

Hanne & Jørgen Lund

## BLIV I DINE EGNE SKO...

*- En bog om at leve efter dine  
livsværdier -*



Bliv i dine egne sko

- en bog om at leve efter dine egne livsværdier -

Hanne & Jørgen Lund



## **Hanne Lund**

**Født 1946**

**Psykoterapeut.**

**Løbende uddannet siden 1990 i bl.a. NLP (Master practitioner, Health Certification, Erichsonian Hypnosis, Anodyne Awareness).**

**Egen klinik siden 1991. 1997 medstifter af Stressklinikken.dk.**



## **Jørgen Lund**

**Født 1943.**

**Speciallæge i almen medicin.**

**Egen lægepraksis siden 1975. Landlæge i Sønderjylland, siden læge i Herning.**

**1997 medstifter af Stressklinikken.dk**

**Stiftede i 2002 Corporate Care Aps,**

**arbejder med stress i virksomheder, lederuddannelse m.m.**

**Bliv i dine egne sko..**

**- en bog om at lever efter dine egne livsværdier –**

**© Hanne & Jørgen Lund**

ISBN 9788740464047

## INDHOLD:

Forord samt lektøruddtalelse fra bibliotekerne

Definition på stress

Kemien bag stress

Stressens dualisme

Symptomer på stress

    Hvorfor reagerer vi forskelligt?

Hvorfor får vi stress

    Pavlovs reflekser

    Det bevidste / det underbevidste

    Emotioner

    I. – II. – III. position "jeg" – "du" – "man"

    Negative forventninger & Negative overbevisninger

    Opgrader dit reaktionsmønster

Sygdommen depression

For lidt stress eller for megen stress

Udfordringer

En verden i forandring

Væsner & Uvæsner

Ressourcer

Udbrændthed

Livsværdier

Hvordan motiverer du dig selv? – metaprogrammer

    Ekstern-Intern Reference

    Hen imod-væk fra – mulighed – problem

    Forskellighed – lighed

    Intimer – thoughtimer

    Overskrifter – detaljer

    Variationer

    Ændring af meta-programmer

## Kommunikationens betydning

Visuel

Auditiv

Kinestet

Analytiker

Ordmestring

Ordekvilibrisme

Kropssprog

Læreprocessen

Motivation

Spørgeteknik

## Forebyggelse af stress

"Har jeg det liv, jeg gerne vil have?"

Motion

Andre livsstilsfaktorer

Netværk

## Behandling

Hvis du har stresssymptomer

Gør-det-selv eller søge hjælp?

Specielt om kognitiv terapi

"Værdivold"

Hvor meget skal der til, for at du får opfyldt dine livsværdier?/Hvor lidt kan du nøjes med?

Hold en pause

Første-hjælp ved stress

Relaxation-Breath

Out-of-order skilt

## Nye strategier

Tre fingre mod dig selv

Bliv i dine egne sko

Generalisering

Tankelæsning

Intuition

"Lille hjælper"

Fri til at være dig selv

At skabe win-win

At leve i NUET

Reframing

Respekt for andres model af verden

Aftalefilter

Hvor blev humoren af

Epilog: Spiritualitet - længsel

## Forord

Inspirationen til denne bog har vi fået fra vort daglige arbejde i STRESSKLINIKKEN.DK i København. Vi konstaterer, at antallet af henvendelser fra personer, der er blevet ramt af stress, fordobles år for år. Vor erfaring er, at for mange af disse mennesker er få timer og nogle enkle redskaber nok til at forandre alverden.

Det er disse erfaringer, vi gerne vil videregive og dermed give - også DIG - redskaber til at få et sjovere og mere harmonisk liv.

Vi har i bogen anvendt nogle cases til at belyse forskellige problematikker og gør opmærksom på, at enhver lighed med nulevende eller afdøde personer er utilsigtet og tilfældig.

Bogen blev udgivet første gang i 2003 fra forlaget Høst & Søn, 2. Oplag med revideret billedmateriale udkom i 2007 og er nu udsolgt fra forlaget. Derfor denne e-bog.

*Her er lektørdtalelsen:*

*Kortfattet, klat og enkelt ridser bogen alle aspekterne af fænomenet stress op: Hvad stress er, kemien bag den, hvorfor og hvordan man får samme, følgevirkninger af langvarig, ubehandlet stress, foruden forskellige strategier og helbredelsesmåder – samt helt nye livsstrategier.*

*Bogen opridser også de konkrete livssituationer i dagens Danmark, der forårsager stressen (de hurtige forandringer og det opskruede tempo, de evige nedskæringer og "prikkerunder" m.m.) og medtager den ubehandlede stress` psykiske følgesygdomme: Depression og udbrændthed. Ved kort og kontakt at påpege denne konkrete virkelighed adskiller bogen sig positivt fra den store strøm af litteratur om emnet.*

*Det enkle og klare sprog gør, at bogen kan læses af alle fra 14 år og opad (unge får også stress!), anvendes til undervisningsbrug samt i arbejdspladsernes interne kurser i personalepolitik, hvor sådanne findes, som obligatorisk materiale.*

*Forfatterne, der er henholdsvis psykoterapeut og læge, har drevet Stressklinikken.dk siden 1997 og bogen her er baseret på erfaringer herfra.*

*Sign. Martin Hjelmberg, Dansk Biblioteks Center A/S.*



## Indledning

De fleste kender stress under en eller anden form. Nogle af os lider af kronisk stress, hos andre er det blot et forbigående fænomen.

Er vi selv i stand til at vurdere, hvilken type stress vi lider af? Hvad kan vi selv gøre for at afværge stress? Er det noget vi selv kan klare, eller behøver vi hjælp udefra?

Stress kan være positivt og det kan være negativt.

Den positive stress opleves i forbindelse med en præstation, som er vigtig for os. Det kan være en sportsudøvelse, en stor arbejdsopgave, en eksamen, en sygdomssituation eller lignende. Hjertet slår lidt hurtigere, adrenalinet pumper rundt i årerne. Små sommerfugle flakser rundt i maveområdet. Vi er spændte og tændte og parat til at yde noget helt særligt. Hyppigt får denne form for stress os til at tænke klarere, reagere hurtigere, parat til hurtig indgriben hvis noget går galt. Den giver handlekraft.

Den positive stress er herlig. Det er den der får rigtig gang i sagerne. Det er der, hvor vi kan klare hele verden og det kan vi gøre døgnet rundt. Vi svæver af sted på en sky af aktivitet, energi, velvære og en række andre gode ting.

Hvis vi kunne blive svævende på denne sky i ubegrænset tid, ville vi selvfølgelig kunne overkomme det mest utrolige. Sådan er livet bare ikke. Før eller siden slipper brændstoffet op og den positive stress bliver til negativ stress.

Der er en gammel historie om den travle forretningsmand, som kommer op til sin læge og siger til denne: "Jeg ved godt, at jeg brænder mit lys i begge ender, det har du sagt før, så det behøver du ikke fortælle mig det igen. Jeg kommer blot for at få noget mere stearin!" Så længe der er stearin nok er livet herligt. Hvor længe du kan blive i denne tilstand af positivt stress varierer meget. Det varierer fra person til person, men det varierer også med en række andre ting.

Den stress, der f.eks. opstår i forbindelse med ulykker eller naturkatastrofer, som gør dig i stand til at handle hensigtsmæssigt, hører også ind under kategorien "positiv stress". Det gør, at du i sådanne situationer får uanede kræfter. Du kan vælte træer, flytte busser og løbe hurtigt som vinden for at redde dig selv eller andre.

Denne form for stress fortager sig, når den akutte situation er overstået.

Lige efter den akutte episode vil du opleve en kortere reaktion med rysten på hænderne, hjertebanken, svedudbrud m.m. – men det forsvinder hurtigt. Det er normalt ikke den, du

bliver syg af.

Der findes mennesker, som kan tåle masser af belastninger. Som kan være ude for mange og gentagne voldsomme episoder i deres liv og alligevel bevare sig sunde og raske, og øjensynligt er de i stand til at klare alle disse vanskeligheder.

Men der er også mennesker, som forekommer lidt mere sarte, som reagerer med en række symptomer selv overfor mindre belastninger.

Hvilken gruppe tilhører du?

Hvor den positive stress som regel giver handlekraft, giver den negative stress det modsatte, nemlig handlingslammelse og afmagt. Længere tids pres slider på mennesker, og du kan føle dig sat til vægs, låst fast og have svært ved selv at reagere hensigtsmæssigt. Du mister overblikket og dermed kontrollen over situationen og har ikke øje for mulighed for forandringer, endsige for at se på hvilke områder, der skal sættes ind. Adgangen til dine egne ressourcer synes lukket. De ressourcer, som ville kunne medvirke til at løse problemerne.

Handlingslammelse gennem længere tid kan du blive syg af – undertiden ganske alvorligt syg. Du kan endog dø af det.

Sidder du fast i din låste situation og har mistet overblikket, er du et meget alene menneske. Du kan ikke vurdere dig selv objektivt, du kan ikke opnå det nødvendige overblik og man kommer ofte til at køre i ring.

Vi oplever i Stressklinikken mange mennesker, som har gået alt for længe med deres stress. Oftest fordi de ikke har genkendt det som stress. Nogle er direkte blevet syge af det. Andre er havnet i den alvorlige tilstand der hedder udbrændthed.

I denne bog har vi givet en række eksempler på stressen og dens væsen, og hensigten er at få dig til at genkende dine egne stress-signaler så tidligt som muligt, når du er blevet opmærksom på din stress, er næste punkt at vurdere, hvad du kan gøre og eksempelvis aktivere nogen i dine omgivelser, så problemerne bliver håndteret optimalt.

## *HVAD ER DER MON GALT MED LONE?*

*LONE, en stræbsom kvinde på ca. 30 år, er blevet bange. Hun har symptomer forskellige steder i kroppen. Indimellem mærkelige fornemmelser og ufrivillige bevægelser i arme og hænder, er bange for at de pludseligt svigter hende helt. Hjertet banker hårdt, hun bliver svimmel og utilpas. Hun er bange for at fejle noget alvorligt, og har søgt læge herfor. Er blevet undersøgt i flere omgange, men der er intet unormalt at finde.*

*Lone, der er en moderne kvinde, går på jagt på nettet og søger alt det, hun kan finde om sine symptomer. Finder frem til, at STRESS måske er den "diagnose", der passer bedst på hende.*

*Lones liv har tilsyneladende artet sig planmæssigt, god uddannelse, klarer sig flot om end noget presset af, at lønnen er afhængig af hendes præstationer. Hidtil har hun forsørgt såvel sig selv såvel som sin studerende kæreste, så der har igennem længere tid hvilet et pres over hende. Endelig påtager hun sig uden større held gang på gang at skabe lidt orden i broderens noget kaotiske livsførelse.*

*Er selv meget bevidst om et enkelt "spøgelse", som hun har haft som følgesvend siden sine tidlige ungdomsår. Hendes far, som er lærer, har i sin dagligdag set adskillige narkomanskæbner, og har derfor gjort alt hvad han kunne for at informere sin datter om, hvor galt det kan gå. Han viste hende alt hvad han har om stoffer, han tvinger hende til at se udsendelser og film om narkomaner. Faktum er, at Lone er skræmt fra vid og sans, og at dette i hendes system har sat sig som en rædsel, en fobi og en angst for at hun kan blive "ramt" af noget, der indeholder stoffer. Tænk om en sprøjte kunne dukke op og stikke hende! Ikke særligt realistisk, skulle man mene, men for Lone en reel mulighed.*

*Hun ved godt, at hendes fars hensigt med at advare hende, har været at beskytte hende imod at havne i samme skæbne som de narkomaner, han har mødt. Alligevel er hun inderst inde vred på ham og synes, han har vist hende mistillid.*

*Rent faktisk har Lone adskillige stressfaktorer is it liv. En konstant angst for sprøjter og stoffer, der har antaget helt urimelige dimensioner, og oven i dette ansvaret for kæresten og deres fælles økonomi samt ansvaret for at bringe orden i broderens rodede liv..*

*Måske har du i denne case genkendt et eller andet fra din egen verden. Har du en eller anden uløst konflikt, der ligger til grund for de stresssymptomer du har? og i givet fald agter du at gøre noget ved det? Hvornår? og Hvordan?*

## **DEFINITION PÅ STRESS**

Stress er organismens reaktion når den bliver udsat for mere pres, end den kan klare. Stresssymptomer kan være lette, de kan være svære, de kan starte som et let ubehag, og kan ende med, at du dør af stress, fordi stress har ført til en eller anden livstruende sygdom.

Forestil dig en bro, som er konstrueret af et hold dygtige ingeniører og bygget af nogle dygtige håndværkere. Broen er dimensioneret til at kunne klare en vis belastning, den kan klare en vis mængde stress.

Der lægges stadig mere belastning på denne bro, det er tungere og tungere biler, der kører hen over den, der bygges sideporte og porthus og meget mere på broen og efterhånden overskrides den belastning, som broen egentlig er beregnet til. Der opstår nu små sprækker i broen, små revner i betonen, som i sig selv måske ikke betyder noget. Du kan stadig køre hen over broen, den er stadig sikker, og ingen opdager noget. På et eller andet tidspunkt begynder betonen at smuldre rundt om revnerne, disse bliver stadig større, der drysser lidt cement ned i hovedet på folk der står under broen, og hvis man stadig ikke foretager sig noget som reaktion på disse overbelastningssymptomer, vil der før eller senere ske det, at belastningen bliver for stor. Det bliver den berømte dråbe, der får bægre til at flyde over. Broen styrter sammen, og alle får travlt med at undersøge, hvad der skete.

Denne metafor er en udmærket parallel til det der sker med mennesker. Når vi er i en stresssituation, som varer for lang tid, vil der opstå småsprækker i polituren.

## **KEMIEN BAG STRESS**

Vi ved noget, men absolut ikke nok.

Alt starter med et sanseindtryk eller en tanke. Det kan være en tanke om noget farligt, det kan være en fornemmelse af noget, der er ubehageligt, og dette registreres i hjernen. Det påvirker forskellige celler inde i nervesystemet, og disse celler begynder at tale sammen ud fra de forudsætninger, som de enkelte celler nu engang har. På et eller andet tidspunkt lander den ubehagelige besked i hypofysen, en lille kirtel på

undersiden af hjernen, som via nogle bestemte stoffer styrer en lang række andre kirtelfunktioner rundt om i organismen. Nogle af de kemiske processer, der sker i hjernen har en vis lighed med de reaktioner, der sker hos mennesker med depression. Stofferne fra hjernen er mangfoldige. De fungerer som budbringerstoffer, føres rundt i organismen ad blodbanen og nogle af dem når før eller senere til binyrerne. Disse kirtler reagerer nu på den besked de får fra nervesystemet. I akutte tilfælde, d.v.s. den kortvarige stress, den form for stress vi kan se ved trafikulykker, naturkatastrofer, og andre voldsomt belastende ting, sker en frigivelse af hormonet adrenalin, og det er vort kamphormon. Det er det der gør at nogle mennesker får uanede kræfter, og at de i en katastrofesituation er i stand til at yde en indsats, som vi ellers ville anse for fuldstændig umulig for det pågældende menneske.

Adrenalin får blodet til at cirkulere hurtigere, vi får det, der populært sagt hedder et "adrenalkick". Præcist de samme symptomer kunne vi lave ved at give en indsprøjtning med adrenalin. Hjertet slår hurtigere, blodtrykket stiger, blodsukkeret stiger, vi tømmer tarmene, og i det hele taget gør vi kroppen klar til kamp.

I mere langvarige tilfælde ophører denne adrenalinvirkning. Den udtrættes simpelt hen og erstattes nu af nogle andre reaktioner. Grundmekanismen er den samme, det starter med en tanke, denne påvirker centralnervesystemet, der går besked rundt i kroppen til bl.a. binyrerne, men nu er det ikke så meget en adrenalinfrigivelse, der sker, det er mere en frigivelse af hormonet kortisol, som er et af organismens kraftige stresshormoner. Når dette kommer ud i blodet i for store mængder over for lang tid, begynder der at ske en række ubehagelige ting i organismen både fysisk og psykisk.

Det vil sige, at man skal se sine stresssymptomer som et hele. Dels som den måde vi psykologisk set reagerer på, når vi er udsat for belastninger, og dels samtidig en lang række mere fysiske symptomer fra vores krop, som er under påvirkning af alle de nævnte stoffer.

## **STRESSENS DUALISME**

Der er meget få ting i livet, som er udelukkende sorte eller hvide. De findes godt nok som begreber, hvor der kun er to modsatrettede alternativer at vælge imellem.

Men i langt de fleste tilfælde er der en mængde gråtoner ind imellem, og det er også det der normalt giver den store fleksibilitet, den store variation i livet.

Dette gælder også for stressbegrebet.

Der er ingen stress, der kun er positiv, og der er heller ingen stress, der kun er negativ. Et gammelt ordsprog siger: "der er ingenting, der er så skidt, at det ikke er godt for noget".

Det kan man med sindsro overføre på stressbegrebet. Den positive stress kaldes i engelsksproget litteratur EUSTRESS, medens den negative stress kaldes DISTRESS. Vi har ikke nogen tilsvarende danske betegnelser, så lad os bruge de internationale.

Eustress er godt, men der findes ingen eustress, uden at der er iblandet en vis del distress og omvendt.

Lad os give et par eksempler:

Det er naturligt at blive bekymret, hvis dit barn kommer 1 time for sent hjem. Du bliver bekymret for, at der kan være sket dem noget. Fantasien har frie tøjler, og du tænker på trafikken, måske på andre virkelig ubehagelige ting, og du påvirkes naturligt af det. Og hvorfor påvirkes du? fordi du elsker dit barn. Hvis du var ligeglad, var der ikke noget at blive bekymret over.

Hvis du er bange for at dø, er det vel fordi livet på et eller andet plan er værdifuldt for dig. Du vil måske gerne være rummelig og venlig overfor alle, men hvis du er det som princip og overfor samtlige mennesker i din omverden, risikerer du at miste dig selv. Så er der ingen der ved, hvad du selv står for og hvad du selv har af meninger.

Vi vil gerne have energi, men vi skal bruge pauser indimellem. Vi vil gerne være i balance. Men den totale balance er der ikke megen udfordring i, når den bliver ved i længere tid. Så der må gerne være lidt uro.

Vi vil gerne gøre det rigtige i alting, men det er vore fejl, vi lærer af. Faktisk er der ved at vokse en slags forretningskultur op, hvor man tager sine fejl meget seriøst og bruger netop disse til at lære noget af.

På et eller andet tidspunkt kan vi forudse, at dette princip også breder sig ind i sundhedsvæsnet, og det bliver formentlig et meget frugtbart skridt.

På denne måde kan man stille de to modpoler i stressens dualisme op overfor hinanden,

### **EUSTRESS**

ENERGI  
GLÆDE  
BALANCE  
STYRKE  
TILLID  
RUMMELIGHED  
SAMHØRIGHED  
UDVIKLING  
AKTIVITET  
UDFORDRINGER  
ANSVARLIGHED

### **DISTRESS**

INAKTIVITET  
NEDTRYKTHED  
URO  
SVAGHED  
BEKYMRING  
STIVSINDETHED  
ISOLATION  
STAGNATION  
PASSIVITET  
UENGAGERETHED  
NÆGTER AT TAGE ANSVAR

Det har den konsekvens, at du ikke blot ensidigt skal forsøge at fjerne alt, hvad der hedder stress fra dit liv. Men du skal sørge for at få stressen i balance. Du skal netop finde din egen balance imellem eustress og distress. Så du til stadighed har ro midt i din kreativitet. Så du kan få nye idéer og alligevel holde fast i os selv og din egen personlighed o.s.v. Vi har et lille eksempel på dette:

*Fru Jensen er 89 år. Fru Jensens søn synes, at hun efterhånden er blevet meget gammel, og han ringer til hende flere gange om ugen, for at være sikker på, at hun har hvad hun skal bruge, og i det hele taget føler han sig ansvarlig for at hun klarer sig, og han prøver også at give hende lidt udfordringer.*

*En dag tager han telefonen og ringer til hende, som han plejer at gøre. Telefonen bliver ved med at være optaget, han forstår det ikke rigtigt, det ligner hende ikke at snakke så længe. Han bliver bekymret, bor selv over 150 km fra moderen, så han overvejer, hvem af naboerne han kan få fat i for at sikre, at hun er i god behold. Ringer så endnu engang og denne gang lykkes det at komme igennem: "jamen mor, hvorfor var din telefon optaget i så lang tid?" Fru Jensen ler, "det er da klart, jeg chatter jo". "Chatter???", "Ja, ved du ikke hvad det betyder?". Jo, det mente sønnen nok at han gjorde, men at hans gamle mor bruger den computer, han selv nyligt har skaffet hende til at chatte, ja det havde han ikke i sin vildeste fantasi drømt om. Ydermere tilføjede fru Jensen, at hun nu var i gang med at finde et aftenskolekursus i engelsk og tysk, for det havde hun behov for, nu hvor hun var i kontakt med den store verden.*

Så fru Jensen er bestemt ikke i stagnation som forventet, hun er i udvikling. Fru Jensens søn har selv foræret hende computeren og derved givet hende en udfordring. Den udfordring har hun taget op, så der er ingen grund til at hendes søn bekymrer sig – tværtimod - hun er i fin balance.



## SYMPTOMER PÅ STRESS

De symptomer der er tale om falder i tre store hovedgrupper

1. En ændret adfærd
2. Psykologiske reaktioner
3. Fysiologiske reaktioner.

1. Det at **ændre adfærd** vil sige, at du begynder at opføre dig på en anden måde end normalt.

Det kan være at du ændrer livsstilsvaner, alkoholforbruget kan stige lidt rigeligt. Nu er det ikke et enkelt glas vin til maden, nu deler I en flaske, du får også lige en drink, når du kommer hjem fra arbejde "til at falde ned på", du tager en drink for at sove bedre om natten o.s.v. Dette er en adfærdsændring, og det er naturligvis en proces, som tager en vist tid, og som måske ikke bemærkes af ret mange mennesker. Måske ikke engang af dig selv.

Men det er et alarmsymptom, som bør give anledning til eftertanke og handling.

Det kan også ske, at alting bliver for meget, du vælger at sygemelde dig for en periode. Du trækker dig mentalt tilbage fra arbejdet og fra problemerne.

Det kan også være at du begynder at tage piller, angstdæmpende, beroligende, smertestillende, antidepressive, såkaldte "lykkepiller" eller tilsvarende.

Fælles for alle disse løsninger er, at de ikke løser noget som helst. Problemet er tilbage, når virkningen af spiritussen ophører eller de beroligende midler fortager sig. Det vil kun skabe et yderligere problem og det vil oven i købet i mange tilfælde gøre det vanskeligere for dig at løse de egentlige problemer, så det er en dårlig udvej.

Nogle mennesker begynder at bære sig klodset ad, når de har for meget stress. De påfører sig små og store skader, er ude for ulykker. I starten ganske små og lette, men det er i denne gruppe vi også finder et stigende antal arbejdsulykker som reaktion på et forhøjet stressniveau. Dette er en af årsagerne til, at ulykkesstatistik og fejl på arbejdspladserne bør overvåges meget nøje, og en stigning i hyppigheden bør helt klart føre til nærmere undersøgelse også af stressniveauet i virksomheden.

2. De **psykologiske stresssymptomer** er velkendte. Det drejer sig hyppigst om

irritabilitet.

Du har kort lunte, farer op over småting, bliver hidsig, mister tålmodigheden, har svært ved at koncentrere dig.

Det er her vi finder det berømte paradoks med en ægtefælle, som farer helt op i skyerne, fordi der er nogen, der har trykket midt på tandpastatuben og andre fjollede ting. I sig selv ikke noget at hidse sig op over, men som den berømte førnævnte dråbe i det ligeså berømte glas er det et signal, om at stressniveauet er blevet alt for højt.

For de fleste mennesker er irritabilitet et tidligt stresssymptom, En del er dog mere tilbøjelige til at tabe humøret, blive nedtrykte som udtryk for et for højt stressniveau. Det betyder, at disse mennesker er i evigt dårligt humør, glædesløse, straks fra morgenstunden. De er ikke til at slå et smil af, de er aldrig rigtig glade og jubler aldrig. De fleste mennesker, der reagerer sådan, har selv en fornemmelse af, at der er noget galt. De har ikke lyst til at udstille sig med deres nedtrykthed og trækker sig derfor tilbage fra sociale kontakter. De vil ingenting om aftenen, er for trætte til at dyrke sport, til at se vennerne, til at foretage sig noget med familien etc. Der opstår derfor en slags isolation, hvor de trækker sig mere og mere tilbage fra omgivelserne. Det betyder også, at omgivelserne har stadigt sværere ved at nå disse mennesker og derfor forsinkes det meget ofte behandlingsstarten.

Langvarig nedtrykthed pga. stress kan desuden føre til den egentlige sygdom depression, som vi vil vende tilbage til i et senere afsnit.

