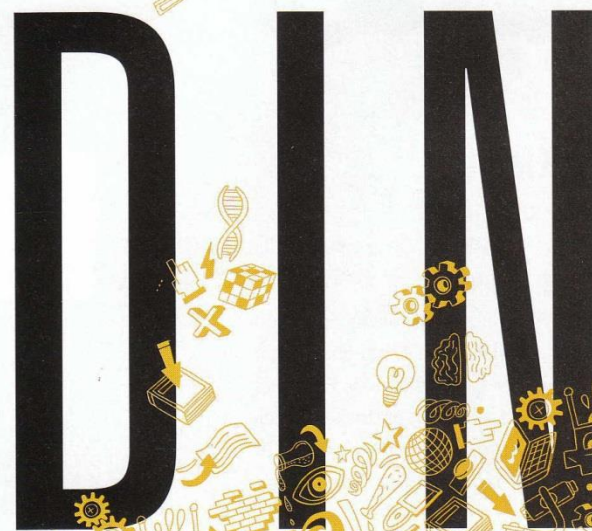


BRUG



DINE

Tunnelsyn, forhastede konklusioner og

overgeneraliseringer. Din hjerne kan lave adskillige fejl, når den skal vurdere en situation. Du reagerer nemlig aldrig på selve situationen, men derimod på dine egne tanker og følelser omkring den. Find ud af, hvilke tankefælder du typisk falder i, og lær at tænke anderledes.



HJERNE

– PÅ AT TÆNKE NYT, OG SLIP TANKEFÆLDERNE



1

DU DRAGER FORHASTEDE KONKLUSIONER

Den største tankefejl, du kan begå, er ifølge psykolog Ebbe Lavendt, når du lynhurtigt vurderer en person eller en situation og tror fuldt og fast på din egen vurdering. Din vurdering sker så hurtigt, at du ikke engang når at lægge mærke til, at du har foretaget en vurdering. Du tænker: Sådane tingene jo bare! Når du tror fuldt og fast på dine egne forhastede konklusioner, undlader du helt at overveje situationerne. Det er, som om din hjerne siger: "Klar – parat – skyd!"

DET KAN DU GØRE:

Det er vigtigt, at du får sænket dit tempo, så du får tid til at reflektere. Det handler om at være mindre automatisk i din måde at tænke på. Du kan hjælpe dig selv med disse spørgsmål:

1. Hvad er beviserne for, at det hænger sammen på den måde, jeg tror?
2. Hvilke alternative forklaringer kunne der være?
3. Hvad ville være en mere hensigtsmæssig måde at anskue det på?

Du vil næppe drage alle de samme konklusioner, når du giver dig tid til at tænke dig om. Det er nemlig usandsynligt, at meget hurtige vurderinger altid er korrekte. I så fald er du usædvanlig skarp.

2

DU HAR TUNNELSYN

Tunnelsyn handler om kun at se det, det stikker i øjnene. Du har skyklapper på og taber det større billede af syne. Det er, som om du ikke kan se skoven for bare træer. Tunnelsyn kan hos nogle mennesker betyde, at de kun fokuserer på detaljer, fejl og mangler. De er næsten ikke i stand til at se alt det, som er godt. Måske har din søn ladet mælken stå på bordet uden at sætte den i køleskabet, og det er det eneste, du ser og beklager dig over.

Du lægger ikke mærke til, at han har ryddet alt andet op i køkkenet.

DET KAN DU GØRE:

Det handler om at indse, at du har det med at se for indsnævret på en situation eller en person. Så din udfordring er at øve dig i at blive bevidst om, at tingene ikke er sort/hvide, men at der også er nuancer. Der er flere forskellige måder at anskue noget på. Ebbe Lavendt anbefaler, at man stiller sig selv følgende spørgsmål: "Hvilke informationer har jeg overset?" Du kan også spørge andre, hvordan de opfatter en situation eller en person, så du kan få flere nuancer ind i din måde at tænke på. De ser højst sandsynligt noget, du har overset.

3

DU OVERGENERALISERER

Når der sker noget skidt, gør du enkelte hændelser til noget generelt. Måske har du haft et par dårlige oplevelser med mænd, og så siger du til veninderne: "Mænd er nogle idioter – de tænker kun på sex!" Vi overgeneraliserer dog ikke kun negativt. Måske har du været i USA og oplevet nogle venlige mennesker, og så tænker du straks: Amerikanere er et venligt folkefærd. Du har det også med at se andres opførsel som et generelt træk ved dem. Måske tænker du efter en politikerdebat på tv: Ham politikeren er da også bare en idiot! Hvordan er han nogensinde blevet valgt? De, der stemmer på det parti, er da virkelig ikke særlig kloge.

