

Kan vi lære at tænke anderledes?

Første del af artikelserien:

Kan vi lære at tænke anderledes i forskellige situationer og derved ændre måden, vi føler og handler på i de situationer, vi indgår i?

Artikel af psykologstud. Nina Hviid



Kan vi lære at tænke anderledes i forskellige situationer og derved ændre måden, vi føler og handler på i de situationer, vi indgår i ?

Vi kender alle sammen at have øjeblikke, hvor vi ikke føler os tilstrækkelige eller gode nok. Det kan være følelsen af ikke at være en god nok forælder, at være skyld i en konflikt på arbejdet eller føle sig mindre værd end ens venner. Sådanne øjeblikke kan påvirke vores humør og bevirke at resten af dagen ender dårligt. Dage som dem kan egentlig begynder godt – vi kan vågne, føle os godt tilpas og glæde os til at komme på arbejde, i skole eller mødes med vennerne. Men når vi så møder op på arbejdet, og skal sige godmorgen til kollegaerne eller hej til vennerne i skolen, kan vi opleve pludseligt at komme i dårligt humør og føle angst, fordi ens ven eller kollega ikke sagde hej som forventet. Dette kan sætte gang i tanker om, at de ikke længere kan lide en. Vi kan opleve at sidde fast i tankestrømme om, hvad man mon har gjort galt, eller hvorfor ens kollegaer eller venner ikke sagde hej på den ønskede måde. Denne tankestrøm kan være svær at komme ud af, og vi mærker ofte, at det gør os i endnu dårligere humør. Således kan en ellers god dag ende med en følelse af ærgrelse over at dagen sluttede dårligt.

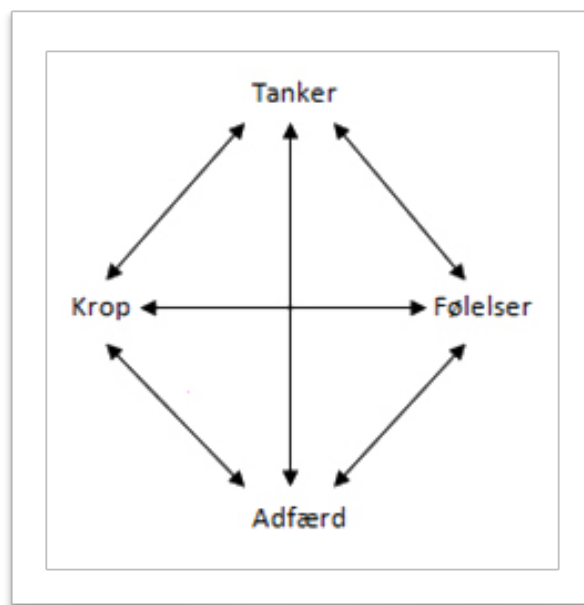
Vi har ofte en følelse af ikke at have kontrol over vores humør, og vurderer ofte de situationer vi befinder os i, som værende grunden til, at vi blev i dårligt humør – altså at vores kollega eller veninde ikke sagde hej på den ønskede måde. Hvad vi ofte ikke er opmærksomme på er, at vi rent faktisk kan kontrollere vores humør gennem vores tanker. Det er nemlig ofte vores negative tanker, tolkninger og vurderinger, af bestemte situationer, som er styrende for vores humør.

Den Kognitive Diamant

Sammenhængen mellem tanker, følelser, adfærd og krop kan illustreres og forklares vha. *Den Kognitive Diamant* vist nedenfor. *Den Kognitive Dia-*

mant bruges ofte i *Kognitiv Adfærds Terapi*, som er en terapi, der tager udgangspunkt i vores tanker da vores tanker, tolkninger og vurderinger, af en given situation, har stor betydning for, hvordan vi føler og handler i selve situationen.

Som det ses til højre i *Den Kognitive Diamant*, påvirker vores tanker, hvordan vi føler. Omvendt påvirker vores følelser også, hvordan vi tænker. Er vi i dårligt humør, vil vi også opleve flere negative tanker. Dertil påvirker vores tanker ligeledes vores adfærd samt vores kropslige fornemmelser. Har vi tanker om, hvorvidt der kan være sket vores nærmeste noget, vil vi ofte mærke et ubehag i kroppen. Samtidig påvirker disse tanker også vores adfærd i form af, at vi vil søge at få bekræftet, at der ikke er sket noget.



