

KOGNITIV TERAPI modul 1

Grundlæggende teoretisk indføring og analyse

Psykolog Anne Dorthe Hasholt

PROGRAM

- Kognitiv terapi, hvad er det?
- Filosofien bag kognitiv terapi
- Den kognitive grundmodel
- Kognitiv analyse
- Validering, spejling og opsummering
- Den kognitive personlighedsmodel
- Sprog og tanker, kognitiv fusion

PROGRAM, fortsat

- Når alt skal aktiveres
- Case-formulering
- At registrere basale antagelser
- Blik på omstrukturering og eksperimenter med adfærd

1. HVAD ER KOGNITIV TERAPI?

Kognitiv terapi er en hovedretning.

Formålet med kognitiv terapi er at afhjælpe følelsesmæssig lidelse og ændre uhensigtsmæssig adfærd, som hæmmer livsudfoldelse.

Den tænkning og kognition, der har givet retningen sit navn, er det centrale mål for terapeutisk intervention.

KOGNITION = TANKE/FORTOLKNING

HVORFOR KOGNITIV TERAPI?

- Forståelsesramme i forhold til sig selv og andre
- Kontekst for tværfagligt arbejde
- Konkrete arbejdsredskaber
- Velfunderet videnskabelig evidens

KOGNITIV TERAPI - OPRINDELSEN

Kognitiv terapi blev udviklet af Aaron T. Beck; University of Pennsylvania i begyndelsen af 1960'erne.

Becks tilgang fokuserede i begyndelsen på forskning og behandling af depressioner.

(Beck, et al., 1979)

Siden er kognitiv terapi blevet anvendt på et stigende antal kliniske problemer.

KLINISKE ANVENDELSESOMRÅDER AF KOGNITIV TERAPI

Angst og fobier (Beck et al., 1985)

Stofmisbrug (Beck et al., 1993)

Skizofreni (Kingdom & Turkington, 2004)

Obsessiv-kompulsiv tilstand (Salkovskis, 1999)

Posttraumatisk stressbelastning (Ehlers & Clark, 2000)

Sundhedsangst (Taylor og Asmundson, 2004)

KLINISKE ANVENDELSESOMRÅDER AF KOGNITIV TERAPI

Bipolar affektiv sindslidelse (Basco & Rush, 2005)

Par-terapi (Dattilio & Padesky, 1990)

Psykiatriske patienter (Wright et al., 1993)

Mennesker med personlighedsforstyrrelser (Davidson, 2000)

Børn og unge mennesker (Stallard, 2002)

Ældre mennesker (Laidlaw et al., 2003)

2. FILOSOFIEN BAG KOGNITIV TERAPI

DEN GRUNDLÆGGENDE TANKE

Vores reaktioner på hændelser er stærkt påvirkede af den måde, hvorpå vi betragter hændelserne.

Ved at ”tappe den indre kommunikation” (Beck, 1976) kan man opdage de tanker og overbevisninger, som i det store og hele bestemmer den emotionelle reaktion på hændelser.

CENTRALT I KOGNITIV TERAPI

Du føler, som du tænker... (Burns, 1980)

Det er ikke hændelserne, der direkte forårsager vore emotionelle reaktioner.

Mennesker, der har oplevet samme hændelse, vil reagere forskelligt.

Kun ved at undersøge hver enkelt persons syn på sagen, kan man grundlæggende forstå, hvorfor de reagerede, som de gjorde, og at de i nogle tilfælde fortsat lider under deres oplevelser.

GRÆSK FILOSOFI

Slaven Epictetus:

”Mennesker forstyrres ikke af ting i sig selv, men af den betydning de tillægger disse”

Kejser Marcus Aurelius:

”Hvis et ydre objekt forstyrrer dig, er det ikke objektet i sig selv, men din bedømmelse af dette, som skaber smerte”

CENTRALT I KOGNITIV TERAPI

Kognitiv terapi lærer klienterne, at der altid er mere end én måde at anskue tingene på, og at deres synsmåde derfor i det store og hele er et spørgsmål om at vælge (Butler & Hope, 1996)

Den indre og ydre kontekst er relativ, du bestemmer udlægningen...

”Det er din fest, det er dig, der bestemmer, hvordan du vil feste”.

ESSENSEN

Kunsten for os alle er at ramme den mest hensigtsmæssige reaktion.

Det er afgørende for optimal adfærd, at det, vi tænker, er i overensstemmelse med virkeligheden.

INFORMATIONSBEHANDLINGS-MODEL

Kognitiv terapi er baseret på en informationsbehandlingsmodel:

”Som hævder, at en persons tænkning under psykologiske belastninger bliver mere rigid og forvrænget. Vurderinger bliver overgeneraliserede og absolutte, og personens grundlæggende opfattelse af selvet, andre og verdenen bliver fikseret”
(Weishaar, 1996: 188)

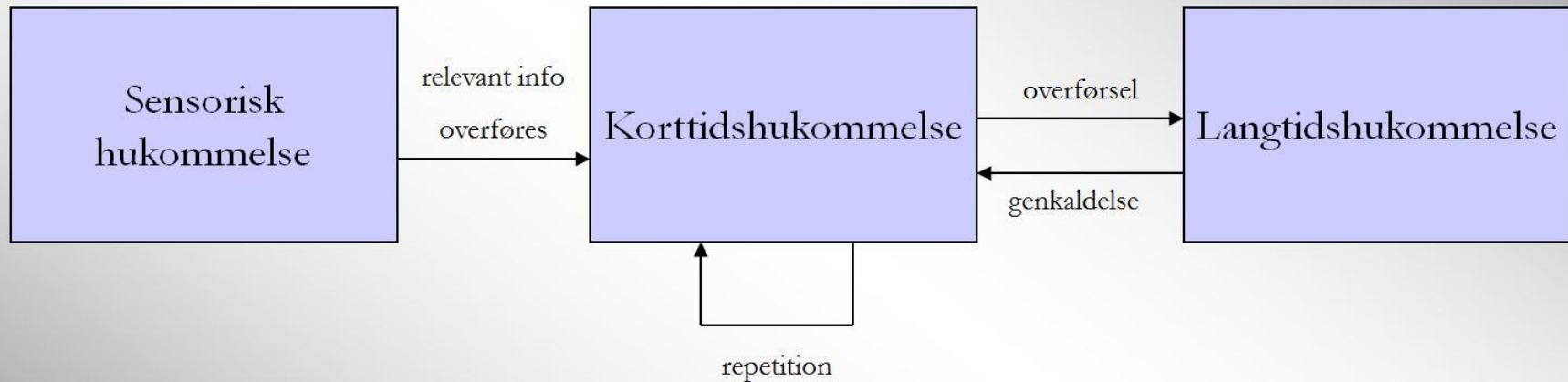
INFORMATIONSBEHANDLINGSMODEL

Med andre ord: Når vi bliver belastet emotionelt, er vores normale færdigheder i informationsbehandling tilbøjelige til at blive fejlbehæftede, fordi vi indfører en konsekvent negativ bias i vores tænkning.

