

## Sammanfattning av Kurstillfälle 6: Tankar är inte fakta

Det är fantastiskt att se hur mycket kraft vi omedvetet ägnar åt oinbjudna tankar: "Gör det här, säg det där, kom ihåg, planera, tvångsmässigt upprepa, värdera och döma." De kan driva oss till vansinne, och det gör de ofta!

Joseph Goldstein<sup>89</sup>

Våra tankar kan ha en mycket stark inverkan på hur vi mår och vad vi gör. Ofta aktiveras tankarna och fortsätter sedan helt automatiskt. Genom att om och om igen bli medveten om de tankar och bilder som passerar genom sinnet och sedan släppa taget om dem när vi leder uppmärksamheten tillbaka till andetaget och nuet, är det möjligt att få lite distans till och perspektiv på dem. Det kan hjälpa oss att inse att det finns andra sätt att se på olika situationer, vilket befriar oss från de gamla och automatiska tankemönstrens tyranni. Vad som är viktigast av allt är att vi med tiden inser "på djupet" att *alla tankar bara är mentala händelser* (även de tankar som säger att de inte är det), att *tankar inte är fakta* och att *vi inte är våra tankar*.

Tankar och bilder kan ofta ge oss en indikation på vad som pågår på ett djupare plan i sinnet, och vi kan "få fatt i dem" så att vi kan betrakta dem ur flera olika perspektiv. Genom att bli mycket välbekanta med "topp 10" av våra egna vanligaste invanda, automatiska och mindre konstruktiva tankemönster kan vi lättare bli medvetna om (och förändra) de processer som kan leda oss in i en nedåtgående känslospiral.

Det är särskilt viktigt att bli medveten om tankar som kanske blockerar eller undergräver praktiken, till exempel: "Det är ingen mening med att göra det här" eller "Det kommer aldrig att fungera, så varför ens försöka?" Sådana pessimistiska och uppgivna tankemönster är ett av de främsta kännetecknen på depression och en av de viktigaste faktorerna som hindrar oss från att vidta åtgärder som skulle kunna hjälpa oss att komma ur sådana tillstånd. Av detta följer att det är särskilt viktigt att känna igen den här sortens tankar som "negativt tänkande" och att inte automatiskt ge upp våra ansträngningar för att använda konstruktiva sätt för att förändra hur vi känner oss.

Från våra tankar uppstår handlingar. Genom handlingar uppstår olika slags konsekvenser. Vilka tankar ska vi investera i? Vår främsta uppgift är att se dem klart och tydligt, så att vi kan välja vilka vi ska agera på och vilka vi bara ska låta vara.

Joseph Goldstein<sup>89</sup>

---

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).