

Tankens kraft: En kognitiv tilnærming

Av psykolog Torkil Berge¹

Dersom du tenker etter, vil du sannsynligvis legge merke til at du stadig fører en indre samtale med deg selv. Du tenker over og ser for deg ting du har opplevd, kommenterer dine handlinger og forestiller deg hva som kan komme til å skje. Vanligvis skjer dette uten at du selv helt er klar over det. Hvilken indre samtale fører du for eksempel akkurat nå mens du leser dette?



Måten vi tenker omkring en hendelse på, vil påvirke hvilke følelser som blir knyttet til denne hendelsen. Mennesker som sliter med angst eller depresjon, har en strøm av ubehagelige tanker. De negative tankene *virker* troverdige, og de kan være bygget på virkelige hendelser, men er ofte overdrevne eller ugyldige.

Ulike følelser er knyttet til bestemte tankemønstre. Angst eller frykt er forbundet med tanker om trussel eller fare. Depressive følelser er forbundet med tanker om feil eller tap, meningsløshet eller håpløshet.

Her er et eksempel på hvordan tanker kan virke skremmende: Sett at du er hjemme alene en mørk og stormfull kveld. Plutselig hører du et brak fra naborommet! Hvis du tenker at det er en innbruddstyv som forårsaket bråket, vil

¹ Dette notatet bygger på bøkene "Den indre samtalen. Lær deg kognitiv terapi" og "Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier" av Torkil Berge og Arne Repål.

du sannsynligvis bli redd. Hvis du isteden tenker at det var et åpent vindu som blåste igjen, vil du nok føle noe annet.

Her er et annet eksempel på tankenes betydning: Hvis du står i en kø og personen foran deg tråkker deg hardt og smertefullt på tærne, er det ikke rart at du blir irritert. Dersom det viser seg at personen har en hvit spaserstokk i hånden, som tegn på at hun er blind, er det trolig at du ikke bare vil tenke annerledes om det som har skjedd. Du vil sikkert også oppleve at følelsene dine brått vil endre seg – kanskje blir du flau over at du ble sint i utgangspunktet. Uansett om det fortsatt gjør vondt i foten, har dine tanker om situasjonen endret seg og dermed også dine følelser.



En kognitiv tilnærming

Det å bli bevisst negative tanker og jobbe mot å endre dem, kalles en kognitiv tilnærming. «Kognitiv» viser til hva vi oppfatter, tenker og husker om noe. En kognitiv tilnærming bygger på ideen om at en hendelse ikke automatisk fører til en følelse. Mellom hendelsen og følelsen er våre tanker omkring hendelsen.

Et vakkert eksempel på hvordan vi kan arbeide med våre tanker, finnes i Daniel Defoes berømte roman om Robinson Crusoe. Etter at Robinson er skyllet i land på en øde øy som eneste overlevende etter et skipsforlis, jobber han systematisk for at panikken og fortvilelsen ikke skal ta overhånd:

”Jeg begynte å tenke alvorlig over de forholdene som jeg var henvist til, og jeg skrev en liste over alt jeg eide ... for å oppta tankene og hindre dem i ustanselig å vende tilbake til min fortvilte situasjon. Etter hvert som fornuften begynte å bli herre over motløshet og fortvilelse, forsøkte jeg å sette fordelene opp mot ulempene, og jeg kom til at min skjebne kunne vært verre.” Vi får så en oversikt over Robinsons negative tanker og støttende tanker:

Negativt: Jeg er blitt slynget opp på en øde øy og har ikke noe håp om å bli reddet.

Støtte: Men jeg er i live og druknet ikke, slik som alle mine kamerater.

Negativt: Jeg har nesten ikke klær.

Støtte: Men jeg lever i et varmt klima.

Negativt: Jeg er så å si uten forsvar mot mennesker eller dyr.

Støtte: Men jeg har ikke sett noe til farlige dyr. Annerledes var det på kysten av Afrika. Sett at jeg hadde forlist der!

Eksemplene fra boken er flere, du kan jo se etter selv. Når vi i dag snakker om en kognitiv tilnærming, er kjernen mye den samme.

