

Kontroll over grubling og bekymring

Psykolog Torkil Berge

Det å sitte uvirksom i selskap med tunge tanker er en stor energyv. Under en depresjon blir negative "kvernetanker" som kvikksand som trekker deg ned og tar fra deg håp. Forfatteren Andrew Solomon skrev at hans største anklage mot depresjonen var at den tok nåtiden fra ham. Han tilbrakte all sin tid med å gruble over fortiden og bakgrunnen for de depressive plagene, og med å bekymre seg for fremtiden. Det er heldigvis mulig å få kontroll over kvernetanker og vinne nåtiden tilbake. Dette notatet gir råd om hvordan du kan gå frem for å få kontroll over vedvarende grubling og bekymring.

Grubling

Depresjon preges av negativ grubling. En tenker om og om igjen på hvor dårlig en føler seg, hvor lite energi en har og hvor lite motivert en er til å gjøre noe. Bakgrunnen for dette er ofte et fortvilet ønske om å forstå. En vanlig antakelse hos personer som er deprimerte er at en kan løse problemer ved å tenke mye på dem. Men forskning viser at depressiv grubling svekker evnen til å løse problemer. Man hindres i å gå inn i aktiv og handlingsrettet problemløsning.

Grubling er som kvikksand, der den ene negative tanken tar den andre. Jo lengre dette pågår, desto vanskeligere er det å løfte seg over i en annen sinnsstemning. Da kommer mer positive tanker og minner vanskelig frem. Minner er ofte samlet i nettverk i hukommelsen. Triste og vonde minner er bundet sammen. En depressiv sinnsstemning gir sterk økning i tilgangen på negative minner. Samtidig stenges positive minner ute. Det blir rett og slett vanskeligere å erindre når man hadde det hyggelig og når man følte at man fikk til noe.

Det er en nær forbindelse mellom hvordan vi føler oss og hva vi tenker. Under en depresjon vil en følelse av å være oppgitt danne grobunn for tanker om et liv uten mening og en fremtid uten håp. Ved å gruble på hvor alene en er, blir følelsen av ensomhet og isolasjon sterkere. Ved å tenke på det vonde en har opplevd i livet, blir det vanskeligere å se det positive i situasjonen her og nå. En opplever å mangle energi, blir sittende og gruble over dette og føler seg bare mer og mer fortvilet.

Nyttige spørsmål ved grubling

Et første steg er å få oversikt over din grubling og dine holdninger til den:

- Hvor mye tid bruker jeg nå til grubling?
- Hvilken tid på dagen er den verste?
- Hvilke fordeler har grublingen for meg, og hva er ulempene?
- Opplever jeg at grublingen lar seg kontrollere?

Disse spørsmålene kan gi et utgangspunkt for konkret kartlegging av grublingen:

- I hvilke situasjoner kommer grubletankene, og er det spesielle hendelser som utløser dem?
- Hva påvirker grublingen, og hva fører til at jeg slutter å gruble?

I selve situasjonen og mens grubletankene er sterke, kan du spørre deg selv:

- Er disse tankene nyttige, og hvor leder de meg hen?
- Er dette noe jeg har vært gjennom mange ganger før?
- Bidrar de til å gjøre meg mindre eller mer deprimert?

Du kan så vurdere om tankene kretser rundt temaer som du vet er knyttet til depresjonen. Det kan være tanker omkring verdiløshet, meningsløshet og håpløshet. I så fall vet du at det er depresjonens stemme du hører.

Det er spesielt viktig at du er oppmerksom på virkningene av "hvorfor"-spørsmål, for eksempel:

- Hvorfor skjer dette med meg?
- Hvorfor føler jeg dette?
- Hvorfor kan jeg aldri gjøre noe riktig?

Svarene du gir til slike spørsmål vil ofte være svært generelle og vage. De krever gjerne at du "burde" gjøre noe, men gir få nyttige anvisninger om hva du konkret kan gjøre. Tren derfor på å bruke "hvordan"- og "hva"-spørsmål i stedet, for eksempel:

- Hvordan kan jeg gripe fatt i dette problemet?
- Hva vil konkret være nyttig for meg å gjøre i denne situasjonen?

Et råd her er å følge to-minutters-regelen:

Etter at du har merket at du er i en grubletilstand, gi deg selv et par minutter til å tenke videre. Still deg så spørsmålene:

- Gjør jeg fremskritt i forhold til problemet jeg prøver å løse?
- Forstår jeg mer nå enn det jeg gjorde før?
- Blir jeg mindre deprimert og selvkritisk av å tenke slik?
- Hvis en venn var i samme situasjon, ville jeg rådet ham eller henne til å gruble på dette?

