

Kognitiv adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi

Denne artikel (20 sider) har til formål at give dig et overblik over kognitiv adfærdsterapi, fremover forkortet til KAT.

Artiklen er delt ind i to dele. I del 1 kan du læse om teorien bag KAT. Du kan bl.a. læse om, hvordan vores tanker, følelser, handlinger og adfærd hele tiden påvirker hinanden, og du kan læse om inddelingen af vores tænkning i forskellige niveauer: Skemata, forvrængninger, levereregler og negative automatiske tanker.

I del 2 kan du læse om metoder både til arbejdet med dine tanker og med din adfærd.

I følge KAT spiller vores tanker sammen med vores adfærd den afgørende rolle for udviklingen og vedligeholdelsen af psykiske problemer. I KAT arbejder man med at opspore, understøtte og ændre negative tankemønstre, der er med til at igangsætte og vedligeholde problemerne. Man arbejder også med den adfærd, der er med til at vedligeholde og forstærke problemerne.

I KAT ligger man vægt på, at du må lære metoder og teknikker til at hjælpe dig selv.

Til sidst i guiden præsenteres du kort for to nyere retninger af kognitiv adfærdsterapi, nemlig ACT (Acceptance and Commitment Therapy) og metakognitiv terapi.

Del 1

Vores vigtige tanker og forestillinger

Grundideen i KAT er som nævnt, at det vi tænker, har stor

betydning, dels for hvad vi føler, dels for vores kropslige reaktioner og fornemmelser og dels for vores adfærd, dvs. det vi siger og gør.

Man kan også sige det på denne måde: Der er som regel flere måder at tænke om en oplevelse eller en begivenhed på. Og den måde man tænker om og forstår den på, påvirker dine følelser, ligesom det påvirker dine kropslige fornemmelser og din adfærd.

Lad os tage et eksempel. Hvis du hører en lyd udenfor dit hus en mørk aften, og tænker og forestiller dig enten, at det er en tyv, der er ved at bryde ind eller en gren, der slår mod ruden, så vil dine følelser, kropslige fornemmelser og adfærd være meget forskellig alt efter, hvad du tænker og forestiller dig om lyden.

Hvis du tænker og forestiller dig, at det er en gren, der laver lyden, så er dit følelsesleje nok neutralt. Du er højst lidt irriteret over den lyd, som grenen laver. Du krop er i ro, og du gør sandsynligvis ingenting. Måske skriver du en seddel for at minde dig selv om, at du skal klippe grenen væk i morgen.

Hvis du derimod tænker og forestiller dig, at lyden skyldes, at en tyv er ved at bryde ind i dit hjem, er sagen en hel anden: Du bliver angst og måske vred. Din krop vil nok ryste, eller stivne, og du vil få ondt i maven og kvalme. Du vil gemme dig, være helt stille, eller måske larme for at skræmme tyven væk, og du vil søge hjælp, ved at ringe en sende en sms til nogen.

Alt i alt to meget forskellige scenarier alt efter, hvad du tænker og forestiller dig om lyden udenfor dit hus en mørk aften.

Tanker, følelser, krop og adfærd

KAT har som nævnt netop fokus på, hvordan vores tanker,

følelser, kropslige fornemmelser og adfærd hele tiden påvirker hinanden. Den gensidige påvirkning af disse er omdrejningspunktet i KAT.

Når man er angst, deprimeret, stresset m.m., er man fanget i onde cirkler, hvor negative tanker og forestillinger, svære følelser og ubehagelige kropsfornemmelser og uhensigtsmæssig adfærd påvirker, og gensidigt forstærker hinanden.

Den gensidige påvirkning af vores tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd, beskrives i modellen den kognitive diamant. Man har valgt metaforen diamant om modellen, fordi den indbyrdes påvirkning af vores tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd, danner mønstre i og reflektere hinanden som i en diamant.

Det er vigtigt først at få tanker og følelser, kropslige fornemmelser og adfærd skilt fra hinanden for i næste omkring at få tydeliggjort og vurderet, hvordan de forskellige elementer hænger sammen og forstærker og vedligeholder hinanden.

- **Tanker** drejer sig om, det der går gennem hovedet på dig.
- **Følelser** handler om hvilket humør du er i, dvs. hvordan du har det.
- **Kropslige reaktioner og fornemmelser** om, hvad der sker i din krop. Fx graden af anspændthed, afslapning, energiniveau m.m.
- **Adfærd** handler om det, du siger og gør.

Når man mistrives psykisk, er det for det meste følelserne og ubehaget i kroppen, som man mærker tydeligst. Man er typisk ikke særlig opmærksom på sine tanker og adfærd.

Det er vanskeligt direkte at kontrollere og ændre på dine følelser og kropslige oplevelser. Men det er muligt at ændre på dine tanker og adfærd. Og fordi følelser, tanker, kropslige oplevelser og adfærd er tæt forbundne, vil ændringer i ens tanker og adfærd, indvirke ind på dine følelser og dit

kropslige ubehag.

Nu og her fokus

I KAT arbejder man først og fremmest med tanker og adfærd, der vedligeholder problemerne nu og her frem for at fokusere på den oprindelige årsager til problemerne.

Grunden til at man først og fremmest fokuserer på det, der vedligeholder problemerne nu og her frem for på årsagerne, er, at der typisk er sket det, at problemerne har løsrevet sig fra det, der i sin tid skabte dem, og nu så at sige lever deres eget liv. Det betyder, at hvis man kun fokuserer på årsagerne til problemerne, altså det, der i sin tid skabte og startede dem, så får det ikke tilstrækkelig lindrende virkning på problemerne og lidelsen nu og her.

I KAT arbejder man dog også med årsagerne, – det der i sin tid skabte og startede problemerne. Det er bare ikke i fokus og det vigtigste.

Vores særlige måde at bearbejde informationer på

Altså ifølge KAT afhænger vores følelser, vores fornemmelser i kroppen og vores adfærd, af den personlige måde vi bearbejder alle de informationer på, som vi hele tiden modtager fra vores verden og indenfor os selv. Dvs. kort og godt om vores tænkning.

KAT beskriver forskellige niveauer af menneskets tænkning. Nedenfor følger en gennemgang af de forskellige niveauer af vores tænkning, som KAT inddeler i disse 4 grupper:

- Skemataer
- Forvrængninger
- Leveregler
- Negativ automatiske tanker

Skemataer

Det allermest grundlæggende niveau af vores tanker kalder KAT for **skemataer**. Det er de grundlæggende antagelser om os selv, andre og diverse fænomener i vores omverden. Vores skemataer er dannet ud fra vores erfaringer og oplevelser fra vores opvækst, og de udgør et ubevidst fundament for vores tænkning. Vores skemataer kan være funktionelle eller dysfunktionelle.

Vi har alle mange forskellige skemataer. Særlige vigtige skemataer er dem, der handler om vores selvfølelse. Skemataer omkring vores selvfølelse omfatter bl.a. vores grundlæggende antagelser om vores eget værd, som det menneske vi er, (selvværd) og vores tillid til os selv, til vores kunnen, evner, færdigheder, altså vores tillid til, at vi kan finde ud af tingene. (Selvtillid). Man kan fx have følgende skemataer omkring sig selv, sit værd og kunnen: "Jeg er ikke så meget værd/ikke så elskelig som andre". "Jeg har svært ved at finde ud af ting"

Andre meget vigtige skemataer, er vores skemataer for følelser, som er vores overordnede antagelser knyttet til følelser. Vi kan fx have et følelsesskemata omhandlende: "Følelser er tegn på svaghed".

