

# Ert þú það sem þú hugsar?

Sóley D. Davíðsdóttir og Auður R. Gunnarsdóttir skrifa um lög-mál aðdráttarafsins

SÁLFRÆÐINGAR verða sannarlega varir við hversu leitandi fólk er eftir skýringum á vanlíðan sinni eða erfiðum kringumstæðum. Mannskepnan þolir ekkert tómarúm sagði Thomas Gilovich, og er margt til í því. Við leitum skýringa á því sem fyrir okkur kemur, til dæmis þegar við veikjumst, og viljum síður trúna því að veikindin séu tilviljunarkennd eða að við höfum fæðst undir óheillastjörnu. Með skýringum finnst okkur við geta haft áhrif á örlög okkar og reynum að finna árangursríkar leiðsagnarreglur til að komast í gegnum erfiðleika í lífinu. Það er því ekki nema eðlilegt að við leggjum við hlustir þegar einhver býður okkur, að því er virðist, einfaldan og auðskiljanlegan leiðarvísi um völundarhús lífsins.

Lögmál aðdráttarafsins, sem sett er fram í bókinni Leyndarmálið (The Secret), er dæmi um slíkan leiðarvísi, sem á mikilli hylli að fagna um þessar mundir. Virðist fljótt á lítið, sem ráðgáta lífsins hafi verið leyst. Verst er bara hvað lausninni hefur verið haldið lengi frá okkur! Lögmál aðdráttarafsins er sagt náttúrulögmál og skilgreint þannig að hugsanir, sem varpað er út í himingeiminn, laði að sér, líkt og segull, hluti af sömu bylgjulengd. Þannig getur fólk öðlast það sem það vill með því að hugsa nógu sterkt um það, hvort sem um er að ræða peninga, draumahúsið, heilsu eða annað sem hugurinn girnist. Ef þetta er rétt, að fólk fái yfir sig það sem það hugsar, má þá ekki draga þá ályktun að það sé engum um að kenna nema því sjálfu ef það lendir í veikindum eða annars konar áföllum?

Einhverjir kunna að spyrja sig hvort þessi hugmyndafræði sé ekki í anda hugrænnar atferlismeðferðar. Er þar ekki lagt til að fólk sé það sem það hugsar og að það eigi að hugsa jákvætt? Ekki alveg. Hugræn atferlismeðferð snýst um að hugsanir okkar hafi áhrif á líðan okkar og athafnir. Hugsun sem er óhóflega neikvæð getur stuðlað að vanlíðan (þótt hún ein og sér orsaki hana ekki) og dregið úr fólki. Hugsun sem er óhóflega jákvæð getur vissulega stuðlað að vellíðan og sjálfsánægju en jafnframt komið fólki



Sóley D. Davíðsdóttir



Auður R. Gunnarsdóttir

» Hugræn atferlismeðferð snýst um að hugsanir okkar hafi áhrif á líðan okkar og athafnir.

í vandræði, eins og þegar fólk telur sig geta allt í oflætisástandi. Þó getur eillítill hjartasýni og jákvæð skekkja í eigin garð, eins og flestir hafa, gert lífið bærilegra. Margur telur sig til dæmis vita betur en náunginn og hneykslast á aksturslagi annarra.

Hugræn atferlismeðferð felst einmitt í því, í mörgum tilvikum, að aðstoða fólk við að aðgreina sig frá hugsunum sínum og sjá að það er ekki það sem það hugsar. Hæfileikaríkasta og greindasta fólk getur hugsað um sig sem óalandi og óferjandi og tággrannar unglingsstúlkur geta álitnið sig feitar. Það er einmitt kjarni vandans, þegar þráhyggja og árátta er annars vegar, að fólki finnst að hugsanir endurspegli sinn innri mann og að óboðnar hugsanir geti leitt af sér slæma atburði. Þannig getur manneskja til dæmis séð fyrir sér hvernig börnin hennar lendi í bílslysi og leiðst út í árátthegðun eins og halda börnunum sínum heima, til að afstýra mögulegu slysi. Staðreyndin er sú að fólk fær fleiri þúsundir hugsana á dag, sumar þeirra óboðnar og ógeðfældar, aðrar falllegar. Ef við erum það sem við hugsam, hvað af því sem við hugsam erum við þá? Af þessu má sjá að lítið vit er í orðasambandinu „Þú ert það sem þú hugsar“.

Sú hugmynd, að hugsanir geti framkallað atburði, blundar í mörgum

okkar. Þegar fólk er beðið um að skrifa á miða, að það óski þess að einhver því nákominn lendi í slysi, kemur hik á flesta. Okkur finnst við jafnvel hafa séð mýmörg dæmi þess að úr því rætist sem við hugsam og gleymum þeim tilvikum þar sem eitthvað gerist sem okkur hafði ekki óráð fyrir.

Við veltum því sjaldan

fyrir okkur hversu fátt af því sem við höfum áhyggjur af, verður að veruleika. Við tökum nefnilega sérstaklega vel eftir því sem samræmist hugmyndum okkar og leiðum annað hjá okkur. Hefurðu einhvern tímann verið að leita þér að bíl af ákveðinni tegund og skyndilega farið að sjá þessa bílategund út um allt? Hvort skyldi það vera, að bílar af þessari tegund hafi í bókstaflegri merkingu sögast að þér fyrir tilstilli aðlögunarlögmálsins, eða fórst þú skyndilega að taka betur eftir þessari bílategund en áður? Það þarf meira en hugsun til að framkalla atburði og áþreifanlega hluti. Flest af því sem er einhvers virði að verða sér úti um, krefst fyrirhafnar. Það þarf meira að segja að leggja á sig töluverða vinnu til að breyta hugarfari sínu. Hins vegar er það ábatasöm vinna, þar sem breytt hugarfar getur stuðlað að breyttri líðan og við erum líklegri til að gera eitthvað ef við trúum að við getum það. Það er einnig hjálplegt að setja sér markmið, eins og bent er á í Leyndarmálinu, samanber það sem kötturinn sagði við Lísu í Undralandi þegar hún sagðist ekki vita hvert hún vildi fara: „Þá er alveg sama hvert þú ferð“. Það að rækta með sér uppbyggilega hugsun og setja sér markmið telst hvort tveggja til viðurkenndra aðferða innan sálfræðinnar, og er í raun um ævaforna speki að ræða sem víða hefur komið fram í ritum og hvergi verið haldið leyndri.

Auður R. Gunnarsdóttir, sérfræðingur í klínískri sálfræði og formaður Félags um hugræna atferlismeðferð. Sóley D. Davíðsdóttir, sálfræðingur við Kvíðameðferðarstöðina.