageligt at opleve. Dette er meget ubejlejlighedsfuldt. Jeg vil gøre meget for at blive fri for at opleve dette her. Men det viser sig, at jeg kan holde det ud". Når jeg oversætter mine automat-tanker på denne måde, undgår jeg at blive *lammet* og ende i en situation uden udveje. Hvad skulle jeg gøre, HVIS dette virkelig var uudholdeligt? Ved at oversætte og omkode mine tanker får jeg en chance for at udvikle og forandre mig. Jeg tager kraften og energien ud af det, som jeg har kaldt det SELVFØLGELIGE.

Nr. 7 og 8: Det er for sent. Der er ingen løsninger - handler primært om fremtiden. Af den grund er de uholdbare og *usande*. Ingen ved, om noget er for sent. Sætningen er blot med til at skabe sygdom og depression. Når jeg TÆNKER anderledes, kommer jeg til at FØLE anderledes. Prøv at sige de to sætninger til dig selv: A. Det er for sent. B. Det er ikke for sent. Hvad sker der med dine tanker, følelser og krop? Hvis jeg siger til mig selv: - Det er ikke for sent - spørger jeg i samme åndedrag mig

selv om, hvad jeg så kan gøre. Mine tanker bliver handlingsskabende, forandrende og igangsættende.

Nr.9: At tale om det og at tænke på det gør det bare værre. Her er virkelig noget af det tunge skyts blandt de dødbringende våben. Vi har ofte en modstand imod at beskæftige os med det ubehagelige. Vi stritter imod. Det er nok bedst at lade det ligge. Det går nok over.

Ingenting går over af sig selv. Vore selvødelæggende tanker er indgroede skemaer og programmer, som vi har *gentaget* igen og igen siden barndommen. De går *ikke* over af sig selv. Hvis jeg ikke anfægter det selvfølgelig i disse tankeskemaer, vil jeg fortsætte med at ødelægge mig selv og tilværelsen for mig og andre. At bestride det selvfølgelig *er* ubehageligt, men denne indsats kommer igen med store renter på længere sigt, som Albert Ellis sagde. En anden udgave af nr. 9 er derfor: - Det er ubehageligt at tænke på det. Det kan være svært at tale om det. Men det er i sig selv *helbredende*. Ved at blive opmærksom på det selvfølgelig og ved at *verbalisere* det kan jeg blive et friere menneske. Ved at handle uden for mine tilvante skemaer og ved at bryde med det, som "man" opfatter som selvfølgelig, kan jeg modificere mine skemaer. Hvis jeg gør noget, som ikke står i programmet og som ikke kan lade sig gøre efter dette program, bliver jeg så at sige nødt til at lave programmet om - nu da jeg har gjort det. Hvis jeg foretager et træk, som ikke er tilladt efter spillets regler, må spillereglerne laves om. På dette princip hviler megen god adfærds- og handleterapi.

Nr. 10: Det bliver aldrig anderledes. Dette er usandt og uholdbart. Når jeg ser tilbage på mit liv, kan jeg se, at det ikke altid har været det samme. Der er absolut ingen grund til at tro, at mit liv fra nu af skulle forblive uforanderligt. Denne sætning er et godt eksempel på hvilken rolle vore fy-ord - her ordet "aldrig" - spiller i den måde, vi konstruerer vort liv i sproget. Vores sprog kan i sig selv være livsødelæggende.

Jeg har i dette kapitel gjort en del ud af disse konkrete sætninger, som netop er typiske i deres form (og måske ikke så meget i deres præcise indhold). Forskellige mennesker formulerer og konstruerer deres oplevelser forskelligt, men visse træk er alligevel gennemgående. Jeg vil her til sidst gentage nogle af de spørgsmål, som har hjulpet mig, når jeg har oplevet selvødelæggende tanker: Er disse sætninger sande? Er der noget som helst, der tyder på, at de er sande, hvis vi anvender en kritisk videnskabelig metode på dem? Er der tale om helt generelle påstande, som hverken kan bevises eller modbevises? Hvis vi læste sådanne sætninger i en bog eller hørte naboen sige dem: Hvad ville vi så sige? Hvad er konsekvensen af disse sætninger?

Hvad får de mig til at føle? Hvad får de mig til at tænke? Hvordan får de mig til at handle? Hvordan hindrer de mig i at handle?

Jeg vil også gribe tilbage til et af de nævnte eksempler: Hvad sker der, hvis jeg tilføjer et "ikke" i disse sætninger? Det er "ikke" håbløst alt sammen. Er denne sætning måske ikke sand? Er den ikke objektiv og videnskabelig sand? Har jeg ikke erfaret denne sætning mange gange? Beviser andre menneskers handlinger ikke netop denne sætning? Er dette ikke noget, som jeg kan bevise nu, hvis jeg vil? Er dette ikke en sætning, som jeg netop ville bifalde, hvis jeg så den på tryk? Eller hørte andre udtrykke den? Hvad får denne sætning: At det ikke er håbløst mig til at føle? Og til at tænke? Hvordan får den mig til at handle? Hvilke livsmuligheder indebærer den?

Stil disse tanker foran dig og se på dem.

SE TANKEN.



12. KAPITEL: Selvødelæggende tanker. At identificere konkrete selvødelæggende tanker.

Jeg har i det følgende opstillet en række TYPER af selv-ødelæggende tanker, regler og rutiner. Jeg har brugt disse typer på mine egne tanker og har opdaget, at det er ulige nemmere at blive klar over, at jeg tænker selvødelæggende tanker, når jeg har sådanne etiketter eller kasser at ordne dem i. Det bliver nemmere at få knuden løsnet, isen smeltet og døren lukket op. Mine egne selvødelæggende skemaer forestiller jeg mig som lukkede døre, frosne mønstre og knuder. At jeg udvikler og forandrer mig, vil sige, at jeg bevæger mig fra en tilstand, hvor jeg er *låst*, til en tilstand, hvor jeg er *løs* og bøjelig.

Jeg har opdaget, at disse tanketyper virker på fem forskellige måder: 1) De presser min oplevelse af virkeligheden ind i ganske bestemte, snævre kanaler. 2) De fastlåser min opmærksomhed på ganske bestemte dele af det, som jeg oplever. 3) De forvrænger min oplevelse af den faktiske virkelighed. Den meget kendte

amerikanske psykolog Maslow skrev et sted, at neurotikerer ikke bare er følelsesmæssigt ude af balance. Hans viden om verden er simpelt hen forfjelt. 4) De indsnævrer voldsomt mine handlemuligheder. Jeg "invaliderer" mig selv med disse skemaer. 5) De fremkalder fysisk ubehag og disharmoni og forstyrrelser i mine følelser.

Jeg kan have den overskrift over mit liv: - Brændt barn skyr ilden! Det kan umiddelbart lyde fornuftigt nok, men som oftest vil et sådant tanke- og handle-skema betyde, at jeg *afholder* mig fra ethvert muligt ubehag og enhver risiko. Jeg "ved" jo, hvad der sker. Mit selv-skema er i så fald invaliderende. Jeg gør mig selv handicappet.

En del af mine personlige fejltanker og konstruktioner er - som Vittorio Guidano siger - "en del af vores fælles sociale og kulturelle konstruktion af verden". Ordsprog som det nævnte: - Brændt barn skyr ilden! oplærer os netop kulturelt til visse skemaer. Mit mande-skema (En mand skal kunne klare sig selv) har jeg naturligvis fælles med en hel masse andre mænd i samfundet. For mig har det været lærerigt at blive opmærksom på de skemaer, som er typiske for mit miljø og min familie. Jeg er opvokset i en pæn, borgerlig og desuden kristen og kirkelig familie. Det har været med til at lære mig, at visse ting "ikke eksisterer" og visse ting "betyder noget andet".

Disse tænke måder er altså *urealistiske* og ødelæggende I FORHOLD TIL mine *mål* om at have det godt, udvikle og forandre mig. I denne bog bruger jeg ord som *urealistisk* og selvødelæggende i denne betydning: Det, som jeg tænker, føler og gør, skal ses i forhold til, hvad der er mine *mål*. Jeg taler ikke om en "objektiv" vurdering eller bedømmelse. Gode tanker er tanker, som forandrer og udvikler mig eller som er gode og nødvendige for mig. Når en hjerte-kirurg arbejder, er der naturligvis en vis fare og risiko til stede. Han kan komme til at gøre stor skade med en lille usikker håndbevægelse. Men hvis hjerte-kirurgen er fyldt med sådanne urolige tanker, er det selvødelæggende og *urealistisk*, fordi det hindrer ham i at virke på en god måde - SELV OM hans bekymringer har et vist hold i virkeligheden. På samme måde er angst for at styrte ned selvødelæggende hos en murer, der arbejder på 21. etage, selv om han "objektivt" set befinder sig i livsfare.

Øvelsen, som nu følger, består i, at jeg lærer i den konkrete situation at *genkende* mine tankemønstre. Jeg lærer med det samme at kunne sætte en *etikette* på. Jeg undgår dermed at blive fanget ind og fascineret af mine egne automatiske tanker, som fremtræder som helt SELV FØLGELIGE. Det er nødvendigt at gøre et eller

andet for at tage selvfølgen *ud* af disse tanker. Ellers sidder jeg fast i dem. Ved et amerikansk forsøg i 1993 med en ny form for behandling underviste man patienter, der led af tvangstanker og tvangshandlinger (den såkaldt obsessive-kompulsive forstyrrelse), i at rubricere og identificere konkrete automatiske fejl-tanker i forvejen. De blev også hjulpet med at *erstatte* disse med andre og mere realistiske tanker, således at de vidste, hvordan de præcist skulle omkode enhver selvødelæggende automatisk og "selvfølgelig" tanke til en realistisk tanke. De lærte at opstille logiske, systematiske og realistiske *fortolkningsalternativer*. Behandlingen af de kvinder og mænd, der var udtaget til forsøget, viste sig som en stor succes.