Så når vi oplever pludseligt at komme i dårligt humør, er dette ofte ikke grundet i den konkrete situation vi befinder os i, men måden vi tænker, fortolker og vurderer den given situation på jvf. sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd som illustreret i den *Kognitive Diamant*.

Automatisk tænkning

Et vigtigt element i forståelsen og opretholdelsen af en negativ psykisk tilstand er negative automatiske tanker. Forståelsen af disse lægger sig til forståelsen af, at vores tænkning er automatisk, spontan og tolkende. Automatisk tænkning vil være til stede hos alle mennesker i alle situationer. Den automatiske tænkning involverer, at vi spontant og hele tiden fortolker situationer og hændelser, enten i form af forestillingsbilleder eller tanker. Det er fortolkninger, der opstår hurtigt og er afgørende for personens handlinger og følelser. Alle mennesker vil opleve, at den automatiske tænkning

i nogle øjeblikke eller situationer er negativ. Dette opleves fx i konflikter, hvor vi føler os negativt mødt eller ikke anerkendt, og som vil påvirke vores humør i en negativ retning. Grunden til at den automatiske tænkning ofte vil være negativ i situationer, hvor vi bliver negativt mødt eller i konflikter, hænger sammen med, at vores angstsysteem ofte er aktiveret i disse situationer. Når vores angstsysteem er aktivt, vil det per automatik indsamle negativ data. Dette fordi vores angstsysteem kun har brug for de negative data til at ”beskytte os” mod andre lignende situationer.

Negativ automatisk tænkning

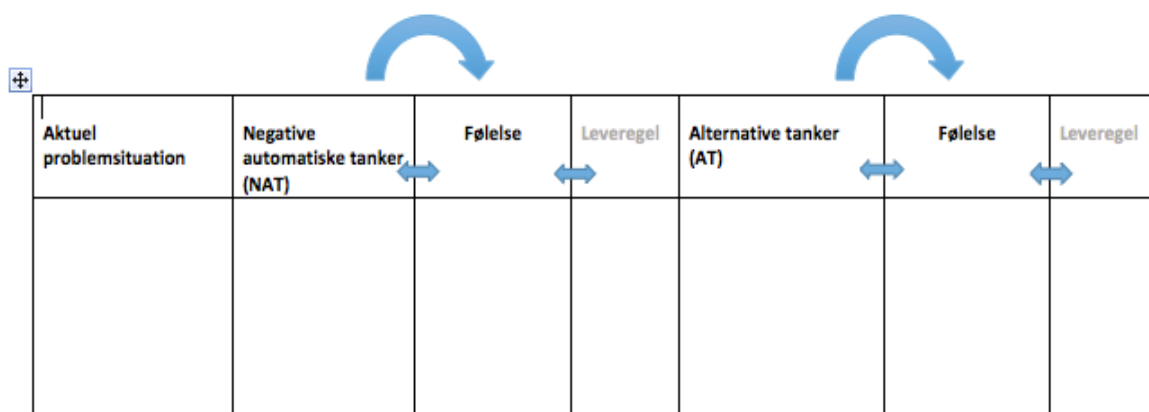
Der hvor automatisk tænkning bliver et problem, er når den er negativ i størstedelen af de situationer vi befinder os i. Hvis vores tænkning er overvejende negativ, vil vores humør derved også være det jvf. forståelsen af sammenhængen mellem tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd.

Den *negative* automatiske tænkning er en bestemt måde at tænke, vurdere og tolke situationer på, som ofte bliver nedsættende for vores humør. En overvejende negativ automatisk tænkning bunder i nogle underliggende negative basale antagelser og leveregler om en selv, andre og verden. Basale antagelser forstås som værende grundlæggende antagelser om, hvordan man opfatter sig selv, andre og verden. Hvis ens basale antagelser er negative vil de ofte lyde som følger: ”Jeg er ikke god nok”, ”Jeg kan ikke stole på andre” og ”verden er et grundlæggende usikkert sted”. Leveregler hænger uløseligt sammen med vores basale antagelser, da det er regler om, hvordan vi skal leve, og som er skabt på baggrund af vores basale antagelser. Negative leveregler vil ofte lyde som følgende: ”hvis jeg som udgangspunkt ikke er god nok, skal jeg altid være enig med andre”, ”da jeg ikke kan stole på andre, deler jeg ikke nogle private ting om mig selv med andre” eller ”da verden er et usikkert sted, vover jeg mig kun ud i situationer jeg har kontrol over”.

