

Eksempler på alternative levereregler

1. Jeg skal være afholdt af alle.

NEJ, det kan ikke lade sig gøre! Jeg ville foretrække at det var sådan, men det er ikke realistisk for nogen. Jeg kan jo heller ikke selv lide alle mennesker lige godt. Jeg er en venlig person, og hvis der er nogen der ikke kan lide mig som den jeg er, er der ikke noget at gøre ved det. Det er bedre at være afholdt som den jeg er (og jeg er god nok!), end at være afholdt fordi jeg spiller en rolle. På den måde sikrer jeg mig også, at dem jeg omgiver mig med, er mine rigtige venner.

Alternativ regel: Jeg kan lide at være venlig og social, men ingen kan være afholdt af alle – og dermed kan jeg det jo heller ikke.

2. Min værdi som menneske afhænger fuldstændig af andres opfattelse af mig.

NEJ, for hvem er jeg så, hvis 2 mennesker opfatter mig forskelligt? Min værdi som menneske afhænger af den jeg er og det jeg gør (og jeg er god nok!) – ikke af hvad andre synes. Ingen er perfekte, heller ikke jeg. Hvis nogen har det vanskeligt med at jeg ikke er perfekt, er det i virkeligheden dét, der er det mest kritisable. Hvis andre har fordomme om mig, er det deres ansvar at arbejde med deres fordomme, og lære mig at kende som den jeg er.

Alternativ regel: Jeg kan lide at være afholdt, men min værdi som menneske afhænger af den jeg er, ikke af andres fordomme og humørsvingninger.

3. Hvis jeg ikke er enig med andre, så vil de ikke kunne lide mig.

JO, og mange mennesker vil endda finde det interessant, at jeg har min egen mening! Ellers ville alle jo skulle være ens, og dermed ville ingen jo længere kunne være unikke – og det ville være frygteligt. Jeg har ret til at være uenig med andre, ligesom andre har ret til at være uenig med mig. Jeg ser tingene fra min synsvinkel, og dermed kan jeg bidrage med noget unikt. Hvis jeg giver udtryk for min opfattelse, vil andre nogen gange blive inspireret af mig – og tværtimod synes at jeg har bidraget med noget, og dermed sætte pris på min uenighed.

Alternativ regel: Jeg synes det er rart at være enig med andre, men jeg forbeholder mig stadig retten til at have min egen mening.

4. Jeg bør være i stand til at gøre alle tilfreds.

NEJ, det er ikke mit ansvar! Er det så også de andres ansvar at stille mig tilfreds? Nej vel! Det kan jo ikke være én persons ansvar at løse alle andres problemer – det må være den enkeltes eget ansvar, ligesom det er mit eget ansvar at løse mine egne problemer. Den bedst egnede til at løse den enkeltes problemer, er den enkelte selv – det gælder for mig, såvel som for de andre. Ellers fralægger man sig jo ansvaret for sit liv. Heldigvis er mennesker vældig kompetente (ligesom mig), så de fleste kan sagtens selv finde ud af at handle på deres egen tilfredshed, så de bliver tilfredse igen. Så, hvis nogen er utilfredse, må de jo finde ud af hvad de har brug, og så kan de spørge mig venligt, hvis de har brug for hjælp.

Alternativ regel: Jeg kan lide at være venlig og hjælpsom, men det er ikke rimeligt at jeg påtager mig ansvaret for andres liv og humørsvingninger.

5. Hvis nogen er uenig med mig, betyder det, at vedkommende ikke kan lide mig.

NEJ, uenighed og fjendtlighed er to vidt forskellige ting! Uenighed skyldes at vi er forskellige og unikke personer, med forskellig baggrund og erfaringer. Uenighed kan endda være udviklende for begge parter, hvis man lytter til hinandens synspunkter. Nye tanker opstår netop i bestræbelserne på at forene modsætninger. Hvis nogen er uenige med mig, kan han/hun lære noget af mit synspunkt,

og jeg kan lære noget af hans/hendes. Jeg accepterer andres ret til at være uenig med mig – ligesom jeg forventer at andre respekterer min ret til at være uenig med dem. Hvis nogen bliver vrede på mig, over at jeg har en anden mening end dem, så er det da dem der har et problem med hvad der er rigtigt og forkert.