Vores følelsesskemataer har stor betydning for vores forhold til andre mennesker. Det kan fx være, at man trækker sig fra konflikter med andre, og glider af pga. et følelsesskemata med dette indhold: "Det er farligt at blive vred og at udtrykke vrede overfor andre."

Vi har som sagt mange forskellige skemata om alle mulige ting, skemataer, der som sagt både kan være konstruktive og funktionelle og ukonstruktive og dysfunktionelle. Og vi kan sagtens have dysfunktionelle skemataer af forskellig slags, som vi lever fredsommeligt med. Problemerne opstår først, når der finder kritiske hændelser sted i vores liv, som trusler, nederlag, tab m.m., der aktiverer vores dysfunktionelle skemataer. Når et dysfunktionelt skemata først er aktiveret, farver det indholdet i al vores tænkning. Skemataet bliver en

slags skabelon for udlægning af al information.

Hvis man nu eksempelvis har skemataet: "Jeg er kun noget værd, hvis jeg klare alting godt", så behøver dette skemata ikke at give problemer, så længe man klarer udfordringerne og kravene, der er til en. Men oplever man, at kravene og udfordringerne overstiger ens resurser og muligheder, og oplever man nederlag, så vil ovennævnte skemata aktiveres, og påvirke ens selvfølelse og psykiske trivsel negativt.

Forvrængninger

Vores skemataer udgør således vores allermost grundlæggende tanker og antagelser om os selv, om andre og om diverse fænomener i verden.

Fordi vores skemataer er vores mest grundlæggende niveau af tænkning, er vi meget trofaste overfor dem. Med andre ord udvælger vi og udelukker information, og tolker det, vi møder og oplever i overensstemmelse med vores skemata med den virkning, at et aktiveret skemata kan opretholdes, selvom det er dysfunktionelt, ukonstruktivt og unuanceret, og påvirker os negativt. Vi ændrer simpelthen automatisk vores opfattelse af virkeligheden i overensstemmelse med vores skemataer.

Disse "skematatrofaste" tolkninger af virkeligheden kalder KAT for forvrængninger eller tankefejl.

Nedenfor følger en kort beskrivelse af typiske forvrængninger eller tankefejl, som vi foretager for at opretholde vores skemataer:

Selektiv abstraktion: Man udvælger de aspekter i en situation, der bekræfter et givent skemata, og udelukker andre aspekter. Hvis man fx har skemataet: "Jeg er sart og sårbar", vil man i en situation eller periode, hvor dette skema er aktiveret, kun se sine sårbarheder, og være blind for sine styrker og ressourcer.

Forstørrelse af negative elementer og formindskelse af positive elementer: Man tillægger ting eller hændelser større eller mindre vægt end situationen tilsiger. Hvis man har skemaet, "Jeg har ofte svært ved mange ting", vil man i en situation eller periode, hvor dette skemata er aktiveret, tillægge alt det der lykkes, ingen, eller en meget lille betydning. Mens det, der ikke lykkes, tillægges meget stor og afgørende betydning.

Generalisering: Man antager, at situationer og relationer vil forløbe på samme måde. Hvis man har skemataet: "Jeg er svag og sart", vil man i en given situation eller periode, hvor dette skemata er aktiveret have, forventninger til og opfattelsen af egen svaghed og sårthed i alle situationer og i alle relationer.

Personalisering: Man antager, at hændelser i omverden stammer fra eller er rettet mod en selv. Hvis skemaet "Andre mennesker er kritisk indstillede overfor mig" er aktiveret, kan man fx have en oplevelse af, at to kollegaer man kender, der taler og morer sig sammen, holder en udenfor.

Dikotomtænkning: Man antager, at tingene er enten – eller eller sort – hvid. Hvis man har et skemata, "Vrede er en meget negativ og forkert følelse", kan man i en situation eller periode, hvor dette skemata er aktiveret, fortolke følelsen af vrede, egen eller andres, som meget katastrofalt, uanset hvor indlysende årsagen til vreden er, og uanset hvor konstruktivt den faktisk udtrykkes og håndteres.

Leveregler

På baggrund af vores grundlæggende skemaer udvikles endnu et niveau af vores tænkning, som KAT kalder for leveregler.

Leveregler er vores holdninger, overbevisninger, vores indre "love" om, hvordan vi skal opføre os og forholde os i forskellige situationer. Leveregler er med andre ord det regelsæt, vi prøver at indrette os efter, som vi udvikler ud

fra vores erfaringer og oplevelser.

Vores leveregler er især udviklet i kritiske og svære perioder af vores liv. Leveregler anviser generelle løsninger på, hvordan vi opnår tryghed, omsorg, respekt, selvrespekt, venlighed og kærlighed. Og tilsvarende generelle løsninger på, hvordan vi undgår straf, tab af kærlighed, derespekt og uvenlighed.

Ofte har levereglen været nødvendige i de kritiske perioder, hvor de blev udviklet. Og set i denne sammenhæng er de helt forståelig. De var hensigtsmæssige set i relation til de betingelser og forhold, man levede under, dengang de blev dannet og i henhold til de udfordringer og vanskeligheder, man stod overfor på det tidspunkt.

Det er vigtigt for os alle sammen at få omsorg, være trygge, være respekteret, og vigtigheden heraf kan betyde, at leveregler der før har sikret os dette, går hen og bliver generaliserede og automatiserede. Man anvender dem uanset om omstændighederne har ændret sig, og at man derfor ikke behøver dem mere. Og uanset om de er hensigtsmæssige eller ej i de aktuelle situationer og sammenhænge.

Det vil i længden føre til et begrænsede og ufleksible handlemønstre, der kun vanskeligt kan tilpasses forskellige situationer, og kan føre til psykisk overbelastning, der kan udtrykke sig i stress, depression og angst.

Dysfunktionelle leveregler spiller altid en stor rolle i vedligeholdelsen af psykiske problemer.

Fordi leveregler er betinget af skemataer, kan de ofte udtrykkes som konsekvenser eller betingelser for skemataerne: "Hvis jeg er...så skal jeg...". Eller: "Hvis jeg...så bør jeg..."

Vores leveregler er især knyttet til fænomener som præstation, kontrol og accept, mere præcist til meget høje standarder for egen præstation, stor afhængighed af andres accept samt stort

krav om kontrol.

Det kan udtrykke sig i levereregler som:

“Hvis jeg begår fejl, så er det en katastrofe”.

“Hvis jeg ikke gør det perfekt, så risikerer jeg, at jeg ikke opnår accept fra andre”.

“Hvis jeg ikke altid knokler, og går i detaljer og dybden med alt, så har jeg ikke kontrol over tingene”.

Sådanne krævende og hårde levereregler, dækker ofte over en opfattelse af sig selv som en, der ikke er helt god nok, og ikke har samme rettigheder som andre. En selvopfattelse, som man så prøver på at kompensere for ved at overholde levereglerne. Kun ved at opfylde levereglernes høje krav, kan man være tilfreds med sig selv, og håbe at andre også er det.

Kendetegn ved dysfunktionelle levereregler

Dysfunktionelle levereregler er kendetegnet ved, at de ikke afspejler den menneskelige virkelighed. Fx overser levereglen: “Jeg bør altid være stærk” at mennesket også er sårbart, og i den forstand er levereglen umulig, ufornuftig og hård. Levereglen “Jeg bør altid være perfekt”, underkender den kendsgerning, at mennesket udvikler sig ved at eksperimentere, at man tager fejl og laver fejl, når man lever sit liv, og derfor hverken kan eller skal være perfekt. Levereglen om at knokle og gå i detaljer og dybden med alting, ellers mister man kontrollen, overser dels den kendsgerning, at man må prioritere, og at man selvfølgelig ikke kan gå i dybden med og have kontrol over og være inde over alt. Der er så meget, som man ikke når og ikke har kontrol over.