Et hyppigt symptom er også dårlig nattesøvn. Det kan være at du får svært ved at falde i søvn, om aftenen, men kan også give afbrudt søvn, hvor du vågner flere gange om natten. Nogle mennesker tror, de kan løse problemerne om natten og har nærmest fået en dårlig vane med, at alle dagens problemer dukker op omkring sengetid.

Det er en misforståelse. Nætterne er ikke til at løse problemer i. Måske er der en grund til at det kun er dagene, der har fået navne (man-DAG o.s.v.), nætterne hedder ikke noget.

Det kunne være, fordi det er dagene og ikke nætterne, der er beregnet til at arbejde i.

Hos nogle er et tidligt symptom, at sexlysten og sexevnen mere eller mindre forsvinder. Et lige så uheldigt symptom som mange andre, fordi det skaber en afstand til partneren, hvorefter dialogen også efterhånden påvirkes.

Det er måske kun den ene part, som har stress. Men det kommer uundgåeligt til at påvirke

hele resten af familien. Hvis man ikke gør en indsats, risikerer man, at hele familien får stress. Det er derfor umådeligt vigtigt at man har hinanden som ressourcepersoner. Det vil vi komme tilbage til senere.

3. **De fysiologiske reaktioner** – også kaldet fysiske symptomer er mangfoldige.

Vi ved om en lang række sygdomme, at de kan forværres i stresssituationer.

25% af danskere dør stadig af hjertesygdomme, og vi ved fra efterhånden flere befolkningsundersøgelser, at et højt stressniveau er en væsentlig risikofaktor for hjertedød. Der er lavet mange undersøgelser både i Danmark og udlandet, der er desuden lavet sammenlignende undersøgelser mellem Sverige og de baltiske lande, og alle disse undersøgelser tyder på, at stressfaktoren har langt større betydning, end vi har troet det hidtil. Det betyder, at vi formentlig skal se med helt andre og mere seriøse øjne på stressfaktorerne, når vi taler forebyggelse af hjertesygdomme.

Vi ved at børn med astma får det værre i stresssituationer.

Vi ved at visse af de alvorligere mave-tarmsygdomme kan udløses af stress.

Det har været stærkt omdiskuteret i mange år, om man kan få cancer af stress.

En kendsgerning er det imidlertid, at mennesker der bliver alene, som mister deres ægtefælle efter et langt livs samliv, har en væsentlig øget risiko for at få cancer i de første år efter denne ulykkelige begivenhed. Formentlig opstår der her udover sorgen – en anden form for stress. Som kommer af, at den efterladte er ude af stand til at tilpasse sig de nye livsbetingelser, han eller hun nu er påtvunget. Der er både de mange praktiske gøremål med bank, husleje, hus-reparationer, husførelse, bil, skat m.m., som måske den afdøde altid har taget sig af og samtidig det følelsesmæssige traume at være alene om alting, stort og småt, nu og fremover. Det giver stress.

Der er for ganske nylig lavet en endog meget stor undersøgelse af sorg og stress som risikofaktorer. I denne undersøgelse er der ikke tvivl om, at forældre der mister et barn har en større risiko for at dø tidligt end de mennesker, der ikke har været ude for en sådan ulykke.

Dødsårsagerne er mange:

- selvmord
- trafikulykker

- hjertesygdomme
- cancer

Man diskuterer om det er sorgen i sig selv, som opleves så dybt traumatisk, at organismen simpelt hen bliver syg af det. Eller om det snarere er en sorg, der ikke bliver bearbejdet, som sætter så dybe spor. En sådan ulykke er jo ikke noget man glemmer, men på en eller anden måde må man acceptere realiteterne og komme videre med sit eget liv, selv med de dybe ar en sådan sorg har givet.

Vi ved at vores blodtryk stiger i stresssituationer, og at et højt stressniveau kan forværre en blodtrykssygdom.

Og så er der i øvrigt en lang række andre symptomer som

- svimmelhed
- hovedpine
- muskelinfiltrationer
- ledsmerter m.m.m.

som hos nogen udløses i stresssituationer.

## **HVORFOR REAGERER VI SÅ FORSKELLIGT?**

Vi bliver alle sammen født med et vist arveligt beredskab. Der er bestemte sygdomme i bestemte familier. D.v.s. at du bliver født med en tilbøjelighed til bestemte sygdomme. Imidlertid vil det lykkes for mange mennesker at leve hele livet igennem med en tilbøjelighed til en bestemt sygdom, men uden at de nogensinde bliver syge af den.

Det betyder, at de nok har den liggende, såkaldt latent, men at den aldrig kommer til udbrud. En langvarig, negativ stressperiode er imidlertid risikabel, således at det ofte er i forbindelse med en sådan periode, at sygdommen rykker frem i lyset og bliver manifest, som det kaldes.

## HVORFOR FÅR VI STRESS?

Alle disse stresssymptomer kan stå på i et vist stykke tid. Hvis vi går tilbage til billedet med broen, som belastes mere og mere, kan vi lave en parallel til mennesker. Når du er i en stresssituation i tilstrækkeligt lang tid, vil du få nogle første lette symptomer.

Heldigvis er de symptomer, der dukker op i stresssituationer meget ofte de samme hos det samme menneske fra gang til gang. Du vil derfor kunne genkende dine stresssymptomer fra gang til gang, så de stresssymptomer nærmest bliver en slags stressmarkører. Det bliver et signal fra kroppen om, at noget er galt, livskvaliteten er i krise på et eller andet punkt. STRESS ER DIN INDRE SKYTSENGEL.

Der skal gøres noget.

Hvis du hører signalet, og ændrer nogen ting, er det naturligvis herligt. Men hvis du ikke gør det, vil mange af symptomerne ganske vist svinde igen men desværre kun for en periode.

Oftest vil de så komme igen senere, og denne gang som et kraftigere signal. Din indre skyttsel giver ikke op.

Det kan være endnu mere hovedpine, det kan være et endnu højere blodtryk, det kan være smerter, der opfattes som hjertesmerter og andre voldsomme symptomer.

Hvis du stadig ignorerer dem eller dysser dem ned med beroligende midler, alkohol eller lignende, vil signalerne før eller senere blive så kraftige, at det ligner det velkendte vink med en vognstang. Og det er måske det, vi så kalder sygdom.

Så der er al mulig grund til at lære dine stresssymptomer at kende og at reagere på dem

### *EN LILLE STRESSMETAFOR.*

*Kristine kommer kørende i sin lille bil. Der er en irriterende lyd fra "et eller andet sted". Hun er ikke rigtig i humør til det lige nu, så hun skruer lidt ekstra op for radioen. Herligt, nu kan hun i det mindste ikke høre lyden. Sådan går der faktisk i adskillige dage. Radioen kan nu ikke længere overdøve lyden. Kristine må kapitulere og hun må en tur på værksted med sin bil. Mekanikeren er rædselsslagen "ved du godt, at den er livsfarlig at køre i?" Nej, så galt havde hun ikke forestillet sig, at det var.*

Kender du Kristine? Kunne det lige så godt have været dig selv? Og endnu mere interessant, hvad nu hvis det ikke var bilen der gav "lyd", men din egen krop. Ville du så også blot have overhørt signalerne? Det er ofte det, vi mennesker gør, fordi vi ikke lige har tid eller lyst til at tage os af "det".

En smerte hedder på engelsk "a pain". Smertestillende medicin hedder painkillers (smertedræbere). Er det mon meningen, at smerter skal dræbes, eller skulle du hellere bruge den som et signal, og spørge dig selv, hvad der sker i dit liv lige nu, og om der er noget, der forårsager denne smerte.

## **DET BEVIDSTE / DET UNDERBEVIDSTE**

Vi er opdraget til at tænke os godt om, til at bruge den hjerne vi nu engang er blevet udstyret med, og den er jo også en fantastisk opfindelse.

Alligevel forbavses vi gang på gang over vore egne reaktioner. Mange af vore reaktioner er nemlig styret af underbevidstheden, som vi er knapt så dus med.

Underbevidstheden har meget at skulle holde styr på, bl.a. at trække vejret, at hjertet slår, at registrere kulde og varme, at transportere og transformere føden, at styre søvn og vågen tilstand, at holde fremmedlegemer væk fra luftrør, næse og øjne og mange andre ting.

Udover alle disse selvfølgelig opgaver er det også underbevidsthedens opgave at styre vort følelsesliv, og her hjælper det ikke at hjernen fortæller os, at det ikke er særlig smart at vi reagerer på en bestemt måde, for reaktionen har jo allerede fundet sted. Til gengæld kan vi stole på, at underbevidstheden fungerer meget præcist og tager alle sine mange opgaver meget seriøst. Med andre ord: den kan man regne med.

Vore gamle emotioner er lagret i nervesystemet og aktiveres via vort sanse- og tankeapparat. Det er meget ofte netop er disse "ubevidste", "ufrivillige" reaktioner, der giver stress. De kommer bag på os, og lader sig ikke bearbejde ved hjælp af fornuft. F.eks. oplever nogle, at de har svært ved at tale i en større forsamling, de hakker og stammer eller rødmer og får endog sagt det helt forkerte. Dette måske blot fordi de en enkelt gang har oplevet at få sagt ting på en klodset måde, og dermed har givet underbevidstheden/nervesystemet den opfattelse, at det er sådan de gør. Der kan også være tale om præcist samme fænomen overfor en bestemt person. Blot synet af denne person vil medføre nøjagtigt samme reaktionsmønster hver eneste gang. Slaget er tabt på forhånd. Der er dannet en betinget refleks, der udløses af dette bestemte menneske. Men ikke nok med det. alene tanken om "denne person" kan udløse dine negative reaktioner.

## **PAVLOVs REFLEKSER**

Betingede reflekser er først undersøgt og beskrevet af den russiske nobelpristager Pavlov for ca. 150 år siden.

Princippet var i al sin enkelhed:

Han fodrede en flok hunde og samtidig ringede han med en klokke. Han registrerede, at hundene savlede, deres produktion af mundvand steg ganske væsentlig i denne fodringssituation.

Da der var gået nogle uger på den måde med kombination af fodring og ringen med klokken, lavede han et nyt forsøg, hvor han udelukkende ringede med klokken, men uden samtidig at fodre dem. Samtlige hunde gik i gang med at producere mundvand, fuldstændig som de gjorde i fodringssituationen.

Der var nu lavet en såkaldt "betinget refleks". Hundene fik et sanseindtryk i form af ringen med klokken, og dette har jo normalt intet med mad at gøre. Men i deres tilfælde var der dannet en betinget refleks.

Pavlov eksperimenterede så videre med, hvor lang tid det tog at opbygge en sådan betinget refleks, og det viste sig at kunne gøres på ganske få dage.

Han undersøgte også, hvor lang tid det tog at fjerne den betingede refleks. Ved at ringe med klokken den ene gang efter den anden, men uden at hundene blev fodret i tilslutning til dette. Det viste sig at tage endog meget lang tid at afbetinge disse reflekser igen.

Resultaterne af Pavlovs forskning er gyldige den dag i dag. Normalt regner man med, at det tager 10-20 gange så lang tid at afbetinge en refleks, som det tager at indarbejde den.



## EMOTIONER

Måske bliver du offer for dine EMOTIONER ...positive og negative følelser.....Hvor stammer de fra?

Spørgsmålet omkring arv og miljø har været diskuteret meget igennem tiderne og drøftes stadig. Det kan være umuligt at skelne, hvad der kom først hønen eller ægget. Har man arvet et reaktionsmønster, eller har man simpelt hen kopieret det?

Sikkert er det, at begivenheder op igennem opvæksten er med til at danne os som mennesker.

Allerede i fosterstadiet er et menneske formentlig i stand til at blive påvirket af ydre begivenheder, positive såvel som negative. I de første leveår er man særdeles påvirkelig, også fordi man som individ på dette tidlige tidspunkt i tilværelsen kun har ringe indflydelse på, hvilke beslutninger der tages hen over hovedet på en. Man er dybt afhængig af de omgivelser, man er en del af.

I ethvert menneskes liv sker der ting, der sætter sig dybe spor. Positive som negative oplevelser lagres i hjernen og i nervesystemet, og organismen husker dem. Cellerne husker endog meget tydeligt og reagerer meget præcist. Det er eksempelvis derfor, at en bestemt melodi, billede, smag, lugt, tanke kan fremkalde en bestemt følelse i kroppen. Det betyder, at man rent faktisk har et helt arkiv af reaktioner lagret i sit system, og det er fra dette arkiv, reaktionerne hentes frem.

Mennesker er individuelle med mange forskellige arvelige anlæg. De har desuden haft mange forskellige former for opvækst med små og store begivenheder. Det eneste der tæller i denne sammenhæng er den enkeltes egen, unikke oplevelse af begivenheden. Ikke om andre vurderer dem som store eller små. Derfor kan det til tider også for behandlere være særdeles vanskeligt at tyde patientens/klientens reaktion. Som behandler må man være varsom med at drage forhastede konklusioner, eller at generalisere ud fra sine egen erfaringer..

Positive oplevelser og fornemmelser er næppe det, der siden hen fører til stress eller sygdom. Anderledes forholder det sig med de negative oplevelser og følelser. Måske er du bevidst om, at du "altid" reagerer på en bestemt måde, når de befinder sig i en bestemt situation, og betragter det mere eller mindre som noget ganske naturligt. Ubevidst eller bevidst sørger du derfor for at undgå at komme i en sådan situation. Skønt dette kun

delvist er gennemførligt, accepteres den negative reaktion i første omgang som "de små slag livet giver".

Kommer et menneske ud for en større dramatisk begivenhed som, f.eks. skilsmisse, dødsfald, svigt, firing, ulykke eller noget andet voldsomt, sættes der gang i mange negative følelser på en gang. Hele følelsesregistret er aktiveret, og dermed er det vanskeligt at håndtere. Der kan være tale om følelser som :

**VREDE** som kan arte sig helt forskelligt afhængig af hvem man er, og hvordan man har lært at tackle denne følelse. Vrede kan være voldsom, udadrettet, eksplosiv, og hvis en person er i stand til at håndtere sin vrede konstruktivt og rette den direkte imod den eller det, der har forårsaget vreden, kan den være en KRAFT og virke befriende og forløsende. Bliver den til gengæld siddende i kroppen med al sin voldsomhed, bliver den til stress. En vrede, du ikke slipper af med, bliver i stedet til vrede rettet imod dig selv. Den medfører indesluttethed og indestængthed og skaber ofte handlingslammelse, som yderligere forstærker problemet.

Mange mennesker registrerer, at denne indestængte vrede giver fornemmelser i maveregionen. Det er da også her, den kan sætte sine spor i form af mave-tarmproblemer.

**BEDRØVETHED** som når den invaderer hele systemet medfører indesluttethed og handlingslammelse.

Det kan være svært at gøre et bedrøvet menneske glad. Bedrøvelse er en følelse, der fylder meget i sindet. Den er som en bred malerpensel, der farver alt sort og gråt. Derfor kan du ikke fjerne din bedrøvedhed blot ved bevidst at tænke på noget godt.

Først når det lykkes dig selv at finde årsagen og at få bearbejdet de ting, der ligger til grund for følelsen, er den i stand til at slippe sit tag.

Følelsen bedrøvet har ofte til "huse" i mellemgulvet og her kan den opleves som smerter, sure opstød, kvalme eller lignende.

Såvel vrede som bedrøvedhed kan medføre handlingslammelse, og det er hyppigt denne handlingslammelse, der fører til depressive symptomer. Med andre ord, først når vi har fået bearbejdet og forstået essensen af disse 2 følelser letter trykket og vi er atter i stand til at handle.

**FRYGT** kan selvfølgelig også medføre passivitet. Du forsøger at undgå det du er bange for. Frygten har mange ansigter, eller som vi ofte kalder det "fætre" og "kusiner" såsom ængstelse, bekymring, usikkerhed, angst.

Frygten opleves måske endog endnu mere fysisk end førnævnte følelser. Den "bor" hyppigt i brystet, og hjertebanken, tendens til besvimelse, åndenød, kan derfor være et signal på denne følelse, og sygdomme som astma, lungebetændelser, hjerteproblemer forhøjet blodtryk kan forværres af længerevarende frygt.

Kortvarig, reel frygt for noget bestemt kan være sund. Det kan være en meget kraftig motivator til handling. Den langvarige frygttilstand derimod bremser og blokerer tillige for adgang til de ressourcer der kan sætte dig i stand til at handle. Derfor giver den stress. En del mennesker går rundt med en angst for at dø. Det kan der være mange forskellige årsager til:

- angst for det ukendte
- ærgrelse over alle de ting, du ikke får gjort
- bekymring over hvordan familien vil klare sig
- etc.

Paradoksalt nok handler dødsangst dybest set ofte om "LIVSANGST" – f.eks. for ikke at turde være sig selv, leve sit liv, som man gerne vil (se også afsnittet om livsværdier).

**SÅRET.** Denne følelse er der mange mennesker, der er meget bevidst om. Den kan være højst generende også fordi personer, der har følt sig såret mange gange i livet uvilkårligt kommer til at tillægge andres ord og handlinger en anden betydning, end den der oprindeligt var tilsigtet. Det bliver ligefrem en dårlig vane at tiltrække mennesker, der let afviser en eller på anden måde sårer og nedgør en.

I modsætning til følelsen BEDRØVET, hvor det drejer sig om en emotion man selv har påført sig, drejer SÅRET sig om noget andre gør ved en, eller rettere sagt: vores oplevelse af, hvad vi tror, de gør ved os. Såretfølelsen registreres i øverste del af brystkassen og kan muligvis være ansvarlig for infektioner i luftrør, bronchitis etc.

**SKYLD** er en følelse, mange påtager sig. Flinkeskolen har ikke eksisteret forgæves.

Ligesom for de andre emotioners vedkommende stammer skyldfølelsen fra en eller anden

tidlig begyndelse, hvor der måske var al mulig grund til at føle skyld. Dette berettiger dog ikke til, at du også fremover påtager dig skylden for alverdens ting.

Måske er du blevet skammet godt og grundigt ud, evt. blevet belært om, at "dette kunne være forhindret, hvis DU havde reageret rigtigt".

Måske er du opvokset i et strengt religiøst miljø præget af trusler. Hvor religionen har været brugt som strafferedskab i stedet for et kærligt støttende redskab.

Skyld opleves især i halsområdet. Det kan give sig udtryk som "ordene sidder fast i halsen", klump i halsen, ondt i halsen, struma eller basedow, problem med stemmebånd etc.

Ansvarlighed er godt, overansvarlighed, jdårlig samvittighed/skyldfølelse er til gengæld nedbrydende og giver stress. Hvad vil du gøre ved noget, du ikke gjorde engang?

Skyld er en følelse, der skal arbejdes med. *Du kan jo ikke ændre de ting, der allerede er sket, men du kan ændre din holdning til dem.*

Fælles for alle disse emotioner er at det er gamle reaktioner lagret i kroppens nervesystem, og alle har en forbindelse til fysiske reaktioner – der er dannet betingede reflekser.

Lad os et øjeblik koncentrere os om en situation som SKILSMISSE.

*Mette har været gift med Per i snart 18 år. De har et par halvstore børn. Begge har gode jobs, dog er det især Per, der har haft en karriere. Deres parforhold har haft det skidt i nogle år, men der har ikke været rigtig tid til at tage sig af det.*

*Mette har sat sig selv til side, hver gang Per var i gang med en ny del af sit studium, en ny opgave eller på en af sine utallige rejser. Hun var således hjemmegående, medens børnene var helt små, og siden har hun skaffet sig et deltidsjob indenfor den uddannelse hun i sin tid tog. Så med andre ord, hun sørger for at hjemmemanageriet kører, som det skal på trods af Pers hyppige fravær.*

*De har for et stykke tid siden forsøgt parterapi, men det var ikke nogen succes.*

*Nu har Per så meddelt, at han ikke orker mere, nu vil han flytte.*

*Begge er de bedrøvet over, at børnene skal lide under forældrenes manglende evne til at løse konflikterne.*

*Mette sidder tilbage midt i sit følelseskaos. Og hvis vi skulle give et bud på, hvordan der lige nu ser ud inden i Mette er det nok ca. sådan her:*

- *VREDE* på Per fordi han nu bare går, og mod sig selv fordi hun ikke kan forhindre det
- *BEDRØVET* over at hendes drøm om et lykkeligt ægteskab brast. Hun er tilligemed selv skilsmissebarn, så hun er syg af sorg over, hvad hendes børn nu må igennem
- *FRYGT* for hvordan tingene kommer til at fungere. Per er jo ham med det gode job og tilsvarende løn, medens hun selv ikke føler sig meget bevendt. Hun har aldrig fået opgraderet sin uddannelse. Frygt også for at være alene, og stå alene med ansvaret for børnene.
- *SÅRET* over at han vælger hende fra "med alt det, jeg har gjort for ham"
- *SKYLD* over ikke at have reageret anderledes efterhånden som problemerne hobede sig op. Og endnu engang: skyld overfor de 2 børn. Måske har hun også som hjemmegående pakæsel følt sig noget uattraktiv, og hun begynder måske at bebrejde sig selv, at hun glemte at være sjov underholdende og frem for alt hans elskerinde.

## I, II OG III POSITION ("jeg", "du" og "man")

Det er tidligere nævnt, at mennesker er meget forskellige, at de har forskellige måder at håndtere situationer på og at reagere på. En af forklaringerne kan være, at de førnævnte barndomsbegivenheder har været oplevet meget forskelligt.

Nogle oplever med hver en fiber af kroppen – det kaldes også at være i I. position.

Andre har formået at distancere sig. Mange børn er i stand til at "lade som om det slet ikke sker for dem" (dette er et velkendt fænomen f.eks. blandt incestofre, som har været nødt til at befinde sig i en helt anden fantasiverden, i de situationer hvor overgrebet fandt sted).

Dette begreb kaldes at gå i II eller III position.

I III position befinder man sig helt i observatørens rolle, som om begivenheden sker for en helt anden person. I II position er man så at sige trådt i "forbryderens" sko, og ser det fra hans/hendes synsvinkel. De personer, der har været i stand til at gå i II eller III position, vil ofte have sværere ved at genkalde sig selve FØLELSEN, skønt de måske nok kan erindre billedet, lydene, duftene, smagen.

Det er relativt enkelt at lytte sig frem til, om dette har været tilfældet. Når vi taler, fortæller vort ordvalg nemlig fra hvilken position vi har oplevet begivenheden. F.eks. siger mennesker, der er i II position "du" om sig selv: "du bliver altid træt når", "du kan ikke være andet bekendt" o.s.v.

Omtaler vi os selv som "man" befinder vi os i III position: "man ved jo aldrig, om man skal ...." "man har aldrig rigtig lyst til"

Det er let at høre, hvor meget sådanne udtalelser begrænser. Mange hopper ud og ind i II og III position, når de bevidst eller ubevidst vil lægge afstand til deres egne følelser.

I virkeligheden er det interessant at blive meget bevidst om disse fænomener hos dig selv, at kunne se deres begrænsninger men også at forstå, hvordan dette fænomen kan anvendes positivt, hvis du udvikler evnen til frit at jonglere mellem positionerne. Problemet kan se meget forskelligt ud – afhængigt af, hvilken position, du befinder dig i. Lige så problematisk det kan være, hvis du altid sætter dig selv i II eller III position, ligeså fordelagtigt er det at kunne se det fra forskellige synsvinkler.

*NIELS har ondt i maven, meget. Han lider af det man kalder colon irritabile (irriteret tyktarm), føler sig oppustet, tung. indimellem gør det rigtig ondt, og hans erfaring har lært ham at bestemte fødemidler for alvor forværrer symptomerne. Disse fødemidler forsøger han så vidt muligt at undgå. Tilstanden har nu stået på i nogle år, og han er selv meget*

opmærksom på, hvordan det hele er opstået. Han arbejder som selvstændig, men forretningen går økonomisk dårligt, hvilket medfører at han ofte påtage sig opgaver, han ikke har lyst til. "Man skal jo have noget at leve af" (hvem er "man"?= Ill position) og han kan derfor slet ikke få øje på, hvad der skal til, for at hans situation kunne ændre sig. Han har læst en del bøger om, hvordan man blot ved at tænke positivt, kan få tingene til at udvikle sig i den rigtige retning. Så hvis han blot ville nøjes med at gøre det, han godt kan lide i sikker forvisning om, at tingene går som de skal, så ville alt være godt.

Disse bøger kan være underholdende læsning, synes Niels, men hans erfaring fra sit eget liv stemmer sjældent overens med bøgernes "gyldne løfter". Han har stadig ondt i maven. Arbejdspres fik helt klart skylden for Niels' ubehagelige symptomer, og det virkede da også umiddelbart tilforladeligt.

Imidlertid viser det sig, at han sjældent er hjemme hos sig selv i I position. Han omtaler ofte sig selv som "man" og "du". Så hvor var Niels selv egentlig?

