

# Uke 1 – forstå frykten på en ny måte

Uke 1 handler om å forstå frykten på en ny måte. Målet er å snu opp ned på måten du betrakter frykten din, slik at du etter hvert kan etablere ett nytt og mer hensiktsmessige forhold til frykten som fenomen.

Dette handler om tenkte frykter og ikke frykter som følge av vold, traumer eller fobier. Uka består to ideer som er presentert i dette dokumentet og i videoer. Husk at dokumentet og videoene utfyller hverandre. I tillegg består det av en teknikk for å implementere ideer. Det betyr at det ikke er nok å lese dette eller se videoene og tro at endring skjer. Endring skjer når du utforsker: hva betyr dette for meg, hvordan passer dette inn i min virkelighet. Det siste får du hjelp til gjennom den tredje videoen.

## Innhold

Bak frykten ligger en positiv hensikt og et udekket behov 1

Alle følelser er egentlig en måleenhet 5

Ta eierskap til ideer, se egen fil 10

Når du gjør oppgavene, er det viktig at du skriver. Forskere har funnet ut at håndskrivning er det beste. Skriv ned tankestrømmene dine så usensurert som du greier og legg merke til behovene dine for å sensurere. Det betyr at du legger merke til når du ikke er 100% ærlig med deg selv. Jo mer ærlig du er, jo bedre resultat får du!

### **Bak frykten ligger en positiv hensikt og et udekket behov**

De aller flest responderer med NEI, til denne påstanden. Frykten er bare fryktelig. Den er bare irriterende, stressende, ekkel. Jeg blir sint eller deprimert bare ved å tenke på frykten. Det er holdningen til en person som IKKE mestrer frykten.

Hvis du lytter til folk som for eksempel lever av å stå på en scene og elsker det, de sier ofte slike ting som at frykten får meg til å skjerpe meg, frykten gir meg et kick for å prestere mitt beste. Folk som mestrer frykten, ser på den som en medhjelper, en kilde til forståelse eller et redskap for læring.

Frykten kommer med et *positivt* budskap. Kamp- og fluktresponsen har som oppgave å beskytte deg fra å dø – altså hjelpe deg. Så når du nå snart skal gå på jakt etter den positive hensikten bak frykten, så er tre viktige stikkord *beskyttelse, passe på og hjelpe*. Frykten vil deg noe godt! Frykten passer på deg! Tenk på det.....

Konsekvensen av denne ideen er at du ikke skal kvitte deg med frykten. Vil du virkelig kvitte deg med noen som vil deg vel, som gjennom hele livet ditt lagt sin sjel i å passe på deg?

Frykten eskalerer og vokser seg stor fordi du misforstår og undertrykker den. Kanskje blir du sint eller irritert?

Du kan jo tenke deg selv. Hva skjer hvis du har et genuint ønske om å hjelpe noen, så blir du oversett, misforstått eller kjeftet på? Eller hva hvis du ønsker å bidra med noe positivt på jobben, så blir du stemplet som en vanskelig medarbeider som blander seg bort i alt mulig hun ikke har noen ting med?

Hvordan reagerer du? Går ikke du også inn i en eller annen form for klinsj, enten direkte eller indirekte eller i hemmelighet? De færreste smiler blidt og reagerer med kjærlighet. Kanskje er du som de fleste – snakker enda høyere, snakker enda fortere, gjør det du kan for å bli hørt? Slik er det med frykten også!

Jo viktigere en sak er for deg, jo mer intens blir den følelsesmessige reaksjonen. Slik er det også med frykten. Forskjellen på deg og frykten din, er at frykten er temmelig barnslig i sine reaksjonsmønstre. Se et øyeblikk for deg frykten som et lite barn. Det skriker til det blir hørt, ikke sant? Og hvis det blir overhørt, så hylar det enda litt mer. Og hvis foreldrene blir sinte, så blir det skikkelig bråk i form av hyling eller kanskje surmuling. Hva skjer med et barn hvis du responderer på henne med redsel, irritasjon, sinne eller til og med hatefullt?

Hva er smartere å gjøre når man står overfor et barn med et skikkelig trassig sinneutbrudd?

Man omfavner det!

Det skal vi jobbe mer med senere i kurset. Du trenger ikke omfavne frykten i dag. Akkurat nå er din oppgave å være åpen for denne ideen; Bak enhver følelse og enhver adferd er et udekket behov og en positiv hensikt. Derfor er det ingen grunn til å vise negative følelser overfor frykten. Den vil deg vel.

