

## Det mest åbenlyse ser vi tit slet ikke

Skrevet den Nov 14, Skrevet af [Pernille Plantener](#)Kategori [Ikke specificeret](#)

Hvordan håndterer vi uønskede tanker, der trænger sig på? Eller frygt, der blokerer os? Eller dumme vaner, som vi kan gå og skælde os selv ud over?

Hvis der er noget, vi gerne vil af med: En vane, frygt for noget, eller afhængighed, så gør vi tit alverden for at styrke os selv, så vi kan modstå det. En hård kamp, som vi somme tider men ikke altid vinder.

Prøv i stedet at se alle vaner, al frygt og afhængighed som elementer af dig, der har en positiv hensigt - tilskyndelse til at møde et behov. Spørg den uønskede vane: Hvad beskytter du mig imod? Svaret kan f.eks. være: At du dummer dig i fuld offentlighed.

Se om du kan finde ind til det underliggende behov ved igen at spørge: Hvad ville være det værste der kunne ske, hvis jeg dummede mig? Her er svaret måske: At ingen nogensinde ville tage dig alvorligt igen. Og du kan gætte: Så er det vigtigt for dig at jeg nyder respekt?

Måske vanen svarer: Nej, ikke så meget det, mere at du forbliver en del af fællesskabet.

Når det behov er blevet klart, som vanen, frygten eller den uønskede tanke tager vare på, kan du spørge: På hvilke andre måder vil du kunne beskytte mit behov for ....?

Frygten for at tale i forsamlinger beskytter i dette eksempel personen mod at tiltrække sig opmærksomhed, der kan medføre ubærlig kritik, der fører til eksklusion – i det værste mareridts egen logik. Med dialog med frygten frem for at undertrykke den kan en ny strategi blive at bede denne frygt om at hjælpe med at finde støtte til at forberede præsentationen, eller sikre der er en støttende kollega i kulissen, klar med ærlig og hensynsfuld feedback.

Kunsten er at se vanen/ frygten/ den uønskede tanke i øjnene og spørge: Hvad er din positive hensigt for mig? Og så give den et skulderklap for dens utrættelige indsats i dit system. Det er den sikkert ikke vant til at få, og stik mod hvad man måske skulle tro, så styrker det den ikke. Snarere tværtom, det åbner for indre dialog om alternative strategier.

Tags: [alternative strategier](#), [selvempati](#), [frygt](#)