I Niels' liv var der også historien om hans far. Faderen havde problemer af ganske alvorlig karakter, problemer som ind i mellem blev så store, at det efterlod faderen dybt ulykkelig. Faderens konstante ulykkelighed havde været bestemmende for stemningen i familien under hele Niels' opvækst, og alt drejede sig om, hvordan faderen var tilpas. Stemningen satte sig direkte i maven på Niels. Som voksen havde han derfor besluttet at ignorere faderens følelser. Med andre ord havde han mentalt frabedt sig at påtage sig faderens ulykkelighed. Følelsesmæssigt viste det sig imidlertid ikke at være så let gennemførligt. Han gik rent faktisk rundt med en stor skyldfølelse, som satte sig som stress i nervesystemet og for hans vedkommende altså i tarmregionen.

Efterhånden som han i løbet af terapien blev klar over tingenes rette sammenhæng, oplevede han, hvordan tarmsystemet slappede af. Han følte sig afslappet og veltilpas. Han begyndte at tackle sit forhold til faderen anderledes og med dyb respekt både for sig selv, men også for sin far.

Det at Niels gav slip på sin bekymring for faderen fik effekt såvel for ham selv som for faderen. Faderen blev "sat fri" til at reagere mere hensigtsmæssigt.

Han nåede i øvrigt også lige at give en tilbagemelding om, hvordan hans nye måde at reagere overfor faderen på, også havde en positiv effekt på deres indbyrdes forhold. Det at sønnen gav slip på sin bekymring for faderens ulykkelighed, satte faderen fri til at reagere mere hensigtsmæssigt.

"Børn" der begynder at optræde som forældre for deres forældre misfortolker begrebet ansvarlighed, og medvirker hyppigt til, at forældre kommer endnu mere i afmagt end de allerede var, de bliver fastholdt i deres egen negative følelse/situation.

Det er sundt at få afklaret sit forhold til egen og andres ansvarlighed (se side )



## **NEGATIVE FORVENTNINGER & NEGATIVE OVERBEVISNINGER**

Udover at blive offer for negative emotioner, hænder det også at det er negative forventninger, der bremser os i at opnå, det vi gerne vil. Hvor stammer de fra, hvorfor er de der, hvad skal vi bruge dem til? Negative forventninger som ”det går nok galt”, ”det nytter ikke alligevel”, stammer selvfølgelig et sted fra. Måske hedder dette sted ERFARINGER, d.v.s. at personen adskillige gange har oplevet, at det gik galt, ikke nyttede etc. eller det er sådan, vi er blevet opdraget.

Hvis disse sætninger ligger til grund for vore handlinger, så er der en meget stor risiko for, at det bliver til selvopfyldende profetier. Det er meget vanskeligt at få ting til at lykkes på disse betingelser.

De negative forventninger kræver mange ressourcer. Det bliver en konstant kamp at overvinde disse. Alle de gange, hvor du taber kampen, giver det dig stress.

*Indtil for 5 år siden var Pia meget plaget af forkølelser. Hun blev hyppigt forkølet, kunne ikke tåle at være i selskab med forkølede mennesker, uden at hun selv pådrog sig lidelsen. Men ikke nok med det, der stødte altid komplikationer til Pias forkølelser i form af bronkitis og astma. Enkelte gange også lungebetændelser. Det tog hende som regel nogle uger, helt at komme på benene igen.*

*Resultater var meget naturligt, at Pia blev skrækslagen blot en medpassager i bussen nøs. En dag tænkte Pia: ”åh bare min forkølelse dog ville stoppe her” og pegede mentalt på halsområdet. Stor var hendes forbløffelse, da næste forkølelse rent faktisk stoppede med symptomer fra halsen.*

*Hun tænkte; måske kunne jeg lade den blive i næsen i stedet for. Også dette projekt lykkedes for hende.*

*Resultatet viste sig at være varigt. I de sidste 5 år har hun haft et ganske normalt antal forkølelser, og er ikke så sart som tidligere. Hun kan nu sagtens være sammen med andre forkølede uden altid selv at blive ramt. Komplikationerne har hun aldrig mere, så nu regner hun ikke længere en forkølelse for noget særligt.*

Det samme gør sig gældende for negative overbevisningers vedkommende: ”jeg kan ikke”, ”dur ikke”, ”de andre er bedre, stærkere, dygtigere” ”jeg dummer mig altid” ”kommer altid galt af sted”, ”jeg fortjener ikke” og mange flere.

Heldigvis går du ikke ligefrem rundt med et skilt på maven og praler af de negative selvopfattelser, men da kropssprog i høj grad afslører, hvad du synes om dig selv, er der en stor risiko for, at andre ubevidst opfatter det, du tænker om dig selv. Det kan derfor meget nemt blive til sandhed, og dermed endnu engang til en række negative erfaringer. Ser man på symptomer og sygdomme, så trives de jo allerbedst, når de fodres med negative overbevisninger og forventninger. Et gammelt ordsprog siger "det handler ikke hvordan man har det, men hvordan man tager det".

Et andet ordsprog siger: "du får hvad du forventer". Så hvis du bliver forkølet og ved, at en forkølelse normalt varer 8 dage, er det svært at få den til at fortage sig før der er gået de 8 dage.

Ikke desto mindre kan masser af mennesker klare en lignende infektion på 2-3 dage – de ved nemlig ikke bedre!! De tror, at det kun tager 2-3 dage.

I den tilgængelige stresslitteratur refereres ofte til en bestemt svensk klinik, og det anføres herefter med stor overbevisning, at behandling af stress kræver mindst 1/2 års sygemelding.

Dette er en klar negativ overbevisning.

Det gælder om at holde hovedet koldt og hjertet varmt og holdet sindet åbent for, at der rent faktisk er andre muligheder.

*Anne er en voksen, stort set rask kvinde nu sidst i 40'erne. Hun har ellers været noget af et skravl. Hele hendes barndom var sygdomspræget. Hun er adoptivbarn. Hendes adoptivforældre havde forsøgt at gardere sig. De havde, før de hentede hende, nærmest fået garanti for, at hun var helt rask – de havde netop mistet et adoptivbarn, så den situation ønskede de naturligvis ikke at komme i igen.*

*Det skulle imidlertid vise sig, at denne garanti ikke holdt ret længe. De havde haft den lille pige i 3 måneder, da hun begyndte at få "hivende" vejtrækning. Huden var heller ikke helt fin, der var eksempletter hist og pist. Hun røg ind og ud af hospitalet. Forældrenes ængstelse lod sig ikke bortforklare.*

*Hun blev passet og plejet, og især moderen forsøgte at forhindre, at hendes datter blev syg. Pakkede hende godt ind og forsømte ingen lejlighed til at advare barnet: "du ved, du bliver syg, hvis du fryser" "du ved du ikke kan tåle" o.s.v.*

*Disse mange formaninger lagrede sig i den lille Annes sind. Senere kom de mange dramatiske erfaringer der opstod i den lille piges liv. Hun havde nemlig en tendens til at få alle de komplikationer, man kan forestille sig til selv banale børnesygdomme. Så det hun lærte var: "symptomer er farlige, langvarige, kroniske, umulige at få væk, og at selv banale ting som en almindelig forkølelse medfører komplikationer".*

Den lærdom er næppe befordrende for sundhed.

## **OPGRADER DIT REAKTIONSMØNSTER**

Har du en adfærd, en reaktion, som du ikke bryder dig om hos dig selv, kan denne i høj grad blive til en stressfaktor.

Du opdager først reaktionen, når den er i fuldt sving. Måske er reaktionen logisk set fuldstændig urimelig. Men det skyldes netop, at reaktionen styres af det ubevidste sind. D.v.s. at den kan udløses af helt banale situationer, som rammer direkte ind i et af dine sårbare områder. Nervesystemet husker som bekendt vældig godt. Og denne hukommelse bestemmer helt umiddelbart vore reaktioner og dermed vor adfærd.

Det kan forekomme nyttesløst at lære at ændre disse reaktioner. Men, fat mod. Heldigvis forholder det sig slet ikke sådan.

Jo bedre man forstår sig selv, des mere hensigtsmæssigt kan man reagere. Det er imidlertid sommetider svært selv at finde ind bag symptomerne til ÅRSAGEN. Til gengæld findes der i dag mange forskellige terapiformer, som kan være med til at afklare, hvorfor man reagerer som man gør. Først herefter har du mulighed for at ændre disse reaktioner. (Derom senere i behandlingsafsnittet).

## **SYGDOMMEN DEPRESSION**

Når vi her taler om depression, tænker vi ikke på det at være ked af det, nedtrykt, melankolsk eller hvad man nu skal kalde det, men på den egentlige sygdom depression. Nu er det ikke "blot" en psykologisk reaktion på vanskeligheder, men er blevet til en sygdom, som er mere veldefineret, og som også kræver en specifik behandling. Det kan være meget svært at skelne, om det i det enkelte tilfælde er nedtrykthed p.g.a. langvarigt stress, eller den egentlige sygdom depression, som er brudt ud. Det kan være svært for selv læger, psykologer og andre der er uddannet i disse sager, men det gør det ikke mindre vigtigt at skelne.

*Kristian er 62 år. Han blev skilt fra hustruen for lidt over 1 år siden, og han har siden boet alene.*

*Han er tidligere administrerende direktør i en stor industrikoncern, et job han har haft i 20 år. For 3 år siden blev koncernen overtaget af et udenlandsk firma og under de mange forhandlinger, Kristian havde i den forbindelse, blev det aftalt, at han skulle fortsætte som direktør i firmaet, indtil han var 60 år, og derefter kunne han se frem til en fordelagtig pensionsordning.*

*Imidlertid skete det ½ år efter, at koncernen måtte konstatere et dårligere resultat end forventet, og Kristian blev fyret med ½ times varsel. Han fik et såkaldt gyldent håndtryk, men måtte rydde skrivebordet her og nu og tage hjem til sit hus.*

*Han kom hurtigt i forbindelse med et genplaceringsbureau, var igennem en del samtaler, også enkelte jobsamtaler, men der kom ikke noget ud af det. Han har ikke fået noget at lave. Har egentlig heller ikke økonomisk behov for det.*

*Han er blevet i dårligt humør, han er irriteret, og dermed lidt svær at tale med for omgivelserne. Han har let ved at snerre, han mister hurtigt tålmodigheden, og det virker som om, han også mister interessen. Han opfatter det selv som typiske stresssymptomer, som reaktion på fyringen, og han er vred og bitter over forløbet. Den han er mest vred på, er imidlertid sig selv. Han ved udmærket godt, at han igennem årene har lavet nogle fejl, specielt i de senere år, hvor han ikke har formået at styre koncernen og økonomien på tilfredsstillende vis.*

Allerede under den første samtale i Stressklinikken, kommer det tydeligt frem, at hans selvbebrejdelser er vildt overdrevne, hans nedtrykthed er absolut af depressiv karakter, han er tydeligvis hæmmet i alt hvad han foretager sig, og han er et godt eksempel på netop den situation, at han selv har opfattet det som stress i de ca. 1½ år, der er gået, medens det i realiteten drejer sig om en depression, som er tilgængelig for behandling. Den ret nylige skilsmisse er en ekstra belastning, som gør det vanskeligt at se tingenes sammenhæng. Den er på en gang en ekstra udfordring og et tab af ressourcer.

Sygdommen starter ofte ganske snigende, og det er meget karakteristisk at både den syge og familien på det tidspunkt, hvor diagnosen endeligt bliver stillet, kan se, at der igennem længere tid har været en række symptomer på vej, som man imidlertid ikke har reageret på og heller ikke har opfattet som egentlige sygdomstegn.

Depression skyldes nogle helt specifikke forstyrrelser i det stofskifte, der foregår i hjernens celler.

Da det er så vigtigt at skelne imellem disse former for sygdomme, vil vi nævne de vigtigste symptomer på depression.

**1. Humørmæssige døgnsvingninger** . Det er karakteristisk at den syge vågner meget tidligt om morgenen, humørmæssigt nede i et dybt hul., alting er sort og gråt, og dagen forekommer næsten uoverkommelig. Han kommer dog op, får sig i tøjet, kommer måske på arbejde, får slæbt sig igennem dagen og i løbet af dagen er det som om symptomerne letter en smule. Det går faktisk bedre i løbet af eftermiddagen. Om aftenen er det tåleligt, og han går i seng, sover - men næste morgen er det fuldstændig det samme igen. Disse karakteristiske døgnsvingninger hører med til billedet af sygdommen depression.

**2. Skyldfølelse** kan være ganske voldsom. Der kan også være tale om selvbebrejdelser. Nogle påtager sig ansvaret for alt hvad der sker af ondt omkring dem, både i familien, på arbejdet, i landet, i regeringen, i verdenssituationen o.s.v. Noget af det er måske rigtigt men næppe det alt sammen. Karakteristisk er det, at mennesker med depression fra fortidens hukommelsesgemmer fisker ting frem, hvor de har båret sig lidt uheldigt ad for mange år siden. Det har de imidlertid levet godt med i en årrække, men nu har de altså fået en depression, og så er det alle disse ting, som fortidens småsynder, der dukker op og antager helt urimelige dimensioner. Undertiden

kan disse deprimerede mennesker næsten ikke tale om andet end de gange, hvor de har båret sig uheldigt ad.

**3. Angst** som kan være ganske voldsom. Alle mennesker oplever angst indimellem, men oftest kun let og forbigående. I forbindelse med en depression kan det imidlertid vokse til egentlige panik-angst-angreb, hvor angsten fuldstændig behersker situationen. Man er ude af stand til at foretage sig noget som helst, kan ikke tales med og ikke nås i en dialog.

Og sådanne angstanfald kan optræde måske endda mange gange dagligt. Det betyder, at disse mennesker kan være afskåret fra at bevæge sig rundt i trafikken, fra at køre bil, tog, bus og lignende ting. Nogle af disse patienter (som de nu er blevet til) oplever deres angst i bestemte situationer. Det kan være de har fået et angstanfald under en elevator-tur o.l. og dette er en af de måder hvorpå de såkaldte fobier kan opstå. Dvs. at bestemte – reelt et ufarlige - situationer udløser angst. Der er mangfoldige anekdoter om bestemte ting eller situationer, som udløser angst hos mennesker. Det skal lige nævnes, at angst ikke behøver at være ensbetydende med depression – bestemt ikke.

**4. Hæmning** er ofte et karakteristisk symptom. Hæmning betyder at disse mennesker er svære at tale med. De får ikke taget sig sammen til noget som helst. Når man fører en almindelig samtale med dem, kan det vanskeliggøres ved, at man må sidde og vente på et svar, som måske kommer og måske ikke. Hver gang de skal svare på en sætning går de ligesom i stå, og man kan vente længe på en reaktion.

Det virker også, som om de har mistet interessen for alt det, der ellers har været sjovt og meningsfyldt. Sport, naturen, socialt samkvem etc.

Dette er nogle af de hyppigste symptomer på sygdommen depression, og de bør føre til, at den pågældende bliver sparket af sted til læge, hvor man kan få stillet en specifik diagnose.

Behandlingen er lidt forskellig fra stressbehandlingen.

Mange undersøgelser viser, at en psykologisk behandling er ligeværdig med den gængse medicinske behandling og formentlig med færre bivirkninger. I stressklinikken regner vi med, at ca. 10% af klienterne fra stressperioden er gledet ind i en depression. Når diagnosen er stillet, har vi jo to ting at behandle: Dels depressionen, dels den livssituation,

der har ført til depressionen. Over halvdelen af depressionerne klarer vi fint med kombinationen af

- Motion – jo mere, des bedre
- Dagslys – enten naturligt dagslys i de lyse måneder. Eller i form af en såkaldt dagslyslampe, man ser direkte i 20 minutter 2 gange dgl. Samt
- Behandling af den stress, der har været årsagen.

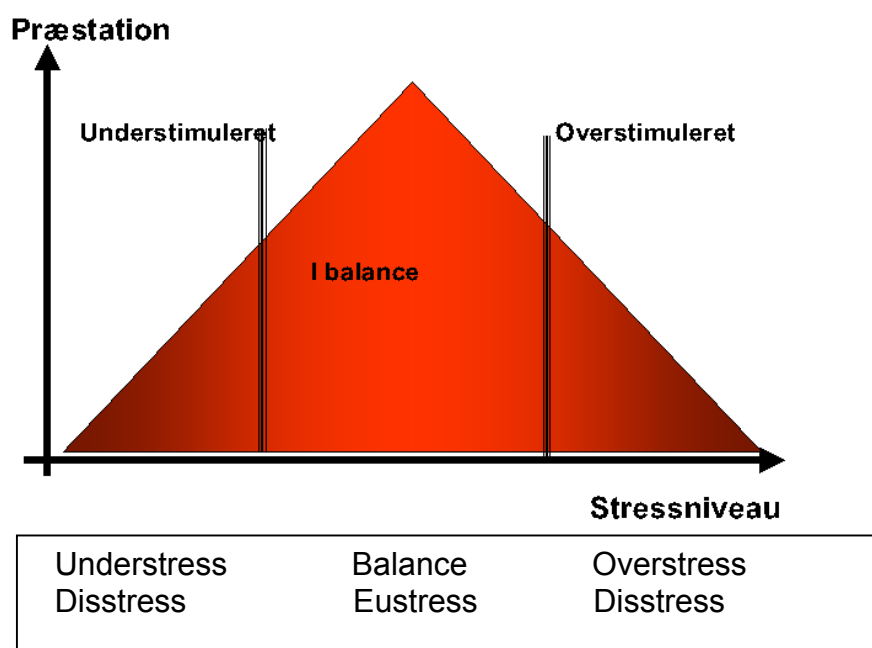
De depressioner, der ikke lader sig beherske af denne behandlingstriade, kræver medicinsk behandling, oftest i form af antidepressiv medicin. De uventede antidepressive midler. Medicinen har fået det meget uheldige navn "lykkepiller". Uheldigt fordi ingen bliver lykkelige af at spise lykkepiller. Specielt ikke raske mennesker. Men til behandling af depressioner er det ganske uforligneligt og har revolutioneret behandlingen.

Der er sket det i de seneste 10-20 år, at de antidepressive midler er blevet bedre og bedre, de er blevet meget specifikke med en direkte virkning på de stofskifteforandringer, der sker i hjernen, og de er desuden langt, langt sikrere at bruge end de midler, vi kendte for ca. 20 år siden. Bivirkningerne er til at overse, specielt når man holder det op imod de gunstige virkninger de vil have på en depression. De nye antidepressive midler har gjort, at man også i dag kan behandle lettere former for depression, og det er formentlig bl.a. det, som har gjort antidepressive midler så udbredte.

Man skal bare gøre sig klart, at antidepressiv medicin formentlig ikke kurerer en depression. Depressioner går over af sig selv. Det kan tage 6 måneder eller i enkelte tilfælde helt på til 2 år – men du bliver rask igen. Antidepressive midler tager imidlertid toppen af de mange ubehagelige symptomer, der følger med en depression og derfor har de deres berettigelse.

## FOR LIDT STRESS ELLER FOR MEGEN STRESS?

Vi har tidligere talt om positiv stress og negativ stress. Vi skal også tale om for megen stress og for lidt stress.



Det at have travlt behøver ikke nødvendigvis at betyde, at du er stresset. Måske endda tværtimod. Det er herligt at have travlt, når alt fungerer, når du er kreativ, får tingene fra hånden og det hele bare kører.

Men, forestil dig, at du er ansat et sted, hvor der er for lidt at bestille. Ordrene er for små, der er for få af dem, firmaet tjener ikke så mange penge, omsætningen går ned, aktivitetsniveauet daler.

Der begynder at svirre lidt rygter i firmaet om, at der egentlig er for mange ansatte til den situation, man befinder sig i lige nu.

Du møder på dit arbejde om morgenen, du har nogle arbejdsopgaver, men hvis du arbejdede i dit normale tempo, ville du være færdig med dem kl. 10 eller 11 om formiddagen og klar til at kaste dig ud i nye ting. Der er bare ikke flere ting. Så det arbejde du har, skal du helst få til at vare hele dagen. Du skal oven i købet se så travl ud, at ingen

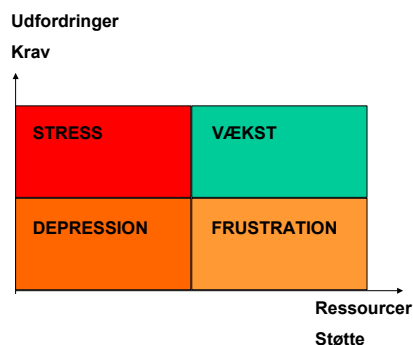


finder på, at du måske er overflødig. Det betyder, at du lægger forskellige andre arbejdsopgaver ind imellem, du får tingene til at tage ekstra lang tid, du foretager en del kontroller og ekstrakontroller, mange telefonopringninger o.s.v. På den ene eller den anden måde lykkes det at få hele dagen til at gå med de opgaver der er. Men, særlig tilfreds bliver du ikke af det. Der er ikke så megen udfordring i det. Hvis situationen varer ved i et stykke tid, begynder karrieremulighederne også at fortone sig lidt i det fjerne. I den periode er du ganske sårbar for stress. Der indsniger sig en vis lede, træthed, almindelig utilfredshed. Kort sagt alle symptomer på, at du er understimuleret i dit nuværende arbejde.

Det betyder en stresssituation, og det betyder, at du kan få nogle stresssymptomer, som ganske enkelt ikke er til at skelne fra de symptomer du får, hvis der er alt for meget at lave i firmaet.

Den form for stress, der opstår, når der er for lidt at lave, er der nogen, der kalder understress. Et udmærket ord og en udmærket betegnelse for netop denne tilstand. Det er værd at være opmærksom på, at stresssymptomerne som nævnt er de samme, men at de lige så vel kan opstå pga. for lidt stress som på grund af for megen stress.

## UDFORDRINGER



Vi vil gerne være i balance.

Vi har nævnt positiv stress, negativ stress, for lidt stress, for megen stress – og vi skal nu til at se på, hvordan du kan gå frem, når du skal udforske mere specifikt, hvad det er, der giver ubalancen.

Se på livet som en balance mellem udfordringer og ressourcer.

Det der er rigtig morsomt og sjovt, det der giver positivt stress, er naturligvis situationer hvor du har masser af udfordringer, men også har de ressourcer der er nødvendige til at kunne klare disse udfordringer.

Der er altså balance.

Udfordringer er mange ting. Det kan være

- arbejdsopgaver
- tidspres
- deadlines
- slap ledelse
- kolleger
- intriger
- nye arbejdsopgaver
- krav om bundlinieresultat
- krav om bestemte kvaliteter
- edb – og anden teknologi

Listen er næsten uendelig. Og dette er kun nogle af de udfordringer du møder på din arbejdsplads. Udfordringer er der på alle livets områder, som vi senere skal vende tilbage til.

## **EN VERDEN I FORANDRING**

Vi lever i en verden i hurtig forandring. Det er sagt mange gange. og vi siger det nu igen. Det er nemlig en ganske væsentlig stressfaktor. Når der sker forandringer i vort liv, skal vi have tid til at få sjælen med.

Forandringer har der naturligvis altid været, det er en del af udviklingen, og dermed en del af fremskridtet. Men forandringerne bør ske i et roligt tempo. Det, vi er ude for i øjeblikket i vor industrialiserede verden er, at vi oplever f.eks. kursudsving, som vi altid har gjort. Men, hvor vi før har set på kurser måske 1 gang om måneden og accepteret mindre opgange og nedgange, studerer vi nu aktiemarkedet og børskurserne løbende, d.v.s. hver time, og hvis en kurs ryger lidt ned eller lidt op, udløser det hurtigt panikagtige reaktioner hos alle involverede. Det betyder, at vi reagerer på en mængde mindre kursudsving, som normalt ikke ville afføde nogen reaktion, og som måske heller ikke på længere sigt har den store betydning. Den megen opmærksomhed kan imidlertid komme til at få en selvforstærkende virkning.

Ikke desto mindre reagerer vi på disse ting med bekymring, hvis kursen går nedad og denne bekymring er i aller højeste grad smitsom. Den breder sig som en løbeild i hele virksomheden og kan øge stressniveauet hos samtlige medarbejdere på rekordtid.

Der er meget der tyder på, at det, der i realiteten bestemmer stressniveauet i virksomheden, er ledelsens reaktionsmåde overfor disse forskellige fænomener, som kan påvirke virksomheden.

Det er i dag og specielt i fremtiden et ufravigeligt krav, at ledere skal være i stand til at lede også under pres. Selv under ekstremt pres.

Vort firma Corporate Care har i 2002 foretaget en analyse blandt en række små og store danske virksomheder. De blev bedt om at vurdere en lang række ydre faktorer og at tage stilling til, hvor megen positiv stress og hvor megen negativ stress, disse påvirkninger var årsag til.

En sikker nr. et som den faktor, der giver allermest negativ stress, er organisatoriske ændringer i virksomheden, d.v.s. fyringsrunder, nedskæringer, som kræver personalereduktioner, ”prikkerunder”, eller hvad man nu kalder det.

Som næst hyppigste stressfaktor kommer kravet om, at virksomheden opnår et ganske bestemt overskud.

