

Metakognitiv teori og terapi

Vores hjerne er designet til at fylde vores bevidsthed med tanker og billeder hele tiden, time efter time – nat og dag. Ligesom med andre organer i kroppen foregår dette helt automatisk – hjertet slår, lungerne fyldes med luft, maven fordøjer m.v. Tankerne kan være negative / positive / neutrale.

"Alle har negative tanker, og alle tror på dem engang imellem, men ikke alle har psykiske lidelser" - Adrian Wells 2009, Manchester Universitet

Forskning udført af Adrian Wells har vist at metakognitiv terapi viser sig at være yderst effektiv overfor både "Generaliseret angst" og "Depression". 80% slap af med deres depression og dermed har metoden markant bedre resultater end nogen anden terapeutisk intervention incl. kognitiv terapi, som indtil nu har været berømt i forhold til depressions behandling.

En helt central grundlæggende og nytænkende tese i den metakognitive teori er;

- **"at sindet regulerer sig selv" – hvis det får lov**
- helt ligesom kroppen regulerer og helbreder mange ubalancer selv (eks. sår, rifter, brud).

Faktisk kan vi fuldstændig sammenligne kroppens helingsproces med psykens.

- Hvis vi falder og skraber vores knæ, skal der – efter det er rensset - ro og tid til for at det heler.
- Det hjælper ikke helingsprocessen hvis vi piller, gnubber eller kradsler i såret. Kroppen kan selv hele såret, hvis vi undlader at gribe ind 😊

Når vi er ude for en ubehagelig eller ulykkelig oplevelse eks. skilsmisse, ulykke, fyring, så vil tankerne efterfølgende naturligt kredse om denne oplevelse.

- Oplevelsen vil dukke op i vores bevidsthed og form af tanker og billeder igen og igen, mange gange dagligt.
- Det er helt naturligt at tankerne og billederne vil være negative og domineret af eks. sorg, vrede, tristhed, skuffelse og frygt.
- Umiddelbart efter den 'sårende oplevelse' vil sindet bløde, svie og smerte – helt ligesom det skræbende knæ.

- På samme måde som vores knæ heler, hvis vi undlader at pille i såret, sådan vil vores sind også hele, hvis vi undlader at dyrke følelserne ved at gruble over dem.

Sindet fungerer på 3 niveauer

1. et niveau nederst der konstant rammes af impulser, tanker og følelser. Hvis vi ikke fokuserer og håndterer disse impulser, tanker og følelser, vil de være flygtige og forsvinde igen af sig selv
2. et kontrolleret mellemniveau, hvor vi vælger vores strategier for, hvordan vi vil håndtere vores tanker, følelser om impulser
3. et metakognitivt niveau øverst, der rummer vores viden om, hvilke strategier, der er mulige.

Ad 1)

De automatiske tanker, billeder og impulser.

- På dette niveau er vi konstant ramt af impulser, tanker, billeder, fornemmelser, minder og overbevisninger om os selv, som vores hjerne er konstrueret til at producere tusindvis af
- Vi kan ikke kontrollere om alle disse tanker, associationer, følelser og impulser kommer. De er helt naturlige og forventelige, både de gode og de mindre gode af slagsen
- Hvis du f.eks. tidligere er blevet skuffet og såret af en kæreste, du elskede højt, vil du naturligt føle sig mere usikker og nervøs ved at indgå i et nyt kærlighedsforhold
- Den slags automat-tanker / følelser skabt af oplevelser tidligere i livet er helt almindelige og ikke et problem i sig selv
- Det er håndteringen af disse ufrivillige tanker og følelser, som afgør vores humør og velbefindende
- Hvordan håndteringen finder sted afgøre på mellemste niveau

Ad 2)

Mellemste niveau – strategier

- Dette niveau rummer de strategier, vi benytter, til at håndtere det ukontrollerbare nederste niveau
- Strategierne afgør om tanker og følelser er flygtige og forbigående eller om de bliver i vores bevidsthed og cirkler rundt
- Alle aktive strategier overfører tanker og følelser som f.eks. grublerier og bekymringer holder liv i tankestrømmen
- Vi håndterer impulserne fra det nederste niveau mere eller mindre bevidst med udvalgte strategier, som vi vælger ud fra vores metakognitive viden om vores tanker og følelsesliv
- Denne viden henter vi fra det øverste niveau i sindet – som giver redskaber til problemløsning - det kan være eks. analyse, søge forklaringer og sammenhænge, bekymringer, grublerier m.v.
- Hvis problemløsningen fører til et svar, er alt godt, og man bevæger sig videre
- Ofte kommer de samlede problemløsende evner til kort overfor det ind imellem irrationelle og uforståelige følelsesliv
- Således at den forsøgte problemløsning fører til ufrugtbare grublerier og spekulationer, der ligeså stille optager mere og mere af den vågne tid

