

## Kontroll over kvernetanker og depressiv grubling

**Psykologene Torkil Berge og Arne Repål**

Å sitte uvirksom i selskap med tunge tanker er en stor energityv. Under en depresjon blir negative «kvernetanker» som kvikksand som trekker deg ned og tar fra deg selvfølelse og håp. Forfatteren Andrew Solomon skrev at hans største anklage mot depresjonen var at den tok nåtiden fra ham. Han tilbrakte all sin tid med å gruble over fortiden og bakgrunnen for de depressive plagene, og med å bekymre seg for fremtiden. Det er heldigvis mulig å få kontroll over kvernetanker og vinne nåtiden tilbake. Vi vil gi noen råd om hvordan du kan gå frem.

### Depressiv grubling

Bekymring og grubling er to ulike varianter av kvernetanker. Bekymring er fremtidsrettet, med vekt på hva som kan gå galt – «tenk om ...»-tanker. Grubling er fortidsrettet, med vekt på hvorfor ting er som de er, og alt det som oppleves negativt – «hvorfor»-tanker.

Mens bekymringen vekker uro og nervøsitet, er grubling som en magnet på nedstemthet og følelse av utilstrekkelighet. Den deprimerte kjennetegnes nettopp ved en tendens til å gruble over sine plager og hvorfor de har kommet, og til stadig å finne feil ved seg selv.

Når bekymring og grubling tar overhånd og blir kvernetanker, trenger vi å bli oppmerksom på dem og å øve opp evnen til ikke å gå inn i en diskusjon med dem. Vi må bygge opp en følelse av kontroll over kvernetankene, i betydningen hvor mye oppmerksomhet vi velger å gi dem.

Typiske temaer for grubling er hvor sliten en er eller hvor vondt en har det; hvor vanskelig det er å konsentrere seg; hvor passiv, oppgitt og lite motivert en føler seg; og hvor stresset og anspent en føler seg. Man tenker gjerne på en negativ hendelse, går gjennom det som skjedde, om og om igjen, og ønsker at det skulle gått bedre.

Grubling forsterker det negative i en allerede vanskelig situasjon. Bakgrunnen er ofte et ønske om å forstå: Hvorfor skjer dette? Man prøver å tenke seg ut av problemene, men blir sittende fast i dem. Tenker du for mye, svekker du evnen til å løse problemer. Jo mer tankene spinner rundt problemene, desto vanskeligere kan det bli å forstå hva du kan gjøre med dem. Tankene blir forurensset og mister klarhet og dybde. Det blir tyngre å komme i en løsningsorientert sinnsstemning. Du blir mindre involvert i aktiviteter som kunne gitt handlekraft.

Men likevel er det vanskelig å slutte å gruble. Grubling er selvforsterkende. Når du først er i en grubletilstand, føles det på en måte riktig og nyttig å dvele ved problemene.

Negativ grubling er en kjernekomponent i depresjon. Det innebærer at du kan motvirke depresjonen ved å begrense tiden du bruker til å gruble over problemer og hvorfor du har det som du har det.

### **Grubling er som kvikksand**

Når en først har begynt å gruble, minker motivasjonen for å slutte å gruble. Grubling er som kvikksand; det kan bli stadig vanskeligere å løfte seg over i en annen sinnsstemning. Noen tror at de ved å gruble kan få større innsikt i seg selv og sitt liv. Andre tenker at grublingen gjør vondt verre, men har samtidig en sterk følelse av at det er riktig og nyttig å gruble. De håper at de ved å samle inn nok informasjon vil komme frem til svar som gir mening. Selv om de blir skuffet gang på gang, driver denne følelsen dem likevel til å fortsette.

Når vi tenker på en lei opplevelse, kommer tankene snart i forbindelse med andre vonde minner. I en depressiv sinnsstemning skjer en økning i tilgangen på negative minner. Samtidig stenges positive minner ute. Det blir rett og slett vanskeligere å erindre når man hadde det hyggelig og når man følte at man fikk til noe.

Du har sikkert opplevd at når du dveler ved negative følelser og tanker, så blir de mer intense og du føler deg bare verre. Hvis noe får deg til å stoppe, eller avbryter deg, har du kanskje opplevd at sinnsstemningen blir noe lettere. Gjennom øvelse kan du trene på å motstå strømmen av depressive grublerier og angstfylt bekymring – inn i fortid og fremtid – for i større grad å delta i livet slik det er nå.