Det tegner et godt billede af, hvad danske virksomheder er ude for i øjeblikket. En ting som fusion er absolut en stressfaktor, der giver en masse stress i virksomheden. Det giver en del positiv stress – men dog langt mere negativ. Også i dette tilfælde er det ledelsens reaktionsmåde, som er bestemmende for, om disse forandringer får lov at give en masse negativ stress i virksomheden eller om de opleves som neutrale eller endog som positive. En af årsagerne til, at fyringsrunder er en så voldsom stressfaktor, skal formentlig søges i den måde mange mennesker lever på i dag. Økonomisk spændt til bristepunktet. Masser af yngre familier sætter sig meget hurtigt efter at de har startet et samliv i en situation, hvor de økonomisk er totalt afhængig af 2 fulde indkomster.

Det betyder, at spillerummet er væk. Der er ingen luft under vingerne, og de bliver umådeligt sårbare overfor selv mindre nedgange i indtægten.

Det er synd, fordi det nemt kommer til at brede sig til andre livsområder.

Men, vi vil jo gerne det hele. Vi vil gerne være perfekte arbejdsmæssigt. Begge parter skal gøre karriere, og helst i lyntempo. Vi vil være ledere allesammen. Vi vil gerne være perfekte mødre, fædre, perfekte elskere og elskerinder, holde huset perfekt i orden, holde kroppen i orden, dyrke motion i fitnesscenter og løbe 3 gange om ugen. Om aftenen vil vi gerne se vennerne til en veltillavet middag med hjemmebagt brød og veltempereret, god rødvin, medens børnene tusser rundt og ser søde ud, og alt er lutter idyl

Næste morgen står vi op igen kl. 6, løber en tur, laver morgenmad til familien, smører madpakker, bringer børnene til deres institutioner, går på arbejde, og arbejder 8-10 timer i løbet af dagen. Hvorefter det hele gentager sig.

Og så vender vi tilbage til historien på side 1 om manden der skulle bruge mere stearin. Alle de andre ting på arbejdet, som virker som stressfaktorer, adskiller sig ikke fra livets områder i øvrigt. Dvs. ubalance mellem udfordringer og ressourcer, og det vil sige, at der gøres vold på egne livsværdier.

## **VÆSNER OG UVÆSNER**

Væsner er mangfoldige. Vi har skattevæsen, socialvæsen, sygehusvæsen, toldvæsen for blot at nævne nogle.

Alle disse væsner fungerer ud fra et sæt love og regler, som regelmæssigt kan opleves som uforståelige for de mennesker, der bruger disse. Uforståelige regler skaber afmagt og hvis samtidig instanserne opleves som fjerne og utilnærmelige, bliver afmagten endnu større. Du bliver forhindret i at handle. Forhindret i at skabe det samarbejde, som på et eller andet plan er nødvendigt, når vi skal forstå hinanden.

Det offentlige intentioner kan være både fornuftige og hensigtsmæssige og helt i overensstemmelse med det solidariske princip, som ligger til grund for mange af vore samfundsfunktioner. Men det skaber stress, at det enkelte menneske oplever at være sat uden for indflydelse, selv når det gælder forhold, der er væsentlige i deres liv.

Mennesker, der bliver ramt af for megen negativ stress, kan forsøge at planlægge sig ud af problemområderne. Ved at tilrettelægge en hensigtsmæssig fremtid for sig selv og familien – men de må lige så regelmæssigt ændre planerne i takt med at lovgivningen og dermed grundlaget for planlægningen ændres..

Som et kuriosum oplever en del danskere, at skrivelser fra offentlige instanser har en vis evne til at dumpe ind ad brevsprækken om lørdagen – hvor man er afskåret fra at tale med rådgivere og fra at handle.

Tænk, hvis vi kunne lære at tænke i win-win-baner. At sende breve ud, så der er mulighed for at få kontakt til rådgivere eller med de folk, der har afsendt brevet. Det ville være rimeligt og kunne danne grundlag for en fælles forståelse.

Naturligvis skal love og regler holdes, og vi skal som ansvarlige mennesker bidrage hertil.

## **RESSOURCER**

Udfordringer er nødvendige, men det kræver som nævnt, at ressourcerne følger med.

Ressourcer er f.eks.

- tid
- uddannelse
- gode medarbejdere
- gode kolleger
- edb - teknologi
- andre tekniske hjælpemidler etc.
- netværk

En af de hyppigste årsager til stress er netop at der er opstået ubalance. Der er for mange udfordringer i forhold til de ressourcer, der er til rådighed.

Og det kan naturligvis principielt være fordi udfordringerne som nævnt er blevet flere, men det kan lige så vel være, at der er forsvundet nogle ressourcer. Eller måske begge dele.

De mange udfordringer kan f.eks. være i et firma i vækst. Der kommer nye opgaver hele tiden, og der er ikke ansat eller udlært personale til at tage sig af disse opgaver. Firmaet er meget omkostningsbevidst, og de medarbejdere, som har fundet nye græsgange er ikke blevet erstattet. Nogle firmaer har prøvet at klare en krise ved at fyre medarbejdere, og lige her og nu har de naturligvis sparet nogle penge. Nu er det hele på vej op. De mennesker de har fyret, har de ikke mere. Og det er ejendommeligt nok undertiden en overraskelse for virksomheden, at det forholder sig sådan.

De skal derefter ud og finde nye medarbejdere, de skal læres op og det er både dyrt og besværligt, og medfører en masse stress i den periode, indtil de nye medarbejdere er klar. Under hele denne langvarige proces er der for få ressourcer også for det eksisterende personale.

Stressniveauet vokser og måske bliver du endog syg af det. En naturlig løsning kan i mange tilfælde være at du sygemelder dig for en periode. Du skaffer dig mentalt lidt luft, du trækker dig lidt tilbage fra arbejdsmarkedet og sunder dig lidt i "ringhjørnet".

Problemet med sygemeldinger er imidlertid ofte, at de bunker du har efterladt, er vokset under din sygemelding, og det betyder, at når du kommer tilbage på dit arbejde igen, er problemet ikke løst, det er formentlig blevet større.

Desuden er årsagen til stress jo ikke hverken klarlagt eller behandlet, og derfor vil du igen og igen havne i samme situation. Du kan skaffe dig lidt pusterum med sygemeldinger, men vil med stor sandsynlighed løbe ind i samme vanskeligheder, hver eneste gang du har været på arbejde i kort tid.

Så dette er ikke løsningen.

Den ultimative trækken sig tilbage er naturligvis at sige op. Det kunne også være at overgå til efterløn, det kunne være en tidlig pensionering etc.

En sådan forandring kræver meget store forberedelser, og går desværre hyppigt galt. Du risikerer nemlig at lande i et område med stilstand, stagnation og handlingslammelse.

En almindelig situation er, at mennesker der f.eks. er midt i 50'erne eller sidst i 50'erne kommer ind i en langvarig stresssituation på arbejdet, og de magter ikke at få gjort noget væsentligt ved årsagen.

De begynder at tale om, at de næste år nu skal overstås og om få år kan de gå på efterløn, og så er problemerne løst (tror de).

Så derfor får de ikke rigtig kastet sig ud i at lære det nye edb-system at kende, de nye arbejdsgange i virksomheden, de nye medarbejdere. o.s.v. De sakker bagud.

Hvis vi på det tidspunkt taler med sådanne mennesker om overgang til pensionering, og interesseret spørger dem, hvad de vil bruge al den tid til, der nu bliver frigjort, så får vi en række svar med alle de mange planer. Det kan være huset, der trænger til at blive vedligeholdt, det kan være sommerhuset, sejl båden, golf, flere rejser, se børnebørnene mere o.s.v. o.s.v. Alt tegner rosenrødt. Dagen oprinder da også, og de pågældende forlader arbejdsmarkedet.

Nu er udfordringerne væk, og de kan kaste sig ud i alle de mange ting, de havde planer om. Men der sker hyppigt noget ejendommeligt. Mange af planerne bliver ikke rigtig til noget, mange ting tager længere tid end de havde regnet med (se også afsnittet om for lidt stress), og det værste er næsten at perioden fra 1-3 år efter en pensionering er den aller farligste. Det er der, mange bliver syge, det er der, nogle får en hjerneblødning, andre får helt andre sygdomme, nogle får noget der ligner depression. De fleste mennesker har eksempler i deres familier eller omgangskreds, hvor det er gået på denne måde. Alle synes, det er synd: "han opnåede jo ikke det, han gerne ville". Mangel på udfordringer er i alle højeste grad en stressfaktor, som vi skal være opmærksom på. Så udfordringen i den situation er at skaffe sig udfordringer.

Udfordringer, som skal udfordre dine ressourcer.

Dine ressourcer er der jo stadigvæk, selv om udfordringerne er væk. I hvert fald for en periode.

Lad os repetere:

Det vi gerne vil er situationen med mange udfordringer og mange ressourcer.

Hvis du af en eller anden grund kommer i en situation, hvor udfordringerne er alt for store eller for mange i forhold til de ressourcer, du har til rådighed, er du i en stresssituation.

Hvis du reagerer på denne stresssituation ved at trække dig tilbage på en eller anden måde, kommer du i en situation, hvor udfordringerne er væk, og du er nu i en situation, der hedder stilstand.

Risikoen for depression lurer, og det er i hvert fald ikke den måde, hvorpå du opnår præcis det, du gerne vil, nemlig vækst og den positive stress.

Endelig er der den sidste del af diagrammet, hvor du har masser af ressourcer, men du har ikke noget at bruge dem til. Det er en frustrerende situation. Man kan sammenligne den med det man oplever ved forskellige sammenkomster, hvor samtalen enten er meget overfladisk eller hvor alle er enige om alting hele tiden. Det er der ikke megen udvikling i.

Det er en situation, man også kan støde på i nogle patientforeninger, foreninger som netop er dannet af kronisk syge mennesker, og hvor formålet jo i aller højeste grad skulle være at lære af hinanden. At støtte hinanden i at klare denne sygdom bedst muligt.

Desværre forekommer det indimellem, at medlemmerne kommer til at fastholde hinanden i sygdomsrollen, og at de nærmest bliver fornærmede, hvis en af de kronisk syge skulle gå hen og blive rask på en eller anden vis.

Alle de 3 negative situationer som er stress, stilstand og frustration, er forholdsvis tidsbegrænsede. Der er håb endnu. Det drejer sig om at fange situationen, inden den bliver alt for langvarig. De 3 områder kan, hvis de varer alt for lang tid, nemlig føre til en yderst ubehagelig tilstand, nemlig det der kaldes udbrændthed.



## UDBRÆNDTHED

Udbrændthed er vanskelig at behandle. Faktisk sker det regelmæssigt, at behandlingen simpelt hen ikke lykkes, og at det ender med en pensionering med de følger, som dette nu kan have.

Det at være udbrændt er et forholdsvis nyt udtryk. Det er opfundet af læger for 15-20 år siden, og i en lang periode troede læger, at det kun var dem, der blev udbrændte. Det blev karakteriseret meget individuelt og meget forskelligt, men efterhånden er det gledet ind i sproget som en dagligdags betegnelse for en bestemt tilstand.

Denne tilstand har flere symptomer.

For det første er det udbrændte menneske både fysisk og psykisk udmattet. Den fysiske udmattelse viser sig ved, at de ikke får taget sig sammen til nogen som helst form for motion. De hviler meget, sover meget, går tidligt i seng, sover til middag, benytter enhver anledning til netop ikke at lave noget som helst.

Den psykiske udmattelse medfører ulyst til at se nye ting, mennesker, de isolerer sig fra vennekredsen, fra familien, deltager ikke i noget som helst. Deltager heller ikke i de sociale aktiviteter på arbejde og lever i det hele taget nærmest en slags vegetativ tilværelse.

Men, dette er ikke det eneste symptom på udbrændthed.

De udvikler med tiden en negativ opfattelse af sig selv. De har meget lave tanker om sig selv, synes ikke de dur til noget etc. Vi hører bemærkninger som: "det går altid galt for mig" "det er jeg alt for træt til".

Denne negative opfattelse gælder ikke bare dem selv, det gælder desværre også deres arbejde. Det betyder, at vi tit hører sætninger som:

- "det har vi prøvet før"
- "sådan gør vi ikke her"
- "det går han aldrig med til"
- "det nytter nok ikke noget alligevel"

Disse mennesker er i stand til at jorde et hvilket som helst projekt, inden de overhovedet har hørt, hvad det drejer sig om. Vi kalder dem også "negaholikere".

Endelig medfører al denne isolationisme, at de simpelt hen mister omsorgen for omgivelserne, de er ikke i stand til at vise medfølelse med deres omgivelser, de lader sig

ikke påvirke ret meget af det, der sker omkring dem. Alt i alt en sørgelig affære, og som nævnt ovenfor er det meget svært at behandle dem.

Men de mennesker vi taler med, som er udbrændte, vil stort set altid kunne se tilbage på en årrække, hvor de har haft en lang række klare stresssymptomer. Faktisk den ene stressperiode efter den anden, men de har af forskellige grunde ikke været i stand til at gøre noget ved dem, og det hele har derfor fået lov til udvikle sig til det, der nu er udbrændthed. Så udfordringen er at blive opmærksom på sine stresssymptomer på et tidligt tidspunkt, og så handle på dem.

## LIVSVÆRDIER

Vi har nævnt at en hyppig årsag til stress er ubalance mellem udfordringer og ressourcer.

Nu kommer vi til en af de andre store stressfaktorer: Hvis du befinder dig i en situation, hvor dine livsværdier er truede på en eller anden måde, risikerer du at få stress.

Livsværdier er noget abstrakt. Kort sagt handler det om det, der er værdifuldt for dig i livet.

Det kan være ting som troværdighed, respekt, prestige, frihed, tryghed, sikkerhed, kærlighed, ømhed, nærhed etc. D.v.s. alle de følelsesmæssige forhold, der tegner din personlighed: netop din egen unikke personlighed.

Livsværdierne har du med dig i din bagage. Dels som arv, dels dannet op igennem opvæksten som et resultat af de ting, du er ude for, og af den måde du reagerer på disse påvirkninger.

Det er f.eks. de normer, som er herskende i netop din familie. Det kan være en bestemt holdning til familie, hygiejne, måden at bo på, orden, skolegang, uddannelse, arbejde, økonomi, parforhold, religiøsitet, motion, rygevaner, spisevaner, alkoholvaner o.s.v.

Meget ofte har de forskellige medlemmer af en familie stort set samme normer, men der er selvfølgelig undtagelser.

Mange børn vokser op og overtager simpelt hen forældrenes normer på godt og ondt.

Imidlertid er der nogle af børnene, der på nogle punkter vil gå stik imod familiens værdier.

På et eller andet tidspunkt under opvæksten ser de på forældrenes måde at leve livet på, og derefter tager de en bevidst eller ubevidst beslutning om at gøre det stik modsatte. Så det kan være en aktiv proces, der hedder "i mit liv, vil jeg i hvert fald ...".

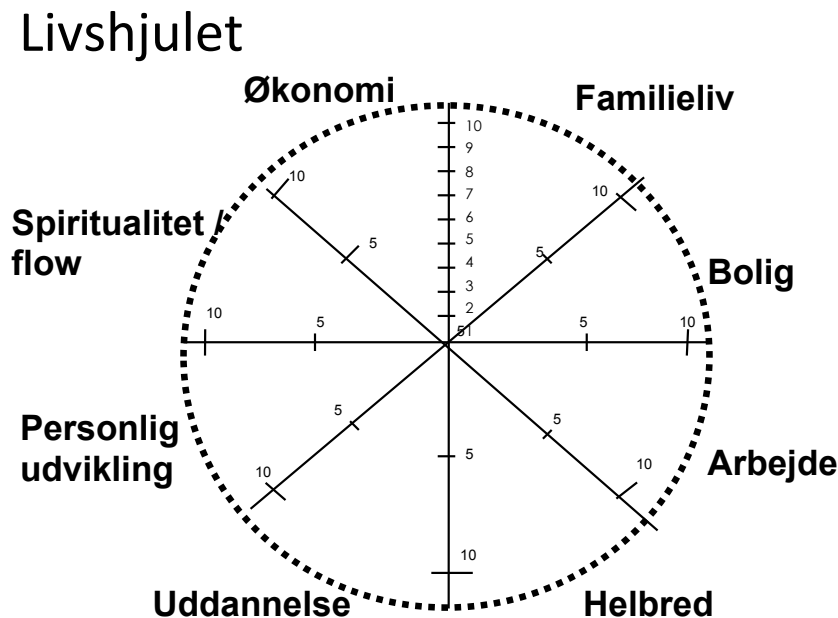
Alle de ting eller de normer, som ukritisk tages med op igennem opvæksten sætter man jo ikke spørgsmålstegn ved. Det er det, du tror er sandheden. Det er det, du synes er fuldstændig naturligt og noget "man bare gør".

Det er derfor en stor overraskelse for en del mennesker at møde deres partner i livet og pludselig opdage, at denne partner på nogle punkter har en opfattelse, som er totalt forskellig fra det, de selv troede, var den endegyldige sandhed.

Sandhed er altså en sandhed med modifikationer. Det der er sandt er sandt for dig, men behøver ikke nødvendigvis være en universel sandhed.

Og dette gælder netop for livsværdier. Det der er værdifuldt for det ene menneske, er af mindre betydning for det andet, o.s.v.

Du har et bestemt sæt livsværdier, som er opstået på denne måde. Det gælder alle livets områder:



Livsværdier kan være nogenlunde konstante livet igennem, men selvfølgelig kan der ske en udvikling. F.eks. er mange unge mennesker mere tilbøjelige til at sætte deres økonomiske frihed meget højt, men efterhånden som de bliver ældre, vokser der hos en del også et stadigt større behov for sikkerhed og tryghed, og dermed er der sket et skift i deres livsværdier.

Efter vor erfaring er dette skift dog ikke særlig radikalt, der er snarere tale om justeringer. Lad os tage et eksempel. Vi kan rette blikket imod området økonomi og se lidt på, hvad der kan være livsværdier her.

*Peter er 38 år. Han er selvstændig. Begge forældre var selvstændigt forretningsdrivende, han er selv vokset op i gode økonomiske kår, har aldrig manglet noget materielt. Da han*

*gik ud af skolen fortsatte han sin uddannelse, fik en handelsuddannelse og har derefter suppleret den med flere forskellige overbygninger, således at han er ganske godt rustet til at varetage netop det handelsfirma, som han købte for nu efterhånden 10 år siden.*

*Han blev således selvstændig i en ret ung alder. Han havde selvfølgelig ikke alle disse penge selv, men lånte lidt af forældrene, lavede et større banklån og satte huset i sikkerhed. I de år der er gået har han tjent godt, men dog ikke imponerende. Der har været lige akkurat til renter og afdrag på det store lån. Han er endnu ikke begyndt at betale af på lånet til forældrene. Der har været et overskud til en nogenlunde fornuftig gage til ham selv, men så heller ikke mere.*

*I perioder har det knebet lidt. Han har stået med regninger, som han ikke kunne betale lige her og nu og har også prøvet at få rykkere fra forskellige leverandører.*

*I de situationer har han oplevet en nærmest panikagtig angst, hvor han ikke kunne sove om natten, han har haft angstanfald med hjertebanken, rysten på hænderne, rysten på stemmen og svedudbrud.*

*Peter er selv ikke meget i tvivl om, at det allervigtigste og mest værdifulde i hans liv, når det gælder økonomien, er at han har den fornødne sikkerhed og tryghed. Han har aldrig været klar over det før. I hele hans opvækst har der jo altid været penge nok, og det er først for nylig, han er blevet konfronteret med en situation, hvor der rent faktisk er for få penge til det, han gerne vil.*

*For 6-7 år siden giftede han sig med Marianne, hun er 1 år yngre, apoteksuddannet og har arbejdet hele tiden. Hun tjener en udmærket løn, som bæres hjem til den fælles husholdning.*

*Marianne kan ikke se, at der er noget som helst problem i, at der kommer en rykker. Hun er faktisk lidt ødsel indimellem. Hun kan lide at bruge penge. Hun går af og til på powershopping og bruger en forfærdelig masse penge på meget kort tid. Det er ikke altid, der lige er penge på kontoen til dette forbrug, men de kommer hurtigt ind igen, og det ved hun. Hun lader sig derfor ikke særligt påvirke af røde tal på bankens opgørelser, men er indstillet på "bare at låne noget mere". Hun er på dette område fuldstændig tryk ved situationen, og kan ikke se, at de har et problem.*

*Disse 2 mennesker Peter og Marianne har vidt forskellige livsværdier på det økonomiske område. Peter er til tryghed, Marianne er mere til frihed.*

Lærdommen i dette er, at Peter bliver panisk angst, hvis hans sikkerhed og tryghed forsvinder.

Men, han er nødt til at acceptere på et eller andet plan, at Marianne har en anden model af verden, hun har andre normer. Og han er nødt til at acceptere, at Marianne ville blive lige så panisk, hvis hun bliver alt for snævert begrænset i sine udfoldelsesmuligheder, hvilket hun også finder fuldstændigt grundløst.

Hertil kommer at erfaringen siger, at jo stærkere en livsværdi er, des mere sårbar bliver du, hvis noget truer denne.

Hvis Peter først kender sammenhængen mellem sine angstsymptomer og følelsen af økonomisk utryghed, vil han formentlig kunne tage det lidt mere roligt.

Det betyder, at Peter vil kunne forvente reaktionen i forbindelse med:

- ordretilbagegang
- store leverandørregninger
- Mariannes forbrugsvaner

De fleste mennesker er netop ikke klar over denne sammenhæng, og de oplever derfor deres angstsymptomer som en hel selvstændig sygdom, eller i hvert fald som nogle selvstændige symptomer. De går til lægen med deres symptomer, som jo også kan være voldsomme.

Det er selvfølgelig vigtigt at udelukke sygdom. Men der er oftest mere tale om en funktionsforstyrrelse end en sygdom.

Hele rækken af symptomer som:

- hjertebanken
- rysten på hænderne
- svedudbrud
- kvalme
- svimmelhed
- tør i halsen
- knugende fornemmelse i hals, mave, bryst

er reaktioner, der alle styres fra nervesystemet.

Men et symptom er selvfølgelig symptom på noget ganske bestemt, ellers er det ikke noget symptom. I Peters tilfælde er reaktionen netop et symptom på en følelse.

Det vil sige, at der er en slags signalværdi i de reaktioner han får, og i det øjeblik, dette erkendes, er der mulighed for at bruge stresssymptomerne til noget fornuftigt.

D.v.s. jo mere det betyder for ham at have sikkerheden, jo mere panisk bliver han, hvis den forsvinder. Så her er et område, hvor to parter virkelig kan stresse hinanden. For hvis livsværdier er de vigtigste? Hvem skal bøje af? Eller kan man finde en slags kompromis, hvor begge parter får opfyldt deres livsværdier så meget, at de ikke behøver at få stresssymptomer?

Selve det behandlingsmæssige vender vi tilbage til senere.

Tilbage til livsværdierne: Det er ofte sådan, at de livsværdier vi har på et område, genfindes på mange andre livsområder. Så hvis vi er til tryghed, balance, ro o.l. på det økonomiske område, vil vi meget ofte også være det, når det eksempelvis gælder vort arbejde, vort parforhold, vort forhold til venner, ja kort sagt på alle de andre livsområder.

**Så her er en lille øvelse:** (se også værdiøvelsen sidst i bogen)

Udvælg et område i din livscirkel, se side .... I første omgang et område, hvor du ved, du er rimeligt tilfreds.

Tænk over, hvad der er værdifuldt for dig netop i forhold til dette område og noter det ned. Skriv det første der falder dig ind. Skriv gerne mange forslag. Alt hvad der falder dig ind. Tag dig nu tid til at studere de ord, du har skrevet ned.

Hvordan reagerer du på de enkelte ord – mærker du en følelse, kommer der et bestemt billede, en lyd eller nogle tanker?

Nu bliver det lidt sværere. Nu skal værdierne nemlig prioriteres, d.v.s. at du skal finde frem til den værdi, der er vigtigst for dig af dem alle, og den skal du give nr. 1.

Når det er gjort finder du den næst vigtigste, som du giver nr. 2.

Du går videre til nr. 3 og til der ikke står flere på din liste.

Nu er du langt i processen.

Nu er du i stand til at afgøre, hvorvidt du får opfyldt dine værdier på dette livsområde.

Måske er der vigtige værdier, du netop IKKE får opfyldt af forskellige grunde. Det, der forhindrer dig i at få opfyldt værdierne er ofte det, der giver dig stress.

Nu kan du gå videre på samme måde til de andre områder i livscirklen.

Hvis du og din partner begge laver denne øvelse, er det interessant at konstatere, hvor I har fælles værdier og på hvilke områder, I er helt forskellige. Så forstår I måske, hvorfor I i nogle situationer reagerer forskelligt. Giver I hinanden stress?

Lad os tage et eksempel. Vi kan bruge Peter. Noget af det allervigtigste for Peter arbejdsmæssigt er balancen. Der skal være ro omkring ham, ligesom på det økonomiske område. D.v.s. at han gerne vil have en ordrebog, der er fyldt, han vil gerne have gode faste aftalepartnere, og i det hele taget have en vis sikkerhed for, at tingene også i fremtiden vil forløbe, som han gerne vil have dem.

