

Nr. 22: Om tankefusioner¹²

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Tankefusioner er, når vi smelter sammen med vores tanker, og vi oplever, at vi *er* vores tanker og handler i overensstemmelse med dem. Vi har alle tankefusioner. Det er helt normalt. Men når de bliver så dominerende og bestemmende for vores valg af adfærd – mentalt eller fysisk – så kan de skabe problemer.

Det kan være tilfælde, hvor du er overbevist om, at noget bestemt vil ske, blot fordi du tænker det. Eller at det er dine tanker, der får dig til at gøre ting, som du ellers ikke har lyst til at gøre, og som strider imod dine værdier eller livsforståelse.

Prøv at stille dig selv disse spørgsmål:

- Hvordan kan en tanke få mig til at gøre noget, jeg ikke ønsker at gøre?
- Hvordan kan mine tanker få noget uønskeligt til at ske?
- Hvordan kan en tanke forhindre mig i at gøre det, jeg vil eller skal gøre?

Det kan godt være, at du er irriteret på din chef og har lyst til at skade chefen. Men blot fordi du tænker det, betyder det ikke, at du også ender med at skade vedkommende. Dine tanker er *ikke* lig med dine handlinger.

Tænk for eksempel på, at selvom du nogle dage ikke har lyst til at tage på arbejde, og der ikke er noget, du gider mindre den dag, kan du alligevel godt komme ud ad døren for at møde til tiden. Du kan tænke indædt over, at du ville ønske, at det var søndag, og at du ville ønske, du ikke skulle af sted, men af sted kommer du.

Dine tanker får dig ikke til at gøre ting, du ikke vil, og de kan heller ikke forhindre dig i at gøre det, du skal – ligegyldigt hvor meget du spekulerer, eller hvor meget følelsesmæssigt eller fysisk ubehag visse tanker medfører.

Vi *har* tanker, men vi *er* ikke vores tanker. Vi *tænker* tanker, men vi er mere end vores forbigående tanker.

¹² Inspireret af Wells, 2009, kap. 8; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 250-253.



Dine tanker kan heller ikke få begivenheder til at ske. Du kan ikke få det til at regne i aften, blot fordi du tænker det. Hvis det alligevel begynder at regne præcis klokken 20.00 i aften, som du tidligere har forudset, hvad skyldes det så?

- A. Det regner, fordi fugtig luft har dannet regnskyer.
- B. Det regner, fordi jeg på et tidspunkt i løbet af dagen tænkte, at det ville regne i aften klokken 20.

Hvis dine tanker virkelig kan styre begivenheder, kan du så tænke dig til at vinde i lotto? Prøv engang de næste to uger at tænke intenst på, at du vinder en lottogevinst. Ved næste session tester vi, om det virkede.

Det interessante er, at det oftest ikke er de positive ting, vi tror, vi kan få til at ske med vores tanker. Det er typisk kun de negative, der truer med at blive til virkelighed. De færreste af os satser på, at der står en kæmpe stor lagkage foran os klokken 16, blot fordi vi tænker det.

Objekter kan vi også komme til at tildele særlige evner. Det kan være halskæden, du er overbevist om, var årsagen til, at det gik godt til en vigtig eksamen, eller stenen, som var hele årsagen til, at I vandt håndboldkampen. Men vi oplever også gode ting, når vi ikke har lykkeamuletter på os, og vi vinder også håndboldkampe uden at have en bestemt sten i sportstasken.

De fleste af os kender til den type af tankefusioner, hvor vi er overbeviste om, at vores tanker kan bestemme handlinger eller begivenheder. Men tankefusionerne betyder også, at de gør det sværere for os at slippe uønskede tanker og billeder, fordi det føles forkert – måske endda risikabelt at gøre det.

Det er ikke dine tanker, der fremprovokerer en bestemt handling eller begivenhed. Alle vores tanker bliver skabt gennem de samme processer det samme sted i vores hjerne. Ingen tanker er som udgangspunkt mere værd, farligere eller bedre end andre. For tanker er bare tanker.

