



Få styr på tankemyldret, når du trapper ud af psykofarmaka

- introduktion til metakognitiv terapi



Jens Henrik Thomsen

Forord

Inden jeg kommer for godt i gang, skal du vide, at der i dette hæfte er to versioner af introduktionen til metakognitiv terapi – den korte og den lange version. Den korte version er for dig, der er lagt så eftertrykkeligt ned af abstinenser, at opmærksomheden, koncentrationen, hukommelsen og udholdenheden er voldsomt udfordret. Den korte version finder du bagerst i hæftet. Du kan gå direkte til den nu uden at læse videre her. I den lange version uddyber jeg filosofien bag terapien. Jeg dykker længere ned i den praktiske udførelse, ligesom du også finder flere eksempler på øvelser, en terapeut kan finde på at bruge. Så er det på plads, og vi er klar til at lette. God fornøjelse.

”Hvor længe skal de her abstinenser vare ved – jeg kan ikke holde det ud længere. Hvad nu, hvis jeg er blevet afhængig af medicinen og ikke kan klare mig uden? Skal jeg så leve med de her skrækelige bivirkninger resten af livet? Hvad nu, hvis jeg har taget skade af medicinen? Hvad hvis, det aldrig bliver bedre – hvis jeg skal leve i dette abstinenshelvede resten af mine dage? Jeg kan simpelthen ikke mere nu – det vil være lettere bare at gøre en ende på det hele. Det hele er bare så håbløst. Bliver jeg nogensinde i stand til at arbejde igen – og hvad hvis jeg ikke gør? Ender jeg så som ensom bums på bunden af samfundet forladt af ægtefælle og børn? Jeg er ikke den ægtefælle, jeg var engang – hvor længe holder min partner ud? Er det her abstinenser, eller er jeg ramlet ind i et tilbagefald? Er det depressionen, der er vendt tilbage? Jeg duer ikke til noget. Er det her virkelig abstinenser – er der ikke et eller andet rivravruskende galt med mig? Er jeg alvorligt syg?”

Og jeg kunne blive ved. Genkender du tankerne? Hvis du gør, kan jeg berolige dig med, at du er ikke den eneste, der drukner i bekymringer og grublerier, mens du trapper ud af psykofarmaka. Desværre er den slags rystende tanker lige så normale som at trække vejret, når abstinenshorderne hærger under udtrapningen.

For mig er de her tanker bare nogle få eksempler på de endeløse rækker af stormfulde bekymringer, der i perioder invaderede min hjerne non-stop. Fra jeg vågnede om morgenen, til jeg gik i seng om aftenen. De var der ikke hele tiden, men blev fremprovokeret tusindvis af gange i løbet af dagen af så forskellige forhold som lugte, farver, fornemmelser i kroppen, film, aviser, mennesker, dyr, græs, musik - alt muligt.

I de mange dage, hvor bølgerne af brutale tanker hærgede, følte jeg mig som jaget vildt på savannen. Som en dødsdømt zebra omringet af blodtørstige løver, oplevede jeg mig belejret af chokerende tanker. Uanset hvor jeg kiggede hen, hvad jeg gjorde, hvem jeg var sammen med, blev tankestrømmene vækket til live. For eksempel købte en af mine sønner en trøje på nettet og viste den stolt frem. Kaskader af tanker, om hvordan jeg aldrig ville få råd til sådan en trøje i fremtiden, da jeg ikke kunne varetage et job med den tilstand, jeg var i på det tidspunkt – nærmest lemlæstet af abstinenser – tog fart med lysets hast. Det stak fuldstændigt af for mig og ramte mig i maven, som var et lyntog tonset ind i mig. Det endte let med, at så kunne det hele være lige meget – jeg måtte få

skrevet det afskedsbrev. I de sværeste stunder fyldte selvmordstankerne det meste af mit mentale udsyn. Mit sind blev så sort, så sort. Jeg ville ikke leve i armod og på bunden af samfundet – ensom og forladt af min elskede familie og mine venner. Ja, du kan dæleme nå langt ud i torvene under abstinensernes hærgen, når først bekymringerne kommer op i fart.

Men hvordan overlever du brutale tanker under din udtrapning, og hvordan dribler du uden om depression og angst som følge af bekymringerne? Min redning blev metakognitiv terapi, der lærte mig at lade mine bekymringer og grublerier være – og sådan undveg jeg angst og depression, da abstinenserne var på deres højeste.

Metakognitiv terapi kan altså forhindre, at du ender i angst og depression. Der er også en anden god grund til at lære kunsten at lade sine bekymringer være. Når du bekymrer dig eller grubler over dine abstinenser, giver det uro i nervesystemet, der reagerer med stress. Bekymringerne lægger et ekstra lag stress på den belastning, udtrapningen allerede udøver på nervesystemet. Da metakognitive værktøjer reducerer bekymringerne, skaber de mere ro i dit nervesystem. Terapien fjerner ikke abstinenserne, men når du fjerner det ekstra lag stress, oplever du, at abstinenserne mildnes. Takket være de færre bekymringer kan nervesystemet uforstyrret arbejde videre med at genfinde sin naturlige balance.

Jeg bliver stadig taget med de metakognitive bukser nede om anklerne – sådan er livet. Så får tankerne lov til at hænge rundt i de hellige mentale gemakker, mere end hvad godt er. Men når jeg får rystet forskrækkelsen af mig, går det som regel fint og hurtigt med at lade uromagerne være, i stedet for at synke ned i håbløshed. Lige som med muskler kræver det fortsat træning at vedligeholde den metakognitive bekymringsbremse – ellers mister den sin styrke.

Der er et par forhold ved dette hæfte, du skal være opmærksom på, inden du kaster dig over læsningen. Hæftet er en introduktion til metakognitiv terapi ved udtrapning af psykofarmaka, men det er ikke et selvhjælpshæfte. Er du en af dem, der – ligesom flere af de børn, jeg møder i min klinik – bare har brug for at vide, hvad du kan gøre, når bekymringerne buldrer rundt i hovedet på dig, og så efterfølgende gør det – så kan hæftet dog vise sig at være tilstrækkelig. Jeg kan nemlig afsløre, at du allerede har styr på det metakognitive fif – at lade tankerne være - du ved det bare ikke. Du skal genopdage din skjulte evne. Skal der mere til, end hæftet byder på, kan du opsøge en behandler med forstand på metakognitiv terapi – dem er der heldigvis en del af efterhånden.

Der er et andet forhold ved hæftet her, du skal være opmærksom på. Hæftet viser, hvordan du tackler den endeløse strøm af bekymringer og grublerier, der følger i halen på abstinenserne. Men du får ikke en generel indføring i udtrapning. Kender du ikke de grundlæggende principper, og har du ikke den vigtigste viden om udtrapning, vil jeg anbefale dig at downloade et par gratis udtrapningsvejledninger fra MedicinRådgivningen og psykolog Anders Sørensen. Du finder linkene bagerst i hæftet.

Inden vi for alvor går i gang, vil jeg rette en stor, stor tak til Jørgen Brandt, Janni Pedersen, Karine Lindgaard og Bitten Skyt Andersen for at lugte ud i mine grammatiske spilopper og komme med inspirerende indspark. Tusind tak for det.

De bedste hilsner

Jens Henrik Thomsen

Psykolog og tidligere psykofarmaka-ramt. I skrivende stund er dagene stadig præget af abstinenser atten uger efter endt udtrapning – dog ikke så voldsomme, som de har været
- juni 2022

Indhold

Den lange version

- ❖ Indledning
- ❖ Hjernens – universets tankemester
- ❖ Hvor meget – og hvad bekymrer vi os over
- ❖ Derfor kan vi ikke lade være med at bekymre os og gruble
- ❖ Fremtid og fortid – bekymringer og grublerier
- ❖ Hvad sætter gang i bekymringerne
- ❖ Populære men virkningsløse strategier
- ❖ Oversigt over virkningsløse strategier
- ❖ Hvad er tanker egentlig
- ❖ Hvad med dig selv – hvad tænker du selv om tanker
- ❖ Metakognitive overbevisninger
- ❖ Overbevisninger er kun overbevisninger
- ❖ Kan du lappe en cykel med en sur sok
- ❖ Hårdtslående stød med udfordrende spørgsmål
- ❖ Du skal have tunet din opmærksomhed
- ❖ Og så til næste trin – lade dine tanker være
- ❖ Slip tigreren løs
- ❖ Kan du slippe ordene
- ❖ At kigge igennem din triggertanke
- ❖ Findes der særligt seje bekymringer?
- ❖ Bekymringstid er guld værd
- ❖ Lad os lige tjekke om det er en fordel at overbekymre
- ❖ Hvad nu hvis der virkelig er grund til bekymring

Den korte version

- ❖ Derfor er metakognitiv terapi en god hjælp
- ❖ Hvad er tankerne bag metakognitiv terapi
- ❖ Hvad går metakognitiv terapi så ud på
- ❖ Hvad betyder det at lade bekymringerne være
- ❖ Hvorfor kan det være svært at lade bekymringerne være
- ❖ Øvelser – hvordan det opleves at lade tankerne være
- ❖ Pointer i metakognitiv terapi – kort og godt
- ❖ Så hvad skal du gøre
- ❖ Vigtige noter om metakognitiv terapi

- ❖ Afslutning og links
- ❖ Kilde- og litteraturliste

Indledning

Hvordan får du styr på de oceaner af tanker og bekymringer, der lige så sikkert som amen i kirken trofast følger i kølvandet på udtrapning af psykofarmaka og abstinensernes hærgen? Metakognitiv terapi har et godt svar på det spørgsmål – du skal lade dine tanker være. Du skal ikke parkere dem, ikke sende dem ned ad floden på små blade, sparke dem til hjørne eller hvordan du nu formulerer en aktiv mental proces, der skal sikre ro i dit hoved. Du skal bare lade bekymringerne være.

Måske er det lettere sagt end gjort, men jeg vil gøre mit til, at du får indsigt i kunsten at lade dine bekymringer være. På vejen skal vi forbi hjernens eminente evne til at skabe tanker. Vi skal se, hvad bekymringer og grublerier egentlig er for størrelser, hvad der sætter dem i gang, og hvad tanker reelt kan gøre af skade, hvis vi ikke tillader dem at gøre skade.