Det skal forstås evolutionært – vi har ikke fået vores sprog for vores blå øjnes skyld...

Hukommelsesmodel

Multi-store model

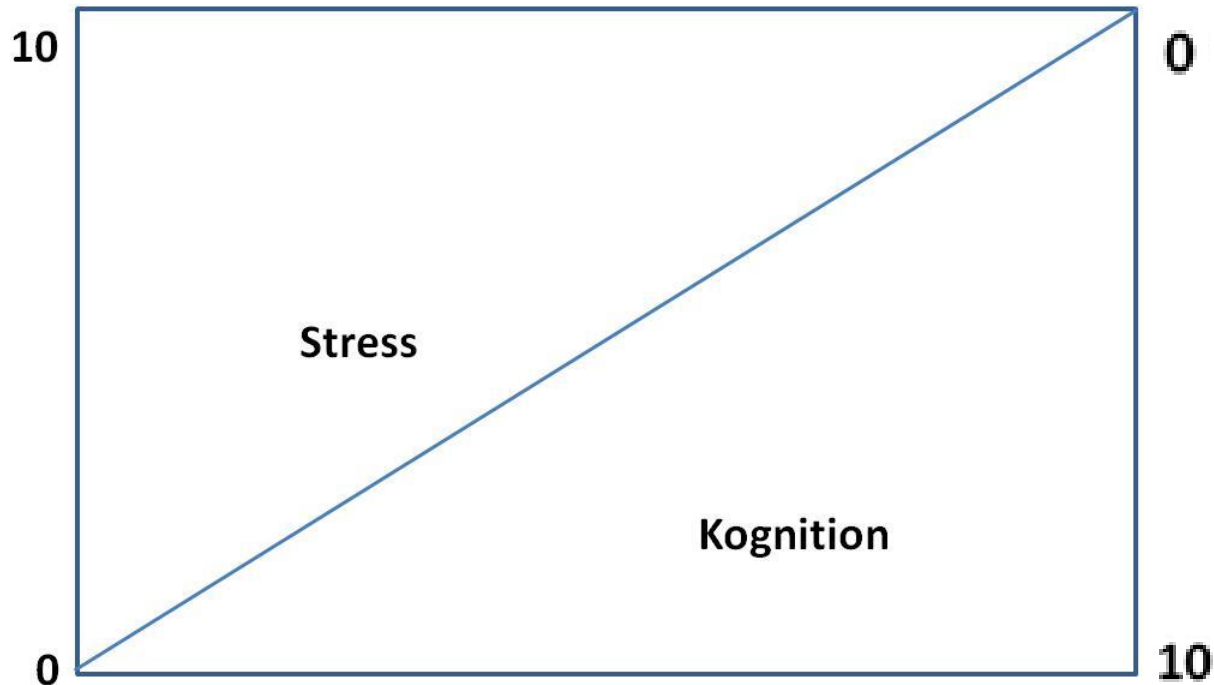


- Sanseinput fra den ydre og indre verden.
- Den sensoriske hukommelse er den korteste, og kan kun fastholde indtryk fra sanserne i op til $\frac{1}{2}$ sekund.
- Hvert brøkdelt af et sekund, står vi overfor en uendelig mængde potentiel information.

- Lille lager der kun rummer den viden eller informationer, som vi er bevidste om på et givet tidspunkt.
- Miller (1956) påpegede, at der er i KTH kun er plads til 7 ± 2 enheder, fx et tal eller bogstav. Kan info stykkes sammen (chunking) giver det mere plads i KTH.
- KTH svarer nogenlunde til det vi i daglig tale kalder for opmærksomheden, mens LTH omtales som hukommelsen.

- Ubegrænset lagerplads.
- Overførsel hertil kan tage op til 72 timer.
- LTH lader sig opdele i forskellige lagre og funktioner.

Sammenhæng mellem stress og kognition



Kognition

Kognition eller kognitive processer defineres generelt som evner, der gør os i stand til at 'tænke', hvilket inkluderer evnen til at koncentrere sig (vise opmærksomhed), huske og lære. Eksekutive kognitive funktioner inkluderer evnen til at planlægge, manipulere information, initiere og afslutte aktiviteter samt genkende fejl.

MESTE ALMINDELIGE INFORMATIONSFEJL

Alt eller intet-tænkning: Situationer ses som spørgsmål om enten eller.

Eksempel: "Enten er du en succes eller en fiasko livet. Der er ingen middelvej".

Tankelæsning: Du tror, du kan læse andres tanker uden supplerende beviser.

Eksempel: "Hun behøver ikke at sige det til mig. Jeg Ved, at hun synes, at jeg er en idiot".

Etiketter: I stedet for kun at sætte etiketter på adfærden, sætter du etiketter på dig selv.

Eksempel: "Jeg fik ikke jobbet, jeg er en fiasko".

Forhastede slutninger: At drage konklusioner på grundlag af utilstrækkelige data.

Eksempel: "Min kæreste ringede ikke, da han skulle, så han er ved at slå op med mig".

Emotionel tænkning: At antage, at dine følelser er kendsgerninger.

Eksempel: "Jeg føler mig dum, fordi jeg ikke kunne svare på spørgsmålet, så jeg må være dum".

