



Mestring av depressiv tenkning

Psykologene Torkil Berge og Arne Repål

Tenk deg at du er på arbeid og møter en kollega som ikke hilser på deg. Du blir lei deg, og du grubler på om han har noe imot deg. Senere nevner du kanskje hendelsen for ham, og det viser seg at han rett og slett ikke har lagt merke til deg. Vanligvis vil du føle deg lettet og glemme hele episoden. Hvis du derimot er deprimert, kan du tro at han virkelig ikke har villet hilse på deg. Kanskje du ikke engang spør ham om hendelsen, og får dermed aldri vite at du har tatt feil. Du opplever dette som en trist hendelse. Du reflekterer ikke over at det også kan være andre og mer positive måter å tolke denne flertydige situasjonen på.

Alvorlig deprimerte mennesker foretar slike negative tolkninger om og om igjen. De kan tidvis ha rett i sine antakelser. Men tendensen er klar: Er depresjonen sterk, tar man det negative for gitt uten å gjøre noen nærmere undersøkelse. Dermed får man ikke anledning til å avklare eventuelle misforståelser.

Deprimerte mennesker kan bebreide seg selv på det kraftigste for noe andre opplever som ubetydelig. Noen går så langt som å betegne seg selv som tapere og verdiløse – selvkritikken kan være nådeløs. Livet kan oppleves som uten mening og fremtiden som uten håp.

Det er en myte at selvkritikk virker motiverende. Tvert om skjer ofte det motsatte. Den som til stadighet finner feil ved seg selv, blir demoralisert. Konstant selvkritikk får en til å føle seg mindre verd, uten at en presterer bedre av den grunn. Det er viktig å snakke til seg selv på en måte som er til hjelp og ikke til skade. Å gi konstruktive og oppmuntrende kommentarer fungerer langt bedre.

Påkjenninger og tap vil som regel ha stor betydning for om mennesker blir deprimerte. Deprimerte personer sliter vanligvis med høyst reelle problemer. Men tenkningen kjennetegnes av en strøm av ubehagelige tanker som bidrar til handlingslammelse og ubeslutsomhet. Personen blir passiv og trekker seg tilbake fra samvær med andre. Aktiviteter som tidligere var tilfredsstillende, oppleves nå som tunge byrder. Man kan gi opp på forhånd fordi man tenker at man uansett ikke vil lykkes. Samtidig bebreider mange deprimerte seg for sin passivitet og sammenlikner seg negativt med den de var tidligere: «Hvorfor orker jeg ingenting lenger?» Svarene vil ofte være i form av ny og enda sterkere selvkritikk.

En støttende indre samtale

For de fleste av oss er det innlysende at måten vi tenker om en hendelse på, påvirker hvordan vi føler og reagerer på hendelsen. Ofte er det ikke en situasjon i seg selv som er problemet, men hva vi tenker om den. Et eksempel er når vi har levert en dårlig presentasjon på et møte på jobben. Mer enn selve hendelsen kan det være sterkt selvkritiske tanker vi kan få i ettertid som skaper problemer, for eksempel tanker som gir opphav til følelser av å ha mislyktes eller av å være avslørt. Gjennom å oppdage, utfordre og endre tankemønstre kan vi påvirke følelsene våre og kanskje også se muligheter og nye handlingsalternativer i situasjonen vi finner vanskelig.

Vi snakker ikke her om at man skal «tenke positivt», for urealistisk positiv tenkning kan tvert om svekke muligheten til å mestre problemer. Målet er heller å stille spørsmål ved tankene: Er det alternative måter å forstå situasjonen på? Hvordan ville en annen tenke om det som skjer nå? Har jeg urimelige forventninger til meg selv? Slike spørsmål er viktige fordi de åpner opp for en mer konstruktiv håndtering av problemene man står overfor i hverdagen.

Et viktig spørsmål er om det finnes en vennligere og mer hjelpsom måte å tenke om seg selv på. Lærer man å behandle seg selv mer omsorgsfullt, kan man i større grad bli sin egen medhjelper, og det blir også lettere å be om støtte.

