

## SVARTE VEIKART: DEPRESSIV TENKNING

Torkil Berge og Arne Repål<sup>1</sup>

Tenk deg at du er på arbeid og møter en kollega som ikke hilser på deg. Du blir lei deg, og du grubler på om han har fått noe imot deg. Senere nevner du kanskje hendelsen for ham, og det viser seg at han ikke har lagt merke til deg i det hele tatt. Vanligvis vil du føle deg lettet og glemme hele episoden. Hvis du er deprimert, derimot, vil du kunne tro at han virkelig ikke har villet hilse på deg. Kanskje du ikke engang spør ham om hendelsen, og får dermed aldri vite at du tar feil. Du opplever dette som en trist hendelse. Du reflekterer ikke over at det også kan være andre og mer positive måter å tolke denne flertydige situasjonen på.

Alvorlig deprimerte mennesker foretar slike negative tolkninger om og om igjen. De kan tidvis ha rett i sine dystre antakelser, for eksempel at en venn virkelig ikke ville hilse på dem. Men tendensen er klar: Er depresjonen sterk tar man det negative for gitt uten å gjøre noen nærmere undersøkelse. Dermed får man ikke anledning til å avklare eventuelle misforståelser.

Alvorlig deprimerte mennesker kan bebreide seg selv på det kraftigste for noe andre opplever som ubetydelig. Noen går så langt som å betegne seg selv som tapere, verdiløse, onde, ikke skikket til å leve – selvkritikken kan være helt nådeløs. Livet oppleves som uten mening og fremtiden som uten håp.

Livspåkjenninger og tap vil som regel ha stor betydning for at mennesker blir deprimerte. Deprimerte personer sliter altså vanligvis med høyst reelle livsproblemer. Men tenkningen kjennetegnes av en strøm av ubehagelige tanker som bidrar til handlingslammelse og ubesluttsomhet. Personen blir passiv og trekker seg tilbake fra samvær med andre. Aktiviteter som tidligere var tilfredsstillende, oppleves nå som tunge byrder. Man kan gi opp på forhånd fordi man tenker at man uansett ikke vil lykkes. Samtidig bebreider mange deprimerte seg for sin passivitet og sammenlikner seg negativt med den de var tidligere: ”Hvorfor orker jeg ingen ting lenger?” Svarene vil ofte være i form av ny og enda sterkere selvkritikk.

### *En ABC-modell*

For å endre negative tankemønstre er det ofte nødvendig med systematisk arbeid. Denne jobben kan ta utgangspunkt i en modell som inneholder følgende punkter:

- A. Hendelsen
- B. Tanker omkring hendelsen
- C. Følelser knyttet til hendelsen

Hvis du står i en kø og personen foran deg trækker deg hardt og smertefullt på tærne, er det ikke rart at du blir irritert. Dersom det imidlertid viser seg at personen har en hvit spaserstokk i hånden, som tegn på at vedkommende er blind, er det trolig at du ikke bare vil tenke annerledes om det som har skjedd. Du vil sikkert også oppleve at følelsene dine brått vil endre seg – kanskje blir du beskjemmet over at du ble sint i utgangspunktet. Uansett om det fortsatt gjør vondt i foten, har din tolkning av situasjonen endret seg radikalt og dermed også dine følelser.

Hvis en nær venn har lovet å besøke deg en bestemt kveld, men så ikke dukker opp, kan du reagere på høyst ulike måter: Du kan bli irritert, føle deg såret, bli trist eller bli engstelig for at det har skjedd noe galt. Du kan også tvert om oppleve det som en lettelse, fordi du egentlig kunne tenke deg å gjøre andre ting denne kvelden. Hvordan du reagerer, avhenger selvsagt av hva du tror årsaken er, og det er nettopp poenget – våre følelser er nært forbundet med den mening vi tillegger det som skjer.