Hvis svaret er nei, så bruk grubletilstanden som et startskudd for handling. Gjør noe konkret, hva som helst, fortrinnsvis noe som engasjerer deg nok til at de tunge tankene blir mindre påtrengende.

Kognitive metoder ved grubling

Som et forsvar mot depressiv grubling, snakker vi ofte om de tre D-er:

- Distraksjon – all aktivitet som får deg bort fra de tunge tankene når de er på sitt mest knugende. Prøv ikke å presse vekk tankene, da blir de gjerne bare sterkere. Aksepter deres tilstedeværelse, samtidig som du retter oppmerksomheten over på noe annet.
- Distanse – prøv å skape litt avstand til det negative, for ikke å la selvkritikk underminere selvfølelsen og la pessimismen ta fra deg alt håp; erkjenn at det er depresjonens stemme du hører, og at den neppe vil deg vel.
- Diskusjon – når du har energi til det, prøv å få til en indre diskusjon omkring gyldigheten av de negative tankene, ved å spørre deg selv:
 - Hva ville jeg sagt til en venn som var i samme situasjon?
 - Ville jeg vært like negativ og pessimistisk da?
 - Hvilke kommentarer kunne ha formidlet forståelse og oppmuntring?

For at diskusjonen skal bli fruktbar, kan du gjøre bruk av kognitive teknikker og "ABC-modellen". Det står mer om dette i heftene: "Tankens kraft: En kognitiv tilnærming" og "Svarte veikart: Depressiv tenkning". Du kan også bestemme deg til å utsette hele diskusjonen til du får snakket med en person du har tillit til.

I kamp med grublemonsteret

Det er vanskelig å la være og gå inn i diskusjon med grubletanker som føles viktige. Se for deg at du er i en tautrekkingskamp på liv og død med et svært og stygt grublemonster. Monsteret står på den andre siden av et mørkt og bunnløst hull i bakken, som det prøver å trekke deg ned i. Fortvilet gjør du alt du kan for å trekke i tauet, men det virker som om du aldri kan vinne. Jo hardere du trekker, jo mer øker presset fra monsteret på den andre siden av hullet. Du leter desperat etter måter du kan få overtak på, spenner hælene fast i bakken og rykker enda kraftigere til i tauet. Hva ellers kan du gjøre?

Vårt forslag er at du heller finner en måte å slippe tauet på. Da er du fri, og kan gå i den retningen du velger. Monsteret vil rope og lokke for å få deg inn i tvekampen igjen, men du går bare videre i livet ditt.

Slik beskrev "Torbjørn" hvordan han etter lengre tids trening med kognitive metoder fikk mer kontroll over sitt grublemonster:

Det har vært veldig nyttig å lære meg å takle alle de tilbakevendende negative tankene og all den pessimistiske grublingen og bekymringen. Det tok litt tid å jobbe inn disse metodene, men nå kan jeg kjenne igjen slike tanker med en gang, og deretter mobilisere et system av støttetanker som anerkjenner dem, men som samtidig langt på vei ufarliggjør dem ("Nå er det depresjonen som snakker", "Ville du sagt det der til en god venn?"). Eller jeg kan kneble dem i fødselen ved for eksempel aktivt å bestemme meg for å tenke på noe helt annet, eller enda mer effektivt, gå en tur eller foreta meg en eller annen aktivitet som driver den pessimistiske grublingen på flukt. Før jeg lærte meg dette, ville jeg i stor grad forsøkt å argumentere med de negative tankene, noe som bare forsterket dem gjennom at jeg gikk inn på deres premisser.

Konkretiseringstrening ved grubling

Et virkemiddel mot grubletanker, er at man regelmessig øver seg på å rette oppmerksomheten mot konkrete detaljer, som en for form for "konkretiseringstrening":

- Fokuser på det som faktisk skjer, og ikke hvorfor det skjer eller mulige følger av det.
- Unngå å bli for generell og abstrakt.
- Ta for deg de konkrete detaljene.
- Hva er det som gjør denne hendelsen unik og spesiell?
 - Hva ser du?
 - Hva hører du?
 - Hvem gjør hva?
- Fokuser på prosessen som om du ser på en film og ser historien utvikle seg.
- Lag så en detaljert plan for hva du nå vil gjøre og hvordan du vil gå fram for å gjøre det.