IDENTIFIKATION AF KOGNITIV FORVRÆNGNING

At lære klienter, hvordan de skal identificere disse kognitive fejl, faciliterer en tilbagevenden til en informationsbehandling, som er mere fleksibel, præcis, kendsgerningsbaseret og relativ (ikke-absolut) i sin vurdering af ting og hændelser.
(Neenan & Dryden) 2006)

ESSENSEN

For os som mennesker er det essentielt, at vi tilegner os evnen til at evaluere vores tanker, så vores handlinger bygger på fakta og ikke på noget, vi forestiller os.

ESSENSEN

Ideen med den kognitive terapi er at lære at evaluere uhensigtsmæssige tanker og træne nye færdigheder og dermed mindske lidelse og opnå bedre livskvalitet.

MÅLET MED KOGNITIV TERAPI

✧ At reducere overdrevne emotionelle reaktioner og selvundertrykkende adfærd

...ved at modificere forvrængede tanker og bagvedliggende maladaptive antagelser.

MAN MÅ EVALUERE SINE TANKER...

De kognitive metoder handler i bund og grund om at tage et skridt tilbage og evaluere sine tanker.

Ved grundlæggende kognitiv terapi gøres dette ved kognitiv analyse og omstrukturering.

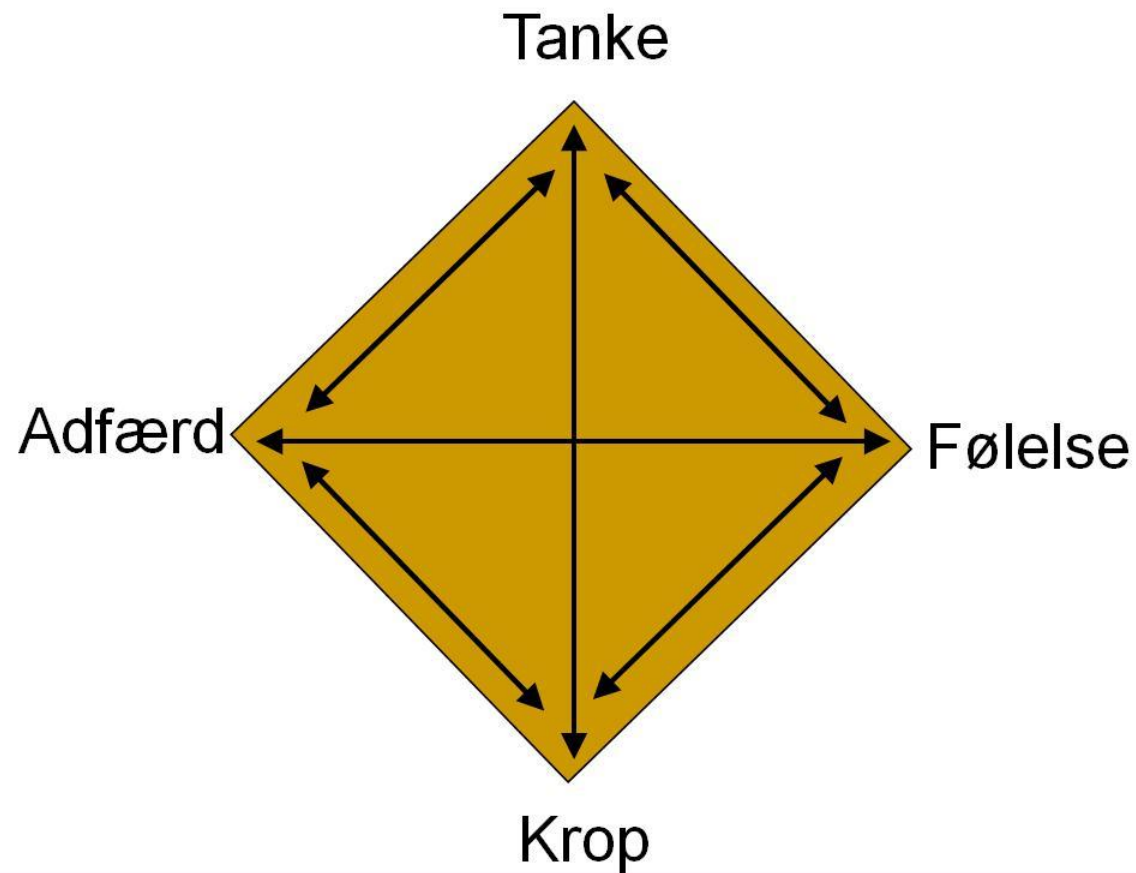
3. DEN KOGNITIVE GRUNDMODEL

De kognitive metoder bygger på:

Den kognitive grundmodel ”**DIAMANTEN**”

Modellen viser, hvordan vores tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd påvirker hinanden indbyrdes. Man tager oftest udgangspunkt i tankerne.

Kognitiv ramme



TANKERNE

Når der sker noget omkring dig, når du træder ind ad en dør og oplever nye mennesker, eller når andre henvender sig til dig, vil det altid generere en tanke hos dig.

Tanken kan være bevidst, så du "Ved, hvad du tænker".

Men det kan lige så vel være en ubevidst tanke, som går gennem hovedet på dig.

FØLELSER

Det du tænker vil påvirke dig.

Behagelige tanker vil give dig positive følelser f.eks. glæde.

Ubehagelige eller urolige tanker vil give dig negative følelser f.eks. vrede eller angst.

VI OPERERER MED SEKS GRUNDFØLELSER:

- Vrede
- Ked af det
- Angst
- Væmmelse
- Overraskelse
- Glæde

KROPPEN

For mange mennesker er det ikke nemt at sætte ord på, hvilken følelse de har lige nu. Derimod har vi ofte let ved at mærke den kropslige fornemmelse, der hænger sammen med følelsen.

Positive følelser giver energi og kraft - eller får os til at slappe dejligt af.

Negative følelser vil derimod indvirke uhensigtsmæssigt på kroppen f.eks. I form af kvalme, ondt i maven, svedige hænder, drænet energi osv.

ADFÆRDEN

Det vi tænker, de følelser, der følger med, samt deres indvirkning på kroppen spiller også sammen med den adfærd, vi udviser i en konkret situation.

Hensigtsmæssige tanker, positive følelser og behagelige kropslige fornemmelser giver ofte hensigtsmæssig adfærd. Mens resultatet ofte vil være mere uhensigtsmæssig adfærd, hvis det modsatte er tilfældet.