Du får også et overblik over nogle af de mest populære men desværre - i bedste fald - virkningsløse strategier til at dæmpe og dulme tanker og følelser og som i værste fald er direkte skadelige metoder, der bare gør ondt værre.

Hvad er det for tanker, du gør om dine egne tanker? Har du for eksempel oplevelsen af, at du kan styre dine tanker når først, de har fundet vej til din bevidsthed? Eller er du overladt til deres lunefuldheder og blot en slave af deres befalinger? Og hvordan udfordrer du den overbevisning – hvis du tror, at du ikke kan kontrollere dine tanker? Det får du nogle bud på. De bud består af udfordrende spørgsmål og tre øvelser, der tilsammen viser, hvor meget styr du har på dine tanker – uden, du ved det.

Det er i store træk, det vi skal igennem i dette hæfte – og så et par andre småting. God fornøjelse.

Hjernen – universets tankemester

Hjernen spytter tanker ud på samlebånd – tusindvis af tanker hver dag. Selv når vi sover, knokler hjernen løs. Om dagen flyder tankerne sammen, så de kan være svære at tælle. Nogle gange er tankerne bare enkeltord eller længere sætninger, men de kan også være billeder eller små film. Og så er der tidspunkter, hvor vi mærker noget i kroppen – glæde eller ubehag – uden at vi kan finde tanken bag. Men den er der - ligesom den usynlige brise, der nænsomt kærtegner sivene i søen, så de danser frem og tilbage. Når hjernen er i sit legesyge humør, slynger den omkring 70.000 tanker ud på en enkelt dag. Så der er knald på de små grå.

Hvor meget – og hvad bekymrer vi os over

Mange af vores daglige tanker er negative tanker – eller bekymringer og grublerier. Det er normalt at bekymre sig og tænke negative tanker. Lige så normalt som at blinke med øjnene. Jeg hørte engang en radioreklame for bilmærket Nissan. Reklamen påstod, at vi bruger fem år af vores liv på at bekymre os. Det er en time og halvtreds minutter om dagen, fortsatte speakeren med alvor i stemmen. Jeg ved ikke, om det er rigtigt, men sikkert er det, at vi alle bruger tid på bekymringstanker. Til gengæld bekymrer vi os over forskellige ting afhængig af, hvad der for tiden rører sig i vores liv.

Bekymringer er en uundgåelig del af livet – de skal bare ikke tage overhånd...

Derfor kan vi ikke lade være med at bekymre os

Selvom det er ubehageligt at bekymre sig, kan vi ikke lade være. Ligesom computere er programmeret til at gå på internettet, er vi mennesker programmeret til at bekymre os. Sådan undgår vi at komme galt afsted. Prøv et øjeblik at forestille dig en verden, hvor vi ikke bekymrer os. Hvor umage vi end gør os, kan vi ikke vride så meget som en enkelt lille, sølle bekymring ud af hjernen. Vi tjekker ikke, om maden er for gammel og rådden, eller om terrorister har bomber med ombord på flyene. Lægerne vaccinerer os ikke imod sygdomme – ja, vi går slet ikke til lægen, når vi bliver syge. Hvorfor skulle vi det - vi er jo ikke bekymrede. I Tivoli sidder vi ikke fastspændt, når rutsjebanen suser rundt i loops, og vi kaster os ud fra tre kilometers højde uden faldskærme, går over for rødt og spiller rundbold på motorvejene. Jeg er sikker på, at kun få af os ville blive gamle uden evnen til at bekymre os og blive angste. Ja, mennesket var nok for længst uddødet som art uden

bekymringerne. Vi kan altså ikke undvære bekymringerne. De må bare ikke skulpe over som et overfyldt badekar og fylde det meste af dagen. Så har vi problemet.

Fremtid og fortid – bekymringer og grublerier

Bekymringer er fremadrettede og skal forhindre, at vi kommer i fremtidigt uføre. Du kan genkende bekymringerne ved, at de ofte starter med "Hvad nu, hvis..." eller "tænk nu, hvis...": Hvad nu, hvis det aldrig bliver bedre med de abstinenser? Tænk nu hvis jeg ikke kan undvære medicinen – så skal jeg leve med de her skrækkelige bivirkninger resten af livet. Måske har du allerede gennemskuet, at langvarige bekymringer er kongevejen til angst og stress.

Mens bekymringerne retter sig mod fremtidige scenarier, er grublerierne bagudrettede og forsøger at finde svar og løsninger på forhold fra fortiden. Hvad, hvorfor og hvordan er de centrale spørgsmål, der sætter gang i grublerierne: Hvad kan jeg gøre for at komme af med abstinenserne? Hvorfor er det lige mig, der bliver ramt så hårdt af de skide abstinenser? Hvordan er det dog endt her? Mens bekymringer fører os i armene på angst og stress, så ender uendelige grublerier med depression.

I praksis veksler de fleste mennesker mellem bekymringer og grublerier. Det er blandt andet derfor, at mange med depression også udvikler angst og omvendt – at mange med angst også udvikler depression.

Pointen med at beskrive bekymringerne og grubleriernes særlige træk er, at du så ved, hvad du skal kigge efter, når stress og angst og trist- og håbløshed præger dine dage. OG – så du bliver opmærksom på, hvor meget du bekymrer dig og grubler. Mennesker med angst og depression bliver ofte overrasket over, hvor mange timer de bruger på at bekymre sig eller gruble om dagen. 10 timer er ikke usædvanligt.

Lige lidt praktisk info, inden vi fortsætter. Jeg skriver udelukkende "bekymring" fremover i hæftet. Så medmindre der er noget særligt ved grublerierne, så gælder beskrivelserne af bekymringerne også for grublerierne. Så er det på plads.

Hvad sætter gang i bekymringerne

Den lille gnist, der antænder og sætter gang i bekymringerne, er triggertanken. Det er den allerførste tanke, der sætter gang i bekymringerne. Den er resultatet af komplicerede ubevidste processer, du ikke er herre over. Derfor nytter det ikke at prøve at undgå triggertankerne.

Skal jeg være en anelse mere konkret, er triggertankerne en følge af gamle minder og erfaringer, og hvad du aktuelt er optaget af og modtager af konkrete indtryk – både udefra og indefra. I forordet nævnte jeg indtryk, der udløste mine triggertanker: lugte, farver,

fornemmelser i kroppen, film, aviser, mennesker, dyr, græs, musik, tanker – og selvfølgelig abstinenserne, der hører til kassen med kropslige fornemmelser.

Du kan altså ikke og skal ikke undgå triggertankerne. Det er umuligt, men de er heller ikke i sig selv et problem, selvom de kan give sug i maven og andre kortvarige kropslige ubehag. Det afgørende er ikke triggertankerne – de varer kun en brøkdel af et sekund, og så er de væk igen. Det afgørende er, hvad du gør med triggertankerne - kaster du dig frådende over dem, som var de uimodståelige isdesserter, eller lader du dem passe sig selv. Der er en verden til forskel.

Triggertankerne kan inddeles i forskellige temaer, ligesom de skifter indhold efter, hvad der optager dig i livet. Det betyder, at aktuelle triggertanker, ofte forsvinder ud i glemslen efter nogle måneder – eller så snart dine livsomstændigheder ændrer sig. Temaerne er personlige, men drejer sig generelt om fremtiden, økonomi, forhold til ægtefælle, børn og venner, sygdom og helbred, arbejde, status og så videre. Det kan være en god hjælp at inddele triggertankerne i temakasser. Så er du klar over, hvad der flintrer rundt i hovedet og ved, at det bare er en triggertanke.

Lad mig afslutningsvis skrue op for konkrethedsbarometret og vise dig nogle eksempler på mine triggertanker. De lyder sådan her:

- ❖ Det bliver aldrig bedre...
- ❖ Alle har det bedre end mig...
- ❖ Fuck, hvor jeg hader det her...
- ❖ Pis, de smerter æder mig op...
- ❖ Er det en abstinens...
- ❖ Jeg får aldrig råd til en ny bil...
- ❖ Mit liv sucks...

Du undgår ikke triggertankerne, men du bestemmer selv, hvad du gør med dem...

Det er altså de små tankegnister, der sætter himmel og hav i bevægelse og skaber flodbølger af bekymringer, hvis ikke du sætter ind med en nyttig strategi. Hvad strategier angår, skal vi i næste afsnit se på de mest benyttede – men også skadelige

strategier - når vi forsøger at undgå eller minimere triggertanker og deres usunde følgesvende – bekymringerne.

Populære, men virkningsløse strategier

Vi skal et smut forbi de mest populære – men desværre virkningsløse strategier – som vi benytter, når vi forgæves forsøger at dulme eller dæmpe ubehagelige tanker og forfærdelige følelser. For er der noget mere naturligt end at forsøge at undgå triggertanker og bekymringer eller prøve at minimere deres væmmelige effekter – følelserne? Nej vel. Desværre virker metoderne imod hensigten, når du prøver at undslippe bekymringerne.

Et lille, men måske velkendt forsøg viser, at det ofte bliver værre, når vi med vold og magt forsøger at komme af med ubehagelige tanker og følelser. Hvis du er frisk på et lille eksperiment, så prøv i det næste minuts tid ikke at tænke på en lyserød elefant. Prøv det engang inden du læser videre.

Måske lykkedes det at holde elefanten for døren. Men så har du brugt mange kræfter på at fokusere og tænke på noget andet. Ofte bliver det lyserøde snabeldyr ved med at vende tilbage. At holde elefanten udenfor bevidstheden svarer til at holde en badebold under vandet. Det kræver kræfter at holde den nede i det våde element, og det er svært at koncentrere sig om andet. Og når du slipper den, farer den op ad vandet igen. Så er du lige vidt og har spildt en masse skønne mentale kræfter. Måske hjælper strategien på kort sigt, men på den lange bane bliver det ofte værre. Elefanten bliver ved med at vende tilbage.