Derfor bliver Peter angst, når der forsvinder en kunde, hvis samarbejdet bliver sagt op, måske endog uden grund. Peter reagerer ved at trække sig tilbage, ved ikke at gøre noget, acceptere det, men prøver at dække over situationen ved at gå ud og forsøge at skaffe nye kunder. Men, det efterlader stadigvæk et sår hos ham. Han føler, at sikkerheden er væk, og dette kan naturligvis være reelt eller indbildt. Uanset hvad det reelt handler om, er det den følelse Peter har, og det er den han reagerer på, og derfor er det dette der er den sande følelse her og nu.

Og så er vi ved noget meget væsentligt. Der er en række forhold, som man ikke selv er herre over, og man ikke selv kan ændre. Det er muligt, at man ikke kan forhindre en kunde i at placere sin ordre et andet sted, men hvis man ikke kan lave om på det, må man acceptere det. Peter skal lære at acceptere, at der er en grund til, at han reagerer på netop denne måde. Det har ikke noget med kunden at gøre, det har næppe heller noget med forretningen at gøre, men er simpelt hen en gammel reaktion inde i ham selv, (se afsnittet om emotioner). Hans tryghedsbehov bliver truet, hans livsværdier er i farezonen. Så længe han ikke har denne klare indsigt, vil han kun opleve stresssymptomerne, d.v.s. han oplever sin egen afmagt.

Peters reaktion er angstpræget. Andre mennesker kan reagere på andre måder, (se afsnittet om symptomer). Nogle får mere fysiske symptomer som ondt i ryggen eller hovedpine. Hvis mennesker får rygsmerter i disse situationer, er de jo i øjeblikket pr. definition ryg-patienter indtil andet er bevist. De går derfor til lægen som ryg-patienter, de får undersøgt ryggen, får stillet en ryg-diagnose, de bliver behandlet for dårlig ryg, evt. med smertestillende piller.

Men symptomet er der stadigvæk, og det plejer at komme igen eller forværres ved fremtidige stresssituationer.



Det betyder, at behandlingen af rygsmerterne kan opfattes som en slags doping. De har fået et klart signal fra deres krop, om at der er noget, der kræver opmærksomhed. Det kunne være, at rygsmerterne i virkeligheden er et stopsignal. Et signal om, at de nu simpelt hen har arbejdet nok. Dette stopsignal dysser de ned med smertestillende piller, og derfor er de i stand til at arbejde videre. Situationen er fuldstændig analog med den man ser hos visse sportsfolk, som spiser alt hvad der er hvidt, rundt og småt, i et forsøg på at kunne presse kroppen til at yde mere, end den er beregnet til.

## **HVORDAN MOTIVERER DU DIG SELV - METAPROGRAMMER**

Mennesker har mange forskellige måder at lade sig motivere eller motivere sig selv på. Meget af netop din personlighed – din personlige måde at gøre ting på – udgøres af en stor samling ”programmer”, lagret i din underbevidsthed.

Disse programmer virker som regel perfekt for netop dig. Men det hænder af og til her i livet, at du bliver nødsaget til at gøre tingene på en anden måde, f.eks. efter din chefs program, din partners eller dine venners. Dette er hyppige stressfaktorer.

Faktisk er disse forskellige programmer et spændende studium. Her i bogen vil vi blot give nogle få eksempler til belysning af disse forskelligheder. Jo bedre du kender dine egne programmer, jo lettere er det for dig at undgå stress.

## ***EXTERN-INTERN REFERENCE***

Der findes mennesker, der er meget eksternt refererende. På dansk betyder det, at de har brug for at spørge deres omgivelser til råds, inden de er i stand til at erklære sig tilfreds med det de har lavet, med det tøj de har på, med den farve de har valgt etc. Andres kommentarer er vigtige, skønt det ikke behøver at være ensbetydende med at de retter sig efter dem. Ofte spørger de mere end en person til råds til stor irritation for de adspurgte. Disse personer er hyppigt også påvirkede af stemninger i et lokale, andres humør, ansigtsudtryk o.s.v.

De kan forekomme ukoncentrerede, når man sidder med dem et offentligt sted, fordi deres opmærksomhed er rettet såvel imod det der foregår ved deres eget bord, som imod det der foregår alle andre steder i lokalet.

Internt refererende personer handler derimod hovedsageligt på eget initiativ. På det de selv tror, synes, har lavet, og de er meget lidt tilbøjelige til at spørge andre til råds endsige at rette sig herefter. Det er slet ikke faldet dem ind. Tilsyneladende arbejder disse mennesker mere effektivt – ulempen ved at være så intern kan være, at man poster en ting for tidligt eller for sent, fordi man lige glemte at konferere med andre om tidspunktet var passende eller ej.

Det hænder at sådanne 2 mennesker arbejder sammen eller er gift med hinanden, og det er sikkert let at forestille sig, hvor mange gange man havner i en stressende situation som følge af disse forskelligheder. Man lader sig stresse af modpartens ”mærkelige” adfærd.

### **HEN-IMOD-VÆK-FRA. MULIGHED-PROBLEM**

Her skelner man imellem hen-imod-personer også kaldet mulighedspersoner. De er kendetegnet ved både sprogligt og handlingsmæssigt at gå efter muligheder. De ser fordele og muligheder i de oplæg, man giver dem. Kan de ikke få øje på disse taber de hurtigt interessen. Således er udfordringer for dem lig med muligheder.

Modpolen leder efter problemer og lader sig motivere af "væk-fra-strategien". Man kan høre dem sige: "så kan jeg undgå, slippe for, blive fri af" etc. De har let ved at finde fejl og problemer i forslag, til gengæld bliver de ikke særligt motiveret af at blive gjort opmærksom på, hvilke muligheder der ligger heri.

Arbejder sådanne to personer sammen, kan de i mange tilfælde være til god støtte og supplement for hinanden, ligeledes hvis de danner par i privatlivet. Men også her er det let at forestille sig, hvilken belastning den ene person kan udgøre for den anden i det lange løb, **medmindre begge parter kender og accepterer "sandheden" og kan lære af hinandens forskelligheder.**

### **FORSKELLIGHED-LIGHED**

Her er personer, der observerer forskelligheder, og ubevidst leder efter det der er anderledes: Som gør en forskel. Forskellighedspersoner får straks øje på, hvad der er nyt/anderledes og kommenterer det. De kan normalt godt lide variationer i job og privatliv. Jo mere variation des mere krydderi i tilværelsen, synes de.

De lever et liv på evig jagt efter nøgler, pung, mobiltelefon, som de har placeret de underligste steder. Allerhelst et helt nyt sted hver gang.

Lighedspersoner leder efter det der er ens, ligheder. De sammenligner og finder lighedspunkter i alt og alle: "det er lige som drengen, vi ...", "hun ligner x på en prik". Det giver dem en slags tryghed at finde noget "velkendt", rutineopgaver gør dem veltilpas etc. Ting har deres faste pladser, det går det umådeligt let (og trygt), men til gengæld går der panik i dem, hvis nogen har forandret på disse forhold.

Det er vel også her, at disse 2 modsatrettede typer vil kunne supplere hinanden fornemt, men så sandelig også være en stor stressfaktor for hinanden.

## **INTIMER - THROUGHTIMER**

Desværre kan vi ikke finde nogen god dansk oversættelse. At være intimer er noget i retning af "at leve i nuet" hvorimod thoughtimer'en snarere er "fortids – nutids – og fremtidsorienteret".

Intimere er meget opmærksomme i nuet, og bekymrer sig sjældent om, hvor de lige kom fra eller hvor de er på vej hen. Tager tingene som de kommer, og løser problemer ud fra hvad der forekommer mest rimeligt lige i øjeblikket. Sådanne typer kommer hyppigt i sidste øjeblik eller lidt for sent til alting, får først sparket sig selv ud af døren, når det næsten er eller allerede er for sent.

Intimere kan have svært ved at indordne sig under en samfundsstruktur, som kræver specifikke mødetidspunkter, overholdelse af tidsplaner og ikke mindst køreplaner. Til gengæld er det sjældent den slags ting, der giver dem stress.

Børn er typiske intimere i hvert fald indtil de bliver mere end 5 år. De er rigtig gode til at leve i nuet. De sanser alt, men mangler evnen til at konkludere og beregne konsekvenser. Forældre fører en hård kamp for at gøre børn til thoughtimere.

Thoughtimere møder hyppigt i god tid, er godt forberedte og parate til at handle.

Thoughtimere vil regelmæssigt befinde sig i en situation, hvor de står og tripper fordi de venter på intimeren.

Ofte føler de det som direkte manglende respekt. Det medfører irritation. Det gør det også umuligt at planlægge, hvilket er en meget vigtig ting for thoughtimeren. Dette er i høj grad en stressfaktor.

Mange ægtefæller kan nok nikke genkendende til at være gift med præcist den modsatte type af en selv, og ved hvilke irritationsmomenter det igennem tiden har medført.

## **OVERSKRIFTER - DETALJER**

Nogle mennesker nøjes med at fortælle ting i store linier, mens andre er tilbøjelige til at fordybe sig i detaljer.

De, der er til store overskrifter, går helt ud af deres gode skind, hvis de bliver nødt til at lægge ører til alle detaljer, som de anser for dybt overflødige - ren tidsspilde.

Er det et fænomen, de dagligt udsættes for i forbindelse med parforhold, chef, kolleger, venner eller andre, kan dette føre til stress.

Lige så meget personer, der er til store overskrifter, hader detaljer, lige så meget har de personer der er til detaljer brug for at få det hele med.

Det er detaljerne, de lærer fra, det er dem, der får tingene til at give mening.

Detaljepersoner efterlades dybt forvirrede og uforløste, hvis de bliver informeret af en person, der kun er til store linier. Måske forsøger de at indhente mere information, at spørge efter detaljerne, men bliver sandsynligvis afvist, fordi detaljerne er "uinteressante", og det giver stress. Det kan desuden efterlade en fornemmelse af, at de er dumme, at der er noget galt med dem.

Som i mange andre situationer, vi tidligere har været inde på, kan det være af stor betydning at vide, hvilken kategori, man selv tilhører. Ligesom det kan være vigtigt at være villig til at prøve gå ind på det modsatte mønster. Måske kunne man slippe lidt af detaljerne engang imellem og alligevel opnå et godt resultat. Eller man kunne forsøge indimellem at få uddybet de store overskrifter og se, hvad det ville medføre.

Under alle omstændigheder er det vigtigt at erkende, at "sådan gør jeg, fordi det virker for mig, og sådan gør han, fordi det virker for ham". Når man kender sit eget ståsted, vil det være langt nemmere at give udtryk for, hvad man har brug for, og dermed vil man være i stand til at opnå mere tilfredsstillende kommunikation med sine omgivelser.

## **VARIATIONER**

Helt så enkelt som det kunne tyde på i førnævnte eksempler, er det dog ikke. En person kan f.eks. godt kan være internt-refererende på job og omvendt privat eller vise versa. Så med andre ord der er et utal af variationsmuligheder.

## **ÆNDRING AF METAPROGRAMMER**

Disse adfærdsmønstre er nogle af dem du har tilegnet dig op igennem opvæksten og måske også senere i livet. De er lagret i underbevidstheden og dermed ikke umiddelbart tilgængelige for dig selv.

Selvfølgelig kan du vælge at sige: "sådan er jeg nu engang" og "sådan gør jeg" og dermed acceptere dem, som de er.

Imidlertid er det af og til disse gamle indlærte reaktionsmønstre, som forhindrer dig i at gøre tingene på en for dig tilfredsstillende, eller hensigtsmæssig måde, og derfor kan det være nødvendigt at søge professionel assistance (se kognitiv terapi). Dels med henblik på at få afklaret, hvor de stammer fra, dels på hvilken måde de har været uhensigtsmæssige. Hvad vil fordelene være ved at "omprogrammere" dem?

Kan du genkende dig selv i nogle af ovenstående eksempler. Hvordan er dine egne reaktionsmønstre? På hvilken måde er det en fordel for dig? I hvilke situationer synes du det er en ulempe? Er det et andet metaprogram du føler dig mere tiltrukket af? Hvem kan hjælpe dig med at installere det?

## KOMMUNIKATIONENS BETYDNING

Som nævnt opfatter vi verden gennem vore sanser. Vi ser, hører, føler, tænker, (lugter og smager). Ofte bruges disse sanser i flæng afhængig af situationen, og giver ikke anledning til problemer.

Her vil vi imidlertid fremhæve nogle eksempler på, hvordan det kan give stress både hos dig selv og andre, hvis du gennem din opvækst og uddannelse har vænnet dig til at anvende en eller to sanser frem for de øvrige.

### VISUEL

F.eks. findes der mennesker, der er mest **visuelle** ("se-mennesker"). Det er dem, der ser tingene i billeder. De er lynhurtige til at forestille sig ting, de får fortalt. De bruger selv udtryk som "det er klart", "det kan jeg godt se" "indlysende" "det ser godt ud" "en strålende idé" "iagttagelse" "i betragtning af" "overblik" "udsyn" og mange mange flere.

De klæder sig oftest i tøj, der matcher, og indretter ligeledes deres hjem med smag og stil. De taler karakteristisk med lys, høj stemme, hurtigt og bruger gerne hænderne til at illustrere, hvad de mener. De taler i billeder, og laver metaforer. De aflæser andres reaktion på ansigtsudtryk og kropssprog, og kan se om de er afholdte, vellidte.

STRESSENDE for en visuel person er det:

- hvis de ikke har øjenkontakt med dem, de taler med
- hvis den fysiske afstand mellem deres samtalepartner er for lille, der er behov for et vis afstand for at bevare overblikket. De taber tråden, bliver irriterede, og vil hurtigst muligt forsøge at genoprette afstanden.
- de kan have svært ved at referere f.eks. fra et foredrag – simpelt hen fordi deres "båndoptager" ikke virker lige så godt som deres "videokamera", men de kan helt sikkert beskrive, hvordan foredragsholderen så ud. Undertiden tror de selv fejlagtigt, at de er tungnemme, glemsomme, uintelligente.
- de lader sig distrahere af "forkert" påklædning hos den/dem, de taler med, læbestift på tænderne eller andet, der forstyrrer billedet.
- de opfatter bedst, når de kan se den person, der siger tingene. Står de f.eks. med ryggen mod eleverne og skriver på en tavle, kan de have meget svært ved at opfatte kommentarer fra eleverne, før de ser: hvem og hvor denne kommentar kommer fra, og helst også personens kropssprog.

## AUDITIV

Så er der de **auditive** personer ("høre-mennesker"), for hvem lyden er den allervigtigste faktor. De taler selv i et meget behageligt tonefald, gør sig umage med nuancerne i sproget. De er gode lyttere og har let ved at gengive en samtale. Ord som "det lyder godt", "genklang", "kan jeg godt høre", "bragende succes", "dundrende fiasko" "ekko", "ressonans" er ord, der indgår i deres daglige ordforråd.

De har brug for at man fortæller dem at de er afholdt, værdsat – de vil høre ordene: "jeg elsker dig". De søger hen, hvor lyden, akustikken er i orden. Så er det mindre væsentligt om de kan se orkestret.

De er mindre fokuserede på, om deres tøj nu har den rette farve, eller om de ting, de har på overhovedet passer sammen.

Stressende for en auditiv person er det:

- hvis de ikke kan høre tingene tydeligt
- at tale med folk, der har et dårligt sprog
- at lytte til folk med en lidt for skinger stemme (for høj, for hård)
- hvis der er støj, der forstyrrer de ord, der bliver sagt
- at tale med visuelle – det sprog er nærmest volapyk for den auditive

## KINESTET

Der findes desuden mennesker, som vi kalder **kinesteteter** (følemennesker), som oplever verden gennem følesansen. Registrerer kulde, varme, lunt, køligt, glæde, vrede, bedrøvelighed, frygt, såret, skyld. De opfatter mange ting med kroppen. "Det løber mig koldt ned ad ryggen", "halsen snører sig sammen", "klump i halsen", "knugen i maven", "kuldegysninger" etc. Ord som "mærke", "føle", "sanselse", "ane", "fornemme" er for kinesteteten helt naturlige ord. De taler langsommere, i et dybere toneleje, og man kan sige, at det indimellem lyder, som om de "smager" på ordene. De kan ofte mærke, om noget er en god eller dårlig idé. De vælger møbler, der er magelige, og går gerne på kompromis med udseendet. De har brug for mærkbare beviser på at de er afholdt, f.eks. i form af knus og kærtegn.

Stressende for kinesteteten er:

- hvis folk prøver at skabe fysisk afstand. F.eks. når den visuelle træder et skridt tilbage for at bevare sit overblik. Dette kan opfattes af kinesteteten som en afvisning.



- at det kan være vanskeligt at gøre sig forståelig, fordi "følesprog" er svært for såvel den visuelle, den auditive og især analytikerens. (se senere..)
- hvis stemningen i en forsamling bliver ubehagelig
- hvis man tror, man er kommet til at såre eller gøre en anden person vred
- at man som kinestet bliver grebet så meget af sin egen følelsesmæssige reaktion, at man bliver handlingslammet

## ANALYTIKER

Endelig har man den kategori som kaldes **analytikere**. For dem er det vigtigt, at der er en logisk sammenhæng, at ting giver mening, at de kan bevises, eller at der er gode argumenter. De interesserer sig sjældent for udseende, og vælger ting efter om de er testet ordentligt, eller erfaringsmæssigt har en god holdbarhed, er praktiske. Logikere er tilbøjelige til at være længe om at træffe beslutninger, de fører lange indre dialoger, hvor de argumenterer snart med den ene side af sig selv, snart med den anden. De taler i lange sætninger, bruger hyppigt fremmedord, og keder de visuelle, medens kinesteter føler sig fuldstændig dumme i samvær med analytikere. De sætter ikke gerne ord på deres følelser, og går ud fra, at når folk ikke protesterer, er de nok enige.

Stressende for analytikeren er:

- at være i kontakt med egne følelser
- at der ikke findes en logisk forklaring på et fænomen
- at omgå eksempelvis visuelle, som lynhurtigt konkluderer ud fra de billeder de ser, eller kinesteter, som kan "mærke" en løsning. "Den slags mennesker kan man naturligvis ikke diskutere med"
- at modtage behandling, fordi det er svært på forhånd at få beviser for, at det vil virke på dem. Det kan være svært at få behandlingen til at lykkes, med mindre der foreligger så megen dokumentation for effekten, at de lader sig overbevise heraf.

Med andre ord, mennesker har meget forskellige modeller af verden. Her har vi omtalt de 4 hovedgrupper, vel vidende at alle mennesker er sammensat af alle 4 grupper. Men der

findes personer med oplagt overvægt på 1 eller 2 af de nævnte grupper, og det er de personer, der oplever stress i mange af de ovennævnte situationer.

Kunne det mon tænkes, at årsagen til stress bl.a. kunne findes i ovenstående eksempler på folks forskelligheder? Det er i hvert fald helt sikkert, at såvel den visuelle, som den kinestetiske har meget store vanskeligheder med at begå sig med personer, der er auditive og analytikere og omvendt.

Vi er i årenes løb stødt på mange par, hvor årsagen til deres uoverensstemmelser stammede fra denne form for forskellighed, og hvor der blev løst op for disse uoverensstemmelser blot ved at de blev opmærksomme på disse forhold.

*Vi har et lille eksempel fra vort eget liv. Jørgen er musiker – i høj grad auditiv, og Hanne er langt mere visuel og kinestet. En udmærket kombination til supplering af hinandens stærke og svage sider.*

*For nogle år siden var vi på indkøbstur i en større musikforretning. Målet var et nyt klaver, og Jørgen vandrede rundt i lang tid og prøvede det ene klaver efter det andet, vurderede klang, anslag og alle de andre kvaliteter, et klaver skal have. Det er en vanskelig proces at købe et nyt klaver for en musiker, men omsider lykkedes det: her var det ideelle klaver. En pragtfuld tone, et godt anslag. Et akustisk mesterstykke. Han kaldte ivrigt på Hanne, og fortalte glædesstrålende, at nu havde han fundet det helt rigtige. Hanne kastede et blik på det, forsøgte forgæves at beherske sit forbeholdne ansigtsudtryk, og så kom det lidt forsigtigt, men alligevel med megen styrke: ”jamen, det er jo brunt!”*

*Et forhold som Jørgen ikke havde spildt en tanke. Men naturligvis var det fuldstændig håbløst at sætte et brunt klaver ind i hjemmet, som det var indrettet på det tidspunkt.*

*Skæbnen ville, at de 2 lidt senere er på indkøb i en radioforretning efter en ghettoblaster til Hannes klinik. Hun kaster et blik ned over hylderne, og valget falder med det samme på en smart sag med et godt design og af mærket Philips. ”Den tager vi,” sagde hun. Jørgen kigger forundret på hende: ”skal du ikke høre, hvordan den lyder?” Hanne svarer lakonisk: ”det er da ikke nødvendigt, det er jo en Philips!”*

Ganske vist kan det være svært at lave om på sin egen måde at opleve verden på. Men, det kan i det mindste lade sig gøre at oparbejde en forståelse og en respekt for andres metoder. Kærlig overbærenhed.

Lykkes det at forstå og acceptere såvel egen som andres model af verden, er der også håb for, at man kan handle på den rigtige måde og dermed komme ud af en stresssituation.

Kan du genkende dig selv her? Og hvad med din partner, arbejdsgiver, kollega. Ligger årsagen til noget af din stress her?

### **ORDMESTRING:**

Hvis vi lærte at mestre vore ord, kunne vi måske også lære at få endnu mere styr på det begreb der hedder stress. Som tidligere nævnt reagerer sindet/underbevidstheden på de ord vi anvender. Mennesker oplever verden igennem sanserne, og disse sanseindtryk bearbejdes. Vi tænker hele tiden, faktisk mange mange tusinde tanker hver eneste dag. Vore tanker kædes sammen med erindrede billeder, og har man først dannet sig et billede af noget, kan det være svært for ikke at sige umuligt for underbevidstheden at slukke dette billede igen, før man har udført handlingen.

Tanken om: "nu falder jeg nok" er med andre ord temmelig risikabel, fordi der med tanken følger en mental forestilling af "at falde". Har man først dannet billedet, er der stor risiko for at det går i opfyldelse. Med andre ord laver man en mængde selvopfyldende profetier.

Hvad de færreste imidlertid ved, er, at underbevidstheden har svært ved at kende forskel på begreberne "ikke falde" og "falde" "ikke at være tyk" og "at være tyk" ...

underbevidstheden danner nemlig de samme billeder. Som tidligere nævnt er underbevidstheden en meget pålidelig, velfungerende, præcis ting, som omgående kvitterer med at gøre det, man beder om, hvad enten det er at "falde" eller "ikke falde".

Så husk: ordet IKKE opfattes IKKE af sindet. Vi bevæger os hele tiden hen imod det, vi har dannet "billeder" af. Derfor er det vigtigt at formulere DET, du gerne vil have/opnå i stedet for det du ikke ønsker. Her gælder atter den regel, at chancen for at opnå det, du gerne vil er meget stor, hvis du formulerer dig i overensstemmelse med det, du gerne vil have.

Når man kender til disse fænomener, kan man handle på det.

Hvordan skriver du ønskesedler? Du skriver formentlig en liste over det, du gerne vil have, og nævner ikke med et ord, det du ikke har brug for.

En lille øvelse:

Du må IKKE tænke på et glas fadøl... Hvilket billede gav det dig monstro?

Måske ligger en af de mange årsager til stress begravet her: "jamen jeg sagde jo, at jeg ikke ville gøre det igen, og se, så gør jeg det alligevel"

Kommer du lige nu i tanker om, hvorfor det så var så svært for dig at holde op med at ryge eller at "tabe dig".

Det kunne være derfor, at så mange sundhedskampagner ikke har haft de ønskede resultater.

De få kampagner, der har haft succes, er dem, der har indeholdt et positivt budskab.

Et par eksempler: "Giv en gave" (donorkampagnen). "Kom godt hjem" (færdselskampagne Nordsjælland). "Sikker sex" (aidskampagne).

Mange oplever - eller bliver af deres omgivelser gjort opmærksomme på - at de i tiltagende grad begynder at ligne den ene af deres forældre på et bestemt adfærdsområde. Måske oven i købet på det område, som de har taget aller mest afstand fra. En af forklaringerne er, at de hele tiden har sagt til sig selv: "sådan vil jeg i hvert fald ikke være".

Andre begynder at få samme symptomer som deres far eller mor, når de når en bestemt alder. Eksempel: faderen døde af en blodprop i hjertet, da han var 52 år. En barsk oplevelse for hele familien, og nu hvor sønnen selv er omkring de 45, minder hans krop ham om, at han nu går ind i en "farlig" periode.

Selvfølgelig skal han undersøges. Hvis undersøgelserne viser, at hjerte/kredsløb er normalt, må man acceptere, at alene nervøsiteten for, at det skal gå ham lige som faderen, er tilstrækkeligt til at provokere nogle symptomer.

Oftentimes er det nok at forstå denne sammenhæng for at få symptomerne til at slippe og genfinde trygheden.