ABC-modellen

Vi blir altså ikke fortvilet eller urolige bare på grunn av hendelser i seg selv, men også ut fra de tankene vi gjør oss om hendelsene. Endringer i tankene kan føre til endringer i følelsene. For å oppnå dette er det ofte nødvendig med systematisk trening. Denne jobben kan ta utgangspunkt i ABC-modellen:

A: Hendelsen

B: Tankene

C: Følelsene

D: Alternative tanker til B

Eksempel:

A: Hendelsen: Jeg skal opp til eksamen.

B: Tankene: Jeg kommer til å stryke. Folk kommer til å tro jeg er dum og ta avstand fra meg.

C: Følelsene: Opplevelse av sterk angst eller uro, fortvilet, stresset.

D: Hvorfor er jeg så sikker på at jeg vil stryke? Og er det riktig at man er dum fordi om man stryker? Jeg kjenner da flere som har strøket, og jeg synes ikke de er dumme. Det er irriterende å stryke, men ikke forferdelig.

ABC-modellen er et hjelpemiddel for å bli bevisst den indre samtalen. Når vi er deprimert, har vi en tendens til å overdrive konsekvensene av våre feil, undervurdere oss selv i forhold til andre, eller ta på oss ansvar for hendelser vi ikke kan lastes for. Da kan ABC-modellen brukes til å finne ”støttetanker”, alternative og nyttige tanker som gir håp om at vi kan gjøre noe med vår situasjon og råd om hva som er lurt å gjøre.

Negative automatiske tanker

I kognitiv terapi er vi opptatt av tanker som fører til urimelig sterke følelser, for eksempel plagsom angst. Det handler om tanker og mentale bilder som får deg til å føle deg engstelig og mørk til sinns; nervøs, motløs, tappet for energi, skyldbetyngt, pinlig berørt, urolig, såret, lei deg eller irritert – ofte en blanding av flere vonde følelser samtidig. Når du kjenner slike følelser, så legg merke til hvilke tanker som farer gjennom hodet ditt. Legg spesielt merke til tanker som er knyttet til at følelsene endrer seg til det verre, for eksempel at du føler deg enda mer oppskaket, stresset og urolig. Etter hvert kan du oppdage at de samme negative tankene dukker opp igjen og igjen, og at de påvirker hvordan du har det, på helt bestemte måter.

Slike tanker er ofte så kortvarige, lite gjennomtenkte og så vanskelige å huske at vi vanligvis rett og slett ikke er oss dem bevisst. De oppleves gjerne som selvinnlysende der og da – det bare *er* slik. I kognitiv terapi kalles dette for ”negative automatiske tanker”. Det betyr at de er selvdrevne, de kommer av seg selv, som selvkritikk og pessimisme ved depresjon, eller som katastrofetanker ved angst. I en depressiv sinnsstemning kan tankene danne en mørk malstrøm som bare suger deg dypere og dypere ned i fortvilelsen.:

Hun har ikke ringt – Det er fordi hun har glemt meg – Hun hadde sikkert noe bedre å gjøre – Hvis hun virkelig brydde seg om meg, så ville hun ha ringt. – Altså bryr hun seg ikke om meg – Skal jeg da aldri finne noen som bryr seg? – Hva er i veien med meg? – Er jeg så lite spennende å være sammen med? – Det er visst det samme hva jeg gjør – Jeg har ikke en sjanse til å gjøre noe med det – Jeg orker ikke å ha det slik.

Ved å bli bevisst slike tanker, for eksempel ved å bruke ABC-modellen, får du anledning til å sjekke om de virkelig er sanne og nyttige for deg, og om det er alternativer som kan gi deg en mer balansert oppfatning av det som skjer.

Tanker, følelser, kroppsreaksjoner og handlinger

Ved å legge merke til hva du tenker, føler og gjør i bestemte situasjoner, kan du forstå mer av hva som skjer og gjøre ønskede endringer. Her er det viktig å kunne skille mellom tanker, følelser, kroppsreaksjoner og handlinger. Dette er noe det trenes på i kognitiv terapi.