Hvis jeg først har lært denne færdighed: STRAKS at kunne *identificere* og sætte etikette på mine tanker, kan jeg bruge denne øvelse, når jeg befinder mig i *pressede* situationer. I hverdagens pulveriserende trummerum har jeg hverken tid eller overskud til de store og dybsindige selv-analyser. Derfor er det vigtigt, at jeg så at sige i forvejen har *optrænet* denne evne. Tilværelsen er som regel temmelig overraskende, så det er godt at have øvet sig "i forvejen".

Inden selve øvelsen vil jeg gennemgå otte forskellige typer af selvødelæggende tanker:



OTTE TYPER AF TANKER, SOM ER SELVØDELÆGGENDE:

1. *Vilkårlige slutninger:*

Jeg slutter og konkluderer lynhurtigt uden at være logisk, uden at have noget rimeligt grundlag for mine slutninger.

Eksempler:

A. Min kone deltager i rigtig mange kurser på hendes arbejde. Jeg slutter: Hun er måske utro.

B. Jeg går på gaden, og der er nogle mennesker, der er meget voldsomme og højrrøstede. Jeg slutter: De er ude på at skade mig.

C. Jeg føler en uklar uro i maven. Jeg slutter: Jeg må være syg.

D. Jeg tænker: Hvis jeg begår en fejl, vil andre mennesker afvise og straffe mig.

Disse konklusioner er *uden* noget rimeligt grundlag. De er et resultat af en fordrejet fejlslutning. De er objektivt *usande* og ulogiske.

2. Selektiv, vilkårlig opmærksomhed:

Jeg lægger alt for stor vægt på en enkelt lille detalje, som jeg løsriver af den større sammenhæng. Jeg lukker øjnene for en masse informationer, som jeg rent faktisk har til rådighed.

Eksempler:

A. Jeg hæfter mig ved, at min kæreste ikke siger noget sødt til mig, efter at vi har elsket. Jeg oplever det hele som mislykket og håbløst.

B. Jeg melder mig til et kursus i tegning på aftenskolen. Læreren er et irriterende langsomt vrøvlehoved i den første time. Jeg opgiver at deltage mere i kurset.

3. At overgeneralisere:

Efter at jeg har oplevet en situation een eller to gange, tænker jeg: - Sådan er det altid. Det bliver aldrig anderledes.

Eksempler:

A. Jeg møder på et nyt arbejde efter at have været arbejdsløs. Jeg synes, at jeg oplever mange vanskeligheder og tænker: - Jeg kommer aldrig til at fungere ordentligt igen.

B. Efter at jeg flere gange har forsøgt at stoppe mit misbrug, tænker jeg: - Jeg kan bare ikke. Det vil aldrig lykkes.

C. Når der opstår problemer i mit parforhold, tænker jeg: - Vi passer overhovedet ikke sammen.

D. Der ingen, der kan lide mig.

4. At forstørre og formindske uden rimelighed:

Jeg tillægger situationen en betydning, som er langt større eller mindre, end hvad der er rimeligt - også sammenlignet med, hvad andre mennesker ville mene. Jeg bruger ord og udtryk, som slet ikke passer til situationen.

Eksempler:

A. Han foretrækker at sidde derhjemme og læse i en bog. Hun siger: - Du er altid fantastisk egoistisk. Du svigter altid. Du er fuldstændigt ligeglad med mig.

B. Jeg tager fejl af, hvornår bussen går og kommer for sent. Jeg tænker: - Jeg er totalt håbløs. Jeg lærer aldrig at tænke mig om.

5. Personalisering:

Det, som andre gør, opfatter jeg som rettet imod mig. De gør det *for at* ramme mig. Jeg er skyld i deres handlinger. Dette har jeg selv oplevet som en af de helt store syndere blandt de selvødelæggende tanker. Vi oplever hver dag ting, som vi ikke bryder os om. Andre mennesker gør noget, som jeg ikke ønsker, at de skal gøre. Vi oplever, at andre er vrede, irriterede, ligeglade, stressede eller ulykkelige. Når jeg *personaliserer*, tænker jeg instinktivt, at det - selvfølgelig - er *mig* som de er vrede på, mig de er ligeglade med, mig der gør dem stressede, mig der gør dem ulykkelige. Når jeg tænker på denne måde gør jeg mig selv til universets centrum - vel at mærke på en selvdestruktiv eller depressiv måde, for det er jo ikke noget, som gavner mig eller kan smigre min forfængelighed. Tværtimod: Der sker mange ting i mit liv hver dag. Min familie, mine venner og mine kolleger reagerer på forskellig måde. Som udgangspunkt kan vi efter min erfaring roligt sige følgende sætning: - DER ER ABSOLUT INGEN GODE GRUNDE TIL AT ANTAGE, AT JEG ER SKYLDIG I ELLER ÅRSAG TIL, AT ALT DETTE SKER! Jeg er midtpunktet i *min* verden, men det er selvødelæggende, hvis jeg også tror, at jeg er midtpunktet i hele universet eller i alle andres verden. Der er ingen god grund til at tro, at jeg er navet i verdens hjul.

Eksempler:

A. Min kone siger, at det lugter af et eller andet. Jeg tænker: Det er mig, der lugter grimt.

B. Det er altid dårligt vejr, når jeg har fri fra arbejdet. Hvordan kan det dog være?

C. Hun siger: Den eneste grund til at du drikker så meget, er, at du vil såre mig.

D. Han siger: Du holder kun op med at ryge for at straffe mig med dit dårlige humør.

E. Et menneske, som jeg kender, går forbi mig uden at hilse. Jeg føler mig såret og værdiløs.

F. Det er alt sammen min egen skyld. Jeg har virkelig fortjent dette her.

6. At tænke i sort og hvidt:

Vores oplevelse og databehandling af virkeligheden styres af det *selvfølgelige*, af vore højere magter, af vore skemaer. At tænke i sort og hvidt betyder, at min databehandling af det, som jeg oplever, filtrerer alle gråtonerne fra. Mit skema er et slags *filter*. Jeg oplever så at sige igennem et dataprogram, som omsætter alle nuancerne og gråtonerne til plus eller minus. Mit indbyggede skema eller program tillader kun yderliggående værdier: Enten er det 100 % behageligt eller 100 % gruopvækkende, enten sort eller hvidt, enten lækkert eller totalt uacceptabelt. Min kognitive behandling og kodning af virkeligheden fungerer lige som en sort-hvid film, som giver billeder uden mellemtoner, uden nuancer, og jeg oplever skarpe bratte overgange mellem det gode og det onde. JEG VIL IKKE SE DET TVETYDIGE, JEG VIL IKKE MODTAGE OG INTEGRERE DET TVETYDIGE. At tænke i sort og hvidt er ødelæggende. Alt for meget filtreres fra som uacceptabelt, frastødende, ubehageligt, skræmmende. Den cirkel eller kreds, jeg lever inden i, bliver stadigt mindre og mindre. Jeg ferniserer mig selv op i hjørnet. At tænke i sort og hvidt er at tænke polariseret, i modpoler, og at tænke i absolutte dikotomier: kun de to ender af skalaen eksisterer overhovedet. At tænke i sort og hvidt ødelægger tilværelsen og forhindrer mig i at udvikle og forandre mig. Jeg får et urealistisk, unuanceret, alt-eller-intet forhold til tilværelsen. Jeg føler mig forurettet. Det er som at tage de blå briller på, for derefter at klage over, at livet kun er blå.

Eksempler:

A. Jeg opstiller ideale forventninger til livet. Mine forventninger indfries ikke i alle tilfælde. Jeg tænker: - Det hele er noget lort.

B. Jeg tænker: - Hvis jeg ikke kan holde helt op med at ryge, så kan det hele også være lige meget.

C. Jeg prøver at tabe mig uden, at det lykkes. Jeg tænker. - Så kan jeg lige så godt æde mig tyk og fed.

D. Jeg prøver delvist at holde op med mine sovemedikamenter. Jeg får det efterhånden dårligt. Jeg tænker: - Så kan jeg lige så godt æde al den medicin, som jeg brugte i gamle dage.

E. Der findes kun to slags mænd. Enten er mænd enormt karismatiske og fascinerende eller også er de kedelige og dødssyge.

7. Perfektionistisk tænkning:

Jeg bruger urealistiske normer på mig selv. Jeg bruger upassende og urimelige målestokke på livet og andre mennesker. Jeg bruger ord og udtryk, som ikke hører til denne verden, men til en højere himmelsk verden. Jeg anvender irrelevante tilskrivninger og attributioner: Mine uheld forklarer jeg som et uundgåeligt resultat af min "karakter". Andre menneskers træthed og uoplagthed fortolker jeg som hensynsløshed og egoisme.

Eksempler:

A. Jeg tænker, at hvis jeg ikke kan holde en tale, som alle bliver begejstrede for, er det bedst *slet* ikke at sige noget.

B. Jeg tænker, at hvis der stadig er malerpletter på gulvet, kan det være totalt lige meget med at rydde op og gøre rent.

C. Jeg tænker: Hvis juleaften ikke kan blive præcis, som den var i de gode gamle dage, så kan jeg lige så godt drikke mig fuld.

