

Er løsningen å snakke mindre om det?

Bekymre deg mindre, men snakk for all del åpent om følelser

BOK 04.05.2023 Oppdatert: 23.05.2024

Ida Skjelderup – Frilansjournalist

Selvhjelps bøker som utelukkende baserer seg på kognitive strategier, tar sjelden høyde for den enkeltes livshistorie og relasjonsmønstre. De k

Rediger

love for mye, eller selge inn velbrukte råd som ny vidundermedisin. Line Rustberggaards Snakk mindre om det er derimot et nøkternt bidrag til sjangeren, og psykologen tar forbehold om at metoden hennes ikke passer for alle.

Rustberggaard baserer seg på metakognitiv terapi. I hovedsak dreier den psykoterapeutiske retningen seg om å la være kontrollere negative tanker med handlinger eller rasjonell motargumentasjon – da vokser de seg bare sterkere. Tittelen gir inntrykk av at forfatteren går i rette med åpenhetssamfunnet, og mener at selvrefleksjon og samtaler om sårbarhet er overflødige. Men dette dementeres allerede på bokomslaget. Det er nemlig kverning på bekymringer forfatteren vil ha deg til å slutte med.

Første kapittel dreier seg om bevisstgjøring. Hvor store deler av dagen, eller enda verre – natten – går med til bekymringstanker? For egen del: Mye større enn jeg hadde trodd, når jeg først begynner å legge merke til dem. Heldigvis kommer løsningen allerede i kapittel to, i form av «bekymringsutsettelse». I stedet for å gå i dialog med bekymringene, skal du utsette dem til det forfatteren kaller kontortiden. Og faktisk viser det seg å være overraskende lett å legge vekk en tanke når du vet du får lov å plukke den opp senere.

“ Det viser seg å være overraskende lett å legge vekk en tanke når du vet du får lov å plukke den opp senere.

Boka byr på kapitler om uheldige «spesialtiltak» og «nedskaleringstrategier», eksponeringsterapi og spesifikke metoder for håndtering av panikkangst. Spesialtiltakene er alt vi gjør utenom det vanlige for å kontrollere uroen, som å sjekke en e-post for feil 50 ganger før den sendes, eller unngå å ta T-bane i rushen. Nedskalering kan være vinglasset du tar for å roe nervene før

Rediger

på fest med nye folk. Mot panikkangst kan såkalt «flooding» vise seg å hjelpe bedre enn gradvis eksponering. Da lar du deg rett og slett bade i det du er redd for. Dypper du bare tåa, kan det nemlig sende signaler til hjernen om at det er grunn til bekymring. Men forfatteren understreker at dette bør gjøres i samarbeid med en terapeut.

Og helt til slutt: Hvis metoden ikke virker, hva da? Jo, da er det på tide å ta en titt i speilet og spørre seg hvordan man egentlig har det, bakenfor uro og angstsymptomer. Kanskje har man ikke så stort handlingsrom og gode relasjoner som man trenger for å ha det bra. Blir du utsatt for vold eller trusler, eller har store traumer, er ikke løsningen bekymringsutsettelse, skriver Rustberggaard. Men jeg tror ikke alltid det er så lett å oppdage at man er havnet i en destruktiv situasjon. Ofte fortrenger vi også tidligere traumer, i hvert fall alvorlighetsgraden av dem. Spørsmålet om hvem som kan ha godt av hjelp utover Rustberggaards metode er nok mer komplisert enn det framstilles her.

Å puste seg gjennom det vanskelige – uten å agere – er essensielt for håndtering av uro. Det gir boka noen gode teknikker for. Men jeg mener nok at man kommer ganske langt med klassikerne meditasjon og oppmerksomt nærvær også. Og la for all del ikke tittelen stoppe deg i å dele sårbare erfaringer!

Tittel: Snakk mindre om det. Seks steg til mindre bekymring

Forfatter: Line Rustberggaard

Forlag: Frisk forlag 2022

Antall sider: 160

Rediger