

HVAD ER EN SUND BALANCE MELLEM POSITIVE OG NEGATIVE TANKER?

Når hjernen bliver mørk

»Sindet er sit eget sted og kan i sig selv gøre en himmel ud af helvede og et helvede ud af himlen.«

John Milton

Hvis en journalist spurgte mig, hvad min yndlingsdel på kroppen er, ville jeg svare: »Hjernen«. Og helt specifikt frontallappen, den forreste del af hjernen, lige under panden. Jeg ved så ikke, om det svar ville holde i en løgnedetektor – der kunne eventuelt være en omgang med to lavthængende fætre, som ville løbe med førstepladsen. Men for mig er frontallappen i hvert fald den klart mest fascinerede del af kroppen.

Mennesket er ikke et særligt stærkt dyr, vi klatrer dårligt, har verdens mindst skræmmende tænder og negle, vi har dårlig springkraft, og så løber vi langsomt. De fleste andre dyr, der kun har to ben, ved, at det er en god ide at have vinger at flygte med. Det har vi heller ikke. Vi er kort sagt en hårløs abe – men vi er en hårløs abe med en uproportionalt stor frontallap. Og frontallappen er i stand til utrolige ting.

Frontallappen sætter os i stand til at have en dialog med os selv, planlægge ting, træffe reflekterede valg, adskille rigtigt fra forkert og tænke frem og tilbage i tiden. Den giver os så mange fordele.

Men alle fordele har også ulemper.

Myten om de negative tanker

Evnen til at se frem og tilbage i tiden gør også, at vi kan sidde fast i fortiden, i smerte, fortrydelse og skam, og bekymre os om fremtiden, med angst, nervøsitet og usikkerhed. De negative følelser er nu ikke et problem i sig selv. Problemet opstår, hvis de tager overhånd. Og det kan de gøre.

Vi mennesker tænker meget. Nogle selvhjælpsguruer skriver, at vi har omkring 50.000 tanker om dagen, andre siger 80.000, og de skriver, at 80 procent af dem er negative. Men det er der ikke meget bevis for. Og siden der er 86.400 sekunder på et døgn, svarer det til, at vi har 1,2 tanker hvert sekund, selv mens vi sover, og vores frontallap er dynamisk, men det er ikke et maskingevær på en Apache kamphelikopter, så for vores egen skyld lad os håbe, at vi er langt fra at skyde 80.000 tanker af om dagen. Tallet lader da også til at være en af selvhjælpens myter, der oprindeligt synes at stamme fra et estimat, som NSF (National Science Foundation) skal have lavet. I bedste fald er det altså et estimat, og vi har formentlig ikke 50.000-80.000 daglige tanker. Og, med undtagelse af kliniske depressioner, er 80 procent af vores tanker heller ikke negative. Men myten illustrerer meget godt, at vi tænker uhyggelig meget. Og at det ikke kun er gode tanker, der kryber frem fra sindets katakomber.

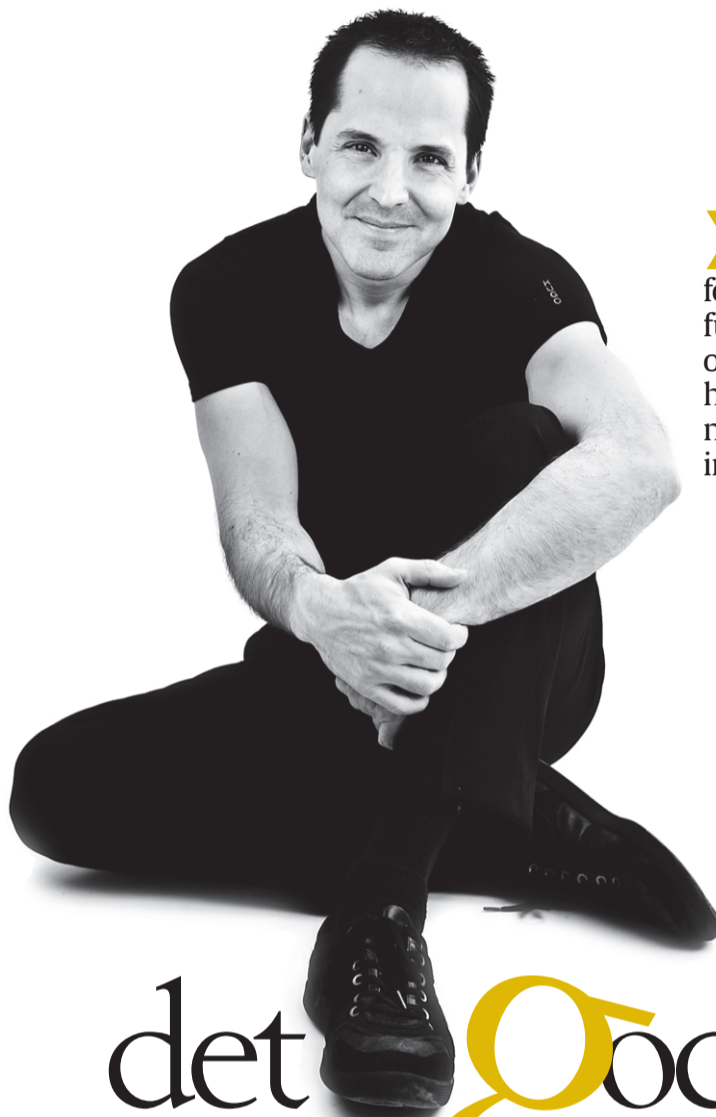
Men hvor stor en del af vores tanker er så negative? Og hvornår bliver de negative tanker destruktive?