KOGNITIV GRUNDMODEL

Som mennesker kan vi nemt havne i
GODE SOM ONDE CIRKLER

Den kognitive model illustrerer, at det, vi tænker i en situation, er afgørende for, hvordan vi får det, og hvordan vi optræder.

4. KOGNITIV ANALYSE

Ser man på den kognitive grundmodel ”Diamanten”, vil problematiske situationer altid influere på:

- Tanker
- Følelser
- Kropslige fornemmelser
- Adfærd

KOGNITIV ANALYSE

Når en person mærker ubehag, er det vigtigt at definere kernen af situationen og dens vigtighed og dermed, hvilke tanker og følelser, der skal arbejdes med.

For at nå ind til situationens kerne, laves der en kognitiv analyse, som tegner billedet af, hvad der skete lige netop der, hvor personen mærkede følelsen af ubehag.

KOGNITIV ANALYSE FREM GANGSMÅDEN

Se på, hvad der er på spil for personen i hvert af de fire hjørner af den kognitive grundmodel.

SITUATIONEN

Situationen genfortælles, som var det en hvilken som helst hændelse eller oplevelse i hverdagen, man ønsker at dele med en ven.

- Hvornår skete det?
- Hvor var det henne?
- Hvad skete der?
- Hvem var man sammen med?

TANKER

Genkald så konkret du kan, hvad du tænkte i situationen. Er det svært at huske tankerne, kan du gøre følgende:

- Prøv at lukke øjnene og genkalde dig situationen.
- Prøv at mærke følelsen – var du ked af det, vred eller andet? Og hvilke tanker udløste følelsen?

TANKER

Genkald dig de ord, der for igennem hovedet på dig i situationen? Hvis man kunne lytte med, hvad havde man så hørt?

Er det svært at genkalde tankerne da forsøg følgende:
Giv dig selv et forslag: ...*tænkte jeg mon?*

FØLELSER

Genkald dig dine følelser. Hvad kunne du mærke?

Hvilken styrke havde hver følelse på en skala fra 0 til 10?

Følelser er vanskelige at sætte ord på. Hjælp dig selv ved at huske de seks grundfølelser:

- Ked af det
- Vrede
- Angst
- Overraskelse
- Væmmelse
- Glæde

FØLELSER

Dine følelsers styrke er forskellig. Angst kan f.eks. udmønte sig i usikkerhed eller uro, hvis angsten er i en mild form.

Vores følelser kan også være sammensatte, således at de fremkalder følelserne: Jalousi eller, at man føler sig pinlig berørt, flov eller f.eks. forlegen, genert eller ligeglad.

KROP

Beskriv din følelsesmæssige kropsreaktion:

Hvor og på hvilken måde kunne du mærke dine følelser fysisk på eller i kroppen?

Adfærd

Hvordan blev din handling i:

Udførelse?

Ord?

Toneleje?

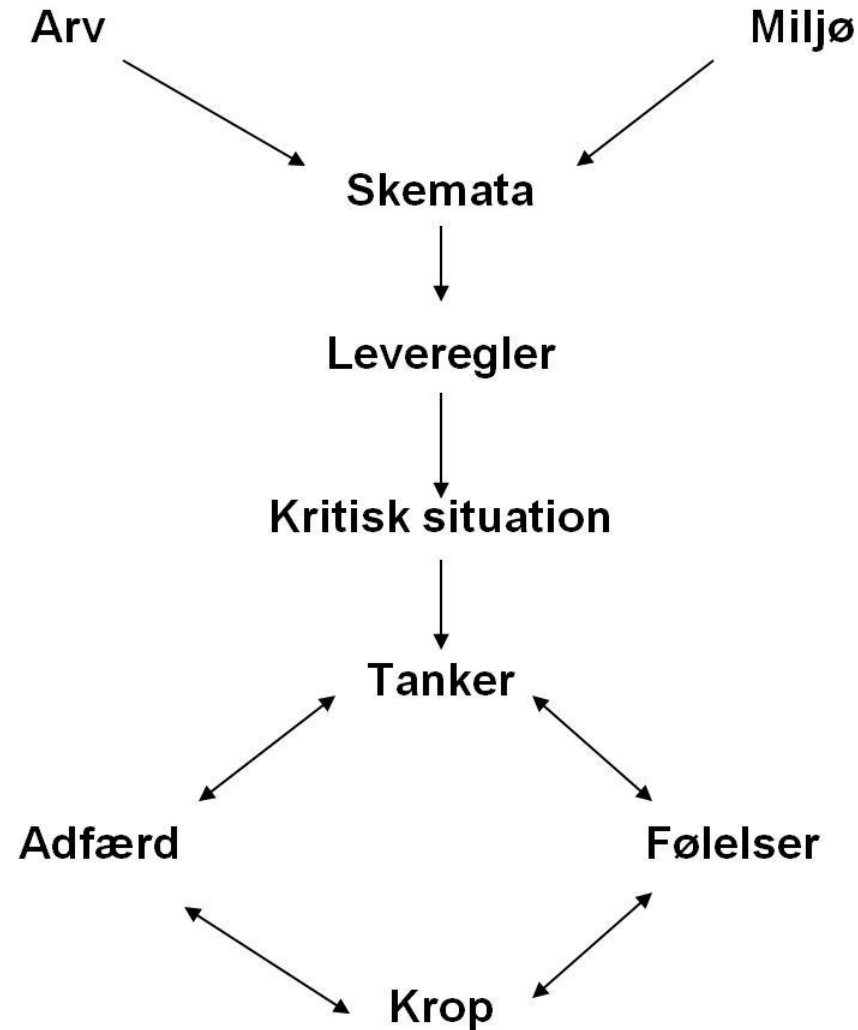
DEN KOGNITIVE PERSONLIGHEDSMODEL

Et spadestik dybere...

CENTRALT

Perception er ikke et passivt indtryk og en kombination af sensoriske elementer. Derimod er perception en aktiv organisering af disse elementer til en sammenhængende oplevelse. Råmaterialet i en perception gives således form og organisation af sindet.