Dysfunktionelle levereregler har disse kendetegn:

- De er rigide overgeneraliseringer og ekstreme. De varieres ikke efter de givne konkrete omstændigheder.
- De forhindrer snarere end fremmer muligheden for at nå

ønskede mål. Fx skaber perfektionistiske leveregler ofte angst og modløshed, i stedet for på-på-mod og kreativitet.

- Når man ikke kan overholde dem, overvældes man af ekstreme og "overdrevne" følelser som fx depression og fortvivlelse snarere end almindelig småfrustration og ærgrelse.
- De er relativt uimodtagelige for de erfaringer man gør sig, fordi de som oftest er uformulerede for en selv og som sådan hovedsageligt ubevidste. Man har dem bare uden at være bevidste om dem.

At dysfunktionelle leveregler er ekstreme og krævende, afspejles i det sprog de udtrykkes i som typisk er ord som "bør", "skal", "må", "altid", "aldrig", "enhver".

Hvor stammer vores generelle tænkning fra?

Dysfunktionelle skemataer, leveregler og forvrængninger, udgør det, som KAT kalder for vores generelle tænkning. Vores generelle tænkning er dannet på baggrund af oplevelser og erfaringer tidligere i vores liv, ofte tilbage til vores barndom og ungdom. Oplevelser og erfaringer, der har været svære og utrygge for os, og hvor vi har følt os udleverede og utrygge.

Det kan være traumatiske oplevelser som store tab, eller oplevelser af svigt. Det kan være smertefulde erfaringer i skolen, fx mobning og eksklusion. Det kan være oplevelser omkring at være presset af for store krav og udfordringer, der var alt for overvældende og svære for os at leve op til, herunder mangel på støtte til at håndtere kravene og udfordringerne.

Før psykisk lidelse og mistrivsel opstår, vil man ofte have belastninger og udfordringer i sit liv, der kan forbindes med de oprindelige smertefulde oplevelser og erfaringer, som vores generelle tænkning, dvs. vores skemataer, leveregler og

forvrængninger hviler på.

Negative automatiske tanker (NAT)

Skemata, forvrængninger og levereregler handler som nævnt alt sammen om vores generelle tænkning. Vores generelle tænkning kan ses som et fundament for vores konkrete aktuelle tænkning, dvs. for vores tanker i de konkrete kritiske situationer, som vi oplever i vores liv nu og her. Disse tanker kalder KAT for negative automatiske tanker, forkortet som NAT.

Negative automatiske tanker, NAT, er det niveau i vores tænkning, som kognitiv adfærdsterapi har allermost fokus på. Det er med andre ord de negative automatiske tanker som man først og fremmest arbejder med i KAT.

NAT er hurtige, flygtige tanker og forestillingsbilleder, der som nævnt kommer til os i kritiske situationer i vores hverdag. Det kan fx være situationer, hvor vi skal sige fra, og hvor en negativ automatisk tanke kan være: "Det er forkert at sige nej". Eller hvor vi skal præstere eller løse et problem, hvor en negativ automatisk tanke kan være: "Det kan jeg slet ikke finde ud af". Eller: "Jeg er dum".

De negative automatiske tanker opstår spontant, ufrivilligt, uden at man er i stand til at styre dem. De er typisk så kortvarige og ureflekterede, at vi slet ikke lægger mærke til dem og er bevidste om dem, eller kan huske dem. Og de er der ofte som et sideløbende tankespor til mere bevidste og fornuftige tanker.

De negative automatiske tanker kan dreje sig om noget aktuelt, dvs. om noget, der lige er sket. Det kan også være forudsigelser af fremtidige begivenheder eller erindringer om noget, der har fundet sted.

Negative automatiske tanker har følgende kendetegn:

- Der er automatiske – de dukker op i hovedet på dig, uden

at du selv gør noget for det.

- De opleves troværdige – du accepterer dem som kendsgerninger, og det falder dig ikke ind at stille spørgsmålstejn ved dem.
- De er ufrivillige – du vælger ikke bevidst at have dem, og de kan være mere vanskelige at standse.
- De er forvrængede – de passer ikke med kendsgerninger.
- De er unyttige – de holder dig fast i lidelsen og problemerne, og gør det vanskeligt at ændre på tingene.
- De er opgivende, angstelige, katastrofeagtige og selvkritiske.
- De giver dig dårlige følelser, ubehagelige fornemmelser i kroppen, og gør, at din adfærd bliver uhensigtsmæssig.

Negative automatiske tanker er både med til at udløse, fastholde og forstærke ubehagelige følelser, ubehagelige kropsfornemmelser og uhensigtsmæssig adfærd. Kort og godt: Din lidelse og mistrivsel.

Udover at have karakter af kortvarige, flygtige telegramagtige "nedslag" i dig, kan negative tanker også være mere sprogligt udfoldede bekymringer i form af en længere tankerække: "Vil det her nogensinde blive anderledes. Skal jeg altid være nervøs og utilpas, når jeg skal....Det er da ikke normalt, at gå og...." Det kalder man de negative grublerier, rumination, der er et karakteristisk symptom ved depression.

Adfærd-Undgåelse og flugt

I følge KAT er det ikke kun vores tanker og forestillinger, der er med til at fastholde os i en lidelse og mistrivsel. Det gælder også vores adfærd, især adfærden undgåelse og flugt.

Når der er noget, der er ubehageligt eller svært for os, så prøver vi at undgå det eller flygte fra det. Vi gør faktisk ofte rigtig meget for at undgå og flygte fra situationer, oplevelser, mennesker, der vækker ubehag i os. I udgangspunktet er det hensigtsmæssigt at undgå eller flygte

fra noget, der er ubehageligt. Undgåelse og flugt er naturlige reaktioner, de er programmeret i os og ligger parate i os, og de har været med til at sikre menneskeslægtens overlevelse gennem milliarder af år. Men undgåelse og flugt knyttet til psykisk lidelse og mistrivsel kan af flere forskellige grunde uhensigtsmæssig.

Undgåelse og flugt kan blive det egentlige problem på grund af al det besvær og ikke mindst alle de indskrænkninger, som undgåelse og flugt kan betyde for vores livsudfoldelse og trivsel. Og undgåelse og flugt vedligeholder lidelsen. Man får nemlig ikke realistiske og nuancerede erfaringer med, at situationerne som oftest ikke er farlige, uoverskuelige, osv. og at man må tage hånd om dem og det vanskelige ved dem på andre måder end at prøve at undgå dem eller flygte fra dem.

Undgåelse og flugt kan både være at undgå og flygte fra bestemte situationer, personer m.m. Men det kan også være at undgå at tænke på eller tale om det ubehagelige. Og undgåelsen vil typisk brede sig. Man trækker sig tilbage, undgår mere og mere, og lever et stadigt mere forsigtigt og "censureret" liv.

Sikkerhedsadfærd

Der findes også en mere skjult form for undgåelsesadfærd, som KAT kalder for sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd er alle de ting, man gør i de frygtede og ubehagelige situationer, for at kunne være i situationen, selvom man føler ubehag. Det er forskellige handlinger, der neutraliserer eller kompenserer for det oplevede ubehag. Sikkerhedsadfærd har således til formål at forhindre, at man bliver konfronteret med det, man frygter eller ikke magter i en situation, men uden at man forlader situationen.

