

Ta kontrollen över dina tankar

Vi vill alla må bra, känna lycka och nå våra mål. Men vi lägger ofta krokben för oss själva genom skuld känslor, självförakt, oro eller svartsjuka. Genom att ändra ditt sätt att tänka kan du acceptera dig själv fullt ut och må mycket bättre.

Enligt vissa behövs det många år på soffan hos psykoanalytikern för att bli kvitt psykologiska problem. Enligt andra kan du få snabb och effektiv psykoterapi genom att ändra hur du tänker. Exempel på en av de snabbaste metoderna är rationell emotionell beteendeterapi (REBT), som grundades i USA på 1950-talet av Albert Ellis. Han var en av de första som utvecklade behandlingsformen kognitiv beteendeterapi, som är en slags motsats till Freuds psykoanalys.

Freuds idé var att problem i en människas psyke formas i barndomen och ligger djupt dolda i det omedvetna. Ellis menar att de flesta psykiska problem kan åtgärdas ganska enkelt om vi konfronterar dem. Ohälsosamma känslor och beteenden är enligt REBT till stor del ett resultat av kognitiva processer, det vill säga hur du tar in och tolkar information, och kan därför för det mesta förändras av dig själv. Problemet är nämligen att vi människor är duktiga på att förvränga verkligheten.

”De skrattade när jag gick förbi, då skrattar de säkert åt mig.”

”Eftersom Erik gjorde slut med mig så är jag säkert helt hopplös att leva med och kommer aldrig att hitta någon att älska.”

”Presentationen måste bli helt perfekt annars kommer chefen och kollegorna att tycka att jag är korkad.”

Vi drar felaktiga slutsatser, förstör problem och reflekterar inte tillräckligt, vilket kan leda till bland annat självdestruktivitet och psykiskt lidande.

– Det är din inställning till saker som gör dig upprörd – inte saken som sådan. Det vanligaste misstaget människor gör är att tro att händelser upprör dem medan de i själva verket tillåter sig själva att bli upprörda, säger Albert Ellis, som har hunnit bli 91 år gammal men som fortfarande undervisar och bedriver terapi inför publik på Albert Ellis Institute i New York.

Han har själv upplevt hur den allmänna psykologiska insikten har förändrats sedan han började utveckla sin metod.

– I dag är folk mycket mer medvetna om det faktum att de själva har stor del i att de blir upprörda, säger han.

REBT går ut på att omvända ångest, depression, ilska, skam och skuld till naturliga och hälsosamma känslor, som är en del av vår vardag. Detta gör du genom att reflektera över hur du låter händelser, omständigheter, kommentarer från andra och dina egna inställningar påverka dig. Du som alltid målar allt i svart, tror att du aldrig duger eller upplever att du måste bli älskad av alla gör det givetvis svårt för dig själv att må bra. Det gäller då att veta att du kan undvika de negativa tankespiralerna genom att omprogrammera ditt tänkande. När du inser att det är dina tankar som styr hur du känner och betar dig, så är det också lättare att förstå att du faktiskt kan lära dig att känna och reagera annorlunda.

Albert Ellis förändrade sitt eget liv genom att använda sin metod.

– Tidigare störde det mig när jag blev avvisad och jag brukade bli arg på människor som motsatte sig mig. Nu bryr jag mig inte om det. Jag oroar mig heller inte längre och bryr mig inte ett dugg om vad folk tycker om mig. Jag har exempelvis varit svårt sjuk, men blev inte upprörd när läkarna sa att jag kunde dö. De var tvungna att ta bort min grovtarm och jag sa: sådant händer, ta bort den bara.

Men det handlar inte om att lägga lock på känslorna. En vanlig missuppfattning om REBT, enligt Ellis, är att det inte är en emotionell terapi. Men metoden omfattar tre delar: rationalitet, känslor och beteenden.

– Det finns många saker i den här världen som gör dig olycklig. Det går inte att kontrollera dina känslor över dessa saker. När människor utrotar varandra eller när en översvämning dödar tusentals människor så blir du ledsen och känner dig olycklig men du behöver inte bli upprörd för det.

Han anser visserligen att det kan finnas poänger med psykoanalys om man använder metoden korrekt, men att REBT och andra kognitiva beteendeterapier är så populära i dag för att många studier visar att de fungerar. Enligt Ellis kan i princip alla, oavsett personlighetstyp, intelligens eller kulturell bakgrund, använda metoden för att lösa personliga problem och lära sig acceptera sig själva.

– Men svårt psykiskt störda personer skulle ha det jobbigt och behöva arbeta hårt för att kunna använda den.