Den kognitive personlighedsmodel



AUTOMATISKE TANKER

Automatiske tanker er hurtige, spontane indfald eller billeder. De er ofte fragmenterede, de er overfladiske, og de ligger ind imellem langt fra velformulerede sætninger. De kan nærmere beskrives som UDRÅB:

*"Sulten nu!", "Øv", "Orker ikke", "Hjælp", "Forsvind!",
"Hvor pinligt!", "Ah!"*

Indre dialog, hvor vi taler og når frem til noget med os selv. Vi formulerer krav, presser os selv eller er kritiske.

*"Tag dig nu sammen, det bliver jo ikke bedre af at ligge her".
"Det går jo fint, det skal nok gå alt sammen". "Han kan ikke lide mig" osv.*

AUTOMATISKE TANKER

Mange tænker mere i billeder end i ord. Det er som en lille biograf, der kører i hovedet. Scenarierne er forskellige; positive eller negative.

Indre billeder kan være særdeles virkningsfulde, og de kan påvirke os markant.

I terapien kan billeder være meget anvendelige.

LEVEREGLER OG GRUNDANTAGELSER

Leveregler eller grundantagelser er vores livsvisdom. En samlet viden om, hvordan man skal opføre og forholde sig i forskellige livssituationer.

Leveregler kan handle om etik, moral, religion, præsentation eller almindelig god opdragelse og etikette.

LEVEREGLER OG GRUNDANTAGELSER

Leveregler kan udledes af de automatiske tanker, vi har. Tankerne kan afspejle en generelt kritisk holdning eller negative vurderinger. Det kan også være tanker, som afspejler frygt og vagtsomhed.

Ofte er den enkelte mindre bevidst om sine leveregler end om sine automatiske tanker og indre monologer.

LEVEREGLER OG GRUNDANTAGELSER

Ofte kan leveregler formuleres som:

”Hvis/når...så” eller som sætninger med *skal* eller *bør*.

”Hvis jeg gør mig mere umage, opnår jeg det, jeg vil”.

”Taber jeg mig 10 kilo, bliver jeg mere populær”.

”Hvis jeg siger noget, der ikke lyder intelligent nok, synes de, at jeg er dum”.

”Jeg skal blive bedre til at dyrke motion”.

”Jeg bør blive bedre til at styre mine følelser”.

”Mine venner burde faktisk forstå, at jeg har det svært”.

LEVEREGLER OG GRUNDANTAGELSER

En person med psykiatriske problemer har leveregler, der ofte er: Overdrevent negative, krævende og truende, hvilket skaber problemer for personen i hans eller hendes holdninger og tilpasning til omgivelserne.

Negative leveregler får os til at kæmpe, selvom målet er urealistisk og uopnåeligt.

KOGNITIVE SKEMAER

Kognitive skemaer er de mindst bevidste og vanskeligst tilgængelige tankeprocesser.

Skemaerne kan beskrives som en slags gennemsyrede og personlige sandheder eller dybt rodfæstede ”fordomme” om os selv, andre mennesker og livet.

De kognitive skemaer udgør hypoteser, teorier eller indre landkort, som orienterer os på en bestemt måde i tilværelsen.

KOGNITIVE SKEMAER

Skemaer antages at dannes gennem hele menneskets udvikling, men mest intensivt i barndommen.

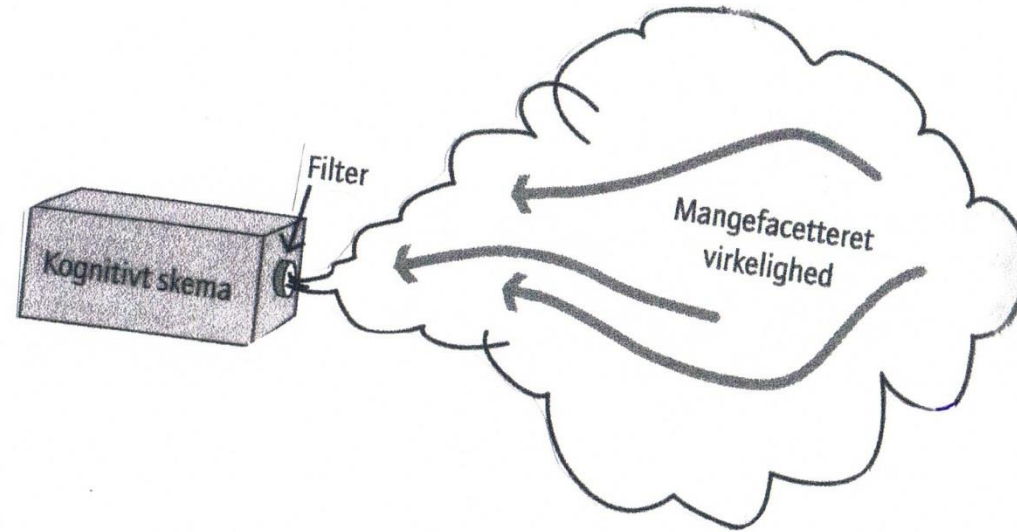
Skemaer er en slags skabeloner eller forud fastlagte sandheder og kan udtrykkes i få ord.

F.eks. "Jeg er dum", "Jeg er upraktisk",
"Jeg er en taber", "De andre skal føle sig trygge",
"De andre har ret, jeg tager fejl".

KOGNITIVE SKEMAER

Skemaer fungerer som filtre for vores oplevelser. Den mangefacetterede virkelighed filtreres igennem og tilpasses vores allerede eksisterende snævre opfattelser.

Hvis skemaet er forvrænget og negativt, kan resultatet blive ulykkeligt. Processen bliver selvbekræftende – den negative grundopfattelse bekræftes og får konstant næring i kraft af, at informationer fra omgivelserne kun ”lukkes ind”, hvis de stemmer overens med det forud-eksisterende skema.



Kognitive skemaer filtrerer virkeligheden

DYNAMISKE TANKE-NIVEAUER

De forskellige tankeniveauer hænger sammen og kan udledes af hinanden. Et skema påvirker den måde, den enkeltes leveregler udformes på. Levereglerne påvirker igen de daglige automatiske tanker.

I kognitiv adfærdsterapi fokuserer man i første fase på de automatiske lettilgængelige kognitioner, hvorefter man går over til at identificere og bearbejde de mere grundlæggende og vanskeligt tilgængelige niveauer i klientens tankeprocesser.