Tanker er alt som går gjennom hodet på deg. I en bestemt situasjon kan vi ha mange tanker samtidig. Det kan være tanker om hva som skjer her og nå, eller det kan være minner om ting som har skjedd. Tanker kan også ha form av det vi kaller *forestillingsbilder*, som vi ser med vårt indre øye. Ubehagelige forestillingsbilder er for eksempel å ”se” deg selv dumme deg ut eller at andre ler av deg.

Følelser er det som skjer når du er glad, sint, overrasket, skuffet, redd, trist, sjalu, stolt, misunnelig, foraktfull, flau eller skamfull. Vi vil ofte ha flere følelser samtidig – vi kan være både redd og sint, som når vi blir truet av noen, eller ha det morsomt og være nervøs, som når vi kjører berg-og-dal-bane. Følelser uttrykkes gjennom ord, men også gjennom latter, smil, kjærtegn, tårer, grimaser, gester og spark.



Vi snakker om en følelsesmessig *sinnstemning*, når vi beskriver hvilket humør vi er i over lengre tid, om vi er vennlig stemt eller irriterte. Depresjon er preget av en nedstemt sinnstemning, med lite energi og glede.

Følelsene vises gjennom *kroppsreaksjoner*, for eksempel er nervøsitet forbundet med hjertebank, pustevansker, skjelving og svetting.

Handlinger er alt det vi gjør og foretar oss. Er vi nervøse lar vi gjerne være å oppsøke situasjoner som vi synes er ubehagelige eller trekker oss hvis det blir for vanskelig. Ved depresjon har man en tendens til å isolere seg, bli passiv og unngå gjøremål som man tidligere syntes var gøy fordi man ikke orker og har mistet interessen for dem.

Å skille mellom situasjon, følelser og tanker: En øvelse

ABC-modellen skiller mellom situasjon (A), tanker (B) og følelser (C). Det er imidlertid ikke alltid lett å si hva som er hva, og en må trene for å bli bevisst hva som er forskjellen på for eksempel følelser og tanker.

Her er noen eksempler på situasjoner, følelser og tanker. Sett A, B eller C ettersom hva du mener er rett.

Situasjon (A) Tanker (B) Følelser (C)

1. Nervøs (C)
2. Hjemme (A)
3. Jeg makter ikke dette (B)
4. Trist (___)
5. Snakker med en venn på telefon (___)
6. Irritert (___)
7. Kjører bil (___)
8. Jeg vil alltid føle meg slik (___)
9. På jobb (___)
10. Jeg blir gal (___)
11. Sint (___)
12. Jeg er ikke noe tess (___)
13. Det kommer til å skje noe fælt (___)
14. Det går alltid galt (___)
15. Motløs (___)
16. Jeg kommer aldri over dette (___)
17. På kafé (___)
18. Jeg mister kontrollen (___)
19. Jeg har sviktet ___
20. Snakker med mor på telefon ___

Tankesortering: En øvelse

Her er en ny øvelse. Ta utgangspunkt i en situasjon du opplevde som ubehagelig. Kanskje du reagerte med sinne, frykt eller depressive følelser, eller en blanding av dette. Bruk spørsmålene til å gå tilbake og til å sortere ut hvilke tanker du har i situasjonen, og hva du tror hendelsen innebærer for deg.

Situasjon (A)

Hvor er jeg? Når er det? Hvem er jeg med? Hva gjør jeg? Hva skjer?

Tanker (B)

Hjelpespørsmål: Hva går gjennom hodet mitt? Hvilke forestillingsbilder har jeg? Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? Hva sier hendelsen om meg, mitt liv eller min fremtid? Hva er det verste som kan skje? Er jeg lei meg for noe? Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og om mitt forhold til andre?

Følelser (C)

Hvilke følelser er involvert? Beskriv for eksempel hver følelse med ett ord, som ”stresset” eller ”irritert”.

Alternative tanker (D)

Etter at jeg nå har sett på situasjonen på nytt, har det skjedd endringer i min vurdering av det som skjedde?

Prøv gjerne å kartlegge en del slike situasjoner fra ditt eget liv. Gå igjennom flere eksempler slik at du er sikker på hva vi mener med sammenhengen mellom tanker og følelser: Hva tenkte du i situasjonen? Hva følte du? Hvilke handlinger førte det til? Hva er alternativene?