Det kan fx være sikkerhedsadfærd at forholde sig overvejende tavst, når man er sammen med andre, eller kun at sige noget helt konventionelt. Sikkerhedsadfærd kan også være altid at give andre ret, undertrykke og underkende egne behov, meninger

og følelser, og overfokuserer på andres. Det kan være at holde sig beskæftiget med praktiske ting, når man er sammen med andre, det kan være at undgå særlige steder, supermarkeder, stormagasiner, offentlige transportmidler, eller kun forlade sit hjem med et menneske, man er helt tryk ved. osv. osv. Det er kun fantasien, der sætter grænser for forskellig sikkerhedsadfærd.

Der gælder for sikkerhedsadfærd ligesom for undgåelse og flugt: Sikkerhedsadfærd vedligeholder og forstærker lidelsen og problemerne. Man får ikke erfaringer med, at det man beskytter sig mod ikke er farligt, og må håndteres på andre måder. Og livet indskrænkes og besværliggøres.

Del 2

Metoder i KAT

Nu er du blevet præsenteret for KATs model om den gensidige påvirkning af vores tanker og forestillinger, følelser, kropslige oplevelser og adfærd, der som nævnt er omdrejningspunktet i KAT. Du er også blevet præsenteret for KAT's modeller over de forskellige niveauer i vores tænkning: Skemata, forvrængninger, leveregler, negative automatiske tanker og forestillinger, og hvordan disse hænger sammen med hinanden. Og så er du blevet præsenteret for undgåelse og sikkerhedsadfærd, som ifølge KAT er adfærd, der er stærkt vedligeholdende for lidelsen og problemerne.

Du skal nu præsenteres for forskellige metoder, som KAT har udviklet på baggrund af disse modeller. Forskellige metoder, som har til hensigt at hjælpe dig med de problemer du slås med, hjælpe dig med at få det bedre med dig selv og andre. Som nævnt ligger man i KAT meget vægt på, at man skal lære metoder til at hjælpe sig selv.

Både tanker og adfærd

Det allervigtigste og mest grundlæggende er ifølge KAT

arbejdet med at opspore, undersøge og ændre negative tankemønstre, der er med til både at udløse og opretholde din lidelse. Du må således lære at forholde dig til de tanker og forestillinger, der udløser bekymringer, uro, irritation, tristhed, håbløshed, angst og afmagt. Du må lære at se kritisk på disse tanker og forestillinger, og du må finde alternative tanker og forestillinger til dem, som er mindre begrænsende og undertrykkende og i stedet mere nuanceret, opmuntrende og støttende. Både når det gælder synet på dig selv, synet på andre og på en given situation eller oplevelse. Når de negative automatiske tanker forandres, vil det følelsesmæssige ubehag, som du oplever dale, og situationer, der opleves truende, vil opleves mere neutrale. Du bliver mere sikker, og får mere mod på at kaste dig ud i situationer, der plejer at vække ubehag.

Men selvom det lykkes dig med fornuften at indse, at de negative tanker er urealistiske og ukonstruktive, kan det være vanskeligt at tro fuldt og helt på dem. Og her kommer arbejdet med din adfærd ind i billedet. Arbejdet med dine tanker må efterfølges af adfærdseksperimenter, hvor du tester dine negative tanker, og giver støtte til de alternative tanker, du har fundet frem til. Du må også opsøge og udsætte dig for de situationer, som du frygter. Du må træne og øve dig i at være i dem, hvilket kaldes for eksponering. Alt det er den adfærdsmæssige del af arbejdet.

Nedenfor kan du læse uddybende om arbejdet med dine tanker og din adfærd.

Med udgangspunkt i en aktuel kritisk situation

Når man arbejder med KAT tager man altid udgangspunkt i en konkret og aktuel situation, der har været svær. Det skal være en situation, der er typisk for ens lidelse og for de problemer, man slås med nu og her i sit liv. Denne situation kalder man for den kritiske situation.

Skabelon for arbejdet

Lad os starte med en oversigtsgivende skabelon for det arbejde, du nu skal i gang med:

Start med at inddele et papir i 7 kolonner:

1. I den første kolonne skriver du den kritiske situation og det medfølgende kropslige ubehag.
2. I den anden kolonne skriver du de følelser, du havde i den kritiske situation, samt et tal fra 0-10 for hvor stærke de følelser var, som du havde i den kritiske situation.
3. I den tredje kolonne skriver du dine tanker og forestillinger. Dvs. den underlæggende mening og betydning, som du tillægger situationen. Samtidig skriver du, hvor mange procent, du tror på tanken eller forestillingen.
4. I den 4. kolonne skal du skrive den centrale, dvs. den vigtigste, af dine tanker og forestillinger.
5. Efterfølgende søger du efter alternative tanker, der er mere realistisk og selvunderstøttende at have i den givne situation. Det skriver du i 5. kolonne.
6. I 6. kolonne anfører du, hvor stor tiltro har du til de alternative tanker, som du lige har formuleret. Brug en skala fra 0-10.
7. Herefter udtænker du et adfærdseksperiment, der skal understøtte de alternative tanker og samtidig modificere eller evt. helt forkaste de oprindelige negative automatiske tanke. Efterfølgende må du udfærdige relevante eksponeringsøvelser. Det skriver du i 7. kolonne.

I det følgende uddybes denne skabelon.

Arbejdet med tankerne

At arbejde med sine tanker er et ret systematisk og i starten tidskrævende arbejde. Det er en anderledes måde at kigge på

dine tanker på, end du sædvanligvis gør. Efterhånden som du kommer i gang med dette arbejde, vil du komme til at opdage og forstå de processer, der er med til at opretholde lidelse, opretholder dine problemer.

Registrere, vurdere og omstrukturere

Betingelserne for at du kan ændre din tænkning er tre ting.

1. Du må registrere, dvs. få øje på, og "fange", dine negative tanker.
2. Derefter må du gøre dine tanker til genstand for en realistisk vurdering.
3. Efterfølgende må du prøve at erstatte dine negative tanker med alternative tanker. Dvs. at du må omstrukturere dem til tanker, der er mere realistiske, konstruktive og selvunderstøttende. Udtrykt med en gammel talemåde, må du "forsøge at komme på bedre tanker".

Nedenfor ser vi nærmere på disse tre vigtige trin i arbejdet med dine tanker.

Registrering af dine tanker

Allerførst må du lære at få øje på, dvs. at registrere dine negative automatiske tanker. De negative automatiske tanker kan være svære at få fat i. Der er som nævnt langt fra altid tale om klare og bevidste tanker. Faktisk opstår de ofte uden, at man lægger mærke til dem, som flygtige forestillinger. De kan være korte telegramagtige budskaber, og de kan have form af forestillingsbilleder. (Se tidligere beskrivelse af NAT).

Et stemningsskift inde i dig i negativ retning er et signal om, at negative automatiske tanker er på spil.

Du må da trykke på pauseknappen og spørge dig selv:

- Hvilke tanker gik gennem hovedet på mig, da jeg begyndte at føle mig nedtrykt, irriteret, bekymret, bange,

opgivende eller andet?

- Hvad var indholdet i mine tanker?
- Så jeg evt. noget for mit indre blik?
- Hvad sagde jeg til mig selv?
- Hvilke tanke belaster mig mest: Hvad var den negative automatiske centrale tanke?

Forsøg at skrive tankerne ned så præcist som muligt ord for ord. Nogle af dine tanker tager måske form af indre forestillingsbilleder snarere end ord. Du ser måske dig selv i en fremtidig situation, som du er ude af stand til at tackle. Skriv ned!

