

Arbeidsark 7: Om meta-kognitive overbevisninger og dine strategier

Navn:

Dato:

Det finnes et hav av strategier vi som mennesker tyr til for å håndtere våre problemer og mistriivsel. Du har kanskje prøvd å gå lange turer, meditere eller skrive dagbok for å forsøke å få bukt med de triste følelsene. Eller du kan ha prøvd å tvinge deg selv til å ikke bli lei deg, og forsøkt å skyve de triste tankene vekk. Men ingen av delene har kanskje hjulpet deg godt nok og i lengden.

I metakognitiv terapi mener vi at det er overtenking som skaper mistriivsel. At det er alle timene vi bruker på å bekymre oss og gruble som gjør oss enda tristere og mer engstelige.

Ordet kognitiv har å gjøre med tenkning. Ordet meta-kognitiv betyr hva vi tenker om hvordan vi tenker.

Hvis du fortsetter med å være i de negative tankene, samme hva du ellers gjør, hjelper jo ikke strategiene deg. På gåturene følger de triste tankene med, angsten slipper ikke taket selv om du mediterer. Du skriver og skriver i dagboka, men finner ingen løsninger. Selv om du forsøker å skyve tankene vekk, fortsetter de å være der. Så hvorfor fortsetter vi med å bruke de strategiene som ikke virker, og som noen ganger gjør at vi får det verre?

Det gjør vi fordi vi har noen overbevisninger som befinner seg på det meta-kognitive nivået. De kalles for meta-kognisjoner, meta-antakelser, meta-overbevisninger eller meta-kognitive antakelser. Alle ordene betyr det samme.

Du kan ha en meta-overbevisning om at du må gjøre noe med negative tankene dine når de dukker opp. Du mener ikke selv at dette er noe du kan styre. Så hver dag bruker du kanskje flere timer på å bekymre deg om fremtiden, kanskje uten å være helt klar over det. Det kan være noen bestemte situasjoner, eller det kan være noe du er redd for kan skje.

Du grubler kanskje også over ting som har skjedd. «Det er jo bare sånn jeg er», sier du kanskje til deg selv. Du har altså en meta-kognitiv overbevisning om at du ikke kan gjøre noe med all den oppmerksomheten og tiden du bruker på bekymring og grubling.

Noen mennesker blir redde for om tankene deres kan være farlige for dem, og forsøker å skyve dem vekk eller undertrykke dem.

Det kan også være at du tenker at bekymringene og grublingen hjelper deg med å finne en løsning. For hvis du bare grubler nok, vil problemet forsvinne en dag. Og hvis du bekymrer deg nok, vil du være forberedt neste gang du blir lei deg eller redd, eller det skjer noe alvorlig i livet.

Men de triste tankene eller angsten din forsvinner ikke hvis du forsøker å komme vekk fra dem hele tiden, eller hvis du tror at de forsvinner bare du får tenkt tankene

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

ferdig. Og all tiden du kanskje bruker hver dag på å bry deg om de negative tankene dine, påvirker hvordan du har det. Du kan føle deg enda mer trist. Det kan være at angsten blir verre, og kanskje du ender med å la være å gjøre de artige og hyggelige tingene du ellers kunne ha vært med på.

Vi vil foreslå noen endringer av dine meta-kognitive overbevisninger. På den måten kan det bli lettere for deg å velge strategier som kan hjelpe deg til å få det bedre.

1. Hvis du finner ut at du kan redusere den tiden du bruker på å bekymre deg og spekulere på problemene dine, ville du fortsatt velge å bekymre deg så mange timer om dagen? Eller ville du velge å bekymre deg mindre?

2. Du har kanskje grublet til sammen flere tusen timer over mange år. Har du funnet mange gode løsninger?

3. Kunne du kanskje like gjerne funnet en løsning ved å gruble en time om dagen i stedet for fem? Eller kanskje ved å gruble i 30 minutter?

Det er ditt liv, og du bestemmer hva som er bra eller dårlig for deg. Gjennom kurset kan du få et større grunnlag for å kunne velge noen bedre strategier for deg selv og livet ditt.