



MODUL 5

TANKARNAS KRAFT

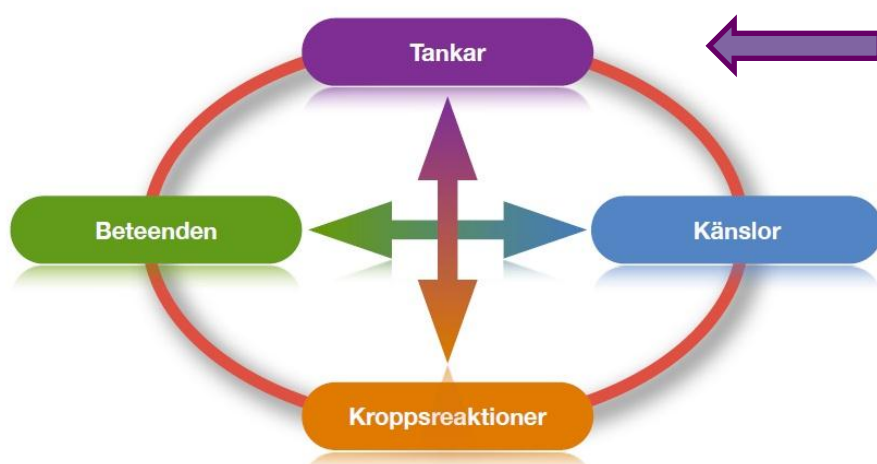
INTRODUKTION	1
KOGNITIV PSYKOLOGI.....	2
AUTOMATISKA TANKAR	4
REGISTRERA NEGATIVA AUTOMATISKA TANKAR	5
TANKEFÄLLOR.....	6
Tankeläsning.....	7
Förhastade slutsatser	7
”Allt-eller-inget tänkande”	8
Mentalt filter	8
Etikettering.....	8
ATT HANTERA AUTOMATISKA TANKAR	9
BEVISPRÖVNING	10
Mina bevis	10
Motbevis.....	10
KONSEKVENSPRÖVNING	12
Att ta sig ut ur sitt huvud	13
– att sig loss från arga tankar om sin partner	13
FRIKOPPLING FRÅN TANKAR	17
Sex frågor för frikoppling av automatiska tankar	19
SAMMANFATTNING MODUL 5.....	20
Hemuppgifter	21

INTRODUKTION

Välkommen till modul fem i behandlingen!

I de två föregående modulerna fick du insyn i hur känslor fungerar och du fick öva på flera olika känsloregleringstekniker. I den här modulen kommer vi att arbeta mer med förståelsen för hur tankar fungerar och hur de påverkar våra känslor och beteenden. Den viktigaste poängen i denna modul är alltså att du ska få en förståelse för att tankar och tolkningar av tillvaron utgör centrala delar av hur vi mår (*känsla*) och vad vi gör (*beteende*). Man brukar tala om att så kallade *negativa automatiska tankar* utgör själva kärnan i detta. Därför kommer du i denna modul att få lära dig en del om automatiska tankar - känna igen dem, skilja på dem och registrera dem. Bara att skriva ner sina automatiska tankar är något som många upplever som ett bra sätt att få distans till dem, vilket du redan började arbeta med i modul två där du fick lära dig att identifiera dem med hjälp av verktyget SORK. Du kommer också lära dig att medvetandegöra dina tolkningar av tillvaron. Dessa kunskaper är något som du kan ha nytta av i kommande moduler, när det är dags att träna på att kommunicera vad du tänker och känner för att minska risken för att missförstånd och konflikter ska uppstå mellan dig och dina närstående.

Hur man tolkar situationer är olika, och vad som triggar ens negativa automatiska tankar varierar också från person till person. Det kan därför vara så att du upptäcker att du känner igen dig bättre i vissa exempel, än i andra, eller att vissa hanteringsstrategier passar bättre än andra. Det kan därför vara bra om du läser igenom hela texten, och plockar ut de delar som är relevanta för just dig.



Sammanfattningsvis kommer du att få läsa om och öva på följande:

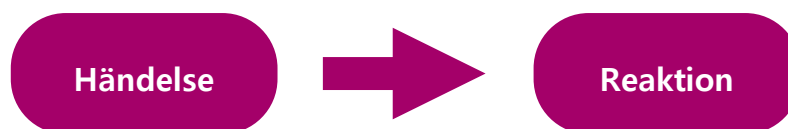
- ☐ Hur tankar och tolkningar av vår tillvaro påverkar våra känslor och beteenden
- ☐ Hur man lär sig att känna igen automatiska tankar
- ☐ Att registrera automatiska tankar
- ☐ Att känna igen olika tankefällor
- ☐ Två olika hanteringsstrategier: bevisprövning och distansering

Mål med den här modulen är att du ska:

- ☐ Förstå hur din tolkning kan påverka hur du mår och vad du gör
- ☐ Lära känna igen automatiska tankar
- ☐ Registrera automatiska tankar
- ☐ Finna strategier som passar ditt sätt att hantera negativa automatiska tankar.

KOGNITIV PSYKOLOGI

Inom *kognitiv psykologi* utgår man från att hur vi tänker är avgörande för hur vi känner och beter oss, alltså hur vi mår. När vi pratar om det kognitiva har det också att göra med hur vi tar in information och hur vi bearbetar och tolkar den i olika situationer. Vi är dock inte alltid så medvetna om att vi tolkar de situationer vi hamnar i. Som du fick lära dig i bland annat modul 2, så tror vi ofta att det är situationerna i sig som gör att vi känner som vi gör. Vi tänker oss ofta att det ser ut så här:



Det vi missar i modellen ovan är våra tolkningar. I själva verket är det dessa som avgör hur vi reagerar och inte situationen i sig. Så här ser det egentligen ut:



Exempel 1

Händelse - Tänk dig att du precis har gått och lagt dig i din säng och håller på att somna. Plötsligt hör du ett, för dig, okänt ljud från köket.

Tolkning - Först tycker du att du hör en duns och sedan ett skrapande ljud som om något dras eller släpas över golvet. Du tänker omedelbart att det måste vara en inbrottstjuv som brutit sig in i huset.

Reaktion - Du blir stel av skräck.

Exempel 2

Händelse - Tänk dig att du precis har gått och lagt dig i din säng och håller på att somna. Plötsligt hör du ett, för dig, okänt ljud från köket.

Tolkning - Du tänker i stället att det är din katt som hoppat upp på fönsterkarmen igen och dragit ned en blomkruka i golvet.

Reaktion - Du blir då både irriterad och arg och rusar upp ur sängen för att ta hand om röran.

Exempel 3

Händelse - Tänk dig att du precis har gått och lagt dig i din säng och håller på att somna. Plötsligt hör du ett, för dig, okänt ljud från köket.

Tolkning - Du tänker att det måste vara din sambo som kommer hem tidigare än beräknat efter en affärsresa.

Reaktion - Du blir jätteglad och kliver snabbt upp för att välkomna din partner.

En och samma situation kan alltså leda till olika känslor beroende på hur du tolkar den. Hur vi känner och beter oss i en situation är en konsekvens av hur vi uppfattar situationen. Våra reaktioner beror alltså mer på våra tolkningar av situationen än på hur den faktiskt ser ut.

