



UNGTERAPI

Indsigt & Øvelser

I 7 Psykiske
Udfordringer

Fra psykologerne
i UngTerapi

INDHOLDSFORTEGNELSE

EN BOG FRA UNGTERAPI TIL DE UNGE	3
1. AT EJE PROBLEMERNE	5
2. DILEMMAER OG VALG	8
3. URO I KROPPEN	11
4. SELVHAD OG SELVBEBREJDELSE	14
5. UTYDELIGE MÅL	17
6. KONFLIKTER	20
7. AUTOMATISKE TANKER	24

EN BOG FRA UNGTERAPI TIL DE UNGE

Aldrig før, har så mange unge opsøgt professionel hjælp, til at overkomme deres psykiske udfordringer. Aldrig før, har det været så svært for så mange unge, at navigere i de forventninger, der konstant møder dem på uddannelsesinstitutionen, i familien, blandt vennerne, i parforholdet – for ikke at glemme de sociale medier.

Dette resulterer i, at mange unge ofte føler sig utilstrækkelige i deres liv, og at de hele tiden føler de *burde* være dygtigere, klogere, smukkere og i det hele taget bare *bedre* til alt. Denne stræben efter konstant forbedring, medfører for mange unge følelsen af et enormt psykisk pres, der kan ende ud i et nedbrud. På overfladen går mange ting godt, men under den lurder et stort følelsesmæssigt kaos.

I UngTerapi har vi derfor dedikeret os udelukkende til arbejdet med unge. Vi er unge psykologer, der gennem vores egen erfaring som unge, nemmere kan relatere til hvad det vil sige at være ung i dag. Gennem de sidste 3 år, har vi i UngTerapi, arbejdet med over 1000 unge med over 1000 forskellige problemstillinger. Alligevel, er der også mange fællestræk i de idéer og forestillinger, som mange unge har om livet. Gennem vores samtaler med de unge, får vi hele tiden ny viden om hvilke udfordringer, der kan opstå som ung mand eller kvinde, og hvordan vi bedst kan arbejde med dem.



I denne lille e-bog, har vi opsamlet udvalgte erfaringer fra samtalerne. Du kan bruge e-bogen til at udforske dine egne problemstillinger, og måske hjælpe dig selv videre.

Du kan også bruge e-bogen, som en introduktion til nogle af de måder vi arbejder på. Du kan få indsigt i, hvad vi tænker om en psykisk udfordring, hvilke metoder vi bruger, og hvorfor det virker. Samtaleterapi er nemlig hverken magi, eller nogen anden form for hokus-pokus. Det er en hjælpende hånd til, at få nye perspektiver på sit liv.

E-bogen er ikke skrevet i fagsprog, og kommer heller ikke meget ind på de bagvedliggende psykologiske teorier. Den er langt mere praksisrettet, hvor vi først beskriver en udfordring, hvordan vi arbejder med den, og hvordan du selv kan arbejde med den. Hensigten er, at du nemt skal kunne bruge e-bogen i praksis. Derfor er det en god idé, at supplere læsningen med noget mere dybdegående psykologfaglig litteratur, hvis du er interesseret i, at kende mere til de psykologiske teorier.

Det er også vigtigt at sige, at der er stor forskel på det, du vil opleve i samtaleterapien, og det du kan læse dig til i e-bogen. Ud over, at der bruges mange flere teknikker i samtalerne, er det også ganske anderledes, at sidde over for et "rigtigt menneske", der kan give dig en følelse af nærvær, tryghed og forståelse. E-bogen kan altså ikke erstatte samtaleterapi, men kan i et vist omfang, give dig redskaber til at arbejde med nogle af dine udfordringer selv.

Vi håber inderligt, at denne lille e-bog kan give dig ny viden, vække din interesse, og måske endda være med til at hjælpe dig videre i dit liv.

Rigtig god læselyst!

Fra psykologerne i UngTerapi



1. AT EJE PROBLEMERNE

HER SKRIVER VI OM, EN NY MÅDE AT TALE OM UDFORDRINGER PÅ, DER GØR DEM MERE OVERSKUELIGE, OG BEFRIER DIG FRA SKYLD OG SKAM.

Når vi i UngTerapi arbejder med et problem, er det først og fremmest vigtigt for os, at se på hvordan problemet bliver talt om. Vi tror nemlig på, at den måde vi beskriver vores udfordringer på, har stor indflydelse på hvordan vi opfatter dem. Faktisk kan man sige, at sproget er med til at skabe den måde vi oplever problemet på, og i mange tilfælde, kan sproget også være med til at fastholde os i problemerne.

Vi kan fx beskrive et problem således: ”jeg har været rigtig deprimeret, siden jeg var 15 år”. Dette er en meget normal måde, at beskrive et problem på. Man beskriver altså problemet, som noget man *besidder*. Det problematiske med dette er dog, at man lynhurtigt begynder at identificere sig med problemet, altså *jeg* er deprimeret, depressionen er en del af *mig*. Når man beskriver problemet som i ovenstående eksempel, kan man hurtigt komme til at fastlåse sig selv i problemet, og derved tænke, at depressionen er blevet en del af én selv. Og det er her, at det kan blive svært at gå ind og skabe forandring.

Når depressionen nemlig går ind, og bliver en del af hvem man er, kan det først og fremmest være rigtig svært at tro på, at man også indeholder en masse andet, der ikke er problemet. Man kan hurtigt komme til at tolke mange af sine handlinger, tanker og følelser, som et udslag af depressionen, fordi man generelt kommer til, at opfatte sig selv som ”et deprimeret menneske”. Dette medfører, at man overser utroligt mange andre aspekter af, hvem man *også* er som person.

Hvorfor det er vigtigt, at kunne få øje på hvem man som menneske ellers er, handler om, at man skal genopdage sine egne ressourcer. Når man bliver meget fokuseret på et problem, er det nemt at glemme, hvad der rent faktisk lykkes for én i livet. Derudover, kan det være enormt svært, at forstå problemet mere nuanceret, når det er blevet en del af én selv. Er man så at sige smeltet sammen med problemet, er det både svært at få øje på, hvem man er *uden om* problemet, men også at forstå problemet i sig selv. Det er også meget normalt, at føle utroligt meget skyld og skam, hvis man tror, at problemet er blevet en del af én selv.

Hvordan arbejder vi med det?

Som beskrevet tidligere, arbejder vi i UngTerapi ud fra en forståelse af, at sproget kan være meget kraftfuldt, og være med til at skabe de måder man opfatter ting på. Derfor tager vi fat i måden man beskriver problemer på, ved at separere problemet fra personen, gennem det vi kalder for *eksternalisering*.

Tager vi fat i ovenstående eksempel med depressionen, ville vi eksternalisere problemet, ved fx at spørge "hvornår føler du dig *ramt* af depressionen?", i stedet for at spørge "hvornår *er* du deprimeret?". Det kan godt være, at det ikke umiddelbart lyder som om, der er en stor forskel på de to spørgsmål, men tag ikke fejl. Ved spørgsmål 1, forstår man depressionen som noget, der ikke er personen, men noget personen kan blive ramt af. Altså et fænomen, der findes *uden for* personen (eksternt), og ikke inde i (internt) personen.

Ved at stille spørgsmålet på denne måde, åbnes der op for, at personen kan forstå depressionen, som noget der nogle gange er der, og andre gange ikke er der. Man holder fast i, at personen også *er noget*, uden om depressionen.