Det rationella i metoden kännetecknas av att du baserar dina tankar på verkligheten i stället för på felaktiga slutsatser om dig själv och din omvärld. Rationellt tänkande skapar känslor som du kan hantera och hjälper dig att reagera på sätt som inte motarbetar dig. Känslorna och reaktionerna kan förstås vara negativa – det handlar inte om positivt tänkande utan om realistiskt tänkande. Men det är fakta som gäller i stället för subjektiva åsikter, självdestruktiva tankar eller önsketänkande.

Text: Jeanette Neij

Lösa problem inför publik

Utanför Albert Ellis Institute på East 65th Street på Manhattan ringlar en liten kö med unga och äldre personer. Inne i salen är ett hundratal stolar uppställda. Det är dags för stand up-terapi på amerikanskt manér. Men det är inte Dr Phil utan Dr Ellis som framträder – en ikon inom psykoterapi i USA. På skrivtavlan står Happy Birthday Al. Albert Ellis fyller 91 år och har utfört terapi inför publik nästan varje fredag i över trettio år. Är det då inte bara en show?

– Nej, samtalen visar både den jag talar till och resten av publiken vad man kan åstadkomma genom att konfrontera sina irrationella tankar, säger Ellis.

Först upp på podiet bredvid honom är Barbara. Hon lyckas inte lägga ett tidigare förhållande bakom sig. I stället för att sörja klart och gå vidare klandrar hon sig själv för att hon inte fick relationen att fungera.

– Det borde jag ha kunnat. Han var den rätte för mig. Jag kommer aldrig att hitta någon annan, säger hon.

– Varför *borde* du ha fått det att fungera? Du blir inte upprörd utan ett "borde" eller ett "måste". Kanske *kunde* du ha gjort någonting på ett bättre sätt, men gjorde det inte. Synd! Men sådant händer och du är inte en sämre person för det. Du *är* inte ditt beteende. Lär dig av dina misstag i stället, säger Albert Ellis, som konfronterar Barbara med hennes irrationella tankar och får henne att ersätta dem med rationellare.

Barbara får hemläxa för de kommande trettio dagarna. Så fort hon känner den vanliga känslan av ångest och hopplöshet när hon tänker på sin tidigare pojkvän och på relationen så ska hon rationellt tänka sig bort från dem och ersätta dem med sundare känslor som sorg eller ledsenhet.

För att visa vad han menar med att ingen *är* sitt beteende beskriver Albert Ellis en metod som kallas skamframkallande övningar. För att verkligen lära sig att skilja på sig själv och sina handlingar kan patienter få i uppdrag att utföra konstiga handlingar, till exempel att ropa ut varje station i tunnelbanan eller fråga en massa folk på stan vilken månad det är. Pinsamt – men man överlever.

Tara är nästa person som går fram för att få hjälp med sitt problem. Hon har oerhört svårt att lita på män och tror att de kommer att göra henne illa eftersom hennes tidigare pojkvän gjorde slut helt plötsligt och visade sig ha ljugit för henne.

– Jaha, du gjorde ett misstag och valde fel man. Vi gör alla misstag, säger Ellis och konstaterar också att en del människor helt enkelt är bra lögnare och spelar ett spel mot en.

– Så jag behöver alltså inte känna ansvar för det? undrar Tara.

Hennes hemläxa blir att försöka att inte ta ett avvisande så allvarligt. Alla har fel och brister, men det gäller att inte övergeneralisera – vare sig när det gäller männen eller henne själv. Tara får hjälp av Ellis att ändra sina tankebanor. Hon blundar och tänker sig in i situationen att någon har ljugit för henne och känner hur dum och hjälplös hon känner sig.

– Bli frustrerad i stället. Det är pest att du träffar sådana idioter men det är inte ditt fel. Tänk dig in i situationen varje dag i en månad och ändra dina känslor. Det är inte hela världen att någon ljuger för dig!

Barbara berättar för mig efteråt att hon var nervös när hon gick upp på podiet och tänkte på att alla skulle tycka att hon är knäpp.

– Men väl där så fokuserade jag på samtalet med doktor Ellis. Jag tycker att det gav mig något och jag kommer att göra min hemläxa. När han bad mig att visualisera mig själv i min djupaste förtvivlan och sedan ändra de känslorna så kände jag mig genast bättre. Det är mitt sätt att tänka som är problemet.

Hon tyckte också om hur Ellis konfronterade henne – med humor. En viktig del i samtalen är att man inte ska ta sig själv på så stort allvar.

– Det kanske inte är rätt metod för allt men den hjälper dig att hjälpa dig själv att undvika att bli upprörd och full av ångest, säger Barbara.