I filmen nedan kommer du få en introduktion till hur våra tankar, känslor och handlingar hänger ihop. Filmen utgår från metoden SORK, som du fick testa på i Modul 2.



Film 5.1: SORK – en introduktion till hur tankar, känslor och handlingar hänger ihop

AUTOMATISKA TANKAR

Tidigare i denna behandling har du fått lära dig att det inte är situationen *i sig* utan hur vi *tolkat* den som ligger till grund för hur vi känner och beter oss i en viss situation. Olika personer kan alltså uppfatta en och samma situation på helt olika sätt. De tolkningar vi gör uppstår ofta helt vanemässigt och har sitt ursprung i det man på psykologspråk brukar kalla *automatiska tankar*.

Automatiska tankar är tankar som bara "poppar upp" utan att vi reflekterar över dem. De bara finns där rent reflexmässigt eller vanemässigt. Detta till skillnad från medvetet styrda tankar som du har när du t.ex. planerar vad du ska göra under dagen eller vad du ska handla till middag. Medan vi utför denna medvetna planering har de flesta av oss med största sannolikhet en massa automatiska tankar som dyker upp i huvudet. Vi bestämmer oss inte för att tänka dem utan de bara "fladdrar förbi" helt spontant. Det kan t.ex. röra sig om tankar som "jag kommer inte hinna", "tur att jag tog ut pengar igår" eller "jag undrar var bilnycklarna är".

De automatiska tankarna är mycket hastiga och flyktiga och vi är oftast mer medvetna om den känsla som följer av tanken än tanken i sig. Tankarna kan utgöras av:

- ☐ Tolkningar av olika situationer
- ☐ Förutsägelser om vad som ska hända
- ☐ Minnen från tidigare händelser i liknande situationer
- ☐ Bilder av olika slag

Tankarna kan vara antingen *neutrala*, *positiva* eller *negativa*. *Neutrala automatiska tankar* är tankar där ingen typ av värdering förekommer utan det rör sig vanligen om ett rent sakligt konstaterande ("Där är en likadan bil som jag har"). *Positiva automatiska tankar* bidrar till att stärka upplevelsen av att må bra ("Vad kul det här var!") medan de negativa ofta är självkritiska och nedslående ("Det här är för svårt, jag kommer inte klara det"). I terapiesammanhang är det de negativa automatiska tankarna som är speciellt viktiga eftersom de i allmänhet leder till att man känner sig nedstämd, ledsen och/eller orolig.

Negativa automatiska tankar kan utgöras av kritiska utrop, uppmaningar eller inre monologer.

Exempel

"Det här kommer aldrig att fungera."

"Usch vad folk måste tro att jag är svag."

"Jag kommer aldrig att klara mig själv."

"Om jag lämnar min partner kommer jag aldrig hitta någon ny."

"Min partner älskar inte mig längre"

Det är inte ovanligt att personer som levt i en våldsam relation har automatiska tankar som handlar om skuld eller skam. Det kan exempelvis handla om att klanka ner på sig själv för att man tappade kontrollen eller att man borde ha varit en bättre förälder. Dessa tankar kan dock vara positiva, eller åtminstone ha en viktig funktion då vi vid nästa tillfälle undviker att agera på samma sätt på grund av våra tankar kopplade till just skam och skuld.

Andra automatiska tankar som dock inte är särskilt positiva för vår relation, är sådana som föregås av en felaktig tolkning.

Exempel

Händelse – Din partner ber dig städa efter dig i köket.

Tolkning – Jag duger inte. Min partner tycker att jag är en slusk, att jag inte är attraktiv längre (resulterar i känslor av vanmakt)

Reaktion – Du blir arg och skriker att din partner borde vara tacksam som har dig och minsann kan städa undan själv.

Ett sätt att förhålla sig till dessa tankar är att se på dem som just tankar, som inte nödvändigtvis är sanna. Just eftersom automatiska tankar infinner sig så spontant och vanemässigt kan det vara svårt att inse att det egentligen handlar om personliga tolkningar och inte om faktiska sanningar. Ju oftare du upprepar något för dig själv, desto mer sannolikt är det att du kommer tro att det är sant.

REGISTRERA NEGATIVA AUTOMATISKA TANKAR

Modulen har hittills beskrivit vad som kännetecknar automatiska tankar. Här följer ytterligare ett exempel för att hjälpa dig att förstå vilken typ av tankar vi menar:

Maria träffar för första gången en ny medarbetare på jobbet. Han kommer till Marias kontor för att presentera sig och Maria känner direkt hur hon blir stressad och får svårt att koncentrera sig. Följande automatiska tankar far genom hennes huvud: "Han kommer att se på mig hur obekvämlig jag är.", "Varför ska han presentera sig för mig, jag är ju ingen viktig person.". Maria känner sig arg och besviken på sig själv och går in på sitt kontor igen.

I exemplet är att det inte situationen i sig som i huvudsak beskrivs utan Marias tankar om och tolkning av situationen. Automatiska tankar är ofta komprimerade och förekommer i "kort form". Tanken "Typiskt!" kan exempelvis betyda: "Nu åkte tåget och det är 50 minuter till nästa!". Tanken "Åh nej!" kan betyda "Vad klantigt av mig att tappa mjölkpaketet!". De kan dock oftast "skrivas ut" eller "vecklas ut" om man faktisk tänker efter vad det egentligen var man menade.

Att upptäcka de här sekundsabba automatiska tankarna kan vara svårare än man först tror. En bra hjälp och ett effektivt sätt att börja uppmärksamma sina negativa automatiska tankar är att vara uppmärksam på sina känslor. När du plötsligt upplever att du får en ökad ångest, ökad ilska eller att du blir påtagligt ledsen så har du ofta haft en negativ automatisk tanke. Så när du i fortsättningen känner att exempelvis ilskan stiger eller att stämningsläget sänks – stanna upp, och fundera på vad som för igenom ditt huvud sekunderna innan.

Ett sätt att inte låta de automatiska tankarna påverka dig alltför mycket är att öva dig i att identifiera dem. Det gör man bäst genom att registrera dem och skriva ned dem på papper tillsammans med de situationer de uppkommer i, samt de känslor och beteenden de ger upphov till. I modul två och tre började du att notera dina tankar med hjälp av verktyget SORK. När du fortsätter läsa denna modul kan du plocka fram dina egna SORKar, eller om du har andra anteckningar där du fortsättningsvis skrivit ner dina automatiska tankar, för att direkt kunna stanna upp och använda dem som egna exempel. Att stanna upp och använda sig av egna exempel kan öka din förståelse och hjälpa dig att fortsättningsvis lättare identifiera automatiska tankar.

TANKEFÄLLOR

Innan vi går vidare till att arbeta mer aktivt med dina tankar ska du först få läsa lite kring tankefällor som kan dyka upp i våra automatiska tankar. Tankefällor är invanda sätt att tänka som gör att vi inte alltid ser saker som de är. Tankefällor kan ställa till problem för oss genom att förvränga helhetsbilden och gör att vi bara ser delar av en situation, vilket i sin tur kan leda till att vi missuppfattar eller felbedömer händelser, situationer, eller personers avsikter. De är vanliga och kan vara harmlösa, men om vi låter dem dominera kommer de förstärka redan dysfunktionellt tänkande. Då får de oss att känna och handla på sätt som vi annars inte skulle ha gjort.