Så for at undgå at du falder i den virkningsløse strategifælde, får du i næste afsnit et overblik over de værste af synderne. Så kan du tjekke, hvilke af strategierne du selv benytter og huske, at de er sikre tegn på, at du er på vildspor.

I praksis overlapper de forskellige kasser hinanden, ligesom vi ofte benytter strategier fra flere forskellige kasser på samme tid.

Oversigt over virkningsløse strategier

Grublerier

Surprise? Ja, grublerier er også en strategi til at fjerne ubehagelige tanker og følelser. Grublerierne skal som bekendt hjælpe med at finde svar og løsninger på spørgsmål, som du tænker er livsnødvendige at få afklaret. Problemet er bare, at vi sjældent finder de svar og løsninger, som kan hjælpe os. I stedet havner vi i grublesumpen, og jo mere vi forsøger at kæmpe os fri – ved at finde svar og løsninger – desto mere synker vi ned i pløret og kan i værste fald havne i depressionsfælden.

Bekymringer

Surprise igen? Ja, ligesom grublerierne er strategier, der skal forløse os fra ubehagelige tanker, så er bekymringerne det også. Her er det som bekendt fremtiden, der er på spil. Med bekymringerne håber vi at kunne forhindre den kommende dommedag – eller hvad vi forestiller os, fremtiden byder på. Problemet er bare, at vi ikke kan spå og, at vi derfor ikke ved, hvad præcist der er på spil næste uge, måned eller år, som kan blive et problem. Vi ender ofte med at se os blinde på en særlig bekymring men overser et andet og måske værre problem. Og så er endestationen for bekymringerne som nævnt angst og stress.

Overvågning af trusler – tjekkeadfærd

Vi er også en del, der bruger meget tid på at holde øje med truende tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Det ligger jo desværre lige for, når abstinenserne hænger. Vi tjekker hele tiden, hvordan vi har det, og om vi kan mærke noget ubehag i kroppen. Vi har ligesom en krops- og følelsesradar, der registrerer alt – og giver selv de mest nidkære spiontjenester baghjul, når det gælder overvågning. Lige fra det øjeblik vi åbner øjnene om morgenen, til vi lukker dem igen, holder vi nøje øje med truslerne. Problemet med overvågningen er bare, at vi ofte finder det, vi leder efter – og så vil vi med stor sandsynlighed bekymre os over det. Og – mens vi er travlt optaget af at holde øje med potentielle trusler, overser vi de gode ting i livet.

Isolation

Mange isolerer sig og holder op med at mødes med familie og vennerne eller deltage i fritidsaktiviteter af frygt for, at møderne udløser bekymringer. I stedet sidder de derhjemme og får endnu mere tid til at gruble eller bekymre sig.

Undgåelse

Isolation hører til kassen med undgåelsesstrategierne. Det giver sig selv, at er du tappet for energi og overskud, fordi søvnen endnu engang er blevet molesteret af abstinenser, så orker du ikke at tage med til fødselsdagen hos onkel Bjarne. Men det er ikke den slags undgåelse, der er tale om her - medmindre du melder fra fødselsdagen, fordi du frygter, at samværet med familien vil udløse en hær af ubehagelige triggertanker og forfærdende følelser. Så er der tale om en uhensigtsmæssig undgåelsesstrategi. Der kan være rigtig mange forhold at undgå af frygt for tankerne, når du er midt i et udtrappingsforløb og abstinenserne buldrer ind fra højre. Det kan være særlige mennesker, steder, programmer i fjernsynet, aviser, mad, lyde og så videre – listen kan være uendelig lang. Problemet

Virkningsløse strategier virker som en boomerang på bekymringerne – du får dem i nakken igen...

med strategien er, at dit liv bliver mere og mere begrænset. Oveni får du mere tid til bekymringerne og går alligevel rundt i evig angst for at løbe ind i ubehagelige triggertanker. Så det bliver en rigtig giftig og ond cirkel.

Strategier til at kontrollere tankerne

Det her er en samling mentale taktikker, der skal få tankerne til at gå væk. Det er en virkningsløs cocktail, der består af undertrykkelse, forsøg på at erstatte de ubehagelige tanker med positive tanker, afledning og analysering og rationel tænkning for at finde beviser for og imod forhold ved udtrapningen og abstinenserne. Kontrolstrategierne virker desværre ligesom badebolden fra før – de har måske en kortvarig effekt, men på længere sigt er de i bedste fald uden virkning, mens de i værste fald øger strømmen af ubehagelige tanker og følelser.

Andre nytteløse mestringsstrategier

Der findes en hær af nytteløse strategier, vi hiver op af værktøjskassen, når modbydelige tanker og smertefulde følelser trænger sig på. I den her kasse finder vi sjovt nok psykofarmaka. Du kan være usandsynlig heldig – svarer vel til at vinde den store milliardgevinst i EuroJack – at medicinen faktisk formår at dæmpe din ulidelige tankestrøm og dulme dine pinefulde følelser uden mareridtsagtige bivirkninger. Men det hører vist til sjældenhederne. Strategierne i denne kasse virker måske kortvarigt, men har desværre nogle uheldige bivirkninger, hvis man fortsætter med at bruge dem. Af andre nytteløse strategier kan jeg nævne rygning, hash, snus, alkohol og andre rusmidler, hvad enten de er menneskeskabte eller naturlige. Over- og trøstespisning, underspisning, overdrevet fysisk træning – ja, alt der bliver overdrevet eller underdrevet for at undgå eller dæmpe uhyrlige tanker og følelser, hører til i denne kasse.

Spørgsmålet er nu, hvilke af disse unyttige strategier, du selv benytter. Har du overblik over dine virkningsløse strategier, er du kommet langt – for så kan du drible uden om dem i fremtiden. Det kræver selvfølgelig, at du har et alternativ til at håndtere nævenyttige tanker og følelser. Det serverer jeg for dig om lidt. Inden da skal vi lige et spadestik dybere ned i tankernes univers. For hvad du tænker om tanker afgør, hvordan du reagerer på dem, når de buldrer løs.

Tanker er noget, vi har – det er ikke noget, vi er...

Hvad er tanker egentlig

En vigtig pointe ved triggertankerne er – ligesom ved alle andre tanker – at de kun er tanker. Så lad os lige dvæle et øjeblik ved tankernes natur. For hvad er tanker egentlig for

størrelser? Ja, det har psykolog Mette Louise Holland beskrevet meget præcist i sin glimrende bog "Dit selvhelbredende sind", hvor hun blandt meget andet endevender tanker og følelsers betydning for vores velvære og viser, hvad de dybest set er.

Ifølge hende er tanker neutrale, vægt- og sporeløse. De har i sig selv ingen betydning – udover, den vi tillægger dem, og de kan hverken måles eller ses. Så de har kun den magt, vi selv giver dem. Vores oplevelse af verdenen kommer ikke udefra, som man kunne tro, men indefra. Vi laver alle sammen vores egen personlige udgave af virkeligheden, der er skabt af vores tanker i nuet. Og det er kun tankerne, der kan give os følelser. Uanset hvor utroligt medrivende og livagtige de virker, er følelserne dybest set bare fysiske afspejlinger i vores kroppe af, hvad vi går og tænker lige nu. Intet andet. Vi kan altså ikke bebrejde andre eller verden, at vi føler, som vi gør. Vi har kun vores egne tanker at takke for det.

Problemet med tankerne er, at vi er midt inde i dem – hele tiden. Så vi registrerer ikke rigtigt – eller tænker over - at vi faktisk tænker. Vi oplever bare – og vores oplevelser virker virkelige. Især når følelserne følger trop. Derfor er det så vigtigt, at du bliver bevidst om dine triggertanker – og hvor meget du går og bekymrer dig eller grubler. Først derefter kan du gøre noget ved dem. Men lad os lige se, hvad Mette Louise Holland ellers siger om tanker og følelser.

Tanker er altså blot mentale processer inde i vores hoveder – de er ikke virkeligheden. For som hun skriver, hvis vi identificerer os med vores tanker og følelser – altså, at virkeligheden er vores tanker og følelser - fremfor at se dem som forbigående fænomener, som vi blot har – så er vi på den. Vi bliver som forfatteren – skriver hun – der tror, at den gyser han skriver, er en virkelig historie og bliver bange for de ord, han skriver.

Tanker og følelser kommer og går, hvis vi lader dem passe sig selv...

Hvad med dig selv – hvad tænker du om tanker

Men hvad tænker du selv om tanker? Er tanker og virkelighed det samme? Er tanker farlige? Kan du blive syg af tankerne? Spørgsmålene er eksempler på, hvordan vi tænker om vores tanker – eller vores tanker om vores tanker. Vi har alle sammen tanker om vores tanker. Det er ikke altid, at vi er bevidste om, hvad vi tænker om vores tanker, men med lidt hjælp – eller ved bare at stille et simpelt spørgsmål: Hvad mener du, at tanker er? – bliver vi mere opmærksomme på, hvad vi mener om tanker. Hvad mener du for eksempel om påstanden, at tanker og virkelighed ikke er det samme. At tanker udelukkende finder sted i vores hoveder. Jeg kan tænke, at min kone vil se sjov ud med blå snabel og en grøn

girafkrop, men lige meget hvor umage jeg gør mig, får hun aldrig en snabel og girafkrop af den grund. Jeg kan også tænke, at jeg vinder en million i Lotto i morgen, men selvom jeg virkelig anstrenger mig, er det ikke særligt sandsynligt, at det sker. Eller hvad? Hvad tænker du? Vi har nemlig alle vores egne tanker om vores tanker, og de styrer, hvad vi gør med vores tanker – og hvordan vi reagerer på tankerne.

Lad mig komme med et eksempel. Hos mennesker med OCD, smelterne tankerne ofte sammen med virkeligheden. Når en ung mand med OCD tænker tanken, at han kører over i modsatte kørebane i sin bil og forårsager en blodig ulykke, så er han lige så overbevist om, at det sker, som Jorden er rund og vil derfor undgå at køre bil i fremtiden. Han vil også prøve at undgå tanken, fordi den skaber ubehagelige følelser. Et vigtigt træk ved OCD er nemlig, at tænker du en tanke, vil den med stor sandsynlighed finde sted. Derfor bliver mennesker med OCD bange for deres tanker – de mener, at tankerne er farlige og styrer deres handlinger.

