

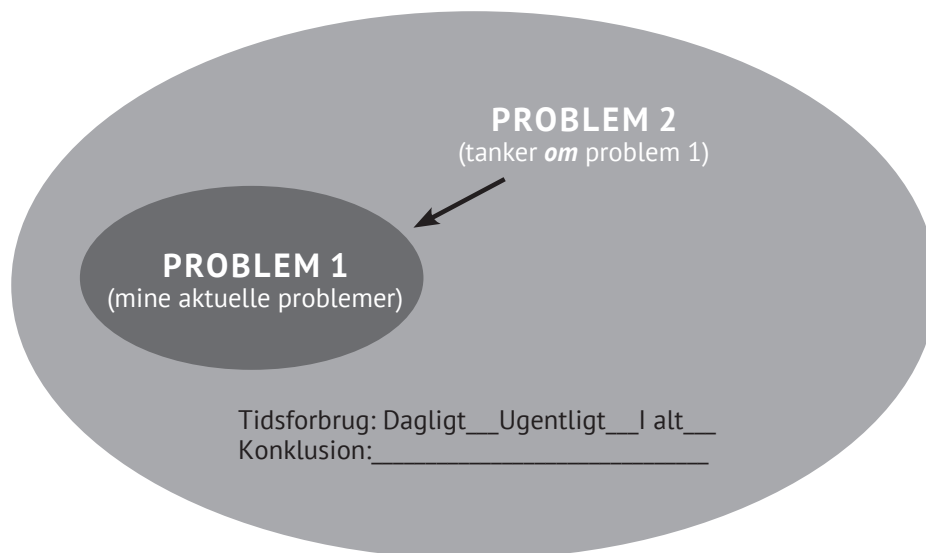
Nr. 9: Problem 1 og problem 2⁵

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Der kan være mange årsager til, at folk oplever et behov for hjælp i forbindelse med psykisk mistrivsel. Fælles for de fleste er, at de har en række problemer eller udfordringer, de ikke selv kan kontrollere eller håndtere. Problemerne eller udfordringerne betyder typisk, at man har vedvarende ubehagelige indre oplevelser såsom negative tanker, tristhed eller angst. Det har intet menneske lyst til at opleve i længere tid ad gangen.

Prøv at kigge på de to cirkler på tegningen:



I problem 1-cirklen noterer du de problemer, som du oplever at have. Det kan være:

- Angstanfald
- Problemer i parforholdet
- Træthed
- Dårlig økonomi
- Søvnløshed
- Dårligt arbejdsmiljø
- Boligproblematikker
- Sygemelding eller sygdom
- Konflikter
- ... eller noget helt andet.

⁵ Se også Burlan Sørensen, 2019, s. 210-213.

Ofte er problemerne i problem 1-cirklen forbundne, men ikke altid. Alt det, du har skrevet ned i problem 1-cirklen, er specifikt for dig.

Det er indholdet i problem 2-cirklen til gengæld ikke. Hvis du kigger på modellen, kan du se, at den indeholder alle de tanker, bekymringer og grublerier, vi har om problem 1.

Som du kan se, fylder problem 2-cirkelns problemer væsentlig mere end problem 1-cirkelns problemer. Det er ikke, fordi indholdet i problem 1 ikke er relevant eller virkeligt. Det er, fordi det, der i virkeligheden fylder mest, ikke er de problemer, du nemt kan finde frem, men derimod dine tanker og grublerier og bekymringer *om* dine problemer.

I problem 1 vil du kunne se, at det ikke kun er de reelle problemer og deciderede lidelser, som hører til her. Det er også symptomerne på lidelserne. For eksempel kan søvnløshed være et resultat af den dårlige økonomi. Ligesom søvnløshed også kan være forbundet med en depressiv tilstand. Og hvis du for eksempel har skrevet "problemer i parforholdet", har du måske også skrevet modløshed, tristhed, manglende energi. Det er alt sammen de direkte resultater af den store mængde af tid og energi, du bruger på dine tanker om problemet, altså i problem 2-cirklen.

Du skal derfor minimere problem 2, fordi:

1. Vores grublerier *om* problemer skaber yderligere problemer for os. Som for eksempel søvnløshed, modløshed, tristhed.
2. Fordi vores grublerier om problemerne ikke løser problemerne. De gør blot situationen værre.

At fokusere på problem 2 betyder *ikke*, at vi ikke skal gøre noget ved problem 1, altså den dårlige økonomi, vores problemfyldte parforhold, den stressede arbejdsplads osv. Men måden, vi gør det på, er i første omgang at minimere vores mange bekymringer og grublerier.

Jo mindre du grubler og bekymrer dig, desto færre søvnproblemer, mindre tristhed og energitab vil du højst sandsynligt opleve. Og du vil få mere overskud og tid til at beskæftige dig med andre spændende, nødvendige eller behagelige ting. Og ikke mindst til at tage dig af de reelle problemer i problem 1-cirklen.

Derfor kan du stille dig selv disse spørgsmål:

1. Kan jeg løse mine problemer ved at blive ved med at gruble over dem?



2. Hvor længe har jeg grublet over dem nu?

3. Hvor længe skal jeg blive ved med at gruble over dem, før det virker?

4. Kan jeg eventuelt løse mine problemer uden at gruble? Hvis ja, hvordan? Hvis nej, hvorfor ikke?

5. Hvis mine problemer ikke alle sammen *kan* løses, er der så en grund til at gruble videre over dem, når jeg nu ved, at det gør mig mere skidt tilpas?