Hennes vän Harvey summerar sin upplevelse av kvällen.

– Du kan ta sju år av ditt liv och utforska din barndom eller sju veckor för att ändra hur du tänker. Du blir kanske inte botad på en kväll men du får saker att fundera på och jobba vidare på.

Text: Jeanette Neij

Analysera dig själv med ABC

Med Albert Ellis ABC-modell kan du själv bli varse hur dina tankar styr dig och försöka förändra dem till det bättre. A står för det som du tillåter påverka dig, exempelvis en erfarenhet, omständighet eller händelse. Detta utlöser tankar (B) som i sin tur leder till en reaktion – känslor och beteenden (C).

Låt oss ta Karin som ett exempel. Hon brukar alltid tvivla på sig själv och tror att andra människor inte tycker om henne. Om någon är vänlig mot henne tror hon att det är på grund av att personen tycker synd om henne. När Karin en helg går på stan möter hon en nära arbetskollega som går förbi henne utan att hälsa. Karin reagerar då negativt på följande sätt:

A. Aktiverande händelse: En arbetskollega går förbi utan att prata med mig.

B. Tankar om A: Hon ignorerar mig och tycker inte om mig. Jag kan bli utfrusen på jobbet, vilket skulle vara hemskt. För att jag ska må bra och känna mig värd något måste folk tycka om mig. Jag accepteras inte av arbetskollegorna och måste alltså vara värdelös som person.

C. Reaktion: Känslor av att vara värdelös och deprimerad. Börjar undvika människor generellt.

En annan person som är med om samma sak skulle kanske reagera på ett helt annat sätt.

A. Utlösande faktor: En arbetskollega går förbi utan att prata med mig.

B. Tankar om A: Hon såg mig förmodligen inte utan var helt uppe i sina egna tankar. Kanske har hon problem. Jag skulle vilja hjälpa henne om jag kan.

C. Reaktion: Känslan av att vara bekymrad för kollegans skull. Ringer eller söker upp henne för att höra hur det står till.

Hur skulle du själv reagera? Tänk dig in i olika situationer som har fått dig att reagera negativt. Hur tänkte du? Fundera på om du hade kunnat välja en annorlunda tankebanan i stället. Även om Karin i exemplet ovan skulle ha rätt i att kollegan inte tycker om henne så behöver hon inte låta sig nedslås för det. Nästa gång du märker att du låter en händelse påverka dig negativt så:

1. Stanna upp och stoppa de irrationella och självdestruktiva tankarna.

2. Tänk medvetet på vilka irrationella tankar det är som gör dig upprörd eller får dig att må dåligt.

3. Bestäm dig för hur du skulle vilja känna och bete dig annorlunda.

4. Praktisera ditt nya tankesätt. Om du bestämt dig för att inte längre känna dig värdelös även om du blir avvisad så utsätt dig för situationer där du riskerar att bli avvisad.

Se över dina regler

För att inte automatiskt låta negativa tankar ta över bör du alltså konfrontera det irrationella som får dig att må dåligt. Det kan göras tillsammans med en terapeut eller genom eget självreflekterande enligt ABC-modellen här bredvid. Ofta handlar det om att vi lever efter ett antal mer eller mindre omedvetna regler eller övertygelser som inte alltid är rationella utan som snarare sätter krokben för dig.

Exempel på sådana regler är:

- För att jag ska vara värd någonting måste jag lyckas med allt jag företar mig.
- Jag kan inte känna mig tillfreds med mig själv om inte andra tycker om mig.
- Jag står verkligen inte ut med obehag och smärta utan måste undvika det till varje pris.

Så vad händer om chefen inte är nöjd med din rapport? Om en vän säger att du har burit dig dumt åt? Eller om du möter kärleken och vill satsa på förhållandet? Risken är att du låter reglerna lägga sordin på ditt liv, hindra dig från att agera och att de gör dig olycklig. Ersätt i stället din förvrängda inställning med ett rationellt emotionellt tänkande:

"Det måste göras perfekt" blir då "Jag föredrar att göra det verkligt bra men tillräckligt bra får duga".

"Jag är totalt misslyckad" blir då "Jag misslyckades den här gången".

"Alla kommer att tycka att jag är dum" blir då "En del kommer att kritisera mig".

På det sättet skapar du nya bra känslor. Det är när du accepterar dig själv som du är och lär dig att oftare rycka på axlarna, konstatera att du inte dör om du inte är omtyckt, har gjort bort dig eller blivit sårad, som livet blir lite lättare att leva.

