

Sådan laver du en fobi

Det er supernemt! En fobi laver du ved at krydskombinere to sanseoplevelser.

Lad mig give dig et eksempel. Jonas er 16 år. Han er bange for edderkopper. Meget bange for edderkopper. Så bange at han er begyndt at blive bange for at blive bange – fordi det er enormt pinligt for ham.

Han synes ikke det er specielt mandigt at være mere bange for edderkopperne end pigerne i klassen, og det piner ham virkelig meget at være i kronisk risiko for at virke latterlig.

Jeg spørger Jonas, hvor længe han har haft fobien, og han svarer "altid". Eller i hvert fald lige så længe han kan huske.

Så spørger jeg ham, om der er andre i familien, der har en tilsvarende fobi – og det er der. Hans mormor er præcis lige så bange for edderkopper. Jonas har et kærligt forhold til sin mormor, og tilbragte som lille rigtig mange somre i bedsteforældrenes sommerhus ved Kerteminde. Jonas husker enkelte episoder med edderkopper, hvor mormor blev panisk, og med meget skinger stemme bad morfar om at slå kræet ihjel.

Vi kan ikke vide med sikkerhed hvordan og hvorfor Jonas' fobi er opstået, men der er en vis sandsynlighed for, at han som ganske lille er blevet forskrækket over mormors forskrækkelse ved synet af en edderkop, og på den måde er kommet til at kombinere forskrækkelse og edderkop. Denne kombination har lagret sig som en betinget refleks. Ligesom Pavlovs hunde – som jeg lige vil præsentere dig for.



Pavlovs hunde og de ubevidste reaktioner

Pavlov var en russisk videnskabsmand og psykolog. Han interesserede sig for hundens fordøjelsessystem, og gjorde i starten af 1900 tallet en interessant observation, som enhver hundeejer kan gøre ham efter.

Pavlov lagde mærke til at hundene savlede, når de skulle have mad. Ved nærmere opmærksomhed opdagede han, at hundene faktisk begyndte at savle, allerede når mennesket kom ind i rummet med foderet. Altså når forventningen om mad opstod hos hundene. Synet af et menneske med en madskål, fik hundene til at savle.

Det var indlysende, at hundene reagerede på et sanseindtryk, som ikke i sig selv nødvendigvis betød mad - men som hundene hurtigt lærte at *tolke* som snarlig fordring.

Det kunne være synet af maden - eller det kunne være lugten af foderet - det var på det tidspunkt

endnu uklart. Pavlov kunne blot konstatere, at et givet sanseindtryk (synet af mennesket som stod for fodring) affødte en betinget refleks (savlen) i forventning om mad.

Pavlov lavede et lille eksperiment. Han indskød en uvedkommende sanseoplevelse samtidig med, at hundene fik deres madskål inden for sansevidde. Han ringede nemlig med en lille klokke.

Efter ganske kort tid havde klokken overtaget den savl-udløsende effekt. Når klokken ringede, savlede hundene. Selvom der slet ikke var mad i farvandet, savlede de alligevel.

Og præcis sådan er Jonas' fobi tilrettelagt. Fordi hans underbevidsthed havde oplevet mormors angst samtidig med synet af en edderkop, kom edderkoppen nu til at overtage den angst-udløsende effekt.

Oprindeligt var det mormors angst, der skabte angst i Jonas, men takket være den Pavlovske krydskombination, kunne Jonas herefter selv skabe angsten ved synet af en edderkop. Og efter denne opskrift er de fleste fobier opstået.

Almindelige behandlinger

Pavlov konstaterede også, at hvis ringeriet fortsatte, men der ikke kom noget mad, ville hundene høre op med at savle igen. Og efter denne opskrift har man indtil dato forsøgt at kurere fobier. Hvis du er bange for åbne pladser, højder eller duer, så skal du bare møde dem i store mængder.

Farvel Fobi

De endeløse konfrontationer er blevet brugt i forventningen om, at den ubevidste, betingede respons (angst) ville høre op. Det gør den bare sjældent. For mennesker har - i modsætning til hunde - en rigtig fin evne til at skabe yderligere forestillinger. Vi accepterer ikke bare, at noget har ændret sig. Vi forsøger at finde mening i det. Og i den søgen efter mulige forklaringer, bliver angsten meget ofte endnu dybere forankret.