Sygdomme bliver også ved længere end nødvendigt er, fordi vi kører alle vore skrækfilm inde i hovedet, og underbevidstheden tager så for givet, at det er sådan vi gerne vil have det.

Til gengæld er der også masser af eksempler på mennesker der har nogle vældig gode sundhedsstrategier, og hvis holdning til sygdom er, at det nok går hurtigt over, og dermed bliver det til en kendsgerning.

Hvordan er din egen holdning til f.eks. forkølelse? Hvor længe har du programmeret dine forkølelser til at vare? Kunne det tænkes, at du kunne lave en bedre strategi?

Har du nogensinde oplevet at komme dig meget hurtigt af en eller anden sygdom? Hvad gjorde du dengang?

Det er langt mere kompliceret, når det drejer sig om en kronisk sygdom med stadigt tilbagevendende symptomer.

Hvilke ord bruger du om dig selv og din sygdom? Siger du f.eks. "jeg er astmatiker" eller siger du: "jeg har astma". Omtaler du astmaen som "din astma"?

Der er langt mere afstand til astma, hvis det er noget, du "har" og ikke noget du "er". Hvad tror du selv vil være bedst for dig?

Som kronisk syg har man så mange erfaringer med hvordan det er, gør, hvornår det kommer etc. Drejer det sig om smerter, er det svært, ja næsten umuligt, ikke at tænke på smerter når man nu er lige midt i dem, ligesom astma er svær at tænke sig fri af, netop fordi symptomerne i sig selv er så anmasende.

I stedet skulle man så måske koncentrere sig om, hvorfor de opstod. Hvad forværede symptomerne? Er der noget i tilværelsen lige nu, der trænger til en revision? Har jeg det liv, jeg gerne vil have? Gør jeg de ting, der føles rigtige for mig? Hvis du kan svare ja til det første og nej til de sidste 2 spørgsmål, så er det måske her der skal satses.

Husk i øvrigt: hvis du lider af stress, kan den i høj grad forværres, jo mere du hører om den. Som tidligere nævnt danner du et "billede", såsnart du hører ordet "Stress". Dette billede aktiverer samtlige dine stresssymptomer.

## **ORDEKVILBRISME**

Tænk på, hvad det ville gøre ved dit eget stressniveau, hvis du blev mere opmærksom på dine egne ord! Vi ved nu lidt om underbevidsthedens måde at reagere på.

Hvis du hele tiden taler om din økonomi i vendinger som "pengemangel", "sidst på måneden", "ubetalte regninger" er det måske mere forståeligt, at du kontant har en oplevelse af mangel.

Eller hvis du omtaler dig selv som "trængt op i en krog" når du taler om det der sker i dit hjem eller på din arbejdsplads, hvordan vil du da nogensinde blive i stand til at agere frit? For den opmærksomme lytter er det nemt at høre, hvordan de personer man taler med tænker om sig selv og andre. Det kan blive en hel sport. De giver os via deres ordvalg

eksempler som førnævnte på de "billeder" de ser, altså den opfattelse de har. Lad os tage et eksempel

*"Så sad jeg igen (det har han prøvet før) i suppedasen (med alt roderiet) og var helt ladt i stikken (de andre svigter ham), mens de andre bare (de andre har nemt ved det) gik. Jeg gik helt i sort (mistede overblikket, fik stress)"*

Som nævnt kan du lære at opfatte andres måde at begrænse sig selv på. En endnu større udfordring er det at huske at lytte til dit eget sprog og at opfatte de fælder, du lægger for dig selv ved at udtrykke dig i negative vendinger.

Det er besværligt hele tiden at skulle revidere sit ordvalg, men det gælder her som med alt andet: øvelse gør mester. Du kan bevidst lære at formulere dig hensigtsmæssigt.

Det tager tid at lære nye vaner, men resultatet er det værd.

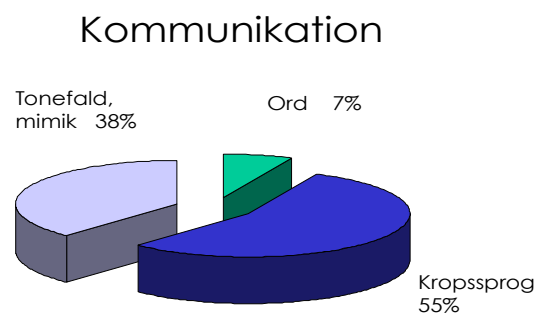
Hvor lang tid afhænger nok af, hvor flittig du er og hvor hurtigt du lærer (se også afsnittet om læreprocessen side ...). Hvis dine nye kommunikationsstrategier giver positive resultater, er det nok nemmere at være motiveret for at fortsætte læreprocessen.

## KROPSSPROG

Vi har gjort en del ud af at fortælle om sproget, ordenes betydning og hvordan de påvirker vor adfærd.

Kropssproget er lidt vanskeligere at beskrive verbalt, på trods af at kropssproget i enhver kommunikation i virkeligheden fylder langt mere end sproget.

Lad os se på denne kommunikationscirkel:



7% ord

38% tonefald og vejrtrækningsrytme

55% kropssprog

Det vi påvirker hinanden med, når vi taler sammen, er disse komponenter. Med andre ord, vort kropssprog, vort tonefald og måden vi trækker vejret på "afslører", om der er overensstemmelse imellem det, vi siger, og det, vi rent faktisk mener. Med andre ord 93% af os fortæller "sandheden". De sidste 7%, nemlig de ord vi anvender, skulle så meget gerne være i overensstemmelse med resten af os.

Vi tror, at vi kan lyve for vore børn, skåne dem, ved ikke at fortælle dem, hvordan vi føler omkring en bestemt ting. Men, børn er lige præcist dem, man ikke kan lyve for, for de er endnu bedre til at opfatte de 93%, som ikke stammer fra de ord vi siger. Det kan godt være, at de ikke er i stand til at sætte ord på det, de opfatter, men de har helt sikkert registreret de små bitte vink, vort kropssprog og tonefald giver. Det er også derfor, at de godt ved, når vi mener "NEJ".

Voksne opfatter måske disse signaler (inkongruensen) lige så skarpt, men kan være tilbøjelige til at slå det hen, og tage ordene til efterretning. Imidlertid sker det tit, at vi reflekterer videre over, hvorvidt han nu virkelig mente det, om man nu kan regne med det, der blev sagt.

Det vil være genialt, om det kunne lykkes dig at stille uddybende spørgsmål til en person – og i øvrigt også til dig selv – hvis du bemærker, at der er uoverensstemmelse imellem sprog og kropssprog.

Læg mærke til det, når du fremover kommunikerer med dine omgivelser. Du vil af og til møde personer der siger: "det vil jeg gerne" samtidig med at du ser dem ivrigt ryste på hovedet. Det betyder som regel: "ja, med min fornuft siger jeg, at jeg gerne vil (du har jo også gjort mig en tjeneste nogle gange), men mit hjerte (min underbevidsthed) siger, åh nej, nu havde jeg lige glædet mig til at holde nogle timer fri ...." Det kan her blive en befrielse for begge parter at få afklaret, hvad vedkommende egentlig mener. Derved undgår vi følgende stressfaktorer:

1. at vi gør et men hellere vil noget andet
2. at vi ikke siger det, vi mener

3. at vi risikerer at stå som utroværdige

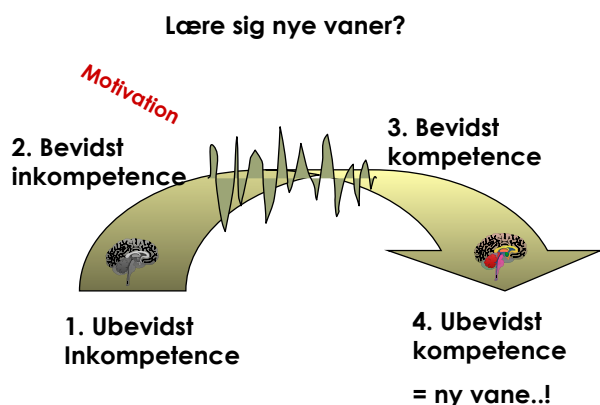
4. at den anden part spørger sig selv: "var det mon forkert af mig at spørge?"

Med andre ord: spørg hvis du er i tvivl. Sørg for at få klare signaler, og husk også selv at være kongruent = at du mener, hvad du siger. Det er godt for begge parter.



## LÆREPROCESSEN – har du en vane, du gerne vil lave om på?

Bliver du stresset, når du opdager, at der er noget du ikke kan eller ved? Måske kan nedenstående give dig en forklaring på, hvor i læreprocessen din stress opstår og evt. hvorfor.



Så længe du befinder dig på niveauet "jeg ved ikke, at jeg ikke kan det her" lever du i en slags lykkelig uvidenhed. Det er det, vi her kalder:

1. Den ubevidste inkompetence.

En dag befinder du dig i en situation, hvor du opdager, at "det her ved jeg/kan jeg faktisk ikke". Det er området der kaldes

2. den bevidste inkompetence.

Herefter må du så tage stilling til - eller andre tager stilling for dig - hvornår, hvordan og hvor vi kan lære det, og hvem vi kan lære det af. Du går i gang med selve læreprocessen.

Den kan tage kortere eller længere tid afhængig af:

Hvad det er du skal lære

Medfødte evner

Interesse

Forhåndsviden

og meget andet.

Det betyder at du arbejder dig hen imod

3. Den bevidste kompetence.

Du befinder dig formentlig i et stykke tid skiftevis mellem punkt 2 og punkt 3 "nu kan jeg, nu kan jeg ikke, åh nej nu gjorde jeg det igen forkert, har stadig ikke forstået"

Så længe du bevæger dig mellem punkt 2 og punkt 3 kan det trykke på stress-reaktioner: "hvor længe skal det her vare, finder jeg da aldrig ud af det etc"

Men, så pludselig en dag opdager du, at du - uden at være specielt opmærksom på det – har handlet på den nye hensigtsmæssige måde. Du har lært, det sidder nu på rygmarven og er blevet til:

#### 4. Den ubevidste kompetence.

Det behøver bestemt ikke at være forbundet med stress at skulle lære nyt, eller lære at gøre tingene anderledes, men det kan være det, hvis der mangler de fornødne ressourcer.

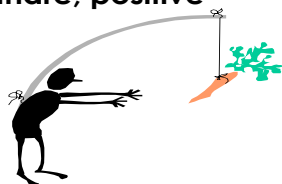
## MOTIVATION

### Motivation

#### Ydre, negative



#### Indre, positive



Læreprocessen er også i høj grad påvirket af din egen indre motivation, "hvad opnår jeg, ved at lære det her, hvad vil det give mig?"

Den indre motivation er den motivation, der opstår inde i dig selv. Det er en følelsesmæssig higen og stræben efter at opnå noget ganske bestemt.

Men der kan også være tale om en ydre motivation, et krav fra andre, og du selv har svært ved at se, hvad det her egentlig skal gøre godt for, og det vanskeliggør indlæringsprocessen.

Den ydre motivation er den, du får fortalt af andre mennesker, f.eks. af lægen, som siger, at du er nødt til at ændre en bestemt adfærd, for ellers risikerer du at blive syg. Du er nødt til at ændre din kost, p.g.a. risiko for hjertesygdom. Du er nødt til at tabe i vægt, ellers

risikerer du nemt at få sukkersyge. D.v.s. en motivation, som ikke er noget du føler for dig selv, men du må stole på en anden persons uddannelse og viden.

Den positive motivation er at du ønsker at opnå et bestemt positivt resultat. At komme i god form, at blive rask, at blive slank o.s.v.

Den negative motivation betyder, at du foretager dig en bestemt handling, for at undgå straf eller for at undgå sygdom.

Den motivation, som er effektiv, er helt klart den indre, positive motivation. Derfor skal du i alle forhold finde frem til, hvad du gerne vil opnå, ikke hvad du vil undgå. Først når du har fundet frem til denne indre positive motivation, kan du gå videre i læreprocessen.

Vær dog opmærksom på, at mennesker med en stærk "væk-fra" strategi (se side .. om metaprogrammer) er nødt til i første omgang at motivere sig på anden vis.

*Jytte er mor til 3, har netop genoptaget jobbet efter sidste barselsperiode. Ser frem til igen at skulle ud i det pulserende liv. Samtidig er hun meget bevidst om, at 3 børn er mere krævende end 2, og skønt hun har fået det hjemlige program kørt godt ind, er hun nervøs for, hvordan det rent praktisk skal gå, når hverdagen sætter ind. Alligevel er hun optimistisk, da hun møder på jobbet. Modet falder noget da hun opdager, at hun har sværet ved at følge med tempoet - hun har trods alt været væk fra alle disse rutiner i 1 år. Og hvad værre er: de har indført et nyt EDB system, så intet af det velkendte fungerer som det plejer. Jytte vil gerne klare sig godt. hun ønsker at hendes chef og kolleger er glade for, at hun kommer tilbage, hun vil ikke være til besvær og prøver, om hun i smug kan tygge sig igennem murstens-manualen. Hun fatter ikke meget af det, hun læser, synes hun er dum. Det er en hård kamp for hende at opnå de nødvendige færdigheder. Hun føler sig utilpas, træt og uduelig, mens processen står på. Jytte vil formentlig - når hendes indlæringsstress er vel overstået - i høj grad kunne nikke genkendende til de 4 indlæringsfaser.*

Hvis man er bekendt med, at læreprocessen ser ud, som skitseret ovenfor, vil det være lettere at bevare tålmodigheden, bære over med sig selv og støt arbejde videre indtil man har opnået det, man gerne vil = den ubevidste kompetence = nye vaner.

Har du selv været ude for stress af denne art?

Hvordan har du det med at lære? Hvordan tænker du om dig selv? Hvad gør du før du går i gang. Hvornår lykkedes det allerbedst for dig?

## SPØRGETEKNIK

Lad os blive ved Jytte. Hun har svært ved at lære de nye procedurer ud fra manualen, så hun er nødt til at spørge kollegerne. Det griber selvfølgelig forstyrrende ind i deres arbejdsgange, men det er nødvendigt.

Spørger hun for lidt, laver hun for mange fejl, og dyrebar tid går tabt med at rette disse. Spørger hun for meget, påfører hun kollegerne stress, og de kan blive irritable. Så Jytte har brug for at lære at spørge rigtigt.

Har du nogensinde selv tænkt over, at der er megen forskel i reaktionerne såvel egne som andres afhængigt af, om du stiller spørgsmålet "hvorfor" eller i stedet bruger "hvordan"?

Hvordan hænger det sammen? "Hvorfor" opfattes ofte som anklagende, aggressivt, og kan nemt besvares med "det ved jeg ikke", og er ensbetydende med, at konversationen lukkes "file not found". Bruger man andre spørgeord som f.eks. "hvordan" eller "hvad" antydes det først og fremmest, at der er en løsningsmulighed, og at spørgeren tror på, at den udsurgte har et svar. Det virker tillidsvækkende og vidner om interesse hos spørgeren, hvilket jo medfører lyst til at forsøge at besvare spørgsmålet.

Der findes spørgsmål, der "lukker" en samtale. Det er spørgsmål, der simpelt hen kan besvares med "ja" eller "nej". Hertil kan yderligere føjes "hvorfor".

Stil spørgsmål, der åbner. Det er spørgsmål, der inviterer til et uddybende svar, et samarbejde. Det lægger op til en situation, der er præget af respekt og tillid.

Hvor god er du selv til at spørge? Får du de informationer, du har brug for? Holder du samtalen åben?

At spørge på den rigtige måde er en hel kunstart. Du vil opleve at dine omgivelser vil elske at dele deres viden med dig, når de bliver spurgt på den rigtige måde.

Derfor: Sørg for at du såvel på job som i alle relationer gør brug af helt almindelige spørgeord:

hvad, hvordan, hvilken, hvorledes, hvem, hvis, hvornår, som er i stand til at åbne og uddybe en konversation. Undgå i videst muligt omfang "hvorfor".

## **FOREBYGGELSE AF STRESS**

Det er bedre at forebygge end at helbrede. Det er også finere. Enhver politiker bliver helt rund i hovedet af bar begejstring, når man taler forebyggelse af sygdom, stress og andre ubehageligheder, men ansigtet retter sig i reglen ud igen, når de opdager, at det koster penge.

Vi bruger formuer på at behandle, men forsvindende lidt på at forebygge. Behandling er det offentliges sag, forebyggelse er stort set en privatsag.

Og det er måske betryggende.

Der er en lang række ting, du selv kan gøre for at forebygge stress.

Hvis du forebygger stress, undgår du formentlig stresssymptomer. Du undgår også den stadigt tilbagevendende kroniske stress, som før eller siden kan føre til den alvorlige tilstand vi har kaldt udbrændthed. Så alt taler for det.

Noget af det vigtigste du kan gøre, er at standse op i dit liv engang imellem og tænke over, om der er områder, hvor der lurer stress.

Kan du forestille dig, at du mindst et par gange om året bruger lidt tid til eftertænkning. Find en rolig plet derhjemme eller ude i naturen, og stil dig selv spørgsmålet:

**"HAR JEG DET LIV, JEG GERNE VIL HAVE?"** (se også afsnittet om livsværdier)

Det betyder, at du skal mærke efter i dit følelsesregister, om du bor det rigtige sted, har den rigtige partner, de venner, det familieforhold, det rigtige job, den økonomi, du gerne vil have – eller i hvert fald er på vej til den.

Om du udvikler dig som du vil, om der er noget du kunne tænke dig at lære, om der er noget i dit helbred, du gerne ville arbejde med, om du ville motionere noget mere, ændre nogle andre livsvaner. Er du i kontakt med det, der er allervigtigst for dig? Er du lykkelig? Du kan gøre det alene, sammen med din partner, eller en god ven eller veninde. Her bliver spørgsmålene så en anelse flere: Har vi tid nok til hinanden? Har vi tid nok til børnene? Får vi hver især vore livsværdier opfyldt? Har vi frihed nok som individer etc.?

Det er en vældig god øvelse. Alt for mange mennesker kommer ind i en fastlåst situation med sig selv eller sin partner, fordi de ikke i tide har taget problemerne op og fundet en acceptabel løsning.

I en travl verden kan det forekomme lettest at udskyde konflikterne, men på længere sigt giver det stress.

Så giv helt klare signaler under denne øvelse, prioriter den op, så der virkelig bliver tid til den.

Den kan evt. lægges i en weekend. Den kan lægges i forbindelse med en sommerferie, eller kan gøres om aftenen, når ungerne er lagt i seng og fjernsynet slukket. En sådan aften er udmærket til det, når den første panik har lagt sig over den sorte skærm.

Du kan måske også blive bedre til at forebygge stress på arbejdet. Formentlig har du halvårslige eller årlige samtaler med din chef om dine arbejdsforhold.

Disse samtaler er meget velegnet til forebyggelse af stress.

Forestil dig, at du forbereder dig til samtalen, ved at lave din egen jobbeskrivelse.

### Specielt om fordelingen af dine arbejdsopgaver



F.eks.

0  
000  
00000

*Når du på denne måde har "opbrugt" arbejdstiden, bliver der noget "til overs". Det er disse opgaver, der skal diskuteres.*

*Uddelegeres – ikke laves? Etc.*



Lav en ny prioritering,  
- men start "oppefra" med  
det vigtigste

Det store område i midten er det, du egentlig er ansat til. Det er de arbejdsopgaver, hvor du er eksperten. Det er det, du er uddannet til, det er det, du valgte uddannelse efter i sin tid, og derfor noget af det, du synes, er allersjovest at lave. Måske er du oven i købet den eneste i firmaet som er i stand til at lave lige præcist dette arbejde, og derfor er det som nævnt dit ekspertområde.

Over dette ligger et udviklingsområde. Det er der, hvor du får realiseret dine drømme og ønsker, det er der hvor der sker noget nyt, det er der, hvor du kan få skøre idéer og få dem prøvet af overfor chef og kolleger eller i andre sammenhænge. Kort sagt et inspirerende udviklingsområde, som måske ikke fylder så meget tidsmæssigt, men det er vigtigt for din arbejdstilfredsstillelse.

Nedadtil i trekanten ligger en række arbejdsopgaver, som ikke kan aftvinge dig helt den samme begejstring. Der ligger en del rutinearbejde, der ligger også vennetjenester, tidsrøvere, der ligger måske rapportprocedurer, indberetninger, møder i diverse udvalg. Forestil dig at du bruger denne jobbeskrivelse til samtalen. Hvor meget af din tid bruger du på den nederste del af trekanten? Hvis du har meget overarbejde, kan der være grund til at se på, hvad det er for en slags arbejde du laver i denne tid. Får du tid nok til det, du er ekspert i?

Det, du kan bruge samtalen til, er så netop en drøftelse af, hvordan får du prioriterer dit ekspertområde op igen? Det kan meget vel betyde, at der er nogle af opgaverne nederst i trekanten, som bliver tilovers, og skal uddelegeres. Det er selvfølgelig et problem, hvis du ikke kan finde nogen at uddelegere dem til, men hvis I i fællesskab ser på disse opgaver, kan det godt være, at de ikke er lige aktuelle og nødvendige allesammen. Der kunne være nogle af indberetningerne, rapporteringerne o.l. som har overlevet sig selv, og måske skulle have været på museum for mange år siden.

Princippet er igen at fokusere ikke på det, du ikke har lyst til, men at fokusere på dit ekspertområde og udviklingsområde. Prioriter dit arbejde, men start oppefra med det aller vigtigste.



## MOTION

Motion indgår som et naturligt led i enhver stressbehandling, men det kan også bruges i forebyggelsen.

Tænk på balancen imellem udfordringer og ressourcer, som vi har omtalt flere gange i bogen. Jo flere ressourcer du har, des flere udfordringer kan du håndtere. Fysisk styrke giver mental styrke.

De ressourcer du kan øge ved at motionere er mangfoldige.

- du får flere kræfter fysisk og dermed også psykisk.
- du får en pause, hvor du blot fokuserer på det du laver under motionen
- måske får du opbygget et samvær med dine børn, venner eller hvem du nu laver motionen sammen med
- du får frigjort nogle af kroppens egne kamphormoner
- du får bedre balance
- det øger din selvrespekt, dit billede af dig selv og af det signal du udsender til omgivelserne.
- det styrker dit kropssprog

Hvor meget eller hvor lidt motion er aldeles individuelt. For nogle er det rigtige at gå en rask tur på en god ½ times tid 4-5 gange om ugen, andre foretrækker det mere voldsomme som løb, og nogle af disse endog marathondøb, som nærmer sig det, der kaldes ekstrem sport.

Hovedoverskriften for motionen er, at det skal være sjovt, og hvis de voldsomme sportsgrene opfattes på denne måde, er det formentlig i orden at dyrke dem.

Brug fantasien, når du skal finde frem til din motionsform. Vi nævner i flæng: fitness, aerobics, dans, ridning, roning, svømning, boksning, squash, tennis, badminton etc

## ANDRE LIVSSTILSFAKTORER

Livsstil er noget du har. Du kan ikke undgå at have en livsstil. Det er områder som din kost, motion, rygning, alkohol, boligvaner etc. En positiv livsstil er i allerhøjeste grad en ressource, hvorimod en mindre heldig livsstil, tapper dine ressourcer, og bliver måske endog en udfordring.

Det drejer sig om at have mange ressourcer, d.v.s. megen styrke. Mental styrke og fysisk styrke. De ting hænger sammen.

Så det er en god idé, engang imellem at standse op og i forbindelse med den lille øvelse, der hed "har du det liv du gerne vil have" at tænke efter, om din livsstil passer med det, du gerne vil opnå.

Eller sagt med andre ord: hvis du ser på den måde, du lever dit liv på lige nu, vil den så føre til det resultat, du ønsker?

Stressen opstår, når du handler i direkte modstrid mod dine livsværdier. Så du gør et , men ved at du burde gøre noget andet.

At være tro imod sine livsværdier giver selvrespekt, og **det er sundt**.

Du skal spise en alsidig kost, der indeholder nogle gode næringsstoffer. Hvis du har idéalvægt, og hvis du har den fysiske energi, du er tilfreds med, og hvis f.eks. dine kolesterolværdier i blodet er indenfor normalområdet, så fortsæt blot med dine nuværende spisevaner. Hvis ikke bør disse have lidt opmærksomhed.

Hvis du er overvægtig, må du evt. tale med din læge om, hvad det egentlig vil betyde for dig at reducere vægten til noget mere normalt. Det betyder ikke så forfærdeligt meget for risikoen for hjerte- karsygdomme, som vi tidligere har troet, men det er en ganske alvorlig risikofaktor for udvikling af sukkersyge. Og sukkersyge betyder begrænsninger.

Endda ganske voldsomme begrænsninger, ligesom den jo medfører betydelig risiko for hjerte- karsygdomme, og således indirekte kommer overvægten til at blive en risikofaktor. Så der er al mulig grund til at ændre livsvaner. Dette skal ske i form af motion, som vi tidligere har omtalt.

