

EN RÆKKE TANKER KAN LØBE I RING I HJERNEN – SÆRLIGT NI TYPER TANKER ER

Har du myrer i hjernen?

De sidste uger har jeg set på, hvad der kan ske i vores frontallap, den del af hjernen, hvor vi har en dialog med os selv. Jeg introducerede studier, der viser, at vi føler os i balance, når vi har godt fem positive tanker for hver negativ tanke. At vi bevæger os mod depression, hvis vi går langt under de fem til én, og at vi mister medfølelse, bliver ego-centriske og mister jordforbindelsen, hvis vi går langt over fem til en. Det er vigtigt, for det viser, at negative tanker spiller en vigtig rolle i vores liv. Selvhjælpsverdenen har en tendens til dæmonisere de tanker. Det er uheldigt, for det handler på ingen måde om at eliminere de negative tanker. Det handler om at holde en sund balance mellem de positive og negative. Balance er nøgleordet. De sidste uger har jeg derfor set på nogle af de tankemønstre, der kan forstyrre balancen. Og i dag vil jeg beskrive et tredje mønster. Det fænomen, der kan kaldes myrer i hjernen.

Opkast og æg

Før jeg går videre, vil jeg hurtigt genopfriske de to første mønstre.

Det først var drøvtyggeri (rumination). Når køer spiser græs, lader de det blive nedbrudt i maven og gylper det så op i en klump og tygger videre på opkastet. Vi mennesker kan gøre noget lignende med vores tanker. Af og til tænker vi på én ting, sluger tanken, og gylper den så op sammen med en masse gamle tanker. For eksempel hvis vi får en regning på 5.000 kroner. Den sætter gang i spekulationen, og pludselig gylper vi bekymringer op om vores lån, og det fører til tanker om, at renten snart kan stige, og så kommer tanker op om, at Grækenland og Irland snart kan gå bankerot, og at EU's økonomi vil nedsmelte, og verden er at lave. Det er drøvtyggeriet. Når vi gylper en klump af gamle tanker op og sidder og tygger og tygger på det. Det andet mønster var rugning (engelsk; brooding). Som høner ruger på æg, kan vi mennesker ruge på en tanke. Det sker gerne, når vi sidder fast i en irriterende ting. Måske har kæresten sagt noget dumt. Den tanke sidder vi så på, som var den et æg, og vi tænker på den igen og igen, men fortæller aldrig om den. Det er rugning. Når vi sidder fast i én specifik tanke, som vi bare ikke vil slippe.

I psykologi kategoriseres de to mønstre af og til begge under rumination. Men der kan være en fordel

i at adskille de to ting, og for mig personligt har det hjulpet at få billederne på, så jeg kan tage mig selv i at ruge og tygge drøv. Og det tredje billede, jeg gerne vil introducere, er myrer i hjernen.

Automatiske negative tanker

Dr. Daniel G. Amen, læge og forfatter til New York Times-bestselleren »Change your brain change your life«, beskriver en kategori af tanker, som han kalder ANTs (myrer). ANTs står for Automatic Negative Thoughts, automatiske negative tanker. Myrer er en type negative tanker, der er begyndt at strømme automatisk rundt i hjernen. På samme måde som myrer kravler rundt i deres kolonier.

Og myrer er dyr, der virkelig kan bygge kolonier. Faktisk er Antarktis og et par afsidesliggende småøer de eneste steder på Jorden, hvor der ikke er indfødte myrer, og ifølge en af de førende forskere på emnet, Ted R. Schultz, udgør myrer 15-25 procent af den samlede vægt af alle jordens dyr. De har koloniseret næsten alle afkroge af jorden. Og de strømmer effektivt rundt i deres kolonier i endeløse mønstre.

Lidt det samme kan ske med tankerne i vores hjerne.

Dr. Amen har beskrevet ni typer myrer i hjernen, ni typer automatiske negative tanker. Det er på ingen måde sikkert, at vi har dem i vores tanker, men det er en tankevækkende liste at læse.