En person med en negativ leveregel såsom, ”da jeg ikke er god nok, skal jeg gøre alting perfekt”, vil ofte få aktiveret en negativ automatisk tænkning i en konfliktskyld situation. Hvis denne person sidder til personalemødet og hendes kollega siger hende i mod, vil hun hurtigt få negative automatiske tanker om, at hun ikke er god nok, og at hendes kollega ikke kan lide hende, fordi kollegaen ikke er enig med hende. Her bliver hendes basale antagelse ”jeg er ikke god nok” og hendes leveregel ”hvis ikke jeg er god nok, skal jeg altid være enig med andre”, aktiveret. Grundet personens negative automatiske tænkning, fortolkning og vurdering af situationen, vil hun opleve at hun endnu engang bliver bekræftet i, at hun ikke er god nok.

5-Kolonne Skema

Et redskab, der ofte bruges i den Kognitive Adfærdsterapi til ændring af den negative automatiske tænkning er et *5-kolonneskema*. Et sådant skema hjælper nemlig til at gøre os bevidste om de negative automatiske tanker, der opstår i forskellige situationer. Samtidig med dette tilbyder det en mulighed for bevidst at ændre disse negative tanker til alternative tanker. 5-kolonne skemaet er bygget op af 5 kolonner inddelt i hhv. aktuel problemsituation, hvilke negative automatiske tanker denne frembringer, hvilke følelser de negative automatiske tanker medfører, alternative tanker om problemsituationen og til sidst hvilke følelser de alternative tanker frembringer. Dette illustreres i billedet nedenfor:



Brugen af 5-kolonne skemaet kan illustreres i følgende eksempel:

Nadja står op mandag morgen, og glæder sig egentlig til at komme op og i gang med dagen. Hun gør sig klar, spiser morgenmad og cykler i skole. På skolen møder hun hendes to gode veninder udenfor. De står og taler om, hvad de har lavet i weekenden, og spørger ind til, hvad Nadja har lavet. Nadja fortæller, at hun har været til frisøren og til en fødselsdag med nogle veninder. Pigerne siger at det lyder som en hyggelig weekend, og siger at hendes hår ser flot ud, og går derefter ind i klassen, da klokken ringer ind.

Nadja har svært ved at koncentrere sig under engelsktimen. Hun føler sig pludseligt i dårligt humør. Nadja sidder og tænker over, hvorfor pigerne gik så hurtigt ind efter hun havde fortalt, hvad hun havde lavet i weekenden. Nadja tænker også over, hvorfor pigerne kun sagde "det ser flot ud" og begynder at tænke på, at de måske slet ikke har ment det.. Nadja tænker ydermere over, at de ikke spurgte mere ind til, hvordan den fødselsdag havde været, hun var til. Hun tænker sig frem til, at det må være fordi de ikke er interesseret i at høre om hendes weekend og generelt slet ikke er interesseret i hende, men blot taler med hende af medlidenhed. Det må også være derfor, at de gik så hurtigt ind, efter Nadja var ankommet til skole, tænker hun.

Da engelsktimen slutter har Nadja og de andre piger fri. Nadja har ikke længe lyst til at tale med pigerne. Hun siger hurtigt farvel til dem og cykler direkte hjem. Da Nadja kommer hjem er hun i dårligt humør. Hun føler sig dårligt tilpas, og har ikke lyst til noget resten af dagen. Nadja ærgrer sig over at dagen skulle ende med dårligt humør, da hun ellers stod op med et fint humør. Nadja lægger sig under dynen og ser Netflix resten af dagen.

I ovenstående eksempel ser vi, hvordan Nadjas negative automatiske tænkning ender med at påvirke hendes humør i en negativ retning, så hendes dag slutter med et dårligt humør og en følelse af, at hendes veninder ikke vil hende. Nadja ærgrer sig samtidig over, at hendes gode humør tidligere på dagen nu er blevet ødelagt.