Alla människor går i tankefällor då och då utan att det är någon större katastrof, men gamla tankevanor, som regelmässigt lägger krokben för oss och försvårar möjligheten att se klart, är det klokt att vara uppmärksam på. Då kan vi förhindra att de får oss att känna och handla på sätt som vi annars inte skulle ha gjort.

Nedan ska vi ge exempel på tankefällor som personer som utövat våld kan känna igen sig i. En del personer känner igen sig i flera tankefällor och andra bara i några enstaka eller inga. När du läser detta försök att fokusera på det som du faktiskt känner igen dig i. Du kommer sedan få som hemuppgift i veckan att lägga märke till om du hamnar i någon/några tankefällor och registrera dessa. Att lära sig att lägga märke till sina tankefällor är ett viktigt första steg för att distansera sig från dem.

Tankeläsning

Tankeläsning innebär att du drar förhastade slutsatser om vad andra tänker, framförallt vad de tänker om dig, och du bryr dig inte om att ta reda på vad de egentligen tänker. När vi försöker läsa vår partners tankar istället för att lyssna på honom eller henne, är risken att vi misstrod vad vår partner faktiskt säger ganska stor och istället gör vi vår egen tolkning av vad han eller hon "egentligen" menar. När vi försöker att läsa någons tankar tenderar vi att utgå från våra tidigare erfarenheter, kanske fördomar, och vår partners röstläge, ansiktsuttryck och kroppsspråk. Partners faktiska budskap, innehållet i vad han eller hon säger, riskerar att tappas bort.

Exempel 1

"Min partner tänker att det bara är mitt fel"

"Min partner tänker att jag inte klarar av någonting"

"Min partner tänker att jag är en dålig partner/dålig förälder"

"Min partner borde veta att jag inte vill göra detta"

Exempel 2

Anders (stressad på väg till ett viktigt möte med en kund, dricker sitt morgonkaffe stående med slipsen oknuten): "Jag kanske blir sen hem från jobbet ikväll, det är så mycket att göra nu med den nya kunden."

Elin (sitter vid köksbordet och önskar att Anders skulle uppmärksamma att hon behöver en kram, säger inget men tänker): "Han bryr sig inte om att jag behöver honom, jobbet är viktigare än vad jag är, han älskar mig inte längre."

Anders (som märker att något är fel misstolkar Elin tystnad och känner sig anklagad): "Du vet ju hur viktigt det här är för firman, vi har inte råd att missa detta."

Förhastade slutsatser

Man gör orsakssamband mellan saker och ting, utan några bevis på att de hänger ihop. Ofta görs detta i samband med känslor av misstänksamhet. Man använder ofta

ovänliga/illasinnade förklaringar till vad partnern gör. Man förutsätter automatiskt att det finns skumma motiv bakom dennes handlingar.

Exempel

"Min partner har en ny parfym på sig. Det måste betyda att hon/han är otrogen".

"Hon/han glömmmer plocka undan bara för att irritera mig"

"Min partner gör bara så för att retas"

"Allt-eller-inget tänkande"

"Allt-eller-inget tänkande" innebär att man ser allt i svart och vitt. Det finns ingenting däremellan, ingen gråskala. Allt delas in i ytterligheter och det finns inget mitt emellan. Antingen är partnern underbar eller värdelös. Denna typ av tänkande kopplas oftast ihop med ett känslomässigt pendlande, perfektionism och en tendens att ställa orimligt höga krav på andra. Ord som alltid och aldrig ingår vanligtvis i denna tankefälla.

Exempel

"Om hon inte tar mig tillbaka så betyder det att hon aldrig älskade mig"

"Om hon inte ställer upp nu så bryr hon sig inte överhuvudtaget"

"Han gör alltid så här"

"Han säger aldrig något positivt om mig"

"Min partner är bara underbar" eller "Min partner är bara värdelös"

"Antingen måste jag ge mig helt och hållet i våra diskussioner, eller så måste jag visa vem som bestämmer (genom att utöva våld)"

Mentalt filter

Mentalt filter innebär att man fokuserar på en negativ detalj istället för att se helheten. Det fungerar som om man hade ett slags "mentalt filter" som bara tillåter en att se vissa delar av hela sanningen. Det är exempelvis bevisat att parterna i en konfliktfylld relation har stora svårigheter att uppmärksamma den andres positiva beteenden. Däremot lägger man betydligt lättare märke till, och minns, negativa beteenden.

Exempel

"Han är så oansvarig. Klockan var över ett, och barnen hade inte ens fått lunch ännu". (I själva verket hade han haft en hektisk dag, med flera oförutsägbara händelser som inträffat.)

Etikettering

Etikettering innebär att man dömer andra eller sig själv utifrån vissa beteenden. Man sätter "etiketter", och låter dessa etiketter få avgöra värdet på den personen. När man väl satt

etiketten letar man efter bevis för att bevisa att den stämmer, och har då väldigt svårt att se helheten. Etikettering är vanligt vid psykiskt våld.

Exempel

"Min partner är trög"

"Min partner är bortskämd"

"Se nu har min partner glömt att tvätta igen. Hon/han är verkligen lat"

Filmen nedan ger dig ytterligare kunskap om hur tankar påverkar oss. Som vanligt när du tittar på någon av filmerna, försök att relatera innehållet till dig själv och ditt liv.



Film 5.2: Tankens kraft

ATT HANTERA AUTOMATISKA TANKAR

Nu har vi hittills gått igenom hur man kan känna igen negativa automatiska tankar, och det är inte alltid lätt. Tankar är någonting som ständigt och automatiskt far igenom våra huvuden och speciellt negativa automatiska tankar kan vara så automatiserade att vi inte fångar och reflekterar kring dem. Att stanna upp och identifiera dessa tankar, som vi ovan gått igenom, är ett centralt första steg i arbetet att minska deras påverkan. Eftersom tankar verkar så sanna precis då man tänker dem är de lätt att förhastiga sig. Men om man stannar upp, skriver ned och resonerar kring sina tankar så upptäcker man ofta att det finns flera tolkningar av samma situation.

Nästa steg i att arbeta med tankarna kan se olika ut, då det finns många olika tekniker att använda sig av. Vi kommer att presentera ett smörgåsbord av verktyg som du kan använda dig av när du väl identifierat en tanke och vill hantera den på något vis. En del verktyg kommer du känna att du har användning av, medan andra inte kommer att tilltala dig. Det kan upplevas som ett maffigt material och kämpigt att ta sig igenom all text. Vi uppmuntrar dock till att strukturera och dela upp läsningen för att ta dig igenom och finna de tekniker som passar dig. Vi vill också säga att det är svårt och tar tid att lära sig att förhålla sig annorlunda till sina tankar. Se denna vecka som en introduktion till olika sätt som du kan använda dig av och att du vidare tar med dig de verktyg som passar dig och fortsätter att öva. I och med att du så småningom blir allt skickligare på att upptäcka och hantera tankar så blir de allt lättare att ha att göra med och de behöver inte längre styra ditt beteende.

