

## **PROBLEMATISKE LEVEREGLER**

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", så 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.

(Hougaard 2006; Arendt og Rosenberg 2012)