

Få styr på (meta)tankerne og få det bedre

- En anderledes forståelse af psykiske processer -

V/ Linda Burlan Sørensen, autoriseret klinisk metakognitiv psykolog,
specialist i psykoterapi og supervision



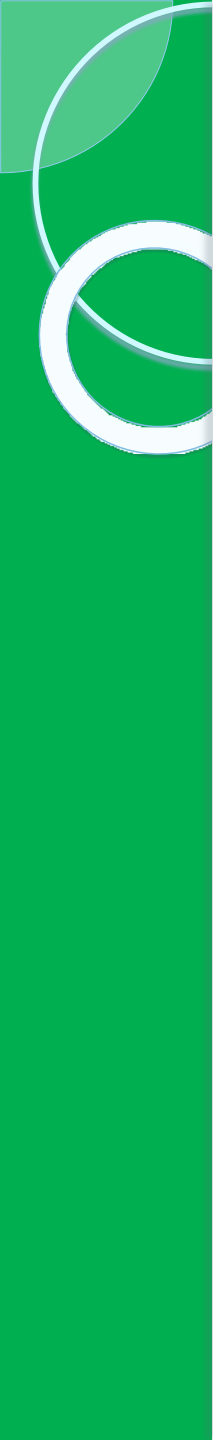
NEOKOGNITIVT INSTITUT –

PSYKOLOGISK CENTER FOR METAKOGNITIV TERAPI



www.neokognitivtinstitut.dk

[E-mail: info@neokognitiv.dk](mailto:info@neokognitiv.dk)



- ***“Just because you believe something, you do not have to think about it all the time.”***

- *Frit efter Adrian Wells, Masterclass 2014-2015*

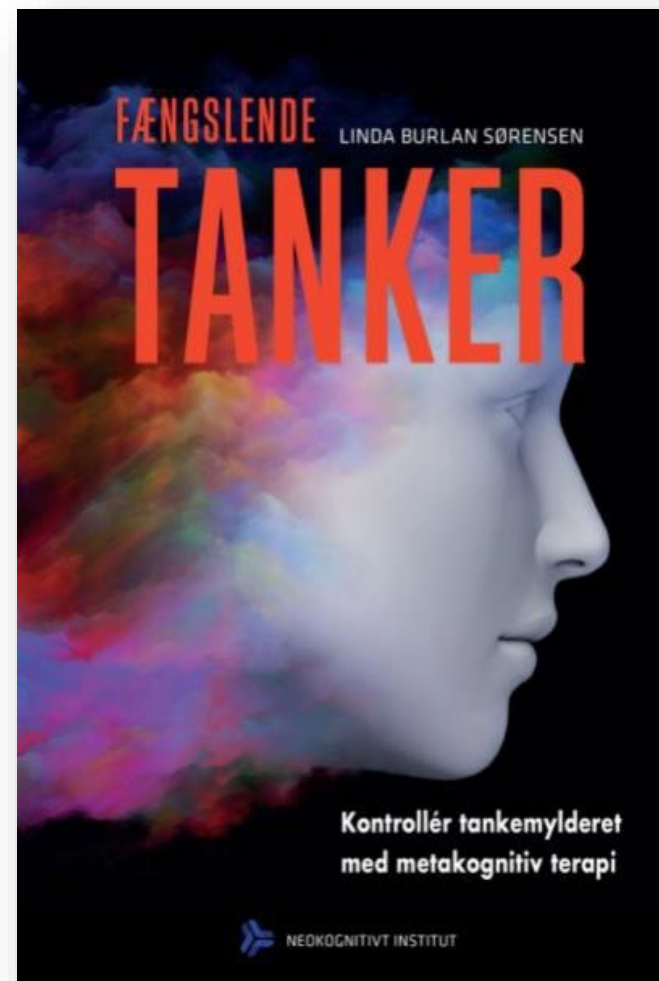
Kort om dette oplæg

- Den metakognitive tilgang er **enkel – men ikke nødvendigvis nem**
- Dette oplæg er derfor **en smagsprøve**
- Formålet er at give jer **en fornemmelse af**, hvad den metakognitive tilgang handler om
- Jeg starter med **en kort introduktion til det teoretiske grundlag**
- Herefter præsenterer jeg **udvalgte metoder og teknikker**
- Greb, som **alle kan tage med sig i dag**
- På **én time** er det ikke muligt at gennemgå en hel psykologisk tilgang i dybden
- Og hvem ved – måske kan I allerede **mærke en lille forskel...**
- *OBS. Materialet er udelukkende til eget brug, og det må ikke distribueres eller bruges i anden sammenhæng.*