BEVISPRÖVNING

Ett sätt att gå vidare med sina tankar då man har identifierat dem är att ta reda på om tankarna är rimliga eller om det finns alternativa sätt att tänka kring en situation. Bevisprövning är en teknik som handlar om att försöka förändra sina tankar, och ett första steg är att erkänna för dig själv att de inte är grundmurade *fakta* utan försöka se dem som *gissningar* eller *hypoteser* som kan testas. Genom att undersöka bevisen kan du göra en bedömning av graden av riktighet i dina automatiska tankar. Vi människor har en tendens att lägga märke till information som stödjer de negativa automatiska tankarna. Genom att undersöka bevisen får man en mer balanserad syn eftersom man då även väger in information som motsäger negativa tankar och förutsägelserna. Här följer ett exempel för att tydliggöra tendensen att lägga märke till information som bekräftar tanken:



Exemplet ovan visar hur lätt det kan vara att fastna i en negativ tanke då man fokuserar på information som endast stödjer den. För att inte fastna i en negativ spiral, som gör att du får ett "tunnelseende" och som i sin tur påverkar ditt beteende, är det viktigt att du försöker nyansera ditt tänkande genom att ta in andra perspektiv på situationen.

Mina bevis

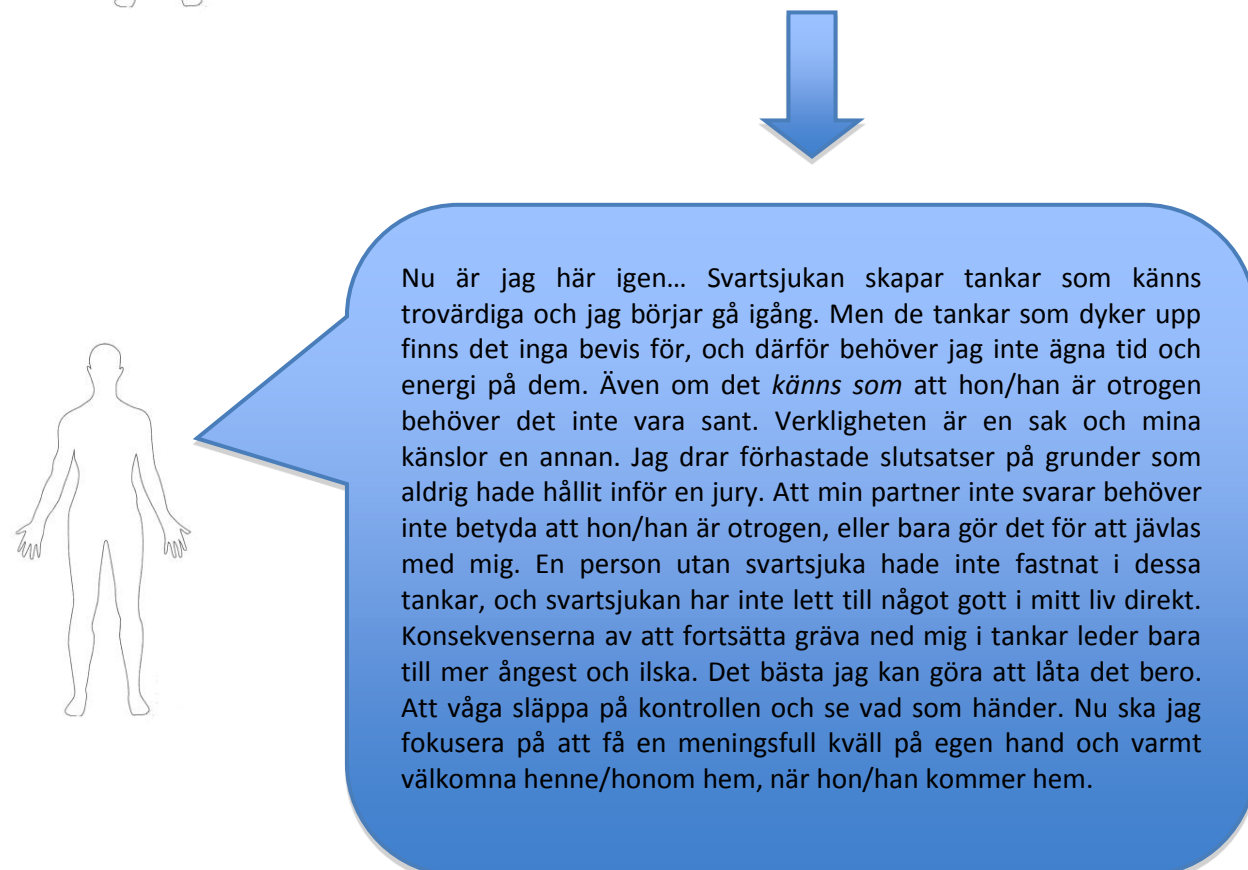
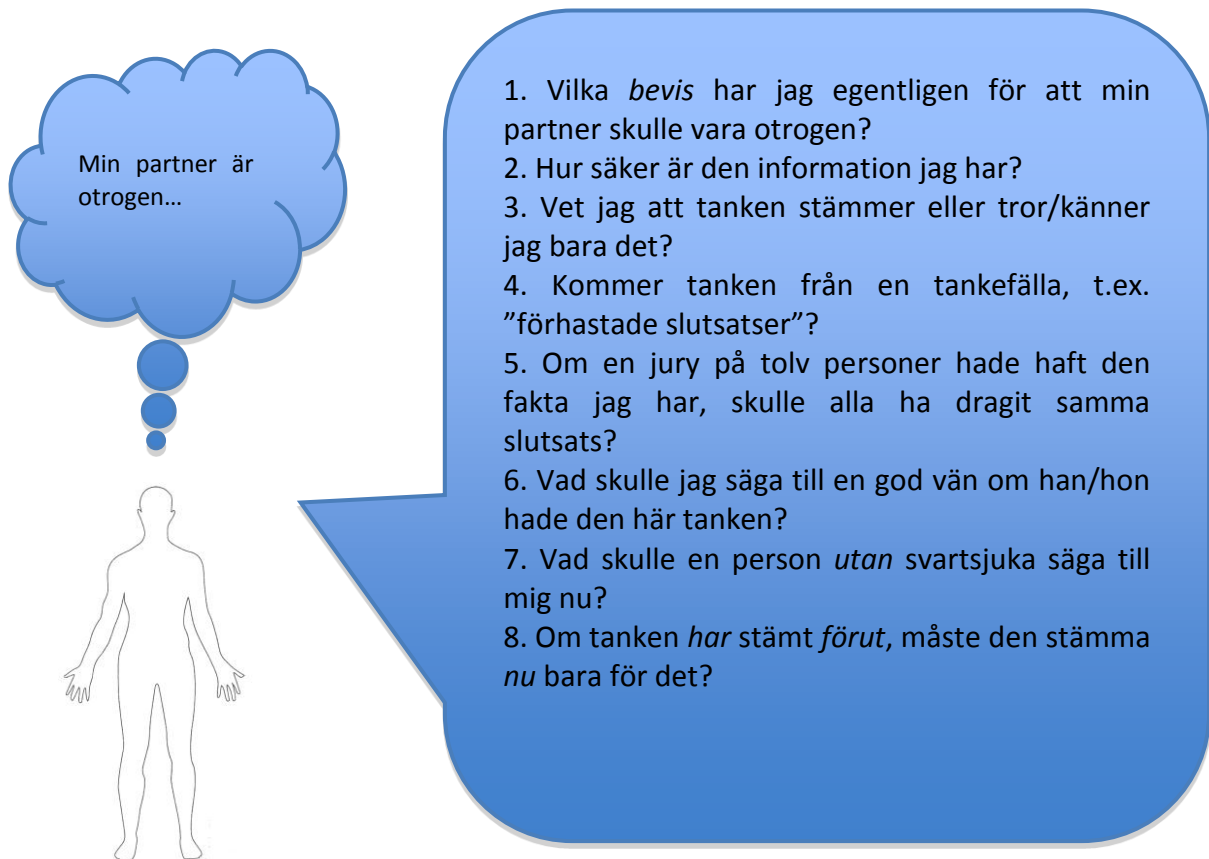
Vad är det som får dig att tro att din negativa automatiska tanke ska inträffa? Vilka faktiska bevis har du för att denna tanke stämmer? På vilket sätt är detta ett bevis? Försök att enbart ta upp objektiv fakta – inte tolkningar ("det förstår man ju vad han menar med den blicken..."). Tror du att alla skulle se det som ett bevis? Drar du några förhastade slutsatser?

