

Forsøk på undertrykking av tanker kan virke mot sin hensikt

Forsøk på å undertrykke tanker kan ha en slags «boomerang»-effekt, der tankene vender tilbake med fornyet kraft. Det har man vist i forskningsstudier der forsøkspersonene først blir bedt om å tenke på noe og så om ikke å tenke på det. Hvis du vil, kan du gjøre dette eksperimentet selv, ved å gå frem slik:

Lukk øynene og se for deg en isbjørn. Se for deg den hvite pelsen og de fire beina. Forsøk å lage et tydelig indre bilde av den, og gjenta gjerne ordene «isbjørn» og «hvit pels» inni deg. Gjør dette i ca. et halvt minutt.

Så kan du gjøre alt du kan for ikke å tenke på en isbjørn. Ikke se for deg en isbjørn. Ikke tenk på ordet «isbjørn». Start nå, og gjør ditt aller beste for ikke å tenke på en isbjørn. Gjør dette i ca. et halvt minutt.

Gjennomførte du øvelsen? Og i så fall, hvordan gikk det?

Mange sier at når de prøver på dette, altså å ikke tenke på en isbjørn, så kommer isbjørnen labbende. Enten mens de prøver å ikke tenke på den, eller en stund etterpå, som en slags rekyleffekt.

Det å prøve å ikke tenke på noe du er betraktelig mer urolig for enn isbjørner, er selvfølgelig enda vanskeligere. Det er også blitt vist i vitenskapelige studier. Eksempler er tanker forbundet med svært belastende hendelser og påtrengende og ubehagelige minner knyttet til dem, eller noe man er svært bekymret for skal komme til å skje.

Derfor er det lurt å la de negative tankene og minnene komme, la dem være der, og så velge ikke å gi dem mye oppmerksomhet. Målet er ikke å hindre negative tanker og minner å dukke opp. Det er et umulig prosjekt, for tanker bare kommer. Du har imidlertid mulighet til å påvirke hvor mye oppmerksomhet du gir tankene og de følelsene som er forbundet med dem, og hvilken innflytelse de får over deg.

Du kan altså trene på å akseptere at tankene melder seg, uten å prøve å presse dem vekk. Bare la dem være. Så kan du etter hvert flytte oppmerksomheten over på gjøremålene dine i situasjonen, gjerne noe som engasjerer deg.