ALMINDELIGE TEKNIKKER I KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI

Fortæl mig det... så glemmer jeg det.

Vis mig det... så husker jeg det.

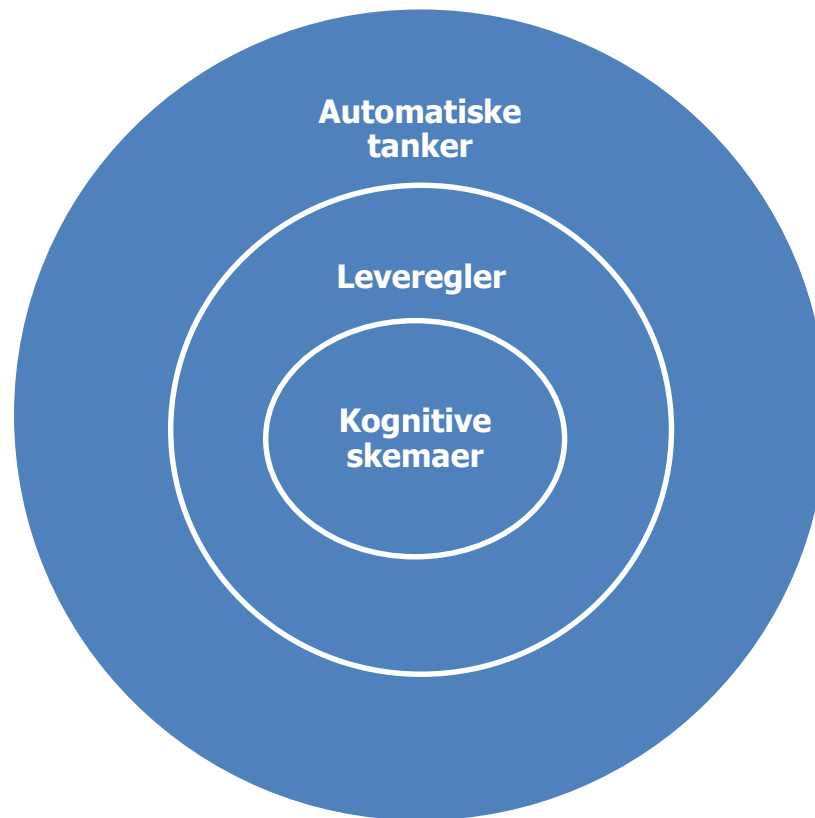
Inddrag mig... så forstår jeg det.

(Gammelt kinesisk ordsprog)

Det handler ikke om, hvad teknikkerne gør ved klienten,
men om, hvad klienten gør ved teknikkerne.

Tanker på forskellige niveauer

- automatiske tanker
- leveregler
- kognitive skemaer



TÆNKNINGENS HIERAKISKE ORGANISATION

Indenfor kognitiv terapi undersøger vi som regel tre kognitive niveauer:

1. Automatiske tanker
1. Underliggende formodninger/regler
1. Kerneantagelser (skemaer)

KERNEANTAGELSER (SKEMAER)

Dette er grundlæggende opfattelser af os selv, andre og verden, der hjælper os til at skabe mening i vores livserfaringer. Vi har som regel både:
Positive ”Jeg er alletiders” og negative ”Jeg er uduelig” kerneantagelser.

Kerneantagelserne udformes som regel gennem tidlige læringsoplevelser og bliver instrumentelle i udformningen af vores livssyn.

KERNEANTAGELSER (SKEMAER)

Ved emotionelle forstyrrelser aktiveres absolutte og globale negative kerneantagelser, som derefter behandler informationer på en skæv og forudindtaget måde, der opretholder kerneantagelserne og afviser og gendriver alle vidnesbyrd om det modsatte.

Så snart forstyrrelsen er forbi eller har bedret sig, bliver de negative kerneantagelser deaktiveret, eller de vender tilbage til deres latente tilstand, og et mere positivt syn reetableres.

TO BREDE KATEGORIER AF NEGATIVE KERNEANTAGELSER

Beck (1995) mener, at negative kerneantagelser kan inddeles i to brede kategorier af hjælpeløshed ("Jeg er svag) og uelskelig ("Ingen kan lide mig").

Eks.

En negativ kerneantagelse: ("Jeg er utilstrækkelig")

...side 15

UNDERLIGGENDE FORMODNINGER/REGLER

Ofte uartikulerede formodninger styrer vores hverdagsadfærd, bestemmer vores normer og etablerer vores regler.

En positiv formodning kunne være:

”Hvis jeg arbejder hårdt, vil jeg få succes i livet”,
og en ledsagende negativ formodning (bagsiden af den positive) kunne være: ”Hvis jeg på nogen måde falder af på den, bliver jeg en fiasko”.

UNDERLIGGENDE FORMODNINGER/ REGLER

Identificeres ofte ved deres:

”Hvis... så” eller ”Med mindre... så”-konstruktioner.

F.eks. ”Med mindre, jeg bliver respekteret af andre, kan jeg aldrig have selvrespekt”.

Regler udtrykkes ofte i ”bør” eller ”må”-udsagn.

”Jeg må aldrig vise nogen form for svaghed”

”Jeg bør altid være der for mine venner”

UNDERLIGGENDE FORMODNINGER/REGLER

Så længe disse reglers normer og formodninger bliver opfyldt, forbliver individet relativt stabilt og produktivt og undgår derved at aktivere ”bundlinjen” eller de negative kerneantagelser (Fennell, 1997)

Underliggende formodninger er tværsituationelle.

AUTOMATISKE TANKER

Tanker eller forestillingsbilleder, som kommer hurtigt, automatisk og uvilkårligt. Gilbert (2000a) kalder dem: "Pop-op-tanker".

Automatiske tanker kan udløses af ydre hændelser, som f.eks. af komme for sent til et møde: "De vil tænke dårligt om mig. Min mening vil ikke tælle. Jeg mister deres respekt"

Og/eller indre hændelser som f.eks. Et bankende hjerte: "Jeg får et hjerteanfald. Jeg dør. Åh Gud!")