Motbevis

Vad talar emot din negativa automatiska tanke? Finns det något som kan tala för att tanken inte är helt sann? Finns det något som du har bortsett från i detta sammanhang? Har det funnits andra tillfällen då du har haft denna tanke? Vad hände då? Finns det andra sätt att se på situationen? Kan det finnas några alternativa förklaringar? Hur skulle en annan person se på samma situation? När du inte har så starka känslor - tänker du då annorlunda kring situationen?

Här kommer ett exempel på hur man kan använda sig av bevisprövning:

Exempel



KONSEKVENSPRÖVNING

Ett annat sätt att hantera sina tankar på är att lära sig att *konskevenspröva* dem. Här följer exempel på frågor som man kan ställa sig:

- ☐ Leder denna tanke till något bra på lång sikt?
- ☐ Även om tanken stämmer, hjälper det mig att tänka på den? Hur då?
- ☐ Vad ger det mig att tänka på den här tanken just nu?
- ☐ Kan jag lösa problemet genom att fortsätta tänka på det här?
- ☐ Vilka blir konsekvenserna om jag fastnar i tanken?
- ☐ Vad händer om jag struntar i tanken och gör något annat istället?
- ☐ Hur många gånger har jag tänkt det här förr? Hur har det hjälpt mig?
- ☐ Begränsar den här tanken mig på något sätt? Får den mig att undvika något, eller försämrar den min och andras livskvalitet?
- ☐ Vad skulle hända om jag gjorde tvärtom mot vad tanken föreslår att jag ska göra? (T.ex. på tanken "jag måste ringa och kolla var han är" *inte* ringa utan istället ägna tid åt mig själv.)
- ☐ Kan jag ha den här tanken och ändå göra det jag egentligen värdesätter? (T.ex. ha tanken "hon är bara ute efter att bråka" och ändå träna på att aktivt lyssna på vad hon menar och vill säga.)

Att ta sig ut ur sitt huvud

– att sig loss från arga tankar om sin partner

När ilska riktas mot ens partner kan det vara svårt att ta sig loss ur tankarnas grepp. En person som sökte vår hjälp sa: "Att fastna i sina arga tankar är som att spruta tändvätska på brinnande kol". Många känner igen sig i den bilden. Vår ilska och känsla av kränkhet kan stiga till oanade höjder när vi låter tankarna få härja fritt. Har du funderat på vad som händer med dig när du arg på din partner? En känd norsk psykolog (Per Isdal) sa en gång att: "Ilska gör oss överkänsliga i förhållande till andra och underkänsliga till oss själva och hur vi påverkar andra". Den första delen i citatet, som handlar att vara överkänslig i förhållande till andra, får ofta stora konsekvenser. Det innebär att vi förstorar upp, feltolkar och missförstår vår partner och hans/hennes avsikter. Vi läser in saker som inte finns där och får svårt att se helheten. Den andra delen av citatet, att bli underkänslig i förhållande till andra, handlar om att ilskan gör det svårare för oss att se att vårt beteende faktiskt är betydligt mer skrämmande än vad vi själva känner, och att vi får svårare att ta hänsyn till andras behov och känslor.



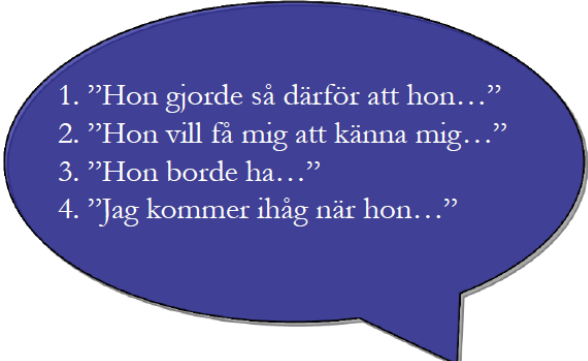
Det har visat sig att det är fyra teman som återkommer i arga tankar som riktas mot en partner. Det första temat handlar om att tillskriva sin partner onda avsikter med sitt beteende. Tankar på detta tema brukar lyda ungefär så här:

"Hon gjorde så för att hon vill göra livet surt för mig". "Hon gjorde så för att provocera". "Hon gjorde så för att hon bara vill bråka, inget annat". "Hon gjorde så för att förnedra mig".

Som du hör startar tanken med orden "hon gjorde så för att...", dvs. man tolkar in onda avsikter i hennes/hans beteende. Poängen är att det inte är säkert att du har uppfattat hennes/hans avsikter rätt och/eller att du missar vad hon/han egentligen vill kommunicera. Vi kommer tillbaka till det. Tankar på det andra temat är en variant på det första och brukar lyda ungefär så här:

"Hon vill få mig att känna mig i underläge". "Hon vill få mig att känna mig förnedrad". "Hon vill få mig att känna mig svag".

Som du hör handlar det fortfarande om att tolka in avsikter, men den här gången direkt kopplat till en övertygelse om att partnern kallt beräknande försöker få dig att känna något jobbigt. Tankar på det tredje temat brukar lyda ungefär så här:

- 
1. "Hon gjorde så därför att hon..."
 2. "Hon vill få mig att känna mig..."
 3. "Hon borde ha..."
 4. "Jag kommer ihåg när hon..."

"Hon borde ha sagt förlåt". "Hon måste säga förlåt". "Hon borde inte ha sagt det". "Hon borde bli mer respektfull". "Hon måste respektera mig".