Ved at tale om depressionen, som et fænomen i sig selv, man af og til kan blive ramt af, sænkes skuldrene ligeledes fra byrden om, at der grundlæggende set er noget galt med én. Ved at tænke på denne måde, er depressionen ikke længere "en fejl" ved ens personlighed, men noget, der af forskellige årsager invaderer ens liv. Når man ikke længere, er lige så tyngt af skyldfølelse over at besidde problemet, bliver problemet ligeledes langt nemmere at beskrive. Visuelt kan man sige, at man med armen griber fat i problemet inde i ens brystkasse, og trækker det ud i strakt arm, hvor man meget nemmere kan kigge på det.

Hvad kan du selv gøre?

For at kunne hjælpe dig selv gennem eksternalisering, er det vigtigt, at du ændrer din grundlæggende tilgang til dig selv og problemerne. Du er dig, og problemerne er selvstændige størrelser *uden for* dig, der til tider banker på. Når du forstår denne måde at tænke på, og ønsker at bruge den, kan du finde inspiration til dit videre arbejde i nedenstående øvelse.

1. Udvælg et problem, du føler der plager dig i dit liv.
2. Mærk efter i kroppen – hvordan føles det at have det problem? Skriv gerne ned.
3. Forestil dig nu, at din krop er fuldstændig befriet fra problemet, og at det nu optræder som et fænomen/en skikkelse uden for dig. Dette kan godt lyde skørt, men prøv alligevel.
4. Mærk hvordan det er, at være fri fra problemet, og at kigge på det udefra. Hvad føler du?
5. Beskriv nu dit forhold til problemet, mens du kigger på det. (find inspiration i nedenstående spørgsmål)

Brug spørgeguiden som inspiration til, at undersøge problemet, og dit forhold til det. Skriv meget gerne ned. Denne udforskning bringer dig tættere på dig selv, og hvordan problemet påvirker dig.

Hvordan ser problemet ud? Er det en stemme, en person eller noget andet visuelt – en djævel fx? Beskriv så godt du kan. Hvad fortæller den dig? Hvad vil den med dig? Hvilke tanker sætter den i gang? Hvordan kommer du til at føle, når problemet er i nærheden? Hvad får du lyst til at gøre, når den sætter gang i nogle tanker hos dig?

Hvor længe har du kendt den? Hvornår oplevede du dens nærvær for første gang? Hvad medførte det af tanker og følelser? Blev du bange? Hvad fik du lyst til at gøre? Hvornår dukker den op? Er det ved særlige begivenheder, når nogle særlige mennesker er til stede, i nogle bestemte situationer? Hvornår har den mest fat i dig og hvorfor?

Hvad kan virke rigtig godt på den? Hvornår har den mindre fat i dig? Er den nogensinde helt væk? Er der nogle mennesker, situationer eller andet der kan få den til at forsvinde nogle gange? Hvad gør at den vender tilbage?

Når problemet ikke er der, hvad kan du så, som du ikke kunne mens problemet var der? Hvordan har du det så? Hvad er du glad for ved dig selv? Er der noget ved dig selv, du skal huske, når du bliver ramt af problemet? Noget du kan komme til at glemme?

Kan du blive sur/trist over nogle gange at være ramt af problemet? Hvorfor? Hvad er det sværeste ved at være ramt af problemet? Hvordan kan det få dig til at føle?

2. DILEMMAER OG VALG

SELVOM VI TRÆFFER VORES EGNE BESLUTNINGER, ER VI ALTID PÅVIRKEDE AF, HVAD ANDRE MENNESKER OMKRING OS MENER. VED AT FORSTÅ ANDRES INDFLYDELSE, KAN VI NEMMERE SIGE TIL ELLER FRA.

Du har helt sikkert været i situationen før. Du står over for et valg, og kan af en eller anden grund, ikke træffe en beslutning, du vil være tilfreds med. Selvom du gang på gang har tænkt over de forskellige sider af sagen, er det som om, at der er noget mere på spil. Noget, du ikke helt kan sætte ord på, men som alligevel rumsterer.

Vi træffer hele tiden beslutninger i livet, der skal føre os videre hen i mod det, vi ønsker at opnå. Store som små beslutninger, er derfor alle sammen vigtige at træffe ud fra, hvad vi selv mener er det rigtige at gøre, så vi kan komme tættere på vores *egne* drømme og håb - ikke andres.

Først og fremmest, er det vigtigt at huske på, at dilemmaer altid kun er dilemmaer, fordi der på begge sider af sagen, er noget vigtigt der trækker i os. På begge sider af valget, er der altså noget, der har en særlig betydning for os, som vi ikke bare kan overse. Man kan sige, at et valg både består af vores egne indre dilemmaer, baseret på værdier, men også af de ydre konflikter, i form af hvad vores omgivelser mener om vores beslutninger.



I praksis er denne opdeling dog lidt firkantet, og man kan som regel ikke skille tingene ad. Vores holdninger og værdier er nemlig i høj grad formet af vores omgivelser, som vi tager med os overalt. "Stemmerne" fra vores omgivelser, lever så at sige videre i os, hvor vi måske nogle gange kan tage os selv i at spørge "hvad havde min far gjort i denne situation?". Dette er ganske sundt og naturligt, idet vi hele tiden spejler os selv i vores omgivelser, og lader os inspirere af folk omkring os.

Problemet kan dog være, hvis vi kan have svært ved at sige fra, over for nogle af disse stemmer. Man kan komme til, at lade nogle stemmer dominere, selvom man egentlig gerne vil lade andre stemmer komme mere på banen. Nogle gange, kan der være for mange stemmer, der hver repræsenterer nogle forskellige interesser, og trækker i meget forskellige retninger. Man kan komme til at træffe beslutninger ud fra, hvad et særligt menneske ville sige, og være rigtig bange for at gøre det, man egentlig selv kan mærke er bedst. Man kan også træffe beslutninger ud fra tilfældigheder, fordi man ofte forvirres over, alle de stemmer man skal tage hensyn til. Dette kan ofte lede til passivitet. Når man føler, at man står i svære dilemmaer, er det derfor rigtig vigtigt, at forstå hvad der er på spil, for derved aktivt at kunne træffe oplyste valg, på baggrund af det man selv ønsker.

Hvordan arbejder vi med det?

Alle mennesker, bevæger sig hele tiden på mange forskellige "planer" i tilværelsen. Groft set, ville man kunne sige, at man på 1. plan (det laveste) bevæger sig i sin egen verden, med sine egne tanker, følelser, håb, værdier og drømme for livet. På 2. plan (det mellemste) bevæger man sig i sine relationer, altså mellem bekendte, venner og familie. Her er forholdet til de forskellige personer vigtig, og man beskæftiger sig meget med, hvordan man kan skabe harmoni, respekt og anerkendelse i mellem sig selv, og sine relationer. På 3. plan (det højeste) bevæger man sig i det store samfund. Her er det vigtigt, at begå sig ift. de overordnede regler og normer i samfundet, dvs. hvad man bør og ikke bør gøre.

I UngTerapi arbejder vi på, at styrke "den indre stemme". Som menneske, bevæger man sig hele tiden i alle 3 planer samtidig, hvorfor man hele tiden skal tage mange hensyn. Valgene handler derfor sjældent kun om én selv. Det vigtige er, at være bevidst om, hvordan de forskellige planer påvirker én, og om der måske er noget, der ikke bør fylde så meget, som det gør.