Ideelt set er det bedst at registrere dine tanker i det øjeblik der optræder, men selvfølgelig er det ikke altid muligt. Gør det, når det er muligt for dig.

Det falder os ofte ikke naturligt at registrere vores tanker. Derfor skal du øve dig igen og igen. Det kræver tid og øvelse at blive i stand til at få fat i og registrere, hvad det er, at du tænker.

Indholdet i de negative automatiske tanker

Det er vigtigt, at du også tænker over indholdet i negative automatiske tanker. Hvad kredser tankerne om? Hvad er deres konkrete indhold?

Oftentimes har de negative automatiske tanker rod i tidligere oplevelser, der kan forklare, hvorfor tankerne netop får det indhold de har. Når man forstår, hvorfor de har det indhold de har, kan det blive muligt at imødegå tankerne på en mere effektiv måde.

Vurder dine tanker

Når du har registreret dine tanker i en kritisk situation, må du i gang med at undersøge dem og vurdere, om de er rimelige eller sandsynlige. Lad dig inspirere af nedenstående

spørgsmål:

- Hvor overbevidst er jeg om, at tanken er rigtig? På en skala fra 0-10. Hvor meget tror jeg egentlig på den?
- Hvad bygger jeg min tanke på?
- Hvad er der af beviser for, at tanken er sand?
- Hvad er der af beviser for, at den ikke er sand?
- Hvad ville en anden person tænke i samme situation? Hvad nu hvis det skete? Hvad er det værste der kunne ske? Hvor slemt ville det være?
- Hvis min tanke er rigtig, hvad kunne jeg så selv gøre?
- Hvad skulle der til, for at jeg kunne klare situationen?
- Hvilke muligheder er der fx for at få hjælp?
- Hvordan ville jeg hjælpe en anden i en lignende situation?

Omstrukturering af tankerne

Derpå skal du i gang med at omstrukturere tankerne. At omstrukturere tankerne er at finde alternative tanker til dine negative automatiske tanker. Med andre ord, er det nu, at du skal prøve at "komme på bedre tanker".

Lad dig inspirere af følgende spørgsmål til omstrukturering af tankerne:

Hvad kunne jeg også tænke? Hvordan kan jeg tænke anderledes om mig selv, andre og situationen? Mere selvunderstøttende, konstruktivt og realistisk?

Hvad ville jeg sige til min bedste ven, hvis han eller hun tænkte sådan i denne situation?

Hvordan ville jeg opfatte situationen om 3 eller 6 måneder?

Føles det anderledes, når jeg forestiller mig, at jeg tænker sådan?

Disse spørgsmål skulle gerne føre til, at de negative tanker erstattes med mere realistiske, nuancerede og

selvunderstøttende tanker.

Svært, men vigtigt

Det kan være svært at arbejde med de negative tanker, fordi det kræver, at du opholder dig ved dem. Måske er du bange for, at de vil overvælde dig, og måske tænker du, at det er bedst at tænke på noget andet. Selvom det er helt naturligt, at du ønsker at undgå at stoppe op og tænke på de ubehagelige oplevelser og tanker, er det den bedste metode til at overvinde dem. Tankeflugt er ikke nogen god ide. Det handler ikke om at overdyrke dem, men blot om at få fat i de negative tanker, vurdere dem og omstrukturere dem til alternative tanker, der er mere realistiske, konstruktive og selvopbyggende.

Fornuftige modtanker

Negative automatiske tanker, fx om, at blive vurderet negativt og kritisk af andre, vil altid være til stede side om side med mere fornuftige og realistiske tanker. Man kan kalde dem for fornuftige modtanker.

Når du søger efter alternative tanker, øver du dig i at give plads til de fornuftige modtanker. Du tænker måske både: "Alle ser på mig og tænker, at jeg er nervøs og underlig". Og: "De andre er optaget af andet end at sidde og tænke, at jeg er nervøs. Og selvom de måske kan se, at jeg er nervøs, så synes de nok ikke, at jeg er meget underlig af den grund". De sidste tanker er alternativ tanke til den første.

Realistiske alternative tanker versus bagatelliseringer

Det er selvfølgelig vigtigt at skelne mellem realistiske alternative tanker på den ene side og bagatelliseringer, ønskefantasier eller selvformaninger på den anden side.

De bedste realistiske tanker er sådanne tanker, der ud fra fornuftige argumenter imødegår de negative tanker. Det er ikke

det samme som at tænke naivt positivt: "Ingen i verden tænker nogensinde noget kritisk om mig".

Negative tanker kan selvfølgelig også afspejle en realistisk vurdering af en situation, eller nogle vilkår eller omstændigheder. Der er da tale om problemer og udfordringer, man må bestræbe sig for at løse eller alternativt acceptere, hvis de ikke kan løses.

Du skal øve dig

Du skal registrere, vurdere og omstrukturere mange tanker hver dag. De negative automatiske tanker kører pr. refleks, og lader sig ikke korrigere ved, at man én gang har opstået indsigt i, at de er urealistiske, ukonstruktive og ukærlige overfor dig. Du har sikkert gået med dem i lang tid, og de opleves som en slags sandhed for dig, mens de alternative tanker er nye og fremmede for dig. Det vil tage noget tid og øvelse at begynde at tro på dem. Og for at de kan blive rigtigt forankret i dig, er du også nødt til at undersøge tankerne i praksis. (Se senere om metoden adfærdseksperimentet).

Skriv ned

Det er en rigtig god ide at skrive ned, når du arbejder med dine tanker. Når du skriver dine registrerede tanker ned, samt dine vurderinger af dem og de nye alternative tanker, så står de der sort på hvidt. Det giver dig bedre mulighed for at lægge afstand til det, der skal lægges afstand til og styrke til det, der skal styrkes. På et tidspunkt vil du opleve at blive i stand til at arbejde med dine tanker inde i hovedet i takt med, at de dukker op. Og som tiden går, vil de alternative tanker få større kraft end de negative automatiske tanker. De vil overskygge dem. Du har sikkert brug for at have mange alternative tanker på skrift, før du uden anstrengelse kan gøre det i hovedet. Under alle omstændigheder bliver det stadig lettere at finde realistiske brugbare alternative

tanker, jo mere du øver dig.

Arbejdet med din adfærd

Selvom det lykkes med fornuften at indse, at de negative tanker er urealistiske, ukonstruktive og ukærlige, kan det som nævnt alligevel være vanskeligt at tro fuldt og helt på de alternative tanker, som du har fundet frem til. Du må derfor lave adfærdseksperimenter for at teste og modbevise de negative automatiske tanker, så du bliver mindre sikker på deres gyldighed. Adfærdseksperimenterne skal give støtte og opbakning til de nye alternative tanker.

Der er mange mulige adfærdseksperimenter. Du kan lave adfærdseksperimenter med negative tanker om dig selv, eller negative tanker om, hvad andre tænker om dig. Du kan lave adfærdseksperimenter med leveregler, med undgåelse, fx om hvad der ville ske, hvis du gjorde det, du tror, at du ikke magter eller tør. Du kan lave adfærdseksperimenter med sikkerhedsadfærd osv.

Adfærdseksperimenter indebærer altid, at du må gøre noget, som du ikke eller sjældent gør pga. din lidelse.

En person, der er utryk ved at sige noget på et møde, har måske den tanke: "Jeg kan ikke sige noget, der er værd at høre på". Et adfærdseksperiment, der kunne undersøge denne tanke, kunne være at præsentere et synspunkt på et møde.

Adfærdseksperimenter må forberedes og evalueres

Du må udfærdige og tilrettelægge adfærdseksperimentet således, at det er bedst muligt egnet til at afprøve dine negative forventninger.