I detta tredje tema innehåller alltså tankarna ofta ordet *borde* eller *måste*, s.k. pliktpåståenden. Pliktpåståenden innehåller ofta ord som "alltid", "aldrig", "måste", och

"ska" så var lite extra uppmärksam på hur ofta du använder sådana ord. Pliktpåståenden omvandlas nämligen lätt till rigida och strikta regler, dvs. att saker ting bara *måste* vara på ett visst sätt och det *får inte* vara på något annat sätt. Detta leder till en mycket bestämd uppfattning av hur partnern ska bete sig i en viss situation. Ett stort problem med detta är att det skapar orealistiska förväntningar, och när dessa senare inte infrias uppstår frustration och ilska.

Tankar på det fjärde temat brukar lyda ungefär så här:

"Jag kommer minsann ihåg när hon sa det där för sju år sedan". "Jag kommer minsann ihåg när hon tvingade mig att säga förlåt till henne". "Jag kommer minsann ihåg alla de gånger hon har varit kränkande mot mig".

Som du märker gör vi gärna en tidsresa bakåt i tiden när vi är arga, och det är inte vilken tidsresa som helst. Vi har nämligen en tendens att aktivt komma ihåg och aktivera minnen som påminner om den situation vi just då befinner oss i! Vi får alltså bara upp de negativa minnena, de minnen som bekräftar det vi just då upplever (t ex "hon är bara ute efter att göra mitt liv surt"). Man skulle kunna säga att "hjärnan fastnar i vår negativa minnesbank och låser in sig själv". Den positiva minnesbanken, vars minnen ju skulle måla upp en helt annan bild av partnern, är just då omöjlig att sig in i.

Så hur ska man ta sig ur detta? Hur kan man ta sig loss ur tankarnas grepp? Vi har skapat ett antal frågor, på fyra teman, som kan hjälpa dig med detta. Om de fyra temana ovan var tändvätska, ska vi nu försöka komma fram till vad som kan tjäna som vatten.

1. Är tankarna hjälpsamma? Leder tankarna till något gott för vår relation? Är det värt att fastna i detta?

Dessa första frågor handlar om att kvickt få distans till tankarna och situationen och aktivera sitt förnuft. Faktum är att man med hjälp av hjärnavbildningskameror kan se att mer primitiva delar av hjärnan (limbiska systemet, reptilhjärnan) är mer aktiverade vid ilska, jämfört med mer utvecklade delar av hjärnan (hjärnbarken framme vid pannan). Ett sätt att formulera sig är "vi blir alla helt enkelt lite dummare när vi är arga". Vi får alltså svårt att stanna upp och tänka klokt. De tre frågorna ovan syftar till att få igång Förnuftet (hjärnbarken) som då kan lugna de mer primitiva delarna av hjärnan.

2. Hur har jag egentligen tolkat den här situationen? Behöver min tolkning/uppfattning stämma? Kan min partner ha haft andra, mindre fientliga, tankar med sitt beteende?

Dessa frågor syftar till att få oss att granska våra tankar. Vid ilska är ofta våra tankar förvrängningar eller tillspetsade överdrifter av verkligheten. I synnerhet när det kommer till vad vi tänker om vår partners avsikter, som sagt.

3. Går det att förstå min partners frustration? Hade jag kanske kunnat reagera likadant? Kan jag dra mig till minnes situationer då jag gjort något liknande? Hur kände jag mig då?

Det är också ett faktum att vår förmåga till empati (att förståendemässigt och känslomässigt försöka förstå den andres upplevelser) dramatiskt minskar när vi är arga. Vi behöver därför med hjälp av frågorna ovan starta upp våra empatimotorer, så fort som möjligt. Det kan vara en spännande utmaning att mitt uppe i sin "rättfärdiga ilska" träna på att ta partners perspektiv.



4. Vad behöver jag göra nu för att lugna ned mig, så att jag kan tänka klokt?

Denna fråga syftar till att väcka din problemlösningsförmåga, och påminna dig om verktyg att hantera känslor som du faktiskt har i din låda vid det här laget. Använd dem!

Övningen på nästa sida, kan du skriva ut och ta med dig, så att du nästa gång när du märker att du "sprutar tändvätska på brinnande kol", kan ta en time-out och ägna dig åt att jobba

med dina tankar på ett nytt sätt. Att lära sig att hantera starka tankar kräver en arbetsinsats. Är du beredd att ta den kan du fått mycket lön för mödan. Lycka till!

1. Tankar som for igenom ditt huvud:

2. Använd frågorna till höger för att skapa distans till tankarna och större förståelse för situationen.

4. Skriv ned vad du kommit fram till efter att ha besvarat frågorna:

3.

- A. Är tankarna *hjälp samma*? Leder tankarna till något gott för vår relation? Är det värt att fastna i detta?
- B. Hur har jag egentligen *tolkat* den här situationen? Behöver min tolkning/uppfattning stämma? Kan hon ha haft andra, mindre fientliga, tankar med sitt beteende?
- C. Går det att *förstå hennes* frustration? Hade jag kanske kunnat reagera likadant? Kan jag dra mig till minnes situationer då jag gjort något liknande? Hur kände jag mig då?
- D. Vad behöver jag *göra nu* för att lugna ned mig, så att jag kan tänka klokt?



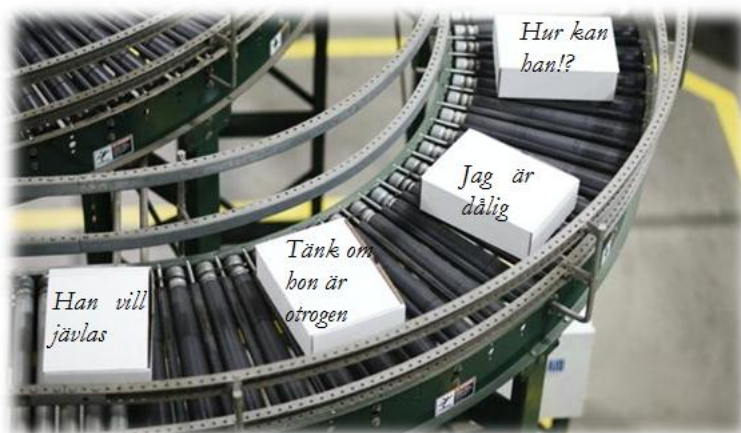
FRIKOPPLING FRÅN TANKAR

Titta på film 5.3 nedan som en introduktion till detta avsnitt, som kommer handla om ett tredje sätt att hantera tankar.



Film 5.3: Frikoppling från tankar del 1

Film 5.3 presenterade ytterligare en strategi att hantera tankar. Denna strategi handlar antagligen om ett helt nytt förhållningssätt för dig. Men du har faktiskt stött på det tidigare under behandlingen – medveten närvaro. Strategin kallas för kognitiv frikoppling och lärs ofta ut till personer som lätt fastnar i sina tankar, och blir därför ångestfyllda, deprimerade eller kroniskt arga.



