

VONDT: Vi vil helst bli likt av alle, og derfor er frykten for å bli avvist så sterk hos oss, sier psykiat...

Alle vil bli likt av andre mennesker. Ifølge eksperter er det å bli avvist en av de verste følelsene et menneske kan kjenne på. Her får du gode tips til hva du bør gjøre for å unngå å få panikk når du blir avvist.



Av Kari Byklum

19.02.19 00:24

– Vi vil helst bli likt av alle, og derfor er frykten for å bli avvist så sterk hos oss, sier psykiater Tormod Huseby.

Han mener at de aller fleste mennesker er redd for avvisning, og for mange vil dette kjennes som noe av det verste som kan skje med dem.

– I og med at vi mennesker er sosiale vesener, kan det å bli avvist gi oss en oppfatning om at vi ikke er like mye verdt som andre. Men det er viktig å være klar over at det å bli avvist er en naturlig del av livet.

PSYKIATER: Tormod Huseby er spesialist i psykiatri og veileder i psykoterapi. Foto: Tove K...

[Les hele](#)

LES OGSÅ (VG+)

Jan Ivar er «evig» singel: Ekspertenes råd for å få kjæreste



Det finnes mye forskning på avvisning og i en studie utført ved [Virginia](#)

Commonwealth University i 2018 viste det seg at folk som har evne til såkalt mindfulness, at de klarer å ha oppmerksomhet og tilstedeværelse i øyeblikket er bedre i stand til å håndtere å bli avvist av andre.

– En kjip erfaring

Under en reise til Nord-Korea, fikk Huseby selv erfare hvordan det oppleves å bli avvist.

– Jeg skulle undervise nordkoreanske psykiatere og ønsket å være imøtekommende og by på meg selv. Da turen var over, fikk jeg høre av en norsk rettspsykiater som var med på turen at jeg hadde vært grenseløs og selvopptatt. Det var skikkelig kjipt.

LES OGSÅ (VG+)

Nordmenn forteller: Derfor brøt vi med familien



Dermed gikk han i seg selv og innså at han hadde vært litt grenseløs ved å fortelle om ulike erfaringer, og kanskje også litt selvopptatt ved å være veldig åpen om seg selv.

– Vanligvis opplever jeg at åpenhet gjør andre mer åpne, som igjen skaper økt gjensidig trygghet. Og denne gangen følte jeg at jeg også hadde vært minst like mye opptatt av de andre, så det var ikke noen god følelse å bli avvist på denne måten.

En annen mente riktignok at han kun hadde vært en «social risk-taker», og siden folk har ulik oppfatning av ting, mener Huseby at det er nyttig å finne ut om det er noen god grunn til at man blir avvist eller ei.

LES OGSÅ (VG+)

Peder Kjøs: Slik er parene med gode sexliv, år etter år



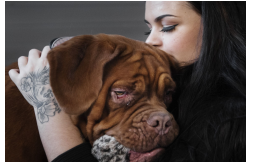
– Jeg minner mine pasienter om at man ikke kan forvente å bli likt av alle, akkurat som man selv ikke liker alle andre. På samme måte er det å bli avvist helt normalt, og jeg vil påstå at det heller ikke er så farlig om det skjer av og til, sier psykiateren som også har skrevet boken «Alene naken» om temaet.

Garderer seg mot avvising

Historisk sett har livet alltid dreid seg om relasjoner, helt tilbake til steinalderen hvor man ikke ville overlevd uten flokken sin. Ifølge Huseby er dette en nedarvet respons som fortsatt ligger i oss, og for noen oppleves frykten for å bli avvist som så sterk at man garderer seg mot det, og dermed ender opp som ensom.

LES OGSÅ (VG+)

Nordmenn som bor alene: – Savner noen å gi en nattaklem



Per-Einar Binder, psykologiprofessor og instituttleder ved Universitetet i Bergen, sier at avvising henger tett sammen med skam og angst. Skamfølelsen er gjerne en konsekvens av avvising over tid, og den verste formen for avvising kan i ytterste konsekvens være livsfarlig.

– Det er forskning som viser at det å være isolert kan være like farlig som å røyke. Det svekker immunforsvar og gir en stresstilstand som over tid belaster hjerte- og karsystem.

LES OGSÅ (VG+)

Fortvilet mann (29): Hvorfor straffer hun meg?



Han viser til boken «The village effect» hvor psykolog Susan Pinker beskriver hvor farlig det kan være å leve sosialt isolert.

– Hun påpeker hvor viktig det er med tilstrekkelig kontakt med andre, og at den medmenneskelige kontakten er helt avgjørende for læring, lykke, motstand og lang levetid.