Vi arbejder derfor struktureret med disse planer. På det personlige plan (1. plan) er det essentielt, at man først og fremmest ved, hvad man selv finder vigtigt. Hvad har man af håb og drømme med sit liv? Hvem vil man være som person? Hvor vil man gerne arbejde sig hen i sit liv? Det kan virke som rigtig store spørgsmål, men det er en rigtig vigtig refleksion, da alle vores valg tages ud fra, hvor vi overordnet set vil hen.

På det sociale plan (2. plan) er det vigtigt, at analysere sine relationer til sine medmennesker. Er der nogen, man er særligt inspireret af? Nogen antihelte? Nogen, man føler, man skylder noget? Nogen, man absolut ikke vil høre på? Er der nogen, der har en meget stor indflydelse på én, og hvad gør dette ved én?

På det samfundsmæssige plan (3. plan) undersøges, hvilke ting man føler man "bør" i livet, og hvorfor. Er der nogle normer, man føler sig særligt udsat for, noget man gerne vil slippe

fri fra, eller meget gerne vil dyrke mere? Kan man ofte føle sig presset af omverdenen? Føler man, at man skal præstere noget bestemt, eller gå en særlig vej?

Ved at kortlægge de relationer, man har til sig selv, sine medmennesker og omgivelser, vil man også få langt større indsigt i, hvilke kræfter man er påvirket af, når man står over for et valg. Når man i højere grad forstår, hvilke tilbøjeligheder man kan have, er det også nemmere, at sortere det fra, man egentlig ikke mener skal påvirke én så meget. Dette, er ikke noget andre kan gøre for én, men noget man selv skal mærke efter. Er det okay, at man lytter meget til et bestemt menneske? Har man det fint med, at gå imod nogle normer/følge med dem? Ved at stille sig selv de spørgsmål, kan ens valg fremover blive mere gennemsigtige for én selv. Det er denne bevægelse, vi hjælper med.

Hvad kan du selv gøre?

Følgende øvelse, er rigtig god til netop at kortlægge, de forskellige interesser, der er inde over de valg, du træffer.

1. Find et stykke papir. I midten skriver du en overskrift på det valg du gerne vil analysere.
2. Begynd nu at finde alle stemmerne frem. Hvem kan have en holdning til valget? Hvem er nøglepersoner? Hvem er du bange for at skuffe? Hvem vil du gerne glæde? Disse nøglepersoner behøver ikke kun at være nogle tæt på dig, men kan være en gammel lærer, eller en fjern kollega. Det er vigtigt at få helt fat i dine følelser omkring stemmerne, da de indikerer hvor vigtige de er for dig. Du skal derfor ikke blot medtage personer, hvis holdninger du egentlig er ligeglad med. Det skal kun være fra personer, der har en vis indflydelse på dig, og som får dig til at føle noget.
3. Hvordan ser samfundets stemme ud ift. dit valg? Har den flere stemmer, eller mærker du det som én entydig stemme?
4. Når du har fået skrevet min. 10 interesser/stemmer ned på papiret rundt om valget, skal du begynde at stille disse stemmer nogle forskellige spørgsmål. Hvad har de af holdninger og hvorfor? Hvilke værdier og ideer repræsenterer de?
5. Det sidste du skal gøre er, at forholde dig til stemmerne. Hvad mener du om dem, og den indflydelse de har på dig? Er det fint nok, eller bør de smides ud af papiret? Hvorfor?

Denne kortlægning kan tage tid, og være en omfattende proces, men den er rigtig god til at blive klogere på, hvordan du navigerer i dine valg, og i det hele taget i dit liv ift. din omverden. Når du tager stilling til stemmerne, tydeliggør du for dig selv, hvor du egentlig selv har lyst til at stå.

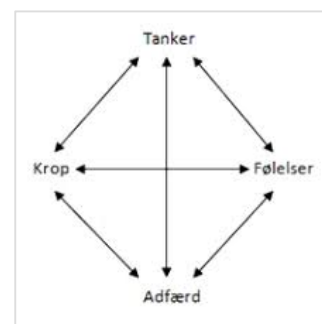
3. URO I KROPPEN

KROPPEN OG PSYKEN ER TÆT FORBUNDNE. NÅR VI IKKE HAR DET GODT PSYKISK, PÅVIRKER DETTE DERFOR I HØJ GRAD VORES KROP.

I vores behandlingssystem, er vi vant til en markant opdeling mellem kroppen og psyken. Der findes massører, fysioterapeuter, kiropraktorer m.fl. til de kropslige skavanker, og psykologer, psykoterapeuter m.fl. til, at behandle de psykiske problemer. Men man kan ikke adskille tingene så simpelt. Alt hænger nemlig sammen i én enhed, som mere forskning tyder på, og vi skal derfor til at tænke mere holistisk (helhedsorienteret,) i vores tilgang til os selv.

Dette mener vi også er vigtigt i UngTerapi, hvor vi bl.a. arbejder med, flere forskellige tilgange til kroppen. De har alle tilfælles, at de bygger på en antagelse om, at det der sker i psyken, påvirker kroppen og omvendt. Et eksempel på dette kan være, at de fleste kan have en tendens til, at spænde op i skuldrene, ved en følelse af utilpashed. Man kan også opleve, at have ondt i maven, hvis man er nervøs for noget.

Man kan dog også opleve det mere ekstremt. I forbindelse med psykiske problemer, kan nogle fx opleve kroniske mavesmerter, ondt i hovedet, permanente fordøjelsesproblemer mm. Mange ved ikke, at der er en psykisk forbindelse til de fysiske symptomer, og får det derfor aldrig behandlet. Ud over det generelle ubehag ved de forskellige fysiske gener, kan den kropslige utilpashed, også være med til at fastholde én, i de psykiske udfordringer, man oplever. For at forstå hvordan dette hænger sammen, kan man kigge på den *kognitive diamant*.



Inden for den kognitive psykologi, forstår man mennesket, som værende sammensat af 4 forskellige aspekter: tanker, følelser, adfærd og krop. Når man udsættes for en situation, reagerer man altså med alle aspekter på én gang. Et eksempel kan være, at man spiser noget god mad. Indtagelsen af den gode mad, kan få én til at tænke "sikke en lækker bøf", og måske få én til at føle sig lidt gladere. Maden kan ligeledes få én til, at føle sig veltilpas i kroppen, man trækker måske vejret lidt dybere mens man spiser den, og endelig kan adfærden blive mere munter – man skænker sig måske et glas vin.

Et andet eksempel kan være, hvis man bliver overfuset på cykelstien. Den umiddelbare reaktion er ofte forskrækkelse, som er en kropslig reaktion. Man kan derudover tænke, "åh nej, hvad sker der?", og føle sig forvirret, mens man vælger at stå af cyklen.

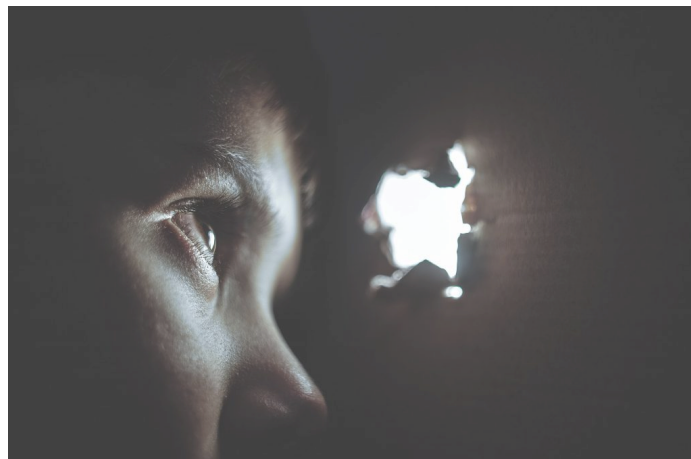
Disse eksempler illustrerer en pointe, der måske kan virke banal, men som er vældig overset, når man taler om behandlingen af psykiske problemer. Kroppen er *altid* med. Alt hvad man oplever i løbet af dagen, sætter derfor også sine spor i kroppen.

