

VISUALISERING &
LIVSKVALITET

Lær at lindre ubehag og smerte

2 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. **BOBBY ZACHARIAE**

Rosinante

HVAD ER VISUALISERING?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre, ikke-sproglige billeder og forestillinger. Vi danner såkaldte *mentale forestillingsbilleder*. Vi kan fx forestille os billeder for det *indre øje*, høre lyde for det *indre øre* og forestille os kropslige følelser og fornemmelser for vores *indre sanser*. Denne ikke-sproglige tænkning foregår sideløbende med vores sproglige tænkning, men ofte uden at vi tænker direkte over det. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at fokusere vores bevidsthed på de indre sanseforestillinger.

Når vi forestiller os noget kropsligt, påvirkes vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os, at vi er i en positiv og behagelig situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt: forestiller vi os en skræmmende situation, fx at blive boret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi også i kroppen kunne fornemme de følelser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af de ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi forestiller os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spytproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og koncentreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild.

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og sanseforestillinger kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske og kropslige balance.

Visualisering, helbred og velbefindende

De seneste årtiers forskning har vist, at vores følelser og tanker er forbundet med vores kropslige processer. De kan derfor have betydning for vores helbred. Psykisk stress, dvs. negative følelsesmæssige reaktioner på ydre belastninger og begivenheder, kan f.eks. påvirke hjerte-karsystemet, hormonsystemet og immunforsvaret og gøre os mere modtagelige for sygdomme, f.eks. infektioner. Psykisk stress er først og fremmest resultatet af vores oplevelse og psykiske reaktion på ydre begivenheder, ikke begivenhederne i sig selv. Vi kan modvirke negative følger af stress og fremme den indre psykiske og kropslige balance bl.a. ved at lære at bearbejde de fysiske og følelsesmæssige reaktioner på belastende situationer og oplevelser. Visualisering er et velegnet redskab til denne proces.

ØVELSE 1: HÅNDTERING AF PSYKISK OG FYSISK UBEHAG

Nogle mennesker er bange for at køre i elevator, andre er bange for at flyve. Nogle personer er bange for nåle og andre reagerer med angst og ubehag, når de befinder sig på et hospital eller modtager behandling. Nogle kræftpatienter udvikler f.eks. såkaldte *indlærte bivirkninger*, fx kvalme eller opkastninger, blot de kommer ind på afdelingen eller ved bestemte dufte og andre sanseindtryk.

Man véd, at sådanne reaktioner, hvor der ikke er tale om en egentlig ydre fysisk årsag, ofte er et *resultat af indlæring*. Dette betyder, at hjernen har lært at forbinde bestemte neutrale sanseindtryk, som vi normalt ikke ville reagere på, med ubehagelige følelser eller fysiske fornemmelser. Reaktioner, vi har lært, kan heldigvis aflæres igen og der findes en effektiv metode til at håndtere og lindre disse reaktioner. Det er en metode, som du kan arbejde med på egen hånd eller i samarbejde med en terapeut eller anden råd-

giver. Denne adfærdspsykologiske metode, hvis grundprincipper blev udviklet allerede i 1950-erne, kaldes „*systematisk desensivering*“. Metoden går ud på, at man forestiller sig de situationer og sanseindtryk, som fremkalder de ubehagelige reaktioner, *samtidig* med at man sørger for at være så afslappet og afspændt som muligt. Ved at gentage øvelsen vil den afslappede følelse gradvist erstatte de negative reaktioner og selv blive forbundet med de pågældende situationer og sanseindtryk.

Lav en liste over situationer, tanker eller indtryk, der fremkalder psykisk eller fysisk ubehag

Inden du lytter til instruktionerne, er det vigtigt, at du tænker over de situationer, tanker eller sanseindtryk, som fremkalder de ubehagelige reaktioner. Det kan være, at der kun er én bestemt situation, der fremkalder ubehagelige reaktioner, det kan være, at der er flere. Det er vigtigt at få alle med. Det kan være konkrete situationer (fx at køre op til hospitalet til undersøgelse eller behandling) eller blot tanken om sådanne situationer (fx når du tænker på, at der kun er få dage til, at du skal rejse med fly). Det kan også være bestemte dufte eller andre sanseindtryk. Det er vigtigt, at der er tale om reaktioner, som der ikke er en klar fysisk årsag til.

