



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI

# Mestring av depressiv tenkning\*

---

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

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 noe imot deg. Senere nevner du kanskje hendelsen for ham, og det viser seg at han rett og slett ikke har lagt merke til deg. Vanligvis vil du føle deg lettet og glemme hele episoden. Hvis du derimot er deprimert, kan du 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 har tatt 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 antakelser. 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.

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 og verdiløse – selvkritikken kan være nådeløs. Livet oppleves som uten mening og fremtiden som uten håp.

Det er en myte at selvkritikk virker motiverende. Tvert om skjer ofte det motsatte. Den som til stadighet finner feil ved seg selv, blir demoralisert. Konstant selvkritikk får en til å føle seg mindre verd, uten at en presterer bedre av den grunn. Det er viktig å snakke til seg selv på en måte som er til hjelp og ikke til skade. Å gi konstruktive og oppmuntrende kommentarer fungerer langt bedre.

Påkjenninger og tap vil som regel ha stor betydning for om mennesker blir deprimerte. Deprimerte personer sliter vanligvis med høyst reelle problemer. 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 ingenting lenger?» Svarene vil ofte være i form av ny og enda sterkere selvkritikk.

## **En kognitiv tilnærming**

For de fleste av oss er det innlysende at måten vi tenker om en hendelse på, påvirker hvordan vi føler og reagerer på hendelsen. Ofte er det ikke en situasjon i seg selv som er problemet, men hva vi tenker om den. Et eksempel er når vi har levert en dårlig presentasjon på et møte på jobben. Mer enn selve hendelsen kan det være sterkt selvkritiske tanker vi kan få i ettertid som skaper problemer, for eksempel tanker som gir opphav til følelser av å ha mislyktes eller av å være avslørt. Gjennom å oppdage, utfordre og endre tankemønstre kan vi påvirke følelsene våre og kanskje også se muligheter og nye handlingsalternativer i situasjonen vi finner vanskelig.

Vi snakker ikke her om at man skal «tenke positivt», for urealistisk positiv tenkning kan tvert om svekke muligheten til å mestre problemer. Målet er heller å stille spørsmål ved tankene: Er det alternative måter å forstå situasjonen på? Hvordan ville en annen tenke om det som skjer nå? Har jeg urimelige forventninger til meg selv? Slike spørsmål er viktige fordi de åpner opp for en mer konstruktiv håndtering av problemene man står overfor i hverdagen.

Den deprimerte kan ha nådeløse tanker om seg selv og sine muligheter. Da er det ofte avgjørende å få skiftet tenkningen fra å være absolutt til å bli spørrende, for slik å få åpnet opp for flere muligheter. Et viktig spørsmål er om det finnes en vennligere og mer hjelpsom måte å tenke om seg selv på. Lærer man å behandle seg selv mer omsorgsfullt, kan man i større grad bli sin egen medhjelper, og det blir også lettere å be om støtte. Dette kan åpne opp for at andre personer, enten det er i familie eller blant venner og arbeidskolleger, kan stimulere til styrket selvfølelse, opplevelse av tilhørighet og handlekraft.

### **Negative automatiske tanker**

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 hvilke tanker som kom i de vanskelige situasjonene. 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.

Eksemplet viser at det ofte er vanskelig å registrere og holde fast på tankeaktivitet. Dette gjelder oss alle, uansett om vi er deprimert eller ikke. For det første er vi i utgangspunktet ofte ikke bevisst på hva vi tenker til enhver tid. 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, vi er så involvert i dem at vi knapt merker at de er der. Derfor er det viktig å trene seg til å se på tankene og ikke bare fra dem eller gjennom dem. Tanker er ikke fakta, de er bare tanker. De kan være gyldige eller ugyldige, konstruktive eller nedbrytende, alt etter som. De behøver ikke tas bokstavelig.

### **ABC-modellen**

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 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.

### **Snu negative tankemønstre**

Depresjonen kan motarbeides ved at du identifiserer hvilke tanker som bidrar til å gjøre deg deprimert, og i hvilke situasjoner de 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 enkelt 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, 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 roligere 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.

### **Ikke prøv å press vekk negative tanker**

Et viktig prinsipp i dette arbeidet er at du prøver å akseptere tilstedeværelsen av negative tanker. Det er viktig at du ikke prøver å undertrykke dem, da får de bare mer oppmerksomhet og blir enda sterkere. Målet er ikke å hindre negative tanker å dukke opp, det er et umulig prosjekt i en vanskelig situasjon. Tanken er fri og den lar seg ikke stanse. Du har imidlertid mulighet til å påvirke hvor mye oppmerksomhet du gir dem, hvor mye du velger å tro på dem og hvilken innflytelse de får over deg. Vi har alle mange negative tanker hver eneste dag. Det som gir dem kraft er i hvilken grad vi tror på dem.

## Å skrive ned tankene

Den beste måten å belyst slike tanker på, og å kunne hente frem alternative tanker, er å skrive dem ned når de dukker opp, og da helst så presist som mulig, gjerne ord for ord. Dersom disse negative tankene har form av indre forestillingsbilder, kan du beskrive dem mest mulig detaljert slik du ser situasjonen med ditt indre øye. Å formulere negative tanker skriftlig er en fremgangsmåte som er til hjelp for mange. Noen synes at det er tungt å gjøre dette på egen hånd, men makter å gjennomføre det likevel hvis de får 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 nyttig å skrive ned tankene? Ved å skrive dem ned vil du bli oppmerksom på dem og få økt distanse til dem. De står der på papiret, svart på hvitt, og det blir lettere å vurdere dem mer nøytralt. De er ikke lenger «inne i hodet», og mister noe av sin umiddelbare troverdighet. Det vil i sin tur gi deg bedre mulighet til å vurdere tankene kritisk og til å besvare dem så snart de dukker opp i ulike situasjoner. Det er dessuten ofte lettere å se gjennom slike notater senere, når du kanskje ikke er så deprimert og dermed kan vurdere dem i et noe annet lys. Nedtegnelsene dine 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.