### *Depresjonens onde sirkler*

En av de mest utbredte av depresjonens mange uhyggelige fysiske og psykiske symptomer er at offeret begynner å hate seg selv, eller iallfall mister selvaktelsen, og jeg var blitt mer og mer overbevist om hvor verdiløs jeg var, etter hvert som sykdommen skred frem. William Styron.  
*Synlig mørke.*

En alvorlig depresjon kan fremstilles som en form for propaganda, der man blir påtvunget helt urimelige oppfatninger. Man blir overbevist om sin utilstrekkelighet, og ser ingen vei ut av den mørke tunnelen man opplever å befinne seg i. Første skritt i kampen mot denne propagandaen er å innse at dette er utilbørlig påvirkning. Andre skritt er å lære seg til å legge merke til negative tanker som mørklegger minner, aktuelle opplevelser og forventninger. Vi skal se at hvordan ABC-modellen kan være et nyttig verktøy i dette arbeidet.

En mann som gikk i terapi for sin depresjon ble spurt om hvor ofte han trodde at han hadde negative tanker. – Bare av og til, kanskje to til tre ganger om dagen, svarte mannen. Terapeuten stusset over dette, fordi mannen slet med en alvorlig depresjon. Klienten ble bedt om å bære med seg en notisblokk og skrive ned tanker etter hvert som de dukket opp. Mannen reagerte umiddelbart med å si: – Jeg makter ikke å gjøre det, det blir for anstrengende, og jeg vil ikke få det til, og ga dermed terapeuten anledning til å svare: Der har du jo tre negative tanker allerede.

### *Uten verdi, mening og håp*

I følge den amerikanske psykiateren Aaron T. Beck har deprimerte mennesker ofte mørke og negative tanker på disse tre områdene:

---

<sup>1</sup> Fra "Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon". Aschehoug, 2002.

- seg selv (utilstrekkelig, mislykket, uverdige)
- omverdenen (kjedelig, meningsløs, betydningsløs)
- fremtiden (dyster, uten håp)

Disse negative antakelsene kan være et resultat av tidligere vonde livserfaringer og tapsopplevelser. De aktiveres igjen i livssituasjoner med nye tap og påkjenninger. Grunnantakelser som kan bidra til depresjon er i følge Beck særlig knyttet til tre områder:

*Behovet for å prestere og for å lykkes*

- Gjør jeg en alvorlig feil, betyr det at jeg er helt udugelig
- Andre vil synes dårligere om meg hvis jeg gjør en feil

*Behovet for å bli likt og elsket*

- For å være lykkelig må jeg være akseptert av alle
- Hvis noen er uenige med meg, innebærer det at de misliker meg

*Behovet for å være den sterke og å ha kontroll*

- Hvis jeg slipper andre mennesker innpå meg, vil de ta styringen over livet mitt
- Hvis jeg ber om hjelp, er det et tegn på svakhet

Slike oppfatninger er vanligvis ikke klart formulerte eller bevisste, og dermed er de heller ikke lette å endre. De behøver ikke være plagsomme i seg selv, men kan bli aktivert ved at man for eksempel mister jobben eller går gjennom en skilsmisse. Da kan de bidra til påtrengende negative tanker om at ingen bryr seg om en, at man ikke blir respektert, eller at man står utenfor. Jo flere negative grunnantakelser en person har, desto mer sårbar kan personen være for å utvikle depresjon.

Våre grunnantakelser kan utgjøre selve kjernen i vår oppfatning av oss selv og andre. Slike oppfatninger kan være dannet tidlig i barndom og oppvekst, og inngå som en viktig del av vår personlighet og vårt selvbylde. En person som hele livet har slitt med dårlig selvtilitt, kan ha en grunnleggende oppfatning om å være underlegen andre. De fleste holdninger eller antakelser av betydning ved depresjon vil ikke stikke så dypt. De vil være mer knyttet til spesielle livssituasjoner og de forhold personen står i her og nå. Dermed er de i langt større grad mottakelige for påvirkning.

Har en person vært svært deprimert over lengre tid, kan oppfatningene imidlertid bli vanskelig å endre. Noen ganger er de nærmest blitt en del av personens identitet, og de er sjelden umiddelbart bevisste. Møter andre dem med argumentasjon, vil personen kunne oppleve dette som et personlig angrep.

