

Tigertanker



ILLUSTRASJON Psykologtidsskriftet

Sykdomsangsten var problemløserens uløselige problem.

TEKST

Tonje Kennair

PUBLISERT 4. september 2016

Anne var en ressurssterk kvinne, som hadde lidd i stillhet i 14 år. Kun hennes mann og hennes far kjente til vanskene hennes. Hun hadde ikke oppsøkt psykolog tidligere, for hun mente hun burde fikse problemene selv. Nå var hun imidlertid lei av å være redd, ha vondt i magen og kjenne seg anspent og urolig. Helt siden hennes mor døde av kreft for 14 år siden, hadde hun vært redd for at hun selv eller noen hun er glad i, skulle bli alvorlig syke og dø. De siste årene hadde det bare blitt verre.

Ved terapiens start var hun i konstant beredskap og la merke til alt som minte om sykdom og død: fysiske tegn som ujevnheter i huden og en skjevhet i kragebeinet, eller sykdomstemaer på TV, radio og internett. Når hun la merke til noe, søkte hun på nettet etter mer informasjon. En bekymring ledet til en annen. Noen ganger kunne det gi en midlertidig lettelse, men ofte ble det en utmattende prosess som endte med at hun kjente seg håpløs. Hun måtte trekke seg tilbake for at barna ikke skulle se henne gråte.

Hun var en problemløser, med mellomlederstilling i et mannsdominert firma og med utdanning innen realfag. Hun trivdes med utfordringer, men nå hadde hun fått et problem hun ikke kunne løse. Hun syntes det var dumt å konstant bekymre seg slik hun gjorde, egentlig flaut. Blank i øynene medga hun at det ikke hjalp å sjekke alt det hun uroet seg for på internett. Kunne hun stoppe disse tankene og følelsene?

Vurderinger

Alle kan bli bevisst hva de føler og tenker. Overgangen fra å ha en følelse eller en tanke til å være klar over at man har den – er liten, faktisk under sekundet. Bevisstheten gjør oss i stand til å vurdere det som skjer i oss.

Anne ble bevisst at hun hadde tolket følgende: «Jeg er redd – da har jeg ansvar for å finne ut om noe farlig er i ferd med å skje.» Eller: «Jeg er redd – men det er tilsynelatende ingen god grunn – noe må være galt med meg.» Hun kunne også tenke: «Frykten og tankene tar helt overhånd!.»

Vi fant ut at da hun for 14 år siden merket seg sin varhet for sykdom og død, tolket hun sine følelser og tanker som noe «feil», noe hun måtte ordne opp i. Siden hadde hun forsøkt å stoppe dem ved å utfordre tankeinnholdet: google, snakke imot tankene, søke bekreftelse fra sin far. Hun hadde også prøvd å distrahere seg fra dem, eller undertrykke dem, ved å prøve å tenke på noe annet, eller gjøre aktiviteter som tok mye av oppmerksomheten hennes.

«Hun engasjerte seg i bekymringene»

Hun engasjerte seg i bekymringene. Hun var en svært pliktoppfyllende person, det falt henne naturlig å ta ansvar. Men var det egentlig ansvarlig å engasjere seg i bekymringene? Ved å utforske situasjoner der hun bekymret seg, kunne vi se at bekymringene ikke hjalp henne å løse problemer. I stedet tok bekymringene oppmerksomheten bort fra de menneskene hun brydde seg om. Hun kunne se at hun som person var ansvarlig nok, og at hun i hele sitt liv spontant hadde tatt ansvar og ordnet opp dersom hun kunne. Frykten var altså ikke et signal om at hun burde følge bedre med.

Vi snakket om når det hele begynte. Hun merket seg at følelsene hun hadde da moren døde, var helt like dem hun kjente når hun bekymret seg som verst. Hun opplevde det som en stor lettelse når vi snakket om hvordan assosiasjoner og minner læres, og hvordan minner fra så viktige hendelser i livet aldri forsvinner. «Jeg kan leve fint med at det er assosiasjoner!» utbrøt hun. «Det var en nøkkel for meg at følelsene er de samme som da det første gang var grunn til å ha dem.»

Vi snakket om hvordan hun hadde forholdt seg til følelsene sine i alle disse årene, som om de ikke burde være der, og at hun hadde fortsatt å oppføre seg som om noe var farlig. Hun hadde konsekvent prøvd å få følelsene vekk. Slik hadde hun forsterket dem.

Valg

Vi brukte ulike metaforer og øvelser for å demonstrere at man kan se på tankene og følelsene som hendelser i sinnet, som man kan velge om man vil engasjere seg i. Målet med øvelsene var å erfare at man kan la tanker og følelser som kommer, få være der, og velge om man vil engasjere seg i dem.

I timen ba jeg henne se for seg en tiger. Den skulle få gjøre det den ville, hun skulle ikke forsøke å kontrollere den eller påvirke den på noen måte. Tigreren illustrerte hvordan hun også kunne forholde seg til bekymringstanker og medfølgende følelser: Når de dukket opp i hodet, skulle hun ikke forsøke å påvirke dem eller skyve dem vekk, de skulle få være der. Hver gang en bekymringstanke dukket opp, så hun den for seg inne i hodet, minte seg på tigreren, og lot tankene få være i hodet – uten å engasjere seg aktivt i dem. Dette ble enklere og enklere etter som hun gjorde det mange ganger. Hun hadde også nytte av øvelser der jeg leste opp ord og hun skulle observere hvilke assosiasjoner i form av tanker eller bilder som dukket opp i hodet – uten å gjøre noe med dem. Vi startet med nøytrale ord, etter hvert nevnte jeg også ord som hadde med sykdom og død å gjøre. Hun merket seg at når hun lot tankene og følelsene komme og gå, endret assosiasjonene seg raskt når nye ord ble sagt.

Å slippe kontrollen er å få valg. Anne måtte først lære, og erfare, at hun ikke kunne eller burde stoppe tanker eller følelser fra å komme. Ingen tanker eller følelser er gale eller farlige i seg selv. Sykdomstankene og sykdomsfrykten behøvde ikke å bety noe viktig. De definerte ikke henne som person. Hun kunne velge å ikke kjempe imot.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 10, 2016, side 824-825

TEKST

Tonje Kennair, psykologspesialist i privatpraksis