Disse 4 måder at reagere på, kommer i forskellige rækkefølger. Nogle gange, er det en tanke der medfører en følelse, som aktiverer kroppen og adfærden. Andre gange, kan en reaktion starte i følelserne, kroppen eller adfærden. Tegningen viser, hvordan alle 4 områder har en lige stor effekt på hinanden, og hvordan at en reaktion kan starte alle steder, og sætte gang i en kædereaktion.

Hvordan arbejder vi med det?

For at forstå kroppens effekt på psyken, er det vigtigt at sige noget om den kropslige hukommelse. På samme måde, som hjernen husker, husker kroppen nemlig også. Den kropslige hukommelse er den tidligste hukommelse, der udvikles hos det lille barn, langt før det har mulighed for, at sætte ord på ting. Fx er det takket være den kropslige hukommelse, at det lille barn lærer at gå. Efterhånden, har barnet lært kroppen fornemmelsen af balancepunktet, og at løfte fødderne rigtigt.

Man lærer altså kroppen mange ting gennem livet, som både er bevidste og ubevidste. Det er de ubevidste, automatiserede reaktioner, der kan blive problematiske, hvis de er uhensigtsmæssige for én. Alle former for angst og fobier, kan forbindes med en uhensigtsmæssig kropslig læring, hvor man ubevidst har lært sin krop, at noget er farligt.



I denne proces, begynder kroppen fx at reagere kraftigt på en edderkop, fordi tanker og følelserne omkring edderkopen er fulde af angst, og forstærker den negative forståelse af situationen. Når araknofober (folk med angst for edderkopper) får hjertebanken og svedige håndflader af en edderkop, er det fordi at de har lært deres krop, at den skal reagere således, ved gentagende gange at have tænkt "bange tanker" om edderkopen. Tankerne

har altså lært kroppen, at en edderkop er farlig, hvorefter kroppen reagerer ved at gå i alarmberedskab.

Et stort problem ved at have lært sin krop uhensigtsmæssige reaktioner er, at man ofte ikke bare kan tænke sig selv ud af dem igen. Kroppen går faktisk ind, og fastholder én i de bange følelser, tanker og adfærd. Fordi kroppen er så god til at reagere automatisk på en edderkop, kan kroppen nu komme i forkøbet, og reagere *før* der overhovedet er opstået en tanke eller følelse. Man kan fx få svedige håndflader, fordi kroppen sanser en edderkop, selvom de bange tanker ikke har været der endnu. Når kroppen reagerer således, følger tankerne, følelserne og adfærden hurtigt med, og at man ender igen i den bange spiral, selvom man prøvede at stå imod. Men det er her, at arbejdet med kroppen kan hjælpe med, at få stoppet kædereaktionen.

Hvad kan du selv gøre?

”At arbejde med kroppen” betyder i høj grad, at lære at kontrollere sin krops automatiske reaktioner, ved at lære at identificere spændingerne og slappe af i dem. Ved at kende til kroppens reaktioner i særlige situationer, er det også muligt at få stoppet dem, og blive bevidst om at få slappet af, i stedet for at spænde op.

Som psykologer, er kropslige øvelser ikke vores spidskompetence. Derfor, får du ikke en specifik øvelse, men overordnede forslag til hvad du kan undersøge nærmere. Det centrale er, at du skal blive mere bevidst om dine kropslige fornemmelser, og lære dig selv at slappe af. Jo mere du øver dette, jo bedre kan du blive til, at hive det frem i pressede situationer.

Nogle af vores anbefalede metoder er:

1. Meditationsøvelser. Der findes mange guidede meditationer på nettet og via apps. Det er altid en god idé, at starte med de guidede meditationer, da det kræver øvelse at lære at meditere.
2. Vejtrækningsøvelser. Ved at øve den rolige, dybe vejtrækning, vil du hurtigt kunne få dig selv ned i en afslappet tilstand i løbet af 5-6 vejtrækninger. Dette gør det nemmere at tænke klart.
3. Musik. Få hjælp til at regulere dig selv gennem musikken. Ved at sætte rolig og behagelig musik på, kan du lære dig selv, at få slappet af i kroppen. Dette virker særlig godt, hvis det altid er det samme stykke musik du sætter på, da din krop hurtigere vil reagere med ro på det velkendte stykke musik.

4. SELVHAD OG SELVBEBREJDELSE

PSYKISKE UDFORDRINGER ER SJÆLDENT BLOT ET ENKELT PROBLEM, MEN BESTÅR OFTE AF MANGE LAG. SELVHAD OG SELVBEBREJDELSE FØLGER OFTE MED - MAN HAR DET SKIDT MED AT HAVE DET SKIDT.

"Hvor ville det bare være nemmere, at have brækket benet...". Har man oplevet at have det psykisk dårligt, har man helt sikkert taget sig selv i at tænke, at det havde været nemmere, hvis problemet sad et synligt sted i kroppen. Det kan først og fremmest tage utrolig lang tid at forstå, hvad ens udfordringer egentlig drejer sig om. Dertil kommer, at det kan være endnu sværere at fortælle andre om sine udfordringer, fordi man måske ikke selv ved det, eller at det kan føles tabuiseret.

Selvom det med tiden er blevet mere og mere accepteret, at alle i løbet af livet oplever psykiske udfordringer, er der stadig et vist tabu forbundet med det. Vi har i UngTerapi mødt mange unge, der har brugt ord, som "ydmygende", "pinligt", "uacceptabelt", "dumt" og "skamfuldt", omkring deres udfordringer. Mange har rigtig svært ved, at acceptere den situation de er i nu. Oplevelsen af stigmatisering over et psykisk problem, bliver ikke mindre af, at sociale medier konstant viser én, hvordan ens liv *burde* se ud, og hvordan man *burde* have det. Selvom man formentlig godt ved, at meget af det ikke er sandt, sætter det sig alligevel fast i ens selvopfattelse, hvor man har svært ved at føle andet end fiasko over sit liv.



Men når man er psykisk udfordret, gavner det ikke ligefrem, at bebrejde sig selv for at have det dårligt. I praksis, kan det være svært, at skelne mellem de "oprindelige" psykiske udfordringer og selvbefrejdelse, der følger i kølvandet derpå. Det hele blandes sammen i én tung følelse, der skaber onde cirkler, og får alt til at virke uoverskueligt.

Et eksempel på dette: En 22årig dreng har fundet ud af, at han bliver meget usikker til sociale arrangementer, og ender ofte med at trække sig fra selskaber. Dette kalder vi "selve problemet". Fordi han har oplevet dette over en længere periode, er han måske begyndt at miste nogle af sine gamle relationer, og ikke turde søge nye. Han kan derfor begynde at opleve ensomhed. Han føler dog det er enormt pinligt at fortælle nogle om, da andre måske vil se ned på ham over problemet, så han lukker man sig mere inde i sig selv. Samtidig vokser tankerne om, at der er noget grundlæggende galt med ham. Det kan fx være tanker som, at han nok er den eneste der har det sådan, hvorfor han ikke bare kan tage sig sammen, og at han skammer sig over sig selv. Dette kalder vi for "selvhadet".

