

Lektion 4 - våra tankar

Oro, grubblerier och negativa bedömande tankar om dig själv. Dina tankar för en inre monolog hela tiden och det är i princip omöjligt att tysta det eviga surret i ditt huvud. Inte ens en zenmästare kan helt koppla bort sina tankar. Men varför i hela friden är vi programmerade att tänka negativa tankar? Vore det inte bättre om vi kunde tänka glada positiva tankar om hur bra det kommer att gå för oss och hur otroligt duktiga vi är? Är det inte möjligt att vi skulle lyckas bättre då med allt vi tar oss för?

Varför tänker vi negativt?

Evolutionsforskare tror sig veta svaret på varför vi tänker så mycket negativa tankar. Man spårar det tillbaka till människans gryning. Då i en tid när faror hotade överallt var chansen större att du skulle överleva om du kunde förutse dem. "Det kan finnas en tiger gömd i det höga gräset och en björn i grottan och om jag inte lyckas få upp någon fisk ur sjön finns risken att vi får svälta imorgon." Snacka om katastroftankar – men det troligen räddade livhanken på många stenåldersmänniskor. Evolutionsmässigt överlevde de människor som kunde förutse katastroferna, vilket gjorde att vi utvecklade ett starkt negativt tänkande.

Liknande med de negativa tankarna och de starka känslorna av skam och skuld. Att bli utesluten ur en flock var lika med döden, ingen klarade sig på egen hand på stenåldern. Därför var det oerhört viktigt att man kunde anpassa sig till flockens sociala regler, passa in och känna skam när man gjorde något gale. Skam som är en medfödd fruktansvärt obehaglig känsla, som de flesta av oss gör vad vi kan för att undvika. Idag önskar du att det fanns en lucka i golvet du kunde försvinna genom om du råkar släppa en liten fis mitt under styrelsemötet, skammen är plågsam. För 160 000 år sedan kunde skamkänslan hindra människan från att göra saker som skulle skada flocken och få den att utesluta en.

"Jag är misslyckad!"

Har du lika stor nytta av dessa tankar idag? Vi bedömer oss själva varje dag, varje stund. Helt omedvetet tänker vi tankar om våra handlingar – huruvida de är bra eller dåliga och om vi borde gjort mer, annorlunda eller kanske inte gjort något överhuvud taget. Många gånger... eller kanske jag ska säga de flesta gånger är våra tankar om oss själva orättvisa. Om det inte gick som du hade tänkt dig på det projektet du arbetar med just nu. Kanske blev det inte så uppskattat som du hade hoppats, kanske hann du inte färdigt i tid, kanske fick det hård kritik. Finns det vid något tillfälle en chans att du tänker tanken "Jag är misslyckad"? Har du lyckats tänka den tanken någon gång – utan att känna dig misslyckad? Det är som om den tanken smälter ihop med dig. Och när du känner dig misslyckad – visst är det ganska svårt att fortsätta arbeta på ett kreativt och lustfullt sätt, eller hur?

Om du istället hade tänkt "Jag är en banan" hade du känt dig som en banan då? Hade du smält ihop med den tanken och plötsligt känt dig ovanligt böjd och gul? Troligen inte.

Men stopp ett tag. Både "Jag har misslyckats" och "Jag är en banan" är ju tankar. Just precis bara tankar. När du tänker den ena tanken smälter du ihop med tanken och känner dig nedstämd – och när du tänker den andra tanken kanske du på sin höjd blir sugen på en banan.

Vad kostar de negativa tankarna dig?

Tankarna kommer ofta i sällskap med känslorna och oftast är tanken så snabb att vi knappt hinner lägga märket till den. Däremot känner vi känslan och den skapar alla möjliga obehagliga känslor hos

oss. Alla har vi olika strategier för att hantera våra obehagliga tankar och känslor. Det kan vara att vi försöker undvika dem, vi kanske distraherar oss eller äter eller dricker. När vi ser på de hinder som finns framför oss, det vill säga – varför vi inte lever de liv vi önskar så kan det många gånger handla om jobbiga tankar och känslor. Vår stress står i vägen för oss att nå våra mål. Eller vår dåliga självkänsla. Vår oro eller vårt självförakt. För att stå ut med dessa obehagliga känslor har vi en massa olika strategier. Någon kanske jobbar massor, en annan äter godis, en tredje undviker allt som kan framkalla den känslan.

Vad har du försökt med för att undvika obehagliga tankar och känslor?

Hur har det fungerat på sikt?

Vad har det kostat dig?

Kanske äter du choklad för att undvika känslor av självförakt. Det kanske tar bort dina känslor för en kort stund. Men det har kostat dig att du känner ännu mer självförakt, går upp i vikt och blir besviken på dig själv. Eller kanske jobbar du massor för att slippa stress. Det tar bort den akuta stressen i stunden, men på sikt gör det att du förlorat tid med dina barn och dina vänner.