Ad 3)

Øverste niveau – Metakognitive overbevisninger

- Her findes de antagelser, vi har, om vore egne tanker og følelser
- Det er her vi griber efter en strategi, når tanker, følelser og impulser skal behandles / håndteres
- Da vi alle tænker imellem 30.000-70.000 tanker hver dag, har vi ikke tid til at håndtere dem alle enkeltvis
- Vi træffer derfor uvægerligt valg, som bestemmer hvilke tanker vi vil bearbejde og hvilke vi lader fare
- Når vi vælger nogle tanker ud frem for andre og bruger problemløsnings - redskaberne på dem – så bestemmer vores metakognitive overbevisninger om vi giver os hen til endeløse grublerier – eller vi føler vi har et valg
- Det øverste niveau afgør, om vi tror vi kan tænde og slukke for grublerierne eller bekymringerne
- De bestemmer om vi føler vi har en valg / indflydelse på omfanget af vores grublerier og bekymringer

Essensen i Wells forskning

- hvis vi bruger alle vore mentale kræfter på at gruble, så risikerer vi at holde de triste tanker i live og gøre humøret endnu dårligere
- Det er ikke mængden af ubehagelige tanker og følelser, der fører til eks. angst og depression
- Det er i stedet "den kognitive opmærksomheds syndrom" = "CAS", der er den primære årsag til psykiske lidelser som angst og depression
- Den afgørende faktor er således den opmærksomhed, vi giver vore tanker om problemer og livskriser. **Vi grubler os ganske enkelt til depression**

Det er som før nævnt helt naturligt at vi i perioder har negative tanker og grubler / bekymrer os over livets udfordringer. Det er først når vi udvikler et stort og langvarigt fokus på de negative og mørke tanker, at der opstår problemer

CAS består af 4 strategier

1. grublerier
1. bekymringer
2. tjekke-adfærd
3. uhensigtsmæssig mestring (f.eks. at ty til undgåelses-adfærd eller overdreven brug af mad, søvn, alkohol, medicin m.v.)

Hensigten med disse strategier er positiv, nemlig at løse problemer og udfordringer. Overdrevent brug af disse strategier fører til psykisk lidelse!

Vi udvikler vores problemløsnings strategier på 2 overordnede måder

1. vi kopierer vore forældre eller andre mennesker, vi ser op til – eller vi gør det, som disse mennesker siger, vi skal gøre
2. vi lærer strategierne gennem "belønning" – det som vore omgivelser belønnede os for at gøre

CAS fortsat

Ad 1) Grublerier – på engelsk "ruminering" = at tygge drøv

Grublerier begynder typisk med ordene "hvordan" og "hvorfor" eks. "hvad er der galt med mig?", "hvorfor kan jeg ikke finde meningen med det?" "hvordan skal jeg blive god nok?"

Der er overordnet 3 grunde til at mennesker grubler.

- A. vi er ubevidste om at vi grubler
- B. vi er overbeviste om, at vi ikke kan kontrollere vore grublerier
- C. vi er overbeviste om at grublerierne har nytteværdi

Ad 2) bekymringer

For de fleste mennesker er bekymringer en helt naturlig del af livet, som f.eks. glæder. Bekymringer er en mental aktivitet, hvor vi tygger på og dvæler ved bestemte tanker.

Hvis vi lader os rive med af bestemte bekymringer og giver dem stor opmærksomhed over tid, kan symptomer som hjertebanken, høj puls og svimmelhed opstå.

Bekymrings tanker begynder typisk med "hvad nu hvis..." eks. "hvad nu hvis min familie bliver trætte af mig?" "hvad nu hvis jeg dumper?" "hvad nu hvis min hjerne har taget varig skade?"

Ad 3) Tjekke-adfærd

Det er helt normalt at mærke efter, hvordan vores humør er engang imellem. Vi lægger alle mærke til om vi er glade, nedtrykte, trætte, trænger til omsorg m.v. Vi kan i perioder føle os mere triste eller trætte for så nogle uger efter, at have det meget bedre igen.

Men omfanget af det fokus vi har på vores eget humør /følelser /stemninger kan tage overhånd og blive u hensigtsmæssigt. Hvis vi holder meget øje med vores følelsesliv, mærker vi uundgåeligt hver eneste lille svingning – og kommer til at forstærke de problematiske følelser.