Alle sådanne tanker, bidrager til den personlige og sociale isolation, og fylder ham med utroligt mange svære følelser om sig selv. Dette kan groft set betegnes, som følger af "selve problemet" (som er hans usikkerhed i sociale situationer), hvor han har et problem med at han har et problem. For den der har det sådan, kan det ofte opleves som én stor forvirring, der er svært at finde hoved og hale i.

Det, der måske startede som ét problem, har nu udviklet sig til mange nye, der alle tynger på samme tid. Samtidig, sker der ofte det, at man ikke giver sig selv lov til, at søge hjælp til sine udfordringer, fordi man har svært ved at acceptere sin egen tilstand. Det er svært at søge hjælp, når man skammer sig over problemet.

Hvordan arbejder vi med det?

Efter at have arbejdet med over 1000 forskellige unge, kan vi roligt sige, at vi har stødt på dette fænomen en del gang. Det er nok heller ikke en overdrivelse at påstå, at stort set alle oplever det, i én eller anden forstand. Fordi psykiske problemer kan være tabuiserede og svære at forstå, vil mange hellere benægte problemernes eksistens, i håbet om at de på den måde forsvinder. Men det gør det absolut ikke nemmere at forstå problemet, eller hvordan man kan arbejde med det.

E stor del, af den indledende terapi, handler derfor om, at skille tingene ad. Hvad er hvad? Hvad kom først? Hvordan har man det grundlæggende set med sig selv, og hvorfor? Hvordan kan fx eksamensangst få én til at skamme sig så meget? Hvad er alle de omkringliggende tanker ifm. problemet? Hvordan er det at opleve problemet?

Når man er kommet tættere på, hvordan det er at have et særligt problem, kan man stille og roligt begynde at skille tingene ad. En læresætning vi bruger meget i arbejdet er, at "det ikke er *personen* der er problemet, men *problemet* der er problemet". Altså, man skal løsrive personen fra problemet (se mere under afsnittet "eksternalisering"). Dette gør vi i høj grad ved at synliggøre, hvilke konsekvenser selvhadet har for personen.

Det er altså vigtigt at have sig for øje, at det i høj grad ikke kun drejer sig om "selve problemet", men ofte endnu mere de effekter selvhadet over problemet har. Når man i højere grad forstår, hvad den manglende accept, fornægtelsen af sine egne følelser og den konstante banken sig selv i hovedet, har af konsekvenser for ens liv, bliver det ofte tydeligt, at dette faktisk fylder mere end "selve problemet". Når man kan se, hvordan denne manglende accept af problemet ikke bare fastholder, men faktisk forværrer problemet, kan man også arbejde med, at acceptere tingenes tilstand. Dette skaber ro til at arbejde med "selve problemet".

Hvad kan du selv gøre?

Denne øvelse handler om at finde ud af, hvordan du har det med det at have et problem, og hvilke konsekvenser det kan have på dit liv. Når dette er mere klart for dig, vil du også opdage, at det er lettere at slippe igen.

1. Tænk over et problem, der går dig på. Find et stykke papir og en blyant frem, og skriv det ned. Herefter skal du gøre dig følgende overvejelser, som du også gerne må skrive ned for overskuelighedens skyld.
2. Selve oplevelsen af at have et problem: hvordan er det at have netop dette problem? Hvor ofte tænker du på det? Hvor meget påvirker det dig? Fortæller du det til andre? Hvorfor? Hvorfor ikke? Hvilke følelser er der forbundet med det at have problemet? Kan du blive vred på dig selv over det? Hvorfor? Hvorfor ikke? Skammer du dig over det? Hvorfor? Hvorfor ikke? Hvad kommer du til at tænke om dig selv? Føler du dig stærk/svag?
3. Effekterne i dit liv: Får dine følelser og tanker omkring det at have et problem dig til at gøre noget anderledes? Forhindrer det dig i noget? Kan du komme til at føle dig dårligere end andre, og dermed afholde dig fra at gøre noget? Gør du noget for at skjule hvordan du har det? Får skammen (hvis du har den følelse) dig til at gøre noget/ikke gøre noget? Kan det forhindre dig i at opsøge hjælp?
4. Hvad du egentlig synes om det: når du kigger på det du har skrevet ned, hvad er så din umiddelbare tanke? Hvad mener du om, at du har det som du har det? Er det okay/ikke okay? Bør det være sådan? Hvorfor? Hvorfor ikke? Hvordan bør du kunne føle/tænke omkring dit problem?
5. Det vigtige i dit liv: hvad er vigtigt for dig ifm. at kunne acceptere det at have en psykisk udfordring? Hvorfor? Hvad skal du huske på, når du bebrejder dig selv for det? Burde alle mennesker forholde sig anderledes til psykiske udfordringer? Hvorfor? Hvorfor ikke?

5. UTYDELIGE MÅL

NÅR MAN VIL UDVIKLE SIG, ER DET VIGTIGT AT KENDE SINE MÅL. NOGLE GANGE, KAN DET DOG OPTAGE ÉN MERE AT LØBE FRA NOGET, END AT VIDE HVOR MAN SKAL HEN.

Når man oplever at have det svært i sit liv, kommer det hurtigt til at fylde alt. Klumpen i maven er med overalt man går, og det kan føles som om at alle livets aspekter overskygges af udfordringerne. I sådan en tilstand kan man nemt blive optaget af, at problemet skal *gå væk*. Jagten på at føle lettelse fra problemet, kan endda få én til at søge kortsigtede løsninger, der ofte kan være uhensigtsmæssige, og forstærke problemet.

I forsøget på at imødekomme problemet, kan man nemt komme til at være alt for fokuseret på at komme væk fra problemet, frem for at undersøge, hvor man egentlig vil hen. For at kunne bevæge sig væk fra noget, må man nemlig først og fremmest, have noget andet at bevæge sig hen imod.

Når det ikke er klart for én, hvad man egentlig ønsker for sit liv, kan det også tyde på, at man ikke har defineret problemet klart nok. Hvis man ikke kan finde ud af, hvor man hellere vil hen, ved man måske heller ikke nok om, hvad der præcist plager én ved den nuværende situation. Billedligt kan man sige, at man derfor løber forvildet rundt, uden at være sikker på, hvor man vil, og ikke vil hen.

Hvordan arbejder vi med det?

For at gøre det mere konkret, kommer her et eksempel: En ung pige på 21 år kommer til samtale, fordi hun har en følelse af, ikke at være god nok i skolen. Eksamener og opgaveskrivninger stresser hende så meget, at hun må isolere sig mange uger før, og presse sig selv igennem et følelsesmæssigt kaos.

Vi snakker sammen om, at hun generelt gerne vil være dygtigere, ind til vi får talt om, at hun faktisk får topkarakter i alle sine fag. Men hun vil stadig være dygtigere? Dette er bare ikke et mål hun kan opnå, da hun allerede er i mål. Hvad kan det så handle om? Samtalerne begynder nu at dreje om, at hun har en generel følelse af mindreværd på studiet, hvilket bunder i hendes baggrund i et arbejderhjem. Hun føler ikke, at hun er værdig til at gå på en akademisk uddannelse, og er derfor konstant på vagt over for signaler, der kunne antyde at hun ikke passer ind. Ved at tale om, hvorfor hun egentlig vil være dygtigere, kommer vi frem til, at målet ikke er dette, men snarere at føle sig værdig på studiet, og generelt at have det godt med sin familiebaggrund.