### **Tiltak mot depressiv grubling**

Et første steg er å få oversikt over grublingen din og holdningene dine til den:

- Hvor mye tid bruker jeg nå til grubling? Hvilken tid på dagen er den verste?
- Hvilke fordeler har grublingen for meg, og hva er ulempene?
- Opplever jeg at grublingen lar seg kontrollere?

Disse spørsmålene kan gi et utgangspunkt for konkret kartlegging av grublingen:

- I hvilke situasjoner kommer grubletankene, og er det spesielle hendelser som utløser dem?
- Hva påvirker grublingen, og hva fører til at jeg slutter å gruble?

I selve situasjonen og mens grubletankene er sterke, kan du spørre deg selv:

- Er disse tankene nyttige?
- Er dette noe jeg har vært gjennom mange ganger før?
- Bidrar de til å gjøre meg mindre eller mer deprimert?

Vær oppmerksom på virkningene av «hvorfor»-spørsmål, for eksempel:

- Hvorfor føler jeg meg så nedfor?
- Hvorfor blir jeg ikke bedre?

Svarene man gir på slike spørsmål har ofte en generell og abstrakt form, med få anvisninger om man konkret kan gjøre for å avhjelpe problemene. Dessuten er slike spørsmål en magnet for selvkritiske og pessimistiske tanker. Tren derfor på å bruke «hvordan»- og «hva»-spørsmål i stedet, for eksempel: Hvordan kan jeg gripe fatt i dette problemet? Hva konkret vil være nyttig for meg å gjøre i denne situasjonen?

### **Bare la tankene være**

En fellesnevner i forslagene som følger, er at du aksepterer at grubletankene er der, og ikke prøver å presse dem vekk. Det vi forsøker å tvinge oss til ikke å tenke på, har en tendens til å trenge seg på.

Du kan forholde deg til påtrengende tanker som ordstyreren i et debattprogram på tv. En overivrig debattant (les: kvernetanke) vifter med hånden og vil så gjerne ta ordet og løfte frem et velkjent argument. På en vennlig, men bestemt måte sier du som programleder: «Vi tar ikke den diskusjonen nå», og så retter du søkelyset mot et annet tema. Den ivrige debattanten sitter fortsatt og prøver å få oppmerksomhet, men du lar ham eller henne bare være.

Å akseptere kvernetankene, og la dem være der de er, betyr ikke at du gir etter for de urovekkende eller tunge tankene. Du bare stadfester det faktum at de er der, uten å prøve å dytte dem bort. Da vil de forhåpentligvis ta mindre plass, kreve færre krefter og plage deg mindre.

Kvernetanker begynner vanligvis ufrivillig, og det er vanskelig å hindre dem i å dukke opp. Derfor ligger dine muligheter for kontroll i hvordan du forholder deg til tankene når de kommer. Du har mulighet til å påvirke hvor mye oppmerksomhet du gir dem.

Du kan altså gå frem slik:

- Gjenkjenn og få oversikt over kvernetanker.
- Aksepter at tankene melder seg, uten å prøve å presse dem vekk eller gå i diskusjon med dem.
- Flytt oppmerksomheten over på andre gjøremål, fortrinnsvis noe som engasjerer deg.

I det følgende kan du lese om en rekke tiltak. Det kan være lurt å velge noen du tror kan fungere for deg, og som du trener på å bruke. Ikke prøv for mange tiltak på én gang, og bruk den tiden du trenger for å få dem innarbeidet.

### **Aktivitet mot grubling**

Å flytte oppmerksomheten bort fra egne tanker kan være krevende. For noen kan det hjelpe å ha konkrete aktiviteter å engasjere seg i. Det kan være matlaging, husarbeid, aktiviteter på jobben, en telefon til en venn, en tur ut i naturen eller å trene. Eller å ta en dusj og la kvernetankene renne bort. Aktiviteter på skjerm eller tv-titting hjelper for noen, men kan også ende opp med at man blir sittende passivt og se på mens tankene likevel får fritt spillerom.