Den gyldne formel

Roy Baumeister, professor i psykologi ved Florida State University, har forsket i tankers kraft, og han har fundet, at negative tanker påvirker os væsentligt stærkere end positive tanker. De vejer bare tungere.

Hvis vi skal føle os i balance, kræver det altså, at vi oplever flere positive end negative tanker i løbet af en dag. Og det gør vi faktisk også. Så længe vi har det godt.

Ed Diener, professor i psykologi ved University of Illinois, har forsket i emnet, og han har fundet, at de-



» Omvendt kan tingene også blive for positive. Diener har fundet, at folk, der tænker over 11 positive ting for hver negativ tanke, mister medfølelse, forståelse og interesse for andre.

det gode liv MED CHRIS MACDONALD

primerede personer oplever mindre end én positiv følelse for hver negativ følelse. Når de kommer ud af depressionen, stiger forholdet til fire positive følelser for hver negativ. Og den bedste balance lader til at være fem positive følelser for hver negativ.

John Gottmann, professor i psykologi ved University of Washington, har påvist, at lykkelige ægteskaber er karakteriseret ved, at parterne siger omtrent fem positive ting til hinanden for hver negativ ting, de siger. Og ægteskaber med et forhold på én til én eller værre er på direkte kurs mod skilsmisse.

Det samme gælder team på arbejdspladser. De mest succesfulde og vellidte team viser sig i møder at have en balance på fem positive ytringer for hver negativ. De mindst succesfulde team ligger på omkring én til én.

Omvendt kan tingene også blive for positive. Diener har fundet, at folk, der tænker over 11 positive ting for hver negativ tanke, mister medfølelse, forståelse og interesse for andre. De flyver, det kører for godt, og det er her, vi får selvhjælpsguruer, der siger: »Hvis du ikke er millionær, er det fordi, du ikke vil være millionær!« Her er tale om en person, der har tabt al jordforbindelse og tænker positivt ud over alle proportioner.

Sådan holder vi balancen

Den gode balance ser altså ud til at være fem positive tanker for hver negativ. Det gælder både vores egen følelsesmæssige balance, balancen i vores forhold og balancen i vores arbejdsteam.

Knækker den balance, kan sindet blive for mørkt. Ryger vi ned på én negativ tanke for hver positiv tanke, kommer risikoen for depression.

Og desværre er flere og flere af aktiviteterne i det moderne samfund nogle, der øger negative tanker. Forskning viser, at fjernsynskiggeri ikke er godt, specielt ikke nyhederne, som i høj grad er baseret på frygt. Det samme gælder tid tilbragt alene, inaktiv tid, og tid foran computeren. Aktiviteter, der er gode for den mentale sundhed, er derimod ting som: Leg, bevægelse, motion, social tid, samtale, at lave mad sammen og spise sammen, lytte til musik og danse og synge.

Men det er ikke kun vores fysiske aktiviteter, der kan hjælpe på balancen. Vi kan også gøre ting rent mentalt. De næste uger ser vi på, hvad vi kan gøre. Og vi vil se på tre af de mentale fælder, som får vores sind til at gøre himmel til helvede.

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

WALK THE TALK

SPØRG AF OG TIL DIG SELV, OM DU ER PÅ TÆTTEST PÅ FEM POSITIVE TANKER TIL ÉN NEGATIV TANKE – ELLER OM DET ER ÉN TIL ÉN I DIT FORHOLD OG I DINE TANKER.

UNDGÅ FOR MEGET TID ALENE, INAKTIV OG FORAN TV'ET. MADLAVNING MED ANDRE, SAMTALE, SPORT, LEG, SAMARBEJDE, DANS OG SANG ER DERIMOD GODE AKTIVITETER FOR DEN MENTALE SUNDHED.