Disclaimer

- Dette oplæg kan **ikke** betragtes som behandling eller psykologisk rådgivning
- Oplægget kan **ikke erstatte** et psykologisk behandlingsforløb
- Ej heller et mere omfattende kursus eller en uddannelse
- Jeg kan desværre heller ikke besvare meget specifikke spørgsmål og personlige problematikker
- Der er kun mulighed for at stille korte **afklarende spørgsmål til dagens materiale**
- Oplægget har karakter af **introduktion og inspiration**



Kort om den metakognitive tilgang

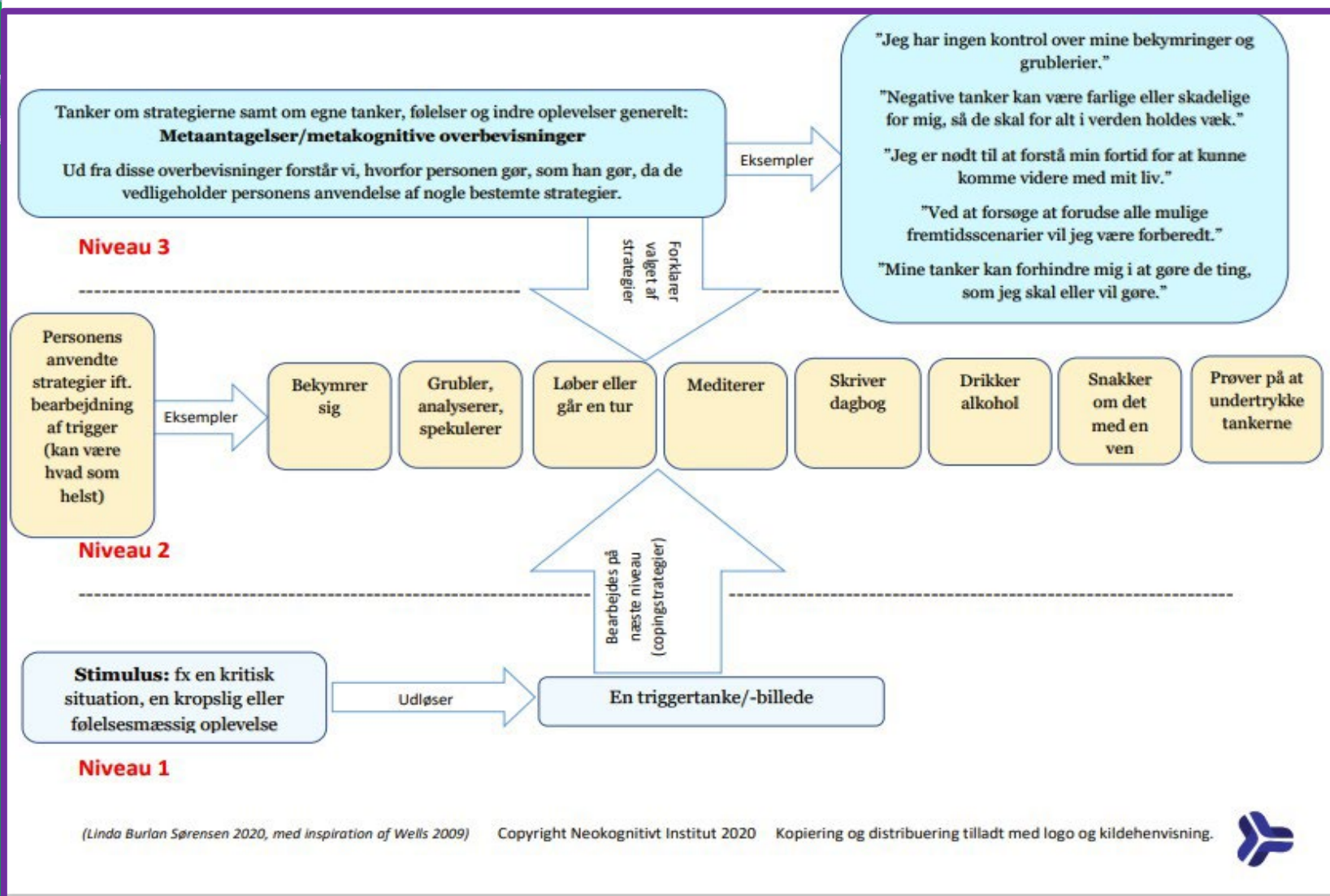
- Den metakognitive tilgang hører under **3. bølge af kognitive terapier**
- Metoden blev udviklet i **slutningen af 1980'erne og begyndelsen af 1990'erne**
- Udviklet i **England af Adrian Wells**
- Metakognitiv terapi bygger på **nyere viden om hjernens måde at fungere på**
- Fokus er på **opmærksomhed, selvregulering og hjernens forudsigende processer**
- I stedet for at arbejde med tankernes indhold arbejder metoden med **de processer, der styrer tænkning**
- Metoden kan derfor betragtes som en **opdateret psykologisk tilgang**, der er i tråd med **moderne neurovidenskab**