Hvis du skal vise litt forståelse og empati for frykten, hvordan ville du likt å bli behandlet slik du behandler frykten?

Hva pleier du å føle når du står overfor noen du vet vil deg vel? Hvordan pleier du å forholde deg til noen som vil deg vel? Velger du å være sint, hevngjerrig, irritert eller redd? Selvsagt ikke. Jeg gjetter at du pleier å vise gjestfrihet, glede eller kanskje kjærlighet. Jeg gjetter også at du er lydhør for hva personen sier til deg.

Det aller første steget er å lytte, være nysgjerrig og bli kjent med frykten på en ny måte. Bli kjent med frykten ut fra ideen om at den vil deg noe god. Kanskje er du ikke fortrolig med ideen ennå, og det er helt greit. Hvis du allikevel skulle leke litt? Hvis det nå er sånn at denne forbaskede ubehagelige følelsen vil deg noe godt, hva skulle det være? Hva er egentlig det udekkede behovet og den positive hensikten? Kan du være åpen for å tenke litt på det, om ikke annet så bare for tankeeksperimentets skyld?

### Hva er så den positive hensikten?

Her er noen eksempler som ikke er SANNHET, men som forhåpentligvis vil hjelpe deg i din tankeprosess.

- Redd for å dumme seg ut – en positiv hensikt kan være å passe på at du alltid fremstår som dyktig
- Redd for å bli avvist – en positiv hensikt kan være å passe på at du får nok kjærlighet eller bli verdsatt
- Redd for å snakke i forsamlinger – en positiv hensikt kan være å passe på at du alltid skal vise deg fra din beste side
- Redd for å snakke i telefonen – en positiv hensikt kan være å passe på at du har kontroll og virker smart
- Redd for å snakke med fremmede – en positiv hensikt kan være å passe på at alle skal ha et godt inntrykk av deg
- Redd for ikke å være god nok – en positiv hensikt kan være å passe på at du yter ditt beste

### Frykt fordekt som selvkritikk

Enkelte opplever at frykten gjemmer seg bak selvkritikk. En stemme som rakker ned på deg. Selvkritikken har også en positiv hensikt og et udekket behov. Vi misforstår selvkritikken, og lytter til ordene og ikke til *det bakenforliggende behovet*. Hensikten er

alltid positiv. Oftest handler det om det samme som frykten, selvkritikken vil beskytte deg og passe på deg på ett eller annet vis.

### Oppgaver

1. Bli fortrolig med ideen om at det bak enhver adferd er et udekket behov og en positiv hensikt. Bruk den siste videoen for å hjelpe deg til å utforske hva dette betyr for DEG.
2. Hvis frykten din kunne snakke og du lytter åpent og nysgjerrig og forståelsesfullt – hva vil den egentlig fortelle deg som du til nå ikke har lagt merke til? Hvilket positivt budskap har den til deg?
3. Hvis selvkritikken din kunne snakke om sitt bakenforliggende budskap og du lytter åpent og nysgjerrig og forståelsesfullt - hva vil den egentlig fortelle deg som du til nå ikke har lagt merke til? Hvilket positivt budskap har den til deg?

## Alle følelser er egentlig en måleenhet

Alle følelser er en måleenhet for avvik mellom forventninger og der du i realiteten befinner deg i dag. Den er et uttrykk for et avvik mellom det du tror du trenger å være og det du er. Det du tror du trenger å gjøre og det du gjør. Det du tror du trenger å eie og det du faktisk eier. Kort sagt; det er bare en følelse!

### Frykten

En følelse er informasjon om et gap. Det er to sider av denne vektskåla. Det du tror du trenger å oppnå på den ene sida og dine forventninger til livet; og der du faktisk mener at du står på den andre sida.

En ubalanse i mellom de to vektskålene, gir sterke følelser. Sterke negative følelser indikerer at det er et stort gap mellom det du tror du trenger å være og det du faktisk synes at du er. Sterke positive følelser indikerer at du har overoppfylt ønskene dine.

- Misunnelse – fordi andre er bedre (forventning) enn det jeg er (faktisk realitet)
- Skam – fordi jeg ikke lever opp til (realitet) forventningene
- Sint – fordi jeg ikke lever opp til (realitet) forventningene
- Frykt – det skulle ikke skjedd (realitet), det er urettferdig (forventning), hvorfor meg?

Hvordan løse dette? Du har to muligheter.