Sårbar ungdomstid

Binder minner om at mennesker er knyttet til hverandre gjennom hele livet, og at det er veldig belastende å falle utenfor, kanskje spesielt i den sårbare ungdomstiden.

– I denne perioden skjer det mye inni en, og styrken i angsten for å bli avvist blir

ekstra sterk. Det er en periode i livet hvor man skal ut blant andre og bli en del av gjengen, og da er det svært belastende å falle utenfor.

LES OGSÅ (VG+)

Ny forskning: Dette avgjør folks førsteinntrykk av deg



Binder forteller at dette er et tema UiB underviser morgendagens psykologer mye om.

– Vi snakker stadig om betydningen av relasjoner og om hvordan dette knyttes opp mot skamfølelse og angst. Dersom man har opplevd trygg tilknytning og fått mye støtte tidlig i livet, har man fått et ekstra aggregat som normalt gjør en mer robuste mot avvisning senere.

LES OGSÅ (VG+)

Kvinne (37): Skal jeg avsløre utroskapen?



– Utrygg tilknytning

I motsatt fall kan man, ifølge Binder, få nærmest panikk ved første tegn til avvisning, eller holde andre på avstand for å beskytte seg mot å bli avvist.

– Det er heldigvis slik at en utrygg tilknytning tidlig i livet kan bli oppveid gjennom erfaring og gode relasjoner senere, og for noen kan det også være nyttig med behandling. Men det er ikke til å stikke under en stol at mange dessverre blir gående med en avvisningsangst, forklarer Binder.

Professoren mener at kloke voksne eller andre som er i nær relasjon til personer som sliter med avvisningsfrykt, kan være gode ressurser.

– Hvis ungdommen din opplever å bli avvist, enten av kjæresten eller at han eller hun ikke får være med i gjengen, er det viktig å ta det på alvor. Er man ulykkelig forelsket i ungdomstiden, tror man gjerne at man er den eneste på planeten som har det så vondt. Da trenger man voksne som ser en, men som samtidig normaliserer det.

LES OGSÅ (VG+)

Deler stemødrenes skamfulle hemmeligheter





Han sier at kombinasjonen av å inngi håp og medfølelse, er en hårfin balanse.

– Er du for raskt til å bagatellisere og si at «dette går over», blir ungdommen alene om å ha det vanskelig, og følelsene kan forsterkes. Forsøk heller å bekrefte og normalisere følelsene, gjerne med eksempler, tipser psykologiprofessoren.

LES OGSÅ (VG+)

Peder Kjøs svarer: – Vi har ikke noe sexliv



Tør ikke søke jobb

En annen siden av denne problematikken er knyttet til arbeidsplassen, og ifølge privatpraktiserende psykolog Tove Helene Edvardsen Stemsrud, er det mange som er så redde for å bli avvist at de unnlater å søke nye jobber.

– Mange trekker slutningen om at dersom jeg blir avvist, enten sosialt eller profesjonelt, er det noe galt med meg. Denne erfaringen er så smertefull at man gjør det man kan for ikke å havne i en slik situasjon. I min praksis møter jeg mange som ikke våger å søke ny jobb eller nye utfordringer i frykt for å bli avvist, sier hun.

Edvardsen Stemsrud minner om at det er viktig å være klar over at alle blir avvist, både privat og profesjonelt. Hvis man aldri opplever avvisning, legger man sannsynligvis for mye begrensninger på seg selv.

LES OGSÅ (VG+)

Gottmans formel: Slik kan du få mer sex



Det store spørsmålet er derimot hvordan man håndterer avvisning, som er en ferdighet som kan læres, mener hun. En klok, indre dialog kan også være til hjelp.

– Man håndterer bedre å bli avvist dersom man tenker at «jeg ikke hadde rett kompetanse for jobben» eller «dette var uflaks, men jeg skal fortsette

å prøve», heller enn å tenke at «denne jobben fikk jeg ikke fordi jeg er verdiløs på arbeidsmarkedet» og «jeg kan like godt gi opp», sier hun.

Hun mener at det å bli avvist, kan gi god mulighet for læring og utvikling.

– Det kan være lurt å be om en forklaring på hvorfor du ble avvist. Det kan gi informasjon som er nyttig senere, råder Edvardsen Stemsrud.

Kan ligge i barndommen

Hvordan avvisningsfrykten gir utslag hverdagen vår, varierer fra person til person.