Det bedste vi kan gøre når vi vågner og føler os triste er, at gøre så lidt som muligt med de triste tanker og følelser og i stedet lade vores følelsesliv regulere sig selv.

Ad 4) De uhensigtsmæssige mestrings-strategier

Disse kan opdeles i 7 grupper;

1. de ting vi gør for at undgå eller undertrykke bestemte tanker og følelser

- Jo mere fokus vi har på at undgå tanker, des mere fylder de i vores bevidsthed.

2. forsøg på at ændre de negative tanker / følelser til positive eller mere realistiske tanker / følelser

- Det er en udbredt strategi at forsøge at tænke mere omsorgsfuldt eller realistisk i forhold til sig selv; "du gør dit bedste" – "det skal nok gå" ect.
- Strategien er energikrævende og involverer "mer-tænkning"
- Problemet er ikke de negative tanker – men først og fremmest for megen tænkning

3. Vi bliver vrede på os selv, over at tænke / føle på en bestemt måde

- Vi bebrejder os selv, at vi har det som vi har det – tilføjer et problematisk lag ovenpå det, som i forvejen er udfordrende
- Strategien svarer til at gruble over at vi grubler – og derfor kommer vi til at gruble endnu mere

4. Vi sover eller hviler os mere end vanligt

- Når vi mangler overskud og er trætte og triste kan det være fristende at hvile og sove mere for at hente energi.
- Problemet med denne strategi er at vi risikerer at blive endnu mere trætte hvis vi hviler meget og sover mere en 7-9 timer i døgnet

5. Vi dulmer vore følelser med mad, overdreven motion, stoffer eller alkohol

- Problemet med denne strategi er at den dulmende effekt kun er midlertidig
- Alkohol og stoffer giver faktisk yderligere negative tanker og følelser, når ærgrelsen over ikke at kunne styre forbruget lægger sig ovenpå
- Alkohol og stoffer afholder os også fra at opdage, vi kan tage kontrol over tankerne og følelserne

6. Vi undgår at tænke på og planlægge fremtiden

- En strategi hvor man helt undgår at tænke på fremtiden af skræk for at negative tanker opstår
- I stedet for at løse de problemer der opstår, kikker vi den anden vej

5 metakognitive overbevisninger holder vores CAS i live:

1. Jeg er ikke bevidst om mine grublerier (lav bevidsthed)
2. Jeg kan ikke selv styre mine grublerier (uden kontrol)
3. jeg kan ikke handle uden motivation (passivitet)
4. hvis jeg grubler, kan jeg finde løsninger og svar (nytteværdi)
5. depression /angst er en biologisk sygdom, jeg ikke selv har indflydelse på (biologi)

At genopdage kontrollen:

Inden du går i gang med at tage kontrollen over tanker og følelser, kan det føles som et helt urealistisk og uopnåeligt mål. Det er det imidlertid ikke – mange har gjort det før dig med redskaberne fra Metakognitiv terapi.

Der findes 5 overordnede redskaber i denne proces:

1. at blive bevidst om dine "triggertanker" og grublerier, så du kan gribe ind i tide
2. at tro på, at du har mulighed for at få kontrol over dine grublerier, så du selv kan begrænse dem
3. at slippe overbevisninger om, at grublerier fører til løsninger
4. at opdage du kan følge en handleplan uanset dit humør. DVS du kan foretage dig ting i din hverdag, som du ikke har lyst til
5. at tro på, at dine tanker og følelser er normale og ufarlige, og at du ikke er offer for "genetisk depression hhv. angst"

Ad 1) Arbejdet med Triggertanker:

Vi kan sammenligne vores tanker med en travl hovedbanegård, hvor der hele tiden er tog på vej ud og ind fra mange forskellige perroner. Vi tænker sideløbende på aftensmaden, afhentning af børn, arbejdsopgaver til i morgen, værtindegave til fredag ect.

Hvad er triggertanker:

- Nogle af de tanker som hjernen producerer berører os mere følelsesmæssigt end andre. Det er tanker som betyder noget for os, og som af en eller anden årsag trækker i vores opmærksomhed.
- Indenfor metakognitiv terapi kaldes disse for "trigger-tanker"
- Trigger-tanker kan trigge os på den gode og glade måde – når vi eks. glæder os til en oplevelse
- Men de kan også trigge os på den dårlige og tunge måde, og lede vores sind ind i en endeløs række af grublerier

De svære trigger-tanker:

- Når livet er svært, er det naturligt at have flere trigger-tanker
- En trigger-tanke er den første tanke i en associationsrække – som endnu ikke er blevet til et grubleri. Ligesom et lokomotiv, der endnu ikke har fået koblet flere og flere togvogne efter sig
- Det bliver langsommere og langsommere og til sidst kan det ikke slæbe sig over de mindste bakker
- Sådan er det også med vore triggertanker – jo mere tid vi bruger på triggertankerne, des mere deprimerede bliver vi

Triggertanker er individuelle – det som hyppigt trigger et menneske trigger slet ikke et andet. De kan deles i 6 grupper:

1. **triste** (hvorfor er jeg så trist/ følelsesløs - var det aborten, skilsmissen??)
2. **vrede** (hvorfor er der ingen der forstår mig? folk er egoister og idioter)
3. **angste** (hvad nu hvis jeg aldrig får det bedre/ hvis vi går konkurs?)
4. **skyldbetonede** (jeg burde tage mig sammen, være en bedre mor /kollega)
5. **håbløse** (mit liv er meningsløst, det bliver aldrig bedre, hvorfor leve?)
6. **selvmordsrelaterede** (hvordan skal jeg gøre en ende på det hele? Ingen vil savne mig, det er bedre for de andre)

Ad 2) Tag kontrollen og begræns grublerierne:

Skab dig et overblik over, hvor lang tid du bruger på grublerier om dagen.

1. begræns grublerierne - indfør grubletid

- Det kan føles nærmest dragende at lade sig rive med af triggertankerne.
- vi kan ikke styre om tankerne kommer, men vi skal begrænse vores tænkning over dem
- Du skal indføre "grubletid" - et bestemt tidspunkt på døgnet, hvor du tænker over dine problemer (ikke lige inden sengetid)
- I grubletiden forsøger du at problemløse og lægger det så fra dig igen

2. Styr opmærksomheden

- Vi kan ikke styre vores tankestrømme, men vi kan bestemme om vi dvæler ved dem eller er afkoblet fra dem
- Det er ikke selv tanker, som skaber problemer – det er vores håndtering af dem
- Du skal dagligt træne din opmærksomhed og bevidst flytte fokus væk fra tankerne og ud mod den ydre
- Du kan vælge forskellige fokuspunkter at flytte din opmærksomhed imod eks. lydene omkring dig, dit åndedræt, dine fødder, en genstand at se på,

3. Lær at blive afkoblet opmærksom

- Dette er en tilstand, hvor vi opmærksomt og uden at foretage os noget observerer vores tanker
- Vi gør ikke noget med tankerne ud over at lade dem komme og gå. Du kan bruge metaforer som at iagttage:
 - skyer på himlen
 - blade der flyder afsted på en å
 - verden gennem en togrude (suser forbi)

Ad 3) Slip overbevisningen om at grublerier fører til løsninger:

Mange er overbeviste om følgende:

- fokus på problemerne leder mig ud af mine triste tanker
- selvkritik minimerer min fejl
- grublerier beskytter mig mod nedture
- mine grublerier leder til bedre beslutninger
- grublerier er en kilde til kreativitet og nye ideer

Forskningen indenfor metakognitiv terapi viser at alle disse overbevisninger er blindgyder, der alle fører til "mer-tænkning" og derfor ikke læser problemet, som er for megen tænkning. Problemet skal løses på et andet og højere niveau.

Ad 4) opdag at du kan følge en handleplan – uanset dit humør

De fleste af os mennesker, ynder at handle ud af lyst, således at lysten og glæden bærer os fremad. I svære perioder i livet, kan det være svært at finde ind til lysten og glæden, hvorfor vi kan få behov for at træne evnen til at handle, selvom det ikke er båret af lyst.

Helt konkrete ting at øve sig på i de svære perioder kan være:

- stå ud af sengen, selvom man er træt og ikke har lyst
- spise ordentlig mad regelmæssigt, selvom man er ligeglad
- gå en tur i naturen dagligt, selvom man ikke har lyst
- lave ting, der normalt gør dig godt – selvom du lige nu ikke føler samme gavn af det (gå i haven, svømme, biografen, ses med venner / familie m.v.)

Ad 5) opdag at dine tanker og følelser er normale og ufarlige

Øv dig i at have denne holdning til alle dine følelser og tanker – "de er normale og fuldt forståelige" (selvom man ikke altid selv forstår dem lige her og nu). Du kan bruge billedet at være "den gode mor" for dine tanker og følelser, lyt til dem, tag dem i 'hånden' og husk samtidig at de ikke skal overtage styringen. Hvis der ikke findes løsnings- og handlingsmuligheder indenfor rækkevide, skal de begrænses og skabe tilpas afstand til ☺