Negative automatiske tanker

En mann som gikk i terapi for sin depresjon ble spurt om hvor ofte han trodde at han hadde negative tanker. – Bare av og til, kanskje to til tre ganger om dagen, svarte mannen. Terapeuten stusset over dette, fordi mannen slet med en alvorlig depresjon. Klienten ble bedt om å bære med seg en notisblokk og skrive ned hvilke tanker som kom i de vanskelige situasjonene. Mannen reagerte umiddelbart med å si: – Jeg makter ikke å gjøre det, det blir for anstrengende, og jeg vil ikke få det til, og ga dermed terapeuten anledning til å svare: Der har du jo tre negative tanker allerede.

Eksemplet viser at det ofte er vanskelig å registrere og holde fast på tankeaktivitet. Dette gjelder oss alle, uansett om vi er deprimert eller ikke. For det første er vi i utgangspunktet ofte ikke bevisst på hva vi tenker til enhver tid. Vi ser vanligvis ikke på tankene, men fra dem og gjennom dem. En fisk har vannet som sitt naturlige miljø. Den «vet ikke» at den er under vann; den bare svømmer. Mennesker «svømmer» i sine tanker, vi er så involvert i dem at vi knapt merker at de er der. Derfor er det viktig å trene seg til å se *på* tankene og ikke bare fra dem eller gjennom dem. Tanker er ikke fakta, de er bare tanker. De behøver ikke tas bokstavelig.

ABC-modellen

For å endre negative tankemønstre er det ofte nødvendig med systematisk arbeid. Denne jobben kan ta utgangspunkt i en modell som inneholder følgende punkter:

- A. Hendelsen
- B. Tanker omkring hendelsen
- C. Følelser knyttet til hendelsen

Hvis du står i en kø og personen foran deg trækker deg smertefullt på tærne, er det ikke rart at du blir irritert. Dersom det imidlertid viser seg at personen har en hvit spaserstokk i hånden, som tegn på at vedkommende 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 beskjemmet over at du ble sint i utgangspunktet. Uansett om det fortsatt gjør vondt i foten, har din tolkning av situasjonen endret seg radikalt, og dermed også dine følelser.

Snu negative tankemønstre

Depresjonen kan motarbeides ved at du identifiserer hvilke tanker som bidrar til å gjøre deg deprimert, og i hvilke situasjoner de oppstår, for så å utfordre dem. For at dette skal være mulig, må du lære å bli mer bevisst på negative tanker og forestillingsbilder, og hvordan de påvirker deg. Her er et enkelt eksempel:

Du innser plutselig at du vil komme for sent til et møte. Du blir svært oppskaket, hjertet begynner å banke, og du får en synkende følelse i kroppen. Du har dårlig tid, men mens du sitter i bilen og kjører, forsøker du å gripe fatt i hvorfor du blir så ille berørt. Du spør deg selv: Hvilke tanker gikk gjennom hodet mitt akkurat da jeg ble så urolig? Du husker at du tenkte at det var typisk deg å komme for sent, at dette viser hvor udugelig du er, og at du så for deg de sinte ansiktene til personene du skal treffe. Det slår deg at du er altfor streng mot deg selv. Du vet jo at du pleier å være presis, og det vet de du skal møte også. Altså ingen grunn til fortvilelse, selv om dette er en kjedelig episode. Den korte diskusjonen du har med deg selv bidrar til at du får litt rom til å samle deg igjen. Du er i hvert fall noe roligere når du kommer frem til møtet.

Depressive tanker handler om tanker og bilder som får deg til å føle deg mørk til sinns; 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 kraftløs og nedstemt eller oppskaket og urolig. Etter hvert kan du oppdage at de samme negative tankene dukker opp igjen og igjen, og at de påvirker hvordan du føler deg, på helt bestemte måter.

Ikke prøv å press vekk negative tanker

Målet er ikke å hindre negative tanker å dukke opp, det er et umulig prosjekt i en vanskelig situasjon. Tanken er fri og den lar seg ikke stanse. Du har imidlertid mulighet til å påvirke hvor mye oppmerksomhet du gir dem, hvor mye du velger å tro på dem og hvilken innflytelse de får over deg.