Nadja er ikke på daværende tidspunkt opmærksom på, at det er hendes negative automatiske tænkning, der har ført til hendes dårlige humør. Nadia tolker i stedet for hendes dårlige humør, som værende grundet i at hendes veninder ikke vil hende og kun taler med hende af ren medlidenhed. Derudover er Nadia heller ikke opmærksom på at hendes negative automatiske tanker om, at hun nu er blevet i dårligt humør, ligeledes vedligeholder hendes dårlige humør indtil Nadia skal i seng.

Følgende eksempel illustrerer, hvordan Nadja får indsigt i, at hun selv kan gøre en forskel ift. at ændre hendes negative automatiske tænkning.

Nadja har en aftale hos sin psykolog onsdag morgen. Nadja føler at mandagens humør har været ved de sidste par dage, og mærker fortsat negativt humør og manglende lyst til at se hendes veninder, som hun ellers tidligere har været glad for at være sammen med.

Nadja kommer til hendes psykolog, og de taler om, hvordan det er gået siden sidst. Nadja fortæller at hun har haft nogle svære dage siden mandag. Psykologen spørger ind til, hvad Nadja tror grunden til dette er. Nadja fortæller, at det er fordi, at hun har fået følelsen af, at hendes veninder ikke gider at være sammen med hende mere, og kun taler med hende i skolen af ren medlidenhed.

Psykologen foreslår at Nadja gør brug af et 5-koloneskema, for at illustrere for Nadja, hvad der pludseligt påvirkede Nadjas humør i en negativ retning. Nadja skriver først den konkrete problemsituation op, hvor hendes veninder spørger ind til Nadjas weekend.

Nadia udfylder først feltet: ”aktuel problemsituation”. Nadja skriver situationen ned kort og præcist som hun oplevede den

**Aktuel
problemsituation**

Jeg møder i skole, hvor mine veninder står og snakker sammen. De spørger mig om jeg har haft en god weekend. Jeg svarer og de svarer kort tilbage, men fordi klokken ringer skal de ind til time.


Negative automatiske tanker (NAT)

"mine veninder gik hurtigt ind fordi de ikke ville tale med mig" og "mine veninder vil kun tale med mig af medlidenhed".

Derefter bliver Nadja bedt om at skrive hvilke negative automatiske tanker, der opstod efter denne situation. Nadja skriver på tavlen, at det var tanker som "mine veninder gik hurtigt ind fordi de ikke gider at tale med mig" og "mine veninder taler kun med mig af medlidenhed". Nadja bliver herefter bedt om at skrive hvilke følelser dette gav Nadja. Nadja skriver følelser som "usikkerhed", "angst", "ensomhed" og "tvivl".

Psykologen stopper op, og kigger på dét Nadja ind til videre har skrevet. Psykologen spørger Nadja, hvad hun får ud af at kigge på skemaet indtil nu. Nadja kan pludselig se en sammenhæng i, at det er hendes negative automatiske tanker, der fører til de negative følelser hun oplever og ikke nødvendigvis selve problemsituationen.

Nadja skal nu prøve at komme på nogle alternative tanker omkring situationen. Nadja har svært ved dette, så Psykologen hjælper til. De finder sammen frem til, at en alternativ tanke kunne være at "mine veninder har rent faktisk vist interesse ved at spørge ind til mig, men blev desværre nød til at gå hurtigt, da de skulle til time". "Hvis mine veninder ikke synes mit hår så pænt ud, kunne de lade være med at sige noget, men det gjorde de faktisk ikke". Nu får Nadja til opgave at skrive ned hvilke følelser de alternative tanker frembringer. Nadja skriver "accept", "fornøjelse" og "taknemmelighed".