8. Tankelæsning:

- Jeg ved udmærket, hvad du tænker, og hvad du er ude på. Selv om du benægter det, så tror jeg dig ikke. Så lyver du eller bedrager dig selv. Tankelæsning er selv sagt *både* ødelæggende og helt upålidelig i forholdet mellem mennesker. Jeg kan slutte visse ting af et andet menneskes handlinger, især hvis jeg er meget forsigtig, men jeg kan *ikke* læse den andens tanker. Selv ægtepar, som har holdt sammen i mange år, har ikke rimelige chancer for at gætte den andens tanker. Som jeg sagde tidligere: Virkeligheden overgår som regel fantasien. Desuden har vi svært nok ved at blive opmærksomme på vore *egne* tanker - hvorfor tror vi så, at vi kan læse den *andens* tanker? Tankelæsning er selvødelæggende og har kun den kedelige "fordel", at jeg slipper for at spørge det andet menneske, hvad hun eller han tænker.

Eksempler:

A. Min mand er sød i dag, men jeg *ved* godt, at han bare har dårlig samvittighed og vil opnå et eller andet.

B. Jeg *ved* godt, hvad du planlægger nu. *Hvis* du benægter det, er du syg oven i hovedet.

C. Hvorfor er du utilfreds nu? Det var jo det, du ville. Det kunne jeg da se på dig.



ØVELSE.

AT IDENTIFICERE KONKRETE SELVØDELÆGGENDE TANKER.

1. Læs den foregående liste og find selv på passende eksempler fra din dagligdag.
2. Hvordan påvirker disse tankemåder dine tanker, følelser og forhold til andre?
3. Prøv at sætte navn på sådanne tanker, når du oplever dem i konkrete situationer.
4. Indse at disse skemaer ikke kommer udefra, men indefra.
5. Prøv at handle langsommere i disse situationer. Du får så tid til at blive opmærksom på dine tanker og tolkninger.
6. *Vælg* bevidst andre strategier. Sig f. eks.: - Jeg tænker, at du er vred på mig igen. Men måske er det slet ikke tilfældet. *Er* du vred?
7. Indøv alternative tankemåder. Skriv disse sætninger ned på små kort. F.eks. kommer du for sent til bussen (igen), og du bruger så dette kort: - Der er ikke noget i vejen med mig, fordi jeg i denne *specielle* situation er kommet for sent. Der er *ikke* noget galt i, at jeg skal vente på bussen. Det giver mig også nye muligheder, at jeg nu skal sidde roligt og vente lidt.



KOMMENTAR TIL ØVELSEN:

Jeg har valgt at opdele vore automat-tanker i disse otte grupper, men der findes mange andre klassifikationer. Den amerikanske forfatter Aaron Beck mener, at der ni depressions-SKABENDE tankemåder nemlig:

Jeg skal have succes. Alle skal kunne lide mig. Jeg skal være på toppen. Jeg skal være populær. Jeg skal have ret. Det er nødvendigt, at alle har respekt for mig. Det er nødvendigt, at de er enige med mig og godkender mine meninger. Jeg skal udnytte hvert sekund til det yderste.

Disse sætninger er altså IKKE FØLGER af, at jeg er trist og depressiv. Disse tanke-skemaer er ÅRSAGEN til, at jeg bliver depressiv. Jeg kan bekræfte, at dette præcist er, hvad jeg har oplevet i mit eget liv. Der er ingen tvivl om, at mit misbrug har haft sin rod i, at jeg ikke har kunne acceptere, at der var nogle mennesker, der ikke kunne lide mig eller det, som jeg gjorde.

Den amerikanske forsker Bernard udformede i 1990 et såkaldt GABS-spørgeskema, som måler vore irrationelle holdninger og forestillinger. Spørgeskemaet indeholder i alt seks overskrifter eller *dimensioner*: 1) Vi MÅ have andres godkendelse og sympati. 2) Vi er nødt til præstere en hel masse. 3) Vi SKAL have det rart. 4) Verden SKAL være retfærdig. Og endeligt to grupper af spørgsmål, som dels målte hvordan vi nedvurderer os selv (nr. 5), dels nedvurderer andre (nr. 6). Spørgeskemaet GABS består af 55 udsagn, som jeg kan tilslutte mig mere eller mindre, f. eks. sætningen: "Hvis jeg ikke gør alle ting i mit liv på en fin og god måde, er jeg et dårligt menneske". Er denne sætning rimelig og sand?

Robert Kirkby undersøgte i 1994, hvordan i alt 37 kvinder, der klagede over præmenstruelt ubehag, kunne hjælpes med kognitiv *re-strukturering* - altså ved, at de blev opmærksomme på negative, automatiske tanker. De lærte konkrete færdigheder i at klare angst, smerter og ubehag. Kvindernes selvtillid forøgedes kraftigt, og de lærte at tåle og bære stress og ubehag. De blev "vaccineret" mod stress i konkrete øvelser, og de var derefter bedre i stand til at klare ubehag i det virkelige liv.

Kvindernes automatiske, irrationelle tanker blev målt på den omtalte GABS-skala med en talværdi, som faldt markant under behandlingen, der varede seks uger. Da de blev målt 9 måneder senere befandt måleresultatet sig stadig på dette gode, lave niveau. Deres "irrationelitet" og selvødelæggende tanker i følge GABS-skalaen faldt fra en værdi på 132 til 101. Bernard målte i 1990 den canadiske befolknings gennemsnitlige ufornuft og irrationelitet til 107! Samtidigt faldt disse kvinders målelige angst, smerter, depressive tilstande og en række andre symptomer, som kvinderne havde klaget over. Det spændende ved Robert Kirkbys undersøgelse er altså, at det er muligt kognitivt og tankemæssigt at påvirke sådanne følelsesmæssige lidelser som irritabilitet, depression, nedtrykthed, tristhed, spændinger, kronisk træthed, følelsen af hjælpeløshed, forladthed, ensomhed, utilstrækkelighed og opgiveness over for smerte og ubehag. Ved 9 måneders undersøgelsen var kvinderne netop enige om, at de havde *lært* nogle teknikker og generelle metoder (*coping skills*), som havde givet dem en højere livskvalitet. Disse kvinder lærte at leve og tænke anderledes. De lærte at opleve, opfatte og konstruere sig selv, deres krop og verden på en anden og bedre måde.

Det er mine TANKER, som fremkalder mine negative følelser. Aaron Beck fortæller om de to piger i samme klasse, som begge bliver skældt ud af læreren. Den ene bliver *vred*, den anden *skammer* sig. Beck bruger dette eksempel til at vise, at vore følelser netop *ikke* er givne, selvfølgelige eller bare forårsaget af situationen. *Årsagen* til de to pigers forskellige reaktion ligger jo ikke i lærerens udskældning, men i de to pigers tanker. De konstruerer og koder virkeligheden efter forskellige regler og rutiner.

Det er mine TANKER, der får mig til at handle irrationelt. Det er mine TANKER, som sender mig ind i labyrinter og irgange. Derfor bliver tanker af de nævnte typer ofte kaldt "*dysfunktionelle*": De forhindrer mig i at virke og fungere som et sundt menneske. Når jeg konkluderer på en helt ulogisk, upassende måde, når jeg kun hæfter mig ved en enkelt detalje i sammenhængen, når jeg overdriver betydningen af mine oplevelser, når jeg personaliserer alt, hvad jeg oplever, og tror at jeg er universets omdrejningspunkt, når jeg tænker i sort og hvidt, når jeg stiller urimelige fordringer til mig selv, når jeg gætter, hvad andre tænker i stedet for at spørge dem - når jeg forføres af hele dette væv af selvfølgeligheder og skemaer, så konstruerer jeg mit liv sådan, at det ikke *kan* lykkes. Jeg vil evindeligt opleve vrede, skuffelse, angst, depression, ligegyldighed, opgiveness, håbløshed og smerte. Jeg *gør* mig selv til et *offer* for mine egne indre selvødelæggende impulser. Aaron Beck skriver et sted, at jo mere "konventionelle" vi er, jo mere vrede er vi. Som eksempel anfører han

middelklasse-amerikanerens voldsomme, overdrevne vrede over hippierne i sin tid. Med *konventionel* tænker han netop på, at vi tænker efter ubøjeelige, urørlige skemaer. Jeg kan ikke sove om natten. Jeg kan ikke koncentrere mig. Jeg bliver opfarende og ustabil. Mit hjerte banker hele tiden. Jeg har ondt i maven. Jeg er evigt træt. Jeg er opgivende. Jeg føler mig forvirret og desorienteret. Jeg kan ikke længere finde ud af, hvad det hele drejer sig om. Jeg synes ikke, at der længere er noget ved det hele. Jeg bliver fjendtlig og afvisende. Jeg keder mig. Jeg får sommerfugle i maven...

To Zen-elever diskuterede ivrigt og længe, mens de var i gang med deres daglige gøremål i klosteret. Det blæste kraftigt, og gårdens flag blafrede muntert i vinden. Den ene hævdede hårdnakket: - Det er vinden, der vajer i flaget. Den anden lige så stædigt: Nej, det er flaget, der vajer i vinden. De gik så til mesteren for at få ham til at afgøre striden. Mesteren tøvede ikke: - I tager begge fejl. Det er jeres sind, der vajer!