Å skrive ned tankene

Å formulere negative tanker skriftlig er en fremgangsmåte som er til hjelp for mange. Noen synes at det er tungt å gjøre dette på egen hånd, men makter å gjennomføre det likevel hvis de får bistand av andre. Det kan være av en terapeut, men også av en venn eller partner. Velger du å la være å skrive ned tankene, kan du uansett benytte deg av prinsippene i fremgangsmåten. Det viktigste er at du finner en måte å gå frem på som du selv tror kan fungere i arbeidet med depresjonen.

Hvorfor er det nyttig å skrive ned tankene? Ved å skrive dem ned vil du bli oppmerksom på dem og få økt distanse til dem. De står der på papiret, svart på hvitt, og det blir lettere å vurdere dem mer nøytralt. De er ikke lenger «inne i hodet», og mister noe av sin umiddelbare troverdighet. Det vil i sin tur gi deg bedre mulighet til å vurdere tankene kritisk og til å besvare dem så snart de dukker opp i ulike situasjoner.

Det å skrive ned tanker er først og fremst en hjelp i begynnelsen. Du trener opp hjernen til å legge merke til og gjenkjenne tankene noen tidels sekunder etter at de opptrer. Dermed skaffer du deg selv rom til å forholde deg til tankene på en konstruktiv måte, enten det er ved å teste dem ut, finne alternativer eller rett og slett bare ignorere dem og rette oppmerksomheten mot mulighetene i situasjonen.

Det er best at du registrerer tanker og bilder så snart som mulig etter at de har dukket opp i bevisstheten, men det vil ofte være vanskelig å gjennomføre dette i praksis. Du kan da «skrive tankene bak øret», og i stedet bruke et tidspunkt senere på dagen til å notere ned viktige tanker.

Et hjelpemiddel er å benytte et ark som deles vertikalt inn i fire kolonner, med en venstrekolonne Situasjon, en andre kolonne Tanker og en tredje kolonne Følelser. Den fjerde kolonnen, helt til høyre, er Alternative tanker. Her kan en sette opp stikkord om andre mulige måter å forstå det som skjedde på. Under finner du en illustrasjon av et slikt oppsett.

A: Situasjon	B: Tanker	C: Følelser	D: Alternative tanker

Første trinn: Beskriv en situasjon der du følte deg deprimert

Se for deg en situasjon der du ble oppskaket eller nedstemt, helst en situasjon som er friskt i minnet. For denne øvelsens skyld er kanskje det letteste å velge en situasjon som ikke er for opprørende å tenke på. Vær så konkret i beskrivelsen som du kan. I venstre kolonne, Hendelse, kan du kort skrive ned hva som skjedde, hvor du var, hva du gjorde og hvem du var sammen med. Du kan for eksempel skrive noe sånt som «Tirsdag, alene hjemme, telefon fra May Britt, opprørt etterpå».

Andre trinn: Beskriv hva du følte

I tredje kolonne, Følelser, kan du skrive noen stikkord om hva du følte. En deprimert sinnsstemning består ofte av en blanding av følelser: sint og trist på samme tid, men også urolig og engstelig. I tillegg kan en føle seg pinlig berørt, ydmyket, skyldbetyngt, avvist, frustrert, oppgitt, såret eller ensom.

Tredje trinn: Beskriv dine negative tanker

Her dreier det seg om å gjenkalle og få satt ord på spontane tanker i situasjonen som du tror påvirket hvordan du følte deg. Disse tankene kan du kort beskrive i andre kolonne, Tanker. Vi har tidligere beskrevet automatiske negative tanker som tanker eller forestillingsbilder som utløses i en bestemt situasjon, og som er kortvarige, ureflekterte og ofte vanskelige å huske. Det kan dreie seg om et bruddstykke av en setning eller et bilde som farer gjennom hodet ditt.

