

Øvelse: Tankefælder

Tankefælder

Tankefælder er en type negative, automatiske tanker, som er helt almindelige og vi har mange af dem hver dag. Vi kalder dem "fælder", fordi vores hang til det negative gør, at de ikke får hele billedet med, men kun zoomer ind på det negative og sier det positive fra – og derfor er tankefælder også en slags skadelige tanker. Vores tankefælder er ureflekterede og er især udbredte, når vi er lidt under pres, eller har det skidt, og vi ikke har optimal adgang til vores Tænehjerne. Jo bedre vi kender vores egne tanker, altså jo bedre vi er til at mentalisere, jo nemmere er det at blive opmærksom på tankefælderne, og at komme ud af dem igen.

Der er flere forskellige typer tankefælder, og vi har typisk nogle typer, vi er særligt glade for. Her er et par eksempler:

Tankelæsning: Tankelæsning kan gå to veje: Vi tror, vi kan regne ud, hvad andre tænker, og vi tror at andre, kan regne ud hvad vi selv tænker. Det betyder, at vi kan tage fejl af både andres og vores virkelighed. Når tankefælder er rettet mod andre, antager vi, at vi ved, hvad der foregår, men uden at spørge ind. Vi tror måske, at en kollega er sur, fordi hun svarer kortfattet og ikke kigger op, når vi taler til hende. Men vi ved faktisk ikke, om det er fordi hun er koncentreret om dét hun laver, har travlt, er ked af det eller andet. Det kan give anledning til misforståelser, hvis vi glemmer at spørge ind, og unødige bekymringer og negative følelser. Tankefælder rettet mod os selv sker typisk i sammenhænge med mennesker, som vi er tæt på, og som vi har en udtalt forventning om, kan regne os ud, uden vi behøver at forklare os. Det kan være, at vi regner med, at dem derhjemme forstår, at vi gerne vil have hjælp, når vi går i gang med at lave aftensmad, og at vi så bliver irriterede, når den ønskede hjælp udebliver. For begge typer tankefælder gælder det, at vi kan undgå dem ved at tænke os om og være mere tydelige. Enten forklare os selv og at vi gerne vil have hjælp, eller spørge ind til kollegaen – måske har hun faktisk brug for hjælp til noget, og ikke en kollega, som vender sig væk.

Forhastede konklusioner: Minder lidt om tankelæsning rettet mod andre. Når vi drager forhastede konklusioner, overser vi delelementer i en situation og ender med en ensidig og negativ forklaring. Det kan være, at du bliver kaldt til samtale med din chef, og at du på forhånd tror du har regnet ud, at det må være fordi hun er utilfreds med dig, eller værre – at du bliver sagt op. Det kan give anledning til en masse bekymringer og negative følelser inden samtalen. Men hvis du tænker lidt mere over det, kunne der være en række andre, og mere sandsynlige, forklaringer på indkaldelsen. Måske har du overset, at det er tid til en almindelig MUS-samtale, det kan dreje det sig om en faglig drøftelse, eller nogle nye arbejdsopgaver.

Tunnelsyn: Når vi har tunnelsyn, fokuserer vi udelukkende på dét ene, som går galt eller er problematisk. Vi mister dermed både det store perspektiv og alle nuancerne. Hvis vi har tunnelsyn, zoomer vi ind, på den ene negative episode, som så kommer til at overskygge alt det andet. Du har måske haft en dag på arbejdet, hvor du både har hygget dig til frokosten med dine kollegaer, du har nået de opgaver du havde planlagt, og tingene er gået som ønsket. Men så er der lige én oplevelse, som ødelægger det hele og fylder, ude

af proportioner. Det er måske en sur forælder, der igen har brokket sig, en mail med en opgave, du ikke har lyst til at løse, eller noget andet. Det bliver så den oplevelse, som hænger ved og som er dét du fortæller om, når du kommer hjem og vender dagen med dem derhjemme, eller som rumsterer i hovedet og gør dig i dårligt humør.

Én dårlig oplevelse overskygger alt det andet. Fx en ok dag på jobbet, men en uoverensstemmelse med en forælder fylder det hele, når du kommer hjem.

MEN: Du glemmer alt det gode, der er foregået og som måske har fyldt 90% af dagen

- Diskutér to og to, hvilke tankefælder I typisk falder i på arbejdet.
- Overvej, hvordan det påvirker, hvordan I har det, og hvordan I håndterer situationen
- Diskutér, hvad I kan gøre for at undgå at falde i fælderne, eller komme videre igen