Om den metakognitive tilgang

- *”Vi har været vant til at se på vores tanker, som om de indeholder en form for sandhed, der i sig selv har værdi og betydning, og som er med til at definere os som mennesker. Inden for den meta- kognitive tilgang betragter man derimod tanken på en helt anden måde og giver den en anden betydning. Tankerne betragtes blot som elektriske impulser i vores hjerne, som får den betydning, vi selv vælger at give dem. Indholdet af vores tanker er ligegyldigt. Det handler om, hvordan vi forholder os til vores tanker, og hvordan vi styrer vores tankeprocesser. Det er essensen af den metakognitive terapi. Tilgangen er unik og væsensforskellig fra andre terapiformer, men lige så vigtig at kende til. Jeg sammenligner tit metakognitiv terapi med penicillin. De fleste af os er nødt til at tage penicillin en eller flere gange i løbet af vores liv. Selvom penicillin ikke er svaret på alt, er det et yderst effektivt remedie. Metakognitiv terapi er heller ikke svaret på alt, men det er en effektiv og hurtigvirkende metode, når den bliver anvendt korrekt i passende situationer. Ligesom penicillin er nødvendigt at have i vores medicinskab, er det også relevant at kende til den metakognitive tilgang og til nogle af de redskaber, metoden benytter sig af.”*
- Linda Burlan Sørensen, 2018, s. 15

Arbejdsark: De 3 niveauer (Burlan Sørensen, 2021)



Tanker i sig selv er ikke problematiske

- Tanker i sig selv er **ikke farlige**
- Problemet opstår, når vi:
 - reagerer ens hver gang
 - bliver fanget i bestemte mønstre
- Det er **relationen til tankerne**, der afgør belastningen
- Metakognitiv forståelse flytter fokus fra *hvad* vi tænker
→ til *hvordan* vi forholder os til det, der dukker op



Mindre kamp – mere styring

- MCT handler ikke om kontrol over tanker
- Men om **styring af tid, energi og opmærksomhed**
- Jo mere vi kæmper:
 - jo mere fylder tankerne ofte
- Jo mere vi regulerer vores reaktion:
 - jo mere ro opstår der
- Forandring sker ofte, når man **gør mindre – ikke mere**

CAS (Kognitivt opmærksomhedssyndrom)

- Overdreven opmærksomhed rettet mod nogle specifikke tankeprocesser (*rigid og vedvarende respons på trigger*) så som:
 - Grublerier (fx om fortiden)
 - Bekymringer (fx om fremtiden)
 - Selvfokusering/symptomtjek
 - Trusselsmonitorering
 - Undgåelse (af egne tanker eller følelser)
 - Forsøg på tankeundertrykkelse
 - Copingstrategier, der forværrer situationen (ritualer, misbrug, osv.)