Det å skrive ned tanker er først og fremst en hjelp i begynnelsen, slik støttehjul er til hjelp når et barn skal lære å sykle. Etter en del trening blir kontrollen over negative tanker en vane. Du trener opp hjernen til å legge merke til og gjenkjenne tankene noen tidels sekunder etter at de opptrer. Dermed skaffer du deg selv rom til å forholde deg til tankene på en konstruktiv måte, enten det er ved å teste dem ut, finne alternativer eller rett og slett bare ignorere dem og rette oppmerksomheten mot mulighetene i situasjonen.

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 i stedet bruke et tidspunkt senere på dagen til å notere ned viktige tanker på registreringsarket eller i notisboken din. 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 for 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 ofte sentrale følelser i en depresjon.

Mange vil oppleve en skriftlig registrering av situasjoner, tanker og følelser som både uvant, kunstig og vanskelig. Et hjelpemiddel er å benytte et ark som deles vertikalt inn i fire kolonner, med en

venstrekolonne Hendelse, en andre kolonne Tanker og en tredje kolonne Følelser. Den fjerde kolonnen, helt til høyre, er Alternative tanker. Her kan en sette opp stikkord om andre mulige måter å forklare det som skjedde på. Under finner du en illustrasjon av et slikt oppsett.

A: Situasjon	B: Tanker	C: Følelser	D: Alternative tanker

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

Se for deg en situasjon der du ble oppskaket eller nedstemt, helst en situasjon som er rimelig friskt i minnet. Det trenger ikke være en veldig alvorlig situasjon. For denne øvelsens skyld er kanskje det letteste å velge en situasjon som ikke er for opprørende å tenke på. Vær så konkret i beskrivelsen som du kan. I venstre kolonne, Hendelse, 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 sinnsstemning. 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 sinnsstemningen du kom i? I tredje kolonne, Følelser, kan du skrive noen stikkord om hva du følte. En deprimert sinnsstemning består ofte av en blanding av følelser: sint og trist på samme tid, men også urolig og engstelig. I tillegg kan en føle seg pinlig berørt, ydmyket, skyldbetyngt, avvist, frustrert, oppgitt, såret eller ensom. Det er ofte vanskelig å gi en mer detaljert beskrivelse av følelser enn å fastslå om de er ubehagelige eller ikke. Én fremgangsmåte er å tenke på hvordan du reagerte kroppslig, om du var anspent i bestemte deler av kroppen og andre kroppsfunksjoner du opplevde. En annen fremgangsmåte er å lukke øynene og forestille deg hva som skjedde, så livaktig som mulig: Hva gjorde du? Hvor befant du deg? Hvem andre var til stede? Hvilke følelser kommer til deg nå?

### **Tredje trinn: Beskriv dine negative 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, Tanker. Vi har tidligere

beskrevet automatiske negative 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, kjenne 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 deg om? Er irritasjonen sammenknyttet med en følelse av å være såret, forulempet eller redd?

#### **Fjerde trinn: Beskriv alternative tanker**

Første fase i arbeidet er å få fatt i de tankene som vekker vonde følelser 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, Alternative tanker.

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

- Hva er fakta?
- Glemmer jeg viktige opplysninger?
- Tenker jeg på fremtiden ut fra hvordan jeg føler meg akkurat nå, når jeg har det så vanskelig?
- Hvor stor er sannsynligheten for dette?
- Bruker jeg kategoriske ord som må, skal, aldri eller alltid?
- Hvordan ville en annen og upartisk person 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, unnskyldte feilgrep de gjør, og tilgi deres synder. Du har sikkert vist denne gode siden av deg overfor 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 situasjonen med varm forståelse, respekt og toleranse.

Still deg spørsmål som:

- Hva ville jeg sagt til en venn som var i samme situasjon?
- Hadde noen bedt meg om råd i en slik vanskelig situasjon, hva kunne jeg ha sagt til denne personen?
- Har jeg urimelige forventninger til meg selv?
- Bebreider jeg meg selv for noe som ikke er min skyld?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?
- Sammenlikner jeg meg selv negativt med andre, og er det en rettferdig sammenlikning akkurat nå?

Det å være en støtte for seg selv er en viktig del av menneskers liv. På samme måte som vi gir omsorg til andre, må vi også kunne gi oss selv medfølelse og omsorg når vi har det vanskelig. Depresjon innebærer selvkritikk og motløshet, nettopp i en situasjon der en sliter og møter motgang. Et viktig mål i dette arbeidet er at du styrker din evne til å gi deg selv bekreftelse og forståelse, trøst og inspirasjon.

### **Oppsummering**

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? Og hva skjer med meg når jeg sier dette til meg selv? Dette kan gi rom for å komme på andre tanker: Kan jeg forstå dette annerledes? Finnes det mer konstruktive måter å tenke på? Dermed får en mulighet til å vurdere de negative tankene opp mot andre, og kanskje mer positive og fruktbare tanker.

Det vil ofte ta litt tid før de nye, konstruktive tankene synker inn. Du har kanskje hatt negative tanker så lenge at de er blitt en innarbeidet mental vane. Det tar tid å legge om på gamle vaner. Det betyr at du må trene regelmessig på å hente frem mer konstruktive og realistiske tanker