Jeg oplever det ikke umiddelbart sådan, at det er MIG eller MINE tanker, der producerer disse ting. Jeg oplever umiddelbart og som en SELVFØLGE, at det er tilværelsen, de andre, skæbnen, samfundet eller min egen sygdom, som er årsag til, at jeg ikke har det godt. Selvfølgelig. Det er da klart. Selvfølgelig er jeg da ked af det. Selvfølgelig er jeg da vred. Det er da klart. Hvad ellers? Hvad bilder du dig ind: - Tror du ikke jeg ved, hvordan jeg har det?

Men det er min erfaring, at jeg - som filosofen Epiktet sagde - IKKE har været bevæget af tingene i sig selv, men netop altid har været bevæget og styret af min OPFATTELSE af tingene. Der findes ikke nogen objektiv, ydre verden, som "gør" mig ked af det. Verden "gør" i det hele taget ikke noget ved mig. Verden er hverken god eller ond, hverken behagelig eller ubehagelig. Den er blot som den er. Det er mig og udelukkende mig, der GØR verden til det, som jeg oplever. Jeg GØR tilværelsen til en lidelse eller til en straf eller til en opgave eller til en udfordring - alt efter hvordan jeg TÆNKER om tilværelsen. Alt efter hvilke skemaer, regne-regler, logik-regler eller fortolkningsregler, som jeg anvender. Vi oplever det samme, men tillægger det helt forskellig følelsesmæssig værdi eller betydning. Er det at blive gift en dejlig ting? Er det at blive skilt en forfærdelig oplevelse? De fleste vil svare ja på begge spørgsmål. Men virkeligheden er mere broget og tvetydig. Det behøver ikke at være ren lykke at blive gift. I en meget stor undersøgelse prøvede man at finde ud af, hvilke slags begivenheder, der virkede *stressende* på de fleste: Det viste sig, at det at gifte sig - og det at få et barn - lå i toppen af listen over stressende begivenheder, og at der var en sikker og utvetydig sammenhæng mellem sådanne stressende

begivenheder og en øget risiko for kræft og andre livstruende sygdomme. At gifte sig er altså en stressende, livstruende handling? Måske ikke ligefrem, men dette eksempel viser i al fald, at det aldrig er tingene i sig selv, som forstyrrer os eller gør os syge, men vores opfattelse og konstruktion af dem. At blive skilt kan i første omgang være skræmmende, men kan på længere sigt vise sig som noget positivt, som giver nye muligheder. Det er ikke spor indlysende eller "selvfølgelig", at visse oplevelser automatisk eller i sig selv skulle være skønne, grimme, behagelige, ubehagelige, ønskværdige eller grufulde.

En kvinde i terapi beklagede sig vedvarende over, at hendes mand igennem årene var blevet fuldstændigt forvandlet. Frank Dattilio og Christine Padesky, som fungerede som hendes og mandens rådgivere, bad kvinden om at opstille en liste over mandens egenskaber nu og dengang de var nyforelskede. - Nu er min mand altid doven, åndsfraværende og han kræver altid sex af mig, skrev kvinden. Dengang var han dejligt afslappet, ubekymret og amourøs. Måske havde hendes mand ikke ændret sig særligt meget? Måske konstruerede og fortolkede hun bare hans handlinger på en anden (og mere negativ) måde, end da de var nyforelskede?

Ved at blive opmærksom på de otte nævnte fejltanker kan jeg *restrukturere* og *ombygge* min personlige kognitive organisation. Jeg kan få et mere realistisk og mindre forskruet forhold til virkeligheden. Jeg bliver pludselig åben, jeg er ikke længere "blind" og bliver i stand til at opleve tilværelsens mange små glæder. Jeg bliver i stand til at tage imod. Skemaer som sort og hvid-tænkning, vilkårlige slutninger og personalisering sender mig ind i et fordrejet univers. I psykosen bliver dette træk forstørret mange gange: En af Aaron Becks patienter fortalte i største fortrolighed, at det var ham, som havde dræbt præsident Kennedy. Men vi lider alle under de samme selvødelæggende skemaer i større eller mindre grad. Jeg bliver fanget i mine egne fælder. Jeg bliver utilgængelig for de gladelige overraskelser. Jeg bliver et offer for "tunnel vision".

Det er med disse fejltanker som med *fordomme*: Hvis jeg har lært den fordom, at *sådan* er kvinder bare - at kvinder altid stiller urimelige og følelseladete krav til mænd - så *tolker* jeg alle oplevelser i dette perspektiv. Jeg holder en form foran øjnene. Uanset hvad jeg ser, så ser jeg altid det samme. Alt, hvad jeg oplever, passerer *gennem* den samme form. Det bliver *ens* alt sammen. Skulle jeg opleve en kvinde, som "desværre" ikke er sådan - en kvinde, som absolut ikke stiller urimelige og følelseladete krav - er hun en *undtagelse* - som blot bekræfter reglen. Hun er ikke *normal*. Hun er uden for skema, orden og det selvfølgelige. Vi har alle et alkoholiker-skema, der fortæller os, hvordan en rigtig alkoholiker ser ud. Et sådant

skema gør os blinde, så vi ikke kan genkende den pæne mand og den unge kvinde som alkoholiker. Ved at blive opmærksom på disse former, kan vi opnå en mere *realistisk* oplevelse af virkeligheden. Vi kan modificere vore skemaer. Vi kan gøre dem mere fleksible og udvide de huller, hvorigennem vi ser verden og os selv. Vi kan blive mere *bøjelige*, som man siger i Zen. Vi kan udvide det selv-skema, der fortæller os, hvad vi kan, hvad vi er i stand til at gøre, hvad vi må, hvad vi har lov til, hvad vi bør gøre, hvad vi - "selvfølgelig" - ikke bør gøre og hvad vi er "nødt" til at gøre. Det næste kapitel og den næste øvelse handler om vore centrale selv-skemaer og selvbilleder.



13. KAPITEL: Selvødelæggende tanker. Mit selv-skema.

Jeg har allerede været inde på vore centrale selvschemaer eller -billeder. Vi handler ud fra før-bevidste og over-bevidste forud-antagelser om *os selv*. Vi tænker, føler og handler ud fra bestemte basis-forventninger til os selv. Når jeg oplever verden, sker det gennem det filter, der består af min *model* af mig selv: - Hvad er muligt for mig? Kan jeg lave mad til fremmede mennesker? Tør jeg melde mig til yoga? Kan eller tør jeg stikke fingeren ind i et bur med en slange? Kan jeg vise vrede eller tristed over for min kæreste? Kan jeg fortælle andre om mine ønsker? Tør jeg bede om hjælp? Kan eller tør jeg køre i bil oppe i bjergene på de smalle veje?

Den italienske psykolog Guidano fortæller et sted om lille Derek. Lille Derek er kun fem år gammel. Op til jul tager moderen ham med i byen og viser ham alle herlighederne. Lille Derek gør store øjne. Midt i stormagasinet stiller hans mor så et nøje forberedt spørgsmål: - Nå, min lille dreng, nu må du *ønske* dig lige, hvad du vil have. Hvad ønsker du dig mest i hele verden? Derek kigger langt efter morskaben og legetøjet, men svarer alligevel modent og voksent: - Mor, jeg ønsker mig en *bog*! Lille Derek har allerede et selv-skema og en selv-viden, der gør, at han kan klare eller *cope* den slags situationer. Han har allerede *lært* at tolke og konstruere fænomenet legetøj som "barnligt og upassende" - noget som ikke "bør" findes i hans

lille verden. Lille Dereks selvskema er blevet udformet i samspillet med moderen, som ubevidst kender Dereks selvskema. Det er derfor, at hun spørger, som hun gør!

- Som barn "lærte" jeg, at jeg ikke duede til matematik, var der en kvinde, der fortalte mig. Dette skema styrede mig, indtil jeg i en alder af 41 år pludseligt gjorde noget ved det og meldte mig til et VUC-hold i matematik: Det viste sig, at jeg var temmelig god til matematik og fik høje karakterer.

Vore selv-skemaer udtrykker vore *forventninger* til os selv. David Haaga foretog i 1992 en stor undersøgelse over, hvilke rygere der var i stand til at gennemføre deres projekt med at lægge smøgerne. Ved starten af forløbet blev rygerne delt i tre grupper:

A. De, som ikke troede, at de kunne fortsætte rygestoppet, hvis de "faldt i" en enkelt gang eller nogle få gange. B. De, som troede, at de let og uden problemer kunne fortsætte, selv om de faldt i, og C. De, som havde en moderat realistisk opfattelse og tillid til sig selv på dette område.

David Haagas undersøgelse viste klart, at gruppe C havde langt større succes med ryge-afvænningen. De, som på en realistisk måde troede, at de kunne klare det, selv om de kom til at ryge, havde fire gange så store muligheder for varigt at holde op med rygningen sammenlignet med de to andre grupper..

Stirling Moorey fortæller om en mand, Ted, som havde et meget fastlåst, uforanderligt selv-skema: En mand skal være et rigtigt *mandfolk*. Dette overordnede skema medførte tre umiddelbare konklusioner: En mand er *ansvarlig*, en mand skal *forsvare* sig og en mand skal kunne klare sig *alene*. De to første af disse regler medførte, at Ted havde to yderligere skemaer: En rigtig mand skal kunne sætte andre på plads, og: En rigtig mand må ikke behandles "uretfærdigt eller respektløst" af nogen - "især ikke af kvinder". Følgen af disse skemaer var, at Ted ustandseligt blev involveret i skænderier, slagsmål, ukontrollable vredesudbrud, som fik ham til at drikke voldsomt og selvødelæggende. Da han kom i behandling for sit alkohol-misbrug, afbrød han hurtigt behandlingen: En rigtig mand skal kunne klare det selv.