Det er dog ikke nok, at have omdefineret hendes mål til "at føle sig værdig på studiet". Målet er alt for diffust, og derfor er det svært at vide, hvornår hun egentlig vil være i mål. Når vi sammen skal definere målet, må vi derfor gå langt mere konkret til værks, og undersøge præcist hvordan målet ser ud for hende. Vi finder sammen ud af, at værdighedsfølelsen for hende opstår, når hun deltager i faglige diskussioner på holdet, stiller spørgsmål til underviseren i timerne, og ikke er bange for, at fortælle åbent om sin familiebaggrund til sine studiekammerater.



Fra eksemplet kan man se, hvordan det først og fremmest er vigtigt, at være kritisk over for de mål man sætter sig. Ofte kan målene nemlig ikke lade sig gøre i praksis, eller også er de for diffuse til at man ved, hvad man egentlig skal gøre for at komme derhen. Når målet er dårligt defineret, har man ingen mulighed for at komme i mål, og føle fremskridt i udviklingsprocessen.

Ofte siger unge (som i eksemplet), at de fx ønsker "højere selvværd", eller "at føle sig gladere". Dette er en meget naturlig måde at tænke på. Problemet er, at det bliver meget u håndgribeligt, og kan hurtigt komme til at virke som et umuligt projekt. Det, der derfor er vigtigt at gøre er, at få et abstrakt begreb, som "højere selvværd", mere ned på jorden, så man kan skabe motivation for rent faktisk at komme derhen.

Én af måderne at konkretisere sine mål er, som beskrevet, at blive klogere på den udfordring, man er ramt af. For at vide, hvad målet om et "højere selvværd" egentligt indebærer, må man vide hvad et "lavt selvværd" betyder. Altså, hvordan føles det ikke at være der, hvor man vil være?

For at undersøge dette, kan man bl.a. stille sig selv følgende spørgsmål: "hvornår oplevede jeg lavt selvværd sidst?", "kan jeg uddybe denne episode?", "hvad tænkte jeg/følte jeg/gjorde jeg netop der?", "blev følelsen af lavt selvværd bedre/værre af det?", "hvorfor gjorde jeg disse ting?", "hvordan kom jeg ud af det?", "hvorfor tror jeg at det var lavt selvværd?", "hvad forhindrede det mig i, som jeg ellers gerne ville have gjort i det øjeblik?",

"hvad skete der med min krop, da jeg følte lavt selvværd?", "hvilke andre følelser opstod ifm. lavt selvværd?".

Disse spørgsmål, er med til at uddybe og konkretisere oplevelsen af lavt selvværd, og gøre det mere klart for én selv, hvad det egentligt er man ønsker sig ud af. Man nuancerer og personliggør det lave selvværd, ved at sætte ord på sin egen oplevelse af den, hvilket åbner op for, at man kan kigge fremad og finde sine mål.

Hvad kan du selv gøre?

Udover ovenstående spørgsmål, der skal gøre dig klogere på, hvordan du egentlig oplever din nuværende tilstand, handler dette afsnit om fremadrettede mål, hvilket den kommende øvelse kan hjælpe dig med.

Denne øvelse er inspireret af "mirakelspørgsmålet", som fokuserer på at være meget specifik, og bruge sin forestillingsevne. Find et papir og skriv ned.

1. Prøv at forestille dig, at der i nat er sket et mirakel, og at de problemer du oplever i dag, er løst. Miraklet skete om natten, så du har ikke mulighed for at vide, at det er sket. Hvordan vil du den næste dag opdage, at der er sket et mirakel? Hvad er blevet anderledes?
2. Undersøg miraklet i detaljer ift. hvad der har forandret sig for dig. Hvordan ser dine omgivelser ud? Er der noget der sanses anderledes? Hvilken følelse har du, når du står op? Hvordan føles det at gå ud af døren om morgenen? Gør du noget, du ikke plejer? Ser dine daglige rutiner anderledes ud? Er der noget, du ikke tænker så meget over, og noget du tænker mere over? Hvordan er du, når du er sammen med folk?
3. Undersøg miraklet ud fra andres perspektiv. Hvordan opdager andre at miraklet er sket? Hvordan kan de mærke på dig, at der er sket noget markant? Kan de se det ud fra din måde at tale på, klæde dig på, gå på, eller din energi?
4. Undersøg hvornår du allerede har oplevet dele af miraklet i din fortid. Er der nogle af disse ting, du har oplevet før? Har du før gjort nogle af disse ting? Hvis ja, hvad skete der i den pågældende situation? Hvad fik dig til at handle således? Hvornår er dele af miraklet allerede til stede i dit nuværende liv?
5. Undersøg de konkrete handlinger. Hvad kan du gøre for, at få miraklet mere ind i dit liv? Hvad skal der til for, at komme hen til miraklet? Kan du dele miraklet op, så du starter med at arbejde med et eller to aspekter af det? Er der noget du umiddelbart føler er nemmere at komme i gang med, end andet? Hvad skal du gøre, for at komme i gang med det?

6. KONFLIKTER

KONFLIKTER FYLDER MEGET I FORHOLDET TIL SINE OMGIVELSER, OG SIN EGEN SELVFORSTÅELSE. MÅDEN MAN KOMMER IGENNEM DEM PÅ, ER DERFOR OFTE VIGTIG FOR DEN PERSONLIGE UDVIKLING.

Alle mennesker kommer i konflikter. Dette er ganske naturligt, når man hele tiden bevæger sig i mange forskellige sociale sammenhænge. Konflikter kan både være udtryk for områder, hvor to mennesker handler ud fra forskellige værdisæt, og måder at tænke på, men kan også være et produkt af misforståelser i kommunikationen.

Der er ikke mange, der bryder sig om konflikter, men de rummer faktisk potentialer for, at de involverede parter, kan komme tættere på hinanden, og lære at få respekt for hvad hinanden sætter højt. Man kan også lære utroligt meget om sig selv gennem konflikter, hvis man vel og mærket kan navigere i dem.

Det er altså ikke konflikterne i sig selv, der kan være problematiske, men derimod den måde, man håndterer dem på. Et eksempel på uhensigtsmæssig konflikthåndtering, kan være en undgåelsesadfærd, hvor man gør alt for ikke at komme i konflikter. Denne strategi virker ofte, idet man ikke kommer i konflikter, men kan have store konsekvenser for andre områder af ens liv. Man kan fx føle sig nødsaget til at finde sig i, at ens grænser bliver overskredet, og at man i det hele taget ikke føler sig respekteret. Er man typen, der helst bevæger sig uden om konflikter, har man måske bemærket, hvordan dette over tid kan skabe en mindreværdsfølelse.



Man kan dog også ligge i den anden grøft, og være noget mere konfliktsøgende. Her oplever man tit, at man pludselig ender i store konfrontationer med sine nærmeste, uden at forstå, hvordan dette er sket. Konflikterne kan hurtigt blive meget følelsesladede og intense, hvor man ender med at være ked af det og vred. Dette kan også ofte føre til brud med venner og familiemedlemmer. Her er der desuden også stor risiko for, at konflikterne

skaber en negativ selvforståelse, da man med tiden har fået meget kritik. Man kan som følge af dette, føle sig indebrændt og vred på omverdenen, og hurtigt tænke at ingen bryder sig om én.