### *Deprimerende tanker*

Det kan være vanskelig å registrere og holde fast på tankeaktivitet. For det første er vi i utgangspunktet ofte ikke bevisst hva vi tenker til enhver tid. For det andre vil mange av våre tanker, for eksempel slike som er knyttet til det vi hører, lukter eller ser, ofte ha et ikke-verbalt innhold – de fremstår ikke som ord. (Tenk for eksempel på hvordan det er å beskrive smaken av en god rødvin eller lukten av en rose.) Vi må altså ofte ”oversette” ikke-verbale tanker til ord, slik at det blir lettere å reflektere rundt betydningen av dem.

For det tredje kan deprimerende tanker være vanskelige å gripe fatt i, fordi det rett og slett er ubehagelig å gjenkalle dem. Ofte er de så kortvarige at en ikke engang er helt klar over at tankene farer gjennom hodet. Slike tanker kan betegnes som ”automatiske”, fordi de er spontane, og fordi de ureflektert godtas som gyldige – de bare *er* der. Tankene kan fremstå i form av brokker av setninger eller et kort ord:

Det var dumt sagt! For et ork! Jeg greier det ikke. Hun virker ikke glad over å se meg. De inviterer meg bare fordi de føler at de må. Det nytter ikke.

Negative tanker kan også fremstå som forestillingsbilder. Gjennom en serie med bilder – som en film for vårt indre øye – ser vi for oss et pinlig nederlag: ”Min venninne ringer ikke som forventet. Hun er sikkert ute sammen med en annen; de sitter på en kafé, smiler til hverandre, de synes at det er en befrielse å kunne være alene sammen ...” Etter hvert oppleves fantasien som noe som allerede har skjedd: ”Jeg er blitt en byrde for min venninne, hun er ikke glad i meg lenger”.

Negative tanker blir ofte kjedet til hverandre, ved at den ene tanken fører til en annen. I en depressiv sinnstemning kan tankene danne en mørk malmstrøm som bare suger deg dypere og dypere ned i fortvilelsen. Et eksempel er følgende tankerekke:

Hun har ikke ringt – Det er fordi hun har glemt meg – Hun hadde sikkert noe bedre å gjøre – Hvis hun virkelig brydde seg om meg, så ville hun ha ringt. – Altså bryr hun seg ikke om meg – Skal jeg da aldri finne noen som bryr seg? – Hva er i veien med meg? – Er jeg så lite spennende å være sammen med? – Det er visst det samme hva jeg gjør – Jeg har ikke en sjanse til å gjøre noe med det – Jeg orker ikke å ha det slik.

En slik serie av ubarmhjertige og nådeløse tanker kan strømme mot deg i løpet av sekunder. Det hele kan skje så fort at du bare rekker å kjenne motløsheten sige inn over deg. Det er irriterende å vente på at noen skal ringe, men her, i dette eksemplet, medfører det en følelse av total avvisning og håpløshet. En hendelse rykkes ut av proporsjoner med en nærmest uimotståelig kraft.

### *Oppsummering*

Deprimerende tanker er altså tanker og forestillingsbilder som utløses i en bestemt situasjon. De er så kortvarige, ureflekterte og vanskelige å huske at vi vanligvis rett og slett ikke er oss dem bevisst. De kan, når vi får tenkt oss om, vise seg å være lite hensiktsmessige og realistiske, men oppleves gjerne som selvinnløsende der og da – det bare *er* slik.

En alvorlig depresjon preges av en form for ”mentalt filter”. Her tas én negativ hendelse ut og farger hele ens opplevelse, som når en dråpe blekk farger vann. Det er som om en har svarte briller som filtrerer ut det positive og bare slipper i gjennom det negative. Positive hendelser ignoreres fordi de ikke teller:

- Hun roser meg sikkert bare for å trøste meg.
- Det skulle bare mangle; alle greier jo dette.

Depressive tenkemåter forsterker depresjonen ved å svartmale opplevelsen av situasjoner og hendelser. Depresjon er som den amerikanske bilprodusenten Henry Ford, som sa at ”du kan ha hvilken farge du vil, bare den er svart”.