Hvor meget lader du dig styre af dine tanker...

En anden vigtig pointe ved tankerne hos mennesker med OCD er dog, at tankerne – viser undersøgelser – er normale. Mennesker uden OCD har også tankerne. Jeg genkender for eksempel udmærket tanken om at køre over i modsatte kørebane – eller styre bilen over i en bropille på motorvejen. Men jeg ved, at tankerne ikke er udtryk for, at det vil ske – eller jeg har lyst til at gøre det – eller, at jeg er et tosset menneske med tossede tanker. Jeg kører stadig bil – og er ikke bange for mine tanker.

For mig er tanker et udtryk for situationen, jeg er i, og hvad der popper op af tidligere erfaringer. Tanken om at køre over i modsatte kørebane opstod som følge af at have læst om en bilist, der af ukendte årsager havnede i modsatte kørebane og smadrede direkte ind i en lastbil. Tænk, hvis jeg havnede i modsatte kørebane – gad vide, om jeg ville overleve det? Sådan er det at være et nysgerrigt væsen med gode forestillingsevner. Sådan er vi mennesker. Forestillingsevnen er så god, at jeg på ingen måde nærer ønske om at køre over i modsatte kørebane. Men tanken er heller ikke udtryk for, at jeg har det ønske.

Det var et eksempel på, hvordan vores tanker om tanker kan styre vores handlinger og aktivere ubehagelige følelser. Du behøver ikke at have OCD for at tro, at tankerne har en forbindelse til virkeligheden. Et lille eksperiment viser, hvad jeg mener – hvis du igen er frisk på det. Du skal bare skrive, at du inderligt ønsker, at en kær og nærtstående du

holder utrolig meget af – en ægtefælle, forælder eller et barn - skal dø i en blodig ulykke i morgen. Afslutningsvis skriver du under.

Hvordan gik det med at skrive det? Var der ingen problemer, tøvede du, eller undlod du at gøre det? Tøvede du eller afstod fra at gøre det, læner du dig kraftigt op ad gyserforfatteren fra tidligere, der blev bange for de ord, han skrev. Han satte lighedstegn mellem bogen og virkeligheden. Så selv uden OCD kan vi falde i virkelighedstønden, når det gælder vores tanker.

Du kan også overveje, hvornår du sidst bekymrede dig, uden bekymringen blev til noget? Hvor overbevist var du om, at bekymringen ville ske?

Vi lader os ofte forføre og oplever, at tanker er det samme som virkeligheden – at hvis jeg tænker, at jeg ikke er noget værd, så er jeg ikke noget værd. Det sker især, når tankerne ledsages af stærke følelser. Så virker de meget troværdige.

Du får lige en liste på eksempler over forskellige tanker om tanker:

- ❖ Tanker er det samme som virkeligheden – hvad der sker i hovedet, sker i virkeligheden
- ❖ Tanker foregår kun inde i hovedet og har ikke noget med virkeligheden at gøre
- ❖ Tanker er kun tanker – og de er ikke farlige
- ❖ Hvis man tænker en tanke, er der stor sandsynlighed for, at det man tænker, vil ske
- ❖ Tanker siger noget om, hvem jeg er. Hvis jeg tænker klamme tanker, er jeg et klamt menneske
- ❖ Tanker siger ikke noget om, hvad jeg er for en person – at jeg ikke er noget værd, er bare en tanke
- ❖ Hvis jeg tænker noget, så tænker alle andre det også – mine tanker er helt normale, uanset hvor tossede de virker
- ❖ Tanker kommer og går – de er noget, jeg har, ikke noget jeg er
- ❖ Man skal passe på med, hvad man går og tænker – man kunne risikere at handle på dem

I metakognitiv terapi er vi på udkig efter nogle særlige tanker om vores tanker – dem, vi kalder metakognitive overbevisninger. Lad os se på dem engang.

Tanker virker kun troværdige, fordi de ledsages af følelser, som bare er fysiske afspejlinger af vores tanker...hmm...

Metakognitive overbevisninger

For mange og langvarige bekymringer fører til stress og angst. For mange bekymringer forhælder udtrappingsprocessen og gør den unødigt sorg- og smertefuld. Det skulle stå klart nu. Når nu overdrevne bekymringer kun fører skidt med sig, hvorfor er det så, at folk ikke stopper med at bekymre sig? Svaret på det spørgsmål, finder vi i deres metakognitive overbevisninger. Mennesker, der bekymrer sig for meget, svarer ofte, at de ikke kan stoppe bekymringerne – de kan simpelthen ikke styre deres tanker. De er slaver af deres tanker. De kan også svare, at bekymringerne hjælper dem – at bekymringerne sikrer, at der ikke sker noget alvorligt i fremtiden. Det fører os over i de to vigtigste metakognitive overbevisninger – dem, der forhindrer, at mennesker tackler bekymringerne på en nyttig måde, ved blot at lade dem være:

1. **Jeg kan ikke styre/kontrollere mine bekymringer.** Overbekymrede mennesker mener – eller påstår - at de ikke kan lade være med at bekymre sig. De er blevet slaver af deres bekymringer, der tæsker løs uden, at de overbekymrede kan gøre noget ved det. For de har ved gud prøvet alt, mener de. Så de må bare halse efter, mens bekymringerne enevældigt styrer bekymringsshowet. Hvis de overbekymrede kunne kontrollere bekymringerne, var de for længst stoppet med at bekymre sig.
2. **Bekymringerne hjælper mig.** Mange overbekymrede mennesker påstår, at bekymringerne hjælper dem. De er overbeviste om, at de med hjælp fra bekymringerne kan foregribe problemer og modgang i fremtiden og dermed undgå dem.

Overbevisninger er kun overbevisninger

Det er en vigtig pointe, at de to overbevisninger – jeg kan ikke styre mine bekymringer og mine bekymringer hjælper mig – ikke er andet end overbevisninger. Overbevisninger er ikke det samme som sandheden. Engang var vi mennesker overbeviste om, at Jorden var universets centrum – og flad. Vi blev som bekendt klogere og fandt ud, at Jorden er rund og kredser om solen. Vi blev altså klogere, da vi undersøgte overbevisningerne nærmere. Du skal gøre det samme i metakognitiv terapi – undersøge dine overbevisninger. Er det rigtig, at du ikke kan styre bekymringerne, men bare er en sølle slave af deres vilje, og hjælper de dig med at foregribe problemer i fremtiden? Det kan du undersøge med en række udfordrende spørgsmål og forskellige øvelser. Vi begynder med den første overbevisning – jeg kan ikke kontrollere mine bekymringer.

Kan du lappe en cykel med en sur sok

Mange overbekymrede mennesker oplever, at de har prøvet alt for at tømme deres hoveder for de utrættelige bekymringer – men uden effekt. De benytter sig af de

virkningsløse strategier, vi så tidligere, men bekymringerne holder stædigt ud og forsvinder ikke. Så er det naturligt, at de tror, at de ikke kan gøre noget ved deres ustoppelige bekymringer. Men det kan de. De har bare ikke brugt den rette strategi endnu. Det svarer til at påstå, at det er umuligt at lappe cykler, når du har forsøgt at lappe cyklen med en sytråd, en hammer og et par sure sokker. Sådan får du aldrig lappet cyklen, men det betyder ikke, at det er umuligt at lappe cykler – du skal bare bruge det rigtige værktøj. Sådan er det også med overbekymring – du skal bruge de rigtige strategier. Og dem ser vi på nu. Vi begynder med udfordrende spørgsmål.

Prøver du også at lappe cykler med sure sokker...

Hårdtslående stød med udfordrende spørgsmål

Du skal undersøge, om det er korrekt, at du ikke kan kontrollere dine bekymringer. Metakognitive terapeuter påstår, at alle mennesker kan kontrollere, hvad de gør med deres bekymringer. I første omgang skal du undersøge det med en række spørgsmål. Men inden du svarer på spørgsmålene, skal du vurdere, hvor meget kontrol du mener, du har over dine bekymringer. På en skala fra nul til hundrede procent – hvor nul svarer til, at du overhovedet ingen kontrol har – hvor meget kontrol mener du så, du har over dine bekymringer? Når du har svaret på det, er du klar til at svare på spørgsmålene:

- ❖ Har du nogensinde oplevet, at bekymringer er stoppet? Hvis bekymringerne er udenfor din kontrol, hvordan stopper de så nogensinde?
- ❖ Hvad sker der med bekymringerne, når du sover? Hvis bekymringerne er udenfor din kontrol, hvordan falder du så i søvn?
- ❖ Har du nogensinde glemt en bekymringstanke? Et par timer eller dagen efter?
- ❖ Hvor mange af dine bekymringer fra i går, kan du huske nu? Har de været inde i dit hoved indtil nu? Har der været pauser, hvor du ikke bekymrede dig om et særligt problem?
- ❖ Har du nogensinde oplevet en nødsituation, du skulle reagere hurtigt på? Sygdom, trafikuheld, andre typer ulykker, drillerier og så videre? Hvad skete der med bekymringerne? Ændrede du fokus eller fortsatte du med at bekymre dig over det samme?

- ❖ Hvad sker der, når du bekymrer dig, og din mobil ringer? Naboen ringer på døren? En veninde skriver til dig? Din søn falder ned af trapperne? Din datter skærer sig i fingeren? Eller du taber din mobil ned i lokummet? Stopper dine bekymringer i de situationer og forholder du dig i stedet til din mobil, naboen, veninden og dine børn? Eller fortsætter du med at bekymre dig, som om intet var hændt?
- ❖ Hvis du stopper med at bekymre dig efter seks timer, kan du så også stoppe efter fem minutter? Hvad siger det om kontrollen?
- ❖ Kan du vælge at bekymre dig i længere tid, end du normalt gør? Hvis du kan, betyder det så ikke, at du kan kontrollere dine bekymringer?
- ❖ Nogle overbekymrede mennesker mener, at det er deres hjerne, der bekymrer sig. Men hvem styrer deres hjerne? Er det andre mennesker, der styrer deres hjerner? Er det naboen, der ringer på, eller mobilen, når den falder ned i lokummet, der styrer deres hjerner? Eller er det dem selv, der vælger, hvad de vil fokusere på?
- ❖ Hvis andre styrer din hjerne, kan de så også få dig til at afsløre dine dybeste hemmeligheder? Passwords eller pinkoder?
- ❖ Hvem vælger, hvad der er vigtigst at fokusere på – bekymringerne i dit hoved, din søn, der falder ned af trappen eller mobilen i lokummet? Er det dig, der vælger fokus? Hvis du vælger fokus, er det så ikke også dig, der kontrollerer, hvad der sker med bekymringerne?

