

Endring av ubehagelige forestillingsbilder

Psykolog Torkil Berge

Negative forestillingsbilder kan være fra tidligere ubehagelige eller skremmende situasjoner («flashbacks»). Det kan også være bilder av fryktede fremtidige situasjoner («flashforwards»), for eksempel at du ser for deg at det vil skje noe ubehagelig i en situasjon senere på dagen.

Disse bildene er ofte automatiske, det vil si selvdrevne, og vi er gjerne ikke klar over at de farer gjennom bevisstheten. De samme negative forestillingsbildene kan komme igjen og igjen.

” *En bedre strategi er å la bildet være der, til det falmer og blir borte av seg selv.*

Når et negativt forestillingsbilde dukker opp i bevisstheten, får gjerne den mest ubehagelige delen av bildet mest oppmerksomhet, før vi prøver å skyve bildet unna. Bildet vender imidlertid tilbake, og spesielt den verste delen, den vi særlig ikke ønsker å forestille oss. Dermed skyver vi bildet bort igjen, noe som fører til en ny rekyleffekt, og så videre. Vi blir på en måte låst fast til den verste delen av bildet.

En bedre strategi er å la bildet være der, til det falmer og blir borte av seg selv. Samtidig kan du flytte oppmerksomheten utover mot det som skjer rundt deg, gjerne noe du er interessert i. Slik viser du for deg selv at det bare er et bilde, som du ikke behøver å vie oppmerksomhet, men som du heller ikke prøver å presse vekk. Du får mer avstand til det plagsomme bildet. Kobler deg fra det.

I rammen på neste side finner du en fremgangsmåte for bearbeiding av forestillingsbilder, som mange forskningsstudier har dokumentert nytteverdien av. Metoden kan brukes ved alle typer plagsomme forestillingsbilder, enten de er forbundet med kroppslige plager, ubehagelige minnebilder eller med vonde følelser som sinne, skam, flauhet eller angst.

Bearbeiding av gjentakende, plagsomme forestillingsbilder

Velg ut ett bilde av gangen, og se etter følgende kjennetegn:

- Hvor lenge har du hatt bildet, og hvor hyppig forekommer det?
- Hvor lenge kan det vare?
- Hvor livaktig og klart er det?
- Er andre sanseopplevelser, som lukt, smak, lyder eller berøring, også en del av den plagsomme forestillingen?
- Hvilke tanker og følelser er knyttet til bildet, altså hvilken mening har det for deg?

En mulig innfallsvinkel er å vurdere meningsinnholdet i bildet på samme måte som du kan gjøre ved negative tanker. Du kan stille spørsmålene: Er bildet basert på fakta? Finnes det en mer vennlig måte å forholde seg til bildet på? Trenger jeg å vie dette bildet oppmerksomhet i det hele tatt?

En nyttig metode er å omgjøre det negative bildet til et annet og mer positivt forestillingsbilde. Still deg spørsmålet: På hvilken måte kan jeg endre forestillingsbildet slik at det blir bedre for meg?

Du kan gjøre hva du vil, alt hva fantasien din tillater. Du kan for eksempel endre på elementer i bildet eller hente inn andre elementer eller personer. Du kan gjøre hva som helst som fører til at bildet blir bedre for deg. Her står du helt fritt, du kan endre på, legge til eller trekke fra hva du vil. Mange velger å legge inn endringer der elementer av omsorg eller opplevelse av kontroll blir en del av bildet.

Eksempel: *En mann har sterke smerter i magen. Han er plaget at et bilde av en glødende kule av ild i magen. Dette bildet forsterker smerteopplevelsen. Han lager et nytt bilde der han ser for seg den glødende kulen langsomt gå ned i havet, som en rød sol om kvelden. Det nye bildet bidrar til redusert smerteopplevelse og mindre vonde følelser.*

Eksempel: *En kvinne har et påtrengende minnebilde fra en tøff tid på ungdomsskolen, der hun var utsatt for mobbing. Hun erstatter det ydmykende bildet med et annet, der hun er sammen med gode venninner i dag, i hyggelig lag rundt et lunsjbord.*

Se det nye bildet for deg gjentatte ganger, gjør det mest mulig klart og levende. Bruk litt tid på det, slik at det blir et tydelig og klart bilde.

Du kan hente frem det nye bildet du har laget, som et slags støttebilde dersom det gamle negative bildet på ny dukker opp for ditt indre øye. Ved å øve jevnlig på å fremkalle det nye og for deg mer positive forestillingsbildet mister det gamle, negative forestillingsbildet sin kraft.