Vi sier ikke at mennesker bare blir deprimert på grunn av sine tanker, men at det *å være* deprimert vanligvis kjennetegnes ved bestemte tenkemåter. Slike tanker er bare én side ved det å være deprimert, men det er en viktig side. Endring av negative tanker kan lette depresjonen. Hvordan du kan gå frem for å oppnå dette, er tema i det følgende.

### **Tankesortering**

Depresjonen kan motarbeides ved at du gjenkjenner hvilke tanker som bidrar til å gjøre deg deprimert, og i hvilke situasjoner disse oppstår, for så å utfordre dem. For at dette skal være mulig, må du lære å bli mer bevisst på negative tanker og forestillingsbilder, og hvordan de påvirker deg. Her er et lite eksempel:

Du innser plutselig at du vil komme for sent til et møte. Du blir svært oppskaket, hjertet begynner å banke og du får en synkende følelse i kroppen. Du har dårlig tid, men mens du sitter i bilen og kjører innover, forsøker du å gripe fatt i hvorfor du blir så ille berørt. Du spør deg selv: Hvilke tanker gikk gjennom hodet mitt akkurat da jeg ble så fortvilet og pinlig berørt? Du husker at du tenkte at det var typisk deg å komme for sent, at dette viser hvor udugelig du er, og at du så for deg de sinte ansiktene til personene du skal treffe. Det slår deg at du er urimelig streng mot deg selv. Du vet jo at du pleier å være rimelig presis, og det vet de du skal møte også. Altså ingen grunn til fortvilelse, selv om dette er en kjedelig episode. Den korte diskusjonen du har med deg selv bidrar til at du får litt rom til å samle deg igjen. Du er i hvert fall noe mer rolig når du kommer frem til møtet.

Depressive tanker handler om tanker og bilder som får deg til å føle deg mørk til sinns; motløs, tappet for energi, skyldbetyngt, pinlig berørt, urolig, såret, lei deg eller irritert – ofte en blanding av flere slike vonde følelser samtidig. Når du kjenner slike følelser, så legg merke til hvilke tanker som farer gjennom hodet ditt. Legg spesielt merke til tanker som er knyttet til at følelsene endrer seg til det verre, for eksempel at du føler deg enda mer kraftløs og nedstemt eller oppskaket og urolig. Etter hvert kan du oppdage at de samme negative tankene dukker opp igjen og igjen, og at de påvirker hvordan du føler deg, på helt bestemte måter.

### *Å skrive ned tankene*

Den beste måten å få satt slike tanker i fokus på, er å velge ut en aktuell situasjon, og så skrive ned tankene som dukker opp i denne situasjonen, gjerne ord for ord. Dersom de negative tankene har form av indre forestillingsbilder, kan en beskrive dem slik en ser situasjonen med sitt indre øye. En slik nedskrivning av tanker er en fremgangsmåte som er til hjelp for mange. Noen synes at det er tungt å gjøre dette på egenhånd, men makter å gjennomføre det likevel hvis de får noe bistand av andre. Det kan være av en terapeut, men også av en venn eller partner. Velger en å la være å skrive ned tankene, kan en uansett benytte seg av prinsippene i fremgangsmåten. Det viktigste er at en finner en måte å gå frem på som en selv tror kan fungere i arbeidet med depresjonen.

Hvorfor er det da så nyttig å skrive ned tankene? Ved å skrive dem ned får du større avstand til dem. De står der på papiret, svart på hvitt, og det blir lettere å vurdere mer nøytralt. De er ikke lengre ”inne i hodet”, og mister gjerne noe av sin umiddelbare troverdighet. Du får satt tankene i et annet perspektiv. Samtidig blir de til noe konkret som du kan reflektere rundt. Det blir også vanskeligere å glemme at dette er tanker som igjen og igjen mørklegger dine oppfatninger og opplevelser.

Det er best at du registrerer tanker og bilder så snart som mulig etter at de har dukket opp i bevisstheten, men det vil ofte være vanskelig å gjennomføre dette i praksis. Du kan da ”skrive tankene bak øret”, og isteden bruke et tidspunkt senere på dagen til å notere ned viktige tanker på et ark eller i en notisbok. Hvis du da ikke husker hvilke tanker som var sentrale i situasjonen, kan du tenke tilbake og reflektere over hva hendelsen innebar for deg. Du kan spørre deg selv hvilken betydning det som skjedde, kan ha hatt i forhold til ditt syn på deg selv, din livssituasjon og ditt forhold til andre mennesker. Sjekk særlig om du kan ha hatt tanker eller forestillingsbilder som på en eller annen måte er knyttet til en følelse av verdiløshet, meningsløshet eller håpløshet. Dette er nemlig ofte sentrale følelser i en alvorlig depresjon.