Du øker presset på deg selv til å prestere mer, vinne i konkurranser, aldri oppleve motstand, aldri oppleve at noen sier eller gjør noe negativt rundt deg, aldri gjør feil, alltid være på topp. Så skjer det som ikke skal skje i din perfekte verden, du oppdager at du ikke greier å leve opp til de nådeløse standardene. Da dømmes du deg selv; jeg er ubrukelig, jeg er feil, jeg er ikke god nok, jeg er .....

Eller du kan velge å gjøre opprør, melde deg inn i foreninga for humane livsstandarder. Du kan velge å senke lista, du kan senke forventningene dine til deg selv og det du trenger å prestere. Mange vrir seg når jeg sier dette. Er du en av dem? Jeg kan ikke senke lista fordi.....

Jeg gjetter at du kanskje sier noe sånt som: hva vil naboen si, hva vil søstera mi si, hva vil DEM si, hva vil folk i sin allminnelighet si hvis de visste hvordan jeg EGENTLIG er? Eller kanskje du hopper direkte på janteloven og sier at forventningene kan jeg ikke gjøre noe med, det er andre sine forventninger.

## Dine forventninger til deg selv

Mange tror at forventningene er satt utenfra, at de er gudegitte og risset i stein. Men hva med deg selv? Hva står skrevet i din indre regelbok? Tillater du deg selv å gjøre feil? Tillater du deg selv til å være nr 10? Tillater du deg selv å være dårligere enn naboen?

Kjenner du deg igjen i noe av dette?

- Jeg må gjøre alt perfekt, en liten forglemmelse er en stor katastrofe
- Jeg må være best, nr 2 eksisterer ikke i min verden
- Middelmådighet er utålelig
- Jeg må være likt av alle, alltid. En kritisk bemerkning og min verden raser sammen
- Jeg må være .....
- Jeg må være x og y og z og æ og ø og å for å være verdt å elske (fyll inn det som passer)

Når du setter nådeløse forventninger til deg selv, legger du grunnlaget for å bli en fiasko. Da er du ikke en fiasko fordi du presterer dårlig, men fordi du har satt standardene slik at du ikke kan lykkes, uansett. Standardene er satt slik at man må være eller utføre guddommelige bragder for å være noe.

Mange lager fantasier om livet, om framtida, om seg selv og om mennesker rundt seg. Da er det fantasiene dine som skaper totalt urealistiske forventninger og drømmene blir problemet. Fantasier om å være genial, fantasier om å være en ener på alle områder, det kan bare føre til at du anser deg selv som ikke god nok. Mange lever livet i en parallell fantasi og ikke i virkeligheten. Nå virkeligheten ikke lever opp til fantasiene og fantasiutgaven av deg, så skaper dette tonnevis med negative følelser.

Hva er dine nådeløse forventninger til deg selv? Det er ikke vanskelig å skape sterke følelser, det er bare å sette kravene høyt nok! Hvis du oppdager at du ikke er i verdensklasse på ditt felt, og alt annet enn nr 1 er uakseptabelt, så raser verden sammen ganske ettertrykkelig. Da er spørsmålet, er det deg det er noe galt med, som blant verdens nåværende 7 mrd innbyggere ikke er i verdensklasse på ditt felt, eller er det forventningene dine til deg selv?

Hvis du trenger å oppfylle en rekke kriterier for å være verdt noe, du må være penest, mest hjelpsom, forteller vitsene som får ALLE til å le helhjertet, ha det fineste huset, den beste jobben ..... da er du verdifull, først da er du verdt å elske, først da er du god nok. Selv om du har alt dette, men biter negler, og da er det ikke noe håp for deg.

Hvis du må ha den riktige veska av det riktige merket, og du oppdager at ei venninne har en nyere utgave, da faller verden sammen. Du er ikke lengre på topp.

Følelsene våre er avvik mellom våre forventninger til oss selv og det vi føler at vi oppnår. Da er det ofte ikke våre egne prestasjoner som det er noe feil med, det er som oftest ikke DEG det er noe feil med, det er de nådeløse standardene du selv har skapt.

### Dine forventninger til andre

Har du sterke negative følelser som bunner ut i dine forventninger til andre? Til en kjæreste, til foreldre, barn, sjefen, kollegene, naboene, til reiseselskapet, til bussjåføren osv.

Har du folk rundt deg som DU mener bør gjøre ting annerledes for at du skal føle deg bra? Har du forventninger om at andre skal gjøre noe med sin adferd?

Overfører du dine nådeløse standarder til andre? Når andre ikke oppfyller dine nådeløse standarder, så kjenner du på negative følelser.