Tankefeil

Tankefeil, også kalt tankefeller, feiltolkninger eller fordreiningstanker, forsterker psykiske plager. Alle mennesker gjør slike feiltolkninger.

Her er noen eksempler:

- *Enten/eller-tenkning* er å si at noe enten er godt eller dårlig, rett eller galt; det er sort/hvitt-tenkning: ”Får jeg ikke dette til, er jeg helt mislykket”, ”Hvis det ikke går nå, vil jeg aldri noensinne greie det”
- *Katastrofetenkning* er å ta for gitt at det vil skje noe negativt, eller at det kommer til å gå galt, uten å vurdere andre muligheter: ”Jeg mister pusten!” ”Jeg dummer meg ut!” ”Jeg vil alltid være deprimert!”
- *Følelsetenkning* er å konkludere ut fra følelser alene: ”Hvis jeg føler sånn, så er det sånn”, ”Jeg har skyldfølelse, jeg må ha gjort noe galt”, ”Jeg føler at det er håpløst, så det er ingen vits å gjøre noe”
- *Personliggjøring* er å gi seg selv skylden for noe en ikke kan noe for
- *Stempling* er å sette merkelapper på seg selv eller andre: ”Jeg er en taper”, ”Du er en idiot”
- *Forstørrelse og forminskning* innebærer å overdrive det negative og gjøre det positive mindre: ”Det skulle bare mangle, alle greier jo dette”, ”Hun roser meg bare for å være hyggelig”, ”De sier det bare for å trøste meg”
- *Tankelesning* er å anta at man vet hva andre tenker om en selv: ”Jeg ser at de ikke liker meg”, ”Alle ser at jeg er nervøs”



- *Overgeneralisering* er når en enkel hendelse fører til en bastant konklusjon, hendelsen oppleves som et evig mønster av nederlag: ”Det gikk ikke, altså er jeg en total fiasko”, ”Nå er hele kvelden ødelagt”

Er det noen av disse tankefeilene du kjenner igjen? Ofte er vi ikke klar over dem – de skjer i det skjulte. Gjennom en kognitiv tilnærming kan du trene deg til å legge merke til når dette skjer og få frem en mer balansert og nyansert tenkning.



Hvordan styrke selvfølelse og selvtillit

De viktigste forestillingene vi har om oss selv, andre og fremtiden kalles *kjerneoppfatninger*. Slike oppfatninger utvikles ofte tidlig i livet, og er preget av hvordan vi har hatt det i oppveksten. Kjerneoppfatninger kan både være positive og negative. Positive kjerneoppfatninger er å tenke om seg selv at en har verdi som menneske, at en er flink og at en er respektert av andre. Hvis en har vært utsatt for mye kritikk og avvisning, og fått lite støtte og anerkjennelse, blir kjerneoppfatningene ofte negative. Da svekkes selvfølelsen og troen på at en er respektert og likt. Eksempler på svært negative kjerneoppfatninger er:

- Om deg selv: ”Jeg får aldri til noe”, ”Jeg duger ikke”
- Om andre: ”Ingen liker meg”, ”Ingen er til å stole på”
- Om fremtiden: ”Jeg vil aldri bli bra”, ”Alt kommer til å rakne”

Det er vanlig å ha både positive og negative kjerneoppfatninger. Spørsmålet er hvor ofte de negative oppfatningene dukker opp og hvor sterke og rigide de er. Når en er deprimert får det negative fritt spillerom. Da er det vanskelig å tenke positivt om seg selv og å huske situasjoner der en følte at en fikk til noe og hadde det bra.

Hvis selvtilliten er svak, er det lett å legge merke til egne feil og det en ikke er flink til. En blir usikker, får dårlig samvittighet og føler at en ikke har fortjent ros og anerkjennelse. Da kan en trekke seg unna andre mennesker, eller motsatt prøve å tvinge frem oppmerksomhet fra andre. Men når en lykkes å slappe av sammen med andre, kommer de positive egenskapene lettere frem.



Gjennom en kognitiv tilnærming kan du trene på balanserte kjerneoppfatninger der alle sider tas med, ikke bare de negative. Målet er at du i større grad lærer å sette pris på deg selv, få frem det du er interessert i og føler du får til, og hvem du føler du kan stole på. Da kan du også lære å gi deg selv støtte og oppmuntring når du har det vanskelig.

