



DET ER PROBLEMET, DER ER PROBLEMET, IKKE PERSONEN

Af psykologstud. Jesper Fredslund Pedersen

Det er problemet, der er problemet, ikke personen

Ovenstående udtalelse kan på den ene side virke meget åbenlys, og på den anden side være en svær idé at forene sig med. Artiklen vil derfor forklare, hvorfor det er så vigtigt at kunne skelne mellem person og problem – modsat at se problemet som værende iboende personen.

Internalisering af tanker

I det moderne samfund har vi en tendens til at vurdere alle tanker som en del af os selv. I denne tankegang glemmer vi hurtigt, at det ikke er de tanker, der kører igennem vores hoved, der definerer, hvem vi er. Tværtimod defineres vi gennem, hvordan vi vælger at reagere eller ikke at reagere på tankerne.

Når vi oplever tider med stress, depression, angst, OCD mm. vil der være en overvægt af negative tanker, hvilket i sig selv kan være meget belastende. Begynder man samtidig at identificere sig med de tanker, der kommer, kan tilstanden nærmest blive uudholdelig. Positive egenskaber som empati, moral og ansvar, hvor ens tanker kredser om andres velbehag og opfattelse af en, kommer til at betyde så meget, at man konstant overvåger situationer, hvilket koster energi og kræfter.

Eksempel på disse tanker kunne være:

"Synes de, at det var mærkeligt eller grådigt, at jeg tog det stykke kage?"

Det er måske lidt større end de andre, man kunne måske have delt det i to?

Måske jeg skulle lægge det tilbage, men vil det ikke virke underligt".

Man kan komme til at diskutere med tankerne, det kan begynde at føles ukontrollerbart, og de negative tanker kan blive dominerende og gøre en usikker. Tankerne bliver ubehagelige, og man ender i en tankestrøm, der kan virke ustyrlig. Man kan derfor bruge meget tid, og energi på at kontrollere tankestrømmen.

Tanker og selvbillede

Tankernes strøm kan skabe en oplevelse af at være i kamp med sig selv, når tankerne går imod ens moral, værdier og selvbillede. De dukker op i et splitsekund

og kan have forskellige temaer som pædofili, selvskade eller hvad der ville ske, hvis man skadede andre. Disse tanker bliver ubehagelige, fordi vi ikke kan identificere os med dem, hvilket kan medføre et øget fokus på tankerne. At tanken opstår, er der intet unormalt i, da tanker er flyvske og opstår i en lind strøm, vi ikke altid er herre over. Tankerne, samt uoverensstemmelserne mellem selvbillede og tanke, kan aktivere vores angstsysteem, hvilket kan skabe et stærkt ubehag. Vi søger derfor at komme væk fra det ubehagelige ved at prøve at kontrollere enten tankerne eller situationen. Nogle gange er det ikke engang en tanke, men et ubehag man mærker rent kropsligt, hvilket kan medføre, at man begynder at undgå situationer, hvor ubehaget opstår.

Det paradoksale er, at jo mere vi forsøger at kontrollere tankerne og overvåge dem, des mere kraft får tankerne, og jo større bliver det ubehag, der medfølger. Derfor er det vigtigt at arbejde på at lægge tankerne fra sig, og acceptere at de ikke behøver at være en del af en selv. De definerer ikke, hvem du er. Tanker er bare tanker, og kan derfor ikke gøre nogen ondt. Her er det vigtigt at pointere, at jeg ikke opfordrer til at lægge alle tanker fra sig, men at det er den måde, vi grundlæggende forholder os til tankerne på, som kan være anderledes. Når vi møder en tanke, der skaber tvivl og ubehag, er det vigtigt, at vi ikke dvæler ved tanken, da denne dvælen kan forstærke de følelser, vi allerede har.

Hvordan giver man slip?

Man skal se eksternalisering som en grundtanke i forhold til, hvordan man forholder sig til at være ramt af en psykisk problemstilling. Eksternalisering hjælper én til at begynde at give slip på de negative tanker, ved at se det som en midlertidig påvirkning, og ikke en del af en selv. For nogle kan det være helt praktisk at navngive eller give "problemet" en form f.eks. kalde sin stress for 'skyggen'. Eksternalisering fungerer i praksis ved, at vi aktivt vælger at se det, der påvirker os negativt, som en ekstern aktør. For nogle hjælper det at give aktøren et negativt navn eller betegnelse, for at tydeliggøre den effekt, den har. Det kan være en sort sky, der tåger vores tanker, en sort hund der sætter sig på vores bryst. Det vigtigste er ikke formen, men hvad der giver mening for en selv. Det behøver

nødvendigtvis heller ikke have et navn. Det vigtigste er, at man har en fornemmelse af at det ikke er en del af en selv.

En klient har her skrevet lidt omkring, hvordan det var at arbejde med eksternalisering, og hvad det medførte for hende:

I forbindelse med behandlingen af min OCD, er der særligt et "værktøj" som viste sig gavnligt. Når man lider af OCD, oplever jeg i hvert fald, at grænserne imellem min person og min mening og OCD'en bliver meget flydende, hvorfor det bliver svært at forstå, hvad der er mig, og hvad der er OCD. Denne problematik blev yderligere forstærket af, at jeg har levet med min OCD i en så lang periode, så den føltes som en naturlig del af mig. Men i takt med, at min behandler begyndte at omtale OCD'en som noget, der er eksternt, og forslog at jeg skabte en visualisering af OCD'en, eller gav den et navn, blev det pludselig langt nemmere at separere mig selv fra den. Denne separation har gjort, at jeg langsomt kunne begynde at slippe OCD'en, og arbejde med den sorg/frustration som det også tilvejebringer at leve uden den tryghed som OCD'en også repræsenterer for mig. Jeg kan kun anbefale at andre med lignende problematikker forsøger at benytte denne form for terapi.

Denne klient oplevede tidligere, at behandlerne omtalte OCD'en, som værende en permanent del af klienten, hvilket medførte en dyb internalisering af de tanker og følelser OCD'en medførte. Da klienten begyndte at eksternalisere, skabte det muligheden for at begynde at se det som en eksternt del af en selv.

Når først vi ser problemet som værende eksternt, kan vi også begynde at se i hvilke situationer det påvirker os, og derfor begynde at kunne træde ud af situationen. Vi accepterer og isolerer problemet, sådan at vi kan begynde at vænne os til et liv uden problemet.