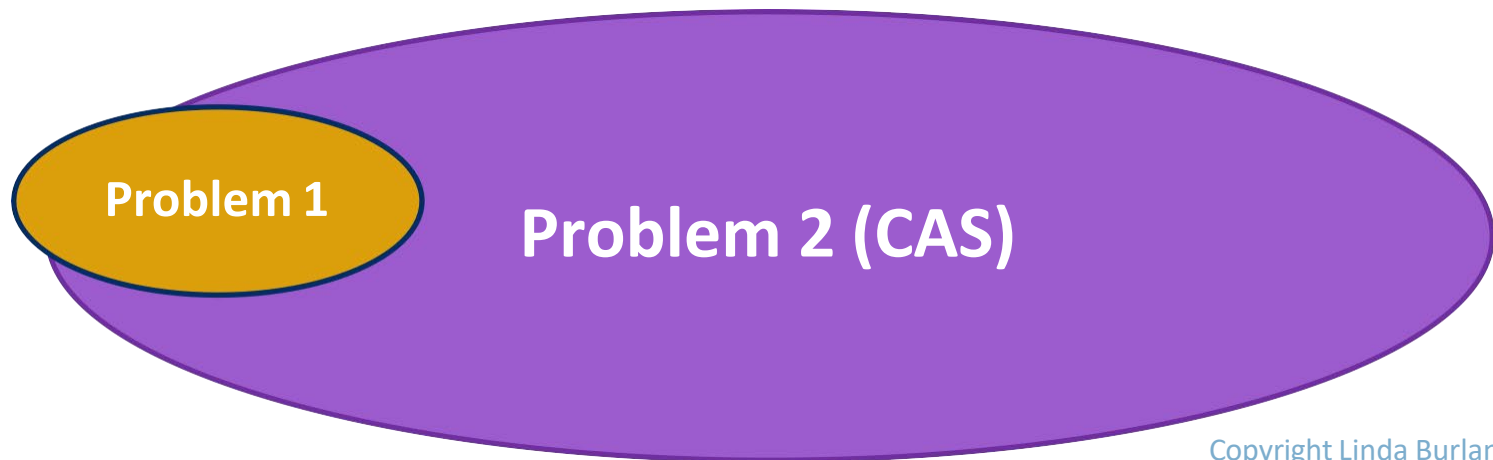
CAS fortsat

- CAS består altså af tidskrævende kognitive processer så som grublerier, bekymringer, undgåelse, trusselsmonitorering og symptomtjek.
- CAS er den primære årsag til psykisk mistrivsel eller psykiske lidelser (fx stress, angst, depression, PTSD, OCD etc.)
- For at komme ud af CASen skal vi ændre på, HVORDAN vi tænker og ikke på, HVAD vi tænker. Det er altså COPINGEN, vi skal lave om på.

● Problem 1 og problem 2

- De to munke
- Sår-metaforen
 - Vores hjerne er skabt og programmeret til at klare livet vanskeligheder. Ellers ville vi for længst være udraderet som art.

Vores hjerne kan selv – vi forstyrrer den bare hele tiden. Ligesom vores krop er vores hjerne bygget med naturlige helings- og reguleringsmekanismer.



