En almindelig antagelse er, at når vi skal arbejde os ud af vores fobier, så skal vi konfrontere os med dem. Genopleve dem. Slås med dem.

Den gode nyhed er, at det er ikke nødvendigt. Du kan klare det ved hjælp af et stykke mentalt arbejde. Du kan altså sidde i solen med en kop the eller kaffe, og stille og roligt ”tænke” dig fri af din fobi.

Det handler om, at angst er en fysisk respons på en mental forestilling. Hver gang. Derfor er det ikke den fysiske respons vi skal arbejde med. Det er den mentale forestilling.

Efterfølgende er der naturligvis oplagt at teste dine resultater – og jeg lover dig, du vil blive overrasket!

Rigtig god fornøjelse!!

I det følgende har jeg overvejende brugt edderkopper som eksempel. Erstat selv edderkoppen med hvilken fobi du ens slås med.

En fobi er typisk en fejlslutning i underbevidstheden, som bliver ved med at belaste nervesystemet. Dog kan der også ligge traumer eller chok til grund for en fobi, og disse tilfælde vil den enkle metode, jeg her præsenterer dig for, ikke være tilstrækkelig. Det vil være nødvendigt med en grundigere, terapeutisk indsats.

Kort baggrundsviden

Hvis du allerede har læst min bog om tanker "Super-tanker", så spring glad over dette afsnit. På den anden side – ingen har nogen sinde taget skade af en gentagelse, og jeg lover dig at gøre det kort ☺

Du har en "bevidsthed", og du har en "underbevidsthed". Din underbevidsthed er det "lager" hvor du opbevarer alle dine erfaringer, dine følelser og dine overbevisninger. Alt det du nogen sinde har oplevet og alt det du har lært at tro om livet. Du kan ikke nødvendigvis huske alt, hvad der befinder sig i din underbevidsthed, og derfor giver det ikke altid mening, når det giver sig til kende. Det kan føles som noget der kommer udefra – som noget der ikke er "dit". Men det er det.

Din underbevidsthed opererer tilsyneladende "autonomt". Men kun tilsyneladende. Der er altid logiske sammenhænge i underbevidsthedens aktiviteter. Din bevidsthed er din "bevidste" tænkning. Dit bevidste fokus. Den måde du "beslutter" at opleve verden på. Din bevidsthed er på arbejde, når du beslutter dig for at tænke på helt bestemte ting. Eller når du

beslutter dig for at sætte fokus på helt bestemte ting. Hvis du kender til at være ”tilstede i nuet”, så er det din bevidsthed, som sætter dig i stand til det. Du kan styre din bevidste tænkning – og hvis du ikke gør det, så tager din underbevidsthed over.

Man kan også sige, at hvis du ikke bevidst aktiverer din bevidsthed, overtager din underbevidsthed automatisk kontrollen. Det er smart! Det holder dig i live! Det fører dig hjem fra arbejde, væk fra farer og sikkert igennem supermarkedet!

Men selvom underbevidstheden er en smart overlevelsesmekanisme, så er den samtidig altså også lidt af en bandit – en slags gidseltager. Det føles nemlig ligesom om den arbejder på eget initiativ og uden for din kontrol.
Den eneste måde du kan generobre magten på, er ved at sætte din bevidsthed ind på pladsen som general – og beordre den til at være vågen så meget som overhovedet muligt!!

Hvis du bare lader tingene flyde, vil din underbevidsthed styre cirka 95 % af tiden. Hvis du arbejder

bevidst med dine tanker, kan du gøre rigtigt meget for at skabe mere balance og meget mere kontrol over din krop, dine reaktioner og dine følelser.

Hvad er en fobi?
En fobi er underbevidsthedens måde at beskytte dig imod farer på.