När vi blir arga, ledsna, rädda, eller får vilken annan känsla som helst, finns det nästan alltid med tankar i spelet. Så vad är tankar egentligen? Jo, tankar är produkter som vår hjärna skapat åt oss. Försök att se på din hjärna som en fabrik – en fabrik som har som en huvuduppgift att bara producera en massa tankar. Det är tankar om dig själv ("jag är så dålig"), andra ("hon försöker få mig känna mig dålig"), om dåtid ("det var bättre förr"), framtid ("tänk om hon är otrogen"), ja det är tankar om allt möjligt. Problemet med tankar är att vi så lätt tror på dem, fastnar i dem och styrs av dem. Saken är den att vissa tankar är klart problematiska att tro på, fastna i och styrs av...

När du märker att känslor (främst ilska, vanmakt) inom dig blir starkare, stanna då upp och gör övning 5.1.



Övning 5.1

Försök så gott det går att se dina tankar för det de verkligen är, dvs. helt enkelt något som passerar genom ditt medvetande. Tankar är mentala händelser – inget mer. Föreställ dig att dina tankar är som lådor, som dyker upp på ett rullande band och passerar förbi. Träna på att observera tankarna utan att dras in i dem. När en "störande" tanke kommer, rikta uppmärksamhet mot den, välkomna den och observera den med intresse och nyfikenhet. Föreställ dig att du står bredvid bandet och bara tittar på flödet av lådor. Du står stadigt på marken och bara studerar, utan att "gå igång" på det som står skrivet på lådorna. Säg till dig själv: "Aha, där kommer den tanken. Och där kommer den. Undra vad som står skrivet på nästa låda?" Låt tankarna passera förbi när de passerar förbi. Visualisera förloppet, om det underlättar för dig.

Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning", på hemsidan.

Försök så gott det går att påminna dig själv om att denna övning handlar om träning. Det innebär att du just har påbörjat något nytt och ingen kan förvänta sig att du ska ha en fullt utvecklad "frikopplingsförmåga" idag. När tankar om misslyckande, omdömen eller självförebåelser kommer (t.ex. "Detta är omöjligt", "Detta hjälper inte", "Jag kommer aldrig att bli bra", "Vilken fånig övning", "Jag klarar ju ingenting"), hantera även dessa genom frikoppling. Detta är också tankar, precis som dina andra. Var nyfiken på hur din hjärna försöker få dig att köpa vissa tankar som sanningar. Se om du kan träna på att behålla distansen utan att trycka undan tankarna. Låt dem passera när de passerar. När du lagt märke till vilka lådor (tankar) som rullar på bandet, stanna upp och försök komma fram till om tanken är värd att lägga någon vikt vid.

En annan strategi för frikoppling, som du hörde om i film 5.3, är att framför varje tanke lägga till "Nu får jag en tanke som meddelar mig att...". Det kanske låter krångligt eller banalt. Men föreställ dig följande scenario.

Din partner har inte kommit hem i tid från firmafesten. Det rullande bandet har satt igång och tankarna kring att han kan vara otrogen strömmar in; "Han kommer vara otrogen", "I detta nu kysser han någon annan", "Han lämnar mig i morgon".

Testa nu att framför varje tanke lägger till meningen som introducerades ovan; "Nu får jag en tanke om att min man kommer vara otrogen", "Nu får jag en tanke om att han i detta nu

kysser någon annan”, ”Nu får jag en tanke om att han lämnar mig i morgon”. Känns det annorlunda? Kändes tanken lika verklig?

En annan känd psykolog (Mark Willams) sammanfattade kognitiv frikoppling så här:

”När vi fastnar i våra tankar är det som att vi smälter ihop med dem – vi identifierar oss med dem. Tankar drar igenom vårt medvetande och gör att vi kan försvinna långt, långt bort. Utan att ofta märka det sveps vi med i en lång rad av associationer. Vi är sällan medvetna om varthän det bär oss. Förr eller senare, vaknar vi till och inser att vi uppslukats av tankar och svepts iväg. Då kan vi vara i en helt annan sinnesstämning än innan tankarna tog oss med på denna resa. Har du lagt märke till det?

Det är häpnadsväckande hur mycket makt vi ger objudna tankar utan att veta om det: ”Gör si, gör så, säg det, kom ihåg, planera, du måste det, bestäm.” De har förmågan att driva oss till vansinne, och gör det ofta!

Hur våra tankar påverkas oss beror på hur vi förhåller oss till dem. Om vi är i ett tillstånd av klarsynthet där vi kan se tankarna komma och gå, spelar det inte så stor roll vilken typ av tankar som dyker upp i sinnet. Vi kan se tankarna som de förbipasserande fenomen de är. Med hjälp av kognitiv frikoppling behöver vi inte brottas med tankarna, kämpa emot dem eller bedöma dem. Istället kan vi helt enkelt välja att inte dras med tankarna, när vi väl blivit medvetna om dem.

Av tankar kommer handlingar. Handlingar får alla möjliga konsekvenser. I vilka tankar vill vi investera? Vår stora utmaning består i att se tankarna tydligt så att vi kan välja vilka tankar som ska leda till handling och vilka vi bara ska låta vara”.

I filmen nedan presenteras du för en bild som förhoppningsvis kan stärka din förmåga till kognitiv frikoppling framöver.



Film 5.4: Frikoppling från tankar del 2

Filmen kan sammanfattas med de sex frågorna nedan, som samtliga uppmanar dig till att skapa distans till de tankar som kan skapa problem för dig och andra.

Sex frågor för frikoppling av automatiska tankar

1. Hjälper den här tanken mig att handla på ett positivt sätt för att höja min livskvalitet?
2. Hjälper tanken mig att bli den människa jag vill vara?
3. Hjälper den mig att skapa den typ av relationer som jag skulle vilja ha?
4. Hjälper den mig att knyta an till det jag verkligen sätter värde på?
5. Hjälper den mig att skapa ett rikt, helt och meningsfullt liv på lång sikt?

- Om du svarar jakande på någon av de här frågorna är tanken förmodligen till nytta.
 - Om du svarar nekande på alla är den troligen inte det. Gå vidare till fråga 6.
6. Vad vill jag göra just nu, istället för att göra det som tanken säger?



Du kan efter du ha läst detta stycke med fördel börja med hemuppgift 5.3. Den handlar om ovanstående sätt att hantera negativa automatiska tankar. Genom att börja med hemuppgiften redan nu hinner du öva och registrera ett par gånger den här veckan. Det är när man tränar i sin vardag som de största förändringarna kan ske.

SAMMANFATTNING MODUL 5

Den här modulen har handlat om tankarnas kraft och hur de påverkar våra känslor och beteenden. I början av modulen beskrev vi några generella mål som vi tänker att du uppnått genom att ha gått igenom texten och övningarna. Förhoppningsvis har texten ökat din förståelse för hur vår tolkning påverkar hur vi mår och vad vi gör i olika situationer. Tankarna är alltså en del av en större helhet som påverkar oss. Om du tänker tillbaka på bilden som visar de olika delarna är det tankarna som varit i fokus under denna modul. Däremot är det viktigt att tänka på att alla delarna hänger ihop och påverkar varandra. I denna modul har du fått läsa om *negativa automatiska tankar* som vi oftast inte är medvetna om, utan de "ploppar" ofta upp snabbt, utan att vi lägger märke vid dem. Även om du inte är medveten om dem så finns de där i ditt bakhuvud och påverkar hur du känner dig. Ett första viktigt steg är att identifiera och observera tankarna. En av dina hemuppgifter handlar därför om att du ska få öva på att identifiera och registrera dessa delar hos dig. För att sedan fundera på vilken eller vilka av de olika strategier som beskrivits i modulen som tilltalar dig bäst. En av strategierna, *bevisprövning*, handlade om att undersöka tankens tillförlitlighet genom att leta efter saker som talar för eller emot din tanke. Om du känner att denna teknik passar dig är ett tips att skriva ner de frågor som finns i texten och öva på dessa då du upplever jobbiga tankar. Den andra strategin, *distansering*, handlar om att hantera sina tankar genom att lära sig att skapa distans till dem. Även under distanseringsavsnittet finns det värdefulla frågor att skriva av och använda sig av.