Jeg har hørt mennesker fortælle, med stor overbevisning, at ederkopper, høns eller mus har kollektiv bevidsthed, at de kan udregne særlige hævnplaner, at de kun trækker sig tilbage for at hente forstærkning, at de er muteret til højt intelligente og meget, meget ondskabsfulde væsener, takket være de mange hormoner og giftstoffer vores afgrøder er blevet tilsat i de sidste 50 år.

Kun fantasien sætter grænser, og når vi kombinerer konkrete fakta med voldsom angst, kan der opstå virkelig mange forklaringer på, hvorfor væsener, ting, omstændigheder eller begivenheder er livsfarlige.





Kroppens naturlige reaktion

Vi har et naturligt kamp-flugt instinkt, når vi møder en udefrakommende fare. Kroppen udløser de nødvendige hormoner – noradrenalin og cortisol, som skal hjælpe os med at få adgang til ekstra biologiske ressourcer, når vi kommer i fare-situationer. Kroppen – på dette tidspunkt helt entydigt styret af underbevidstheden - er til gengæld absolut ligeglad med, om faren er virkelig, eller om det blot er en misforstået forestilling.

Hvis vi en gang har lært underbevidstheden, at edderkopper er farlige, og kræver en ekstraordinær indsats, ja så bliver underbevidstheden ved med at sende kroppen på overarbejde hver gang en edderkop dukker op i synsfeltet. Det handler om overlevelse. Mormor var tydeligvis i fare. Underbevidstheden husker. Kroppen parerer ordre.

Farvel Fobi

Mennesket er det eneste væsen, der kan lære af andres oplevelser. Vi behøver ikke at opleve på første hånd, men kan blive ramt af rædsel som tilskuere eller ved at høre om andres oplevelser.

Det skyldes at vi er vildt gode til at associere os ind i det, vi betragter. Det er derfor vi græder, når andre lider. Det er også derfor at en film som Dødens Gab har skabt en epidemi af haj-fobier, selv i verdensdele, hvor hajer på ingen måde udgør en fare. Det kræver blot at man, som publikum til den film, var i stand til at leve sig ind i skuespillernes rædsel. Og det var i grunden ikke svært, vel? Derefter vil rædslen kunne genetableres, blot man ser en krusning på vandoverfladen. Bingo. Haj-fobi værsgo!

Nogenlunde den samme effekt kan du opnå, ved at lytte til en meget levende beskrivelse af en skræmmende oplevelse. Hvis du hører en god ven fortælle om, at han eller hun er blevet forfulgt i mørket, kan din evne til at leve dig ind i historien være med til at indoperere en nat-fobi i dit nervesystem. Du behøver ikke at have oplevet det selv. Du behøver ikke engang at have set det selv. Du skal bare være god til at skabe indre forestillinger. Det skyldes denne kendsgerning:

Kroppen forveksler fantasi med virkelighed

Om du tror, du bliver forfulgt, eller om du virkelig bliver forfulgt, vil din krop reagere fuldstændigt ens. Det er derfor du kan tage forskud på nydelse, og det er derfor du kan glædes over mindet om en dejlig oplevelse igen og igen. Men det er også

derfor du kan rammes af en rædsel for noget, du aldrig har oplevet i virkeligheden. Fordi du har en fremragende evne til forestilling.

Så lige en gang til - hvad er en fobi?

En fobi er ikke farlig – den er bare ubehagelig. Fobier opstår, når underbevidstheden drager forhastede konklusioner. Og det gør den med jævne mellemrum.

Hvis du døjer med en fobi, er din underbevidsthed ganske simpelt kommet til at forveksle noget uskadeligt med noget meget farligt.

En fobi er altså en uforståelig og urealistisk angst for en bestemt genstand eller situation.

Der findes omkring 500 navngivne fobier, og det ser ud til at listen vokser. I princippet er der ingen grænser for hvad vi kan blive bange for, men samtidig er det vigtigt at huske på, **at en fobi ikke er frygt for den objektive virkelighed!**

Følelsen af voldsom angst er udelukkende udløst af den subjektive fortolkning, vi laver i vores hjerne. Og derfor er det i høj grad muligt at behandle en fobi!! Vi kan ikke ændre virkeligheden, men vi kan uden de store problemer bearbejde måden, hvorpå vi opbevarer **forestillinger** om virkeligheden i vores nervesystem.

Hvis du har udviklet en fobi, så betyder det, at du har skabt en skræmmende indre forestilling om noget, som du møder i din ydre verden. Sådan føles det naturligvis ikke – skrækken føles meget virkelig og konkret.