Alternative tanker (AT)	Følelse
"Mine veninder har rent faktisk vist interesse for mig ved at spørge ind til mig, men blev desværre nød til at gå hurtigt, da de skulle til time". "Hvis mine veninder ikke synes, at mit hår så pænt ud, kunne de lade være med at sige noget, men det gjorde de faktisk ikke."	Accept Fornøjelse Taknemmelighed

Igen spørger Psykologen Nadja om, hvad hun nu får ud af at kigge på skemaet. Nadja fortæller, at hun nu kan se, at hun rent faktisk kan gøre noget aktivt for at ændre hendes humør, ved at finde frem til alternative måder at tænke om situationen på. Nadja indser at de negative automatiske tanker ikke er den eneste måde at tænke på. Psykologen og Nadja snakker sammen om, at de negative tanker ofte er automatiske, og at man derfor kan komme til at tro, at det er dem der gælder. Samtidig taler de også om, at fordi de er automatiske, skal man være god til at øve sig i at opdage dem og bagefter bevidst prøve at ændre dem. Nadja får til opgave næste gang at "kigge efter" de negative automatiske tanker, skrive dem ned i 5-kolonneskemaet og skrive dertilhørende alternative tanker samt skrive hvilke følelser de forskellige tanker frembringer hos Nadja.

Så hvad er formålet med 5-kolonneskemaet?

Som eksemplet med Nadja illustrerer, er et vigtigt aspekt af 5-kolonneskemaet, at det "tvinger" os til at forholde os aktivt til vores tanker, og hvordan disse påvirker vores følelser i og med at opgaven bl.a. ligger i, at finde frem til alternative måder, at tænke om en given situation på. Gennem brugen af 5-kolonneskemaet flytter vi os altså fra en position af passivt at acceptere vores tanker og følelser som de er, til at erkende at det er muligt at ændre disse tanker og derved handle aktivt på denne erkendelse.

Selvom det virker lige til at finde nye alternative måder at tænke på, og derved forholdsvis nemt kunne ændre den måde vi føler og handler i en given situation, er det ikke "bare" at finde på disse alternative måder at tænke, fortolke og vurdere situationer på. De alternative tanker vil nemlig ikke nødvendigvis have nogen ubetinget automatisk indvirkning på vores følelser – det kræver at vi *tror* på de alternative tanker. Vi kan godt være gode til at finde på en masse forskellige alternative tanker, vurderinger og tolkninger, men hvis vi forbliver overbevist om, at sandheden ligger i de negative automatiske tanker om en situation, vil det være svært at føle og handle anderledes i den given situation.

Måden, hvorpå vi kan komme til at tro mere og mere på vores alternative tanker, er ved at opleve effekten af at tænke alternativt i de situationer, hvor den negative automatiske tænkning er aktiv.

I Nadias tilfælde ser hende og psykologen tilbage på en konkret situation, for at få Nadia til at forstå, hvordan hendes negative automatiske tænkning påvirkede hendes humør i den givne situation. Nadia kan se sammenhænge, men har ikke mærket selve ”effekten” af de alternative tanker, da hun først har ændret hendes tanker efter situationen har fundet sted. Nadia skal derfor øve sig i at opdage de negative tanker og erfare, hvordan disse påvirker hendes humør i de konkrete situationer. Derved kan hun med det samme øve sig i at ændre disse til alternative og mere positive. Ved at opdage og ændre hendes tanker med det samme, vil Nadia opleve en øjeblikkelig effekt af tankerne, i form af et bedre humør.

Afrunding

Vi har altså i denne artikel fået et indblik i, hvordan vores tanker, fortolkninger og vurderinger af en given situation, kan påvirke vores humør. I denne artikel har der primært været fokus på den negative automatiske tænkning, og hvordan vi kan lære at registrere og ændre denne til en alternativ og mere positiv tænkning. Det er blevet beskrevet, hvordan brugen af et 5-kolonneskema kan hjælpe os med at registrere og ændre vores tænkning og ikke mindst gøre os bevidste om, at vi rent faktisk kan gøre noget aktivt for at ændre den og derved også ændre vores humør.

Artiklen er første del af en serie af to artikler. Næste artikel vil gå mere i dybden med forståelsen af basale antagelser og leveregler. Mere specifikt vil den omhandle en forståelse af, hvordan vores basale antagelser ligger til grund for den måde vi tænker, fortolker og vurderer situationer på, og hvordan vi kan ændre vores basale antagelser og leveregler i en mere positiv retning, således at de ikke bliver begrænsende og nedsættende for vores humør og generelt vores færden i verden.