Du må starte med at spørge dig selv om, hvad du ønsker at finde ud af: Hvad er det for en konkret negativ, ukonstruktiv, urealistisk og måske ukærlig tanke, overbevisning eller forestilling, som du ønsker at undersøge og konfrontere?

Dernæst må du prøve at finde ud af, hvilken situation skal undersøges?

Efterfølgende må du finde ud af dette:

- Hvilket eksperiment ville være godt til det formål?
- Hvilke problemer og udfordringer kunne tænkes at opstå undervejs?
- Hvilken sikkerhedsadfærd fra din side, kunne mindske udbyttet af eksperimentet?
- Hvordan skal udbyttet af eksperimentet vurderes?
- Hvilke forudsigelser har du?

Efter eksperimentet må du spørge dig selv:

- Hvad har du lært?
- Hvad gør dine erfaringer fra eksperimentet ved de tanker, du ønskede at undersøge?
- Hvordan kan du inddrage dine erfaringer fra adfærdseksperimentet i din hverdag?

Under eksperimentet må du registrere hvilke negative automatiske tanker, der dukker op og som du kæmper med i situationen samt vurdere og omstrukturere disse tanker og forestillinger.

Eksponering

En meget vigtig adfærdsmetode i KAT er eksponering. Eksponering er en helt afgørende metode i arbejdet med angst. Men de overordnede principper i eksponering bruges også i arbejdet med andre lidelser, fx stress og depression. Nedenfor bruges angst som eksempel.

Eksponering er kort og godt, at man helt bevidst konfronterer sig med situationer, personer, genstande, tanker, følelser, som vækker angst, men som ikke er farlige eller skadelige for dig. Det drejer sig således om lade være med at undgå, undvige, trække sig og flygte. Derigennem får du mulighed for

dels at registrere, hvad der rent faktisk sker, og for at vænne dig til det, som du prøver at undgå, og som det ikke er hensigtsmæssigt, at du undgår. Kroppen er selvregulerende, og angsten dæmper sig selv, hvis man bliver i den situation, der tænder angsten. Dette kaldes for habituering. Angsten daler mere og mere, og man lære på et konkret og kropsligt plan, at ens tanker og forestillinger er urealistiske.

Altså, – generelt gælder det, at jo mere man udsætter sig for det, man frygter (som vel at mærke ikke er skadeligt for dig) på en planlagt og reflekteret måde, (se senere) jo mindre ubehag overfor det, vil man opleve på sigt. Nye og realistiske reaktioner kan da træde i stedet.

Eksponeringen kan foregå i virkelighedens verden, dvs. i de frygtede situationer, hvilket er bedst, eller i situationer, der er så tæt på den frygtede situation som muligt. Man kan også lave eksponering i situationer, der minder om dem, man frygter, eller eksponere i tanker i tanker.

Modstand mod eksponering

Typisk, og helt naturligt, vil man værgе sig mod nødvendigheden af at konfrontere sig med den angstvækkende situation. Mange ønsker derfor først at arbejde med angsten ved at tale om den, og når man har fået tilstrækkeligt "styr på" den, vil man bevæge sig ud i de angstvækkende situationer. Men begge dele er vigtigt. Dvs. du må både reflektere og tale samt konfrontere dig med angsten på en relevant måde. Det er vigtigt at reflektere og undersøge, og det er vigtigt at handle. (Se senere).

Endnu en typisk indvending mod eksponering er, at man allerede har forsøgt at opsøge de angstvækkende situationer, og har oplevet, at angsten kun er blevet værre. Det er helt rigtigt, at angsten stiger i styrke, når man konfronterer sig med den angstvækkende situation. Og hvis man gentagne gange har forsøgt at trodse angsten ved *kun* at opholde sig ganske kort

tid (for kort tid) i den angstvældende situation, så vil resultatet blive, at angsten øges fra gang til gang i stedet for at aftage.

Eksponeringens "gyldne regel" er nemlig, at man skal blive i situationen indtil angsten har toppet, og er begyndt at dale væsentligt. På en skala fra 0-10 skal den mindst dale til niveau 3-4, før man forlader situationen.

Det er således meget vigtigt, ikke at forlade den angstvækkende situation for tidligt. Der skal være tid til at opleve, at man ikke længere er så følsom overfor det, der plejer at fremkalde angst.

Husk at angst er eksponeringens forudsætning. Eksponering virker kun, hvis du først oplever angst og ubehag, og bliver i situationen så længe, at angsten eller ubehaget dæmpes, daler eller slukkes, og at du gentager eksponeringen mange gange.

Det er vigtigt, at du hurtigt kommer i gang med eksponeringen. Du skal eksponere dig selv hver dag, gerne flere gange om dagen, og holde din udvikling ved lige. Når du øver dig, kommer ikke blot hovedet, men også kroppen med. Resultatet skal holdes vedlige. Prøv at betragte eksponeringsøvelser som et stykke arbejde, der skal passes. Eller som en fysisk træning, der skal vedligeholdes.

Oftentimes sker der det, at når angsten og ubehaget mindskes i en type situationer, så generaliseres effekten til andre situationer.

Tilpas udfordrende opgaver af stigende sværhedsgrad

Eksponering handler langt fra om at kaste sig hovedkulds ud i det, man frygter allermost og magter allermindst. Du skal finde opgaver og situationer, der er tilpas udfordrende, de skal hverken vække for meget eller for lidt angst, så kan du ikke bruge dem til at udvikle dig. Og så skal de selvfølgelig have et relevant indhold.

Du må starte med at vælge et problem. Det kan fx være: "Jeg tager ikke del samtalen med kollegaerne i frokostpausen, og føler ikke, at jeg er en del af fælleskabet". Derpå sætter du dig et mål: "Jeg vil gerne være med i samtalen til frokostpausen og føle mig som en del af fælleskabet".

Når du har omskrevet dit problem til et mål, skal du lave en trappestige med delopgaver, der trinvist skal gennemføres for at bringe dig frem til målet. Første trin må ikke være for svært, og der må ikke være for store spring mellem trinene. Og sværhedsgraden af opgaverne skal forøges jævnlige.

Et eksponeringsforløb kan se sådan ud:

- Første udfordring kunne være, at du skal sige to ting i frokostpausen.
- Derpå kunne du udvide til 3 eller 4 ting.
- Du kan starte med neutrale høflighedskonventioner.
- Derpå lidt mere personlige udsagn: "Jeg så en god film i går...."
- Senere kan du øve dig i også at være mere konfronterende. Fx udtrykke en nuancering i noget, der bliver sagt: "Jeg synes, at det er vigtigt at tænke på...."
- Du kan starte med at henvende dig til den, du er mest tryk ved, for derefter langsomt at udvide til at kunne henvende dig mere bredt til dine kollegaer.

Altså skabelonen for et eksponeringsforløbet ser sådan ud: Vælg et problem, sæt et mål, og ud fra målet må du formulere delopgaver, der skal lede dig frem mod målet. Der skal kun være små spring mellem trinene.

At udfordre sikkerhedsadfærd

Når man lider og mistrives psykisk, udvikler man forskellige former for sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd er sammen med undgåelse og flugt med til at vedligeholde og forstærke lidelsen. Derfor er det vigtigt, at du bliver bevidst om din

sikkerhedsadfærd.

Undertiden må du meget bevidst forhindre dig selv i at bruge din sikkerhedsadfærd. Det kalder man for responshindring. Det kan fx være at udlade overforberedelse til eksamen eller en anden præstation. Det kan være at undlade at være helt tavs til en sammenkomst. Eller at undlade kun at købe ind, på tidspunkter, hvor der næsten ingen kunder er i supermarkedet. Det kan også være at undlade altid kun at tage hensyn til andre og lade sig selv komme i 7. række.

