

## TANKEFÆLDER

Vi reagerer aldrig på en situation, men derimod på vores tanker og følelser i forhold til situationen – dvs. vores fortolkning af situationen. Derfor er tankerne og følelserne ofte nøglen til at få det bedre og agere mere hensigtsmæssigt; men det kræver, at vi kan undgå at falde i en lang række tankefælder.

*Indholdet i denne artikel er baseret på sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendts forberedelse til et interview til magasinet Psykologi (Aggerbeck, 2016).*

Den måde vi tænker på, påvirker vores følelser, kropslige fornemmelser og vores handlinger. Et eksempel kunne være, at jeg står foran biografen og undrer mig over, hvor min veninde bliver af. Så snart jeg hører en ambulance køre forbi, får jeg den idé, at der måske kan være sket hende noget. Jeg bliver urolig, får en knude i maven og tjekker min mobiltelefon. Det er altså den tanke, at der kan være sket noget dramatisk, der påvirker følelsen, kroppen og adfærden. Det hele hænger sammen. Men måske er hun i virkeligheden bare forsinket. Mange mennesker er simpelthen ikke klar over, hvor stor betydning deres egen tankemæssige vurdering af situationer har for deres følelsesmæssige reaktioner.

### HVAD ER PROBLEMET?

Der kan opstå problemer, når vi - uden at være klar over det - drager forhastede konklusioner. Vi tænker nemlig ikke så logisk, som man måske skulle tro. Meget tænkning er faktisk baseret på hurtige gæt, hvor vi fylder huller ud og drager generelle konklusioner ud fra enkeltstående tilfælde. På den måde risikerer vi at forvrænge virkeligheden lidt, så den passer med vores forestillinger. Desværre har vi en tendens til ukritisk at tro på vores egne tanker – også når vi tager fejl. Vi lægger sjældent selv mærke til det.

### HVAD ER TANKEFÆLDER?

De uhensigtsmæssige tankemønstre har som kært barn mange navne. De kaldes bl.a. for tankefælder (eng. thinking traps), tankefejl (eng. thinking errors) eller kognitive forvrængninger. Det er groft sagt

sjuskede måder, hjernen bearbejder informationer på, som spænder ben for vores mere præcise tænkning.

## HVAD ER KONSEKVENSERNE?

Konsekvenserne af tankefælder er, at vi kan tro på ting, som ikke passer, unødvendigt få det skidt og handle uhensigtsmæssigt, simpelthen fordi vi - uden at vide det - har fejlvurderet en situation. Man kan eksempelvis blive stresset over konsekvenserne af ikke at aflevere en opgave til en bestemt deadline for efterfølgende at finde ud af, at deadlineen slet ikke var så vigtig for modtageren. I det tilfælde er den fejlagtige vurdering med til at skabe unødvendig stress. Eksemplet illustrerer, at vi aldrig reagerer på selve situationen, men derimod på vores tanker og følelser om situationen. Derfor er tankerne og følelserne også nøglen til at gøre noget ved det.

## HVAD KAN DU GØRE VED DET?

Hvis du formår at ændre dine tanker, vil du med stor sandsynlighed også få andre følelser. Det princip bruges f.eks. til behandling af angst og depression.

Hvis nogle af dine problemer skyldes tankefælder, handler første skridt om at identificere de tankefælder, du typisk falder i. Det er som regel lettere for andre at se og pege på, så overvej at få hjælp til det. Næste skridt handler om at stille kritiske spørgsmål til de konklusioner, du har draget. Spørgsmålene kan hjælpe dig med at lægge mærke til de ting, du normalt overser i skyndingen. Du kan f.eks. spørge dig selv, om dine tanker reelt er strengt logiske, om de er 100 % realistiske, og om de er hjælpsomme eller hensigtsmæssige. Når du gør det, revurderer du situationen, og på den måde kan du komme uden om de tankefælder, som du normalt automatisk falder i, fordi hjernen sjusker lidt ved at gætte - frem for møjsommeligt at regne ting ud.

## EKSEMPLER OG LØSNINGER PÅ TANKEFÆLDER

Tankefælde	Eksempler	Sådan kan du gøre
At drage forhastede konklusioner	<p>Det er alle tankefælders moder. Det er et problem, når man med sikkerhed tror på sine forhastede konklusioner. Man undlader simpelthen at overveje situationerne. Det er som "ready, fire, aim".</p> <p>Man vurderer lynhurtigt en person eller en situation og tror fuldt og fast på vurderingen. Ja, man lægger faktisk slet ikke mærke til, at man har foretaget en vurdering. Sådan er tingene jo bare! Kan du virkelig ikke se det?!</p>	<p>Sænk tempoet, vær mindre automatisk.</p> <p>Stil dig selv spørgsmålene: Hvad er beviserne for, at det hænger sammen på den måde?</p> <p>Hvilke alternative forklaringer kunne der være? Hvad ville være en mere hensigtsmæssig måde at anskue forholdet? Det ville være højest usædvanligt, hvis alle dine lynhurtige vurderinger er korrekte / præcise. Så er du i hvert fald overordentlig skarp.</p>
Tunnelsyn	<p>Tunnelsyn handler om det iøjnefaldende. Man mister det større billede af syne. Det er som ikke at kunne se skoven for bare træer</p> <p>Nogle mennesker fokuserer kun på detaljer, fejl og mangler. De er næsten ikke i stand til at se alt det, som er godt. Konen løber måske rundt og henter børn, køber ind, gør rent og laver mad, og alligevel klager manden utaknemmeligt over, at der er for lidt salt i maden.</p>	<p>Inkluder mere, og se tingene fra andre vinkler. Stil dig selv spørgsmålet: Hvilke iøjnefaldende informationer har jeg overset?</p> <p>Eller spørg andre. De kan godt se, hvad du overser. Det er som at have en seddel på ryggen. Man kan ikke selv se den, men det kan alle andre.</p>

