

Arbeidsark 15: Den letteste vei vekk fra negative tanker

Navn:

Dato:

Når du har det dårlig er det forståelig og logisk at du gjerne vil vekk fra negative tanker og ubehagelige følelser, og at du helst ikke vil ha tanker og følelser som forstyrrer deg. Men alle mennesker har negative tanker, og alle mennesker opplever dårlige dager. Hva er forskjellen på de menneskene som ikke fylles særlig av negative tanker, og de menneskene der negative tanker fyller hele dagen?

Forskjellen ligger i håndteringen, som du også har lest om i arbeidsark 6 (Om mistrivsel). Det fungerer ofte ikke å forsøke å behandle tanker med overtenkning eller ulike forsøke på å undertrykke tankene. Ikke over tid hvert fall.

Nå er du halvveis i gruppa. Kanskje kan du allerede nå oftere vurdere om strategiene dine hjelper deg. Spør deg selv:

- Hjelper det meg å ha så mye fokus på mine negative tanker?
- Hjelper det meg å bekymre meg så mye?
- Hvis jeg prøver å skyve tankene vekk, får jeg det bedre? Forsvinner tankene?

Forestill deg at det står en stor bløtkake foran deg, og at du vil skjære et stykke bløtkake til deg selv og legge det på tallerkenen. Hvis du velger å bruke en stor 1,5 liters colaflaske til å skjære kaken med, vil du greie å skjære et stykke og legge det på tallerkenen din? Mest sannsynlig ikke. Spørsmålet er dumt, for du ville ikke brukt en colaflaske til å skjære med. Men dårlige strategier for å håndtere tanker er noe av det vi bruker mye tid på i hverdagen. Vi ser dem bare ikke, hvis ikke de er så tydelig ubrukelige som colaflasken og bløtkaken.

Når det handler om vår psykiske helse, bruker vi ofte ineffektive strategier. Til nå har du kanskje brukt en lite hjelpsom strategi for å redusere tiden du bruker på bekymringer og grubletanker hver dag. Kanskje har du også brukt en strategi som gjør at du har fått det dårligere. Når du overtenker og gir de negative tankene mye oppmerksomhet, forsvinner de ikke. Tvert imot, det du fokuserer på, vokser. Et liknende eksempel: Hvis du ikke ønsker å bli blendet, skal du la være å se rett inn i en lampe.

Den letteste veien vekk fra tanker vi ikke liker, er å ikke gjøre noe med dem. Denne strategien kalles detached mindfulness. Som når du ser gjennom tanken du har skrevet på plastlomma, på det som er bak. Eller når du hører på lydopptaket av triggertanker og triggeretninger, men ikke gjør noe annet enn å observere dem. Og når du lar tanken være i fred og ikke bryr deg om den, mens du fortsetter med det du allerede holder på med. Det er dette du skal øve på.