Men igen gælder det, at du skal give dig selv udfordringer af tilpas størrelse. Lade sværhedsgraden stige og huske at vedligeholde din udvikling.

Sikkerhedsadfærd for at komme i gang

Når du laver adfærdseksperimenter, må du lægge mærke til hvilke adfærd, ting og personer, du bruger for at opnå en følelse af sikkerhed.

Men selvom det er vigtigt, at du er bevidst om din sikkerhedsadfærd, fordi din sikkerhedsadfærd er med til at vedligeholde din lidelse, kan det undertiden være nødvendigt og i orden at bruge sikkerhedsadfærd til at komme i gang med eksperimenterne og eksponeringen. Sikkerhedsadfærd kan være en slags "bagdøre", som er nødvendige i starten. En "bagdør" kan være at man giver sig selv lov til at forlade situationen, hvis man bliver for overvældet. En anden bagdør kan være forskellige strategier til at aflede ubehagelige symptomer.

Nedenfor er der beskrevet 5 forskellige afledningsstrategier til angst.

5 afledningsstrategier

Start altid med at tage en indånding helt ned i maven efterfulgt af en langsom udånding.

1. Kig dig omkring, og koncentrer dig om alle de hvide

- ting, der er i rummet og benævn dem inde i dit hoved.
2. Ret opmærksomheden mod lydene omkring dig. Registrer lydene uden at tænke nærmere over dem. Fortæl til dig selv, hvor lydene kommer fra.
 3. Ret opmærksomheden mod med dine fingerspidser at føle mod det materiale, som dit tøj er lavet af. Føles det blødt, hårdt, varmt, hvordan er stoffets struktur?
 4. Ret opmærksomheden mod dine fødders kontakt med jorden, og hvordan det føles. Forestil dig, at der gror rødder ud under fodsålerne ned i gulvet, hvor du sidder eller står.
 5. Gennemgå dine kropsdele en for en med start i venstre lillefå og helt op til issen.

Afledning har til hensigt at holde katastrofetankerne borte. Og selvom det er bedre at arbejde med katastrofetankerne ved hjælp af metoderne registrering, vurdering og omstrukturering, er det vigtigt, at du kommer i gang med adfærdseksperimenterne og eksponeringen, så du kan flytte dine grænser for, hvad du tør og gør. Og dertil kan afledningsstrategier undertiden være nødvendige.

Forandring af skemataer

I kognitiv adfærdsterapi tager man som nævnt udgangspunkt i en konkret og aktuel episode, der er typisk for ens lidelse, en såkaldt kritisk situation i din hverdag, og i de negative automatiske tanker, der opstår i situationen. At arbejde med de negative automatiske tanker er det vigtigste. Men du må også arbejde med de generelle niveauer af din tænkning, dvs. med skemataer, leveregler, forvrængninger. Altså med de niveauer af din tænkning som er fundamentet, for de negative automatiske tanker og forestillinger (NAT) i konkrete kritiske situationer i din hverdag.

Det kan være svært at få fat i grundlæggende skemataer. Sandsynligvis er der aldrig blevet sat ord på dem. Skemataerne må derfor afdækkes frem for at blive observeret direkte.

Man kan arbejde med at afdække skemataerne ved at blive ved med at spørge ind til og ned i en kritisk situation med negative automatiske tanker. Så kommer man til sidst ned til de skemataer, der ligger til grund for de negative automatiske tanker. Det kan fx være skemataet: "Jeg har meget svært ved at finde ud af tingene".

Når du har nået frem til et vigtigt dysfunktionelt skemata, må du vurdere fordele og ulemper ved dette skemata.

Nyttige spørgsmål kan her være:

- På hvilke måder er skemataet urimeligt?
- På hvilken måde er skemataet unyttigt? Hjælper det dig til at få det ud af livet, som du ønsker, eller hindrer det dig snarere?
- Passer skemataet til den virkelige verden, og til dit liv sådan som det er i dag?
- Efterfølgende kan du prøve at formulere et nyt skemata og sammenligne det med det gamle. Du kan da prøve at genopleve en kritisk situation ud fra de to forskellige skemataer, det gamle og det nye.

Man kan derefter opstille et adfærdseksperiment til udforskning af det nye skemata.

At udfordre dysfunktionelle leveregler

Arbejdet med leveregler er vigtigt i KAT. Men det gælder for leveregler ligesom for skemataer, at de kan være svære at få fat i. De skal også afdækkes ved at blive ved med at spørge ind til en kritisk situation med negative automatiske tanker, hvorefter man på et tidspunkt kommer til de leveregler, der ligger til grund for de negative automatiske tanker. Det kan fx være levereglen: "Fordi jeg har meget svært ved at finde ud af tingene, må jeg knokle, slide og slæde for at finde ud af det. Eller levereglen: "Fordi jeg har meget svært ved at finde ud af tingene, kan jeg lige så godt lade være".

Når først en dysfunktionel leveregel er blevet identificeret, må du lede efter nye og mere moderate, realistiske og mindre krævende og mindre hårde leveregler.

Nyttige spørgsmål er de samme som du bruger i arbejdet med dine skemataer:

- På hvilke måder er levereglen urimelig?
- På hvilken måde er levereglen unyttig? Hjælper den dig til at få det ud af livet, som du ønsker, eller hindrer den dig.
- Passer levereglen til den virkelige verden, og til dit liv sådan som det er i dag?
- Lav på en liste over fordele og ulemper ved at have denne leveregel.
- Hvilken leveregel kunne være et mere realistisk, konstruktivt og selvunderstøttende alternativ til den gamle leveregel?

Den nye leveregel behøver ikke at indebære, at den gamle leveregel ikke mere kan anvendes. Men den kan udgøre en udvidelse af tænkningen.

Man kan derefter opstille et adfærdseksperiment til udforskning af den nye leveregel.

Forvrængninger

Du må også øve dig i at få øje på de forvrængninger, der præger din tænkning, og som især fastholder lidelsen.

- Er det **selektiv abstraktion** som er, når du udvælger særlige aspekter i en situation, og udelukker andre relevante aspekter?
- Er det **forstørrelse af negative elementer og formindskelse af positive elementer**, som er, når du tillægger ting eller hændelser større eller mindre vægt end situationen tilsiger?
- Er det **generalisering**, som er, når du tænker, at alle

situationer og relationer vil forløbe og udspille sig på samme måde?

- Er det **personalisering**, som er, når du opfatter hændelser i omverden som om de alle sammen stammer fra eller er rettet mod en selv?
- Er det **dikotomtænkning**, som er, når du tænker i sort-hvid, eller enten-eller?

Nye retninger indenfor kognitiv terapi: ACT og metakognitiv terapi

Du er nu blevet præsenteret for kognitive og adfærdsterapeutiske teori og metoder til arbejdet med dine problemer.

Kognitiv terapi har gennem årene udviklet forskellige retninger. Nedenfor bliver du kort præsenteret for ACT og Metakognitiv terapi.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) er en nyere retning indenfor kognitiv terapi, som har vundet stor udbredelse. Især fordi, at det er her at mindfulnessmeditation er udviklet. (Se nedenfor).

ACT foreslår, at man i stedet for at registrere, vurdere og ændre på negative automatiske tanker og forestillinger, samt laver adfærdseksperimenter og eksponering, arbejder med accept af de negative tanker og det følelsesmæssige ubehag, og fokuserer på at leve i overensstemmelse med sine værdier trods sin lidelse. Arbejdet med accept og værdier er således omdrejningspunktet i ACT.