Tobaksrygning er usundt. Ingen tvivl om det. Nogle mennesker ryger mere i stresssituationer end i andre roligere perioder. Af en eller anden grund har rygningen for dem fået betydning som et beroligende middel, et afstressningsmiddel eller lignende. Hvis du er glad for livet, hvis det er værdifuldt for dig at bevare friheden til at kunne løbe op og ned ad trapper som du har lyst til, vil rygningen formentlig på et eller andet tidspunkt

forhindre dig i disse udfoldelser. Det betyder, at rygningen er en hindring, der skal ryddes af vejen, for at du kan opnå noget, der er virkelig værdifuldt for dig.

For nogle mennesker vil det være et fuldstændig håbløst foretagende at forsøge et rygestop midt i en stressperiode. For andre er det det helt rigtige tidspunkt. Netop hvor man af andre grunde tager sit liv op til revision, og derefter tager nogle aktive beslutninger om, hvordan det skal leves fremover.

Alkoholvaner har vi tidligere været inde på i forbindelse med adfærdsændring som stress-symptom.

Det er velkendt, at et par glas vin om dagen nedsætter risikoen for hjerte- karsygdomme.

Det er lige så velkendt at for megen alkohol svækker organismen på mange forskellige måder. Under alle omstændigheder er et stort alkoholforbrug at opfatte som en slags doping, som vi tidligere har nævnt.

Prøv engang at reflektere over, om dine motiver for alkoholindtaget er rene nok. Det betyder, at du drikker et til to glas vin til maden af respekt for måltidet og for den, der har tilberedt det. Måske også for at udstrække måltidet, som bruges til at vende dagens begivenheder, og som sådan vil dette beskedne alkoholforbrug indgå som en positiv oplevelse og dermed en positiv livsstil, og skal i så fald opretholdes.

## NETVÆRK

Har du et netværk af ressourcepersoner? Netværket behøver ikke at være så stort, det kan faktisk bestå af en enkelt person, som du har tillid til og som du kan vende stort og småt med.

Mange mennesker har efterhånden stor forståelse for, hvor vigtigt det er at have et netværk. Måske specielt i den verden, vi lever i i øjeblikket. Den er under stadig forandring og det gælder derfor både om at holde fast i livsværdierne og at have nogle personer, man kan vurdere tingene sammen med. En netværksperson kan fungere som en slags mur, du spiller dine bolde op af. Han eller hun skal ikke nødvendigvis komme med løsninger, men skal netop være en sparringpartner.

Vi tænker meget hurtigt. Undertiden alt for hurtigt til at vi kan nå rigtigt at bearbejde de ting, vi tænker på. Her kan det være en hjælp at sætte ord på. Vi taler jo uendeligt meget langsommere, end vi tænker, og den langsomme tale vil tvinge dig til at forenkle dine tanker og derved bliver de ofte lettere at overskue og det bliver lettere selv umiddelbart at finde frem til den rigtige løsning.

Netværk kan sagtens være en ægtefælle, det kan være kolleger, venner, studiekammerater. De kan findes på arbejdspladsen eller udenfor. Det kan være en mindre forening af læger med samme slags arbejde.

Der eksisterer også mange netværksgrupper, der er dannet med netop denne funktion for øje. ERFA-grupper (erfaring), VL-grupper (virksomhedsledere), det kan også være en mindre forening af læger med samme slags arbejde.

Der er et stadigt voksende antal erhvervsledere, der arbejder sammen med en såkaldt mentor (en vejleder) – det var i øvrigt ham der passede biksen for Odysseus, når han var ude at rejse. Odysseus stolede fuldt og fast på sin mentor.

Under alle omstændigheder er netværk karakteriseret ved gensidig respekt og gensidig tillid.

## BEHANDLING

### HVIS DU HAR STRESSSYMPTOMER...

Vi har tidligere omtalt en række symptomer på stress. Det kan være en ændret adfærd hos nogle mennesker (øget alkoholforbrug, øget tobaksforbrug eller lign.) psykologiske symptomer (irritabilitet, nedtrykthed, søvnløshed o.lign.) eller de mere fysiske (rygsmerter, hovedpine, hjertebanken, mavevrøvl etc.) Det gælder for alle disse symptomer, at de bør tages alvorligt.

Det første der skal ske, er en afklaring af, om disse symptomer kan være udtryk for sygdom. I så fald skal du naturligvis en tur til lægen for at få undersøgt om der er sket en skade på organismen et eller andet sted. Hvis du har en sygdom, som skal behandles, skal det naturligvis gøres. Ikke fordi det måske løser problemet på længere sigt, men det giver dig en frihed til at arbejde med de andre årsager, der kan være til, at du fik det symptom.

*Henrik er 48 år, han er gift og har 2 børn. Børnene går i skole. Ægtefællen er tandlæge, han selv er oprindeligt ingeniør, men mistede sit arbejde for 5 år siden, og det er ikke lykkedes at finde et nyt. Han har det også fint som hjemmegående husfar, passer børnene, huset, madlavning og alle de andre vigtige ting, som nu engang foregår i en familie. Det er uendeligt praktisk, at han bringer og henter børnene til og fra skole. Hans forældre er oppe i årene. De bor på deres gamle gård små 100 km væk og er lidt sære, synes han. De vil ikke have hjemmehjælp. Moderen har sukkersyge og ser dårligt, går også dårligt. Faderen har en masse gigt og det er i det hele taget svært for dem at klare bedriften. De har da også solgt jorden fra og skilt sig af med dyrene, men huset skal jo alligevel vedligeholdes. Der er mange daglige ting, der skal gøres. De er af den gamle skole, hvor man skal klare sig selv.*

*Det betyder, at Henrik tager af sted for at hjælpe dem en eller to gange i ugens løb, og i hvert fald hver weekend en af dagene.*

*Det er selvfølgelig vanskeligt at få huset passet godt nok derhjemme, når han samtidig skal se til forældrene. De er ikke engang særligt taknemlige, men virker nærmest lidt fornærmede over, at de er blevet syge.*

*Problemet er, at Henrik konstant har dårlig samvittighed. Hvis han vælger at hjælpe forældrene svigter han familien derhjemme og gør ikke det, der egentlig var hans del af*

*arbejdet. Hvis han vælger at blive derhjemme, synes han, at han svigter forældrene. Henrik har fået forhøjet blodtryk. Han har gået med en del hovedpine og svimmelhed i den senere tid, og lægen har konstateret kraftigt forhøjet blodtryk. Han er sat i behandling med medicin, som har fået blodtrykket ned på plads. Det har ikke mange bivirkninger, og det ser ud til at virke udmærket. Godt nok skal dosis justeres engang imellem, det sker at blodtrykket igen er steget lidt rigeligt, når han kommer til kontrol hos lægen, men så sættes medicinen lidt op eller justeres på anden måde, og så går det igen.*

Sådan foregår normal-behandlingen, symptomerne er nu under kontrol.

Men, er problemet løst? Ja, hvis blodtryks sygdommen ikke har nogen årsag. Hvis vi vedtager, at det er gudernes straf, djævelens værk, eller guds prøvelser, så er behandlingen jo fyldestgørende. Hvis vi mener, at det kunne være en reaktion på den uudholdelige livssituation med stadig dårlig samvittighed, som Henrik er i, så skal behandlingen ikke standse her. Tvært imod, den skal nu først til at begynde.

Det betyder, at han skal få klarhed over, hvad det er for følelser han har overfor familien og overfor forældrene. Han må arbejde med hvordan man kan lave kompromiser, der kan gennemføres med god samvittighed. Og det betyder en masse kommunikation både med forældrene og også med familien. Først når dette er løst, kan vi forvente, at blodtrykket efterhånden har mulighed for at komme helt på plads.

## **GØRE DET SELV ELLER SØGE HJÆLP?**

Det er naturligvis et åbent spørgsmål. Dette er en slags "gør-det-selv/idébog" som formentlig kan bidrage med en række gode idéer og også lidt mere praktiske anvisninger på, hvordan man kan gå frem.

Det er ikke alle, som er i stand til at vurdere deres egne reaktioner tilstrækkeligt sikkert (objektivt kan det naturligvis aldrig blive). Og det er derfor en stor fordel at have en at drøfte tingene med (se afsnittet om netværk side ... og strategier side ...).

Hvis du har mistanke om en sygdom, skal du søge læge allerførst.

Hvis du har mistanke om depression – **se side** skal du også søge læge og få dette afklaret. Al øvrig behandling kan foregå mangfoldige steder. Det kan være din partner, gode venner, kolleger, det kan også være læger med speciel interesse for disse ting, psykoterapeuter eller psykologer, hvoraf mange er fantastisk dygtige til at gå i dialog og at få dig selv til at finde de rigtige løsninger.

Under alle omstændigheder, er der ingen anden udefra kommende person, som vil kunne løse dine problemer for dig. I kan i fællesskab under behandlingen skabe et rum, hvor du kan finde frem til dine egne strategier og løsninger, som du derefter kan føre ud i livet.

## **SPECIELT OM KOGNITIV TERAPI**

Kognitiv terapi er en form for psykoterapi. Princippet er at du sammen med en terapeut tænker over, hvad der skabte problemerne, lader tankerne lege med forskellige forestillinger om, hvordan du er endt i den nuværende situation. I fantasien danner du løsningsmuligheder, du skaber mentale forestillinger om nye måder at handle på, og bruger hele dit tænkeapparat i denne proces.

Sproget er et redskab i denne terapiform, og en del terapeuter arbejder specielt med dette område, den såkaldte lingvistik.

De løsningsmodeller, du finder frem til på denne måde, gør du tilgængelig for en følelsesmæssig vurdering. Mærk efter om løsningen vil være rigtig for dig. Hvis den er det, kan du ændre adfærd, foretage dig nogen konkrete ændringer i din livsform. Underbevidstheden – som altid er en meget opmærksom lytter under en terapi – lader sig gerne overtale til forandringer, der er til gavn for dig.

Hersker der imidlertid i underbevidstheden tvivl om, at forandringen virkelig vil være en fordel, er der bekymring for, at det snarere vil være en ulempe eller en risiko, stiller underbevidstheden sig på "bagbenene" og "omprogrammeringen" lader sig ikke gøre, før der er opnået enighed mellem det bevidste og det ubevidste sind.

Med andre ord kan man være tryk ved, at forandringer først sker, når underbevidstheden har givet sit "ja".

Underbevidstheden påvirkes mest effektivt, når du bringes i en trancetilstand, en tilstand som minder om hypnose, d.v.s. dybt afslappet uden tanker for den ydre verden. Her er der adgang til at påvirke underbevidstheden til en ny adfærd.

En ting er sikkert: hvis du er ude i en stresssituation, som er ubehagelig for dig, eller som giver symptomer, skal der ske en forandring. Hvis du blot fortsætter som du hele tiden har gjort, vil du formentlig ende det samme sted, og stresssymptomerne vil blive værre. Så går det dig ligesom Kristines bil. Du bliver farlig at køre i!

Du har måske bemærket, at den måde du reagerer på i stresssituationer er nogenlunde ens fra gang til gang. Det gør det jo lidt lettere. Fordi du vil blive bedre og bedre til at genkende symptomerne på stress. Det vil sige, at stresssymptomerne har en signalværdi. De er et signal fra din krop eller dit sind om at der er et eller andet i dit liv, der kræver opmærksomhed.

Du skal derefter have klarlagt nogle ting:

- Hvad er det for udfordringer du er ude for lige nu?
- Er det arbejdsmængden, som er vokset?
- Stilles der større krav til dig?
- Har du fået arbejdsopgaver du ikke er rigtig uddannet til?
- Er der et tidspres – også i privatlivet?
- Andre problemer i privatlivet, som der ikke rigtig bliver gjort noget ved?
- Er der områder, hvor du par påtaget dig et ansvar, som du måske ikke burde have gjort?
- Er der noget, du slet ikke får gjort?

Idet hele taget prøv at finde ud af nogenlunde hvor i billedet på side 40 du selv ligger i øjeblikket, er du i stressdelen? Er du ved at ryge ned i depressionsdelen? Husk at det næppe er nogen løsning at trække dig tilbage fra problemerne, men at der i stedet for bør ske en øgning af ressourcerne. Fokuser på dine ressourcer. Find dem, find dine ressourcepersoner, d.v.s. personer, du kan få en god dialog med, som du har respekt for, og som har respekt for dig.

Vær opmærksom på den modsatte gruppe, de personer der:

- dræner din energi
- overdænger dig med deres egne problemer
- giver dig masser af råd og hurtige løsninger

læg mærke til hvor meget de tager på dine kræfter. Brems dem eller vælg dem om nødvendigt helt fra.

Som tidligere nævnt er der nogle situationer, hvor du skal søge en professionel behandler. I så fald må I etablere et godt samarbejde, som også hviler på gensidig respekt og klare signaler. Det er selvfølgelig vigtigt at vælge den rette behandler, men det er lige så vigtigt at du selv tager et medansvar for at bedre tingene.



Under alle omstændigheder må du sige det til din behandler, hvis denne siger eller gør noget, du er uenig i. Måske er det ikke den rigtige behandler for dig, i så fald bør han/hun vælges fra efter nogle få forsøg.

Men, vær opmærksom på, at din egen psyke kan spille dig et puds. Det hænder, at det du helt umiddelbart har mest modstand på, paradoksalt nok er det, der er virkelig vigtigt for dig. En modstand mod en behandler kan nemlig i visse tilfælde godt være udtryk for at denne har ret og så bør du holde fast i den behandler.

For nogle mennesker er det rigtigt at komme tidligt i forløbet. Andre er mere indstillet på at prøve "gør-det-selv-metoden". Under alle omstændigheder kan det være aldeles befriende at være igennem et kortere eller længere terapiforløb.

Hensigten er selvfølgelig, at du skal få en langt større indsigt i dig selv og dine egne reaktioner, at du kan få opgraderet dit reaktionsmønster, som tidligere nævnt se og at du desuden kan lære nogle mere konkrete teknikker til brug fremover.

### **"VÆRDIVOLD"**

Du kender formentlig dine livsværdier fra tidligere i bogen. Ellers gå tilbage til dette afsnit eller til øvelsen sidst i bogen og brug lidt tid på at klarlægge, hvad det er, der er værdifuldt for netop dig. Hvad det er for værdier du har på de forskellige livsområder?

Gå så tilbage hertil og tænk efter, om du på nogle af områderne er kommet i en situation, hvor du lever og opfører dig på en måde, som egentlig er i direkte modstrid imod det, der er vigtigt for dig.

## **HVOR MEGET SKAL DER TIL, FOR AT DU FÅR OPFYLDT DINE VÆRDIER?**

eller

## **HVOR LIDT KAN DU NØJES MED?**

Lad os tage et eksempel. Vi har tidligere talt om et par med forskellige livsværdier på det økonomiske område. Den ene er mest til tryghed og sikkerhed, den anden har et større behov for økonomisk frihed. forestil dig, at I er i en situation som ret nyetablerede. I har for nylig købt et hus, som stiller store økonomiske krav. I har også lige købt en bil. Derfor er I i en situation, hvor økonomien er lidt stram. En stor del af lønnen går simpelthen til de faste udgifter og der er ikke mange penge til overs til det sjove.

Den af jer, der er mest til frihed, er ved at føle sig snøret inde i den stramme økonomi og får stress ved tanken om alt det, der IKKE kan lade sig gøre lige nu.

Men forestil dig nu, at du et eller andet sted i huset har stående en kasse med kontanter i. Det er kontanter, du kan bruge som du vil, cigarer eller flødebolle, ferierejser eller hvad du nu får lyst til. Til gengæld holder du fingrene væk fra husholdningskassen...

Stil dig selv det spørgsmål: "Hvor meget skal der være i den kasse for at det giver mig den tilstrækkelige følelse af frihed, som er så vigtig for mig?"

Det kræver lidt eftertænksomhed, men find frem til at beløb, og spørg derefter dig selv og hinanden, vil det være muligt at anskaffe en sådan kasse? Det er en af de måder, man kan lave et tilfredsstillende kompromis på.

Den anden part i eksemplet ved nu, at den basale økonomi er stabil. Der er penge til regningerne. Behovet for tryghed er opfyldt.

Eller tag dit helbred:

Er du i form? Kan du det du vil. Stil dig selv spørgsmålet, hvor meget skal der til for at du får opfyldt din livsværdi på dette område? Hvor meget vil du motionere, hvor lidt kan du nøjes med? Og er dette muligt?

Kort sagt en gennemgang af, hvad der realistisk set er muligt. Overskriften er hele tiden, at du skal styre efter den indre positive motivation, og det betyder, at du skal stræbe hen imod at få opfyldt dine livsværdier på de forskellige områder.

## HOLD EN PAUSE

*I et formel 1 racerløb drejer det sig om at komme først i mål. Hvis du presser din maskine maksimalt lige fra løbets start, ender det med en motor, der bryder sammen efter 20 omgange, og dermed taber du muligheden for at vinde.*

*Så det gælder om at køre på en måde, så motoren holder hele løbet igennem. Motoren skal presses, men ikke maksimalt.*

*Det der kendetegner vinderen er, at han har konstant opmærksomhed på motorens tilstand. Han kender sin bil ud og ind og kan presse maskinen præcist så meget, at han bevarer motoren intakt og vinder.*

Når du arbejder bruger du krop og sind. Utallige processer er i gang i et meget fascinerende samspil, som alt sammen er under stadig regulering døgnet igennem. Men ligesom de fleste racerbiler skal have en pause engang imellem skal mennesker det også.

Det er selvfølgelig helt individuelt hvor længe du kan arbejde uden pause, men hvis du har et arbejde, der kræver fysisk eller mental koncentration, kan du formentlig arbejde effektivt i 2-3 timer, derefter må du have en pause.

En pause betyder at foretage sig noget andet. Det behøver ikke nødvendigvis være at tage en lur på kontoret (det der kaldes "power-napping") men det kan lige så godt være at rejse sig, gå ud af lokalet, gå en tur rundt om huset, sludre med en kollega, og derefter gå tilbage til arbejdet igen.

Du behøver ikke nødvendigvis have en undskyldning for at holde pause. Det behøver ikke være en ryge- eller kaffepause. **DET ER TILLADT AT HOLDE EN PAUSE FOR PAUSENS SKYLD.** Du er langt mere effektiv, når du kommer tilbage efter pausen.

Ingen mennesker kan arbejde ustandselt.

Vi har i de senere år godt nok mødt en lidt speciel arbejdskultur, mest udpræget blandt unge IT medarbejdere. De sidder ved deres skærm og arbejder og arbejder dagen igennem, og fortsætter ud på aftenen og på et eller andet tidspunkt falder de "bevidstløse" om. Så ruller de sig sammen som en lille hund under skrivebordet, sover et par timer, vågner så igen, ruller sig ud igen og tager fat hvor de slap.

Det bliver ikke ved med at gå, og vi har da også oplevet en del uheldige tilfælde, hvor selv ganske unge mennesker er brændt ud på en eller anden facon.

Vi læser også i avisen om politikere eller arbejdsmarkedsparter, som efter 36 timers forhandling endelig når til et resultat. Det er nok et spørgsmål, hvor stor tillid man skal have til et resultat, som er opstået på denne måde.

Så pauser er vigtige. Det er fristende at sløjfe pauserne, når vi har travlt, men det er uhensigtsmæssigt. Frokosten skal ikke indtages ved skrivebordet sammen med arbejdet, den skal give anledning til en pause og en lille snak med kolleger. Kulturen med de meget lange arbejdsdage, har i nogle virksomheder medført specielle madbringningsordninger, børnehentningsordninger o.l. Det virker her og nu, men på længere sigt er det ganske uden virkning. Krop og sind har brug for at du forlader arbejdspladsen i de pauser, hvor kræfterne bygges op igen.

### **FØRSTEHJÆLP VED STRESS.**

Forestil dig situationen, at du sidder på dit arbejde, opgaverne vælter ind, du ved, du kun kan nå halvdelen, du fik ikke sagt fra overfor alle disse opgaver, du er også under tidspres derhjemme, og pludseligt befinder du dig i en tilstand, der nærmer sig panik.

Der er en række ting, du selv kan gøre i denne situation:

Nogle mennesker har lært sig meditation af en eller anden art, der er flere modeller. Men fælles for dem alle er, at det kræver nogen instruktion og nogen træning. Når først man har fået det lært, er det en sikker og effektiv metode til mentalt at skaffe sig en pause. Du får ro på meget kort tid, du har metoden med dig overalt og kan bruge den i mange forskellige situationer. Du får kontakt med den fysiske og psykiske side af dig selv. Du mærker systemet falde til ro. Forestil dig, at der på havoverfladen er høj søgang og store bølger, men allerede få meter under overfladen er alt helt roligt.

Du kan også rejse dig, gå ud af kontoret, finde et sted med frisk luft og lave din egen lille nedstressningsøvelse, som f.eks dette afslapnings åndedræt:

## RELAXATION-BREATH

Start med en udånding gennem åben mund – gerne med lyd på og forestil dig, at du sammen med denne udånding giver slip på den negative tanke, følelse, fornemmelse, du har lige nu.

Lav herefter en indånding gennem næseborene (lukket mund) og forestil dig, at du indånder: lys, luft, kærlighed, positive tanker, fred, harmoni, energi eller hvad du ellers kan komme i tanker om af positivt.

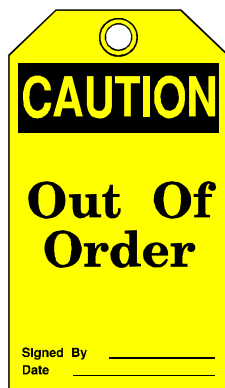
Pust herefter endnu engang ud gennem åben mund og forestil dig, at du giver slip på alt det, der står i vejen for, at de positive billeder/tanker/ord/følelser kan komme til.

Denne UD – IND – UD vejrtrækningsøvelse udføres 3 gange ialt. Med andre ord ud med ”skidtet” af den ene dør, ind med ”det gode” af den anden dør.

Prøv det og læg mærke til, hvad du kan bruge den til. Det må anvendes lige så ofte du føler behov for det (også i de situationer hvor du ved, at du lige har brug for at tælle til ti).

Brug den max 3 gange ad gangen, så du undgår at hyperventilere

## OUT OF ORDER.



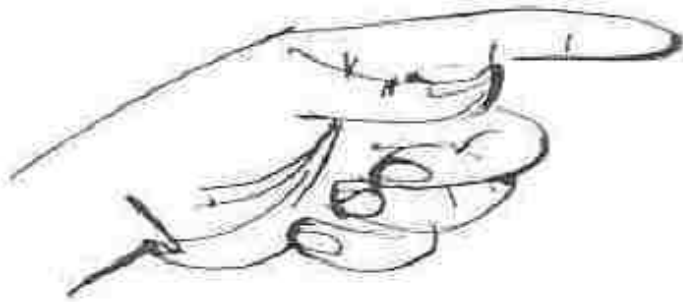
Måske skal du anskaffe dig et gult skilt, magen til det, som engang imellem hænger på elevatordøren. Der står med store bogstaver: ”UDE AF DRIFT” og den kan du hænge på døren eller endnu bedre rundt om maven.

## NYE STRATEGIER:

### TRE FINGRE MOD DIG SELV

Hvis du går ud fra som en given regel, at det er de andres skyld, at du har det dårligt, så er du helt klart på afveje. Ret i stedet opmærksomheden imod dig selv og gør så noget ved din egen måde at reagere på. Det er netop den måde, du reagerer på, der er afgørende for, om du får stress af din egen reaktion.

## Tre fingre mod dig selv



Det er god almindelig dansk skik, når noget går os imod, at vi finder nogen at skyldes skylden på:

- den nye regering
- chefen
- kollegerne
- ægtefællen
- børnene
- undervisningen
- det er sådan læger gør
- det er for dårligt at ....

Du kan sikkert selv fortsætte remsen.

I virkeligheden drejer det sig om, at du er i en situation, hvor du bør handle. Du er den eneste, der ved, hvor din egen sko trykker. Du er heldigvis også den der ved, hvad der skal gøres, og du er rent faktisk den eneste der vil være i stand til ændre dine reaktioner. Så længe du anklager alle andre for det, forhindrer du dig selv i at handle!

Stop brokkeriet. Gør noget i stedet.

Har du lyst til at kritisere en anden person eller dennes handlinger, retter du en anklagende finger imod ham. Men vær opmærksom på, at det kun er 1 finger, der peger imod ham, medens der faktisk er hele 3 fingre der peger ind imod dig selv.

Vi spejler ustandseligt i hinanden og vi kan næsten regne det for en gylden regel at hvis vi synes en person er "for meget" på et eller andet område, ja så er det oftest der hvor vi selv er "for lidt". Du kan ændre på din egen holdning til en ting, du kan ikke ændre på andres måde at gøre tingene på.

Nogen forestiller sig, at det handler om skyld, f.eks. at du selv er skyld i, at du er syg. **FORKERT.** Det drejer sig om ansvarlighed. **DU HAR ET MEDANSVAR** for at blive rask/glad/rig etc. Du er formentlig også den eneste, der kan afgøre hvilket liv, der er det bedste for dig. Og hvilke strategier netop du kan gå ud fra.