Alternativ regel: Jeg synes det er rart at være enige med andre, men man kan sagtens være uenige og have en diskussion – hvis man holder en sober tone.

6. Hvis andre finder ud af, hvordan jeg i virkeligheden er, vil de ikke kunne lide mig.

JO, så vil de netop kunne lide mig! Når folk finder ud af hvordan jeg i virkeligheden er, så finder de ud af, at jeg heller ikke er perfekt, og så behøver de jo heller ikke lade som om at de er det – og det synes de fleste er rart, for så slapper de bedre af, og kan også nemmere være sig selv. Når jeg fortæller andre om mere private og fortrolige ting, så oplever andre, at jeg viser dem tillid, og det kan andre mennesker godt lide – det er med til at styrke mine venskaber, ikke ødelægge dem. Der er ikke noget ved mig og min person, der er afgørende mere kritisabelt eller frastødende, end andre menneskers personlighed (for hvad skulle det dog være?).

Alternativ regel: Jeg har det bedst med at holde visse private ting for mig selv, men jeg vil øve mig i at udvise lidt mere fortrolighed, så jeg kan lære lidt mere om andre og de kan lære lidt mere om mig – så finder jeg måske ud af, at jeg slet ikke er så anderledes.

7. Andre vil afvise mig, hvis de kender mine svagheder.

Nej, det er bestemt ikke det mest normale! Alle mennesker har svagheder, og så skulle vi jo alle sammen afvise hinanden - og det gør vi jo ikke. Tværtimod, har mennesket en medfødt evne til at udvise hensyn og måske endda drage omsorg, i forhold til andres svagheder. Ingen er perfekte, og derfor kan jeg jo heller ikke være det. Alle har deres svagheder, og derfor har jeg det jo også. Hvis jeg bliver bedre til at acceptere min svaghed (eller sårbarhed), vil mange respektere mig for det. Når jeg er åben og ærlig omkring min svaghed (eller sårbarhed), udviser jeg fortrolighed i forhold til andre mennesker, hvilket inspirerer dem til også at udvise mig fortrolighed. Hvis jeg gemmer mig bag en facade af falsk kontrol og usårbarhed, vil andre mennesker tværtimod finde mig overfladisk og uinteressant – og mine ”venner” vil ikke være mine venner på grund af den person jeg i virkeligheden er.

Alternativ regel: Jeg kan lide at passe på mig selv, og se andre an, inden jeg afslører mine svagheder. Men jeg giver også mig selv lov til at udvise fortrolighed, over for dem jeg stoler på.

8. Det værste der kan ske er at blive afvist.

Nej, det er bestemt ikke det værste – og så er det tilmed uundgåeligt! Alle oplever at blive afvist ind imellem – og derfor vil det også ske for mig. Jeg vil endda selv være nødt til at afvise et andet menneske en dag – dette er helt naturligt, da alle mennesker er forskellige, og dermed har forskellige ønsker og behov. Heldigvis er mennesker vældig robuste og kan derfor klare at opleve afvisning, lige som jeg selv kan klare at blive afvist. Det er helt i orden, hvis jeg bliver ked af det eller frustreret over en afvisning – dette er blot følelser, og følelser er ikke farlige, og aftager af sig selv med tiden hvis jeg accepterer dem.

Alternativ regel: Jeg bryder mig ikke om at afvise og blive afvist, men da det er uundgåeligt, og sker for alle indimellem, siger det ikke nødvendigvis noget dårligt om mig eller den anden.

9. Jeg bør gøre alting 100 % perfekt.

Nej, det kan ikke lade sig gøre for nogen, og dermed heller ikke for mig! Det er helt i orden at jeg godt kan lide at gøre tingene godt (og måske så godt jeg kan), men det bliver aldrig perfekt, og det kan ikke være lige godt hver gang. Hvis jeg forlanger dét af mig selv, bliver jeg frustreret og mister

modet og energien. Hvis jeg derimod giver mig selv lov til at lave fejl og have en dårlig dag ind imellem, så får jeg mod og energi til at fortsætte – og så bliver jeg dygtigere med tiden. Og hvis jeg giver mig selv lov til at lave fejl og have en dårlig dag, så får jeg mere energi til min familie, venner, og fritidsaktiviteter – og det er både rimeligt og hensigtsmæssigt, og giver mig også i sidste ende mere energi til alt det andet.