Spørgsmålene skal få dig til at tænke over, hvor meget kontrol du har over bekymringerne. Inden du besvarede spørgsmålene, vurderede du, hvor mange procent du mente, du havde kontrol over dine bekymringer. Efter at have gennemgået spørgsmålene vil jeg bede dig gøre det igen. Hvor meget kontrol mener du nu, du har over dine bekymringer?

Fortsætter du med at bekymre dig, når du brænder fingeren? Hvad siger det om din kontrol over bekymringerne...

Du skal have tunet din opmærksomhed

Går du hos en metakognitiv terapeut, skal I sammen undersøge, hvor meget kontrol du har over dine bekymringer. Det foregår med forskellige øvelser. Spørgsmålene fra før har måske fået dig til at indse, at du mange gange i løbet af dagen fokuserer på andet end bekymringerne og selv afgør, hvad du fokuserer på. Ringer det pludseligt på døren, retter du opmærksomheden mod døren, mens du lader bekymringerne være. Hvad siger det om dine evner til at kontrollere bekymringerne?

Overbekymrede mennesker retter ofte deres fokus indad mod deres tanker, følelser og kropslige fornemmelser. De er over-opmærksomme på tankerne, følelserne og de kropslige fornemmelser. Det ender i bekymringer og forsøg på at undgå dem. I løbet af et metakognitivt forløb øver du dig på at fokusere på forhold udenfor dig selv. Du øver dig på at gå fra at være indre- til ydrefokuseret. Samtidig viser en øvelse, at du selv bestemmer, hvad du fokuserer på – dine bekymringer inde i hovedet eller forhold udenfor dig selv. Vi kalder det en opmærksomhedsøvelse. Du skal øve dig to gange dagligt derhjemme i et kvarter. I et metakognitivt forløb vil psykologen gennemgå øvelsen med dig. Hos behandleren kan opmærksomhedsøvelsen foregå på denne måde:

Inden øvelsen vælger I en række lyde og steder i og udenfor lokalet, som du skal fokusere på under øvelsen. Det kan være, at I åbner vinduet, så du kan høre larm ude fra gaden. Måske er der et ur i lokalet, der tikker sig igennem dagen, og gennem væggene kan I høre lyde fra andre dele af huset. Det kan også være, at behandleren sidder og tapper med en kuglepen i en ensartet rytme og tænder for mobilen, der udsender den lette klang af musik. To hjørner i lokalet udpeges som steder, du også skal fokusere på under øvelsen. Derfra kommer der ingen lyde, men du skal stadig fokusere på stederne. Når lyde og steder er udpeget, er du klar til øvelsen. Behandleren vil på skift bede dig fokusere på bestemte lyde. I begyndelsen vil der være omkring et minut mellem hvert skift. Senere går det hurtigere – så vil der være 10-15 sekunder mellem skiftene, og til sidst skal du fokusere på alle lyde og steder på én gang. Du må gerne lukke øjnene. Det er ikke meningen, at du skal kigge hen på stederne, når du fokuserer på dem. Det er alene inde i hovedet, du skal rette opmærksomheden mod stederne.

Øvelsen tager et kvarters tid. Undervejs oplever du sikkert, at forstyrrende tanker, følelser og kropslige fornemmelser trænger sig på. Det er okay, og du skal ikke prøve at få dem væk. De må godt være der. Du skal bare koncentrere dig om at fokusere på den lyd eller det sted, behandleren har bedt dig fokusere på. Ikke andet. Mister du fokus undervejs, skal du søge tilbage og fokusere på den aktuelle lyd igen.

Hvad sker der, når du retter fokus ud mod verden og væk fra dine bekymringer...

Hjemme kan det være en god ide at finde faste tidspunkter at øve sig. Der er behandlere, der udleverer lydfiler til øvelserne. Hvis det ikke er tilfældet, eller lydfilerne er for svære, kan du lave dine egne lyde. Der er ikke krav om, at det skal være bestemte lyde. Du kan for eksempel lukke øjnene i bussen og skiftevis fokusere på lyde inde og udenfor bussen. Du kan også sætte dig på en bænk og fokusere på lyde derfra – hunde, fugle, vinden, flyvere på himlen, biler, busser, tog, fodtrin og mennesker, der taler sammen. Der er mange muligheder.

Inden du går i gang med opmærksomhedsøvelserne, skal du vurdere, hvor indre- eller ydrefokuseret, du er. Du kan sætte et kryds på en linje, der går fra 100 procent indrefokuseret til 100 procent ydrefokuseret. Efterhånden som du øver, skulle du gerne gå fra mere indre- til mere ydrefokuseret. Du skal også opleve, at du bliver bedre og bedre til at kontrollere dit fokus. Skal dit fokus være inde i hovedet hos bekymringerne eller ude i verdenen?

Og så til næste trin - lade tankerne være

Så er meningen bare, at du skal lytte til fuglekvidder, trafikstøj og hunde, der gør – og så er de bekymringer banket på plads? Skal du bare aflede dig selv med lydene fra en omgang kuglepenstrømmeri og et dovent ur, der slæber sig igennem dagen? Nej, det er ikke formålet med metakognitiv terapi. Du skal opleve, at du selv bestemmer, hvad du fokuserer på – og samtidig kan lade forstyrrende bekymringer være. Det skal vi se nærmere på i dette afsnit.

Husker du de mange strategier, overbekymrede mennesker benytter? Vi var omkring bekymringerne, tjekkeadfærd og kontrolstrategier – undertrykkelse, tænke positivt og erstatte de negative tanker med behagelige tanker. Jeg beskrev strategierne, så du kunne være opmærksom på, når du selv bruger dem. De hjælper ikke i kampen mod overbekymring. De er tværtimod med til at holde gang i bekymringerne. Men hvad skal du så gøre for at stoppe dem?

Du lader dine tanker være tusindvis af gange om dagen – du lægger bare ikke mærke til det...

Tanker er ligesom tog. Forestil dig, at du står på en af Københavns Hovedbanegårds perroner. Der kommer hele tiden tog. De kommer og går. De ankommer til perronen,

standser, åbner dørene og et minut efter lukker de dem igen og kører videre. Når toget holder ved perronen, kan du vælge at gå ombord eller blive på perronen. Bliver du på

perronen, kører toget videre uden dig og forsvinder hurtigt ud af syne. Du kan også vælge at gå ombord og køre med. Det er med tanker som med tog – der kommer hele tiden nye tanker til, og du vælger, om du vil hoppe ombord i dem eller lade dem være og køre videre. Det skal du øve om lidt – at lade tankerne være. Jeg kan afsløre, at du allerede er en mester i at lade tankerne være. For hvad sker der med bekymringerne, i det øjeblik mobilen med et plask lander i lokummet? Eller når du pludselig står over for en bidsk muskelhund, der viser tænder og er klar til at bide dig i røven? Så lader du bekymringer være bekymringer og fokuserer på mobilen og den knurrende hund. Du bruger ikke kræfter på at få bekymringerne ud af hovedet og erstatte dem med tanker om mobilen og hunden. Det sker automatisk, at du lader dem være.

Du lader tusindvis af tanker være hver dag. Du lægger bare ikke mærke til det. Måske er du på indkøb og pludselig hører du en velkendt stemme bag dig. Hvad sker der med de tanker, du just gik og tænkte, inden du hørte stemmen? Uden at lægge mærke til det, har du sandsynligvis rettet fokus mod stemmen og ladet tankerne være. Det kan også være, du sidder til møde og pludselig får lyst til en is. Det er ikke muligt at forfølge ishungren lige nu – især ikke mens mødelederen siger noget vigtigt, så du lader den være og retter fokus mod lederen.

Denne lade-tankerne-være-proces sker uendelig mange gange i løbet af dagen, fordi nye indtryk melder deres ankomst. Og du gør det uden at tænke over det. Men lad os springe ud i det og se på nogle af de øvelser, en behandler kan præsentere for dig.

Slip tigeren løs

I denne øvelse skal du skabe en tiger i dine tanker. Det er lige meget, hvordan den ser ud. Det bestemmer du selv. Når den er på plads i hovedet, skal du lade den være. Du skal bare observere den – ikke andet. Bliver den stående er det fint. Går den sin vej, er det lige så godt. Den kan også skifte farve eller forvandle sig til en grøn gås. Måske kigger andre tanker forbi – og de er også velkomne. Uanset hvad der sker, skal du fortsætte med at observere uden at gøre noget som helst ved tankerne. De skal bare passe sig selv. Meningen er ikke, at der skal ske tankerne noget bestemt. Meningen er, at du skal øve dig i at lade dem være.

At lade sine tanker være er som at have et myggestik, du ikke klør i...

Vi kalder det detached mindfulness, når du er opmærksom på tankerne og lader dem være. På dansk kalder vi det afkoblet opmærksomhed. Det er ligesom at have et myggestik, der kribler og krabler som bare fanden, uden du klør i det. Du mærker det tydeligt, men lader det passe sig selv. Eller have et tyggegummi i munden uden at tygge på det. Du mærker og smager tyggegummiet, men lader det være.

Nogle gange skal øvelsen gentages, før den sidder i skabet. Er du vant til at gøre noget ved tankerne – undertrykke dem eller tænke på noget positivt – skal du måske øve dig noget mere. Din behandler guider dig og følger op med undersøgende spørgsmål efter øvelserne for at sikre, at du gør det rigtigt. Pointen med øvelsen er, at du gør det samme med dine triggertanker og bekymringerne – lader dem være. Du oplever også, at tanker kun er tanker – tanker er ikke virkeligheden. Tanker kommer og går, når du lader dem være.