Hvad om der nu var en, der rettede fingrene imod dig? Hvor god er du til at modtage kritik? Bliver du såret? eller måske vred?

Her er en lille øvelse:

Når du får kritik, er det første du skal gøre at overveje, om den er berettiget.

Hvis den er det, skal du sige det. Herefter kan du overveje om der er noget, du vil ændre.

Hvis du derimod har en helt klar fornemmelse af, at kritikken er uberettiget, må du vedtage at den sandsynligvis har mere at gøre med afsenderen end med dig. Så er der heller ikke noget, du skal ændre. Det skulle da lige være, at gøre afsenderen opmærksom på disse forhold.

### **BLIV I DINE EGNE SKO!**

Du står meget stærkere hvis du begynder dine sætninger med "jeg synes" "jeg har brug for" "jeg har lyst til" "jeg mener" etc. Ingen kan nemlig sige dig imod på det punkt, hvorimod

du kan give masser af anledning til modstand og protest, hvis du indleder en dialog med "du gør også altid", "du burde", "du synes", "du har brug for". Lille enkel teknik, MEN DEN VIRKER.

Har du en tilbøjelighed til at springe over i andres sko (se også side 29 om positioner) risikerer du at træffe et valg, der er mindre heldigt for dig selv, og det giver stress. Det vil sige, at du tager en række beslutninger og gør en mængde ting for at behage andre. Dit motiv kan være at du gerne vil glæde dem, have at de synes godt om dig, eller du vil undgå at skuffe og såre dem eller gøre dem sure.

Det medfører til gengæld, at du kan komme til at tilsidesætte dig selv og egne behov i en sådan grad, at der er tale om "mishandling". Det giver stress.

Det kan blive til en dårlig vane og være ensbetydende med, at du så får svært ved at sige fra eller at sige til. Med andre ord kan man sige: det bliver utrygt at have sig selv med i byen.

Du skal huske at markere dig, og du skal værdsætte det, der er vigtigt for dig selv. Så en god regel er altid at mærke efter, hvor du har sig selv, og om det der sker er i overensstemmelse med det der er værdifuldt for dig. Det er det, der giver selvrespekt.

## **GENERALISERING**

Vær opmærksom på, når du generaliserer: "EDB er en plage", "motion er overflødig", "fodbold er kedelig". Kan du selv høre hvor mange begrænsninger, du lægger for dig selv ved at udtrykke dig på en sådan måde? Sørg for at "fange" disse begrænsninger i starten, så du giver dig selv en mulighed for at opleve, at disse ting rent faktisk kan være til stor glæde for rigtig mange mennesker. Du kan sagtens bevare dit standpunkt, når det gælder dig selv, hvis du har brug for at mene sådan. Men tænk hvordan du kunne få udvidet dine muligheder ved blot at tænke lidt anderledes. Du behøver vel ikke på forhånd at gøre dig selv til "idiot" på et bestemt område. En anden ting er, at du naturligvis har friheden til at vælge de ting fra, som ikke virker tiltrækkende for dig.

"Folk gør meget sådan" Vær opmærksom på, at du med dette udsagn giver udtryk for din egen vurdering. Bevar respekten for, at andre kan have en anden opfattelse. Det betyder,



at du bliver mere rummelig og mere tolerant og dermed skaber basis for, at du også selv kan få en god oplevelse, trods tidligere fordomme. Du udvider med andre ord dine muligheder.

## **TANKELÆSNING**

Vær ligeledes påpasselig med tankelæsning: "han tror sikkert at", "hun finder med garanti på", "de mente nok noget helt andet, end det de gav udtryk for". Også her er der mange faldgruber, netop fordi du jo ofte handler på din egen tankelæsning. Risikoen for at du læser forkert er betragtelig. Det kan medføre mange forskelligartede, stressende situationer.

Sørg i stedet for at indhente den information, du mangler for at kunne bedømme, hvad der rent faktisk sker. Brug spørgeordene (se side 84). Eksempel: kontakt de pågældende personer og spørg: "Kunne du fortælle mig: hvad er det du tror". "Jeg har lige brug for at vide, hvad du finder på m.h.t. ...." og endelig "hvad mener I, når I siger ...."

Sådanne små teknikker giver dig meget større sikkerhed, og du er fri for at bruge en masse kostbar tid, med ting, som du egentlig ikke har nogen forudsætning for at dømme om. I de tilfælde hvor du opdager, at du havde ret i dine tankelæsninger, må du så blot rose dig selv for, hvor god du var til at fange signaler.

## **INTUITION**

Hvor ofte afviser du selv "beskeder" fra din intuition? Har du f.eks. nogensinde oplevet, at du, når du skal finde en vej, du aldrig før har været på, tænker, jeg må hellere dreje til høje her, for umiddelbart herefter at afvise den "absurde" tanke, at du allerede er kommet hertil, eller at det skulle være så let at finde. Når du så er kørt videre, ivrigt søgende, må du efter nogen tids forgæves søgen vende om, for blot at konstatere, at din første indskydelse var den rigtige.

Måske var du oven i købet ved at komme for sent, fordi du ikke fulgte din første indskydelse. Det medfører stress.

Disse tanker eller evt. fornemmelser, som synes at komme ud af den blå luft, kunne du blive lidt bedre til at følge. Der er meget stor sandsynlighed for at du så hurtigere kommer "på rette vej". Livet bliver lettere, tingene lykkes bedre, du får mere flow i dit liv og dermed højnes stresstærsklen væsentligt. Så stol på din intuition – i hvert fald indtil andet er bevist.

Afviser du for ofte denne meget vigtige side af dig selv, går du virkelig glip af noget fantastisk. Når denne vigtige del af dig ikke kan få lov at blive hørt, ja så kunne man godt forestille sig, at det kunne føre til en indre uro eller utilfredshed med dig selv.

### **"LILLE HJÆLPER"**

Hos rigtig mange mennesker har vi set "lille hjælper" i funktion. Vi har døbt den sådan, fordi den er en ubevidst reaktion hos mennesker, som markerer sig, når vi rammer noget, der er rigtig vigtigt. Som bringer os i kontakt med vore følelser/overbevisninger/indre motivation/værdier o.s.v.

Ofte markerer denne "lille hjælper" sig i form af et dybt suk, meget lydeligt, meget tydeligt, og reaktionen er oftest at tolke som "ja det har du helt ret i" – et "YES".

Har man først opdaget, at den er der, vil den være let at genkende, og du kan trygt stole på dens aldrig manglende interesse for at udtale sig.

Lille hjælper er som nævnt oftest JA-sigeren, medens vore symptomer er vore NEJ-sigere.

### **FRI TIL AT VÆRE DIG SELV**

Har du en konstant fornemmelse af, at du er fri til at være dig selv? Fri til at kunne udtrykke dig, sådan som du har behov for. Har du den fornødne bevægelsesfrihed, råderum? Når du at reagere hensigtsmæssigt, når du udsættes for noget, du kan mærke påvirker dig? Eller kan du svare nej til de fleste af disse spørgsmål? Så er det her, du kan sætte ind.

Søren Kierkegaard sagde: *"at vove er at miste fodfæstet for en stund – ikke at vove er at miste sig selv"*.

Det kræver megen opmærksomhed hele tiden at være bevidst om, hvor du selv står, hvordan du reagerer og hvorfor mon. Til gengæld giver det tryghed, både hos dig selv og andre, når du bliver i stand til at reagere på det du føler/tænker/synes.

At sende helt klare signaler til omgivelserne, så de ved, hvor du står. Det føles trygt for dem og for dig, og afføder respekt.

Tænk på afsnittet om kropssprog, hvordan resten af dig afslører, at du mener noget andet end det du siger .... også når du blot tier.

Med andre ord: giv klare signaler, sig til, når der er noget, du synes, du gerne vil ytre dig om, og sig klart fra, når der er noget, der direkte strider imod det der er værdifuldt for dig selv.

Lægger du låg på, ligger problematikkerne blot og ulmer under overfladen. Drejer det sig om noget meget vigtigt, ja så fører det til STRESS, hvis du undlader at reagere hensigtsmæssigt. Derfor: lær at spytte ud og øv dig gerne i små "ufarlige" situationer, så du efterhånden bliver god til at give udtryk for, hvad du synes, også når det drejer sig om større, "farligere" ting.

Mærker du pludselig dine stresssymptomer, så husk også at spørge dig selv: "var der noget, jeg ikke fik reageret hensigtsmæssigt på?" Er svaret ja ... så sørg hurtigst muligt for at få udbedret skaden, med andre ord, kontakt den/de pågældende og fortæl om dine iagttagelser/meninger. Og prøv at lægge mærke til, hvordan din krop reagerer, når du får handlet. For de fleste mennesker vil det betyde en kolossal lettelse.

Vi danskere er så heldige at bo et sted, hvor vi har retten til at udtrykke os frit. Benyt dig af denne ret, og husk: det er værdifuldt for dig selv at udtrykke det, du mener/føler, og det er en gave til dine omgivelser, at du gør det.

Folk der er i stand til at udtrykke hvad de mener, er vidunderlige at være sammen med, det giver tryghed, man ved hvad man kan regne med.

Det er selvfølgelig en fordel, hvis du er i stand til at udtrykke dig i et positivt sprog og med stor respekt for, at andre kan have en anden opfattelse.

## **AT SKABE WIN-WIN**

Danmark er indenfor og udenfor landets grænser kendt som jantelovens land, og hvorvidt det er denne usynlige lov, der driver vore handlinger, eller det blot er snæver tankegang, skal vi ikke kunne sige.

Slip misundelsen og lær i stedet at fryde dig over dine medmenneskers medgang.

Misundelse gnaver i systemet, og blokerer for handlekraft.

Beslutter du dig for fra nu af at glæde dig over andres succes, kan du næsten med sikkerhed regne med, at denne positive attitude falder tilbage på dig selv. Skab win-win situationer, d.v.s. yd en indsats uden at tænke så meget over, hvad og hvordan du får den

"refunderet". Er du med til at bane vejen for andre, vil du på et tidspunkt opleve at andre baner vejen for dig. Vær generøs.

For nylig mødte vi en ung og meget succesfuld kvindelig erhvervsleder, som havde det råd: "*Sørg altid for at være i nærheden af folk med succes – det smitter*".

## **AT LEVE I NUET ....**

At leve i nuet er livets teknik  
og alle folk gør deres bedste,  
men halvdelen vælger det nu, som gik  
og halvdelen vælger det næste.  
Og det forrige nu  
og det kommende nu  
bli'r aldrig i livet presente  
og alle folks levetid går så gu'  
med bare at mindes og vente.  
For det nu som er gået er altid forbi  
og det næste bli'r aldrig det rette  
Næ sørg for at nuet du lever i  
engang for altid er dette  
(Piet Hein)

Dette lille gruk af Piet Hein gør opmærksom på hvor vigtigt det er at leve i nuet. Faktisk går vi glip af mange "nu'er" fordi vi bruger kostbar tid med at ærgre os over fortiden, oven i købet underholder vi somme tider vidt og bredt med vore fortrædeligheder, d.v.s. vi ved at lade omgivelserne tage del i vore negative oplevelser dels risikerer at smitte dem med "negaholisme", dels spilder vi vor kostbare nutid.

Præcist det samme fænomen gør sig gældende, når vi bekymrer os over noget, der rent faktisk ikke er sket endnu. Hvor ofte har vi gjort os bekymringer over noget, som skulle vise sig slet ikke at gå så galt?

- Hvor blev alle de dejlige nu'er af?

- Hvor meget er du i dit liv allerede gået glip af p.g.a. disse strategier?
- Hvor meget af din tid har du allerede forurennet?

Skynd dig .... du kan nå det endnu. På med bevidstheden om at leve i nuet. Husk også at bremse dine omgivelser, så du ikke selv bliver smittet af andres bekymring.

Måske kan også du bruge disse linier til at reflektere over, hvor god du er til at værdsætte øjeblikket. Det du laver lige nu, de personer, du er sammen med, det du kan og det du gør. Tænk hvad det betyder for hele dit system – krop og sjæl.

## **REFRAMING**

Kender du historien om det halvfulde og det halvtomme glas? Optimisten taler om det halvfulde glas – pessimisten om det halvtomme. At kalde et glas halvfuldt er en positiv måde at se på noget, som snart er tomt. Vi kan også kalde begrebet for REFRAMING. Der findes ikke nogen god dansk oversættelse af dette ord, udover at sætte ting i nye rammer. Kroppen og sindet er mest veltilpas ved at opfatte tingene positivt. Derfor kan det være en rigtig god idé, at du øver dig i at finde det mest positive ved den ellers kedelige situation, du befinder sig i.

Det er en træningssag, og også her kan man have stor glæde af også at reframe andres udsagn. Det er klart, at det skal foregå med et vist strejf af diplomati: ingen bryder sig om konstant at blive irettesat.

Eksempler:

”Øv, vejret er for dårligt til at jeg kan tage bilen” reframes til ”herligt så får jeg mulighed for at læse mødereferatet i toget, så er jeg godt forberedt til dagens møde”.

”Hvor er det ærgerligt, at TV’et er gået i stykker ... og så på en lørdag” reframes til ”nu bliver der omsider tid til at spille det nye spil og få snakket sammen”.

## **RESPEKT FOR ANDRES MODEL AF VERDEN**

I enhver kommunikation med andre er det vigtigt at huske, at mennesker udtaler sig og handler som de gør af en eller anden årsag, som vi ikke kender, og som de ofte heller ikke selv er bevidst om.

### **ALTING ER SOM DET ER AF EN ELLER ANDEN ÅRSAG**

Det er en god regel at skrive sig bag øret. Husker man det, vil det være lettere at møde folk med respekt.

I øvrigt husk også at lade den respekt gælde dig selv. Der er en grund til at du gør som du gør. Det kan som tidligere nævnt være en gammel kodning i underbevidstheden, og er den til gene for dig, har du forhåbentlig i denne bog fået nogle idéer til, hvordan den kan laves om.

Behandler du dig selv med respekt, bliver du også behandlet sådan af andre – se afsnittet om kropssprog og ordenes betydning.

## **AFTALEFILTER**

Kniber det for dig at få sagt fra, når folk spørger dig om noget, kunne du måske gøre brug af den metode, vi i vort liv har anvendt, indtil vi blev mere bevidst om, hvad vi skulle sige ja tak og hvad vi skulle sige nej tak til.

Du kan simpelt hen meddele, at du nok skal vende tilbage med dit svar snarest muligt.

Jo mere stresset du er, jo mere tilbøjelig er du til umiddelbart at sige ja til nye opgaver. Det hænder, at du automatisk siger ja, men bagefter ærgrer dig. Det var en anden, der skulle have løst den opgave. Nu kræver det ekstra megen energi at tage problemet op igen.

Læg i stedet denne strategi:

Når nogen beder dig om noget, kunne du som standardsvar sige: ”det lyder sjovt/spændende/interessant. Lad mig lige overveje det, så får du besked kl....”

På denne måde får du givet dig selv et pusterum, hvor du har mulighed for at mærke efter og tænke over, hvorvidt dit svar skal være ja eller nej. Afhængigt af hvad det vil betyde for dig.

## **HVOR BLEV HUMOREN AF?**

Når man kører med bussen om morgenen, har man indtryk af, at humoren er uddød. Alle sidder fuldstændig forstenet med mundvigene hængende nedad, stift stirrende lige ud i luften, og venter blot på at blive fragtet til deres arbejde. Man oplever ikke så forfærdeligt mange smil i denne situation.

VI LIDER AF FREMSKREDEN ALVORLIGHED.

Du skal tage alting meget alvorligt. Aviser og andre medier flyder over med historier, som skal vække bekymring. Alle mennesker lever af bekymring. Bekymring for verdensfreden, for familien, for børnene, for tilsætningsstoffer, for regeringen, for for meget arbejde, eller for lidt arbejde etc.

Al den bekymring er du nødt til at tage alvorligt. Men jo alvorligere du bliver, desto større bliver bekymringen. Sæt det hele nu var uden grund!!! Så har du – i al for lang tid – lidt af fremskreden alvorlighed.

Engang imellem står du i livssituationer, du ikke kan gøre noget ved. Du er nødt til at acceptere dem, og måske er der kun tilbage et eller andet sted i situationen at finde noget humor. Og det kan lade sig gøre.

Nogle af vore største humorister er absolut dybt seriøse mennesker, som tager tilværelsen meget alvorligt, men de ved også, at der skal være en vis balance i tingene. Dette gælder også for humøret.

Humor er mange ting: det kan være den underfundige humor, som alle har det godt og afslappet med, en lille sjov historie, som kan virke opblødende og meget befordrende. Men humor kan også være grovkornet og kan virke direkte sårende, hvis den lander på det forkerte tidspunkt hos det forkerte menneske. Ironi er nærmest et særkende i dansk sprogbrug og kan være endog yderst ondsksfuld. Det kan stige til egentlig sarkasme, hvor alle indenfor en kilometers omkreds vil føle sig såret. Sarkasmen siger oftest mere om den der bruger den, end om den, den rammer.

I den modsatte ende af spektret finder vi egentlige latterklubber. Disse opstår rundt omkring i landet, f.eks. på plejehjem, hvor man på kommando sætter en flok ældre mennesker i gang med at skraldgrine i en times tid. Det vil nok for de fleste mennesker i begyndelsen føles lidt fjollet og fremmed, men på trods heraf har det vist sig, at det løser op for en masse muskelspændinger, det giver en generel glæde, det giver en bedre nattesøvn og et højere aktivitetsniveau. Så formentlig er det sundt at grine.

Det havde vi nu nok en fornemmelse af i forvejen. Derfor husk det: hav altid humoren med i hvad du end beskæftiger dig med.

Nogen mennesker kan slippe af sted med at sige de mest horrible ting til andre og alligevel slippe godt fra det. For andre er det nødvendigt at være meget mere forsigtig.

Men, det ændrer ikke ved, at humor er en meget vigtig faktor. Det vil lette situationen hvis du kan:

- smile kærligt overbærende af andre menneskers "underlige" måde at reagere på
- få dig et lille grin over dine egne reaktioner, at du nu igen ...
- kig lidt på skrivelserne fra myndighederne og få dig en god, sund latter over det uforståelige kancellisprog. Du kan sikkert altid finde nogen til at oversætte det for dig på et andet tidspunkt.

Og tænk på endnu et Piet Hein gruk:

*"Den, som kun  
tar spøg for spøg  
og alvor kun alvorligt,  
han og hun  
har faktisk fattet  
begge dele dårligt".*

## **EPILOG**

### **SPIRITUALITET - LÆNGSEL.**

Er der en dybere mening med, at vi er her på denne jord, og i givet fald hvilken? Fra tid til anden stiller mange mennesker sig det spørgsmål. Der kan endog være perioder, hvor længslen efter at finde meningen med tilværelsen er særligt udtalt. I disse perioder kan tilværelsen synes håbløs, man er stresset og ulykkelig, indtil man igen finder ind til den spirituelle side af sig selv.

Er spiritualitet noget inden i os selv, eller er det noget uden for os selv? Er spiritualitet en tro på Vor Herre, Buddha, Jehova, Gud, Allah eller er det troen på vort højere selv?

Det er vel i virkeligheden vanskeligt at svare på, og måske ligger sandheden i, at den er både og.

Mennesker der mediterer "tømmer sig for alle tanker og alt det der normalt ville distrahere dem". De oplever herved en indre fred, en balance, en harmoni, en ro, og bliver på en måde lidt "stofafhængige" afhængig af at befinde sig i denne tilstand. Det er her kroppen er i stand til at få fred til at hele sig selv, her der bliver sluttet fred med fjendtlige tanker, negative overbevisninger o.s.v. det er med denne fred og harmoni indeni, at ting kan lykkes.



Uanset hvilke midler vi vælger for at nå derind, så er det værd at gå efter. Meditation er måske en vej for mange, mens andre kan nå samme højder ved at lave noget med hænderne, bage, male, reparere et eller andet. Dans eller sang kan ligeledes sætte os i kontakt med vort højere selv. Når man rammer de "rigtige" (ægte for en selv) toner, sker der noget med kroppens celler, når man swinger i en bestemt rytme takt eller tempo, bevæger kroppen på en bestemt måde, kan man også opleve at "komme hjem".

Det er derfor også umuligt at give andre råd om, hvad de skal gøre for at opnå en bestemt tilstand, fordi man ikke på forhånd kan vide, hvad der er rigtigt for hvem. Så man må simpelt hen prøve sig frem, og blive ved indtil man finder det, man stortrives med.

Yoga er fantastisk for nogen, andre mener det eneste rigtige er aerobic eller fitnesscentrenes mange maskiner.

Musikkens, eller kunstens verden er for nogle det, der bringer dem i kontakt med "det højeste" mens andre kun finder ind til det, når de er i kontakt med naturen.

Sandheden er vel egentlig, at det handler om at være "in tune" med sine egne rytmer, sit eget flow.

Handler DIN spiritualitet om tro på noget bestemt, er det vigtigt at afsætte tid til at være i kontakt med denne tro, at acceptere vigtigheden af dens tilstedeværelse. Og også at være åben for, hvordan den kan hjælpe dig over hurdlerne i dit liv.

Fravælger du denne del af dig selv, kan det føre til en indre længsel, måske til en uforklarlig bedrøvhed.

Tænk over hvem du er, når du har denne dimension med i dit liv, og hvem du er, når du udelukker den.

Hav alle dine antenner ude: se, hør, mærk og forstå – måske er det andre, der hjælper dig med at holde døren åben til dette vigtige område i dit liv.

Faktisk er det indeni DIG, at du har alle midler til rådighed til at komme videre i dit liv, at genvinde din styrke, dit helbred, at skabe kærlige relationer.

Det er når du er for langt væk fra disse egenskaber i dig selv, at du føler størst pres, mest stress.

Det kan godt være, at ingen af os har den sande forklaring på hvem vi er, hvad vi er her for, og hvor vi er på vej hen. Men under alle omstændigheder er det gavnligt for os selv og vore omgivelser, at vi lærer at finde ind til den indre balance i os selv, så vor ro, fred og skønhed kan smitte af på alt det, vi har med at gøre.

## ØVELSER

### WHO-5 (World Health Organization)

Spørgeskemaet er nok verdens mest benyttede og mest pålidelige skema til belysning af, hvor du selv vurderer din sundhedstilstand lige nu og det er derfor et godt udgangspunkt, når vi senere skal bedømme vore – og dine – resultater.

Du skal blot udfylde skemaet og tage det med til første konsultation

#### Hvor stor en del af tiden passer udsagnet?

	Hele tiden 5	Det meste af tiden 4	Lidt over halvdelen af tiden 3	Lidt under halvdelen af tiden 2	sjældent 1	på intet tidspunkt 0
Jeg er humørmæssigt vel til mode	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler mig energisk og aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min hverdag er fyldt med ting, som Interesserer mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg vågner op, føler jeg mig frisk og udhvilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler mig rolig og afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Når du har udfyldt skemaet, tæller du points sammen. Gang derefter med 4, så opnår du et tal mellem 0 og 100. Dette er din score.

Raske mennesker uden særlig stress eller sygdom scorer oftest 70-75 points.

Scorer du under 50, kan det tyde på en stress-situation.

Scorer du under 25, kan det tyde på udtalt stress eller måske depression.

Her er en boks med værdier.

Listen er ikke komplet og du kan selv føje flere værdier til, hvis du synes, der mangler nogle. Kig på dem, og udvælg ca. 15 af dem, der umiddelbart er 'mest dig'. Se på dem, du har udvalgt, og vælg nu af dem de 5 vigtigste.

Du står nu med 5 ting, som er virkelig værdifulde for dig. Lav en prioriteret liste – fra 1-5. De 5 kerneværdier udgør den ramme, du gerne vil leve dit liv efter.

Værdier:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

Du kan nu overveje, hvordan dine værdier passer på din aktuelle situation. Er der harmoni på alle dine livsområder? Er der konkrete tiltag, der skal laves om??

Vær opmærksom på, at stress næsten altid kommer i perioder, hvor din livsførelse ikke stemmer overens med dine værdier.

De værdier, du har fundet frem, har dobbelt betydning:

Det er de livsforhold, du stræber efter at få opfyldt mest muligt.

Men det er samtidig de områder, hvor du er allermost sårbar og hvor det føles skræmmende, hvis de er under angreb fra noget eller nogen..

Troværdighed	At skabe noget	Gøre en forskel
Gøre alting ordentligt	Respekt	Prestige
Frihed	Tryghed	Økonomisk sikkerhed
Kærlighed	Ømhed	Nærhed
Lykke i familien	Loyalitet	Opnå resultater
Integritet	Religion	Status
Succes	Sjov	Ægthed
Frit valg	Stolthed	Venskab
Visdom	At vinde sejr	Generøsitet
Naturen	Personlig udvikling	Klare aftaler
At holde aftaler	Stabilitet	Sundhed
Ærlighed	Behageligt liv	Skønhed
Kvalitet	Lykke	Ro
Tillid	Berømmelse	Omsorg
Udfordringer	Tilfredshed	Fornøjelse
Effektivitet	Disciplin	Overskud
Lidenskab	Retfærdighed	??