Fusion – att smälta ihop

Inom ACT pratar vi om *fusion* – det är att fastna i sina tankar och låta dem styra ens beteende.

Motsatsen – *defusion* – är att kunna se på tankarna utifrån och låta dem komma och gå istället för att fastna i dem. Låt oss ta några exempel på fusion.

- **Regler** – att sätta upp särskilda regler för vårt liv, vårt arbete och våra relationer. De är de tankar som kommer ofta med ett "borde" eller "måste" eller "kan/får/ska inte". "Jag borde inte känna på det här viset" "Jag måste vara smal." eller "Jag kan inte gå ned i vikt, så det är ingen idé att försöka."
- **Skäl eller ursäkter** – om vi smälter ihop med skäl till varför vi inte borde eller kan förändras – hindras vi ofta i vår utveckling. "Jag kan inte lyckas" "Jag har en sjukdom/kemisk obalans/missbruk som gör det omöjligt för mig att klara detta." "Det är alldeles för stressigt just nu."
- **Omdömen** – du dömer hela tiden. Beteenden är bra eller dåliga, saker är farliga, tankar är hemska och du är skicklig eller misslyckad. Problemet är att vårt dömande ofta lägger krokben för oss själva för de ledar många gånger till en kamp för oss. Kritiska och utvärderande tankar är det lätt att fastna i. "Ångest är farligt." "Jag är så dålig". "Jag klarar inte att misslyckas en gång till."
- **Det förflutna** – spökar för många av oss. Antingen är det positiva tillfällen som vi saknar "den gamla goda tiden" eller så är det gamla oföretter eller missade chanser vi åltar "Varför vågade jag inte satsa på en utbildning?!"
- **Framtiden** – är det lätt att fastna i. Oro över saker som kan hända, både små och stora katastrofer. Eller tankar om ett bättre liv – "Om jag bara vore smal så skulle jag vara lycklig."
- **Jag-beskrivning** – vilka etiketter sätter du på dig själv? "Jag är omöjlig att tycka om" "Jag är ful" "Jag är ingenting utan mitt jobb".

Vissa tankar är du så van vid att du knappt lägger märket till dem, andra tankar gör dig ledsen, arg och frustrerad. Kanske har du under år försökt att ändra på dem och kanske fungerar det en liten

stund. Men så länge du slåss eller försöker undvika eller ducka för obehagliga tankar har de en förmåga att komma tillbaka om och om igen. Om jag ber dig att SLUTA tänka på dem, så kommer du troligen inte att lyckas. På samma sätt som om jag skulle be dig att radera ett minne - hur bra skulle det gå?

Lägg märket till dina tankar

Om vi istället bestämmer oss för att acceptera de tankar vi har och försöker att hitta ett nytt förhållningssätt till dem. Om vi försöker se dem för vad de är - nämligen tankar. Dina tankar säger ingenting om sanningen. Dina tankar säger ingenting om vad som är rätt eller fel. Dina tankar är inte bra eller dåliga. Dina tankar är bara tankar.

Det finns olika sätt att lägga märket till sina tankar. Ett sätt är att skilja på den delen av dig som tänker tanken och den delen av dig som iakttar att du tänker tanken. Som om ditt tänkande jag är en ständigt babblande liten radio och ditt iakttagande jag tar ett steg tillbaka och bara lyssnar och observerar. Blunda och prova hur det känns.

Andra sätt är att tänka sig sina tankar som om de vore en dokumentär film som pågår i ditt inre. Som du vet är dokumentärer aldrig hela sanningen, precis som dina tankar. Jag tror även att det pågår flera dokumentärer i ditt huvud, en om dig och ditt arbete, en om dig och dina relationer och en hel del andra. Vissa är riktigt hemska att titta på, men prova att namnge de olika dokumentärerna i ditt huvud.

Ett tredje sätt är att skriva ned tankarna som de kommer. Bara lägg märket till dem och skriv ned dem. Eller vissa tycker att det är lättare att sjunga dem eller prata ut dem högt med en knasig röst (kanske förutsatt att du är ensam).

Hjälper tanken dig?

Kanske det är så att dina negativa tankar inte hjälper dig att leva det liv du vill leva? Tänk om du från och med idag så fort du tänker en tanke om att du är dålig, misslyckad eller något annat negativt skulle ställa denna fråga – *Hjälper den här tanken mig att leva det liv jag vill leva?*

Börja där. Med en enkel fråga. Och strunta i om tanken är sann eller falsk, bra eller dålig – det spelar egentligen ingen roll. Det intressanta är om tanken hjälper dig att leva som du vill leva.