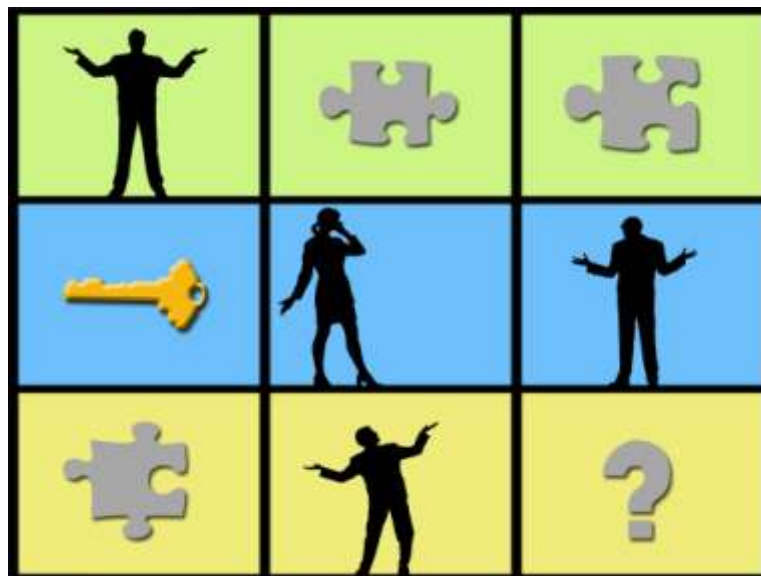


Valg av gode mål

Det er en fordel hvis du arbeider med noe håndfast, som er av betydning i dagliglivet. Velg mål som vil gi deg glede og økt selvtillit når du klarer å nå dem.

Det er viktig at du har konkrete og realistiske mål, som er så klare og presise som mulig. Et generelt mål som ”Jeg ønsker å bli mer sosial”, kan bli mer konkret: ”Jeg ønsker minst en gang i uken å gå på kino med en venn.”

Når du har satt opp konkrete mål, kan du legge en plan for hvordan du ønsker å gå frem. Det å sette opp en fremdriftsplan kan sammenliknes med å plassere steiner i en elv du ønsker å komme tørrskodd over. Kunsten er å plassere dem i riktig avstand slik at du kan krysse så fort og trygt som mulig. Hvis steinene ligger for nær hverandre, vil fremgangen bli unødig langsom. Ligger de for langt fra hverandre, risikerer du å bli stående. Fremdriftsplanen kan endres underveis, og det kan være nyttig å diskutere den med andre.



Når du får økt kontroll over psykiske vansker, vil det føre med seg viktige endringer i livet ditt. Spør gjerne deg selv: Hvilke steder har jeg sluttet å gå til, og hva har jeg latt være å gjøre på grunn av problemene?

Du kan stille deg selv «mirakelspørsmålet»: Tenk deg at du våkner opp en morgen og problemene som ved et mirakel plutselig har forsvunnet. Hva ville du da gjøre, som du ikke kan gjøre nå? Er det noe du har drømt om, som du har tenkt ikke var mulig fordi du har disse problemene?



Praksisoppgaver

En viktig del av en kognitiv tilnærming er at du planlegger praksisoppgaver. Eksempler er å prøve ut noe du har vært nervøs for å gjøre, starte en samtale med en bestemt person, oppsøke en krevende situasjon, trene på å puste rolig i stressende situasjoner, eller legge merke til negative tanker når man kjenner sug etter rus. Oppgaven kan være å lese noe, skrive om noe, tenke på noe, legge merke til noe, snakke med noen om noe, lytte etter noe eller utføre bestemte handlinger. Poenget er at oppgaven skal være nyttig i forhold til de målene du arbeider imot. Praksisoppgaven kalles også hjemmeoppgave, egenterapi og selvhjelp. I kognitiv terapi skal en nettopp lære seg til å hjelpe seg selv i de vanskelige situasjonene.