Selvom de fleste mennesker ikke befinder sig i yderkanterne, dvs. hverken er helt konfliktsøgende eller konfliktsky, kan dårlig erfaring med konflikter, med tiden, skubbe én derud. Man kan beskrive konflikter som skæringspunkter, hvor man bliver ramt på det, der er vigtigt for én. For at blive personligt stærkere, og ikke svagere af en konflikt, gælder det derfor om, at navigere i mellem at forsvare det man står for, samtidig med at man, ikke unødigt, skal støde sine relationer fra sig. Man har nemlig brug for sine relationer - om man vil det eller ej – og forholdet til dem, har stor indflydelse på, hvordan man har det med sig selv. Det er derfor vigtigt, at vide hvordan man bedst muligt håndterer de konflikter, man møder.

Hvordan arbejder vi med det?

I UngTerapi arbejder vi både individuelt, og med flere af gangen. Det er oplagt at arbejde med konflikter, når alle parter er til stede. Dog, vil vi i det følgende tage udgangspunkt i den individuelle tilgang, da der også er mange ting, man selv kan gøre.

En konflikt handler ofte om, at en andens adfærd rammer nogle af ens egne "blå mærker". Alle har psykiske blå mærker, nogle større end andre, der kan være kommet af ubehagelige hændelser, eller grundlæggende måder at tænke om os selv på. Det, man føler den anden træder på, er derfor ofte noget, der gør ondt i forvejen. Man kan også føle sig ramt på noget, der er vigtigt for én i livet, fx hvis nogle udtaler sig groft om noget, man sætter stor pris på.



Det er derfor vigtigt at undersøge, hvad det er, man helt præcist rammes af. Hvorfor gør netop det, den anden gjorde/sagde så ondt? Hvilken følelse/tanke blev man ramt af, og hvorfor? Hvad er ens erfaring med denne følelse/tanke? Har man været ude for noget lignende tidligere?

Ud over at forstå sine egne følelser i konflikten, er det vigtigt at se på den andens intentioner. Fordi man aldrig vil have mulighed for, at være inde i den andens hoved, kan man ikke med sikkerhed vide, hvad den anden tænker. Man fortolker dog hele tiden på den andens adfærd alligevel, hvor det man ofte bliver ked af, er, at man fortolker den andens handlinger og intentioner negativt.

Når man gerne vil løse en konflikt, er man nødt til at få et mere nuanceret blik på den andens adfærd, og åbne op for flere måder, at fortolke den andens adfærd på. Man må derfor tage udgangspunkt i, at den andens handlinger giver mening i det rette lys, og at vedkommende sandsynligvis ikke har gjort noget bevidst for at skade én. Kun med denne holdning, kan man nærme sig hinanden.

Den mentaliseringsbaserede psykologi påpeger, at når følelserne bliver mere intense, er det sværere at skifte perspektiv. Er man ked af det, kan det derfor være rigtig svært, for ikke at sige umuligt, at prøve at se tingene fra den andens side, og forstå konflikten på nye måder. Derfor gælder det først og fremmest om, at berolige sig selv, før man begynder at tolke og analysere på konflikten. Lad følelserne få frit flow for en stund, og forsøg så at trække vejret dybt, og få ro i kroppen. Når roen har indfundet sig, kan man gå videre med arbejdet.

Det næste skridt er, at forstå den andens handlinger ift. vedkommendes behov, ønsker, tanker, følelser mm. Hvilke forskellige grunde kan der have været til netop den handling? Hvad ville personen egentligt med den? Hvilke håb og ønsker kunne personen have for den handling, og hvad kunne vedkommende have tænkt?

Man forsøger her, at bevæge sig ind i den andens intentioner, og brede mulighederne ud. Når man har fået udvidet sin forståelse for, hvad der kan være på spil, er det vigtigt at konfrontere den anden på en konstruktiv måde, så begge parter kan blive klogere på hinandens perspektiver.

Hvad kan du selv gøre?

Den næste øvelse handler om, hvordan du gennem særlige samtaleteknikker, kan skabe en god og konstruktiv dialog. Det vigtige med samtalen er, at lytte til hinandens perspektiver, for derigennem at nå til en fælles forståelse.

Øvelsen tager udgangspunkt i teknikker fra "girafsprø", hvor du i samtalen skal prøve at

1. ...forestille dig, at du og den anden står på en fodboldbane, på hver jeres banehalvdel, hvor I ikke må bevæge jer ud fra jeres områder.
2. ...fokusere på, at lytte og forstå den andens perspektiv, og stole på at du får plads til at sige det du skal.
3. ...beskrive dine oplevelser fra din banehalvdel. Det eneste du med sikkerhed kan vide er hvordan tingene ser ud fra din side af banen. Helt konkret kan du starte en sætning med "da du gjorde x, kom jeg til at tænke x, hvilket fik mig til at føle x. Så reagerede jeg ved at gøre x..".

Altså, man fortæller den anden hvordan den handling, de har foretaget sig, sætter gang i en kædereaktion hos én, der både omhandler tanker, følelser og handlinger. Denne tilgang giver den anden "store ører", da vedkommende ikke får noget skudt i skoene (der gør at man lukker af), men netop får indsigt i dine indre processer. Dette er den anden, med stor som sandsynlighed, ikke klar over.

At finde denne form for kommunikation frem, er et rigtig godt udgangspunkt til, at nærme sig hinanden.

7. AUTOMATISKE TANKER

SOM SUBJEKTIVT INDIVID, FORTOLKER MAN KONSTANT PÅ SIN OMVERDEN. NOGLE GANGE, KAN MAN DOG HAVE SKABT IDÉER OM VERDEN, DER ER UHENSIGTSMÆSSIGE FOR ÉN, SOM MÅ OMFORMES.

Du har måske en idé om, at du har en tendens til, at tænke dårlige ting om dig selv eller andre, men oplever samtidig, at det kan være rigtig svært at komme ud af. Jo mere du prøver, jo mere negativitet bliver der skabt, og du ender med, at føle dig utilstrækkelig i stedet for. Du kan måske også komme til at tro, at tankerne om dig selv er sande, og at der derfor ikke er noget, at gøre ved dem. Det er dog vigtigt at vide, at de negative tankespiraler ofte handler om, at du fortolker din verden på en bestemt måde – altså, måden du ”sætter ting i kasser” på.

Vi er indrettede således, at vores hjerne ønsker, at sætte ting i kasser. Man kan altså ikke slippe uden om det. At sætte ting i kasser, eller at kategorisere sin omverden, er noget barnet begynder på helt fra fødslen. Det lille barn overvældes hurtigt af sin omverden, pga. alle de sanselige indtryk, det konstant stimuleres med. Derfor sover det meget.

Stille og roligt, lærer det at se mønstre og rytmer i sine omgivelser, og begynder at putte erfaringen i kategorier. Når barnet kan dette, begynder det også at vide, hvad det kan forvente af personer og situationer. Det har, med andre ord, puttet de første ting i kasser, og har nu nogle automatiske forståelser for, hvordan verdenen fungerer. Denne proces er vigtig, da den frigiver plads til en videreudvikling af hjernen.

