



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI

# Kontroll over kvernetanker og vedvarende grubling\*

---

\* Fra *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*, Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug 2013.

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 selvfølelse og 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. Vi vil gi noen råd om hvordan du kan gå frem.

### **Depressiv grubling**

Bekymring og grubling er to ulike varianter av kvernetanker. Bekymring er fremtidsrettet, med fokus på hva som kan gå galt. Grubling er fortidsrettet, med fokus på hva som har gått galt – og hvorfor. Mens bekymringen vekker uro og nervøsitet, er grubling som en magnet på nedstemthet og følelse av utilstrekkelighet. Den deprimerede kjennetegnes nettopp ved en tendens til å gruble over sine plager og hvorfor de har kommet, og til stadig å finne feil ved seg selv. Typiske temaer for grubling er hvor sliten en er eller hvor vondt en har det; hvor vanskelig det er å konsentrere seg; hvor passiv, oppgitt og lite motivert en føler seg; hvor stresset og anspent en føler seg. Man tenker gjerne på en negativ hendelse, går gjennom det som skjedde om og om igjen, og ønsker at det skulle gått bedre.

Grubling forsterker det negative i en allerede vanskelig situasjon. Bakgrunnen er ofte et ønske om å forstå: Hvorfor skjer dette? Man prøver å tenke seg ut av problemene, men blir sittende fast i dem. Tenker du *for* mye, svekker du evnen til å løse problemer. Jo mer tankene spinner rundt problemene, jo vanskeligere kan det bli å forstå hva du kan gjøre med dem. Tankene blir forurenset og mister klarhet og dybde. Det blir tyngre å komme i en løsningsorientert sinnstemning. Du blir mindre involvert i aktiviteter som kunne gitt handlekraft. Men likevel er det vanskelig å slutte å gruble. Grubling er selvforsterkende. Når du først er i en grubletilstand, føles det på en måte riktig og nyttig å dvele ved problemene.

Negativ grubling er en kjernekomponent i depresjon, spesielt for personer med tilbakevendende depresjoner. Det innebærer at du kan redusere risikoen for depresjon ved å begrense tiden du bruker til å gruble over problemer og hvorfor du har det som du har det.

### **Grubling er som kvikksand**

Når en først har begynt å gruble, minker motivasjonen for å slutte å gruble. Grubling er som kvikksand; det kan bli stadig vanskeligere å løfte seg over i en annen sinnstemning. Noen tror at de ved å gruble kan få større innsikt i seg selv og sitt liv. Andre tenker at grublingen gjør vondt verre, men har samtidig en sterk følelse av at det er riktig og nyttig å gruble. De håper at de ved å samle inn nok informasjon vil komme frem til svar som gir mening. Selv om de blir skuffet gang på gang, driver denne følelsen dem likevel til å fortsette. Når vi tenker på en lei opplevelse, kommer tankene snart i forbindelse med andre triste minner. I en depressiv sinnstemning skjer en

økning i tilgangen på depressive 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. Du har sikkert opplevd at når du dveler ved negative følelser og tanker, så blir de mer intense og du føler deg bare verre. Hvis noe får deg til å stoppe, eller avbryter deg, har du kanskje opplevd at sinnsstemningen blir noe lettere. Gjennom øvelse kan en trene seg til å motstå strømmen av depressive grublerier og angstfylt bekymring – inn i fortid og fremtid – for i større grad å kunne delta i livet slik det er nå.

### **Tiltak mot depressiv 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?

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 på 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 konkret vil være nyttig for meg å gjøre i denne situasjonen?

### **Aktivitet mot grubling**

Merker du at du er i en grubletilstand, så gi deg selv et par minutter til å tenke videre. Still så spørsmål ved kvernetankene, for eksempel om du gjør fremskritt i forhold til problemet du tenker på, om du blir mindre nedstemt og selvkritisk av å tenke slik, eller om du ville rådet en venn i samme situasjon til å tenke mye på dette. Hvis svaret er nei, så bruk tilstanden som et startskudd

for handling. Gjør noe konkret, hva som helst, fortrinnsvis noe som engasjerer deg nok til at tankene blir mindre påtrengende.

Som en forsvarsstrategi kan du prøve «de tre d-er»:

- **Distraksjon** – med aktivitet som får deg bort fra tankene når de er på sitt mest knugende. Prøv ikke å presse dem vekk, da blir de bare sterkere. Aksepter deres tilstedeværelse, samtidig som du retter oppmerksomheten mot noe annet.
- **Distanse** – prøv å skape litt avstand til det negative, for ikke å la selvkritikk underminere selvfølelsen og la pessimismen ta fra deg håpet; 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 eller kollega som var i samme situasjon? Ville jeg vært like negativ og pessimistisk da? Hvilke kommentarer kunne ha formidlet forståelse og oppmuntring? Du kan også bestemme deg for å utsette hele diskusjonen til du får snakket med en person du har tillit til.

Et annet forslag er å skrive i en «grublebok» hvilket tema som grubletankene kretser rundt, altså hvilke problemer eller vanskeligheter som er involvert. Da kan du hente det frem senere når du føler at du er i en tilstand der du på en mer konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. En mulighet er at du da kan bruke metoder for problemløsning, eller metoder for å få frem alternative og mer hjelpsomme tanker.

Utgangspunktet er at du, når du reflekterer over grubletankene, kan ta et skritt tilbake og stille spørsmål som: Er disse tankene nyttige? Hvor leder de meg hen? Er dette noe jeg har vært gjennom mange ganger før? Bidrar de til å gjøre meg mindre eller mer utmattet og nedstemt? Dersom konklusjonen er at de har lite å bidra med, så bare la dem bli i ytterkanten av din oppmerksomhet, helt til de blekner og forsvinner av seg selv.

### **I kamp med grublemonsteret**

Det er vanskelig å la være å 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. Vinner monsteret, og får lurt deg tilbake til tautrekkingskampen, kan du vente et øyeblikk, samle deg, og så kan du slippe tauet igjen. Etter noen ganger har du kanskje forlatt

hullet for godt. Slik beskrev «Torbjørn» hvordan han etter lengre tids trening fikk mer kontroll over sitt grublemonster:

*Det har vært veldig nyttig å lære meg å takle alle de tilbakevendende negative tankene. 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 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**

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

*Fokuser på hva 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 frem for å gjøre det.*

### **Avslutning**

Det vi beskriver her er enkle tiltak i teorien, som selvsagt er vanskelige å gjennomføre i praksis, ikke minst under en depresjon. Man må trene systematisk på en annen måte å forholde seg til kvernetankene på. Lykkes du i å snu disse negative tankemønstrene, vil det være et stort skritt i arbeidet med både å lindre og forebygge depresjon. Da unngår du å bli trukket inn i strømmen av depressive grublerier og angstfylt bekymring – inn i fortid og fremtid – og deltar i livet slik det er nå. Slik formulerte den walisiske forfatteren og poeten 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 «busser» 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.*