Ved å skrive tankene ned på denne måten vil du bli oppmerksom på dem og få økt distanse til dem. Det vil i sin tur gi deg bedre muligheter til å vurdere tankene kritisk og til å besvare dem så snart de dukker opp i ulike situasjoner. Dine nedtegnelser vil bli et verdifullt bidrag til arbeidet med

depresjonen. Du får et bedre innblikk i hvilke spesielle tanker som påvirker din depresjon, og det kan danne utgangspunkt for konstruktive ideer om hva du kan gjøre.

Mange vil oppleve en skriftlig registrering av situasjoner, tanker og følelser som både uvant, kunstig og vanskelig. Et forslag er at du benytter et ark som deles vertikalt inn i fire kolonner, med en venstrekolonne *A – hendelsen*, en andre kolonne *B – tankene* og en tredje kolonne *C – følelsene*. Til slutt kan du legge til en fjerde kolonne helt til høyre, *D – alternative tanker*, der du kan sette opp stikkord om andre mulige forklaringsmåter for det som skjedde. La oss gi en beskrivelse i fire trinn av hvordan du kan gå frem.

*Første trinn: Beskriv en situasjon der du følte deg deprimert*

Se for deg en situasjon der du ble oppskaket, helst en situasjon som er rimelig friskt i minnet. Det trenger ikke være en veldig alvorlig situasjon. For denne øvelsens skyld er det kanskje letteste å velge en situasjon som ikke er for opprørende å tenke på. Vær så konkret i beskrivelsen som du kan. I venstre kolonne, *A – hendelsen*, kan du kort skrive ned hva som skjedde, hvor du var, hva du gjorde og hvem du var sammen med. Du kan for eksempel skrive noe sånt som ”Tirsdag 12. september, alene hjemme, fikk telefon fra May Britt, opprørt etterpå”.

Av og til er det vanskelig å finne frem til hvilken hendelse som er knyttet til endring i sinnstemning. Ofte merker vi bare at vi er blitt tyngre til sinns, uten at vi ser en åpenbar forbindelse med noe spesielt som har hendt. Vi sitter for eksempel og leser avisen, og plutselig er vi helt ute av humør. I slike situasjoner hender det likevel at vi finner frem til en forklaring. Hvis vi reflekterer rundt hva som skjedde, kommer vi kanskje på at det var noe nedslående vi kom til å tenke på, eller at vi med vårt indre øye så for oss noe leit som har skjedd eller kan komme til å skje.

*Andre trinn: Beskriv hva du følte*

Tenk så gjennom hva du følte i denne situasjonen. Hvilke konkrete følelser utgjorde den deprimerte sinnstemningen du kom i? I tredje kolonne, *C – følelser*, kan du sette noen stikkord om hva du følte.

En deprimert sinnstemning består ofte av en blanding av følelser. Vi kan være sint og trist på samme tid, men også urolig og engstelig. I tillegg kan vi føle oss pinlig berørt, ydmyket, skyldbetyngt, avvist, frustrert, oppgitt, såret eller ensom.

Det er ofte vanskelig å gi en mer detaljert beskrivelse av følelser ut over om de er ubehagelige eller ikke. En fremgangsmåte er å tenke på hvordan du reagerte kroppslig, om du var ansent i bestemte deler av kroppen og andre kroppsfornemmelser du opplevde. En annen fremgangsmåte er å lukke

øynene og forestill deg hva som skjedde så livaktig som mulig: Hva gjorde du? Hvor befant du deg? Hvem andre var tilstede? Hvilke følelser kommer til deg nå?

