

PSYKOTERAPEUT
LIZL RAND

Fra håbløshed til kreativitet

Lizl Rand er psykoterapeut med speciale i stress, angst og depression. Hun er også instruktør i psykisk førstehjælp og rådgiver i Psykiatrifonden. Du kan læse mere om hende på lizl.dk.

Fokusér på det, du har kontrol over

– Det er min erfaring, at rigtig mange kan bruge en masse energi på at kontrollere noget, de ikke har kontrol over. Vi bekymrer os om ting, som vi ikke kan gøre noget ved. Corona er et godt eksempel. Ingen af os har kontrol over, hvornår corona forsvinder, eller hvornår der er fundet en vaccine. Det, vi har kontrol over, er at holde afstand, spritte hænder af, lufte ud og bære mundbind. Det er vigtigt at skelne mellem det, vi har kontrol over, og det, der ligger uden for vores kontrol. For når vi forsøger at kontrollere noget, som vi ikke har kontrol over, så skaber vi faktisk det modsatte. Endnu mere uro indeni.

Det svarer lidt til, at vi skulle prøve at kontrollere vejret. Det kan vi ikke. Men vi kan sige, at nu tager vi en regnfrakke på.

– Vores forsøg på at kontrollere ting skyldes ofte, at mange af os er alt for overansvarlige. Vi har måske gennem vores opvækst på forskellig måde fået en fornemmelse af at have ansvar for ting, som ikke er vores ansvar. Så føler vi os skyldige, hvis det ikke lykkes, for

så er vi ikke lykkedes. Det kan være i det helt små, hvor vi er inviteret til middagsselskab og synes, at det er vores ansvar som gæst at sørge for, at alle om bordet har det godt, selvom vi ikke engang selv er vært. Hvis man har det sådan, så kommer man meget hurtigt på overarbejde her i livet.

– Jo mere bevidst man kan blive om at blive 'hjemme hos sig selv', altså på sin egen banehalvdel og ikke ovre på andres, jo lettere bliver livet.

Lad være med at tage over for andre eller gøre ting for dem, som de ikke engang har bedt om. Jo mere du tænker, 'her er det ikke mit ansvar, så det tager jeg ikke', jo lettere bliver livet virkelig. Det er noget, vi alle kan træne.

Det, du fokuserer på, vokser

– Hvis du hele tiden er fokuseret på, at du er for tyk, eller 'nej, det virkede heller ikke for mig', og 'hvor er det typisk, at bussen altid er forsinket, når jeg venter på den', og egentlig bare har en meget selektiv opmærksomhed på de negative ting, der sker, så smitter det af på din livskvalitet.

Derfor er det vigtigt at skrive sig bag øret: "Det, jeg

fokuserer på, vokser". Hvis man kun ser efter hullerne i osten, så er det det, man ser.

– Lav en taknemmelighedsøvelse med dig selv hver aften. Gør det, inden du skal sove, eller gør det med din familie om aftenbordet. Spørg dig selv eller hinanden: 'Hvad har været tre dejlige ting, der er sket i dag?'. Det kan være alt fra, at du har set solen igennem blade på træerne, at du fik en god kop kaffe med en kollega, at du har smilet til en person på gaden. Du vil opdage, at der er en masse ting i løbet af en dag, som har været dejlige og rare.

– På den måde kan du virkelig træne dit fokus til at flytte det hen på det gode. Du kan sagtens arbejde på det, mens du for eksempel anerkender, at lige nu er corona eller noget andet i dit liv noget rigtig shit, men derfor var hundehvalpen alligevel supersjov, eller kaffen rigtig dejlig.

"Spørg dig selv eller hinanden: 'Hvad har været tre dejlige ting, der er sket i dag?' ... Du vil opdage, at der er en masse ting i løbet af en dag, som har været dejlige og rare."

Brug din kreative håbløshed

– Mennesker, der sidder i virkelig håbløse situationer – med frygtelige smerter i ryggen eller er kronisk syge – kan bruge et begreb, der hedder 'kreativ håbløshed'. Det handler om, at du accepterer, at du er i en lidt håbløs situation. Du accepterer, at smerterne er ulidelige her og nu, eller at ja, corona-virusen begrænser os helt vildt lige nu, og det er ikke, fordi det er fedt, men ja, det er sådan, landet ligger.

Det handler om at være kreative omkring det at være i en håbløs situation. Altså 'hvad kan jeg gøre, på trods af eller selvom corona er her?'. Jamen "jeg kan godt Facetime med min mor eller gå mig en tur".

– Kreativ håbløshed handler om at rette blikket på de ressourcer, du har, efter du har sagt, ja, det er noget shit lige nu. At man anerkender, at ja, man er blevet skilt eller har en sygdom, og det er noget øv, men hvad kan jeg gøre på trods af det eller selvom? Hvis ikke der er lys for enden af tunnelen i ægteskabet eller med sygdommen, så find lyset for enden andre steder i dit liv. Alternativet er at leve et liv, hvor du siger til dig selv: 'Når smerterne er væk, så bliver alt godt. Så kan jeg leve igen'. Men du kan også vælge at leve allerede nu.

Stop tanker, der kører i ring

– Mange går rundt og har bekymrede tanker som "hvordan skal det gå på onsdag til det møde", "finder jeg nogensinde en mand igen" og så videre. Bekymringer og tanker, som er kendetegnet ved, at lige meget hvor meget du tænker på det, så kan du ikke tænke dig til en løsning. Derfor kører tankerne i ring. For du kan ikke tænke dig til, hvornår du finder dig en mand, et job eller "bliver jeg mon fyret?". Det er tanker, som vi kan bruge mange kræfter på.

– Måden at stoppe dem på er at aftale med dig selv at holde møde med dine bekymringer. Jeg kalder det "bekymringsmødet". Det kan for eksempel være et møde, du holder med dig selv hver dag klokken 16. Du siger simpelthen til dig selv, at 'hver dag fra klokken 16 til 16.30 vil jeg bekymre mig'. Der vil du tænke på de ting, som du ikke kan finde en løsning på, og som gør dig utryk og trist. På den måde lærer vi os selv at udskyde de tanker, der går i gang, når vi vågner om morgenen. Eller når vi sidder på arbejdet. Sig: "Hej tanke eller bekymring. Jeg kan godt se, at du er der, men vi har først en aftale klokken 16". Sådan bliver du ved i løbet af dagen. Hvis tanken insisterer på at blive hos dig, så skriv den ned. Lav dig en lille bekymringsbog, som du kan parkere tanken i, så du ved, at du ikke glemmer den klokken 16.

– Når vi bliver gode til at udskyde tanker til vores daglige bekymringsmøde, vil vi ofte opdage, at det, der bekymrede os i morges, kan virke ligegyldigt klokken 16, når det er tid til mødet. ■