- Hun burde ikke brukt det tonefallet når du snakket til meg. Det får meg til å føle meg mindreverdig
- Sjefen min burde gi meg flere tilbakemeldinger. Mangel på tilbakemeldinger får meg til å føle at jeg ikke gjør en god nok jobb.
- Han burde skjønne at han burde gi meg kremgule roser og ikke røde. Når han ikke er oppmerksom på hva jeg liker, føler jeg meg ikke elsket.
- Han burde skjønne at jeg blir opprørt når han sier sånne ting. Når han ikke skjønner såpass, da føler jeg meg ikke verdt særlig.
- En kjæreste burde .....
- Ei mor burde .....
- Ei venninne burde .....
- Sjefen burde .....

## Selvkritikk

Det ligger mye selvkritikk i gapet mellom forventninger og resultatet du føler at du oppnår. Når du ikke når opp til forventningene, kommer selvkritikken med pekefingeren. Den er intens og på vakt overfor ethvert avvik. Selvkritikken passer på hele tiden.

## Snu det på hodet!

Tillat deg selv et øyeblikk å snu det hele på hodet. Lek med tanken om at du er helt OK, det er de nådeløse standardene det er noe galt med. Det er kravene du helt ubevisst stiller til deg selv det er noe galt med. Hvordan hadde ting vært annerledes? Hvilke muligheter hadde åpnet seg?

Kanskje kjenner du på motstand? Det er helt greit. Kanskje kjenner du på at: nei det kan jeg ikke, hva vil familiene, vennene, kollegene og hele Jante si? Det er DEM som forventer alt dette av meg, tenker du kanskje. Hvis du er skråsikker på det, at kravene og forventningene kommer utenfra, fra DEM, så er du herved invitert til å tvile på at det er sant. Snu det på hodet!

Kanskje har du en tendens til å tenke: når bare..... jeg har oppfylt mine nådeløse standarder, da ..... blir livet en dans på roser. Jeg vet ikke om du har opplevd det? Kanskje har du nådd dette NÅR BARE nivået, hva skjer? Lista fyker rett til opp til nye høyder og du må bare fortsette å klatre. SNU DET PÅ HODET.

Når andre ikke lever opp til dine forventninger, og du føler ubehag. De burde ..... SNU det på hodet. Senk lista DU har lagt for andre.

- Jeg fikk røde roser og ikke gule roser som jeg elsker, men jeg elsker tross alt at han kjøper roser til meg.
- Jeg fikk ikke ros fra sjefen i dag, men sjefen har tross alt mange gode egenskaper, sånn som .....

Meld deg inn i foreninga for humane livsstandarder. Der heter det blant annet: jeg gjør mitt beste akkurat nå og det er godt nok. Jeg villig til å lære av mine feil. Jeg er villig til å være i en læringsprosess. Jeg er villig til å la dumme regler være dumme regler. Jeg er villig til å la andre ha en raus feilmargin. Jeg er villig til å la andre få lov til å tabbe seg ut. Jeg er villig til å la andre gjøre sine livsvalg selv om jeg ikke er enig. Hva om også du kunne tro på det?



*Husk: frykt og andre følelser er et uttrykk for avvik mellom forventninger og den du føler at du er.*

## Oppgaver

1. Det du skal gjøre er å begynne å se på frykten og ubehaget som helt nøytral informasjon. Hva er det ubehaget ønsker å minne deg på? Er det forventningene eller realiteten som utgjør det egentlige problemet?
2. Ta for deg ett konkret område der du plages med frykt. Hvilke forventninger ligger bak? Lek med tanken, på hvilken måte kan du gi deg selv tillatelse til å senke lista og forventningene dine? Skriv ned dine innvendinger mot dette (vi skal jobbe mer med dem senere i kurset).
3. Hvem er det som ikke gir deg tillatelse til å senke forventningene?
4. Hvor mye kan du senke lista før du kjenner på motstand?
5. Hvilke nådeløse standarder setter du for andre?

### Ta eierskap til ideer, se egen fil

Ofte kan vi høre gode tanker eller få gode ideer som vi ønsker å implementere i livet. Så går det et par dager, så har du glemt hele greia.

Her er et verktøy du kan bruke for å utforske ideene og finne ut «what's in it for me». Det er smart å bruke denne på flere av ideene du har lært så langt, for eksempel:

- Bak frykten er det en positiv hensikt
- Bak selvkritikken er det en positiv hensikt
- Frykten er et avvik mellom forventninger og resultat
- Det er mulig å senke forventningslista (del gjerne denne opp i egne forventninger til deg selv, dine forventninger til andre, spesifikke forventninger du føler kommer fra andre osv)

Se egen nedlasting og video for nærmere forklaring.