

KRONIKK

Snakk mindre om det

Det er ikke nødvendigvis sant at du må vrenge sjela for å få det bedre.



Du kan vinne mye dersom du ikke tar bekymringene på alvor, og gir dem mindre plass i livet ditt, skriver kronikkforfatteren.

FOTO: STURLASON

[Line Rustberggaard](#) psykolog

Publisert i går kl. 19:55

Alle snakker om alt. Overalt. Hele tiden. På T-banen, på TV, på kafeer, i middagsselskaper, hos psykologen og hos frisøren.

Det har blitt større åpenhet om alt fra samliv og underliv til traumer, flauere opplevelser og negative tanker.

Misforstå meg ikke.

Åpenhet kan kurere ensomhet og skam. Åpenhet kan også igangsette viktige kulturelle og sosiale endringer. Noen ganger kan åpenhet redde liv og bidra til at de

som trenger det, får behandling.

“ *Du bør sette spørsmålstegn ved nytteverdien av å bekymre seg.*

Ikke all åpenhet lønner seg. Snakker du om bekymringene dine, kan det også føre til at du bekymrer deg mer.

Åpenhetssamfunnet

Det er kanskje ikke så rart at mange snakker om alt de bekymrer seg for i dagens åpenhetssamfunn.

I aviser og på sosiale medier er det en strøm av informasjon om krig, energikrise, helse, sykdom, feil som ble begått og som kunne vært unngått – temaer som kan trigge uro og bekymring.

Det er normalt å bekymre seg når du står overfor reelle utfordringer, som trangere økonomi, usikkert jobbmarked, kronisk sykdom eller samlivsbrudd, men bekymringene tar overhånd dersom du snakker om dem hele tiden.

Det hjelper dessuten lite å snakke mye om hva du bekymrer deg for. Bekymringene kommer tilbake igjen uansett.

Bekymringens tid

Jeg vet ikke om folk bekymrer seg mer nå enn før, men jeg er ganske sikker på at det er mer vanlig å snakke om bekymringene sine.

“ *Snakker du om bekymringene dine, kan det også føre til at du bekymrer deg mer.*

Vi vet også at opplevelse av mangel på kontroll, endringer og belastninger i livet kan trigge bekymringer.

I min psykologpraksis hører jeg ofte klienter fortelle om lykkelige omstendigheter som øker bekymringstendensen. For eksempel kan graviditet, jobb-bytte, flytting og ny partner trigge bekymring:

«Hva om lykken ikke varer? Hva om noe skjer nå som jeg har det så bra?» tenker de. Eller kanskje det skjer noe uventet og tragisk.

Har du hang til bekymring, kan du fort adoptere en «føre var-mentalitet»: Neste gang skal jeg unngå at dette skjer – jeg må bare ligge noen skritt foran. Da vil du sannsynligvis gjøre noe eller unngå noe for å imøtekomme bekymringene dine.

For eksempel kan du daglig lete etter tegn på sykdom, dersom du bekymrer deg for å bli alvorlig syk.

“ Ikke all åpenhet lønner seg.

Bekymringer styrer ikke bare hva du snakker om, men også hva du gjør og hva du unngår. Du kan vinne mye dersom du ikke tar bekymringene på alvor, og gir dem mindre plass i livet ditt.

Du bør heller sette spørsmålstegn ved nytteverdien av å bekymre seg: Hjelper det meg å tenke mer på dette og snakke mer om det? Hva kan jeg gjøre istedenfor?

Vi har et valg

Vi kan velge hva vi snakker om. Vi kan velge hva vi fordypet oss i.

Snakker du om hvordan du egentlig har det, utfordringer, utenforskap, drømmer, håp og lidenskaper? Eller snakker du helst om bekymringer for helsen, fremtiden og forfallet?

Det du snakker om, preger både hva du og andre tenker videre på. Det påvirker også hvordan du føler deg. Tenk over hva du ønsker å dele neste gang du snakker.

Kanskje du skal snakke mindre om det?

Publisert i går kl. 19:55

Send oss din ytring

Lyst til å skrive? Kontakt gjerne oss i NRK Ytring med ditt innlegg. Retningslinjene finner du [her](#).

