

Nr. 15: Den nemmeste vej væk fra negative tanker

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Når du har det skidt, er det forståeligt og logisk, at du gerne vil væk fra negative tanker og ubehagelige følelser, og du ville egentlig helst være fri for de tanker og følelser, som forstyrrer dig. Men alle mennesker har negative tanker, og alle mennesker oplever dårlige dage. Hvad er så forskellen på de mennesker, hvis negative tanker ikke fylder særlig meget, og de mennesker, hvis tanker fylder hele deres dag?

Forskellen ligger i copingen, som du også har læst om i arbejdsark 6 (om psykisk mistrivsel). Det fungerer typisk ikke at forsøge at behandle tankerne via overtænkning eller at bekæmpe dem med diverse tankeundertrykkelsesforsøg. Ikke vedvarende i hvert fald.

Nu er du nået halvvejs igennem gruppeforløbet. Måske kan du allerede nu evaluere oftere og hurtigere, hvorvidt din strategi hjælper dig videre. Og du skal kunne spørge dig selv:

- Hjælper det mig at have så meget fokus på mine negative tanker?
- Hjælper det mig at bekymre mig så meget?
- Hvis jeg prøver at skubbe tankerne væk, får jeg det så bedre, og forsvinder tankerne?

Forestil dig, at der foran dig står en stor lagkage. Dit mål er at skære et stykke lagkage til dig selv og lægge det på en tallerken. Hvis du vælger at bruge en stor 1,5-liters colaflaske til at skære kagen ud med, vil det så lykkes for dig at få skåret et stykke og lagt på din tallerken? Højest sandsynligt ikke. Spørgsmålet er i virkeligheden heller ikke relevant for dig, for du ville aldrig bruge en colaflaske til at skære med. Ikke desto mindre er forkerte strategier noget af det, vi bruger en masse tid på i vores hverdag. Men vi ser dem bare ikke, medmindre de er så konkrete som colaflasken og lagkagen.

Når det handler om vores psykiske velbefindende, bruger vi ofte nogle ineffektive metoder. Hidtil har du benyttet dig af et ikkehjælpsomt værktøj til at få minimeret den tid, du er i dine bekymringer og grublerier hver dag. Din overtænkning er begyndt at fylde mere og mere. Fordi du har brugt den forkerte strategi til at få det bedre. Måske har du endda brugt en strategi, der forværrede din tilstand. Når du overtænker og giver dine negative tanker en masse opmærksomhed, forsvinder de ikke. Tværtimod: Det, der er fokus på, vokser. Hvis du ikke ønsker at blive blændet, skal du ikke blive ved med at kigge ind i lampen.

Den nemmeste vej væk fra de tanker, vi ikke kan lide, er faktisk ikke at gøre noget ved dem. Og redskabet hedder detached mindfulness. Altså når du kigger igennem plastiklommen og igennem tanken på det, der er bagved. Når du lytter til optagelser af triggertanker og triggersætninger, men ikke gør andet ved dem end at observere dem. Når du lader tanken være i fred og ikke beskæftiger dig med den, mens du passer dit liv og fortsætter med alt det andet, du er i gang med, og alle de andre tanker, du også har. Det er det, du skal øve.