AUTOMATISKE TANKER

Automatiske tanker er situationsspecifikke, og de Letteste kognitioner at få adgang til ved at stille den kognitive terapies kardinalspørgsmål: "Hvad var det, der lige nu passerede gennem mit hoved?" (Beck, 1995:10)

Automatiske tanker kan også optræde som forestillingsbilleder, som når en person ser sig selv "Dø af flovhed".

BEHANDLINGSSTRATEGI INDENFOR KOGNITIV TERAPI

Fokusering på at takle NAT'erne for at bringe en lettelse af symptomerne i stand, før man går videre til at aodificere de underliggende formodninger og kerneantagelser for at opnå en forandring på længere sigt.

GENSIDIG INTERAKTIONER MELLEM TANKER, FØLELSER, ADFÆRD, FYSIOLOGI OG MILJØ

Der er fem aspekter ved en persons livserfaringer:
Tanker, stemninger, adfærd, fysiske reaktioner og miljø
(fortidigt og nutidigt) (Greenberger og Padesky, 1995)

Enhver forandring i nogen af disse aspekter er i stand til at påvirke de andre på en interaktiv måde. F.eks. vil en tilbagevenden til sociale aktiviteter forårsage ændringer i de andre aspekter.

DEN SÆDVANLIGE "INDGANG"

I kognitiv terapi vil den sædvanlige "indgang" til at starte forandringsprocessen være at undersøge og modificere klientens tanker, fordi dette har en positiv indflydelse på stemning, adfærd, fysiske reaktioner og den måde klienten reagerer overfor miljøbestemte stressorer på.

KOGNITIV INDHOLDSSPECIFIK HYPOTESE (BECK, 1979)

Denne hypotese hævder, at enhver emotionel Forstyrrelse har sit eget kognitive indhold eller tema:

- Devaluering eller tab, når det drejer sig om depression;
- farer eller trusler, når det drejer sig om angst.
- Situationsspecifikke farer, når det drejer sig om fobier.
- Uberettiget indtrængen, når det drejer sig om paranoia.
- Krænkelser, når det drejer sig om vrede.

Den måde et individ reagerer på emotionelt afhænger af, om vedkommende opfatter hændelserne som noget, der føjer noget til, trækker noget fra eller krænker det "personlige Domæne" (Hvad som helst et individ finder vigtigt i sit liv) (Beck, 1976)

KOGNITIV SÅRBARHED

Refererer til de idiosynkratiske faktorer, der prædisponerer et individ til at opleve psykologisk smerte.

Beck (1987) opstillede en hypotese om to brede personlighedstyper, som ville være tilbøjelige til at opleve depression efter et opfattet betydeligt tab:
SOCIOTROPI og **AUTONOMI**.

SOCIOTROPI OG AUTONOMI

Det autonome individ får sin tilfredsstillelse fra uafhængighed, frihed og personlige præstationer, mens det sociotropiske individ er afhængigt af sociale belønninger som kærlighed, samvær og anerkendelse (Blackburn & Davidson, 1995:29)

Depression, hvis autonome individer forhindres i at opnå vigtige mål. Hos sociotropiske individer, hvis de bliver socialt isoleret.

DE EMOTIONELLE REAKTIONERS KONTINUUM

Kognitiv terapi mener, at der er en kontinuitet mellem ”normale” emotionelle og adfærdsmæssige reaktioner på livshændelser og de overdrevne emotionelle og adfærdsmæssige reaktioner, man finder i psykopatologi (forstyrrelser af tanker, følelser og adfærd).

DE EMOTIONELLE REAKTIONERS KONTINUUM

Det kognitive indhold af syndromer (f.eks. angstforstyrrelser og depression) har det samme tema henholdsvis fare eller tab, man finder i den "normale" oplevelse, men de kognitive forvrængninger er mere ekstreme, og det er affekter og adfærd følgelig også (Weishaar & Beck, 1986:65)

OPRETHOLDELSE AF EMOTIONELLE FORSTYRRELSER

Kognitiv terapi fokuserer primært på de faktorer, der opretholder emotionelle forstyrrelser snarere end på, hvordan disse problemer er blevet erhvervet (hvordan man takler et problem snarere end, hvorfor det er opstået). Selvom et problems udviklingshistorie ikke bliver ignoreret.

OPRETHOLDELSE AF EMOTIONELLE FORSTYRRELSER

De variable, som forårsagede de nuværende psykologiske problemer kan ikke ændres, fordi de forekom i den uforanderlige fortid. De nuværende variable, som opretholder disse problemer, kan imidlertid modificeres, og dette er selvfølgelig målet for psykoterapi (Bond, 1998:84)

OPRETHOLDELSE AF EMOTIONELLE FORSTYRRELSER

Adfærden spiller en vigtig rolle for opretholdelsen af emotionelle forstyrrelser, fordi mennesker handler på måder, der støtter eller forstærker deres dysfunktionelle opfattelser.

Ved panikangst engagerer klienten sig i sikkerhedssøgende adfærd, som skal forhindre den frygtede katastrofe i at indtræffe.

PROBLEMSKABENDE LEVEREGLER

ACCEPT:

1. Det er nødvendigt, at andre tager sig af mig.
2. Det er vigtigt, at andre forstår mig.
3. Jen kan ikke holde ud at blive ladet alene.
4. Jeg er ingenting, hvis ikke jeg er afholdt.
5. Det værste, der kan tænkes, er at blive afvist.
6. Jeg kan ikke klare, at andre er vrede på mig.
7. Jeg er nødt til at gøre andre tilpas.
8. Jeg kan ikke holde til at skilles fra andre.
9. Kritik betyder personlig afstandtagen.
10. Jeg kan ikke være alene.

PROBLEMSKABENDE LEVEREGLER

KONTROL:

1. Det er mig, der bestemmer.
2. Jeg er den eneste, der kan klare mine problemer.
3. Jeg kan ikke holde ud, at andre fortæller mig, hvad jeg skal gøre.
1. Jeg kan ikke bede om hjælp.
2. Andre prøver altid at kontrollere mig.
3. Jeg er nødt til at være perfekt for at opnå kontrol.
4. Enten har jeg fuld kontrol eller ingen kontrol.
5. Jeg kan ikke holde ud ikke at have kontrol.
6. Det er svært at indordne sig under andres regler.
7. Hvis jeg lader andre komme for nær, mister jeg kontrollen i forholdet

PROBLEMSKABENDE LEVEREGLER

PRÆSENTATION

1. Jeg er det, jeg udretter.
2. Det er vigtigt at være betydningsfuld.
3. Succes betyder alt.
4. Verden består af vindere og tabere.
5. Hvis ikke jeg klarer det hele, er jeg en fiasko.
6. Hvis jeg slapper af, falder jeg igennem.
7. Jeg skal være den bedste til alt, hvad jeg gør.
8. Andres succes gør mine præstationer ringere.
9. Hvis jeg begår fejl, er jeg en fiasko.
10. Det værste af alt er ikke at slå til.

