

35 Problemskabende leveregler

Nogle gange har negative automatiske tanker i forbindelse med angst deres udspring i vanemæssige antagelser eller regler, som man har levet efter det meste af sit liv. Der er i særlig grad tale om antagelser i forbindelse med accept, præstation eller kontrol. Nedenfor anføres nogle udsagn, der kendetegner leveregler inden for de tre områder.

Accept

- Hvis jeg skal klare mig, så er det nødvendigt, at andre tager sig af mig.
- Hvis andre ikke forstår mig, så har jeg det skidt.
- Jeg kan ikke have det godt, hvis jeg er alene.
- Jeg er ingenting, hvis ikke nogen holder af mig.
- Hvis jeg bliver afvist, så er det en katastrofe.
- Hvis andre er vrede eller irriterede på mig, så kan jeg ikke holde det ud.
- Hvis jeg ikke gør andre tilpas, så er jeg ikke et ordentligt menneske.
- Jeg kan ikke holde til at skilles fra andre.
- Kritik betyder personlig afstandtagen.
- Jeg kan ikke være alene.

Præstation

- Hvis jeg ikke udretter noget, er jeg ikke noget værd.
- Hvis jeg ikke får at vide, at jeg er vigtig, er jeg uden betydning.
- Succes betyder alt.
- Verden består af vindere og tabere.
- Hvis jeg ikke klarer det hele, er jeg en fiasko.
- Hvis jeg slapper af, falder jeg igennem.
- Jeg skal være den bedste til alt, jeg gør.
- Andres succes gør mine præstationer ringere.
- Hvis jeg begår en fejl, er jeg en fiasko.
- Det værste af alt er ikke at slå til.

Kontrol

- Hvis jeg ikke bestemmer, så får jeg det ubehageligt.
- Jeg er den eneste, der kan klare mine problemer.
- Jeg kan ikke holde ud, at andre fortæller mig, hvad jeg skal gøre.
- Jeg kan ikke bede om hjælp.
- Andre prøver altid at kontrollere mig.
- Jeg er nødt til at være perfekt for at opnå kontrol.
- Enten har jeg fuld kontrol eller ingen kontrol.
- Jeg kan ikke holde ud ikke at have kontrol.
- Det er svært at indordne sig under andres regler.
- Hvis jeg lader andre komme for nær, mister jeg kontrollen i forholdet.

De tre områder er vigtige for de fleste mennesker. Men levereglerne vil sandsynligvis give problemer, hvis a) de bliver for ekstreme, b) man efterlever dem for »stift«, således at man lader sig slå ud, hvis man ikke fuldt og helt er i stand til at overholde dem, c) de ses som en ufravigelig betingelse for, at man kan opretholde sin selvrespekt.