

Tankevirus

En populærvitenskapelig fremstilling av hvordan vi oppfatter verden, og om hvordan vår oppmerksomhet styrer og styres av antakelser vi har om oss selv og våre omgivelser.

PUBLISERT 4. oktober 2013



Gyldendal, 2012. 59 sider

Begrepet «tankevirus» introduseres for å illustrere hvordan våre antakelser og oppfatninger preges av verdier og holdninger vi har til oss selv og livet. Det første viruset som blir presentert, er «være-perfekt»-viruset – der kravet om aldri å gjøre galt lett fører til aktivering av et annet virus – «katastrofeviruset» – tett etterfulgt av «tenk hvis»-viruset. Her illustreres det hvor lett man kan bli fanget inn i en overdrevent pessimistisk holdning til at det mest sannsynlig vil gå galt, og hvor engstelig og usikker man kan bli i en rekke hverdagslige situasjoner der utfallet i realiteten er åpent.

Virus og vitaminer

Videre forteller forfatteren om «fare-viruset», «overtro-viruset» og «tankeleserviruset», og viser hvordan slike virus kan øke angst og fortvilelse fordi de lurer en til å anta at det en frykter mest, er det som mest sannsynlig vil skje. «Zoom-viruset» handler om tendensen til å forstørre det mulig negative på bekostning av det mulig positive. «Sånn-er-det-bare-viruset» bidrar til at man generaliserer på bakgrunn av én enkelt negativ hendelse og tror at det meste vil gå galt, for øvrig et virus som passer godt sammen med de resterende «virusene», og som bidrar til at man ser seg selv og verden eller fremtiden på en skremmende eller pessimistisk måte.

«Noen vitaminer gir små tips om hvordan man kan trene på å akseptere sine egne tanker og

betydningen av å eksponere seg for det fryktede»

Som en motsats til virus introduseres ideen om psykologiske «vitaminer». Vitaminene er enkle teknikker for å undersøke egne oppfatninger. Kanskje blir man lurt av et virus til å trekke overdrevent negative eller pessimistiske konklusjoner på bakgrunn av mangelfull eller fordreid informasjon om hendelser? A-vitaminet, eller avsløringsvitaminet, hjelper deg å avsløre tanker du ikke kan stole på. Tanker er i seg selv harmløse, og vi trenger verken å tro på tankene våre eller handle på dem. En måte å avdekke tankevirus på er å sjekke om de fører til at man blir for opptatt av fortid på bekostning av nåtid, eller om virus skaper stress eller bidrar til å ødelegge selvbildet. Her er det også en fin illustrasjon av hvordan bare tankene på noe ubehagelig kan føre til stress i kroppen, noe som igjen gjør de negative tankene mer troverdige fordi ubehaget passer så godt til dem.

Andre eksempler er D-vitaminet eller diskusjonsvitaminet, som hjelper en til å stille kritiske spørsmål til sine egne automatiske tanker og oppfatninger. Og noen vitaminer gir små tips om hvordan man kan trene på å akseptere sine egne tanker og betydningen av å eksponere seg for det fryktede, slik at man også får mulighet til å få avkreftet det man har så skumle tanker om.

Humoristisk og gjenkjennelig

For behandlere og pasienter som har lest om kognitiv terapi, er dette humoristiske og gjenkjennelige illustrasjoner av grunnleggende negative antakelser eller negative automatiske tanker. Slike antakelser og tanker er ofte så automatiserte og troverdige at man ikke lenger stiller spørsmål ved dem i hverdagen – de har blitt en vanemessig måte å forholde seg på til det som skjer. Boken gir også små tips om hvordan man kan øke aksept av at tanker er kun tanker – og hvordan man kan trene seg opp i å stille seg spørrende til sine egne tanker og antakelser før man trekker det som ellers ofte blir negative konklusjoner.

Bokens språk gjør den lett tilgjengelig uten noen psykologiske forkunnskaper, og det nette formatet gjør at den lett passer inn i håndvesken eller en litt sjenerøs jakkelomme.

For mange kan dette være et trivelig reisefølge – og til ettertanke – på en togtur av en times varighet eller så!

Anmeldt av Therese Brask-Rustad, psykologspesialist, Drammen Psykiatriske Senter, Klinikk for psykisk helse og rus, Vestre Viken HF

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 10, 2013, side