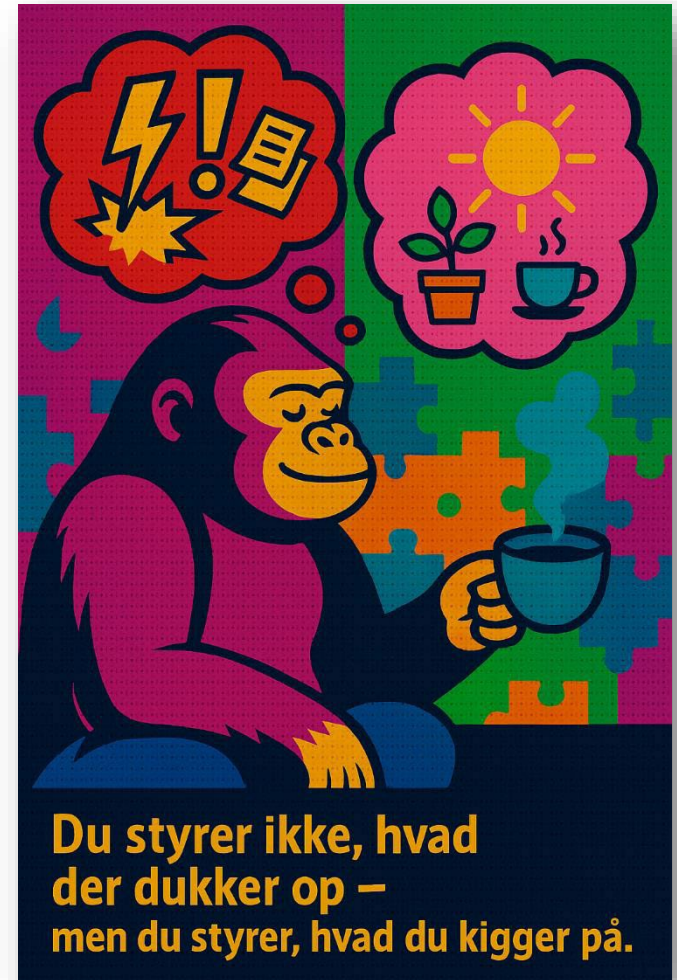


Hvad er metakognitioner

- Metakognitioner er tanker om tanker, følelser og andre kognitive processer (fx hukommelse, indlæring, koncentration, opmærksomhed osv.)
- Med andre ord er det en erkendelse om erkendelsen – det er vores overbevisninger om, hvordan fx tanker og følelser fungerer, deres betydning for os, funktioner, anvendelse osv.
- Overbevisninger om fx tankeprocesser: "Det er vigtigt at bekymre sig, for så finder man en løsning." Eller om følelser: "Mine følelser kan gøre mig stresset."
- Vi har alle metakognitioner, men det er de u hensigtsmæssige, som MCT beskæftiger sig med, da de vedligeholder og forstærker CAS.

Indre fokus vs. ydre fokus (og opmærksomhedstræning)

- Kig dig omkring –
øvelsen
- Indre og ydre fokus



Responsudsættelse

- **Bekymringsbutikken**



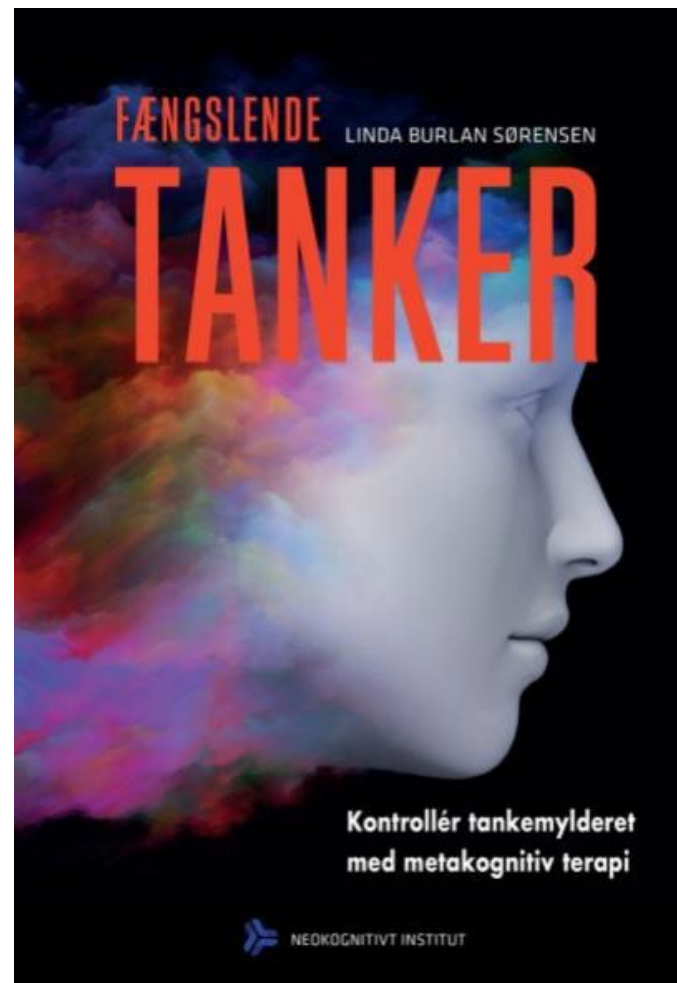
Små skift, stor betydning

- Metakognitive ændringer er ofte:
 - små
 - konkrete
 - lavpraktiske
- Men deres effekt kan være stor
- Ikke fordi tankerne forsvinder
- Men fordi de **fylder mindre**
- Mange oplever:
 - mere mental frihed
 - mere overskud
 - mindre indre støj

Og en gave til dig

- Som en del af dette oplæg har du fået min bog ***Fængslende tanker – Kontrollér tankemyldret med metakognitiv terapi*** som e-bog.
- Bogen er tænkt som en forlængelse af det, vi har arbejdet med i oplægget – og som en mulighed for at dykke lidt dybere ned i den metakognitive tilgang i dit eget tempo. Jeg håber, at du vil finde bogen både relevant, anvendelig og inspirerende.
- Hvis du efterfølgende oplever, at bogen har givet dig nye perspektiver – og tænker, at andre også kunne have glæde af at læse den – vil jeg sætte **stor pris på**, hvis du har lyst til at dele dine tanker i en anmeldelse på [SAXO](#). Det betyder meget for både mig og for bogens mulighed for at nå ud til flere.
- På forhånd mange tak – og rigtig god læselyst.

