

Derfor bør du snakke mindre om bekymringene dine

Negativt snakk om utseendet ditt smitter over på tilhøreren. Når du prater om bekymringer om eget utseende, vil mottageren også kaste et negativt blick på seg selv, skriver Line Rustberggaard i boka «Snakk mindre om det.»



SNAKK MINDRE: – Det kan kjennes godt å dele bekymringene sine, men det betyr ikke at det hjelper deg til å bekymre deg mindre. Hjernen din tror på det du gjentar, skriver Line Rustberggaard i dette bokutdraget. Forfatteren og psykologen skriver om metoder inspirert av metakognitiv terapi. Illustrasjonsfoto: Pexels

Line Rustberggaard

Sist oppdatert: 19.10.22 | Publisert: 19.10.22



Snakk mindre om det

Line Rustberggaard

Frisk forlag 2022

(Artikkelen er et lett tilpasset bokutdrag.)

+ Forfatterinfo

Alle snakker om alt. Overalt. 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, flau opplevelser og negative tanker. Åpenhet kan kurere ensomhet. Dersom du snakker om hvordan du har det, kan du knytte bånd til andre og oppleve støtte, men ikke all åpenhet lønner seg. Snakker du om bekymringer, kan det også føre til at du bekymrer deg mer.

Du tenker kanskje at dette ikke stemmer. Kanskje blir du beroliget når du deler bekymringene dine med noen. Kanskje føler du deg mindre alene. Eller har det å snakke om bekymringene dine blitt en vane? Når du snakker om det, håper du at noen skal fortelle deg at bekymringene ikke kommer til å inntreffe. Det kan kjennes godt å dele bekymringene sine, men det betyr ikke at det hjelper deg til å bekymre deg mindre. Tvert imot vil det å snakke om bekymringer og alt du gjør og unngår som følge av bekymring, oppdra hjernen din til å bekymre seg mer.

Det vil ikke ta lang tid før en ny bekymring dukker opp. Du lærer ikke å håndtere tankene dine på egenhånd og overlater kontrollen til noen andre. Det er kun du som kan velge hvorvidt du vil fortsette å tenke videre på bekymringstanker, eller om du vil være oppmerksom på noe annet og la bekymringstankene surre i bakgrunnen. Er du villig til å teste ut hva som skjer dersom du snakker mindre om det?

Forskjellen på grubling og bekymring

Grubling er negative tanker om fortiden og kjennetegnes av «hvorfor-spørsmål» der du dveler ved noe du er misfornøyd med. Det kan være spørsmål om noe du har gjort, sagt eller unnlatt å gjøre, slik som «Hvorfor sa jeg det?» eller «Hvorfor gjorde jeg den feilen?»

Grublere har gode intensjoner med tankeaktiviteten. Dersom du grubler, tenker du kanskje at ved å tenke lenge nok på noe, vil du finne en løsning eller et svar som gjør at du kan forsones deg med det som har skjedd eller kanskje gir deg ny innsikt slik at hendelsen ikke gjentar seg. Men mye grubling har dårlig effekt på grubleren. Du havner i en hengemyr av tanker. Du kan ende opp med å anklage deg selv for at du grubler eller bli selvkritisk og kanskje tenker du at «alt er min feil» eller «jeg er håpløs». Du kan bli både nedstemt, passiv og misfornøyd. Grubling er depresjonens beste venn. Det fine er at uten grubling er det vanskelig for depresjonen å overleve.

Bekymring er noe annet. Bekymringer er negative tanker om fremtiden. Bekymring er ikke noe du er. Det er tanker om noe som ennå ikke har skjedd, og som mest sannsynlig ikke kommer til å skje. Bekymring er angstens beste venn. Slik depresjonen har vanskelige levekår uten grubling, vil angsten skrumpe inn uten bekymring. Du kan selvsagt gruble og bekymre deg uten å få angst eller depresjon, men det er vanskelig å unnsnippe dette dersom du grubler eller bekymrer deg mange timer om dagen.

Bekymring kjennetegnes av «hva om-spørsmål» som: Hva om jeg gjør en feil på jobben? Hva om jeg er en dårlig mor/far? Hva om jeg aldri blir frisk? Hva om jeg aldri finner en kjæreste? Hva om jeg blir smittet av covid-19? Når du bekymrer deg mye, tenker du som en engstelig spåkone. Bekymringer vil påvirke kroppen på lignende måte som tanker om ekte hendelser. Derfor kan du oppleve at du er redd eller urolig når du bekymrer deg. Snart skal du få vite hvordan du kan håndtere din engstelige spåkone bedre. Du skal erfare at bekymringer kan utsettes og at det er du som bestemmer hvilke tanker du forfølger og hvilke du lar fare.