Bekymring

Mange personer med depresjon, angstlidelser, søvnproblemer, vedvarende smerter og utmattelse bekymrer seg for vonde ting som kan hende, og er urolige og rastløse. De har en sterk følelse av å være sårbare. Noen har, i tillegg til depresjonen, såkalt generalisert angst, som er en angstlidelse preget av vedvarende og overdreven bekymring.

Bekymring kan fungere som en flukt fra følelser. Personen stanser da sjelden opp og åpner for følelser, eller prøver å se for seg det en frykter i sin ytterste konsekvens. Bekymring tar heller form av en indre samtale med kjeder av ord og setninger, der en febrilsk leter etter tiltak som kan forhindre det negative fra å skje. Samtidig spennes musklene i forsvar. På sikt bidrar det til anspenhet, smerter i kroppen, magebesvær og søvnproblemer.

Ikke kjemp mot tankene

Problemet med overdreven bekymring er ofte ikke mangelfull kontroll, men at en gjør et forsøk på å overkontrollere egen tenkning. Et forslag er at du i utgangspunktet forsøker å *akseptere* at bekymringen melder seg i den aktuelle situasjonen. La være å si til deg selv at du ikke skal bekymre deg. De fleste mennesker er bekymret for noe fra tid til annen. Bekymring er ikke skadelig i seg selv, og å være uten bekymringer behøver heller ikke være en fordel. Tvert om kan det å bekymre seg for noe vi er engstelige for å gjøre, være en form for problemløsning. Et eksempel er at vi tvinges til grundigere forberedelser.

Målet er ikke å slutte med bekymring, det er verken mulig eller fordelaktig. Målet er å begrense varigheten og styrken av bekymring som ikke bringer deg nærmere løsning av problemene, men som gjør vondt verre ved at det blir stadig flere bekymringer å tenke på. Dette inkluderer det å bekymre seg over bekymringen, for eksempel å bekymre seg for at bekymring i seg selv er skadelig eller farlig.

Utgangspunktet for de følgende rådene er at du aksepterer at bekymringstanker vil melde seg og at det er helt naturlig å bekymre seg fra tid til annen. Det å forsøke å undertrykke tankene har ofte den paradoksale effekten at de bare blir sterkere. Da er det bedre å prøve å akseptere bekymringstankenes tilstedeværelse samtidig som du flytter oppmerksomheten ut mot praktiske gjøremål der og da. En huskeregel for en slik fremgangsmåte er: "Aksepter innover, fokus utover".

Kartlegging av bekymringstanker

Du kan kartlegge tiden som du bruker til bekymring, i hvilke situasjoner du er bekymret, hvilke temaer du bekymrer deg over, og hva du gjør for å kontrollere bekymringen. Her er det viktig å få oversikt over såkalte "trygghetssøkende strategier", det vil si hva du gjør for at det negative ikke skal hende. Eksempler er å unngå å lese om ulykker og dødsfall i avisen, vaske gulvene daglig i tilfelle besøk, alltid sjekke om du har gjort noe feil, kontinuerlig sjekke e-post eller stadig be om beroligelser fra andre. Slike strategier demper kanskje noe av uroen på kort sikt, men bidrar samtidig til å holde ved like opplevelsen av fare og av å være sårbar.

Skille mellom tenkte og reelle farer

Du kan skrive ned dine bekymringstanker og hvor mye du tror på dem, på en skala fra 1 (liten tro) til 10 (stor tro). Ofte vil det vise seg at det negative ikke skjer, eller at du håndterer en vanskelig situasjon langt bedre enn det du fryktet.

Mange sier nettopp at de ikke har problemer med å takle utfordringer og kriser når de først kommer. De takler de reelle farene og truslene, for eksempel når en i familien utsettes for en ulykke. Det er de "tenkte" truslene som er det vanskelige, for de har jo ikke inntruffet enda, og det er lite en kan gjøre med dem her og nå.

Du kan trene deg til å se forskjellen mellom reelle og tenkte trusler. Reelle trusler vekker gjerne sterkere følelser, de skjer her og nå, det er mulig å gjøre konkrete tiltak og det er vanligvis enklere å forklare andre hva som skjer. Det er for eksempel lettere å forklare følgende situasjon: "Jeg har nettopp fått en telefon om at min datter er på legevakten, jeg må reise ned dit og hjelpe henne", enn denne: "Jeg ble så bekymret nå, for jeg begynte å tenke på at min datter kanskje velter på sykkelen på vei hjem skolen, jeg må ringe henne og be henne om å være forsiktig".