Alternativ regel: Jeg kan lide at gøre tingene godt, og gør dem så godt jeg kan. Men ingen kan gøre alting 100 % perfekt altid, og dermed kan jeg jo heller ikke.

Alternativ regel: Det er OK at lave fejl og have en mindre god dag. Hvis jeg bliver ved med at prøve, uden at miste modet og være for selvkritisk, så vil jeg fortsætte med at udvikle blive dygtigere med tiden.

10. Jeg skal være den bedste til alt jeg gør.

Nej, det kan ikke lade sig gøre! I princippet kan der jo kun være en verdensmester ad gangen, så det er et meget dårligt kriterium at leve efter – og vil give mig et liv fyldt med skuffelse og frustration. Og ville jeg ønske sådan et liv for et andet menneske jeg holdt af, nej vel! Ingen mennesker kan blive de bedste til alt hvad de gør, og dermed kan jeg jo heller ikke. Hvis jeg stiller krav til mig selv som er umulige, så vil jeg bare blive frustreret og trist – så det er en rigtig dårlig idé. Det er helt i orden, at jeg ønsker at dygtiggøre mig, og måske endda blive rigtig god til det jeg laver. Men den slags tager tid (for alle), og kun ved at acceptere fejl og ”nederlag” som en naturlig og uundgåelig del af processen, kan jeg bevare humøret og energien til at blive ved – og så kan jeg blive rigtig god en dag.

Alternativ regel: Jeg kan lide at være dygtig til det jeg gør, men da man ikke kan være den bedste til alt, vil jeg prioritere og bruge min energi på det der er vigtigst for mig.

11. Enten har jeg 100 % succes eller også er jeg en fiasko.

Nej, det er noget værre sludder! Der er ingen mennesker der kan have 100 % succes, og dermed skulle alle mennesker være fiaskoer – hvilket de jo ikke er. Så, når alle mennesker mislykkes med nogen ting ind imellem, må det jo også gælde for mig. Hvis jeg kun fokuserer på det der gik dårligt, og aldrig fokuserer på det der gik godt, så får jeg en oplevelse af, at det aldrig er godt nok det jeg gør – og så mister jeg helt lysten og modet til at gøre noget som helst. Kun ved at mislykkes med nogle ting, og lave nogle fejl, kan vi lære - og kun ved at lære, kan vi blive bedre til det vi gør. Så hvis vi ikke laver nogle fejl, så lærer vi heller ikke noget. Dem der ender med at blive rigtig gode til det de gør, er ikke dem der aldrig laver fejl (for det gør alle!), det er dem der tager fejlene med oprejst pande og lære af dem. Derfor vil jeg se mine fejl, som en naturlig del af dét at lære (og dygtiggøre mig), og ikke som et udtryk for fiasko.

Alternativ regel: Jeg kan lide at have succes, men jeg må acceptere at der altid vil være ting der kunne være bedre. Derfor skal jeg huske at anerkende mig selv for det, som er gået godt.

12. Hvis jeg begår fejl, er det en katastrofe.

Nej, det er noget værre sludder! Det er menneskeligt at fejle, og da jeg også er et menneske, har jeg også ret til at fejle. Ingen mennesker er født til at være verdensmester i noget som helst. Kun gennem gentagende fejl og korrektioner kan vi lære – og derfor er fejl en god anledning til at lære, og dermed blive dygtigere. Vi lærer hele livet (og det er sundt og godt), og derfor begår vi alle fejl så længe vi lever. Hvis jeg betragter fejl som en katastrofe, så vil jeg blive bange for at kaste mig ud i nye og udfordrende ting, og så får jeg ikke udviklet mig og lært noget nyt – og det er smadder ærgerligt, da mennesker har ressourcer til at lære hele livet (hvilket derfor også gælder mig). Selv hvis jeg prøvede at undgå fejl, ved at holde mig til det simple og gennemprøvede, ville jeg stadig lave fejl, fordi min hjerne vil begynde at kede sig og dermed miste koncentrationen. Så hvad er

bedst: at lave fejl i den mest simple opgave, eller, at lave fejl i noget der udvikler mig og gør mig mere kompetent?