Jeg tror, at der er fire *grundlæggende* selv-skemaer nemlig: Jeg er en *vinder*. Jeg er en *taber*. Jeg er et hjælpeløst *offer*. Jeg kan *klare* det. Mange af øvelserne i bogen har faktisk også drejet sig herom. I begyndelsen af bogen gav jeg et slags portræt af misbrugeren ud fra spørgsmålet: - Hvad er meningen med at være misbruger? Jeg skrev om mennesket som en personlig *kognitiv organisation*, som består af lag på lag af "selvfølgelig *viden*" om mig selv, en viden, som altid ligger forud for, at jeg

tænker en eneste tanke eller føler en eneste følelse eller udfører en eneste handling. En mand skal være et rigtigt mandfolk! Denne selvfølgelige viden er altså en art før-viden eller før-forståelse. Den er det *paradigme*, som jeg - *uden* at være bevidst over det - går ud fra. Den fortæller mig, hvordan jeg *kan* og *skal* behandle de indtryk, som jeg modtager fra mig selv eller verden. Mine centrale selv-skemaer er med andre ord en art styre-*programmer* i computeren, som helt basalt bestemmer, efter hvilke regler jeg forstår og tolker mig selv. De er en art *regneregler*. De svarer til det, som man i matematikken kalder *funktioner*.

Mine selv-skemaer er en art IF-THEN-programmer. Programmet undersøger, om en eller anden betingelse er til stede, og hvis det er sandt, udfører programmet *automatisk* en bestemt handling. Hvis jeg har Teds selvskema, vil jeg fortolke mange oplevelser som en uretfærdig krænkelse af mig som et rigtigt mandfolk. Hvis jeg har det selv-skema, at jeg hele mit liv har lidt tab og hele tiden har mistet det, som jeg holdt af, vil mit færdig-program fortolke mange uskyldige, neutrale oplevelser som "*tab*". Jeg vil gang på gang opleve, at jeg *mister* det, som jeg holder af, eller mister de mennesker, som jeg elsker. Jeg bliver så at sige være lukket inde i mit eget skema. Jeg vil blive *bekræftet* igen og igen i, at det at leve betyder at miste. At livet er eet langt tab. At andre mennesker vil opfatte mine oplevelser på en anden måde, *gør* ikke noget indtryk på mig. De ved jo ikke, hvordan jeg har det. "*Selvfølgelig*" er jeg ked af, at jeg har mistet hende, som jeg holdt af. På samme måde er Ted "*selvfølgelig*" vred over, at han bliver behandlet uretfærdigt og respektløst af andre mennesker. Selvfølgelig drikker han, når de behandler ham på den måde. Hans vrede og hans angreb på andre mennesker er berettigede. Hans fysiske overfald på andre er ligeledes forståelige, rimelige og uundgåelige – set fra hans eget perspektiv.

Mine selvskemaer rummer altså en *viden* om, hvem jeg er og om hvordan jeg tænker, føler og handler. Mine skemaer er selvopretholdende, og de stabiliserer hele tiden sig selv, hvis jeg skulle opleve noget, som ikke helt passer med dem. Men positivt sikrer de også, at jeg ikke drukner eller bukker under, mens jeg lever i verden. Uden grundlæggende skemaer og former kunne jeg ikke overleve.

Mine oplevelser er *formet* af *overbevidste* strukturer, som findes i toppen af hierarkiet, i toppen af trekanten. Mit identitetsskema fortæller mig om, hvad bestemte oplevelser *betyder* og hvad de betyder for mig. Ved hjælp af mit selv-skema *assimilerer* jeg verden. Jeg former og tilpasser verden, så den bliver forenelig med min selvopfattelse. Jeg "ved", at "tiden er kostbar", og derfor bliver jeg "*selvfølgelig*" meget vred, når andre - sikkert "bevidst" tænker jeg - stiller sig i vejen for mig og forhindrer mig i at komme frem. Jeg "ved", at jeg ikke *kan* tåle ubehag,

og jeg ved selvfølgelig, hvordan jeg skal reagere, hvis det ubehagelige nærmer sig. Jeg skal *undgå* det. Eller hvis det allerede er kommet for tæt på: Jeg skal flygte og stikke af ... og det straks.

Nogle af vore selv-skemaer er *sygdomsfremkaldende*: Ved en undersøgelse viste det sig, at de såkaldte type A-personer, (som gennemgående er ambitiøse, aggressive, utålmodige og ekstremt resultat-orienterede, og som har en højere risiko for blodpropper i hjertet), typisk havde følgende tre selvskemaer: A. Jeg må hele tiden have succes og andres bifald, ellers er jeg ikke noget værd. B. Jeg har ingen tillid til andre eller verden. Jeg tror ikke, at tilværelsen er god eller retfærdig. Jeg tror ikke, at jeg får, hvad jeg har brug for eller krav på, med mindre jeg selv skaffer mig det. C. Jeg tror, at de muligheder og goder, som findes i verden, er mangelfulde og utilstrækkelige. Jeg må arbejde mig frem i køen. Andre mennesker står i vejen. Jeg tror ikke, at der er nok til alle. Disse selv-skemaer, som de fleste kan genkende og som kan virke "uskyldige", er i sig selv *sygdomsfremkaldende* og selvødelæggende.

Vi har alle en personlig individuel "følelseteori", der forud for alle følelser og handlinger bestemmer, hvilke følelser jeg *kan* have og *bør* have. Min følelseteori er "transcendental", d.v.s. den ligger *forud* for alting og er derfor selvindlysende og *selvfølgelig*. Mit selvskema er uden for sproget. Det taler ikke med menneske-ord eller sprog, og det er ikke muligt at opleve det direkte, men det viser sig i en vis form i min bevidsthed. Det afsætter *spejlbilleder* i min måde at handle på. Hvis jeg øver mig, kan jeg blive *opmærksom* herpå.

Inden den følgende øvelse vil jeg give nogle konkrete eksempler på selv-skemaer og selv-konstruktioner, således som vi kan opleve dem i bevidstheden og opmærksomheden:



EKSEMPLER PÅ SELV-SKEMAER OG -BILLEDER:

1. Jeg oplever skuffelser hele tiden.
2. Livet fratager mig min handlefrihed.

3. Jeg har oplevet tab hele mit liv.
4. Det hele startede, da jeg var barn, og ingen tog sig af mig.
5. Jeg er vred over, at jeg bliver snydt.
6. Jeg må forbedre mig og tage mig sammen.
7. Jeg fortjener ikke bedre.
8. Det er nok min skyld.
9. Jeg kan kun stole på mig selv.
10. Jeg har ikke tillid til andre.
11. Jeg føler egentlig altid, at jeg er ensom.
12. Jeg kan ikke trænge igennem til andre.
13. Jeg kan ikke få andre til at gøre det, som jeg vil have.
14. Jeg vil ikke have, at andre bestemmer over mig.
15. Jeg føler mig nøgen og ubeskyttet.
16. Verden er ond, og jeg er svag.
17. Verden er farlig.
18. Jeg er ikke sårbar. Jeg kan klare alt.
19. Jeg må ikke give efter.
20. Jeg må ikke give slip. Det er for farligt.
21. Jeg vil have kontrol med mig selv.
22. Jeg kan ikke være alene.
23. Når andre kommer for tæt på, går der panik i mig.
24. Jeg kan ikke tåle kritik.
25. Når du siger sådan, holder du ikke af mig.
26. Jeg ved ikke, om man bør kunne lide sig selv.
27. Du og jeg: Vi føler og mener det samme.

28. Jeg er så skuffet over min far.
29. Jeg er ikke god nok. Det er min mors skyld.
30. Jeg er ikke helt almindelig. Derfor er der nogle, der ikke kan lide mig.
31. Jeg ønskede ikke at have et tæt forhold til min far. Så ville jeg have fundet ud af, at jeg ikke var hans yndlingsdatter.
32. Jeg hader min krop. Den er ulækker.
33. Når jeg afvises af andre, går jeg helt i sort og føler, at jeg er ved at drukne.
34. Jeg er god til at diskutere og analysere.
35. Jeg duer ikke til sport.
36. Jeg er simpelt hen så upraktisk.
37. Jeg føler mig intellektuelt bedre end andre.
38. Jeg er træt af altid at skulle hjælpe andre.
39. Jeg ved, hvad de andre ønsker, at jeg skal tænke, føle og gøre, og det synes jeg, at jeg bør tage hensyn til.
40. Min mor var stolt af mig som barn.
41. Jeg ved godt, at ingenting er gratis.
42. Man skal ikke give efter for sine impulser. Det er barnligt.
43. Jeg er et vanemenneske.
44. Jeg må være 100 % sikker.
45. Jeg stoler kun på min egen sunde fornuft.
46. Jeg synes, at man har ret til at kræve retfærdighed.
47. Jeg vil være så perfekt som muligt.



ØVELSE. MIT SELV-SKEMA.

- A. Hvilke af de 47 eksempler synes du passer på dig selv? Hvad kan disse eksempler fortælle dig om dit eget selvskema?
- B. Hvordan har dette selvskema eller disse selv-skemaer *hjulpet* dig i dit liv?
- C. Hvordan har dette selvskema *hindret* dig i at udvikle og forandre dig?
- D. Hvordan har det givet dig en *fordrejet* opfattelse af dig selv og verden?
- D. Find eksempler på handlinger, som du har *afholdt* dig fra på grund af dit selvskema. Prøv at opstille et hierarki over disse handlinger. Gå langsomt i gang med at udføre disse handlinger, som du har undgået, således at du begynder med de mindst krævende. Eksperimenter med dit liv.
- E. Oplev hvordan det er muligt for dig at forandre dit selv-skema gennem konkret *handling*.