*Tredje trinn: Beskriv dine deprimerende tanker*

Her dreier det seg om å gjenkalle og få satt ord på spontane tanker i situasjonen som du tror påvirket hvordan du følte deg. Disse tankene kan du kort beskrive i andre kolonne, *B – tanker*. Vi har tidligere beskrevet deprimerende tanker som tanker eller forestillingsbilder som utløses i en bestemt situasjon, og som er kortvarige, ureflekterte og ofte vanskelige å huske. Det kan dreie seg om et bruddstykke av en setning eller et bilde som farer gjennom hodet ditt.

Som nevnt er det ofte vanskelig etterpå å gripe fatt i hva en tenkte i en gitt situasjon. En mulighet da er å stille seg spørsmålet: Hvis mine følelser kunne snakke, hva ville de si? Igjen kan du lukke øynene, se for deg hva som skjedde i situasjonen, føle etter hva du opplevde der og da, for så å sette ord på følelsene. Hvis du for eksempel følte deg avvist av noen, kan det dreie seg om at du opplevde den andres blick som nedlatende eller at du tolket et gjesp som uttrykk for at vedkommende kjedet seg i ditt selskap. Hvis det var sinne du opplevde, hva forteller denne følelsen om? Er irritasjonen sammenknyttet med en følelse av å være såret, forulempet eller redd?

*Trinn fire: Beskriv alternative tanker*

Første fase i arbeidet med deprimerende tenkning er altså å få fatt i tankene som danner opphav til hva du føler i en bestemt situasjon. Neste skritt er at du stiller gode spørsmål omkring hva du bygger de skremmende eller deprimerende tankene på. Du kan så komme med forslag til alternative tenkemåter. Slike alternative tanker kan settes opp i fjerde kolonne, ytterst til høyre, *D – alternative tanker*.

I dette arbeidet er det viktig at du makter å være din egen støttespiller. For det første trenger du en klartenkt og fornuftig støttespiller som kan foreslå alternativer til den depressive logikken. Tenk gjerne at du er en forsker som stiller spørsmål om hvilket faktagrunnlag de depressive tankene er bygget på:

- Glemmer jeg viktige opplysninger?
- Hva er det verste som kan skje?
- Tror jeg at noe vil skje, bare fordi det *kan* skje?
- Hvor stor er sannsynligheten for dette?
- Bruker jeg overdrevne ord som *må*, *skal*, *aldri* eller *alltid*?
- Hvordan ville en annen tenke om det som skjer nå?

Depresjon er en tilstand der ubarmhjertighet og kald kritikk ofte får fritt spillerom. Deprimerte mennesker trenger derfor et vennlig korrektiv. Mennesker flest har en evne til å leve seg inn i andres



situasjon, forstå deres motiver, unnskyld feilgrep de gjør og tilgi deres synder. Du har sikkert vist denne gode siden av deg ovenfor dem du er glad i. Hvorfor ikke bruke litt av denne evnen i forholdet til deg selv? Du trenger nemlig en annen støttespiller i tillegg til den fornuftige. Det er den *vennlige* støttespiller. Forestill deg at du er din egen venn som betrakter situasjon med varm forståelse, respekt og toleranse. Still deg så spørsmål som:

- Har jeg urimelige forventninger til meg selv?
- Bebreider jeg meg selv for noe som ikke er min skyld?
- Hva ville jeg sagt til en venn som var i samme situasjon?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?
- Hvis jeg ikke var så hard mot meg selv, hvordan kunne jeg tenke da?

### *Oppsummering*

Vi har beskrevet depresjon som en form for propaganda. En alvorlig depresjon preges av håpløshetsfølelse og en stadig tilstrømning av negative tanker. Det viktigste tiltaket mot propaganda er å bli seg bevisst at en er utsatt for en slik påvirkning. Først da er det mulig å vurdere innholdet i det budskapet som formidles: Hva er disse påstandene egentlig bygget på?

I arbeidet med depressive tanker er det viktig å kunne ta et skritt tilbake og studere tankene litt på avstand: Hva sier jeg til meg selv? Dette kan gi rom for å komme på andre tanker: Kan jeg forstå dette anderledes? Dermed får en mulighet til å vurdere de depressive tankene opp mot andre, og kanskje mer positive tanker.