Ni typer myrer

1. Alt-eller-intet-tænkning. Når vi udelukker alle mellemting i tankerne. »Hvis hun ikke ringer, så elsker hun mig ikke!«

2. Altid-tænkning. Når vi reducerer ting til absolutte termer, fx i form af ord som: altid, aldrig, ingen, alle. »Alle andre kan løbe fem kilometer! Hvorfor kan jeg ikke?«

3. Fokus på det negative. Når vi gentager negative tanker for os selv igen og igen, og ikke vil se det positive.

4. Spådomme. Når vi forudsiger, hvad der vil ske: »Jeg ved præcis, hvordan det her kommer til at gå. Det bliver en elendig fest som altid!«

5. Tankelæsning. Når vi er helt sikre på, hvad andre tænker. »De sad alle og tænkte, at jeg dummede mig.«

6. Følelses-tænkning. Når vi tager alle følelser for pålydende og tænker med dem. Måske har vi et sår fra et tidligere forhold og accepterer den gamle smerte som et udtryk for tilstanden nu: »Du er ved at forlade mig! Jeg ved det.«

7. Skyld-selvtugt. Når vi slår os oven i hovedet med, hvad vi »burde« og »skulle« gøre. Skyld er nyttigt, men når den bliver vores primære følelse, har den taget overhånd.

8. Etikett-tænkning. Når vi putter etiketter på ting, så de kun kan tolkes på én måde. »Mænd er svin.«

9. Skyld-placering. Når vi giver andre skylden for problemer i vores liv og dermed fralægger os alt ansvar.

DET ER DE ni typer myrer, som Amen har identificeret. Det er ikke absolutte kategorier, mere en opdeling, der hjælper til at sætte ord på forskellige tankemønstre.

Men hvad kan vi gå og gøre ved myrerne, hvis vi skulle have dem i hjernen? Det første og vigtigste skridt er faktisk at opdage dem – at opdage, at der er myrer i træværket. Det næste er at få dem ud. Og en god måde at få dem ud af hjernen; at skrive dem ned. Ved at få dem ned på papiret, kan vi se dem og udfordre dem. Hvis tanken siger: »De tænker alle, at jeg er en klovn«, kan vi svare den og argumentere mod den. Ifølge Amen er det en god fremgangsmåde, men som med næsten alle tankemønstre, om det er drøvtygningen, rugningen eller myrene, så er bevidstheden om dem, det vigtigste våben.

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG
MEST FOR LØBERE LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER

Jul med Chris MacDonald på FRI.dk

Fra i dag og året ud kan du hver dag på nettet læse Chris MacDonald's personlige tips og tanker om det gode liv. Følg med fra i dag og bliv inspireret til mere velvære, personlig udvikling og et sundere liv.



Af Chris MacDonald

Et afbalanceret liv kommer ikke af at være fokuseret på sundhed alle årets 365 dage.

Det handler mere om, at de ting, vi almindeligvis gør, er sunde for os. Og hvis vi gør de ting helt godt bare 300 dage om året, så er det 82 procent af helheden, og det er vældig godt.

Det betyder selvfølgelig ikke, at vi skal være uansvarlige og afsindige de sidste 18 procent – det betyder bare, at det også er okay at give os selv fri og slappe lidt af, hvis vi har tænkt os at nyde livet overhovedet.

Jeg tænker tit på dette citat af en ukendt forfatter: »Er der liv før dø-

den?« Det er et herligt citat, synes jeg: Vi vil aldrig få at vide, hvad der sker, når vi er døde, og som min far sagde til mig, før han døde: »Det er sådan det skal være. Det er ikke meningen, vi skal vide det.«

Til gengæld kan vi sikre os, at der er et liv før døden.

Så i den kommende juleferie-serie på FRI.dk vil jeg skrive om 16 velværelsesaktiviteter, som måske kan give lidt inspiration til det næste år. Lidt til hjernen og lidt til kroppen.

Jeg har besluttet at lade det være alle de små ting, som jeg selv går og over mig på i mit liv. Julen og nytåret er en god tid at dele mine egne nyt-

årsforsætter: Ting, som jeg prøver at følge i mit liv.

Inspirationen har jeg fået over årene, nogle fra videnskaben og nogle fra venner og familie og mennesker, jeg har mødt.

Jeg kan mærke, at jeg stadig skal have meget tid, før jeg har dem nogenlunde på plads (personlig udvikling er bare SKH (skide hårdt) og det tager SKLT (skide lang tid)). Men det er stærke små tips og tanker, der har inspireret mig meget.

Jeg håber, at I også kan få glæde af at åbne en af mine små gaver hver dag i løbet af julen og nytåret.

Hvis du, kære læser, allerede er i gang med de fleste af tankerne, så