DET KAN DU GØRE:

Hvis du er lynhurtig til at dømme folk, eller hvis du skærer alle over én kam, er din vurdering af dem sandsynligvis forkert. Verden er mere kompleks, og der er stort set altid nuancer. Så øv dig i at se på andres opførsel fra flere vinkler. Vær så konkret som muligt. Spørg dig selv: Hvor mange eksempler er det, jeg generaliserer ud fra? Måske kan det også hjælpe dig at tænke: Ville en forsker mene, at eksemplerne er så repræsentative, at man kan generalisere ud fra dem?

4

DU BLÆSER TING OP ELLER GØR DEM TIL BAGATELLER

Mange af os har en tendens til at gøre det dårlige værre, end det er, og det gode mindre godt. Vi blæser tingene op ved for eksempel at synes, at alt ved livet er skidt, når vi oplever modgang. Måske har kæresten forladt os. Eller også synes vi, at vi er totalt uduelige, når der er noget, vi ikke kan finde ud af. Vi kan også finde på at gøre det modsatte – nemlig bagatellisere og gøre ting mindre, end de er.

DET KAN DU GØRE:

Hvis du har en tendens til at forstørre problemer, kan du minde dig selv om, at intet er så slemt, at det ikke er godt for noget. Har du derimod en tendens til at bagatellisere, kan du minde dig selv om, at hvis det næsten er for godt til at være sandt, så er det det nok. Så forsøg at være realistisk ved at stille dig selv disse spørgsmål: Gør jeg måske problemet større/mindre, end det reelt er? Har du tendens til at være for sortseende, så spørg dig selv: Hvilke positive hændelser har fundet sted?

5

DU TAGER ALTING PERSONLIGT

Du har en tendens til at tro, at alting handler om dig selv, uanset hvad der sker. Du går for eksempel ned ad gaden og passerer to kvinder, der begynder at grine. Og så tænker du straks: "Gud, er det noget med mit udseende? Har jeg gjort noget?" Eller du er til en middag, hvor gæsterne taler generelt om noget, og straks tænker du, at det er dig, de taler om.

DET KAN DU GØRE:

Drop forestillingen om, at alt handler om dig, for du er ikke verdens navle. Øv dig i at tænke, at det højst sandsynligt ikke er dig, der tales om, når nogen siger noget generelt. Ebbe Lavendt anbefaler, at man spørger sig selv, om det kan have med noget helt andet eller andre at gøre.

6

DU VIL IKKE PÅTAGE DIG ANSVAR

Du har en tendens til at tro, at tingene handler om alle andre. Det er altid de andres skyld – ikke din. Så når du oplever modgang i livet, skyder du skylden på alle andre. Du tænker: Det er også bare fordi, mine folkeskolelærere var for dårlige, min chef er dum, min ekskæreste er en idiot osv.

DET KAN DU GØRE:

Find modet frem til at turde kigge på dig selv, så du kan begynde at tage ansvar. Måske kan du få hjælp af en psykolog eller en psykoterapeut, hvis det er svært at arbejde med på egen hånd. Øv dig i at se på, hvordan du selv har bidraget. Hvis du har medindflydelse, har du også et ansvar.

7

DU TROR, AT DU VED, HVAD ANDRE TÆNKER

Du er sikker på, at du ved, hvad andre tænker, og hvorfor de gør, som de gør. Måske lader du ikke din partner tale ud, men gør hans sætninger færdige, fordi du allerede på forhånd ved, hvad han skal til at sige. Eller du gør ting for andre uden at spørge dem, om de ønsker, at du gør det, for du ved jo, hvad de tænker.

DET KAN DU GØRE:

Du kan dybest set ikke vide, hvad et andet menneske tænker. Du kan se, hvad andre gør, men du kan ikke se deres tanker, og du kan kun delvist aflæse deres følelser. Det gælder også i forhold til de mennesker, der er tættest på dig. Så vis dem respekt, og vær nysgerrig. Begynd at spørge ind til dem i stedet for at tro, at du er alvidende.

**OM EKSPERTEN**

Ebbe Lavendt er psykolog på Center for Positiv Psykologi i København. Se mere på Positivpsykologi.dk