

Krammet av tankevirus?

Av KAROLINE H. FLÅM, JAN PETTER LYNNAU (foto) og SIMEN GRYTOYR (design)

Har du sjekket ditt psykologiske immunforsvar?

Har du noen gang stått foran speilet og sagt til deg selv at herregud, du burde for lengst ha slanket deg? Eller fått en slengbemærkning på jobb som var nok til å ødelegge hele dagen?

Da har du blitt infisert av tankevirus. De angriper oss alle, hele tiden.

Ubevisste tankemønstre

Tankevirus er nesten umerkelige mekanismer som påvirker måten du tenker på. De infiserte tankene kan virke troverdige og er ofte basert på ekte hendelser, men de er altfor negative, forklarer psykolog og forsker Hanne H. Brorson ved Universitetet i Oslo.

Hun ga nylig ut boken «Tankevirus», en psykologisk selvhjelpsbok som forklarer hvordan ubevisste tankemønstre påvirker humøret og handlingene våre. Brorson trekker fram 13 av de vanligste virusene – fra «vær-perfekt-viruset», til «falsk følelse», til «svart-hvitt-viruset» (se oversikt). De sniker seg inn i systemet, og gjør mandagen gråere, morgenen tyngre, depresjonen mer nærliggende.

Kan forebygges

Men mye kan forebygges med god egenpleie, mener psykologen. Ta jevnlig noen doser med «psykologiske vitaminer» – A-vitamin, D-vitamin, E-vitamin. Ikke i form av piller eller kosttilskudd – men i form av mentale øvelser som hjelper deg å gjenkjenne og håndtere virusene.

Tidligere tenkte man gjerne at det var noe kvalitativt annerledes med folk som var psykisk syke. Nå vet vi at det i stor grad er glidende overganger, de samme tankevirusene går igjen hos alle, men det varierer i hvilken grad man lar seg styre av dem, sier psykologen.

Men mentale lidelser handler vel også om gener og biologiske forskjeller, ikke bare slik håndtering?

Ja, det gjør det, men dette henger sammen. Hjernen kan sees som en toveis motorbane, der kjernen påvirker tankene våre og tankene påvirker kjernen. Tankevirus og tankemønstre kan bidra til å sementere eller forverre en tilstand.

Men: Psykologiske vitaminer er ingen «quick fix», understreker forskeren.

Man må tale å trene og øve litt på å gjenkjenne tankevirusene og å håndtere dem. Dette er en psykologisk muskel som må trenes opp og holdes ved like.

Det kan høres ut som du mener at vi alle er vår egen lykkes smed, og at hvis man har det kjipt, så er det fordi man ikke er flink nok til å tenke positivt?

Jeg ser at budskapet kan tolkes sånn. Vi har alltid et ansvar for vår egen situasjon, men hvor mye vil variere fra situasjon til situasjon. Mitt budskap er ikke enten eller. Dette er et verktøy som gjør det lettere å bli kjent med egne tankemønstre og egen psykologi. Da blir det også lettere å forbedre egen situasjon.

E-post: karoline.flam@vg.no

TRENGER-VELDIG-LITE-BEVIS-VIRUSET
Du konkluderer på syltynt grunnlag. Fordi samboeren din aldri lar mobilen ligge, er han helt sikkert utro...

ZOOM-VIRUSET
Du zoomer inn på det negative. I en medarbeidersamtale får du hele ni positive tilbakemeldinger, men du husker kun den ene negative...

VÆR-PERFEKT-VIRUSET
Gir konstant dårlig samvittighet. Du burde trent mer, du burde sett mindre på TV, du skulle-burde-matte-skulle-burde-matte...

FALSK-FØLELSE-VIRUSET
Immunforsvaret ditt varslers unødig om fare. Eks: Du vet du har penger på konto, men har likevel en følelse av at kortet kommer til å bli avvist.

VERDENS-NAVLE-VIRUSET
Du tror du er i sentrum for andres oppmerksomhet, på en negativ måte. Kollegene på nabobordet ler høyt, de ler sikkert av deg...