En anden vigtig pointe er, at det ikke handler om at komme af med tankerne ved at lade dem være. Det er ikke sikkert, at de sådan uden videre fordufter lige med det samme. Men det forhindrer dig ikke i at gøre det, du har lyst til. Myggestikket kan klø ad h til, ligesom du stadig kan mærke og smage tyggegummiet fra før. Derfor kan du godt fortsætte med at spille kort, se en film, læse en bog eller besøge en ven. For det er jo bare tanker. Også selvom de sætter gang i kropsligt ubehag.

***Selv med buldrende bekymringer i dit hoved,
kan du stadig lave mad, gå en tur eller hækle
videre...***

Kan du slippe ordene

Der er to versioner af denne øvelse. I første del finder behandleren neutrale ord – bord, leverpostej, ulveunge, elefantsnot, bukser og køleskab - mens han i den anden udgave blander triggerord med de neutrale ord. Triggerord kan være "søvnløs", "hjertebanken", "psykofarmaka", "smerter", "Sertralin" og så videre. Når behandleren siger ordene, skal du ikke gøre andet end at observere, hvad der sker med ordene og tankerne. Du skal ligesom med tanketogene og myggestikket lade ordene og tankerne være. Hvad sker der med tankerne? Bliver tanker erstattet af andre tanker? Hvad med de første ord – bliver de ved med at rumstere, efterhånden som flere ord kommer til?

Du øver dig i at lade lad tankerne være, men øvelsen viser også, hvordan tankeuniverset fungerer. Tankerne opstår, når indtryk fra verden omkring os møder vores mentale arkiv over mange års oplevelser. Lader vi tankerne være, bliver de hele tiden erstattet af

nye. Vi er tilbage ved tanketogene, der hele tiden kommer og går – og du bestemmer selv, om du vil hoppe om bord eller bare lade dem køre videre. Det kan være øvelsen skal gentages flere gange, før du kan lade tankerne være. Øvelse gør som bekendt mester.

At kigge igennem din triggertanke

I en tredje øvelse skriver du din bekymring eller triggertanke på et vindue. Det kan være, du skriver: "Det bliver aldrig bedre med de fucking abstinenser". I første omgang fokuserer du på triggertanken og prøver at gå bekymringsamok: Hvad hvis de ikke bliver bedre? Hvad hvis abstinenserne bliver værre? Hvis jeg ikke kan være noget for mine børn? Det kan jeg ikke engang nu. Jeg er en sølle far. Gad vide om de holder af mig? De kan da ikke holde af en taber som mig. Andre fædre er bedre fædre – og sådan kan det fortsætte.

Bagefter kigger du igennem triggertanken og beskriver, hvad der er på den anden side af vinduet – to høje træer uden blade. Fire parkerede biler. Der er en rød, grøn, blå og gul, og de har nummerplader og så videre. Du skifter fokus mellem triggertanken og omgivelserne udenfor igennem triggertanken. Hvad sker der, når du gør det? Du oplever sikkert, at du med lidt øvelse udmærket kan beskrive omgivelserne udenfor, selvom du kigger igennem triggertanken. Måske glemmer du ligefrem tanken. Det er fint, men det er ikke meningen med øvelsen. Meningen er at vise dig, at du kan fokusere på andre ting, selvom triggertanker og bekymringer tumler rundt i din bevidsthed. Det afgørende er ikke, at triggertanken er der – det afgørende er, at du lader den være og fokuserer på det, der er værd at fokusere på.

Der findes mange flere øvelser, der træner din evne til at lade tankerne være. Ofte er det bedst at holde sig til nogle få og virkelig øve sig på dem. Men er det fuldstændig umuligt med de øvelser, jeg har nævnt her, er jeg sikker på, at din behandler kan ryste flere ud af ærmet. Er du nysgerrig, kan du finde en del øvelser i en blog med titlen: Dyk med ned i den metakognitive værktøjskasse. Linket til bloggen finder du bagerst i hæftet.

***Det gælder ikke om at komme af med
bekymringerne – det gælder om at fokusere
på livets glæder...***

Findes der særligt seje bekymringer

Sammen med de udfordrende spørgsmål skal øvelserne vise dig, at du selv bestemmer, hvad der skal ske med dine triggertanker og bekymringer. Vil du hoppe ombord i dem,

eller foretrækker du at lade dem være? Du ved, hvad der sker, når du hopper ombord i tankerne – det er kongevejen til overbekymring, stress, angst og depression. Men du kan også hoppe ombord og springe fra igen, inden overbekymringerne kommer buldrende. Pointen er nemlig også, at du skal bekymre dig, når det er relevant.

Spørgsmålet er, hvor meget du tror, du ikke kan kontrollere, hvad du gør med dine bekymringer. Tror du stadig, at du ikke kan kontrollere, hvad der sker med dine bekymringer? Hvis du har det sådan, kan det være, du skal øve dig mere. Måske skal din behandler hjælpe dig med at finpudse din evne til at lade bekymringerne være. Når først du har lært metoden, drejer behandlingen sig om at kigge den efter i sømmene. Lader du bekymringerne være – eller sniger gamle uvaner sig ind? Det kan være, de gamle virkningsløse strategier kigger forbi og spænder ben for de nye.

Måske har du det, som en del overbekymrede mennesker har det i begyndelsen, når de skal lære at lade deres triggertanker og bekymringer være. De siger, at det er let nok at lade en tiger og neutrale tanker være. Og det er nemt at lade triggertanker være sammen med behandleren, men derhjemme og når det gælder de virkelige seje bekymringer – så er det umuligt. Så kan jeg slet ikke styre det. Hvis du har det sådan, kan det være din behandler spørger, hvem det er, der bestemmer, om en bekymring er virkelig sej? Hvem bestemmer, om en bekymring er vigtig eller ej? Ved bekymringerne, om de er vigtige eller seje? Så hvem er det, der tillægger dem en særlig betydning? Dig? Eller bekymringerne selv? Og kan de det? Sandheden er, at uanset deres indhold, er tanker kun tanker, og det er os selv, der afgør, om de er vigtige, seje eller ej. Så på et tankeplan findes der ikke specielt seje tanker og bekymringer.

Du er den eneste, der kan afgøre, om en bekymring er sej – bekymringen kan ikke selv afgøre det...

Bekymringstid er guld værd

Har du styr på, hvad du skal gøre, når bekymringerne står i kø for at gøre dig overbekymret? Svaret er enkelt – du skal bare lade dem være. Og så skal du fortsætte med det, du var i gang med – pakke sportstasken, spille computer, lave en aftale med en ven, tegne eller smutte i bad.

Det kan også være, at din behandler foreslår, at du indfører bekymringstid. Hvis du tænker, at en bekymring er så vigtig, at du er nødt til at hoppe ombord i den, så vælg at gøre det på et planlagt tidspunkt i løbet af dagen. Det kan være fra 18 til 18.20. I det tidsrum tillader du dig selv at gå fuldstændig bekymringsamok.

For nogle hjælper det at vide, at de kan bekymre sig senere på dagen – så er det lettere at lade generende tanker være, når de opstår. Viser det sig, at der ikke er behov for at bekymre sig, når tiden er til det, så lader du bare være. Men du skal ikke skrive bekymringen ned – er den så vigtig, at den kræver din fulde opmærksomhed, skal den nok være klar klokken 18.

Opstår der bekymringer efter bekymringstiden – måske når du skal i seng – må de pænt vente til, at bekymringsbiksen åbner igen klokken 18 næste dag. Med tiden bliver du rigtig god til at lade dine tanker være og vente med at bekymre dig til bekymringstiden.

Bekymringstiden kan også ligge længere ude i fremtiden. En velkendt bekymring er, om man kan klare sig uden medicin. Det ved du først, når du er helt ude af medicinen. Indtil da, er dine tanker og følelser påvirket af abstinenserne – for eksempel er angst og depression en velkendt del af abstinenskataloget. Derfor er det en god ide at vente med at bekymre sig over, om du kan klare dig uden medicin, til du har taget din sidste dosis, og abstinenserne er væk. Det kan tage mange, mange måneder efter endt udtrapning.

Lad os lige tjekke, om det er en fordel at overbekymre

Husker du den anden overbevisning om bekymringer? Den der påstår, at det er godt at bekymre sig. Overbekymrede mennesker med den overbevisning mener, at bekymringerne hjælper dem med at finde løsninger og foregribe fremtidige problemer. Ifølge overbevisningen er det altså en fordel at bekymre sig - og gruble. Det betyder, at jo mere du bekymrer dig, jo større er chancen for at komme ud af bekymringerne. Genkender du overbevisningen hos dig selv, skal du bare give den bekymringsgas hele dagen. Nej vel – den holder ikke. Det kan et lille eksperiment vise. Du kan prøve at gå fuldstændig bekymringsamok i et par minutter. Tænk på noget, der plejer at gøre dig angst og bekymret. Og begynd så at megabekymre dig over det. Bliver dit humør bedre eller dårligere efter de to minutters bekymringstid? Det bliver sjældent bedre. Nogle få oplever en kortvarig bedring, men på længere sigt hjælper bekymringerne ikke – de holder i stedet gang i angsten og overbekymringen. Det er ligesom med kviksand – jo mere du kæmper for at komme fri af kviksandet, jo mere synker du ned i skidtet. Jo mere du bekymrer dig, desto længere synker du ned i overbekymringens sorte hul.

Jo mere du bekymrer dig, desto længere ned i angstens pløre synker du...

Hvad nu, hvis der virkelig er grund til bekymring

Selvom 99 procent af vores bekymringer aldrig bliver til noget, er der stadig den ene procent tilbage. Skal du ikke bekymre dig over den? Jo, det er måske ikke så tosset at få gjort noget ved den. Det er altid godt at få afklaret, om bekymringerne kræver handling her og nu. Du kan spørge dig selv, om du kan, skal eller vil handle nu. Er svaret ja, skal du handle. Kan du ikke gøre noget lige nu – fordi bekymringen går på, at du aldrig får det bedre, hvilket du ikke kan vide, mens du har abstinenser – er det bedre at lade bekymringen være – og tage den op senere under de daglige tyve minutters bekymringstid. Eller bedre endnu – vente med bekymringen til der er gået et vist antal måneder, efter du er kommet helt ud af medicinen.