Lav først en liste over de ubehagelige fysiske og psykiske reaktioner, du vil arbejde med. Lav en liste som angivet nedenfor

1. _____

2. _____

3. _____

Beskriv derefter alle de situationer, tanker eller sanseindtryk, som fremkalder den eller de ubehagelige reaktioner, altså f.eks. at køre hen til undersøgelse, duften i tandlægens klinik osv. Skriv dem ned på et stykke papir. Du skal ikke vurdere graden af ubehag, før du har beskrevet alle de vigtigste situationer. Undersøg derefter, hvor meget samlet ubehag de forskellige situationer fremkalder. Brug den skala, som er vist nedenfor, og tegn en cirkel om det tal, der passer bedst på din oplevelse. Lav selv en ny skala for hver situation.

Situation

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
intet ubehag							værst tænkelige ubehag		

Lyt til instruktionerne

Når du har lavet den fuldstændige liste og er sikker på, at du har fået alle vigtige situationer med, kan du lytte til øvelsen. Du bliver nu bedt om at forestille dig den negative situation, som er forbundet med ubehag. Hvis der er flere situationer, skal du først forestille dig den situation, der er forbundet med mindst ubehag. Gentag øvelsen, indtil ubehaget ved situationen er forsvundet eller i det mindste mindsket til et omfang, som du vil betragte som acceptabelt. Derefter, måske nogle timer senere, eller næste dag,

kan du fortsætte med at lytte til øvelsen, mens du forestiller dig den situation, som er forbundet med næstmindst ubehag. Fortsæt på denne måde, indtil du er kommet igennem alle de situationer, som har været forbundet med ubehag. Det kan være, at du skal lytte til øvelsen flere gange, men det kan også være, at den positive effekt kommer efter ganske få gange. Som ved de fleste aktiviteter er det vigtigt at træne. Jo mere du træner, jo lettere bliver det for dig at håndtere de negative situationer.

ØVELSE 2: SMERTELINDRING

Smerter er en særlig undergruppe af ubehagelige fornemmelser. Selvom smerter ofte har en fysisk årsag, er smerter først og fremmest en psykisk proces. For at føle smerte skal hjernen modtage smertesignaler fra de steder i kroppen, der udsættes for smertefulde påvirkninger. Man véd i dag, at smerte påvirkes af en række psykiske processer, herunder vores tanker, følelser og vores opmærksomhed. Man véd desuden, at vi i rygsøjlen har en slags ”smerteport”, som kan åbne op for eller lukke ned for smertesignalerne. Denne smerteport har bl.a. vist sig at være påvirkelig af de ovennævnte psykiske processer. Afspænding, positive følelser og det at fokusere på andre ting end smerten kan lindre og ændre vores opfattelse af smerte. Dertil kommer, at vores fortolkning af smerten og dens betydning kan indvirke på smerteoplevelsen. Ved at ændre vores måde at tænke på vores smerte på, kan smerten opleves som mindre belastende. Hvis vi opdager, at vi gennem vores adfærd og tanker kan påvirke smerten, vil vi opleve, at vi har større indflydelse på den. Man ved, at oplevelsen af indflydelse og kontrol over smerter og andre ubehagelige situationer gør, at de opleves som mindre belastende. Hensigten med den anden øvelse på denne CD er at give dig nogle redskaber til håndtering og lindring af smertetilstande. Det kan være længerevarende smerter, som har vist sig vanskelige at behandle, fx kroniske rygsmerter. Det kan også være migræne eller smerter i forbindelse med sygdom, fx kræft.

At arbejde med visualisering

Når du lytter til øvelserne på denne cd, er det vigtigt, at du sørger for at ligge eller sidde så behageligt som muligt. Sørg desuden for, at du kan arbejde uforstyrret med øvelsen i den tid, det tager. Som ved de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og din oplevelse vil kunne ændre sig med tiden. Det er vigtigt ikke at anstrenge sig for meget. Visualisering er en øvelse i *fokuseret ikke-anstrengelse*. Lad tingene ske af sig selv, og lad kroppen og dine fornemmelser lede din oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, vi oplever forskelligt, og der findes ikke en *rigtig* eller *forkert* måde at opleve visualisering på. Sørg derfor først og fremmest for at være åben og nysgerrig over for dine oplevelser med øvelserne.

Vil du vide mere?

Bogen *Visualisering og helbredelse* beskriver forskningen i visualisering og giver en række mulige forklaringer på, hvordan teknikken virker. Bogen gennemgår desuden en række øvelser i forbindelse med kropslige sygdomme og symptomer.

VIGTIGT! *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling. Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978-87-638-2053-0

©BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2012

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejer af det indspillede værk. Uden tilladelse er kopiering, udlejning, udlån, anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjærulff-Schmidt

Musik: Christian Alvad

Rosinante&Co, Købmagergade 62, 4, Postboks 2252, 1019 København K, www.rosinante-co.dk