OVERTRO-VIRUSET
Du tror at atskilte hendelser henger sammen. Bare fordi du solte melk i dag tidlig, blir resten av dagen helt sikkert dårlig...

Norsk forsker:

Slik tenker

du deg frisk

TENK-HVIS-VIRUSET
Du forveksler mulighet med sannsynlighet. Du skal på date, men kommer helt sikkert til å bli avvist...

SVART-HVITT-VIRUSET
Stjeler alle nyanser. En situasjon er enten fantastisk eller forferdelig. Du fikk ikke så mye ros for arbeidet ditt, da var det helt sikker fiasko...

KATASTROFE-VIRUSET
Du tenker kun på det verst tenkelige utfallet. Du hadde ubeskyttet sex én gang, og nå har du helt sikkert fått HIV...

TANKELESER-VIRUSET
Du tror du vet hva andre tenker, om deg, og at det de tenker er negativt. Han du er forelsket i ser ned – han syns sikkert du er en taper...

SANN-ER-DET-BARE-VIRUSET
Du konkluderer bastant på bakgrunn av én hendelse. Fordi du én gang hadde sex med en blondine, er alle blondiner lett på tråden...

BAKSNAPKE-VIRUSET
Du baksnakker deg selv, til deg selv. Meningene dine er nok ganske dumme eller uviktige, best å ikke si noe i jobbmøtet...

FARE-VIRUSET
Du overvurderer fare basert på få eller enkeltstående hendelser. Eks: Intens frykt for influensa, selv om epidemien knapt har begynt.

– VEL SÅ BRA SOM PILLER

Psykologiprofessor og samlivsterapeut Frode Thuen liker godt begrepene «tankevirus» og «psykologiske vitaminer». Dette er metaforer som folk kan kjenne seg igjen i. Dermed kan de vonde og vanskelige tankene, som praktisk talt alle har innimellom, virke mer begripelige og håndterbare. Det blir også lettere å forstå at vi på mange måter kan beskytte oss mot slike tanker, og at vi selv kan bekjempe dem, sier Thuen til VG.

Slike metaforer er for øvrig i tråd med det vi kjenner fra forskning og klinisk erfaring med kognitiv terapi. Og det vet vi har god effekt på depresjon og angst. Faktisk vel så god effekt som piller, legger han til.

Psykologiske vitaminer:

A-vitamin - avsloring. Hjelper deg å avsløre tanker du ikke kan stole på, tanker som er overdrevent negative.

D-vitamin - diskusjon. Diskuter med deg selv: Har du tolket en situasjon riktig? Kan det tolkes mer nøytralt, eller mer positivt?

K-vitamin - kontroll. Utsett bekymringen. Finn en fast tid eller sted for tankevirusene, for eksempel på bussen hjem fra jobb.

A2-vitamin - aksept. I stedet for å unngå tanker, akseptér dem. Tanker kommer og går, de er ufarlige. Mot dumme tanker med et skuldertrekk i stedet for frykt.

A3-vitamin - aktivitet. Flytt oppmerksomhet ut fra hodet over på noe praktisk. Støvsuging, nettsurfing eller en joggetur. Lurt å ty til når de andre vitaminene ikke hjelper.

E-vitamin - eksponering. Konfronter de negative tankene. Gå på festen selv om du mistenker at du er uønsket, ta heisen selv om du frykter at den faller ned. Slik får du avslørt at det meste sitter i hodet ditt.

Kilde: Hanne H. Brorson, «Tankevirus»

FORKLARER: – I løpet av en dag har faktisk hele 95 prosent av oss tanker med depressivt, angstfullt eller tvangspregget innhold. Så hvorfor er ikke 95 prosent av oss psykiatriske pasienter? Forklaringen er enkel: Alle har skrulette tanker, men ikke alle tror på dem, sier psykolog og forsker Hanne H. Brorson ved Universitetet i Oslo.