Linda Burlan Sørensen



10 metakognitive paradigmer

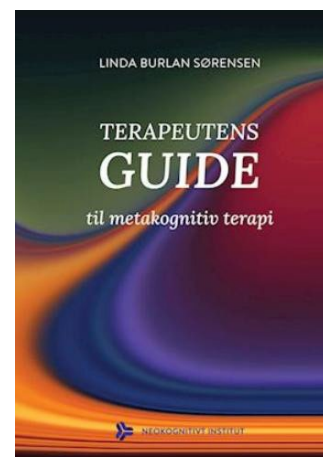
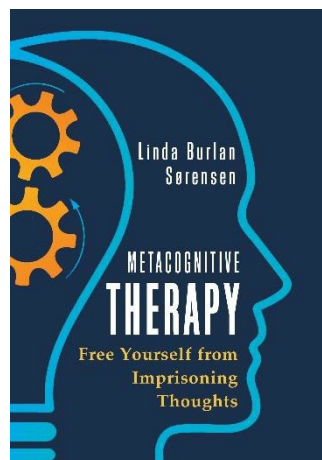
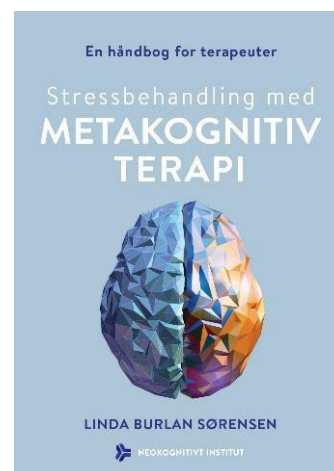
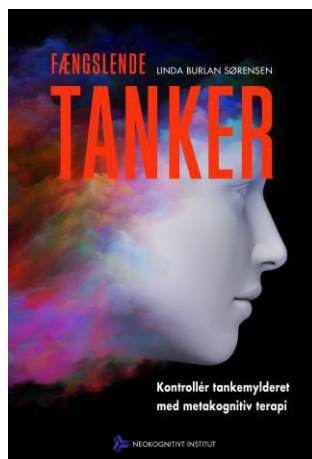
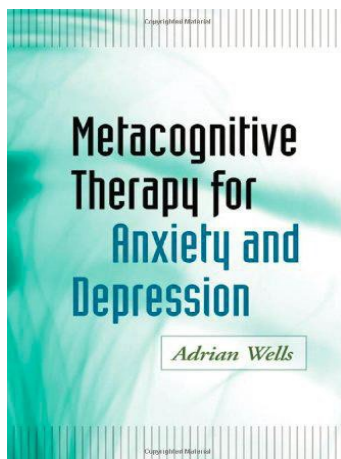
- Tanker er **mentale hændelser** – ikke fakta.
- Det er **processer**, ikke tanker, der skaber belastning.
- Mere tænkning er ikke nødvendigvis bedre tænkning.
- Problemet er sjældent *hvad* du tænker – men *hvad du gør med det*.
- Opmærksomhed er en **begrænset ressource**.
- Det, du giver opmærksomhed, **får mere plads**.
- Forsøg på kontrol kan i sig selv **fastholde ubehag**.
- Mindre reaktion kan give **mere ro**.
- Forandring sker ofte ved at **gøre mindre – ikke mere**.
- Mental frihed handler om **fleksibilitet, ikke fravær af tanker**.

Sidst men ikke mindst

- Tre ting, som du tager med fra dagens undervisning.
- Skriv dem ned.
- Husk dem!



Disse slides bygger undertegnedes erfaringer,
Masterclass-uddannelse, Manchester 2014-2015
samt følgende bøger:



Tak for nu!



www.neokognitivtinstitut.dk
[E-mail: info@neokognitiv.dk](mailto:info@neokognitiv.dk)

Sundhedsrådgivning i AkademikerPension

Med sundhedsrådgivning hos os får du:

- Et individuelt forløb, der giver dig konkrete værktøjer til at håndtere dine udfordringer
- En fast tovholder, der hjælper dig med støtte, vejledning og rådgivning
- En arbejdsrettet indsats, hvor du får hjælp af fagspecialister

Ring til os på **3915 3274** og tal med en sundhedsrådgiver
– eller besøg akademikerpension.dk