Når de vanskelige tankene kommer, avtal med deg selv at du skal tenke mer på dem om noen minutter. Gjør noe praktisk i mellomtiden. Slik får du en kort pause hvor andre aktiviteter kan komme i forgrunnen. Da kan det senere være noe lettere å motstå tankene.

### **Skriv ned tankene**

Et annet forslag er å skrive i en «grublebok» hvilke temaer som grubletankene kretser rundt, altså hvilke problemer eller vanskeligheter som er involvert. Da kan du hente det frem senere når du føler at du er i en tilstand der du på en mer konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. En mulighet er at du da kan bruke metoder for problemløsning, eller metoder for å få frem alternative og mer hjelpsomme tanker.

Utgangspunktet er at du, når du reflekterer over grubletankene, kan ta et skritt tilbake og stille spørsmål som: Er disse tankene nyttige? Hvor leder de meg hen? Er dette noe jeg har vært gjennom mange ganger før? Bidrar de til å gjøre meg mindre eller mer utmattet og nedstemt? Dersom konklusjonen er at de har lite å bidra med, så bare la dem bli i ytterkanten av din oppmerksomhet, helt til de blekner og forsvinner av seg selv.

### **I kamp med grublemonsteret**

Det er vanskelig å la være å gå inn i diskusjon med grubletanker som føles viktige. Se for deg at du er i en tautrekkingskamp på liv og død med et svært og stygt grublemonster. Monsteret står på den andre siden av et mørkt og bunnløst hull i bakken, som det prøver å trekke deg ned i. Fortvilet gjør du alt du kan for å trekke i tauet, men det virker som om du aldri kan vinne. Jo hardere du trekker, jo mer øker presset fra monsteret på den andre siden av hullet. Du leter desperat etter måter du kan få overtak på, spenner hælene fast i bakken og rykker enda kraftigere til i tauet. Hva ellers kan du gjøre?

Vårt forslag er at du heller finner en måte å slippe tauet på. Da er du fri, og kan gå i den retningen du velger. Vinner monsteret, og får lurt deg tilbake til tautrekkingskampen, kan du vente et øyeblikk, samle deg, og så kan du slippe tauet igjen. Etter noen ganger har du kanskje forlatt hullet for godt.

Slik beskrev «Torbjørn» hvordan han etter lengre tids trening fikk mer kontroll over sitt grublemonster:

Det har vært veldig nyttig å lære meg å takle alle de tilbakevendende negative tankene. Det tok litt tid å jobbe inn disse metodene, men nå kan jeg kjenne igjen slike tanker med en gang, og deretter mobilisere et system av støttetanker som anerkjenner dem, men som samtidig langt på vei ufarliggjør dem («Nå er det depresjonen som snakker», «Ville du sagt

det der til en god venn?»). Eller jeg kan kneble dem i fødselen ved for eksempel aktivt å bestemme meg for å tenke på noe helt annet, eller enda mer effektivt, gå en tur eller foreta meg en eller annen aktivitet som driver grublingen på flukt. Før jeg lærte meg dette, ville jeg i stor grad forsøkt å argumentere med de negative tankene, noe som bare forsterket dem gjennom at jeg gikk inn på deres premisser.

### **Avslutning**

Det vi beskriver her er enkle tiltak i teorien, som selvsagt er vanskelige å gjennomføre i praksis, ikke minst under en depresjon. Man må trene systematisk på en annen måte å forholde seg til kvernetankene på. Lykkes du i å snu disse negative tankemønstrene, vil det være et stort skritt i arbeidet med både å lindre og forebygge depresjon. Da unngår du å bli trukket inn i strømmen av depressive grublerier og angstfylt bekymring – inn i fortid og fremtid – og deltar i livet slik det er nå.

Slik formulerte den walisiske forfatteren og poeten Gwyneth Lewis det i sin bok om sine erfaringer med depresjon:

Den endeløse kampen med de kritiske stemmene i hodet hadde gjort meg så mye vondt at jeg gjorde alt jeg kunne for å undertrykke dem. Men så forsto jeg at uansett hvor mange «busser» med tanker som kom kjørende, så trengte jeg ikke å hoppe på noen av dem. Jeg lærte å la bussene kjøre forbi, så dem bare passere. Dette er det aller viktigste jeg har lært om depresjonen. Det virker kanskje opplagt, men for meg var virkningen enorm.