Du kan trene deg til med ditt indre øye å se for deg positive utfall av de tenkte faresituasjonene. Et eksempel er å forestille seg at din datter reiser seg uskadd etter at sykkelen har veltet. Blid og fornøyd sykler hun videre hjemover.

Prøv å skille mellom ting du kan gjøre noe med og ting du ikke har muligheter for å påvirke. Å bruke tid på og bekymre seg for ting en ikke kan gjøre noe med, er utmattende. Da er det bedre å prøve og bruke energien på områder hvor det å omsette tankene til handling kan ha en betydning.

Bekymringsfrie soner og tidsperioder

Du kan skrive ned hvilke problemer og farer som er involvert i en bok, og hente dette frem senere når du føler at du på en mer konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. Du kan sette av en bestemt tid hver dag, for eksempel en halv time, til å gå inn i det bekymringsfulle. Resten av dagen, når tankene kommer, henvises disse til denne bekymringstiden. Fokus er da på hvordan du kan håndtere vanskene, der du skiller mellom reelle problemer og tenkte problemer. Tilsvarende kan du skille mellom problemer du ikke har kontroll over og problemer du faktisk kan gjøre noe med.

Du kan etablere bekymringsfrie soner og tidsperioder. Eksempler er når du kjører bil, i tiden fra du våkner til etter frokost, eller når du er i stuen.

Du kan prøve å utsette bekymringen noe. Du kan for eksempel avtale med deg selv at du vil tenke mer på det om et par minutter, skal bare ut og sjekke postkassen først. Slik får du en kort pause hvor andre aktiviteter kan komme i forgrunnen. Da kan det senere være noe lettere å motstå tankene.

Tanken er fri

Mange føler seg ute av stand til å utøve en slik kontroll over bekymring. Det er riktig at de negative tankene vanligvis begynner ufrivillig, men de *opprettholdes* som regel under bevisst kontroll. Det innebærer at det er umulig å hindre bekymringstankene fra å dukke opp, for tanken er fri. Men du har mulighet til å påvirke hvordan du velger å reagere på tankene, hvor mye oppmerksomhet de gis og hvilke følger de får.

Se på tankene, ikke gjennom dem

Det er ikke lett å være seg bevisst at en tenker mens en tenker på noe. Når grubletankene og bekymringstankene er sterke, er vi sjelden klar over der og da at "tankekvinnen" er satt på høygir. Vi ser vanligvis ikke *på* tankene, men *fra* dem og *gjennom* dem. En fisk har vannet som sitt naturlige miljø. Den "vet ikke" at den er under vann; den bare svømmer. Mennesker "svømmer" i sine tanker, så involvert i dem at vi knapt merker at de er der.

Gjennom øvelse kan du trene deg til å se *på* tankene og ikke gjennom dem. Tanker er ikke fakta, de er bare tanker. De behøver ikke tas bokstavelig. Da kan du unngå å trekkes inn i strømmen av depressive grublerier og angstfylt bekymring – inn i fortid og fremtid, men delta i livet slik det skjer *nå*.

Avslutning

Det vi beskriver her er enkle tiltak i teorien, som selvsagt er vanskelig å gjennomføre i praksis - ikke minst under en depresjon eller angstlidelse. Man må trene systematisk på å få en annen måte og forholde seg til grubling og bekymring. Denne treningen må ofte skje regelmessig og over en lengre tidsperiode.

Gode råd:

- ~ Avtale med dine nærmeste at de skal hjelpe deg med og dempe deg hvis du bruker for mye tid på grubling og bekymring.
- ~ La dem støtte deg i å rette oppmerksomheten mot det som skjer her og nå, og ikke mot grubling (fortid) eller bekymring (fremtid).
- ~ Da reduserer du stress, lever mere i nuet og får styrket følelsen av handlekraft og livskvalitet.

Slik formulerte Gwyneth Lewis det i sin bok om depresjonen:

Den endeløse kampen med de kritiske stemmene i hodet hadde gjort meg så mye vondt at jeg gjorde alt jeg kunne for å undertrykke dem. Men så forsto jeg at uansett hvor mange "buss" med tanker som kom kjørende, så trengte jeg ikke å hoppe på noen av dem. Jeg lærte å la bussene kjøre forbi, så dem bare passere. Dette er det aller viktigste jeg har lært om depresjonen. Det virker kanskje opplagt, men for meg var virkningen enorm.