– Mange av mine pasienter forteller at de kjenner seg utenfor. De er redde for å bli avslørt som både dumme, rare, kjedelige og stygge. Når man føler at man ikke passer inn eller er «med», vil det for mange være ensbetydende med et uverdigg liv, sier Huseby

LES OGSÅ (VG+)

Norske menn om å være jomfru: Jan Christian (44) har aldri hatt sex



Ofte henger avvisningsfrykten sammen med oppvekst og fortid, ifølge psykiater Huseby. De som tidlig i livet ble avvist eller forlatt av omsorgspersoner eller andre de har hatt nære relasjoner til, vil normalt ha større frykt for å bli avvist senere.

– Noen kan oppleve hyppig emosjonelle flashbacks fra egen oppvekst, hvor de vonde minnene ligger i vannskorpen og nærer frykten for at man kan oppleve noe lignende igjen, sier Huseby.

– Basert på genetikk

Det blir en slags ubevisst beredskap som kan minne om posttraumatisk stresslidelse (PTSD), forklarer han.

Det er likevel ikke slik at alle som har opplevd å bli avvist i barndommen, sliter med dette i voksen alder. Og det er heller ikke slik at en trygg og god oppvekst er noen garanti for at man ikke vil plages med frykt for avvisning senere.

– Psykiske plager er i ganske stor grad basert på genetikk. Dermed er noen mer disponert, og frykten for avvisning er sentral hos mange som lider av personlighetsforstyrrelser, som for eksempel borderline, sier Tormod Huseby.

LES OGSÅ (VG+)

Peder Kjøs: Narsissistiske foreldre kan være skadelig for barn



5 tips når du bli avvist

- 1. Hvis du skal komme videre** etter å ha blitt avvist, bør du våge å vise din sårbarhet. Da kan den som har avvist deg, svare med tillit.
- 2. Å bli dumpet av kjæresten** kan oppleves som forskjellen mellom liv eller død. Spør deg selv om partneren ser deg som den personen du faktisk er. Hvis ikke, er det kanskje like greit om forholdet avsluttes.
- 3. Omgi deg med dem som vil deg vel.** Slutt å omgås de som er nedlatende og trykker deg ned. «Gå dit kjærligheten er», sies det, men på veien dit må du også tåle å bli avvist.
- 4. Avvisning og skam** er tett knyttet sammen. For å unngå skam forsøker noen å endre atferd. Kjenn etter om denne atferden er sunn eller ikke. Hvis ikke den er i tråd med den du virkelig er, bør du trolig la være.
- 5. Husk at vi ikke liker alle** og heller ikke passer inn alle steder. Å miste seg selv er en høy pris for å unngå avvisning.

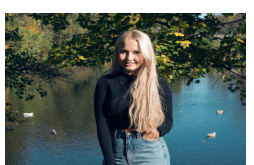
Kilde: Psykiater Tormod Huseby

LES OGSÅ

Peder Kjøs: Adoptert og våger ikke kjærligheten



Datingfenomenet som er verre enn «ghosting»



«Hvis du sier at du hater langrenn på første date, risikerer du å miste 80 prosent av nordmenn du vil date.»



Høie om at mange psykisk syke blir avvist: – Jeg får vondt i magen



Gi oss tilbakemelding på denne artikkelen.

Vinn Gull i VG+

DAGENS KODE: GULL304

Send SMS med koden til 2424. Tjenesten koster 1 kr.

Ved å delta i konkurransen samtykker du til at vi kan kontakte deg på SMS med relevant informasjon om konkurransen «Finn Gull i VG». [Les mer om konkurransen her »](#)

HER KAN DU LESE MER OM

Psykisk helse

Oppvekst

Frykt

Ekteskap

Angst

Last kommentarer

Kommersielt samarbeid: Rabattkoder

Storytel tilbud

Stormberg rabattkoder

Hotels.com rabattkode

Sportamore rabattkode

Junkyard rabattkoder

Ans. redaktør og adm. direktør: Gard Steiro

Nyhetsredaktør: Tora Bakke Håndlykken

Digitalredaktør: [Ola E. Stenberg](#)
Magasinredaktør: [Jane Throndsen](#)
Politisk redaktør: [Hanne Skartveit](#)

Tips oss! SMS / MMS til: [2200](#)
Ring: [22 00 00 00](#)
E-post til tusentipset: 2200@vg.no

[Kontakt VG](#)
[VG+ Support](#)
[Annonseinfo](#)

VG har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som
det lenkes til. Kopiering av materiale fra VG for bruk annet
sted er ikke tillatt uten avtale.

© 2019 VG | [Personvernerklæring og informasjonskapsler \(cookies\)](#)