Alternativ regel: Jeg kan lide at være dygtig og velforberedt, men selv dygtige og velforberedte mennesker begår fejl. Derfor accepterer jeg at fejl er uundgåeligt – også for mig.

13. Jeg bør være i stand til at løse mine problemer hurtigt og uden besvær.

Ja, det ville være rart hvis man altid kunne løse sine problemer hurtigt og uden besvær, men det kan desværre ikke lade sig gøre! Små problemer kan måske løses hurtigt og uden besvær, men større problemer kan tage lang tid at løse – sådan er det for os alle. Nogen gange er man nødt til at sætte sig ind i noget nyt, involvere eksperter, og væbne sig med tålmodighed – og hvis jeg gør det, udviser jeg gode problemløsnings evner. Det er jo netop evnen til at fastholde og arbejde med en problemstilling over længere tid, der gør os mennesker i stand til at løse komplicerede ting – som f.eks. at sende en mand til månen. Hvis jeg forventer af mig selv, at jeg skal løse alle problemer hurtigt og uden besvær, så vil jeg kun kunne løse de mindste problemer, mens de store problemer måske vil vokse sig endnu større. På den måde får jeg heller ikke øvet mig i at løse større og mere komplicerede problemer. Måske vil jeg helt miste modet til at løse mine problemer, hvilket vil gøre mine problemløsnings evner dårligere end de var til at starte med.

Alternativ regel: Jeg foretrækker at problemer er små og overskuelige, men større problemer er uundgåelige. Jeg udviser gode problemløsnings evner, hvis jeg arbejder med større problemer over længere tid, søger ny viden eller støtte, fra mennesker der har special viden.

14. Jeg bør altid have kontrol over mine følelser.

Nej, jeg skal forsøge at kontrollere mine handlinger – ikke mine følelser! Følelser skal accepteres og rummes – ikke kontrolleres. Hvis jeg rummer og acceptere mine følelser, også dem der er svære, så vil de aftage af sig selv med tiden. Alle mennesker har ret til at tænke og føle som de gør – det er der ikke nogen lov imod, hverken de skrevne eller de uskrevne. Da alle mennesker har ret til at tænke og føle som de gør, er det en selvfølge at jeg giver andre mennesker denne ret, ligesom jeg forventer at de giver mig den. Hvis jeg fordømmer de følelser der er, så gør jeg faktisk tilstanden endnu værre. Det er en langt bedre strategi, at acceptere de følelser der nu engang er der - for det er de uanset om jeg (eller andre) bryder sig om det eller ej. Når jeg fordømmer tingene sådan som de nu engang er, så følger jeg faktisk lidelse til lidelsen. Når jeg derimod acceptere tingene sådan som de nu engang er, så følger jeg derimod lindring til lidelsen – og jeg fortjener lindring, ikke lidelse.

Alternativ regel: Jeg bryder mig ikke om negative følelser, men det er der ingen der gør. Negative følelser er uundgåelige og derfor har jeg dem også ind imellem. Hvis jeg accepterer dem i stedet for at prøve at kontrollere dem, vil de aftage af sig selv med tiden.

15. Jeg burde ikke føle som jeg føler.

Jeg ville måske foretrække at jeg havde en anden følelse, men alle har ret til at føle sådan som de nu engang gør. Alle mennesker har følelser, både de positive og de negative – og dermed har jeg dem jo også. Følelser er vigtige signaler om hvordan vi har det, så i stedet for at prøve at skubbe dem væk, skal jeg blive bedre til at blive opmærksom på at jeg har dem. Tristhedsfølelse er et vigtigt signal om sorg eller tab; vredesfølelse er et vigtigt signal om at jeg føler mig krænket, truet eller gået for nær; og ængstelighedsfølelse er et vigtigt signal om trussel og fare. Mennesker og dyr har fået følelserne som et led i evolutionsprocessen, for at hjælpe os til bedre overlevelse – så hvorfor skulle jeg ikke have lov til at føle som jeg gør? Hvis vi fordømmer de følelser vi nu engang har, får vi det meget værre. Hvis vi i stedet accepterer de følelser vi nu engang har, aftager de af sig selv med tiden.