KOMMENTAR TIL ØVELSEN:

At have et godt forhold til sig selv indebærer to helt forskellige forhold: *Dels* at jeg accepterer mig selv, er glad for, at jeg lige netop er den, som jeg er, at jeg sætter pris på mig selv. *Dels* at jeg bliver opmærksom på, at mit selv-skema kan forhindre mig i at udvikle mig, og at JEG SELV (og ingen andre.) sætter grænserne for mine muligheder for at udvikle mig. Jeg har i kapitlet om at instruere sig selv gjort meget ud af det første punkt. I dette kapitel vil jeg koncentrere mig om det andet punkt.

Jeg har erfaring for, at det er nyttigt at skelne mellem forskellige cirkler uden på hinanden, når vi taler om *selvet*. Den yderste cirkel betegner det, som jeg nu og her mener, at jeg overhovedet er i *stand* til at gøre. Naturlovene, min medfødte biologi, samfundsforholdene og min almene situation sætter grænser for, hvad jeg er i stand til at gøre. Hvis jeg født som en mand, eller hvis jeg er født for så længe siden, at jeg nu er gammel, er der ting, som jeg ikke KAN gøre. Et andet menneske, født som kvinde eller stadig ung, kan måske gøre disse ting. Jeg kan ikke. Men når jeg tænker mig en sådan yderste cirkel, mener jeg i højere grad de mange ting, som jeg "selvfølgelig" ikke kan gøre, d.v.s. det, som mit *selvbillede* forhindrer mig i at gøre. For at gribe tilbage til nogle af de 47 eksempler på selvskemaer: Nr. 10: Jeg har ikke tillid til andre. Dette menneske føler, at hun ikke KAN etablere denne tillid - SELV OM HUN EGENTLIGT GERNE VILLE. Nr. 20: Jeg må ikke give slip. Dette menneske vil måske - inderst inde - gerne give slip. Hun vil gerne holde op med

altid at skulle styre og kontrollere sig selv - men hun KAN bare ikke. Det er for farligt. Seksuelt oplever mange kvinder denne strid med sig selv. *Seksuelle* skemaer er gode eksempler på, at vi ofte styres af gamle billeder, som forhindrer os i forandring ... og almindelig livsglæde. Nr. 36: Jeg er simpelt hen så upraktisk. Der er mange, der tænker sådan, og som ikke er spor glade for, at det "er" sådan fat med dem. Jeg ved godt, at nr. 36 også kan være en "dårlig undskyldning" for mange mænd og en "forførende" invitation hos mange kvinder - kom og hjælp mig, så er du en rigtig mand - men jeg tror også, at der tit er tale om et selvødelæggende, ufrivilligt skema. Nr. 45: Jeg stoler kun på min egen sunde fornuft. Når jeg formulerer mit skema på denne måde, kan det lyde meget uskyldigt og "*fornuftigt*". Er det ikke, hvad vi har lært af vores far og mor? Er det ikke det, som hele skolesystemet vil lære eleverne? Mange af vore selv-skemaer er selvfølgelig indlærte i socialiseringen og samfundsprodukter i en vis forstand. Men en sådan livsmaksime spærrer for udvikling og forandring. Jeg vil så gerne stole på, hvad andre mennesker siger og har erfaret: MEN JEG KAN BARE IKKE. Jeg stoler *kun* på min *egen* sunde fornuft. Når jeg bliver opmærksom på, hvordan jeg selv fungerer på dette område, indser jeg, at dette motto er *selvødelæggende*. Altid KUN at stole på sin EGEN sunde fornuft er alligevel ikke så uskyldigt og selvfølgelig.

Ovenfor har jeg søgt at illustrere det, som jeg kalder den yderste cirkel. Øvelsen drejer sig i høj grad om denne yderste grænse for, hvad jeg *kan* gøre, for hvad jeg kan få mig selv til at gøre. Inden i denne cirkel findes en mindre, der beskriver, hvad jeg har *lov* til at gøre, hvad jeg *må* gøre og hvad det er *i orden* at jeg gør. Denne cirkel bestemmer, hvad der er "*tilladt*" for mig. Dette er - som tidligere nævnt - ikke helt det samme som mine normer eller min moral, idet det tilladelige er et meget videre begreb, som ligger "*forud*" for mine moralske normer - som et ordløst selvschema. Hvilke tanker er tilladte? Hvilke følelser er tilladte for mig? Hvilke fornemmelser i kroppen er tilladt for mig? Er det tilladt for mig at blive seksuelt ophidset, når jeg ser en ung kvinde blive voldtaget på film? Er det tilladt for mig, at jeg viser min seksuelle ophidselse frem for andre? Er det tilladt for mig at kysse en mand? Eller at give ham et knus? Har jeg lov til at føle træthed, vrede, smerte, nedladdenhed? Svaret på disse spørgsmål fortæller os noget vigtigt om vore tavse selv-skemaer. Nr. 40: Min mor var stolt af mig som barn. I denne sætning ligger en hel livsskæbne. Min mor var stolt af mig. Jeg gjorde det, som jeg vidste gjorde min mor glad og stolt. Det blev jeg så ved med. Er det tilladt for mig at gøre noget, som min mor ikke ville være stolt af?

En voksen mand, som havde det nævnte selvschema om moderen, fortalte: - Jeg gjorde ikke bare noget, som var uheldigt eller skadeligt for mig selv. Jeg gjorde ikke bare noget, som totalt var i strid med mine egne idealer og moralske normer. JEG GJORDE NOGET, SOM VAR UTILLADELIGT OG KATASTROFALT. Ikke fordi jeg havde skyldfølelser over for min mor. Ikke fordi min mor kritiserede mig. MEN FORDI DET, SOM JEG GJORDE, VAR EN IKKE-TING, SOM IKKE KUNNE ELLER BURDE FINDE STED. Jeg var på ingen måde i stand til at integrere mine handlinger, som noget JEG gjorde. Mine handlinger forblev en *gåde* for mig, et eller andet fremmed "noget", som stammede fra det ydre rum. Jeg var opvokset i en pæn, borgerlig, kristen familie. Jeg oplevede mig selv som en *fremmed*. Mit selvschema tolkede mine handlinger som verdens sammenbrud, og så kunne det hele også være lige meget.

Men øvelsen peger på, at det kan være udviklende og forandrende, hvis jeg *handler* på tværs af mine indgroede selvbilleder. Nr. 27: Du og jeg, vi føler og mener det samme. Når jeg siger sådan, fastslår jeg, at det ikke er *tilladt*, at vi ikke føler det samme. Jeg udtrykker, at jeg ikke kan klare eller bære, hvis vi ikke føler det samme. At det ville være *unormalt* og forkert, hvis vi ikke følte det samme. Alt dette kender mange godt fra deres parforhold.

En af mine venner fortalte: - Jeg opdagede, at de fleste af de problemer, jeg havde haft i et langt samliv skyldtes dette skema: At vi to skulle have de samme følelser. For at objektivere dette skema kaldte jeg det "mit indre dukkehus". Hvorfor er det ikke tilladt for mig at føle noget andet end dig? Hvorfor kan jeg ikke acceptere, at du føler noget andet for vores parforhold end jeg gør? Hvorfor er det forkert og unormalt, at du elsker mig, og jeg ikke elsker dig? Hvorfor er nogle følelser uacceptable og forbudte?

Der er andre cirkler inden i de to cirkler, som jeg har nævnt: Der er den cirkel, som fortæller mig, hvad jeg *bør* gøre, tænke, føle og fornemme. Denne cirkel markerer stort set, hvad vi plejer at kalde vore normer og *moral*. Ordet "bør" er efter mine erfaringer et fy-ord, og det er oftest selvødelæggende. Den tysk-amerikanske psykoanalytiker Karen Horney gav fine eksempler på, hvordan vi bruger ordene *bør* og *burde*: 1. Jeg bør være moralsk pletfri. 2. Jeg bør være den perfekte ven og elsker. 3. Jeg bør kunne tåle al lidelse med den største sindsro. 4. Jeg bør altid kunne finde en løsning med det samme. 5. Jeg bør ikke føle mig såret. Jeg bør altid være glad. 6. Jeg bør kunne forstå alting med det samme. 7. Jeg bør være spontan og umiddelbar - og kontrolleret! 8. Jeg bør være assertiv og forvente respekt af andre og aldrig såre nogen. 9. Jeg bør ikke være træt, syg eller dårlig. 10. Jeg bør altid være på toppen.

Denne bør og burde-cirkel beskriver sådanne forhold, som *hvad der "bør ske"*, *hvad der "bør findes"*. Jeg har tidligere givet eksempler herpå. Et ubehageligt eksempel på dette skema er vores opfattelse af ofre for vold. En lang række af socialpsykologiske undersøgelser har vist, at vi instinktivt eller "over-bevidst" opfatter offeret som *skyldigt* i sin egen lidelse. Den kvinde, som bliver voldtaget eller slået af sin mand, er selv skyld i sine lidelser. Når vi tænker sådan, skyldes det (jvf. ovenfor Nr. 46), at vi kræver og forventer, at tilværelsen er "*retfærdig*". Hvis livet ikke foregår efter retfærdige spilleregler ... jamen, så falder det hele jo sammen. Der *må* altså være en retfærdighed i det, som sker. Der *MÅ* være en grund til, at noget sker. Den kvinde, som overfaldes, *MÅ* altså selv have gjort et eller andet, som var årsag til, at det skete. Dette retfærdighedsskema er i sandhed selvødelæggende og - næsten - ondsindet i sine konstruktioner af virkeligheden. Det er selvødelæggende, hvis jeg tror, at alting sker retfærdigt. Det er selvødelæggende, hvis jeg i mit parforhold forventer eller kræver, at alt skal foregå "retfærdigt". Livet er større. Er forholdet mellem en mor og hendes barn "retfærdigt"? Tilværelsen tilpasser sig ikke vore små normer om "retfærdighed". Det er vigtigt at arbejde med sådanne generelle skemaer.