Pointen er, at problemer selvfølgelig skal løses men, at det ikke skal tage flere timer at tænke over dem. Hop gerne på tanketoget, men stå af inden du når Stresskøbing eller Depressionslund. Når du mestrer at lade dine tanker være, kan du stå af og på, som du har lyst til. Lad os se på et eksempel fra min egen verden.

Jeg var på psykofarmaka i fire år. I en periode var jeg på en giftig cocktail af fem forskellige typer medicin. Min kære hustru - som elsker mig overalt på jorden - blev så nedslidt af de fire år, hvor mit helbred og den daglige fysiske og psykiske tilstand var præget af bivirkninger og efterfølgende udtrappingsabstinenser, at hun havde brug for en pause og bo for sig selv. Hun valgte derfor at flytte undervejs i udtrappingen. Det var et slag, der kunne mærkes – selvom det uden tvivl var den største kærlighedserklæring, jeg overhovedet kunne forestille mig. Alternativet var – hvis hun var blevet boende – at vores ægteskab var blevet slidt op. Men jeg var i en meget sårbar situation – plaget af abstinenser og orlov fra arbejdet. Jeg havde af den grund ingen indtægt og fik heller ingen ydelser fra det offentlige. Jeg måtte tage fra min opsparing for at klare mig igennem. Det satte gang i bekymringerne, skulle jeg hilse og sige. Jeg var på ingen måde på toppen og frygtede at blive isoleret og ensom, ligesom jeg heller ikke vidste, hvornår jeg var klar til at arbejde igen. Og jeg skulle i hvert fald ikke tilbage til sygedagpengesystemet, som gjorde mig mere syg end rask. Så hendes flytning gav anledning til mange og reelle bekymringer.

Rigtige problemer kræver ikke, at du bekymrer dig over dem hele dagen...

Der var nok at tage fat på, men det centrale spørgsmål blev, om det ville hjælpe, at jeg bekymrede mig i døgndrift? Det oplagte svar var, at det ikke var til nogen nytte. Langvarige bekymringer ville skubbe mig i armene på stress, angst og depression. Så jeg begrænsede bekymringen. Jeg lod tankerne være og fokuserede på forhold i livet, som gav mig glæde

– og som jeg orkede. Kunne jeg ikke finde en løsning på et bekymrende problem indenfor fem-ti minutter, lod jeg det være for så at tage det op på et senere tidspunkt. Så selvom problemerne er reelle nok, hjælper det ikke på humør og trivsel, at beskæftige sig med dem flere timer om dagen. Lad os lige se på endnu et eksempel.

Prøv at forestille dig Knud. Han er både grim, dum og venneløs. Det er hverken han eller andre i tvivl om. Det er den skinbarlige sandhed. Men hvad nu, hvis Knud ikke tænker over det – at han er grim, dum og venneløs? Er det så et problem? Nej, hvis ikke vi tænker over det, er det ikke et problem. Så jo mindre vi beskæftiger os med reelle problemer – som vi alligevel ikke kan løse her og nu – desto mindre bekymrede bliver vi. Så ja, selvfølgelig skal vi kaste os over problemer og løse dem. Men vi skal ikke bruge flere timer på at bekymre os over noget – uanset hvor reelt det er – som vi ikke vi kan gøre noget ved nu.

Den korte version

Denne version er for dig, der ikke orker at pløje dig igennem et længere hæfte om metakognitiv terapi, fordi du er lagt ned af abstinensernes hærgen. Det er også for dig, der bare har brug for et hurtigt overblik over de vigtigste grundregler i metakognitiv terapi – måske efter at have læst den lange version af hæftet. Så værsgo at læse med her.

Derfor er metakognitiv terapi en god hjælp

- ❖ Abstinenserne sætter gang i mange bekymringer og grublerier: Får jeg det nogensinde bedre? Er jeg blevet afhængig af medicinen? Er det abstinenser, eller er der noget andet alvorligt galt med mig? Har jeg taget skade af medicinen? Hvor længe skal det vare ved? Er depressionen eller angsten vendt tilbage? Med metakognitiv terapi får du et værktøj til at tackle de mange bekymringer. Så undgår du at ende i angst og depression – som er konsekvensen af mange timers bekymringer og grublerier hver dag.

- ❖ Når du bekymrer dig eller grubler over dine abstinenser, giver det uro i nervesystemet, der reagerer med stress. Bekymringerne lægger et ekstra lag stress på den belastning, udtrapningen allerede udøver på nervesystemet. Da metakognitive værktøjer reducerer bekymringerne, skaber de mere ro i dit nervesystem. Terapien fjerner ikke abstinenserne, men når du fjerner det ekstra lag stress, oplever du, at abstinenserne mildnes. Takket være de færre bekymringer kan nervesystemet uforstyrret arbejde videre med at genfinde sin naturlige balance.

Du kan ikke fjerne dine abstinenser – du kan mildne dem ved at bekymre dig mindre...

Hvad er tankerne bag metakognitiv terapi

- ❖ Bekymringer og grublerier fører til stress, angst og depression. Reducerer du tiden, du bruger på bekymringerne, undgår du stress, angst og depression. Du undgår også at forhale din udtrapning eller tilføre ekstra ubehag til dine abstinenser.
- ❖ Vi forsøger ofte at undgå bekymringerne ved at undertrykke dem, fortrænge dem, tænke på noget positivt eller bruge vores fornuft til at finde beviser for og imod. Problemet er bare, at det sjældent lykkes. Bekymringerne kommer igen – og ofte med fornyede kræfter.
- ❖ Vi oplever, at det bliver værre, jo mere vi forsøger at få dem ud af hovedet. Ligesom øvelsen med den lyserøde elefant, vi ikke må tænke på. Når vi ikke må tænke på elefanten, bliver den hængende i vores hoveder. Vores strategier virker som en boomerang – vi får bekymringerne direkte i nakken igen, når vi prøver at smide dem overbord. Prøv at lægge mærke til, hvad du selv gør for at reducere eller undgå dine bekymringer. Bruger du en boomerangstrategi?

Hvad går metakognitiv terapi så ud på

I metakognitiv terapi accepterer du, at dine bekymringer er der. På linje med at blinke er bekymringer noget af det mest naturlige og uundværlige i vores liv. Så uanset hvad du måtte mene om dem, undgår du dem ikke. Men i stedet for med vold og magt at smide dem på porten, skal du acceptere, at de kommer – og derefter lade dem være.

Acceptere og lade dine bekymringer være – det virker bedst...

Hvad betyder det at lade bekymringerne være

- ❖ At lade tanker være er en evne, du allerede mestrer. Husker du alle dine tanker fra i går? Jeg kan afsløre, at du gennemsnitligt tænker 70.000 tanker om dagen. Så kan du huske dem? Sikkert kun forsvindende få. Og mere relevant at spørge om – har de været der lige siden – sikkert ikke. Hvad gjorde du for at komme af med dem – ikke noget specielt for de flestes vedkommende, gætter jeg på. Alligevel, er de der ikke nu.
- ❖ Når jeg spørger folk, svarer de ofte, at de ikke gjorde noget særligt. Tankerne forsvandt bare – eller blev erstattet af andre tanker. Jeg spørger også børn og unge i terapi, hvad de tænkte, lige inden de skulle møde mig første gang – på vej til klinikken eller i venteværelset. Ofte har tankerne et skær af bekymring over sig. Jeg følger op og spørger, om tankerne er der nu? Det er de aldrig. For i mellemtiden har jeg spurgt til deres interesser og venner, som de fortæller om med liv i øjnene og smil på læberne. Uden at tænke over det, lader de bekymringerne være og begynder at fortælle om de ting i livet, de sætter allermest pris på.

Uden at tænke over det, lader du dine bekymringer være, når du taber din mobil ned i lokummet...

- ❖ Når naboen ringer på døren, hvis du snubler over en ledning eller er ved at blive kørt ned af en knallertbølle sker det samme – uden at bemærke det, lader du tankerne være. Så du kan det allerede.

Øvelser - hvordan opleves det at lade tankerne være

- ❖ Sæt dig udenfor og lyt til verdens mange lyde: Fugle, hunde, trafik, mennesker, fly, vinden også videre. Fokuser på en lyd ad gangen og koncentrer dig om den. Du bestemmer selv hvor længe. Skift derefter til den næste lyd og så videre. De andre lyde forsvinder ikke, når du er fokuseret, men dem skal du bare lade være. Opstår der tanker, følelser eller kropslige fornemmelser undervejs, skal du også bare lade dem være.

Øvelsen viser flere ting: Du bestemmer selv, hvor du retter fokus hen – udadtil mod verden eller ind imod dine bekymringer. Ligesom de andre lyde i øvelsen ikke forsvinder – dem du ikke fokuserede på – forsvinder bekymringerne heller ikke nødvendigvis ud af dit hoved med det samme. De gør det over tid. Derfor kan du godt fastholde fokus på andre interessante forhold udenfor dig selv. Var det muligt for dig at fastholde fokus mod en lyd, selvom tanker boltrede sig lystigt i dit hoved, har du fået en forsmag på, hvad det vil sige at lade dine tanker være

- ❖ Skriv med tus en bekymring på et vindue og brug tid på virkelig at bekymre dig over den. Hvad er for eksempel konsekvensen af den? Efter et minuts tid retter du fokus igennem din bekymring ud mod omgivelserne udenfor og beskriver detaljeret tre af de ting, du ser. Derefter vender du blikket mod din bekymring og bekymrer dig igen. Du kan lave dette skift et par gange til.

Øvelsen viser flere ting: Du kunne skifte fokus mellem din bekymring og omgivelserne udenfor. Selvom du kigger igennem din bekymring, kan du stadig beskrive omgivelserne. I nogle situationer glemmer folk ligefrem bekymringen på vinduet. Under alle omstændigheder har den det med at fortone sig. Også i denne øvelse lader du din bekymring være.