LEVEREGLER: ACCEPT, PRÆSENTATION, KONTROL

De tre områder er vigtige for alle.

Levereglerne giver problemer hvis:

- De er for ekstreme.
- De efterleves for stift og rigidt.
- De er en ufravigelig betingelse for opretholdelse af
- selvrespekt.

8. Når dynamikken aktiveres

LEVEREGLER

Selv om du tror, at du i en eller anden udstrækning er inkompetent eller utilstrækkelig, ikke attraktiv eller værd at elske eller simpelthen ikke god nok, så skal du alligevel fungere i denne verden.

Levereregler hjælper dig med at kunne dette. De får dig til at føle dig rimelig tilpas med dig selv, så længe du overholder deres regelsæt. Levereregler gør det muligt for mennesker at handle mere eller mindre virkningsfuldt i deres liv på trods af deres tro på bundlinjen.

LEVEREGLER

Paradoksalt nok fastholder levereglerne også bundlinjen og vedligeholder lavt selvværd.

Levereglerne giver mening i forhold til bundlinjen, indhold og hvordan de opererer i praksis for at beskytte selvværdet.

Går man ud fra, at bundlinjen er sand, kan de leveregler, som mennesker udvikler, forstås som en måde at klare sig på – en sikkerhedsklausul. I hverdagen kommer dette til udtryk gennem taktikker og strategier.

DEN ONDE CIRKEL BLIVER UDLØST

Når du står i situationer, hvor du måske må bryde dine leveregler og derved aktiverer din bundlinje.

Bekymrende forventninger og selvkritiske tanker påvirker, hvordan du føler og handler i din hverdag.

Levereglerne stiller nogle krav, der er umulige at leve op til – perfektionisme, altomfattende kærlighed og billigelse, komplet selvkontrol eller kontrol over din tilværelse. Velvære bliver en uafvendelig skrøbelig størrelse – høj grad af sårbarhed.

FARE FOR BRUD PÅ LEVEREGLERNE

I situationer, hvor der er fare for, at levereglerne bliver brudt, for eksempel ved ikke at være fuldstændig perfekt, vil bundlinjen, som levereglen har beskyttet dig imod, stikke sit ansigt frem.

Manglende selvtillid dukker op og begynder at dominere billedet. Oplevelse af usikkerhed.

Den bestemte type af situationen, som aktiverer din bundlinje, vil afhænge af typen af selve bundlinjen og af de regler, du har indført for at kunne håndtere bundlinjen. Hvis din bundlinje handler om det at blive accepteret, vil dine leveregler være designet til at sikre denne accept i situationer, hvor du frygter ikke at blive accepteret.

9. REGISTRERING AF DE GRUNDLÆGGENDE ANTAGELSER

Ved hjælp af kognitiv analyse, har du registreret de tanker, der er kædet sammen med den problematiske situation. Her vil du ind imellem opleve, at proportionen i din reaktion ikke passer til din tankes proportion. Du kan f.eks. opleve disse tre ting:

- Overreaktion i forhold til din tanke.
- Følelser og tanker stemmer ikke overens.
- Dine tanker er mangfoldige og indviklede, selvom beslutningen forekommer ganske enkel.

REGISTRERING AF DE GRUNDLÆGGENDE ANTAGELSER

Dine grundlæggende antagelser kan være blevet aktiveret, og det kan medføre, at de tre reaktionsformer udløses.

De grundlæggende antagelser er derfor dem, du skal se på og teste. Ellers vil ubehaget være der uden at aftage, selvom du opmærksomt betragter din *automatiske tanke*.

REGISTRERING AF GRUNDLÆGGENDE ANTAGELSER

For at nå frem til din grundlæggende antagelse, skal du "grave ned" i dine tanker. Antag at det du tænker er sandt, og hvad det så vil føre til.

Når du ikke kan "grave dybere" ned i dine tanker, er du fremme ved din antagelse. Vi kalder teknikken: **"PIL NED"**.

REGISTRERING AF GRUNDLÆGGENDE ANTAGELSER

Nå frem til din grundlæggende antagelse ved at spørge dig selv:

- Hvilken betydning har det for mig?
- Hvad er det mest urovækkende ved det?
- Hvad fortæller det om mig?
- Hvad er der galt ved det?
- Hvad er det værste, der kan ske?

REGISTRERING AF GRUNDLÆGGENDE ANTAGELSER

I det øjeblik, du føler, at du ikke længere kan holde fast i definitionen af: *"Det værst tænkelige, der kan ske"* som følge af dit udsagn, er du kommet frem til din antagelse.

NB: Er proportionen af din reaktion *ikke* er ude af trit med din tanke, skal du ikke lede efter en dybtliggende antagelse. Her viser den kognitive analyse dig, hvorfor du har det, som du har, og reagerer, som du gør. I dette tilfælde, drejer det sig ikke om, at du "bokser" med en grundlæggende antagelse.

11. TANKENS KRAFT

TANKER ER BARE TANKER

Tanker er mentale konstruktioner.

Tanker i sig selv har ingen sandhedsværdi.

KOGNITIV FUSION

Processen ved hvilken tanker sammenblandes med de begivenheder, som de beskriver, eller personen, som har dem...

KOGNITIV FUSION

Når en smerteplaget person mærker smerte og tror, at han er ved at blive lam, at han mister al kontrol eller er døende og går fejl af at registrere, at der er tale om en tanke, så er denne tanke blevet fusioneret med virkeligheden.

KOGNITIV FUSION

En person kan også have en tanke om sig selv og tage denne tanke som faktisk sandhed. Tanker som: "Jeg er værdiløs" eller "Jeg er ude af stand til..." kan bringe megen lidelse med sig.