<p>Overgeneralisering</p>	<p>Når der sker noget skidt, vurderer man først andres karakter i stedet for deres adfærd.</p> <p>Hvordan viser det sig? Og hvad betyder det for mig og andre? Det er som karaktermord.</p> <p>Ham politikereren er da også bare en idiot! Hvordan er han nogensinde blevet valgt? Dem, der stemmer på det parti, er da virkelig ikke særlig kloge.</p> <p>Mænd tænker kun på sex! Kvinder er fandeme ikke til at forstå! Amerikanere er udadvendte. Mongoler er i godt humør, osv.</p>	<p>Se på adfærd, vær konkret. Stil dig selv spørgsmålet: Er der en specifik adfærd, som forklarer situationen?</p> <p>Hvor mange eksempler er det, jeg generaliserer ud fra? Ville en forsker mene, at eksemplerne er repræsentative, så der overhovedet kan generaliseres ud fra dem?</p> <p>Hvis du er lynhurtig til at dømme folk, eller hvis du skærer alle over en kam, er din vurdering sandsynligvis forkert. Verden er mere kompleks. Der er stort set altid nuancer.</p>
<p>Forstørre og formindske</p>	<p>Man gør det dårlige større og det gode mindre. Det sker f.eks. i forbindelse med depression. Man kan have en tendens til at se det dårlige "in the sea of good". Det er som at have vendt en kikkert forkert.</p> <p>Nej, nu har jeg mistet min kæreste. Hele mit liv er derfor noget lort! Jeg kan bare heller ikke finde ud af noget.</p> <p>Det er da ikke noget at tale om. Jeg har måske lidt ondt i ryggen og hoster lidt slim op med blodpletter i, men man render da ikke til læge i tide og utide. Så er man da i hvert fald en pivskid. Helt ærligt.</p>	<p>Vær upartisk. Stil dig selv spørgsmålet: Hvilke positive hændelser har fundet sted?</p> <p>Gør jeg måske problemet større / mindre, end det reelt er?</p> <p>Hvis du har en tendens til at forstørre problemer, kan du minde dig selv om, at intet er så slemt, at det ikke er godt for noget. Har du derimod en tendens til at formindske ting, kan du minde dig selv om, at hvis det næsten er for godt til at være sandt, så er det det nok.</p>

<p>Personalisering</p>	<p>Man har en tendens til at tro, at tingene handler om én selv. Det er som mig selv, mig selv, mig selv. De mennesker, der laver personalisering, kan virkelig blive irriterende at omgås.</p> <p>Man går ned ad gaden, og de to personer, man passerer, begynder at grine. Man tænker straks: Gud, er det noget med mit udseende? Har jeg gjort noget?</p> <p>Én fremmed gæst til et middagsselskab siger noget generelt, men straks tænker du, at det er dig, hun taler om. Hun bliver nødt til at forsikre dig, at det var det altså ikke.</p>	<p>Kig udad. Stil dig selv spørgsmålet: Hvordan kan andre eller omstændighederne have bidraget?</p> <p>Kan det have med andet eller andre at gøre?</p> <p>Du er ikke verdens navle. Dvs. det er nok ikke dig, der bliver tænkt på, når der bliver sagt noget generelt, og du er til stede i selskabet.</p>
<p>Eksternalisering</p>	<p>Man har en tendens til at tro, at tingene handler om alle andre. Det er som dem, dem, dem.</p> <p>Det er alle andres skyld, at jeg, er havnet i den her situation. Det er også bare fordi, at mine folkeskolelærere var for dårlige, min chef er dum, min ekskæreste er en idiot osv. Men der er altså ikke noget galt med mig, vel??!</p>	<p>Kig indad. Stil dig selv spørgsmålet: Hvordan har jeg selv bidraget?</p> <p>De, der har indflydelse, har ansvar. De, der har medindflydelse, har medansvar. Hvad har du haft medindflydelse på i forhold til situationen? Så har du nok også haft et medansvar.</p>
<p>Tankelæsning</p>	<p>Man er sikker på, at man ved, hvad andre tænker, og hvorfor de gør, som de gør.</p> <p>Mange kvinder forventer, at deres kæreste / mand kan gætte, hvad de ønsker sig og har behov for; men mændene har ikke deltaget i clairvoyance-kurser og kan desværre ikke læse kvindernes tanker.</p>	<p>Tænk højt. Stil dig selv spørgsmålet: Har jeg udtrykt mig tydeligt nok? Har jeg bedt om en uddybning?</p> <p>Forvent ikke, at andre ved hvad du tænker og føler. Og forvent ikke, at du selv kan gennemskue andre. Det er simpelthen for naivt. Man kan se, hvad andre gør, men du kan ikke se deres tanker, og du kan kun delvist</p>

aflæse deres følelser. Så hellere bare spørge dem, hvad de tænker og føler. Det er det, psykologer gør. Samtale fremmer som bekendt forståelsen.

## OM FORFATTEREN

*Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.*