



Endring av ubehagelige forestillingsbilder

Mange personer med sykdom og plager forteller at de har påtrengende forestillingsbilder. Slike mentale bilder kan gi sterke følelsesmessige reaksjoner. Her kan du lese om en metode for å endre ubehagelige forestillingsbilder. Det er en metode som mange forskningsstudier har dokumentert nytteverdien av.

Negative forestillingsbilder

Negative forestillingsbilder kan være fra tidligere ubehagelige eller skremmende situasjoner (flashbacks) eller fra fryktede fremtidige situasjoner (flashforwards). De kan også være bilder av sykdommen og plagene her og nå. Bildene er automatiske, det vi si selvdrevne, og vi er oftest ikke klar over at de farer gjennom bevisstheten. De kommer gjerne igjen og igjen, litt som kvernetanker som gjentar det samme gamle budskapet.

Et bilde sier mer enn tusen ord

Mentale forestillingsbilder kan gi sterkere følelser enn bare å tenke med ord på det samme. Forestillinger har nemlig en nær forbindelse til områder i hjernen som har med følelser å gjøre. Mange av forbindelseslinjene i hjernen er de samme enten du forstiller deg noe eller du faktisk gjør det. Det å forestille seg noe kan ha like sterk påvirkning på kropp og hjerne som om det faktisk skjedde. Positive bilder kan dempe smerte, mens negative bilder kan forsterke dem. Et ubehagelig mentalt bilde, ledsaget av vonde følelser, kan føre til smertefull muskelspenning. Selv det å forestille seg andres smerte, for eksempel hos et barn eller et kjæledyr, kan gi en opplevelse av smerte. Forestillingen aktiverer noen av de samme delene i hjernen som er involvert når man selv har smerter.

Skyve bildet bort?

Når et negativt forestillingsbilde dukker opp i bevisstheten, får gjerne den mest ubehagelige delen av bildet mest oppmerksomhet, før vi prøver å skyve bildet unna. Bildet vender imidlertid tilbake, og spesielt den verste delen, den vi særlig ikke ønsker å forestille oss. Dermed skyver vi bildet bort igjen, noe som fører til en ny rekyleffekt, og så videre. Vi blir på en måte låst fast til den verste delen av bildet.

En bedre strategi

En bedre strategi er å la bildet være der, til det falmer og blir borte av seg selv. Samtidig kan du flytte oppmerksomheten utover mot det som skjer rundt deg, gjerne noe du er interessert i. Slik viser du for deg selv at det bare er et bilde, noe som du ikke behøver å vie oppmerksomhet, men

som du heller ikke prøver å presse vekk. Du får mer avstand til det plagsomme bildet, du kobler deg fra det.

Velg et bilde av gangen, og se etter følgende:

- ❖ *Hvor lenge har du hatt bildet, og hvor ofte dukker det opp?*
- ❖ *Hvor lenge kan det vare?*
- ❖ *Hvor livaktig og klart er det?*
- ❖ *Er andre sanseropplevelser, som lukt, smak, lyder eller berøring, også en del av den plagsomme forestillingen?*
- ❖ *Hvilke tanker og følelser er knyttet til bildet, altså hvilken mening har det for deg?*

Endre det negative bildet til et mer positivt bilde

Still deg spørsmålet: På hvilken måte kan jeg endre forestillingsbildet slik at det blir bedre for meg? Du kan gjøre hva du vil, alt hva fantasien din tillater. Du kan for eksempel endre på elementer i bildet eller hente inn andre elementer eller personer. Du kan gjøre hva som helst som fører til at bildet blir bedre for deg. Her står du helt fritt: Du kan endre på, legge til eller trekke fra hva du vil. Mange velger å legge inn endringer der elementer av omsorg eller opplevelse av kontroll blir en del av bildet.

Eksempel: En mann har sterke smerter i magen. Han er plaget at et bilde av en glødende kule av ild i magen. Dette bildet forsterker smerteopplevelsen. Han lager et nytt bilde der han ser for seg den glødende kulan langsomt gå ned i havet, som en rød sol om kvelden. Det nye bildet bidrar til redusert smerteopplevelse og mindre vonde følelser.

Eksempel: En kvinne har et påtrengende minnebilde fra en tøff tid på ungdomsskolen, der hun var utsatt for mobbing. Hun erstatter det ydmykende bildet med et annet, der hun er sammen med gode venninner i dag, i hyggelig lag rundt et lunsjbord.

Se det nye bildet for deg gjentatte ganger, gjør det mest mulig klart og levende. Bruk litt tid på det, slik at det blir et tydelig og klart bilde. Du kan hente frem det nye bildet du har laget, som et slags støttebilde dersom det gamle negative bildet på ny dukker opp for ditt indre øye. Ved å øve jevnlig på å fremkalle det nye og for deg mer positive forestillingsbildet mister det gamle, negative forestillingsbildet sin kraft.

En annen innfallsvinkel er å vurdere meningsinnholdet i bildet på samme måte som du kan vurdere negative tanker. Du kan stille spørsmål som: Er bildet basert på fakta? Finnes det en mer vennlig måte å forholde seg til bildet på? Trenger jeg å vie dette bildet oppmerksomhet i det hele tatt?

Kilder:

Helsepsykologisk behandling ved langvarig smerter. Arbeidsbok for pasient. Psykologene Elin Fjerstad, Torkil Berge & Ingrid Hyldmo, 3. utgave, 2026

https://www.diakonhjemmetsykehus.no/4997e9/siteassets/pht/arbeidsbok_smerte_utgave3_2026.pdf