

KOGNITIV DEFUSION

Tankar är något som är mer eller mindre ständigt förekommande hos oss människor. Genom våra tankar får vi viktig information och de underlättar för oss att till exempel tolka, planera och strukturera, tankar är på så sätt mycket hjälpsamma. Utöver detta ger våra tankar oss möjligheten att värdera och kritisera. Vi serveras sällan objektiv information såsom "där står en bil", hjärnan vill nämligen gärna framföra åsikter om bilen i form av "där står en ful och skruttig bil". Dessa åsikter och omdömen sträcker sig sällan enbart till bilar utan vi tenderar att matas med åsikter om det ena och det andra och inte minst om oss själva och vårt eget värde.

Saken med tankar är den att vi kan tänka precis vad som helst. Tack vare din språkliga förmåga kan du i din hjärna hitta på vilka obegripliga meningar eller tokiga lögnar som helst. Ändå köper vi ofta våra tankar som sanningar och baserar stora som små beslut på dessa. Kognitiv defusion är en metod för att förhålla sig till tankar som precis vad de är, subjektiva tolkningar snarare än objektiva sanningar. Genom att skifta perspektiv på tankarna och minska deras betydelse minskar vi också vårt behov att agera på dem.

Övningar i kognitiv defusion:

- "Jag har en tanke om..."
Övningen syftar till att enbart observera tanken som den är utan att lägga något värde i den, detta genom att benämna den som just *en tanke*.
- Förändra tankens röst
Genom att förändra hur tanken låter för oss kan vi få ett nytt perspektiv på sanningshalten i tanken. Hur låter den tanken du just hade om du säger den högt och extremt långsamt, eller om du säger den med en bred dialekt, viskar eller ändrar tonhöjd mitt i meningen?
- En tanke på en post-it
Skriv ner jobbiga tankar som dyker upp under dagen på post-it lappar, vik ihop lapparna och lägg ner de i din väska eller ficka. Tankarna finns fortfarande där men du kan skapa distans till dem genom att låta dem ligga i fickan/väskan istället för att ta plats i ditt huvud.
- Mjök, mjök, mjök
Vad händer om vi upprepar ett ord många, många gånger? Jo till slut blir ordet bara ett obetydligt ljud utan någon som helst mening. På samma sätt kan du skapa distans till en jobbig tanke, tankens karaktär kommer att förändras ju fler gånger du upprepar den högt.

Ovanstående övningar är bara några av många saker vi kan göra för att skapa distans till våra påfrestande tankar. Nu är det upp till dig att öva på de här metoderna och göra det ofta, det tar tid att lära sig nya saker. Det är okej om det känns svårt eller som att det inte fungerar till en början, beteendeförändring är inte lätt och att ändra gamla vanor kan ta sin tid.