

## Nr. 7: Om dine metakognitive antagelser og dine strategier

Navn: \_\_\_\_\_

Dato og undervisningsgang: \_\_\_\_\_

Der findes et hav af strategier, vi som mennesker tyr til for at håndtere vores problemer og vores psykiske mistrivsel. Du har måske prøvet at gå lange ture, at meditere eller at skrive dagbog for at forsøge at få bugt med den triste følelse. Eller du har prøvet at tvinge dig selv til ikke at være ked af det og har forsøgt at skubbe de triste tanker væk. Men ingen af delene har hjulpet dig vedvarende eller godt nok.

Inden for den metakognitive terapi mener man, at det er overtænkning, der skaber psykisk mistrivsel. Altså at det er de mange timer, vi bruger på at gruble og bekymre os, som gør os endnu mere triste og angste.

Hvis du bliver ved med at være i de negative tanker, ligegyldigt hvad du gør, hjælper din strategi dig ikke. På gåturene følger de triste tanker med, angsten slipper ikke taget, selvom du mediterer, og du skriver og skriver i dagbogen, men finder ingen løsninger, og selvom du forsøger at skubbe tankerne væk, bliver de ved med at være der. Men hvorfor bliver vi ved med at bruge de strategier, som tilsyneladende ikke virker, og som vi endda får det dårligere af?

Det gør vi, fordi vi har nogle overbevisninger, som befinder sig på det metakognitive niveau. De kaldes for metakognitioner, metaantagelser, metaoverbevisninger eller metakognitive antagelser. De betyder alle det samme.

Du kan have en metaantagelse, der fortæller dig, at du ikke kan lade være med at være i dine negative tanker, når de dukker op. Du mener ikke selv, at det er noget, du kan kontrollere. Så hver dag bruger du flere timer på at bekymre dig om fremtiden; det kan være nogle bestemte situationer, eller det kan være noget, du frygter, vil ske. Du grubler også over hændelser, der allerede er sket. "Det er jo bare, sådan jeg er," siger du måske til dig selv. Du har altså den metakognitive antagelse, at al den opmærksomhed, du har på bekymringer og grublerier, kan du ikke gøre noget ved.

Nogle mennesker bliver bange for, om deres tanker kan være farlige for dem, og forsøger derfor at skubbe dem væk og undertrykke dem.

Det kan også være, at du tænker, at dine mange bekymringer og grublerier hjælper dig med at finde en løsning. For hvis du bare grubler nok, vil de forsvinde en dag, og hvis du bekymrer dig nok, vil du være forberedt på næste gang, du bliver ked af det eller angst, eller der sker noget i det ydre liv.



Men dine triste tanker eller din angst forsvinder ikke, hvis du tror, at du ingen kontrol har, hvis du forsøger at komme væk fra dem hele tiden, eller hvis du er af den overbevisning, at de forsvinder, hvis du bare tænker tankerne færdigt. Og de mange timer, du bruger hver dag på at forholde dig til de negative tanker, har indflydelse på dit psykiske velbefindende. Du kan begynde at føle dig endnu mere trist. Det kan være, at din angst bliver værre, og måske ender du med at holde dig væk fra alle de sjove og hyggelige aktiviteter, du ellers kunne have deltaget i.

Vi skal have forandret nogle af dine metaantagelser, så det bliver nemmere for dig at vælge den eller de strategier, der hjælper dig med at få det bedre.

1. Hvis du fandt ud af, at du faktisk godt kan reducere den tid, du bruger på at bekymre dig og spekulere over dine problemer, vil du så stadig vælge at bekymre dig så mange timer om dagen? Eller ville du vælge at bekymre dig mindre?

---

---

---

---

---

2. Nu har du måske grublet i sammenlagt flere tusinde timer over mange år. Har du fundet en løsning?

---

---

---

---

---

3. Kunne du potentielt godt finde en løsning ved at gruble i én time om dagen i stedet for fem? Eller måske hvis du grublede i 30 minutter?

---

---

---

---

---

Det er dit liv, og du bestemmer, hvad der er godt eller skidt for dig. Det, du kan få hjælp til gennem forløbet, er på et oplyst grundlag at kunne vælge nogle bedre strategier for dig og dit liv.