Der er en cirkel, som bestemmer, hvad jeg er "*nødt*" til at gøre, fordi jeg ikke *kan* andet. Denne problematik har jeg allerede arbejdet med i kapitlet om at tåle og bære. Der er selvsagt ting, som vi synes er ubehagelige, men erfaringen viser, at vi kan lære at tåle ubehag, og i den forstand er der *ikke* noget, som vi er nødt til. En misbruger er ikke "*nødt*" til at misbruge.

Der er en cirkel, som fortæller mig, hvad jeg er god til, og som det fremgår af øvelsen er det godt at holde fast i, at der er mange ting, som jeg er god til. Det er vigtigt vedholdende at rose sig selv. At udvikle og forandre sig kræver små, sikre succeser og masser af selv-ros.

Jeg har oplevet mennesker, som har undergået en pludselig *omvendelse* i deres liv, og som næsten fra dag til dag er blevet befriet fra gamle selvbilleder. Psykologen og filosofen William James kaldte dem *twice born* eller "de to gange fødte". Men den vej som er åben for de fleste består af en gradvis udvikling gennem små sikre succeser.

Når man har fundet sine egne cirkler og grænser, er det muligt at *eksperimentere* med sit liv og handle *uden* for disse selvfølgelige skemaer. Min erfaring er, at hver eneste gang jeg har handlet på en ny måde, efter et nyt skema eller uden for mit gamle skema, har jeg *udviklet* mig. Det gælder at vove det ene øje og gøre det, som man ikke tør eller mener, at man ikke bør gøre.

Kun ved at HANDLE kan jeg befri mig fra de tolkninger og tydinge, som ligger i mit selvskema. Kun ved konkret handling og kun ved at gå ud i virkeligheden og teste mine skemaer og regneregler, kan jeg *forandre* mine negative forventninger.

Tænkning eller grublerier fører ikke til nogen positive forandringer. Nr. 1: Jeg oplever skuffelser hele tiden. Kun ved at *handle* sådan, at jeg *sørger* for, at jeg i den konkrete situation med garanti ikke bliver skuffet, kan jeg *gradvist* modificere dette skema. Hvis jeg ikke *øver* mig KONKRET på den måde - vil jeg dø gammel og evigt "bekræftet": Alle mine oplevelser gennem hele mit liv bekræftede, at livet og andre mennesker *skuffede*. Jeg vil dø som en vred og forurettet gammel mand. Jeg vil ikke have indset, at jeg *selv* havde konstrueret mine egne skuffelser.

Ligesom kineseren Chi, der til sin rædsel opdagede, at indbyggerne i den næste landsby var lige så utålelige som dem i den sidste landsby.



Afslutning og konklusion.

Udgangspunktet for denne bog var – som jeg sagde i forordet – min egen krise, som bragte mig tæt på min egen fysiske og psykiske undergang. Jeg følte ikke, at jeg kunne gøre noget som helst. Jeg orkede ikke mere og havde opgivet det hele. Bogen beskriver, hvad jeg derefter alligevel gjorde. Selvfølgelig har jeg her beskrevet mine tanker og handlinger på en mere systematisk måde, end processen rent faktisk forløb. At forandre og udvikle mig var for mig en proces, hvor jeg gjorde mange af de ting, som bogen handler om, samtidigt, og jeg lærte efterhånden at gøre dem på en stadig bedre måde. Men når jeg har skrevet bogen i denne form, er det fordi jeg tror, at en mere systematisk beskrivelse kan hjælpe andre, der er i den samme situation, som jeg var i.

Det, som først og fremmest kom til at betyde noget for mig, vil jeg sætte op i følgende punkter som en konklusion på bogen:

Jeg indså, at mine handlinger er et slags ”videnskabeligt” eksperiment og den eneste gyldige måde, hvorpå jeg kan afprøve, om mine selvfulgelige teorier om mig selv, verden og de andre er sande eller usande.

Jeg forstod, at det var nødvendigt at opstille meget konkrete, kontrollable mål for mig selv, som jeg dagligt kunne gennemføre med succes.

Jeg indså, at jeg ikke kunne løse alle mine problemer på en gang, men at jeg måtte gå gradvist frem og især sikre, at jeg havde succes med det, som jeg foretog mig.

Jeg indså, at jeg måtte anfægte netop det, som jeg altid havde regnet for en ”selvfølge”. Jeg indså, at jeg ikke bare var ”sådan”, men at jeg kunne forandre mig, hvis jeg anvendte de rigtige metoder og teknikker.

Jeg opdagede, at jeg kunne iagttage min egen krop og dens processer uden, at jeg straks behøvede at gribe til mine stoffer og misbrug.

Jeg opdagede, at det at være roligt og passivt iagttagende i forhold til mine tanker, følelser, fornemmelser og handlinger var muligt og nyttigt.

Jeg opdagede, at jeg bevidst kunne instruere mig selv til at handle anderledes. Lige så vel som jeg engang havde instrueret mig selv til at drikke.

Jeg opdagede, at min utålmodighed og mit ønske om hele tiden at komme et andet sted hen var min værste fjende.

Jeg indså, at jeg selv var min egen værste fjende. Jeg forstod, at det ikke var de andre eller forholdene, som ødelagde min tilværelse – men mig selv.

Jeg indså, at mine umiddelbare opfattelser ofte var upassende og rent assimilerende konstruktioner. Jeg indså, at de ord, som jeg plejede at bruge, ofte var sygdomsfremkaldende og virkelighedsforvrængende.

Jeg opdagede, at jeg kunne forandre mit liv ved at tænke anderledes og ved at undgå bestemte automatiske måder at databehandle virkeligheden på.

Jeg opdagede, at mit ubehag og min angst var naturlige begivenheder, som jeg ikke behøvede at flygte fra.

Jeg lærte at acceptere, at virkeligheden ikke altid retter sig ind efter mine ønsker eller forventninger, og at jeg blev gladere, når jeg tilpassede mine forventninger til virkeligheden.

Jeg lærte altid at stille mig skeptisk over for mine såkaldte erfaringer og min selvfulgelige viden om mig selv, verden og de andre.

I forordet talte jeg om, hvordan jeg i en bestemt periode af mit liv ”mistede” en forfærdelig masse. Her til sidst vil jeg udtrykke det sådan, at ordet ”mistede” efterhånden fik en anden betydning for mig. Jeg opdagede, at dette ord – som så mange andre følelsesudtryk – er en konstruktion. Jeg indså, at jeg skabte bestemte negative, selvødelæggende tanker i mig selv, hver gang jeg sagde ”mistede”. Jeg opdagede, at jeg kunne sige tingene på andre måder. Jeg kunne sige til mig selv, at mit liv havde forandret sig og åbnet for nogle overraskende muligheder – i stedet for at sige, at jeg havde ”mistet”. Jeg indså, at ord som ”miste” ikke er spor selvfulgelige.

LITTERATUR:

- ALEXANDER, Pamela: Application of attachment theory to the study of sexual abuse. Journal of consulting and clinical psychology. 1992. Bind 60. s. 185 ff.
- BECK, Aaron T., Kærlighed er aldrig nok. Hvordan man ved hjælp af kognitiv terapi kan klare misforståelser, løse konflikter og problemer i parforhold. Bonniers. Opr Munksgaard 1990. "Love is never enough" fra 1988.
- BECK, Aaron T. og Ruth Greenberg: Cognitive Therapy and the Treatment of depression, i Hoffmann s 155ff
- BECK, Aaron T., Cognitive Therapy and the emotional disorders. New York, 1976.
- BOWERS, Kenneth og Donald Meichenbaum: The Unconscious Reconsidered. New York, 1984.
- BRADLEY, Brendan m. fl.: Attributions and relapse in opiate addicts. Journal of consulting and clinical psychology. 1992. Bind 60. s. 470 ff.
- BRASSWELL, Lauren og Philip Kendall, Cognitive-Behavioral Methods with Children, i Dobson s 167 ff
- CHANNON, Shelley og Jane Wardle: Eating disorders. i: Scott s 127 ff
- CRAIGHEAD, W. E. og Alan Kazdin og Michael J. Mahoney: Behavior modification. Boston, 1976.
- DATTILIO, Frank og Christine Padesky: Cognitive Therapy with Couples. Sarasota, 1990. Med forord af Aaron Beck.
- DERUBEIS, Robert og Aaron T. Beck, Cognitive Therapy, i Dobson s 273 ff
- DEVINS, Gerald: Social cognitive analysis of recovery from a lapse after smoking cessation. Journal of consulting and clinical psychology. 1992. Bind 60. s. 29 ff.
- DOBSON, Keith, Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. Udgivet af Dobson. New York, 1988
- DOWD, E. Thomas: Stasis and change in cognitive psychotherapy: Client resistance and reactance as mediating variables. i: Dryden: Stasis and change s 139 ff
- DUBBERT, Patricia: Exercise in behavioral medicine. Journal of consulting and clinical psychology. 1992. Bind 60. s. 613 ff.
- DRUMMOND, D. Colin og Steven Glautier: A controlled trial of the exposure treatment in alcohol dependence. Journal of Consulting and Clinical psychology. Bind 62, s 809 ff. Washington, 1994.
- DRYDEN, Windy og Albert Ellis, Rational-Emotive Therapy, i Dobson s 214 ff
- DRYDEN, Windy og Peter Trowe: Cognitive Psychotherapy. Stasis and change. Udgivelse af en række artikler. New York, 1989.
- DRYDEN, Windy: Key Issues for Counselling in Action. London, 1989.
- DRYDEN, Windy og Laurence Spurling: On becoming a psychotherapist. London, 1989.
- DRYDEN, Windy: Individual Therapy. A Handbook.1990.
- DRYDEN, Windy: Rational-Emotive Counselling in Action. London, 1990
- DRYDEN, Windy: A Dialogue with Arnold Lazarus. London, 1991.
- DRYDEN, Windy: Questions and answers on counselling in action. London, 1993.
- DRYDEN, Windy: Handbook of Individual Therapy. Udgivet af Windy Dryden. London, 1996.
- D'ZURILLA, Thomas, Problem-Solving Therapies, i Dobson s85ff
- ELLIS, Albert: Ineffectice consumerism in cognitive-behavioural therapies and in general psychotherapy. i: Dryden: Stasis and change s 159 ff
- EPSTEIN, Elizabeth og Barbara McCrady: Research on the nature and treatment of alcoholism - Does one inform the other? Journal of Consulting and Clinical Psychology. Bind 62, s 1091 ff. Washington, 1994.
- EYSENCK, H.J., Behaviour Therapy and the neuroses. Readings in modern methods of treatment derived from Learning Theory. Udg. af Eysenck, professor i psykologi ved Londons Universitet. Oxford, 1960. To the memory of J.B.Watson.

