

Tænk godt



Af Susan Hovmand
Lysdal,
Kræftens Bekæmpelse

Vi har alle mange tanker hver eneste dag, og de kan være både store og små, tunge og lette. Når man som patient eller pårørende skal leve med kræft som en del af hverdagen, stiller det i særlig grad krav til vores måde at tænke på.

Mange forbinder det at tænke godt, med at man så kun skal tænke glade og positive tanker hele tiden. Men det at tænke godt betyder, at du kan lære at arbejde med dine tanker, så du kan bruge dem til at finde ro, overskud og motivation i hverdagen. Din måde at tænke på har stor betydning for din livskvalitet, og det at tænke godt kan hjælpe dig til at finde fodfæste midt i en meget svær livssituation.

Det er vigtigt at acceptere, at sorg og svære følelser er en del af livet og en del af dét at være et menneske. Men det er også vigtigt at have fokus på, at man ikke lader sig fuldstændigt opsluge af de negative tanker.

Et gammelt kinesisk ordsprog lyder: 'Du kan ikke forhindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved. Men du kan forhindre dem i at bygge rede i dit hår.' Det beskriver på en rigtig fin måde, hvad det er, man kan opnå ved at tænke godt. Du kan lære at blive opmærksom på, hvornår tanker løber af med dig, og hvordan du i stedet kan bruge dine tanker konstruktivt og positivt.

Som kræftpatient eller pårørende handler det ikke om at finde det positive i sygdommen, men om at gøre sygdommens magt over dit liv mindre. I stedet for at lade tankerne køre i ring og fokusere på de ting, du ikke kan, handler det om at fokusere på det, der er muligt nu.

At tænke godt og mindfulness

At tænke godt er noget, man skal øve sig på, og der kan være mange måder at lære at tænke godt på. En af de teknikker, man kan bruge, er mindfulness. At være mindful betyder at være bevidst nærværende. At være bevidst nærværende betyder, at man er til stede i nuet og registrerer de tanker og følelser der er, uden at dømme eller vurdere dem eller lade sig fange ind af dem. Det betyder altså, at det er helt naturligt, at der er tidspunkter, hvor man er trist og ked af det.

Mindfulness handler i høj grad om at træde et skridt tilbage og anerkende, at tanker bare er tanker. Selvom det nogle gange kan føles sådan, så er dine tanker ikke dig, og de er ikke præcise billeder af virkeligheden.

Ligesom alle mennesker har vaner og måder, som vi 'plejer' at gøre ting på, har vi også alle sammen en slags 'tankevaner'. Man kan kalde dem tankemønstre eller automatiske tanker. Det er ikke alle, der er opmærksomme

på dette, og derfor handler det at tænke godt meget om at træne sig selv til at få øje på de tankemønstre, som man selv har. Især hvis man er i svære livssituationer kan man opleve, at de negative tanker og spekulationer kører i ring, og det dræner energikontoen.

Kunsten er at blive bevidst om, når det sker, så man kan stoppe den negative tankespiral. Hvis man er trist eller ked af det, kan man spørge sig selv: Er jeg til stede lige her og nu? Mærker jeg bare, at jeg er trist, eller spekulerer jeg i virkeligheden over noget, som er ude af min kontrol? For når man bevidst vælger at være til stede i nuet med sine tanker, betyder det også, at man ikke kan være i hverken fortiden eller fremtiden. Grundlæggende kan man sige, at livet består af en række ting, som man kan inddele i tre kategorier: Den første er 'Ting, jeg har kontrol over', den anden er 'Ting, jeg har indflydelse på', og den tredje er 'Ting, som er ude af min kontrol'.

For os alle sammen gælder det, at hverken fortiden eller fremtiden hører til blandt de ting, som vi har kontrol over: Fortiden er ude af vores kontrol, for den er allerede sket og lige meget hvor meget, vi spekulerer over den, kan vi ikke ændre den. Fremtiden kan vi måske være heldige at have en lille smule indflydelse på fx ved nogle af de valg, vi træffer her i

livet. Men grundlæggende har vi ikke kontrol over den, ligegyldigt hvor meget vi tænker over, frygter for eller glæder os til det, der (måske) kommer til at ske.

Grundlæggende er det et valg, om man vil bruge sin energi på at tænke over ting, som man alligevel ikke kan ændre på. Og det lyder så let - men ligesom med andre vaner kræver det energi, tålmodighed og opmærksomhed at lære at ændre sin måde at tænke på.

Hvordan kan man blive bedre til at tænke godt?

Gennem forskellige øvelser kan man styrke sin evne til at være i nuet og dermed ikke havne i negative tankespiraler, hvor man grubler over fortiden og frygter det, der (måske) kommer til at ske i fremtiden. Dét at tænke godt og være nærværende kræver træning, og er ikke noget, der kommer fra den ene dag til den anden. Men allerede fordi du nu læser denne artikel og måske har stillet dig selv spørgsmålet: 'Hvordan bliver jeg bedre til at tænke godt?', er du nået et lille skridt på vejen. Du er nu blevet

opmærksom på, at dine tanker er noget, som du selv har mulighed for at ændre på. Hav tålmodighed med dig selv, acceptér at det er en proces og hav tillid til, at det vil lykkes.

En lille øvelse kan gøre en stor forskel

Der findes mange små øvelser, som træner én i at tænke bedre. Et eksempel på en øvelse er, at du hver aften skal skrive tre ting ned, som du har været glad for eller taknemmelig over i løbet af dagen. Det vil være rigtig fint, at bruge en lille notesbog til det. Nogle dage vil der være store og afgørende ting at skrive - og andre dage handler det måske om, at have drukket en god kop kaffe i solskinnet eller at have set en smuk blomst. Pointen er at lægge mærke til alle de gode ting, der sker i løbet af en dag. For ved at samle på oplevelser, der gør dig glad og taknemmelig, er det derhen du retter dit fokus.

Hvordan kan Kræftens Bekæmpelse hjælpe?

Hvis du har lyst til at lære mere om mindfulness, tilbyder vi mindfulnesskurser i mange af

vores rådgivninger. Derudover tilbyder de større rådgivninger i Kræftens Bekæmpelse Ditliv-kurser. Ditliv-kurset har fokus på 4 områder: Spis godt, rør dig godt, sov godt, tænk godt - og især på sammenhængene mellem de fire områder. Vi tror på, at hvis man laver en lille, god forandring på et område, ja så vil det automatisk smitte positivt af på de andre områder, og dermed sætte gang i en positiv spiral.

Læs mere

Denne artikel er kun en lille forsmag på, hvad du kan gøre for at tænke godt. Hvis du vil læse mere om Ditliv eller det at tænke godt, kan du gå ind på vores hjemmeside www.ditliv.dk. Her findes mange råd og redskaber, som du kan bruge til at arbejde med dine tanker. For eksempel er der meditationer og forslag til forskellige øvelser, der kan hjælpe dig godt på vej. Du kan også finde videoer med bl.a. Chris MacDonald, der er en af vores eksperter, og videoer med kræftpatienter, der fortæller om deres egne erfaringer med både Ditliv og det at tænke godt.



VELKOMMEN i Prostatakræftforeningen PROPA

PROPA arbejder for at:

- øge oplysningen om prostatakræft
 - støtte forskning i sygdommen
- Støt dig selv! Bliv medlem!**

Indmeld dig på www.propa.dk eller tlf. 33 12 78 28