Hvis du én gang har skabt en overbevisning om, at f.eks. edderkopper er farlige, så vil din underbevidsthed blive ved med at minde dig om faren, hver gang der er en edderkop – eller bare risikoen for en edderkop – i nærheden. Den forsøger at sikre din overlevelse, men den gør det ud fra en falsk forudsætning. Nemlig den forudsætning at edderkopper er farlige. Hvis du er hårdt nok ramt, vil du også lige nu tænke, at de *er* farlige. På den anden side…. Er du bange for sakse? For skruetrækkere? For myg? Solsorte? Sommerfugle? Nej? Jeg lover dig, at de kan sagtens konkurrere med edderkopper i farlighed! Forskellen er, at disse ting laver du ikke skræmmende forestillinger om. Det gør du om edderkopper.

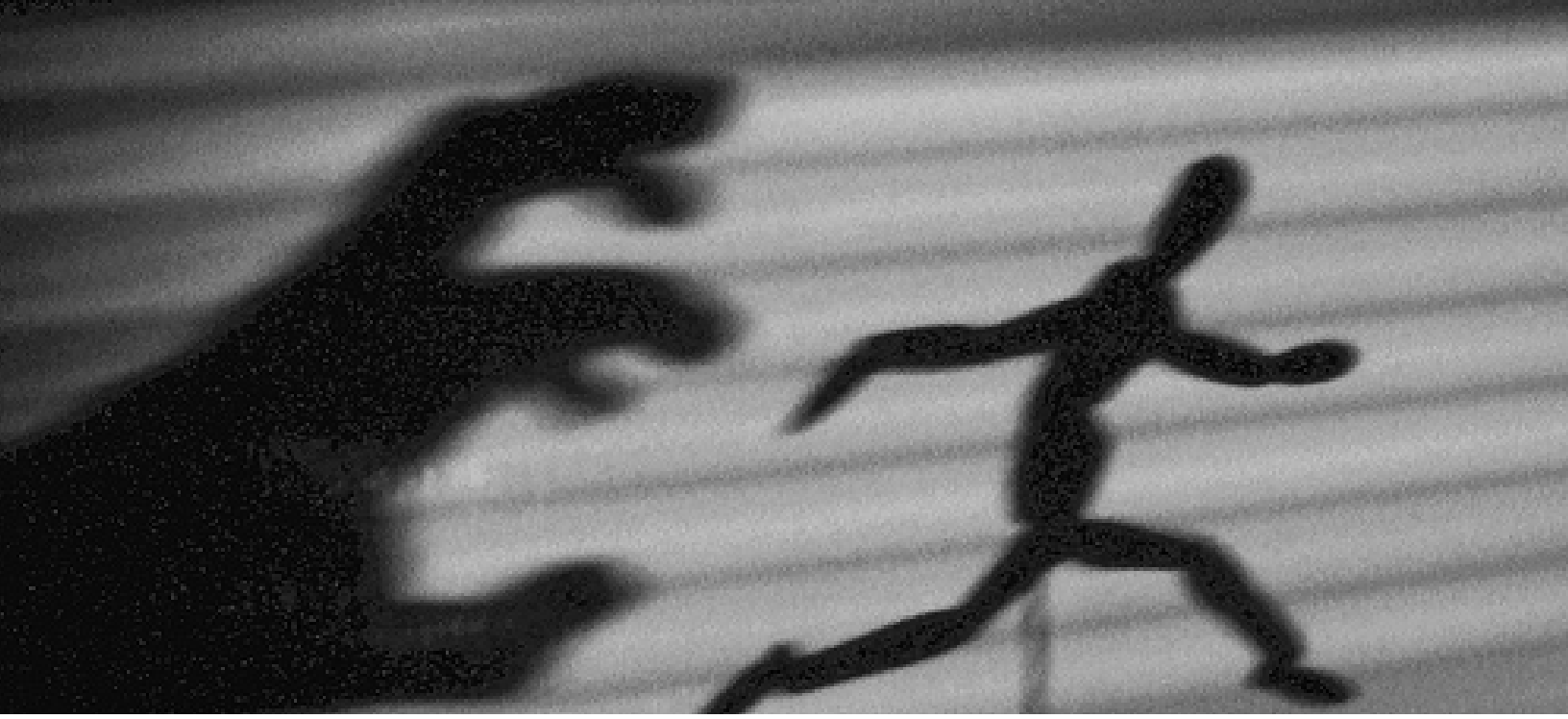
Om noget er farligt, afhænger udelukkende af, hvilken forestilling du gør dig om det. Det er med andre ord din fantasi, der skaber din fobi. Og derfor skal vi hjælpe din fantasi med at lave nogle andre forestillinger, som ikke spreder skræk og rædsel i dit nervesystem.