Osunda regler

Oftast är det ett begränsat antal levnadsregler som ligger bakom de flesta känslor och beteenden som snarare stjälper än hjälper dig. Se upp för de här:

1. Jag måste ha kärlek och godkännande från alla som betyder något för mig, och jag måste undvika att bli avvisad från någon över huvud taget.
2. För att vara värd något som person måste jag lyckas med allt jag gör och aldrig göra misstag.
3. Folk ska alltid göra allting helt rätt. Om någon uppför sig dumt, orättvist eller egoistiskt så måste personen kritiseras och straffas.
4. Saker måste vara och ske på precis det sätt som jag vill, annars är livet outhärdligt.
5. Min olycka orsakas av saker som står utanför min kontroll så det finns knappast något jag kan göra för att må bättre.
6. Jag måste oroa mig för det som kan vara farligt, obehagligt eller skrämmande – annars kommer det kanske att inträffa.
7. Jag är lyckligare om jag undviker svårigheter, obehag och ansvar i livet.
8. Alla måste vara beroende av någon som är starkare än dem själv.
9. Händelser i mitt förflutna är orsaken till mina problem, och de fortsätter att påverka mina känslor och beteenden.
10. Jag måste bli upprörd när andra människor har problem och vara olycklig när de är ledsna.
11. Jag ska inte behöva känna obehag eller smärta eftersom jag inte står ut med det och måste undvika det till varje pris.
12. Varje problem har en idealisk lösning och det är outhärdligt när man inte finner den.

Undvik tankefällorna

Det finns särskilt fyra sätt att tänka som får dig att må dåligt eller att bete dig destruktivt. Lär dig att känna igen dem, stanna upp och bryt mönstret när du märker att du använder dig av dem.

1. Hemskt, hemskt, hemskt.

Du använder ord som "hemskt", "fruktansvärt", "katastrof" för att beskriva saker och ting: "Det vore en katastrof om jag skulle förlora jobbet." "Det värsta som skulle kunna hända är att det regnar på vår bröllopsdag." "Jag kan inte tänka mig något hemskare än att bli bestulen."

Sådana saker sker – och vare sig världen eller ditt liv går under för det.

2. Står inte ut.

Du beskriver händelser och upplevelser som helt outhärdliga: "Jag står inte ut med att gå till jobbet varje dag." "Det är helt outhärdligt att behöva höra hennes gnäll varje kafferast." "Jag dör om han inte vill träffa mig igen."

Det är du själv som bestämmer hur mycket kraft och energi du lägger på saker som du kan tänka annorlunda kring.

3. Krav.

Du använder "borde" (moraliserande) och "måste" (kravfyllt): "Jag borde inte ha gått med på det." "Jag måste ha en drink." "Alla måste tycka om mig." "Jag måste lyckas."

Var inte sträng mot dig själv men försök också se igenom när du lurar dig själv med en massa måsten i destruktivt syfte.

4. Bedömning.

Du bedömer och sätter betyg både på dig själv som individ och på andra: "Jag/hon är dum/hopplös/värdelös/duger ingenting till."

Skilj på händelse och person. Både du och andra kan göra dumma saker, men för den skull är ni inte dumma rakt igenom utan lika mycket värda för det.

Acceptera dig själv

Har du låg självkänsla? Då ska du jobba med att acceptera dig själv precis som du är i stället för att försöka värdera dig själv högre. Enligt REBT är nämligen strävan efter självkänsla och självförtroende förödande eftersom den innebär en inställning om att du som person är kapabel att prestera och göra allting bra, vilket är orealistiskt. I stället är det dina förmågor och färdigheter du ska ha förtroende för och utveckla.

Så här kan du försöka acceptera dig själv:

1. Sikta på total och villkorslös självacceptans, oavsett vilka egenskaper och beteenden du har eller hur folk ser på dig. Det finns ingen lag som säger att du måste vara annorlunda än du är. Du kan önska att du vore annorlunda och bestämma dig för att det ligger i ditt intresse att förändra dig, men se det som en möjlighet och inte som ett måste. Du är "värdefull" helt enkelt för att du lever och finns till.

2. Försök att inte bedöma eller utvärdera dig själv och ditt jag. Lägg i stället den energin på att utvärdera dina beteenden och effekterna av dem. Se om de hjälper dig att leva ett gott liv och att nå dina mål. Det är mycket viktigare att du skattar din livsglädje och livskvalitet än huruvida du är en tillräckligt bra eller värdefull person.

Läs mer

www.rebt.org – Albert Ellis Institute i New York.

www.stressmottagningen.se – Arbetshälsoinstitutet AHI i Uppsala.

Materialet får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.