

I can't  
do it

**LISBETH PEDERSEN**

CERTIFICERET METAKOGNITIV PSYKOTERAPEUT MED MCTI®

*“Alle mennesker har negative tanker. Alle tror på dem engang imellem,  
men ikke alle udvikler angst, stress og depression”*

ADRIAN WELLS

## **HVAD ER METAKOGNITIV TERAPI?**

Metakognitiv terapi er en nyere terapiform, der både er evidensbaseret, veldokumenteret og særdeles effektiv, udviklet af Professor ved Manchester Universitet, Adrian Wells.

Metoden bygger på forskning i, hvordan sindet fungerer, nemlig, at sindet er selvregulerende og selvhelende. Dette betyder, at enhver tanke, følelse og fornemmelse vi får, VIL, uden undtagelse, selvregulere, når vi formår at lade det være.

Metoden er udviklet til effektiv behandling af stress, angst, depression, OCD og PTSD og stor mængde nyere forskning tyder på, at metoden både er mere effektiv og hurtigere, end andre metoder. Det vil sige, at flere personer får det bedre gennem behandlingen end tidligere og, at bedringen sker på færre sessioner.

Metakognitiv terapi adskiller sig fra klassisk kognitiv terapi ved, at fokus ikke specifikt er på indholdet af vores tanker og dermed heller ikke på at skulle erstatte disse med positive tanker.

Dette skyldes, at metakognitiv terapi er baseret på, at vi alle har negative tanker.

Faktisk har vi alle 60.000 tanker om dagen og iblandt dem VIL der være negative tanker.

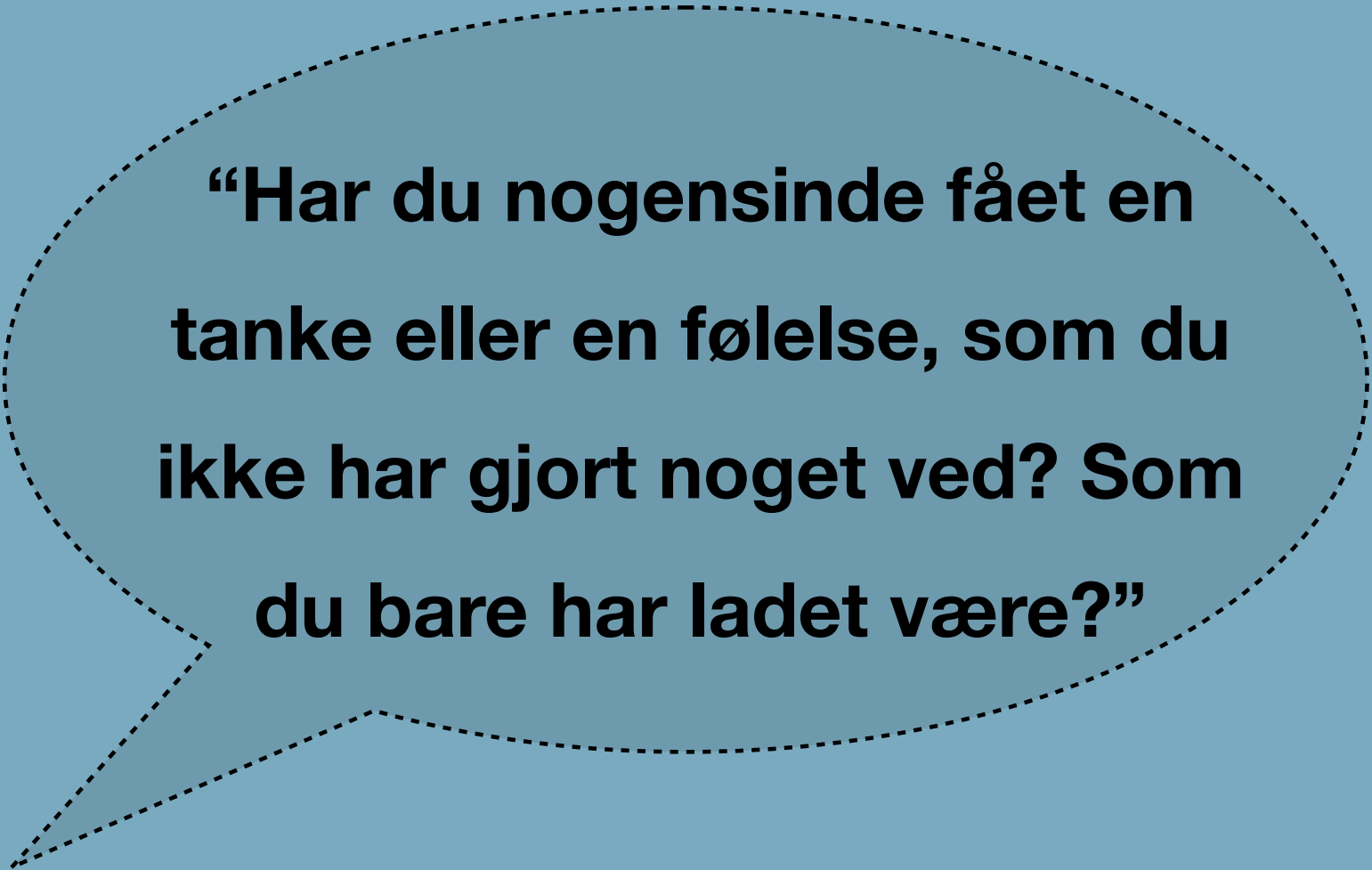
De er uundgåelige.