Som nevnt er det ofte vanskelig etterpå å gripe fatt i hva en tenkte i en gitt situasjon. En mulighet da er å stille seg spørsmålet: Hvis mine følelser kunne snakke, hva ville de si? Hvis du for eksempel følte deg avvist av noen, kan det dreie seg om at du opplevde den andres blikk som nedlatende, eller at du tolket et gjesp som uttrykk for at vedkommende kjedet seg i ditt selskap. Hvis det var sinne du opplevde, hva forteller denne følelsen deg om? Er irritasjonen sammenknyttet med tanker om å være såret, forulempet eller redd?

Fjerde trinn: Beskriv alternative tanker

Første fase var å få fatt i de tankene som vekker vonde følelser og gjør deg nedstemt, kraftløs eller urolig i en bestemt situasjon. Neste fase er at du ser etter alternative og mer støttende tenkemåter. De kan plasseres i fjerde kolonne, ytterst til høyre, «Alternative tanker».

Her er det tre hovedtyper av hjelpespørsmål for å finne støttetanker:

1. Hva er fakta?
2. Hva ville jeg sagt til en god venn?
3. Hvilken nytte har jeg av disse tankene nå, trenger jeg i det hele tatt å tenke dem?

En mulighet er å mobilisere en fornuftig indre støttespiller. Tenk at du er en journalist som stiller spørsmål om hvilket faktagrunnlag tankene er bygget på:

- Hva er fakta?
- Glemmer jeg viktige opplysninger?

Depresjon er en tilstand der kald selvkritikk ofte får fritt spillerom. Du trenger derfor en annen støttespiller i tillegg til den fornuftige. Det er den vennlige støttespilleren. Forestill deg at du er din egen venn som betrakter situasjonen med så mye forståelse og respekt du greier å mobilisere.

Still deg spørsmål som:

- Hva ville jeg sagt til en venn som var i samme situasjon?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?

På samme måte som vi gir omsorg til andre, må vi også kunne gi oss selv medfølelse og omsorg når vi har det vanskelig.

En tredje type av alternative støttetanker, er de *pragmatiske*. Her er du mer opptatt av de negative tankenes funksjon, altså hvordan de virker på deg, og om de er til hjelp, enn av om de er gyldige eller ikke. Du går ikke i diskusjon med de negative tankene, men søker å flytte oppmerksomheten bort fra dem.

Still deg selv spørsmål om tankens funksjon:

- Er det nyttig for meg å tenke slik?
- Trenger jeg å tenke på dette akkurat nå?

Du kan altså velge å ignorere tankene, kanskje fordi du har hatt dem så mange ganger før, og vet at de ikke fører noe godt med seg. Prøv å ikke la dem få innvirkning på deg. La dem bare være der, som bakgrunnsstøy fra radioen. Du jager ikke tankene på dør, men registrerer dem og lar dem få være, uten å dvele ved dem og diskutere med dem. Du har nemlig mulighet til å påvirke hvor mye oppmerksomhet du gir tankene.

En slik mental strategi kan ta form av en prosess i tre trinn: Bli klar over de negative tankene, for eksempel i form av påtrengende grubling og bekymring, aksepter dem som tanker og ikke fakta, la dem så passere ut av oppmerksomhetsfeltet ditt.

Aksepter at tankene melder seg, uten å prøve å presse dem vekk, og flytt oppmerksomheten over på dine gjøremål i situasjonen. Bare la tankene være der de er, uten å engasjere deg i dem. Slik beskrev en kvinne hvordan hun gikk frem:

Jeg ser på tankene og tenker: Har jeg tenkt denne tanken før? Kan jeg gjøre noe med det? Hvis jeg har tenkt den mange ganger uten å komme noe videre, kan jeg like godt bare gå videre. Og så minner jeg meg selv på at jeg ikke trenger å gå på alle tankebussene. Lar dem bare passere.

Oppsummering

I arbeidet med depressive tanker er det viktig å kunne ta et skritt tilbake og studere tankene litt på avstand: Hva sier jeg til meg selv? Finnes det mer konstruktive måter å tenke på? Dermed får en mulighet til å vurdere de negative tankene opp mot andre, og kanskje mer hjelpsomme og støttende tanker.