

# Kan vi tenke oss glade?

TEKST

Vigdis Songe-Møller

PUBLISERT 28. februar 2007

---

I juleferien leste jeg *Tenk deg glad! Håndbok* av David D. Burns. Jeg har, både direkte og indirekte, hatt en del å gjøre med psykologer og andre behandlere som anvender kognitiv terapi, og har lenge hatt ønske om å sette meg inn i grunnlaget for denne terapiformen, som nå åpenbart er på fremmarsj i Norge. Jeg var riktignok ikke klar over at dette var en selvhjelpsbok for personer med depresjon og angstlidelser, og altså ingen innføringsbok i kognitiv terapi, men med forord og anbefaling av leder for Norsk Forening for Kognitiv Terapi følte jeg meg relativt beroliget over å ha fått en seriøs fagbok i hende.

«Det er mulig at sannheten frigjør oss, men den gjør oss ikke alltid glad»

Som mange akademikere har også jeg sterke motforestillinger mot enkle løsninger på tilsynelatende kompliserte fenomen, og jeg skal innrømme at jeg hadde en haug med motforestillinger allerede før jeg begynte å lese. Men boken åpner med en grundig dokumentasjon på hvor virksom kognitiv terapi er: Kognitiv terapi, også med en slik selvhjelpsbok som eneste «terapeut» (biblioterapi), har dokumentert rask og relativt varig effekt, til og med for mennesker med alvorlig depresjon og angstlidelse. Så hvorfor så mange motforestillinger?

Tanker er årsak til følelser. Depresjon og angst kan derfor overvinnes ved å forandre de negative og fordreide tankemønstrene som er årsak til depresjonen eller angsten. Det er grunntanken i *Tenk deg glad! Håndbok*. Forfatteren gir en rekke eksempler fra sin egen kliniske praksis på hvordan pasientene hans ble kvitt lidelsene sine ved å tenke mer realistisk («sant») omkring sin egen situasjon, og jeg fikk etter hvert sympati for de metodene Burns benytter seg av for å avdekke negative og lite fruktbare tanker, som fikk pasientene til å tro at de var både mislykkede og verdiløse mennesker. Gjennom ulike teknikker fikk han dem til å få større selvrespekt, et mer realistisk syn på livet og ikke minst: et mer gledesfylt og aktivt liv.

I julen så jeg også mange filmer på DVD, blant annet klassikeren *A Streetcar Named Desire* (*En sporvogn til begjær*) fra 1951. I likhet med *Tenk deg glad! Håndbok* blir vi her konfrontert med skyldfølelse, angst og depresjon. Blanche (Vivian Leigh) har mistet

både hjem og jobb og oppsøker sin søster Stella, som er gift med Stanley (Marlon Brando). Blanche har slitte nerver, drikker for mye, er sykkelig opptatt av sitt utseende og skjuler desperat sin fremadskredne alder (30 pluss?) med skyggefulle omgivelser, sminke og stadig skiftende kostymer. Vi forstår snart at hun har en fortid som forfølger henne, blant annet at hun har mistet stillingen sin som skolelærer på grunn av uanstendige mannfolkeepisoder. Så langt kan vi passe henne inn i Burns' kognitive skjema: Blanche plages av angst og depresjon fordi hun godtar de andres fordømmende tanker om henne som en fallen, verdiløs kvinne. Dersom hun fikk et mer realistisk syn på seg selv og sin situasjon, som en kvinne som har gjort noen feil – men ikke verre feil enn de mennene som fordømmer henne, har gjort – ville hun kunne gjenvinne selvrespekten og innse at hennes selvførdømmelse er sterkt overdreven og dessuten lite hensiktsmessig.

Men det er noe mer. Noe med en gutt, et skudd og et dødsfall som kverner rundt i hodet hennes, og som hun forsøker å døyve med whisky og varme bad. Dette viser seg å være en historie som ligger mange år tilbake. Som 16-åring møtte hun den store kjærligheten, som likevel aldri ble noen harmonisk kjærlighet. Hun forsto ikke guttens hang til diktning, hans nervøsitet, følsomhet og usikkerhet, og en kveld de var ute og danset, slapp de fatale ordene ut av henne: «Du er svak. Jeg har mistet respekten for deg.» Gutten slipper taket i henne, går utenfor, og et skudd høres. «Jeg drepte ham,» forteller Blanche i et øyeblikk av oppriktighet. Vi forstår med ett hennes grenseløse skyldfølelse og dype livsangst.

Etter å ha sett denne filmen, som gjorde et sterkt inntrykk på meg, kikket jeg nærmere på de eksemplene Burns gir fra sin kliniske praksis. De dreier seg stort sett om dagligdagse problemer, som irritasjon over å miste bussen (et stadig tilbakevendende eksempel), men også om alvorligere ting, som depresjon etter skilsmisse, men også dette koker som regel ned til en effekt av feilaktig tenkning: Siden min mann forlot meg, må jeg være et verdiløst menneske (også et tilbakevendende eksempel). Jeg tok en rask depresjonstest (s. 36–37), som viste at mitt depresjonsnivå er mildt til moderat. Ettersom jeg ofte føler meg nedfor, syntes jeg dette var et rimelig resultat, men stusset over Burns' bombastiske forklaring: «Depresjonen har ikke rot i virkeligheten, og skyldes alltid forvrengte tanker» (s. 39). Årsaken til at jeg ofte er nedfor, er dessverre ikke forvrengte tanker, men et reelt tap, om enn ikke av samme karakter som det Blanche led. Jeg undrer meg over hvorfor Burns ikke en eneste gang går inn på den type depresjon, angst og skyldfølelse som drev Blanche til vanvidd, og som åpenbart har rot i virkeligheten. Burns nevner så vidt «virkelige tragedier» og kommenterer at «[n]oen ganger er det sunt å ha negative følelser», men sier ikke mer om det og vender tilbake til sinne og irritabilitet som skyldes dårlig kommunikasjon (s. 61).

Er tanker årsak til følelser? Kan vi tenke oss glade? Antakelig noen ganger, men helt sikkert ikke alltid, med mindre man fortrenger angstens og depresjonens virkelige årsak. Min sunne fornuft – som Burns sverger til – sier meg at kognitiv terapi, slik den fremstilles i *Tenk deg glad! Håndbok*, bygger på usunn generalisering, som er en av de ti «tankefellene» forfatteren mener vi stadig går i. I innledningen til den norske utgaven

skriver han at «Kognitiv terapi er basert på den bibelske forestillingen om at 'sannheten skal frigjøre dere'. Det er mulig at sannheten frigjør oss, men den gjør oss ikke alltid glad. For Blanche, som ikke maktet å leve med sannheten, var whiskyen en snarvei til (kortvarig) glede. Mon ikke også den kognitive terapiens tankekontroll i mange tilfeller kan fungere som en slik snarvei? Selv velger jeg en annen, langt mer kronglet vei. Om den vil føre til glede, vil tiden vise.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 3, 2007, side 302-303*

**TEKST**

**Vigdis Songe-Møller**, Professor i filosofi, Universitetet i Bergen