Hvorfor kan det være svært at lade bekymringerne være

- ❖ Måske tror du ikke, du kan. Du er overbevist om, at du ikke kan styre dine tanker. Du synes, du har prøvet, men det virker ikke. Problemet er ofte, at vi bruger boomerangstrategierne, jeg nævnte tidligere. Så går det galt.
- ❖ Måske oplever du, at bekymringerne hjælper dig med at forhindre problemer i fremtiden. Hvorfor skulle du så stoppe?

- ❖ Måske mener du, at bekymringerne er udtryk for sandheden og, at du er nødt til at finde en løsning på problemerne. Vi oplever bekymringerne meget virkelighedstro, fordi der kobles ubehagelige følelser på. Når du mærker et sug i maven eller andre ubehageligheder sammen med dine bekymringer, oplever du dem mere virkelige. Ubehaget fører til, at du prøver at slippe af med dem hurtigst muligt. Så ender det med boomerangeffekten.
- ❖ Måske har du lært, at psykiske problemer – bekymringer blandt andet – skal fikses og fjernes som fedtpletter på spejlet. Sådan fungerer psyken bare ikke. Hjernen lægger kun til – den trækker ikke fra. Så når først noget er kommet ind, kommer det ikke ud igen. Eneste mulighed er at lade det være, når det banker på for at få vores opmærksomhed.

Måske tror du slet ikke, at du kan styre dine bekymringer – men det kan du...

Pointer i metakognitiv terapi – kort og godt

- ❖ Tanker er som toge, der kommer og går hele tiden. Du kan vælge at stige på og køre med. Du kan også bare lade toget køre videre uden dig. Så går der ikke lang tid, før det er ude af syne. Sådan er det også med bekymringerne – lader du være med at hoppe ombord i dem, varer det ikke længe, før de forsvinder
- ❖ At prøve at slippe af med sine bekymringer, er som at holde en badebold under vandet. Du bruger mange kræfter på at holde den under det våde element, og når du slipper, farer den op igen. Accepterer du den og i stedet lader den flyde på vandoverfladen, bruger du ikke kræfterne på den, og den vil stille og roligt flyde væk
- ❖ At lade bekymringerne være er som at have et tyggegummi i munden uden at tygge på det. Du kan stadig mærke og smage det, men det forhindrer dig ikke i tale videre. Selvom du lader bekymringerne være, kan de stadig tumle rundt i dit hoved, men det forhindrer dig ikke i at være selskabelig, lave mad, spille kort og så videre
- ❖ Bekymringer er som running sushi – de kommer hele tiden, men du bestemmer selv, om du bare vil lade dem køre videre.
- ❖ Tanker er som mobilen, der ringer. De banker på og vil have din opmærksomhed. Som med mobilen behøver du ikke at svare dem – du kan lade dem være og

fortsætte med det, du var i gang med og på et tidspunkt – som mobilen, der holder op med at ringe – stopper bekymringerne.

Ligesom med mobilen der ringer, behøver du ikke at reagere på dine tanker...

Så hvad skal du gøre

- ❖ Vær opmærksom på, når du bekymrer dig. I kølvandet på bekymringer følger ubehagelige følelser – angst, tristhed, frustration, desperation og så videre. De er sikre tegn på, at du bekymrer dig eller grubler for meget.
- ❖ I stedet for at komme af med bekymringerne, skal du acceptere, at de er der nu – forene dig med dem. Forsøger du at komme dem til livs - fordi følelserne, de vækker, er ubehagelige - går der badebold i den, og det bliver værre.
- ❖ Næste skridt er at lade dem være – som du gør med alle andre tanker, når du bliver optaget af noget andet.
- ❖ Samtidig retter du dit fokus udad mod forhold i verden, du nyder at være aktiv med – eller du fortsætter med det, du var i gang med – lave mad, rydde op, ringe til en god ven.

Vigtige noter om metakognitiv terapi

- ❖ Bekymringer og grublerier er naturlige, og du undgår dem ikke. Det vigtigste er, hvad du gør ved dem, når de dukker op – lader du dem være eller prøver du at slippe af med dem.
- ❖ Du må godt bekymre dig og gruble, men vær opmærksom på, at langvarig bekymring og grublen fører til stress, angst og depression.
- ❖ Med metakognitiv terapi kan du hoppe af og på dine bekymringer, når du har lyst. I stedet for at være slave af dine bekymringer, bestemmer du, hvornår det er tid til at bekymre sig.

- ❖ Det drejer sig ikke om at få bekymringerne til at forsvinde – det handler om at lade dem være og fortsætte med livet, selvom bekymringerne er der. De forsvinder dog som tiden går, når du ikke giver dem opmærksomhed.
- ❖ Der findes ikke særligt svære eller seje bekymringer, du ikke kan lade være. Du alene afgør, om en bekymring er svær eller sej – det kan bekymringerne ikke selv. Det er dig, der tillægger bekymringerne en særlig betydning.
- ❖ Selv uden overskud, kan du bruge metakognitiv terapi. Du skal nemlig ikke gøre noget, når du lader bekymringerne være. Du behøver heller ikke at fokusere på forhold i omgivelserne – du kan bare sidde og lade tankerne være.

At lade tankerne være kræver ikke energi – derfor kan du også lade tankerne være, når du ikke har overskud...

- ❖ Bekymringer er bare tanker – intet andet. Tanker har ikke noget med den virkelige verden at gøre. Det er mentale processer, der finder sted i vores hoveder. Kun når vi giver magt til tankerne, får de magt til at påvirke den virkelige verden og vores handlinger – ellers ikke.

Dette var hæftets korte version. Har du mod på og overskud til at gå i dybden med metakognitiv terapi, kan du med fordel kaste dig over hæftets lange version. God fornøjelse med det.

Afslutning og links

Vi er nået til vejs ende. Jeg håber, du har fået en brugbar indsigt i metakognitiv terapi og inspiration til at gøre noget andet end at falde i bekymringsfælden – om ikke andet så lyst til at finde en metakognitiv terapeut, der kan hjælpe dig videre.

Vil du vide mere om metakognitiv terapi, kan du løbe litteraturlisten igennem – her er der flere gode titler. Du kan også kaste dig over nogle af de links, jeg anviser om et øjeblik. De fører til nogle blogindlæg, der ligger på min hjemmeside. De er også værd at blive klogere på. Og så var der selvfølgelig links til de to vejledningshæfter om udtrapning generelt. Dem skal du også lige have med:

- ❖ MedicinRådgivningens hæfte om udtrapning: <https://smr.dk/haefte-om-udtrapning/>
- ❖ Psykolog Anders Sørensen's hæfte om udtrapning: <https://psykologanders.dk/udtrapning-af-psykofarma/>
- ❖ Blogindlæg om en særlig metakognitiv øvelse, der viser, at alle kan lære at lade deres bekymringer være: <https://jenshenrikthomsen.dk/blog/her-er-beviset-for-at-du-godt-kan-lade-dine-bekymringer-vaere-%E2%80%93-og-et-par-andre-interessante-afsloeringer/>
- ❖ Blogindlæg, der introducerer metakognitiv terapi for begynderen ved at følge Oskar og hans arbejde med at komme sin generaliseret angst til livs: <https://jenshenrikthomsen.dk/blog/den-ultimate-metakognitive-intro-begynderen-ikke-helt-tosset/>
- ❖ Blogindlæg, der viser en lang række af de oftest benyttede øvelser i metakognitiv terapi: <https://jenshenrikthomsen.dk/blog/dyk-med-ned-i-den-metakognitive-vaerktoeskasse/>
- ❖ Blogindlæg om pointen med accept af tankerne og den lyserøde elefant i metakognitiv terapi: <https://jenshenrikthomsen.dk/blog/hvad-har-accept-af-tanker-og-en-fedladen-lyseroed-elefant-med-metakognitiv-terapi-at-goere-%E2%80%93-faa-svaret-her/>

Kilde- og litteraturliste

- ❖ Callesen, Pia: Grib livet – Slip angsten – Overvind ængstelighed og bekymringer med metakognitiv terapi. Politikens forlag, 2019
- ❖ Callesen, Pia: Lev mere – tænk mindre – Drop grublerierne – Slip fri af nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi. Politikens forlag, 2017
- ❖ Callesen, Pia: Mod på livet – hjælp din teenager med at mestre livet – også i modgang, Politikens forlag, 2021
- ❖ Esbjørn, Barbara Hoff et.al: Metakognitiv terapi til børn med angst. Akademisk Forlag, 2016
- ❖ Juul, Carsten: Stress dig sund – et opgør med stressmyterne. Tænksom, 2019
- ❖ Find Nielsen, Sisse, Aldrig mere angst, Gyldendal, 2021
- ❖ Sørensen, Linda Burlan: Fængslende tanker – kontrollér tankemyldret med metakognitiv terapi, Spitzen Publish, 2018
- ❖ Thomsen, Jens Henrik: Hvad er metakognitiv terapi – et oplysningshæfte til angst og overbekymrede teenagere, 22 sider langt hæfte, der kan downloades gratis: <https://jenshenrikthomsen.dk/haefter/angst-og-metakognitiv-terapi/>
- ❖ Thomsen, Jens Henrik: Hvad er metakognitiv terapi – et oplysningshæfte til teenagere med depression, 20 sider langt hæfte, der kan downloades gratis: <https://jenshenrikthomsen.dk/haefter/depression-og-metakognitiv-terapi/>
- ❖ Holland, Mette Louise: Dit selvhelbredende sind – introduktion til din medfødte sundhed, EC Edition, 2017
- ❖ Pedersen, Janni: Opmuntrende ord om abstinensernes rolle i udtrapningen, og hvad du skal gøre med dem. Opslag på Facebook 2022 i MedicinRådgivningens lukket støttegruppe. Janni Pedersen har egen klinik – UdenOmveje - hvor hun hjælper folk med at trappe ud af afhængighedsskabende medicin. Du finder hende på nettet.