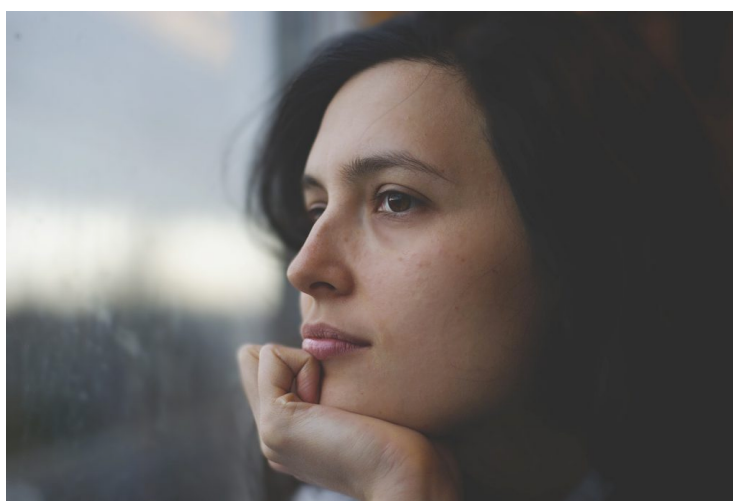


Måden man forstår sin verden på, har dermed rødder i den erfaring, man gennem livet har bygget op, og er ikke et udtryk for ”sandheder”. Man har altså særlige forudindtagede idéer om, hvordan forskellige ting er, lige fra hvordan en matematiktime i skolen foregår, til hvem man er, som person.

Inden for den kognitive psykologi, skelner man mellem de tanker, der opstår i situationen – de automatiske tanker – og de mere grundlæggende antagelser, der danner baggrund for de automatiske tanker, nemlig ”skemata”.

Lad os tage et eksempel på, hvordan dette kan se ud i praksis: en pige står ved busstopstedet, og får øje på en mand. Idet de får øjenkontakt, har han et irriteret blik i øjnene. Dette aktiverer følgende automatiske tanker hos pigen: ”han kan ikke lide mig”, ”jeg kiggede sikkert også ondt på ham”, ”som om nogle vil i kontakt med mig!” osv. Dette får hende til at føle sig trist, vred, utilstrækkelig, ensom mm. Denne episode påvirker pigen resten af dagen, hvorfor hun ikke har lyst til at deltage i aktiviteterne på skolen. Dette gør hende endnu mere trist.

Ovenstående eksempel viser, hvor lidt der egentlig skal til, for at man, resten af dagen, kan være påvirket af negative tanker og følelser, og hvordan handlingerne også påvirkes fremadrettet. Pigen undlader at tage initiativer i skolen, fordi hun tænker, at folk nok synes hun er irriterende, hvilket gør, at andre heller ikke nærmer sig hende. På den måde, kan det nemt ende i en negativ spiral, hvor hun blot bliver bekræftet i de antagelser, hun havde til at starte med.



Man kan, ud fra eksemplet, ligeledes antage, at pigen har nogle bagvedliggende forståelser af verden, der ikke er særligt hensigtsmæssige for hende. Det kan fx tyde på, at hun har en grundlæggende forståelse (”skemata”) af, at andre generelt ikke kan lide hende. Bærer hun rundt på denne idé om sig selv, vil hun være mere tilbøjelig til, at tolke begivenheder mere negativt, fordi hun altid ubevidst søger at bekræfte sine egne antagelser.

Hvordan arbejder vi med det?

Når vi arbejder med, at forandre en særlig måde at tænke på, er det selvfølgelig vigtigt at forstå, hvad vi har med at gøre. I episoden med pigen på busstopstedet, opdager hun

sandsynligvis ikke, hvad det er for nogle automatiske tanker, hun er i gang med at tænke, før hun når at blive dårlig tilpas. Hun når nok heller ikke, at tænke over sine tanker, før hendes handlinger påvirkes resten af dagen. Sandsynligheden for, at hun overhovedet ænser noget af processen, er i det hele taget ikke særlig stor. Derfor hedder det "automatiske tanker" – fordi de lynhurtigt udløser sig selv, på et ubevidst plan.

Det handler derfor først og fremmest om (som med alle andre psykiske processer), at gøre det ubevidste bevidst. Vi bruger derfor god tid på at undersøge, hvad det egentligt er, man kan have tænkt i en særlig situation. Det er også rigtig vigtigt, at få kortlagt selve episoden mere nøjagtigt. Hvad skete der helt præcist? Hvem var til stede? Hvordan så der ud? Hvad var der sket inden? Disse detaljer kan være vigtige indikatorer for, hvorfor netop de pågældende automatiske tanker aktiveredes, og ikke andre.

Vi arbejder herefter på, at få lavet en sammenhæng mellem de automatiske tanker og skemata. Bevæger man sig ikke dybere, end til de automatiske tanker, symptombehandler man kun, og tankerne vil hele tiden vende tilbage i ny form. Det er derfor essentielt at undersøge, hvad man grundlæggende set tænker om sig selv, og sin omverden. Disse antagelser undersøges ved, at gå tilbage og tale om, hvordan de kan være opstået tidligere i livet. Man bliver altså nødt til at gå tilbage i sit liv, for at forstå hvordan de måder man tænker på, har bygget sig op. De antagelser, man har om sig selv og sin omverden, er aldrig opstået som et resultat af ens fantasi, eller "forkerte" måder at tænke på. De er snarere skabt op gennem ens liv, sammen med ens relationer, hvis anskuelser man har spejlet sig i.

Den dybdegående proces om, at forstå hvor tankerne stammer fra, er utrolig vigtig for at gøre det tydeligt, at ens måde at tænke om sig selv på, er et sammenkog af livsomstændigheder, medmennesker, særlige episoder og tilfældigheder. Man kunne derfor, under andre omstændigheder, have tænkt anderledes, hvorfor de tanker, man har om sig selv og sin omverden, ikke bunder i en objektiv sandhed.

Når man ved dette om sine tanker, bliver det muligt at *lade tanker være tanker*. De er der, men de er ikke sande – de er bare tanker. Med dette i baghovedet, bliver det langt nemmere, at arbejde med tankerne, og undersøge, hvordan de påvirker én i løbet af dagen.

Hvad kan du selv gøre?

Som beskrevet, kan det være en lang proces, at arbejde med sine tanker. Det handler både om, at identificere og lægge mærke til dem, at forstå præcist hvad der udløser dem, sammenkæde dem med de grundlæggende antagelser om sig selv og omverdenen, samt forstå, hvordan og hvorfor disse er opstået gennem ens liv. Man kan dog gøre forskellige ting for, at gøre sig selv mere bevidst om, hvordan man tænker.

1. Find et papir og lav 3 kolonner, som får overskrifterne "udløser", "automatiske tanker" og "alternative tanker". Dette kan også være på din telefon, da du tager denne med dig overalt.
2. Du skal nu i løbet af dagen lægge mærke til, hvad du tænker, når du får en dårlig følelse i kroppen. Læg mærke til hvad det var, der udløste det, og hvad det præcist er for nogle tanker, du får. Skriv dette ned.
3. Nu skal du til at tænke i alternativer. Hvad kunne du ellers have tænkt i situationen? Kan der være andre tanker, der er lige så rigtige? Prøv at skrive så mange alternative tanker ned, som muligt.

Øvelsen styrker din bevidsthed omkring, hvad du automatisk tænker i forskellige situationer, og kan hjælpe dig til at tænke i alternative baner. Nogle vil opleve, at denne øvelse er nok til at få vendt deres tanker i en mere konstruktiv retning, mens andre vil føle, at de stadig sidder fast.

Er du én af dem, der sidder list fast, kan det tyde på, at du har brug for en mere dybdegående proces, som beskrevet foroven, hvilket er bedst gøre hos en professionel.