

Arbeidsark 22: Om tankefusjoner¹²

Navn:

Dato:

Tankefusjoner handler om når vi smelter sammen med tankene både, og vi opplever å *være* tankene våre og handle i overensstemmelse med dem. Vi har alle tankefusjoner. Det er helt normalt. Men når de blir dominerende og bestemmende for valg av atferd – mentalt eller fysisk – så kan det skape problemer.

Det kan være tilfeller der du er overbevist om at noe bestemt kommer til å skje, bare fordi du tenker det. Eller at det er tankene dine som får deg til å gjøre noe som du vanligvis ikke har lyst til å gjøre, og som strider imot verdiene og livsforståelsen din.

Forsøk å still deg selv følgende spørsmål:

- Hvordan kan en tanke få meg til å gjøre noe jeg ikke ønsker?
- Hvordan kan tankene mine få noe uønsket til å skje?
- Hvordan kan en tanke forhindre meg i å gjøre det jeg vil eller skal gjøre?

Det kan godt være at du er irritert på sjefen, og har lyst til å skade sjefen. Men bare fordi du tenker det, betyr det ikke at du kommer til å skade vedkommende. Tankene dine er *ikke* det samme som handlingene dine.

Tenk for eksempel på at selv om du noen dager ikke har lyst til å dra på jobb, og det ikke er noe du mindre vil den dagen, kan du likevel komme deg ut av døren og møte til tiden. Du kan tenke mye over at du kunne ønske det var søndag og at du kunne ønske du ikke måtte dra, men du drar likevel.

Tankene dine får deg ikke til å gjøre ting du ikke vil, og de kan heller ikke forhindre deg i å gjøre det du skal. Uansett hvor mye du spekulerer, eller hvor mye følelsesmessig eller fysisk ubehag tankene fører med seg.

Vi *har* tanker, men vi *er* ikke tankene våre. Vi *tenker* tanker, men vi *er* mer enn våre forbigående tanker.

Tankene dine kan heller ikke få ting til å skje. Du kan ikke få det til å regne i kveld, bare fordi du tenker det. Hvis det likevel begynner å regne akkurat klokken 20.00 i kveld, som du tidligere forutså, hva skyldes det?

- A. Det regner fordi fuktig luft har dannet regnskyer.
- B. Det regner fordi jeg på et tidspunkt i løpet av dagen tenkte at det ville regne i kveld klokken 20.

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

© 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

Hvis tankene dine faktisk kan styre hendelser, kan du da tenke deg til å vinne i lotto? Prøv en gang de neste to ukene å tenke intenst på at du vinner i lotto. Ved neste trekning tester vi om det virket.

Det interessante er at det oftest ikke er de positive tingene vi tror vi har fått til å skje med tankene våre. Det er typisk bare de negative som truer med å bli til virkelighet. De færreste av oss satser på at det står en kjempestor kake til oss klokken 16 bare fordi vi tenker det.

Ting tildeler vi også ofte spesielle evner. Det kan være et smykke du er overbevist om var årsaken til at det gikk bra på en viktig eksamen, eller steinen som var hele grunnen til at dere vant håndballkampen. Vi opplever også gode ting når vi ikke har på lykkeamuletter, og vi vinner også håndballkamper uten å ha en bestemt stein i veska.

De fleste av oss kjenner til denne type tankefusjoner, der vi er overbevist om at våre tanker kan bestemme handlinger eller hendelser. Men tankefusjoner kan gjøre det vanskeligere for oss å la være å bry oss om uønskete tanker og bilder, fordi det kan føles feil å slippe taket i dem.

Det er ikke tankene dine som fremprovoserer en bestemt handling eller hendelse. Alle tankene våre blir skapt av de samme prosessene i samme sted i hjernen. Ingen tanker er i utgangspunktet mer verdt, farligere eller bedre enn andre. Tanker er bare tanker.