Om du inte förstått allt eller fastnat vid vissa saker så oroa dig inte. Att förstå tankarnas kraft är svårt och tar tid. Du kan alltid fråga din behandlare om du undrar över någonting. Se denna vecka som en introduktion till hur negativa tankar påverkar oss och hur vi kan hantera dem. Ta med dig det som varit relevant för just dig och fortsätt att öva, för då kommer du få ut mest av behandlingen.

Hemuppgifter

Bra jobbat! Du har nu fått information om tankarnas kraft och hur de påverkar våra känslor och beteenden. Du har även fått öva på att stanna upp och identifiera tankar, för att sedan antingen försöka förändra eller acceptera tankens närvaro. Under veckan ska du nu få öva på dessa saker för att finna de strategier som passar just dig.

Hemuppgift 5.1 – Frågor från din behandlare

- ☐ Vad är en negativ automatisk tanke?
- ☐ Ge några exempel på egna automatiska tankar.
- ☐ Vilken strategi (bevisprövning eller distansering) tror du skulle fungera bäst för dig och varför?

Hemuppgift 5.2- Registrera och arbeta med dina tankefällor

Du ska nu gå tillbaka till avsnittet om tankefällor och fundera kring vilka du själv känner igen dig i, eller om du kommer på egna tankefällor som du ofta fastnar i? Använd utrymmet nedan för att skriva ned dina tankar. Kanske kommer du se att du med större sannolikhet fastnar i en viss tankefälla i en viss situation, och i en helt annan tankefälla i en annan situation. Att lära känna dina egna mönster är ett viktigt steg i hanterandet av automatiska tankar. Öva på att hitta dina egna vanligaste tankefällor och bryta dem med hjälp av alternativa tankar. Registrera två situationer då du fastnat i någon tankefälla.

Exempel

Situation	Automatiska tankar	Tankefällor	Alternativa tankar
Jag och min partner har ätit middag	Hon glömmer att plocka undan bara för att irritera mig	Förhastade slutsatser	Hon kanske är trött och har ont i huvudet efter en jobbig dag
Min partner kommer hem till mig för att se på film	Min partner har en ny parfym på sig. Det måste betyda att han är otrogen	Förhastade slutsatser	Han är trött på sin gamla parfym och vill kanske testa något nytt
Under en livlig diskussion med min partner suckar hon och tittar tröttsamt på mig	Min partner tycker att jag är en dålig partner	Tankeläsning	Hon tycker nog att vi gått för långt i diskussionen och att ingen av oss egentligen vill tjafsas om detta

Situation	Automatiska tankar	Tankefällor	Alternativa tankar
1.			
2.			

Hemuppgift 5.3- Hantera negativa automatiska tankar

I modulen har vi gått igenom flera olika strategier som man kan använda sig av för att hantera negativa automatiska tankar. Som vi skrev i inledningen, och kontinuerligt nämnt under behandlingens gång, fungerar teknikerna olika bra för olika personer. Det viktigaste är att du hittar ditt sätt att hantera dina tankar på. I modulen gick vi igenom tre olika strategier: bevisprövning, konsekvensprövning och kognitiv frikoppling. Gå tillbaka till texten om du behöver en uppfräschning kring vad de olika teknikerna innebar. Välj sedan den eller de tekniker som tilltalar dig mest och öva på denna eller dessa så många gånger du kan under veckan. Skicka sedan in två registrerade situationer till din behandlare. Detta för att kunna få vägledning och svar på eventuella frågor som dyker upp. Du hittar samtliga hemuppgifter på hemsidan.

Exempel

Vald strategi: Konsekvensprövning

Situation: *Min partner klagade på att jag inte hjälper till tillräckligt hemma. Jag tyckte att han sa det på ett nedvärderande sätt. Jag började tänka tankar som att "Jag är dålig", "jag är inte värd honom", "ingen annan skulle någonsin vilja vara med mig".*

Hur gick det? *Jag började ställa mig själv en av frågorna som jag fick med mig i modulen: "Hur många gånger har jag tänkt det här förr? Hur har det hjälpt mig?". Jag vet ju att jag ofta tänker så här, att jag är värdelös, så fort jag blir kritiserad. Det hjälper mig inte alls utan jag hanterar vanligtvis detta med att bli arg och säga ännu mer nedvärderande saker till min*

partner för att återupprätta någon form av jämvikt mellan oss. Jag tycker att det hjälpte mig lite i stunden att tänka på detta sätt och "konsekvenspröva" mina negativa automatiska tankar. Tankarna försvann dock inte utan fortsatte mala i huvudet på mig. Men jag blev inte så arg på min partner som jag brukar bli.

Registrering 1

Vald strategi:

Situation:

Hur gick det?

Registrering 2

Vald strategi:

Situation:

Hur gick det?

Hemuppgift 5.4: "Barkbåtar"

Under den här veckan vill vi att du provar på ytterligare en mindfulnessövning. Den kallas för "Barkbåtar" (övning nr 4 på hemsidan <http://www.nok.se/levmeddinkropp>). I den här övningen guidas du till ett nytt förhållningssätt till dina tankar – frikoppling från tankar. Många som gjort övningen upplever att de får en bättre förståelse för hur de kan hantera tankar med hjälp av medveten närvaro. Det är viktigt att fullfölja hela övningen, även om det känns ovant. Det är först då du kan avgöra om du kan lära dig något av övningen. Lycka till!

Hemuppgift 5.5 – Att berätta om våldet för någon annan

Gå nu tillbaka till din SORK över ett våldstillfälle som du gjorde i modul 2. Du fick i uppgift att beskriva ett utbrott eller en våldshändelse. Vi vill att du följer punkterna nedanför som handlar om att läsa texten för någon annan (inte din partner). Syftet med att göra detta är att du ska fortsätta öva på teknikerna du lärt dig som handlar om att stå ut med vissa känslor, så som skam och skuld istället för att undvika dem, eller ta till så kallade eftervåldsbeteenden. Genom att möta dina handlingar på detta sätt hoppas vi att du närmar dig det svåra med att ta ansvar för alla dina ord och beteenden. Vi tänker att öppenhet om sina problem kan förhindra fortsatta problem.

- ☐ Läs texten för någon närstående person annan än din partner.
- ☐ Svara på frågorna nedan och skicka in till din behandlare

Reflektion:

Hur var det att läsa berättelsen?

Vem läste du berättelsen för? Hur togs den emot?

Vilka känslor och tankar dök upp?