FIEDLER, peter, The Applicability of Cognitive Components of Behavior in Diagnosis and Therapy: Practical Approaches for a Cognitive Theory, i Hoffmann s 179ff

FRANSELLA, Fay: Obstacles to change and the reconstruing process: A personal construct view. I: Dryden: Stasis and change s 14 ff

FRANSELLA, Fay: Need to change? London, 1975.

FRANSELLA, Fay og Don Bannister: A manual for repertory grid technique. London, 1977.

FRANSELLA, Fay og Don Bannister: Inquiring man. The psychology of personal constructs. London, 1982.

FRANSELLA, Fay og Peggy Dalton: Personal construct counselling in action. London, 1990.

GOLDEN, William: Resistance and change in cognitive-behaviour therapy. i Dryden: Stasis and change s 3 ff

GOLDFRIED, Marvin: Cognitive Change Methods, i Kanfer s 89 ff

GREENBERG, Ruth: Panic disorder and agoraphobia. i: Scott s 25 ff

GRIEGER, Russell: A client's guide to Rational-Emotive Therapy (RET). i: dryden. Stasis and change s 99 ff

GUIDANO, Vittorio, A Systems-Process-Oriented Approach to Cognitive Therapy, i Dobson s 307 ff

GUIDANO, Vittorio: The Complexity of the Self. A Developmental Approach to Psychopathology and Therapy. New York, 1987.

HAAGA, David og Bonnie Stewart: Self-efficacy for recovery from a lapse after smoking cessation. Journal of consulting and clinical psychology. 1992. Bind 60, s. 24 ff.

HAY, Louise: Helbred dit liv. København, 1993. Strube. Oversat af Hanne Bom fra "You can heal your life" fra 1984.

HOFFMANN, Nicolas, Foundations of Cognitive Therapy. Theoretical methods and Practical Applications. Udgivet af Hoffmann fra Freie Universitat i Berlin. Oversat fra tysk. new York, 1984.

HOFFMANN, Nicolas, Cognitive therapy: Introduction to the subject s. 1ff i Hoffmann.

HUGHES, John: Tobacco withdrawal in self-quitters. Journal of consulting and clinical psychology. 1992. Bind 60. s. 689 ff.

JAMISON, Christine og Forrest Scogin: The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. Journal of consulting and clinical psychology. 1995. Bind 63, s. 644ff.

KANFER, Frederick og Jeanne Phillips: Learning Foundations of Behavior Therapy. New York, 1970.

KANFER, Frederick og Arnold Goldstein: Helping People Change: A Textbook of Methods. Udg. af Kanfer og Goldstein. New York, 1975.

KANFER, Frederick: Self-management methods, i Kanfer s 309 ff

KIRKBY, Robert: Changes in premenstrual symptoms and irrational thinking following cognitive-behavioral coping skills training. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Bind 62, s 1026 ff. Washington, 1994.

KONIG, Ferdinand, Problem Solving and Cognitive Therapy, i Hoffmann s 135ff

KRAUTZIG, Evelyn og Michael Linden: The problem of the use of cognitive constructs and cognitive terminology: A critical analysis exemplified by the constructs of 'learned helplessness', i Hoffmann s. 221ff.

LIDREN, Donna m. fl.: A comparison of bibliotherapy and group therapy in the treatment of panic disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Bind 62, s 865 ff. Washington, 1994.

LIOTTI, Giovanni: Resistance to change in cognitive psychotherapy: Theoretical remarks from a constructivist point of view. I: Dryden: Stasis and change s 28 ff

MACASKILL, Norman: Educating clienst about Rational-Emotive Therapy, i: Dryden: Stasis and change s 87 ff

MAHONEY, Michael J., Scientist as subject: The Psychological Imperative. Professor ved Pensylvania State University. Cambridge, 1976.

MAHONEY, Michael J, The Cognitive Sciences and psychotherapy: Patterns in a Developing Relationship, i Dobson s 357

MANGAN, G. L. og L. D. Bainbridge: Behaviour Therapy. 1969. Fra et symposium holdt i Queensland i 1967.

MCCRADY, Barbara S.: Alcoholics Anonymous and behavior therapy: Can habits be treated as diseases? Can diseases be treated as habits? Journal of Consulting and Clinical Psychology bind 62, s 1159 ff. Washington, 1994.

MEICHENBAUM, Donald: Self-instructional methods, i Kanfer s 357 ff

MEICHENBAUM, Donald m. fl.: Exploring Choices. The Psychology of Adjustment. Illinois, 1989.

MOOREY, Stirling: Drug abusers. i: Scott s 157 ff

MOOREY, Stirling: Cognitive therapy of depression. i: Dryden: Stasis and change s 73 ff

MORRIS, Richard: Fear reduction methods, i Kanfer s 229 ff

OTTO, Jurgen, The Problem of Attribution and Cognitive Therapy, i Hoffmann s 73ff

PALACE, Eileen: Modification of dysfunctional patterns of sexual response through autonomic arousal and false physiological feedback. Journal of consulting and clinical psychology. 1995. Bind 63. s. 604 ff.

PALMER, Stephen og Windy Dryden: Counselling for Stress Problems. London, 1995.

PAYNE, Annette og Edward Blanchard: Cognitive therapy and self help support groups. Journal of consulting and clinical psychology. 1995. Bind 63. s 779 ff.

PRIMAKOFF, Laura og Norman Epstein og Lino Covi: Homework compliance: An uncontrolled variable in cognitive therapy outcome research. i: Dryden: Stasis and change s 175 ff

REHM, Lynn og Paul Rokke, Self-Management Therapies, i Dobson s 136ff

ROSENHAN, David og Martin Seligman: Abnormal Psychology. New York, 1995.

RUSSELL, Bertrand: Lykkens erobring. Oversat af Jesper Ewald. København, 1950. Fra: "The conquest of Happiness".

SABINI, John: Social Psychology. New York, 1995.

SALCOVSKIS, Paul: Obsessions and compulsions. i: Scott s 50 ff

SCOTT, Jan m.fl., Cognitive therapy in clinical practice. An illustrative casebook. Udgivet af Jan Scott, J. Williams og Aaron T. Beck. London og New York, 1989.

SEILER, Thomas, Developmental Cognitive Therapy, Personality, and Therapy, i Hoffmann s.11ff

SEMMER, Norbert og Michael frese, Implications of Action Theory for Cognitive Therapy, i Hoffmann s 97ff

SNYDER, Mark: Public appearances and private realities. The psychology of self-monitoring. New York, 1987.

STERN, Daniel: Barnets inter-personelle univers. Et psykoanalytisk og udviklingspsykologisk perspektiv. Oversat af Bente Thygesen og Søren Aagaard.Hans Reitzels. 1991. "The interpersonal World of the Infant" fra 1985.

TARTER, Ralph og Michael Vanyukov: Alcoholism: A developmental disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology, bind 62. s 1096 ff. Washington, 1994.

TELCH, Michael: Impact of cognitive behavioral treatment on quality of life in panic disorder patients. Journal of consulting and clinical psychology. 1995. Bind 63. s 823 ff.

THORESEN, Carl og Michael Mahoney: Behavioral Self-Control. New York, 1974.

THORESEN, Carl og Lynda Powell: Type A behavior pattern. Journal of consulting and clinical psychology. 1992. Bind 60. s 595 ff.

TROWER, Peter og Windy Dryden: Resistance in a process approach to social skills training: The role of cognitive blocks and how these can be overcome. i: Dryden. Stasis and change s 123 ff

WATZLAWICK, Paul: Det er håbløst, men ikke alvorligt. Ideas, 1986. Fra "The situation is hopeless, but not serious" (1983) oversat af Johan Mortensen.