Alternativ regel: Jeg foretrækker de positive følelser frem for de negative – det gør alle. Vi føler som vi gør, uanset om vi bryder os om det eller ej, og følelser kommer og går for alle mennesker. Derfor accepterer jeg de negative følelser jeg har, selv om de er ubehagelige, og så vil de aftage af sig selv med tiden.

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

Nej, det er lige omvendt: alene er vi svage, men sammen er vi stærke! Mennesket er et socialt og samarbejdende dyr, og vores allerstørste styrke, ligger i den viden og de erfaringer vi videregiver til hinanden, generation efter generation. Derfor behøver hver generation heller ikke at opfinde ilden, hjulet, og flyvemaskinen forfra hver gang. Når jeg beder andre om hjælp, gør jeg brug af vores væsentligste ressource som mennesker – og udviser derfor ikke svaghed, men derimod gode problemløsnings evner. Hvis andre spørger mig om hjælp, vil jeg ikke tænke dårligt om dem af den grund – tværtimod vil jeg føle mig godt tilpas over at kunne hjælpe og blive udvist den tillid. Derfor vil andre heller ikke tænke dårligt om mig, når jeg beder dem om hjælp - tværtimod. At bede hinanden om hjælp kan også være et tegn på venskab, og være med til at bringe mennesker tættere på hinanden.

Alternativ regel: Jeg kan lide at være selvstændig og klare mig selv, men ved større udfordringer, eller når jeg trænger til hjælp, så udviser jeg gode problemløsnings evner, ved at spørge andre.

17. Hvis jeg lader andre komme for nær, mister jeg kontrollen i forholdet.

Nej, forhold handler om tillid og fortrolighed, som er det modsatte af kontrol! Hvis jeg prøver at kontrollere andre mennesker og holde dem på afstand, så vil de til sidst forlade mig – og så har jeg da først for alvor mistet kontrollen! Jeg bryder mig ikke om at blive kontrolleret, og kan ikke lide mennesker der prøver at kontrollere mig - derfor har andre mennesker det på samme måde, og kan ikke lide mig, når jeg prøver at kontrollere dem. Man kan ikke kontrollere hvad andre mennesker skal tænke og føle, men ved at slippe kontrollen og udvise tillid og fortrolighed, så giver jeg forholdet mulighed for at udvikle sig positivt – derfor er tillid og fortrolighed bedre end kontrol. Hvis jeg lader andre komme tæt på mig, ”risikerer” jeg at mærke positive følelser – og positive følelser giver mig energi og livsglæde, hvilket jeg har fortjent. Jeg ”risikerer” også at blive såret og mærke negative følelser – men negative følelser er ikke farlige og vil aftage af sig selv med tiden.

Alternativ regel: Det er OK at jeg passer på mig selv og kan lide at føle kontrol, men jeg vil også give plads til tillid og fortrolighed, så jeg kan lære at kontrol ikke altid er nødvendig.

18. Enten har jeg fuld kontrol, eller også har jeg ingen kontrol.

Nej, det er noget værre sludder! Der er ingen der kan have fuld kontrol over alt, og dermed kan jeg jo heller ikke have det. Der er tusinder af ting vi ikke har kontrol over: f.eks. andre menneskers tanker, følelser og handlinger, samt fejl, uheld og ulykker. Hvis jeg kræver det umulige af mig selv, vil jeg bruge alle mine ressourcer på noget, der alligevel ikke kan lykkes – og så vil jeg blive irriteret, frustreret, føle mig utilstrækkelig, og måske helt miste modet. Det er helt i orden at jeg ønsker at have god kontrol med de ting jeg prioriterer højt – men selv da, vil der altid være ting jeg ikke kan forudsige og kontrollere. Derfor er det lige så vigtigt at jeg lærer, at der er ting jeg ikke kan kontrollere (og det er ikke farligt), i stedet for at prøve at kontrollere al ting.

Alternativ regel: Det er OK at jeg er glad for at føle kontrol, men da ingen kan have fuld kontrol med alting, vil jeg også øve mig i at acceptere de ting der er uden for min (og andres) kontrol.