Det samme gælder negative følelser, de er også en uundgåelig del af livet.

Faktisk vil alle disse tanker og følelser blot forbigassere os og blive erstattet af nye.

Problemet opstår først, når vi begynder at overtænke og overfokusere på vores negative tanker og måske endda reagerer på dem adfærdsmæssigt ved at undgå ting eller isolere os.

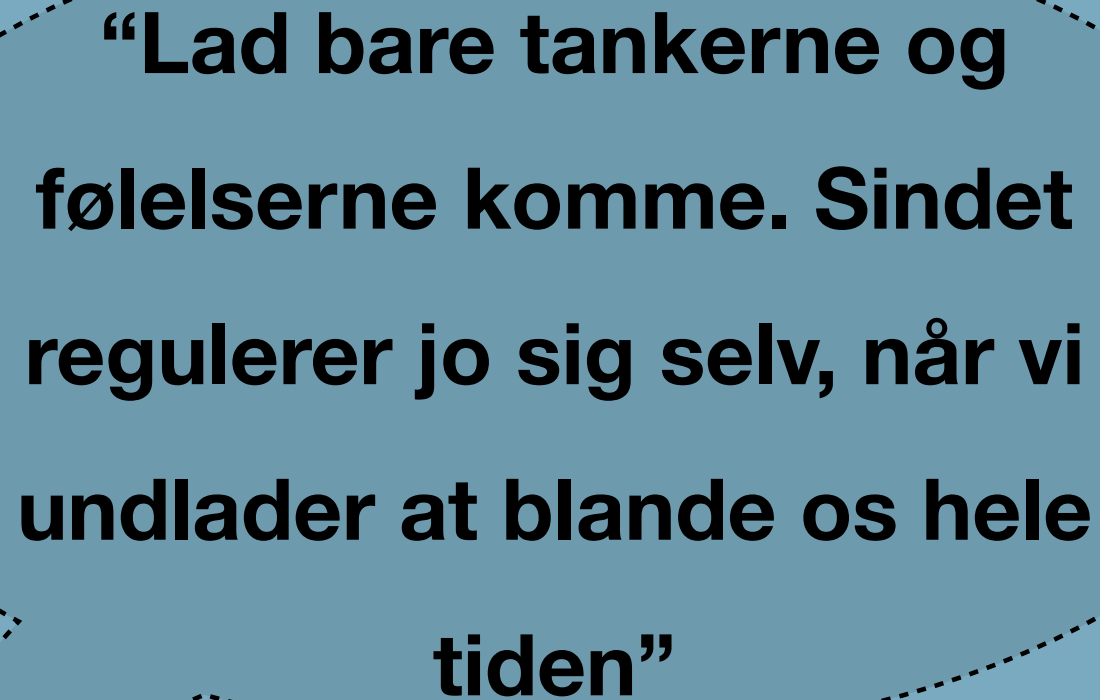
I metakognitiv terapi er det dermed ikke vigtigt, hvad vi tænker, men hvordan vi tænker, altså, hvordan vi behandler vores negative tanker.