Hvorfor forsvinder min fobi ikke af sig selv?
De fleste mennesker med fobier er blevet ”hjulpet” ved konfrontationstræning. Altså ved at lade sig konfrontere med angsten. Det hjælper sjældent. Fordi du med den metode bare – igen og igen – giver din underbevidsthed kommandoer, som skaber den samme, gode, gamle, velkendte angst.

Fobier er nogle trofaste ”venner”. De flytter sig ikke medmindre underbevidstheden modtager overbevisende argumenter for, at det du plejer at være bange for i virkeligheden er helt ufarligt og trygt. Og overbevisende argumenter er lig med intense sanseoplevelser, der tillader din krop at være fuldstændig afslappet, imens du forestiller dig at være tæt på det, du tidligere var bange for. Det er ikke nok at ”sige” det til sig selv. Det skal mærkes i alle cellerne.

Hvis du er bange for edderkopper, og du lige nu tænker på en edderkop, vil du allerede begynde at mærke angsten. Fordi du laver en meget skræmmende forestilling i dine tanker. Med hjælp fra din underbevidsthed.
Vi skal altså have underbevidstheden skubbet lidt i baggrunden, så du med din bevidsthed kan begynde at skabe nogle andre forestillinger.

TankeTræning
En tanke er en forestilling. En forestilling består af indre billeder, lyde, lugt, smag og kropslige fornemmelser. Tænk på et menneske du elsker meget højt, og luk øjnene imens du forestiller dig at du giver ham/hende et langt, varmt knus. Ikke bare som en tanke i hovedet – men som en følelse i kroppen. Eller tænk på sidste gang du havde en virkelig sjov oplevelse, og lev dig et øjeblik fuldstændig ind i den erindring – indtil du begynder at smile og mærke hvordan det var. Du kan genbruge dine gode oplevelser – eller du kan designe nogle nye. Din krop og dit nervesystem kender ikke forskel på virkelighed og forestillinger. Det er derfor du kan få det så dejligt af at tænke på noget dejligt. Og du kan få det så dårligt, at af at tænke på noget trist eller skræmmende.



Og sådan er det også med fobier. Hvor du indtil nu har benyttet dig af delvist ubevidste forestillinger, som skræmte dig fra vid og sans, er det nu på tide at begynde at tænke på en ny måde. Lave nye forestillinger.

Du har måske svært ved at tro på, at forestillinger kan være lige så stærke som virkeligheden? Så lad mig vise dig et eksempel. Eller – lad mig ”mærke dig” et eksempel. Forestil dig at du har en citron foran dig. En frisk, lækker, velduftende citron. Du tager en kniv, og skærer citronen over i to halve. Husk – du skal lave en meget levende forestilling. Brug alle dine sanser. Se citronen, hør kniven skære igennem den. Lugt den friske citrussaft. I snitfladen bobler citronsaften let, og du forestiller dig, at du tager den ene halve citron op i din højre hånd, og løfter den op mod munden for at smage på den. Luk dine øjne og lad dine læber og dine tænder røre ved citronsaften, imens du smager de syrlige dråber.

Hvad skete der? Fik du mundvand? Det gør otte ud af ti. Selvom der ikke er nogen citron i virkeligheden, så ved kroppen præcis hvordan den ser ud, lugter, føles og smager. Når du leverer et klart nok billede, går mundens spytkirtler straks i gang med at passe deres arbejde. Så enkelt virker vi, og den kendsgerning skal du lære at udnytte.