

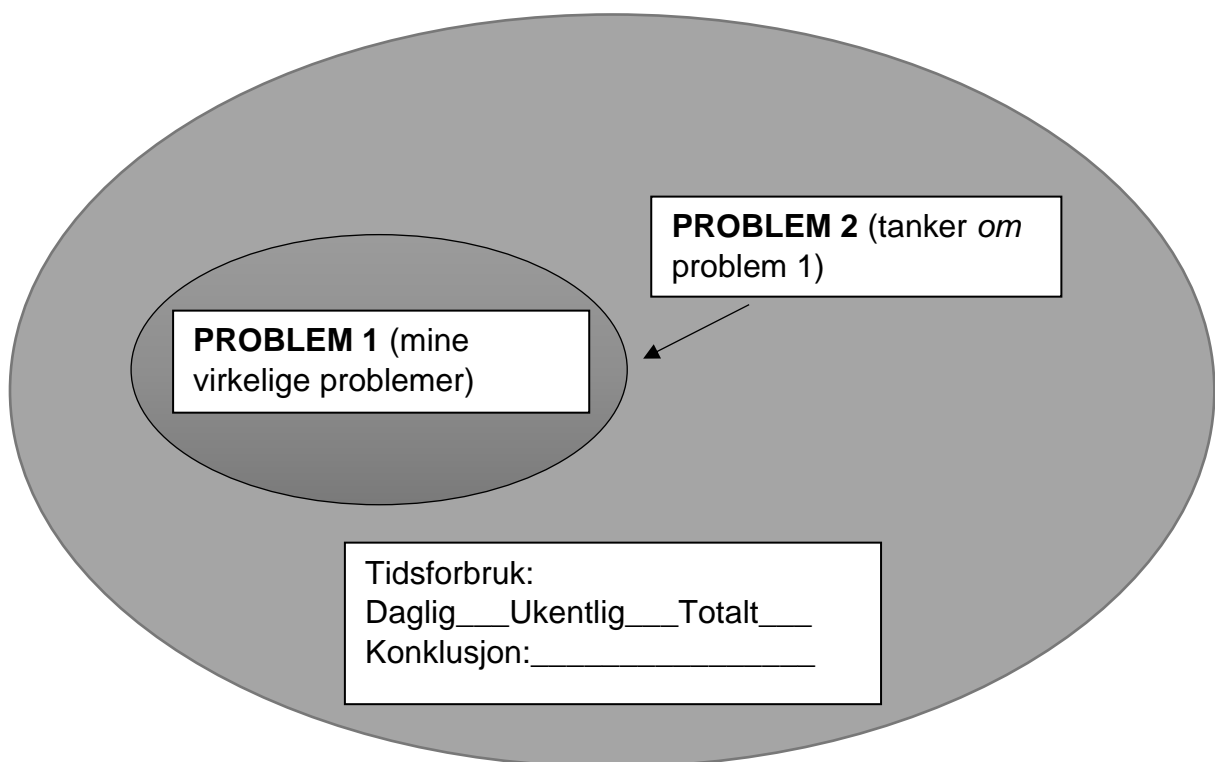
Arbeidsark 9: Problem 1 og problem 2⁵

Navn:

Dato:

Det kan være mange årsaker til at folk opplever et behov for hjelp når livet er kjipt. Felles for de fleste er at de har en rekke problemer eller utfordringer de ikke selv kan kontrollere eller håndtere. Problemene gir vanligvis negative tanker, tristhet eller angst. Ingen har lyst til å ha det sånn lenge.

Prøv å se på de to sirklene i tegningen:



I problem 1 – sirkelen skriver du problemene du har. Det kan være:

- Angstanfall
- Problemer i parforholdet
- Tretthet
- Dårlig økonomi
- Søvnløshet
- Dårlig arbeidsmiljø
- Boligproblemer

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

© 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

- Sykmelding eller sykdom
- Konflikter
- ... eller noe helt annet.

Ofte henger problemene i problem 1-sirkelen sammen, men ikke alltid. Alt du skriver i problem 1-sirkelen er dine konkrete eller virkelige problemer.

Problem 2-sirkelen inneholder alle de tanker, bekymringer og grubling vi har om problem 1. Altså ikke konkrete/virkelige problemer, men dine tanker om dem.

Som du kan se tar problem 2-sirkelens problemer mye mer plass enn problemene i problem 1-sirkelen. Det er ikke fordi innholdet i problem 1 ikke er viktige og virkelige. Men det er fordi de problemene som tar mest plass i hodet vårt er alle tankene og grublingen og bekymringene om de virkelige problemene i problem 1-sirkelen.

I problem 1 har vi både virkelige problemer og lidelser, og de plagene (symptomene) som disse gir oss. For eksempel kan søvnløshet komme når økonomien er dårlig. Eller søvnløshet kan være knyttet til en depresjon.

Og hvis du for eksempel har skrevet «problemer i parforholdet» har du kanskje også skrevet «møtløshet, tristhet, lite energi». Disse symptomene kan være direkte resultat av all den tiden og energien du bruker på tankene dine om problemet, altså i problem 2-sirkelen.

Poenget med å minske problem 2-sirkelen er:

1. Vår grubling på problemer skaper ekstra problemer for oss. Som søvnløshet, møtløshet og tristhet.
2. Grublingen vår på problemene løser dem ikke, men gjør situasjonen verre.

Å fokusere på problem 2 betyr ikke at vi ikke skal gjøre noe med problem 1, altså dårlig økonomi, vanskelig parforhold, stress på jobb. Tvert imot! Men måten vi gjør det på, er å starte med å begrense og ta kontroll over bekymringene og grublingen.

Jo mindre du grubler og bekymrer deg, jo mindre søvnproblemer, tristhet og energitap vil du trolig oppleve. Du vil få mer overskudd til å ta deg av de virkelige problemene i problem 1-sirkelen. Og du vil få mer overskudd og tid til andre spennende, nødvendige og trivelige ting.

Derfor kan du stille deg selv noen spørsmål:

1. Kan jeg løse problemene mine med å fortsette å gruble på dem?

2. Hvor lenge har jeg grublet på dem?

3. Hvor lenge skal jeg fortsette å gruble på dem før det virker?

4. Kan jeg løse problemene mine uten å gruble? Hvis ja, hvordan? Hvis nei, hvorfor ikke?

5. Hvis ikke alle problemene mine kan løses, er det noen grunn til å gruble mer på dem når grublinga gjør at jeg bare får det dårlig?

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