

## Personlige rettigheder

Rigtig mange mennesker møder hovedparten af deres problemer i omgangen med andre mennesker. Det, som de fleste af os får mest ondt i maven over, bliver usikre på eller bliver ved med at tænke over, er, hvordan vi selv behandler andre mennesker – og hvordan de behandler os:

"Jeg kan da ikke være bekendt at melde afbud til julefrokosten"

"De bliver nok sure, hvis jeg siger sådan"

"Jeg har ikke lyst, men jeg må hellere gøre det for hans skyld"

"Kom jeg til at lyde uvenlig, hvad mon de tænker om mig?"

Har du gået i "flinke-skolen"?

Der er ingen tvivl om, at det dybest set er meget positivt, at vi har sådanne tanker. Det viser, at vi bekymrer os om andre mennesker, at vi gerne vil andre det godt, og at vi gerne selv vil kendes og beskrives som "en god kollega", "en god veninde" eller "en rar fyr". Tankerne kan imidlertid også tage overhånd, og det gør de rent faktisk for mange. Mange mennesker har gået i "flinke-skolen", og de er gennem hele deres liv blevet opdraget til at sætte andre mennesker før dem selv – at dække andre menneskers behov, før de dækker deres egne osv. Hvis vi går gennem livet med en filosofi om, at vi ikke må have fjender, at vi skal gøre, hvad andre beder os om, og at vi altid skal optræde som et pænt og rart menneske, så udsætter vi os selv for en alvorlig risiko.

Du bliver sårbar og hæmmet

Hvis vi bliver for flinke, bliver vi også sårbare – for så kaster vi os ud i ting, som vi hverken har lyst til, mod på eller evner for. Vi udsætter dermed os selv for den risiko, at vi vil opleve mange nederlag, megen ubehag og mange negative tanker. Vi åbner også op for mængder af nervøsitet, usikkerhed og ubehag i forventningen om det, vi skal gøre – og tilsvarende skyld, skam og dårlig samvittighed over for dem, vi skal gøre tingene for.

Vi bliver også hæmmede, fordi vi ikke gør de ting, vi gerne selv vil. Vi sørger for, at en masse andre mennesker får opfyldt deres

behov, men glemmer at opfylde vores egne. Vi vil måske gerne tale med chefen om at gå ned i tid, "men det kan jeg ikke være bekendt lige nu, hvor to andre lige har bedt om nedsat tid". Vi vil måske gerne dyrke en sport – "men det betyder jo, at jeg skal være væk fra familien hver torsdagen aften, og der er jo nok at gøre i forvejen. Vi vil måske gerne have en anden uddannelse – "men hvad vil familien tænke? Jeg har jo sådan et godt job". Bliver vi lykkelige, hvis vi *aldrig* – eller kun *sjældent* – opfylder vores egne behov? Nej, vel?

Dine personlige rettigheder

Er du en af dem, der:

- Kommer for sent, fordi du skulle hjælpe en anden med at nå noget?
- Takker ja til en invitation, som du ikke ønsker?
- Giver andre ret i noget, du ikke er enig i?
- Finder dig i beskyldninger eller dårlig behandling?
- Bliver længere på arbejde, fordi chefen lige har brug for det?
- Siger: "Det skal jeg nok gøre", når andre siger: "Hvem ordner det her?"

Så skal du være mere opmærksom på dine egne personlige rettigheder<sup>2</sup>. Dine personlige rettigheder lyder:

### Personlige rettigheder

Du har ret til at sige NEJ og afvise krav – endda uden at forklare, undskyldte eller føle skyld.

Du har ret til at tage fejl.

Du har ret til at skifte mening, ændre din beslutning og bryde et løfte.

<sup>2</sup> Dette afsnit er skrevet med reference til og inspiration fra psykiater Christian Frøkjær Thomsen



Du har ret til at tage en beslutning uden at forklare eller retfærdiggøre den.

Du har ret til at sige din mening – også uden at være enig med alle og enhver.

Du har ret til at være ligeglad eller ikke at forstå noget.

Du har ret til at give udtryk for følelser – positive såvel som negative.

Du har ret til at reagere uden at forklare hvorfor.

Du har ret til at ignorere andres problemer og til selv at bestemme, hvornår og hvordan, du vil forholde dig til dem.

Det står ikke skrevet nogen steder, at du *skal* eller *burde* gøre et eller andet.

Reference: En af kognitive psykologer ofte anvendt liste. Oprindelig kilde er ukendt.

Så når du næste gang tænker: "Jeg kan da ikke være bekendt ikke at møde op til Pernilles fest", så kan du roligt svare dig selv: "Jo - for jeg har ret til at takke nej". Hvis du tænker: "Jeg er så træt af, at han taler til mig på den måde, men han bliver nok sur, så jeg må hellere lade være med at sige noget", så kan du roligt sige til dig selv: "Jeg har ret til både at sige min mening og give udtryk for mine følelser".

Sæt en ære i at hævde dine rettigheder

Prøv periodevis at fokusere på hver af dine rettigheder, og se hvor meget du kan hævde dem. Lige nu vil du måske gøre dig en masse tanker om, hvordan folk vil reagere, og hvor galt det kan gå, hvis du virkelig siger fra. Men husk så, at det jo blot er katastrofetanker, som du kan håndtere og udfordre – fx ved at samle beviser for og i mod, eller ved at undersøge, hvad der er det værste, der kan ske (se evt. metoderne "Samle beviser" og "Værste- og

bedste-scenarier"). Og husk så, både når du hævder dine rettigheder, når folk reagerer på din optræden, og når du ellers omgås andre mennesker, at andre mennesker har præcis de samme rettigheder – og det er derfor heller ikke nogen katastrofe, hvis du skulle få et nej.