For at oppgaven skal være til hjelp, må den være i tråd med hva du synes er nyttig og hva du føler som mulig å gjennomføre. Den bør helst være konkret beskrevet (hva du skal gjøre, tid og sted, hvor lenge, hvor ofte). Et råd er at du på forhånd går gjennom hva som kan hindre deg i å gjennomføre oppgaven, og hva du kan gjøre for å overvinne slike hindre. Et eksempel er at du kan glemme hva du skal gjøre eller at noe uventet skjer. Det er lurt å bruke tid på å planlegge

det du skal gjøre, og gjerne trene litt på forhånd. Etterpå er det viktig å sette av tid til å gå gjennom hva som skjedde og hvilke erfaringer du sitter igjen med: Hva har du lært av dette, og hva er neste skritt videre?



Fysisk aktivitet

Det å bruke kroppen har positiv virkning på helsen og på selvfølelsen, og motvirker depresjon, rusmiddelproblemer og stress. Fysisk aktivitet kan være et alternativ når du føler deg trist, tom, stresset eller urolig. Det er også nyttig i situasjoner der du føler sug etter rusmidler.

Det har vært sagt at alle mennesker trenger noe å være avhengig av. Derfor er det viktig å finne en avhengighet som ikke er helseskadelig. Fysisk aktivitet kan være en slik positiv avhengighet, som kan gi innhold i livet.

Mennesket er skapt til bevegelse. Det å kunne bruke kroppen gjør at vi føler at vi lever og at det er godt å leve. Mange har levende og fine minner om fysisk aktivitet.



Noen har lite motivasjon og negative tanker om fysisk aktivitet, kanskje knyttet til uheldige erfaringer. Eksempler er: ”Det er vondt å trene”, ”Jeg har allerede vondt, så jeg kan ikke trene”, ”Jeg blir sikkert fort svett”, ”Alle vil se på meg”, ”Alle andre er så flinke”, ”Trening er kjedelig”, ”Jeg har ikke tid”. Gjennom en kognitiv tilnærming kan du utforske slike tanker og finne ut om de stemmer eller ikke. Beste måten å gjøre det på, er å prøve noe i praksis, som et slags

eksperiment, for å se hva som skjer. Er det for eksempel slik at all trening er kjedelig?

Det er lett å bli tiltaksløs og lite motivert til å begynne å bli aktiv. Da kan det være lettere å gjøre det sammen med andre, så får du det sosiale på kjøpet.

Hva er dine behov og ønsker på dette området? Hvilke typer av fysisk aktivitet trives du med? Er det å gå eller sykle, svømme eller gå på tur i marka? Hva trivdes du med tidligere? Hensikten er å jakte på de gode opplevelsene.

Mestring av depresjon

Depresjon kjennetegnes av nedsatt energi og senket sinnsstemning. Alt blir et ork, man mister tiltakslysten og får tunge og mørke tanker. Man har lite selvtillit, føler seg ikke verdsatt og mister håpet for fremtiden. Man kan også få tanker om å ta sitt eget liv. Mange blir nervøse, ukonsentrerte og anspente, og de får problemer med søvnen.

Depresjonen kan motarbeides på mange måter. Det kan hjelpe å snakke om vanskene med noen man føler seg trygg på. Dessuten er det viktig å ha noe meningsfullt å gjøre på, aktiviteter som kan gi selvtillit og positive følelser, for eksempel fysisk aktivitet.

Like viktig er det å arbeide med å gjenkjenne hvilke tanker som bidrar til depresjon, og i hvilke situasjoner disse oppstår, for så å utfordre dem. For at dette skal være mulig, må du trene på å bli mer bevisst på



hvilke negative tanker som får deg til å føle deg mørk til sinns og motløs. Så kan du ta et skritt tilbake og studere tankene litt på avstand: ”Hva sier jeg til meg selv?” Dette kan gi rom for å komme på andre tanker: ”Kan jeg forstå dette annerledes?” ”Glemmer jeg viktige opplysninger?”, ”Finnes det en mer støttende måte å tenke på?”, ”Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon?” Dermed får du mulighet til å vurdere de negative tankene opp mot andre, og kanskje mer positive og støttende tanker. Denne metoden innebærer bruk av ABC-modellen, som vi tidligere har beskrevet.