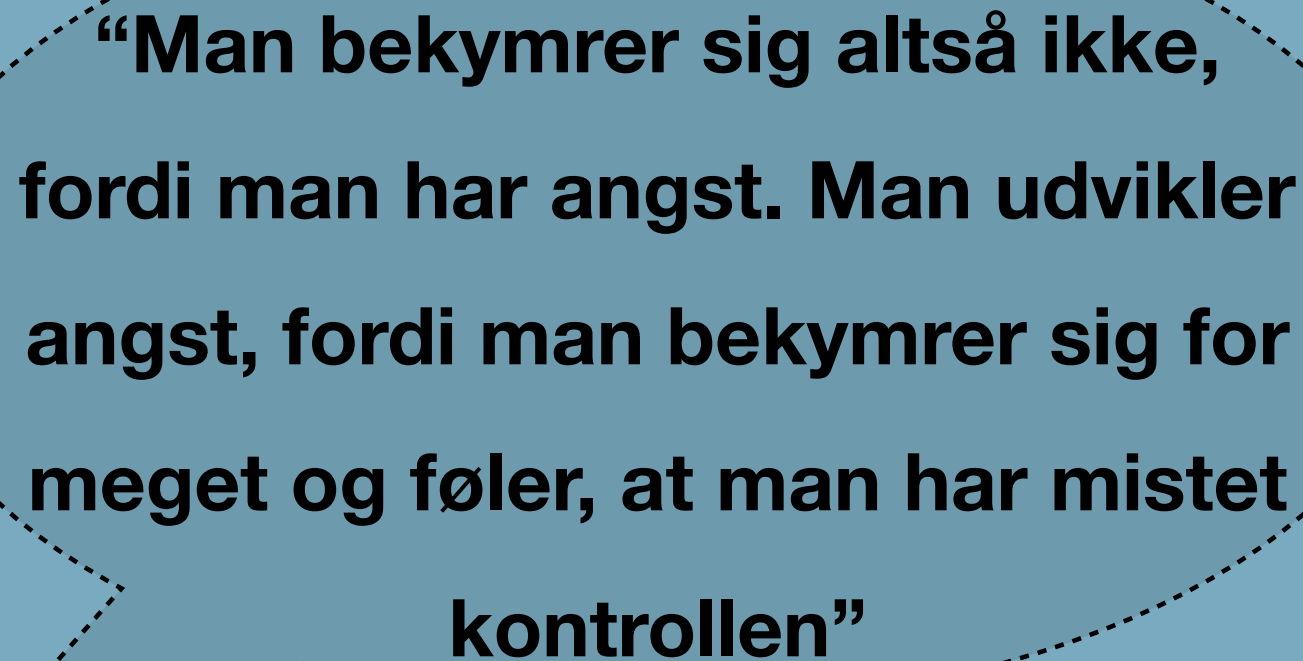
**“Har du nogensinde fået en tanke eller en følelse, som du ikke har gjort noget ved? Som du bare har ladet være?”**



**“KOM UD AF DIT HOVED OG  
IND I DIT LIV, TAG  
KONTROLLEN - DU KAN  
GODT”**



**“Lad bare tankerne og  
følelserne komme. Sindet  
regulerer jo sig selv, når vi  
undlader at blande os hele  
tiden”**



**“Man bekymrer sig altså ikke,  
fordi man har angst. Man udvikler  
angst, fordi man bekymrer sig for  
meget og føler, at man har mistet  
kontrollen”**





**“Tanker betyder ikke noget,  
men din håndtering af dem gør”**

## **Du ved, at du er på rette vej, når**

Du begynder at være mere bevidst om, hvad det er, der trigger dig, og hvordan du reagerer, når det sker.

Du opdager, at du har håndteret en svær situation bedre, end du ellers ville have gjort.

Du fanger dig selv i at være faldet tilbage til dine uhensigtsmæssige strategier, men kan få dig selv tilbage på sporet igen uden at slå dig selv for meget i hovedet.

Du bruger mindre energi på ting, der er uden for din kontrol.

Du har reduceret den tid, du bruger på bekymringer og grublerier.