

# 8 övningar för kognitiv defusion

Ett av människans största problem är att vi oftast tar våra tankar för sanna! Låter det konstigt? Om man tittar på en bil och samtidigt tänker "där står en bil" – vad är problemet med det? Egentligen ingenting. Däremot är det väldigt sällan våra tankar stannar vid att enbart beskriva företeelser omkring oss. Istället brukar våra tankar fyllas med värderingar, omdömen, tolkningar och åsikter om oss själva och världen omkring oss. *En ful bil, en tråkig sjal, en värdelös människa...*

Våra tankar stannar alltså inte bara vid att beskriva det vi upplever utan försöker också automatiskt att utvärdera och värdera våra upplevelser och det är här problemen uppkommer. För bara för att jag tänker "jag kommer att misslyckas" innebär ju det faktiskt INTE att jag verkligen kommer att misslyckas. Jag kan mycket väl lyckas! Risken är dock att vi automatiskt tar tanken som en sanning och ger upp innan vi ens försökt. Vi låter alltså våra tankar styra vårt beteende – utan att stanna upp och reflektera kring om de är sanna.

Och det är här vi kan använda oss av "kognitiv defusion" som i korthet går ut på att i stunden försöka se tankar för just vad de är, en subjektiv tolkning av verkligheten och inte sanningar.

## 1. Bara observera

Försök att anlägga ett observerande perspektiv och tyst beskriva dina inre upplevelser för dig själv. Exempel: *"Just nu fick jag tanken att jag inte duger som jag är"...* eller *"jag noterar att jag kritiserar mig själv just nu"*.

## 2. "Vem vinner på det?"

När du får en negativ tanke kan du fråga dig själv: *"vem tjänar på att jag köper den här tanken som sann?"* Om det inte hjälper dig varför ska då då "köpa" den.

## 3. Radio missnöje

Tänk på dina tankar och värderingar som en nyhetssändning från radio missnöje. *"Så var det dags för ännu en sändning med dåliga nyheter, du hör oss varje halvtimme, dygnet runt. Den enda radiokanal som bara levererar dåliga nyheter. Dagens rubriker är "du är misslyckad" och "det kommer aldrig att lyckas"*.

## 4. Säg det långsamt

Försök att säga de negativa tankarna högt och långsamt. *"j-a-a-a-g ä-ä-ä-r-r m-i-i-s-s-l-y-y-c-k-k-a-a-d"*. Du kan också prova att säga dig med en annan röst eller dialekt, kanske härma mumintrollen eller som en politiker du ogillar.

## 5. Störande passagerare

Behandla skrämmande inre upplevelser som om de vore störande passagerare på en buss där du är förare. Se vad som händer om du bara fortsätter att köra utan att lyssna till vad de säger eller om du försöker mota bort dem från bussen

## 6. Tacka din ordmaskin

Tacka dina tankar varje gång du lägger märke till att tankarna lägger i med värderingar och farhågor. Beröm dina tankar för att de hjälper dig att "lösa problem" och undvika faror genom att oroa sig – Var inte sarkastisk! När allt kommer omkring så gör ju ordmaskinen i ditt huvud bara sitt uppdrag genom att hjälpa dig "lösa problem" och undvika faror. Sen behöver du inte alltid följa ordmaskinens råd...

## 7. T-shirt tryck

Föreställ dig dina negativa värderingar om dig själv som text på en tröja du bär med dig. Du behöver inte tvätta bort texten utan kan du göra vad du vill oavsett vad det står på tröjan.

## 8. Jobbiga tonårsföräldrar

Behandla dina tankar som jobbiga föräldrar som tjatar och du själv är en tonåring som struntar i att lyssna.