Arbeidsark 22: Om tankefusjoner¹²

Navn:

Dato:

Tankefusjoner handler om når vi smelter sammen med tankene både, og vi opplever å *være* tankene våre og handle i overensstemmelse med dem. Vi har alle tankefusjoner. Det er helt normalt. Men når de blir dominerende og bestemmende for valg av atferd – mentalt eller fysisk – så kan det skape problemer.

Det kan være tilfeller der du er overbevist om at noe bestemt kommer til å skje, bare fordi du tenker det. Eller at det er tankene dine som får deg til å gjøre noe som du vanligvis ikke har lyst til å gjøre, og som strider imot verdiene og livsforståelsen din.

Forsøk å still deg selv følgende spørsmål:

- Hvordan kan en tanke få meg til å gjøre noe jeg ikke ønsker?
- Hvordan kan tankene mine få noe uønsket til å skje?

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

© 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

- Hvordan kan en tanke forhindre meg i å gjøre det jeg vil eller skal gjøre?

Det kan godt være at du er irritert på sjefen, og har lyst til å skade sjefen. Men bare fordi du tenker det, betyr det ikke at du kommer til å skade vedkommende. Tankene dine er *ikke* det samme som handlingene dine.

Tenk for eksempel på at selv om du noen dager ikke har lyst til å dra på jobb, og det ikke er noe du mindre vil den dagen, kan du likevel komme deg ut av døren og møte til tiden. Du kan tenke mye over at du kunne ønske det var søndag og at du kunne ønske du ikke måtte dra, men du drar likevel.

Tankene dine får deg ikke til å gjøre ting du ikke vil, og de kan heller ikke forhindre deg i å gjøre det du skal. Uansett hvor mye du spekulerer, eller hvor mye følelsesmessig eller fysisk ubehag tankene fører med seg.

Vi *har* tanker, men vi *er* ikke tankene våre. Vi *tenker* tanker, men vi *er* mer enn våre forbigående tanker.

Tankene dine kan heller ikke få ting til å skje. Du kan ikke få det til å regne i kveld, bare fordi du tenker det. Hvis det likevel begynner å regne akkurat klokken 20.00 i kveld, som du tidligere forutså, hva skyldes det?

- C. Det regner fordi fuktig luft har dannet regnskyer.
- D. Det regner fordi jeg på et tidspunkt i løpet av dagen tenkte at det ville regne i kveld klokken 20.

Hvis tankene dine faktisk kan styre hendelser, kan du da tenke deg til å vinne i lotto? Prøv en gang de neste to ukene å tenke intenst på at du vinner i lotto. Ved neste trekning tester vi om det virket.

Det interessante er at det oftest ikke er de positive tingene vi tror vi har fått til å skje med tankene våre. Det er typisk bare de negative som truer med å bli til virkelighet. De færreste av oss satser på at det står en kjempestor kake til oss klokken 16 bare fordi vi tenker det.

Ting tildeler vi også ofte spesielle evner. Det kan være et smykke du er overbevist om var årsaken til at det gikk bra på en viktig eksamen, eller steinen som var hele grunnen til at dere vant håndballkampen. Vi opplever også gode ting når vi ikke har på lykkeamuletter, og vi vinner også håndballkamper uten å ha en bestemt stein i veska.

De fleste av oss kjenner til denne type tankefusjoner, der vi er overbevist om at våre tanker kan bestemme handlinger eller hendelser. Men tankefusjoner kan gjøre det vanskeligere for oss å la være å bry oss om uønskete tanker og bilder, fordi det kan føles feil å slippe taket i dem.

Det er ikke tankene dine som fremprovoserer en bestemt handling eller hendelse. Alle tankene våre blir skapt av de samme prosessene i samme sted i hjernen. Ingen

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

© 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

tanker er i utgangspunktet mer verdt, farligere eller bedre enn andre. Tanker er bare tanker.

12 Inspirert av Wells, 2009, kap. 8; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 250-253.
© 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