Accept er en mental indstilling, der drejer sig om, at du øver dig i at lære at betragte og observere tankerne, der dukker op i dit hoved, uden at dømmes dem, uden at "diskutere med dem" og uden at handle på dem. For dine tanker er kun tanker, de kommer og går, og de bliver hele tiden afløst af nye tanker.

Prøv fx at betragte tankerne som skyer, der driver hen over en

himmel, og forsvinder ud i det blå, og bliver afløst af nye. Eller blade, der flyder med strømmen i en bæk, glider væk og afløses af nye blade.

Prøv også denne lille øvelse. Sæt dig godt til rette og start med at tænke på noget neutralt, fx et træ. Betragt dets tilstedeværelse blot som et mentalt fænomen i din indre forestillingsverden, uden at vurdere træet eller gøre noget.

Gør nu det samme med en bekymrende tanke. Lad tanken være uden det "bekymringsprogram" den normalt udløser. Betragt blot dens tilstedeværelse som et mentalt fænomen i din indre verden.

Mindfulness

Mindfulness er en særlig meditationsform, som har vundet stor udbredelse til behandling af bl.a. angst, depression og stress. Mindfulness hviler på ovennævnte tænkning om accept og tankebetragtning.

Mindfulness kan oversættes med bevidst nærvær i nuet, og gennem mindfulnessmeditation træner man sin evne til opmærksomhed i nuet. Med åben nysgerrighed observerer man de tanker, følelser, kropsfornemmelser og sansninger, der opstår lige nu i dette øjeblik, uden hverken at analysere, dømme, redigere eller undertrykke dem.

Mindfulness kan praktiseres som meditationsøvelser, eller blot ved at du bringer fuld opmærksomhed til daglige oplevelser og gøremål, eksempelvis, når du fx bader, børster tænder, spiser, rydder op, cykler eller lytter til radio.

Mange har stor glæde af mindfulness. Mindfulness kræver introduktion og træning. Der udbydes kurser rundt omkring i mindfulnessmeditation.

Fokus på dine værdier

Når du er mistrives psykisk, sker der ofte det, at lidelsen og mistrivslen vokser og påvirker dit liv på stadig flere

områder, alt i mens du fjerner dig mere og mere fra dine værdier. Dine værdier er det, der er vigtigt for dig på et dybere plan.

Menneskers værdier vil typisk være indenfor disse fire områder:

- Arbejde og uddannelse.
- Forhold til andre mennesker.
- Personlig udvikling og sundhed.
- Fritid.

ACT peger på det problem, at når man fjerner sig fra sine værdier på grund af sin lidelse, så sker der det, at lidelsen kommer til at fylde endnu mere. ACT opfordrer derfor til stor opmærksomhed på, at lidelsen ikke skal få lov til suge alle værdierne ud af livet. Og at man prøver at leve i overensstemmelse med sine værdier samtidig med, at man arbejder med sin lidelse.

Hvad er vigtigt, meningsfuldt og værdifuldt for dig ovennævnte 4 områder? Hvordan skal dine værdier fylde og ytre sig i dit liv på disse områder? Dine værdier udstikker en retning, og kan derfor forstås som et vigtigt kompas for din gøren og laden.

Metakognitiv terapi

Endnu en retning indenfor kognitiv terapi er metakognitiv terapi. Den er især udviklet til mennesker, der lider af depression, og hvor ruminationen er meget udtalt og vedligeholdende symptom, samt af generaliseret angst, hvor bekymringer om mange forskellige ting er kernen i lidelsen.

Når man har en depression eller lider af generaliseret angst, ruminerer og bekymrer man sig længere og længere ned i og ind i mørket og angsten. Det er i følge metakognitiv terapi derfor vigtigt specifikt at arbejde på at hjælpe personen til hhv. at stoppe ruminationen og bekymringer.

Vi tænker og tænker, – op til 70.000 tanker om dagen. Nogle af alle disse tanker rør os mere følelsesmæssigt end andre. Dem kalder metakognitiv terapi for triggertanker.

Triggertankerne fylder vores opmærksomhed. De trækker afsted med os, og de kan udvikle sig til rumination og bekymring. Tankerne kan grunde i helt faktuelle sandheder. Men alligevel hjælper det ikke, at ruminere og bekymre os.

Metakognitiv terapi bruger denne metafor: Hvis man har et sår og hele tiden kradsler i det og rør ved det, så skaber man infektion og arvæv. Det sammen sker i sindet, som derfor må vi undlade at gruble og bekymre os. Vores sind heler, hvis vi undlader at dyrke følelser og negative tanker.

Metakognitiv terapi siger, at man ikke kan overvinde et overtænkingsproblem, som rumination og bekymring er, ved at tænke anderledes, kun ved at tænke mindre.

Metakognitiv terapi har udviklet metoder til at håndtere ruminationen og bekymringerne på en konstruktiv måde, når de går i gang. Især anbefales disse 3 metoder til at begrænse og kontrollere grublerierne og bekymringerne:

1. Indførelse af grubletid/bekymringstid, som drejer sig om, at man hver dag sætte et fast tidspunkt og tidsrum af til at gruble og bekymre sig.
2. Styret opmærksomhed, som går ud på, at man flytter fokus fra sine tanker til det, der sker omkring en eller til aktivitet.
3. Afkoblet opmærksomhed, som er, at man observerer de negative tanker, men undlader at gribe fat i dem. Det drejer sig således ikke om at skubbe eller tvinge tankerne væk, men bare at lade dem være i fred.

(Psykologhuset Cektos har specialiseret sig i Metakognitiv terapi)

Hjælp til at hjælpe sig selv

Som nævnt har KAT til hensigt, at klienten må lære metoder og teknikker, som man skal bruge mellem samtalerne og fortsætte med efter terapiens afslutning. Man kan også, som du har gjort nu, selv læse om kognitiv adfærdsterapi og prøve at gøre brug af metoderne på egen hånd. Det bedste er dog, at man starter med at lære og bruge metoderne og teknikkerne i forbindelse med et samtaleforløb hos en psykolog og fortsætter på egen hånd efter terapiens afslutning. Man bliver fx ved med at registrere, vurdere og omstrukturere negative automatiske tanker og bliver ved med at eksponere sig selv. Både for at reducere risikoen for tilbagefald og for at kunne hjælpe sig selv på rette spor igen, hvis man oplever tilbagefald i forbindelse med aktuelt belastende begivenheder i ens liv.

Du kan læse mere om KAT følgende steder her på hjemmesiden:

- Artiklen om angst
- Artiklen om depression
- Artiklen om generaliseret angst
- Artiklen om socialangst
- Artiklen om panikangst
- Artiklen om sygdomsangst
- Artiklen om eksamens angst

Anne Stokkebæk, november, 2019.

Kilder:

- Esben Hougaard og Mikkel Arendt: "Socialangst. "En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi". Dansk Psykologisk Forlag, 2016.
- Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg (red): Kognitiv Adfærdsterapi. Nyeste Udvikling. Hans Reitzels Forlag, 2012.
- Nicole Rosenberg og Merete Mørch. Psykoterapeutisk behandling af angstlidelser. I Modene psykoterapi. Teorier og metoder, Francisco Alberdi, Bent Rosenbaum og Per Sørensen (red).

- Pia Callesen. Lev mere. Tænk mindre. Drop grublerierne. Slip fri af nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi. Politikens Forlag. 2017.
- Esben Hougaard og Mikkel Arendt: "Socialangst. En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi". Dansk Psykologisk Forlag, 2016.