Slutt å snakke om det du misliker ved deg selv

Å bable om bekymringer er et av mange spesialtiltak du kan ta i bruk for å overbevise deg selv om at bekymringen ikke slår til. Når du snakker om det, vil du at noen andre skal si de magiske ordene som tryller bort tankene dine, slik at du kan føle deg bedre. Like fort som bekymringene dine trylles bort, kommer de tilbake. Du fortsetter å prate om det, og den som lytter forsøker å si noe som tar bort bekymringene dine.

LEDIG STILLING: Ledig stilling som psykologspesialist i barne- og ungdomspsykologi

I denne prosessen skjer det jeg kaller «huffing og puffing». Det kan i beste fall oppfattes som høylytte lyder vi alle gir fra oss når vi tenker på noe som plager oss, men i verste fall oppfattes snakking om bekymringene dine av andre som ustanselig jamring. Det påvirker både deg og mottageren negativt. Hvor mye «huffing og puffing» skal den andre tåle? Blir

du overdrevent opptatt av deg selv, viser du mindre interesse for andre og deres behov. Noen er seg ikke bevisst dette i det hele tatt, og ringer, SMS-er, og snakker om bekymringer så fort de har sjansen. Andre tar seg i det, og sier: «Nå er det nok om meg! Hvordan går det med deg?» Strømmen av «huffing og puffing» blir brutt.

LES OGSÅ: Er du en som grubler og bekymrer deg mye?

Negativt snakk om utseendet ditt smitter over på tilhøreren. Når du prater om bekymringer om eget utseende, vil mottageren også kaste et negativt blikk på seg selv. «Dersom hun som er så attraktiv ikke er fornøyd, hva sier det om meg?» tenker kanskje den som hører eller ser deg. Vi sammenligner oss automatisk med folk vi omgås, treffer eller ser på sosiale medier og TV. Kanskje tenker du ikke over det?

Neste gang du kritiserer eget utseende, rett oppmerksomheten mot noe ved kroppen din du liker. Kanskje kan du spørre deg selv hva du ville ha sagt til en venn som hadde slike tanker om seg selv? Eller du kan utsette kritiske tanker om egen kropp til en annen gang. Kanskje kan du heller være nysgjerrig på hvordan en venn, kjæreste, datter, sønn, mor, far eller kollega har det akkurat nå? Viktigst av alt er innsikten i at «huffing og puffing» om eget utseende ikke hjelper deg utover øyeblikket.

Neste gang du kjenner trang til å skvaldre om det du ergrer deg over ved deg selv, kan du bestemme deg for at denne gangen skal du finne noe annet å prate om. Etterpå kan du spørre deg selv hvordan dette påvirket deg. Får jeg det bedre, har jeg det som før eller blir det verre av å skravle om noe annet? Du har sikkert ikke tenkt over hvordan negativ selvsnakke undergraver deg selv og andre. Derfor har du tillatt oppmerksomheten din å henge seg opp i det du misliker ved deg selv. Oppmerksomheten din trenger kun en vennlig puff i riktig retning.

Du kan velge å vende oppmerksomheten mot kroppsdelene du liker, varme øyne eller noe annet som gjør deg godt. Alt du trenger å gjøre er å spørre deg selv: Må jeg dvele ved dette nå? Vend sansene dine mot noe annet, og vær der til oppmerksomheten vandrer videre. Dersom du faller for fristelsen til å vende tilbake til selvkritikk, minn deg selv på at du kan dirigere oppmerksomheten tilbake til omgivelsene og menneskene du er med nå. La være å snakke om det.

«Snakk mindre om det» og bli mer av den du er

En annen grunn til at du ikke skal snakke om det, er at du tror mer på det du prater om. Selv om det du sier er pølseev, blir det sannheter for deg. Hjernen din tror på det du gjentar. Uten at du er klar over det, lager du et bilde av deg selv som bekymret og engstelig, og du begynner å oppføre deg deretter. Du skaper deg en identitet som «bekymret».

Kanskje er du veldig morsom, kjærlig, kreativ, sjarmerende eller smart, og har lidenskaper du unngår som følge av bekymringene dine. Neste gang du bekymrer deg for noe du skal

gjøre, eller har trang til å snakke om bekymringene dine, kan du stille deg selv spørsmålet: Skal jeg la disse bekymringene diktere livet mitt? Hva kan jeg gjøre istedenfor?

Det kan være anstrengende å slutte å snakke om det dersom du har utfordrende relasjoner, er uten jobb eller mistrives i jobben, har smerter, sykdom eller dårlig råd. Er det allikevel noe du kan gjøre mer av som skyver deg i retning av mer frihet og mindre bekymring? Hva kan det første skrittet være?

Et eksempel: Jeg liker å trene, men jeg gjør det ikke. Jeg kommer ikke i gang. Jeg bekymrer meg for at jeg ikke holder ut lenger enn tre uker. Tren 20 minutter istedenfor å la være. Ta med deg en venn. Du får til 20 minutter. Det er bare å prøve.

LES OGSÅ: [Tori Mauseth takker av som styreleder i Institutt for aktiv psykoterapi \(+\)](#)