

Tankemessige snarveier og negative tankefeller

Tidsbruk

Del 1 – 20 minutter. Del 2 – 10 minutter. Del 3 – 15 minutter.

Innledning

Tankefeller (kognitive forvrengninger) er karakteristiske måter å tolke hendelser, oss selv, vår atferd, andre mennesker og verden på. Vi bearbeider informasjon hurtig og kommer fort fram til en rask og sikker konklusjon. Det er snakk om mentale snarveier som ofte er formålstjenlige fordi de sparer oss for krevende og omstendelig informasjonsbearbeiding, vi tar tankemessige snarveier. Når man imidlertid kommer i dysfunksjonelle tankefeller kjennes det ut som om vi kommer fram til fakta, noe som kan føre til rigiditet og unyansert svart-hvitt-tenkning. I det følgende er vi særlig opptatt av negative tankefeller som fører til svekket realisme og psykologisk fleksibilitet og som hemmer problemløsning.

Noen ganger kan en person benytte seg så mye av bestemte tankefeller at det blir snakk om en utpreget kognitiv stil. Tankefeller er særlig iøynefallende ved depresjon, bitterhet, sinne, personlighetsforstyrrelser og i konflikt og mellommenneskelige problemer. Tankefellene leder til hurtige konklusjoner som aktiverer negative følelser og dysfunksjonell atferd. Negative følelser på sin side aktivere tendensen til å tenke i tankefeller. Det kan bli en ond sirkel.

Listen over tankefellene kan brukes til å hjelpe pasienten til å gjenkjenne og ta stilling til måten de tenker på. Ved å bli kjent med de ulike mentale snarveiene, kan pasienten kjenne igjen sitt eget mønster, få distanse til negative tanker, endre sitt tankemønster og bestemme seg for å hente fram alternative betraktningmåter. Pasienten kan øve seg i å bearbeide informasjon på mer nyanserte måter. Det kan bidra til at negative følelser dempes og åpne opp for fleksible og nyanserte tenkemåter og konstruktive handlemåter.

Instruksjon

Del 1

Gå gjennom de ulike tankefellene. Be kursdeltakerne gå sammen og klassifisere utsagnene. Gå gjennom forslagene i plenum.

Del 2

La deltakerne skrive egne favoritter på en lapp, det vil si 2–3 tankefeller som de kjenner igjen hos seg selv. Lag en oversikt på tavlen og se hva resultatet blir for gruppen.

Del 3

Be dem gå sammen 2 og 2 og diskutere hvordan de selv kommer seg ut av tankefellene. Ha en drøfting i plenum med vekt på klinisk relevans.

Drøfting

Utsagnene kan gjerne kategoriseres i flere kategorier. Det ikke er noe som er helt rett eller galt. Det kommer an på hvordan utsagnet forstås og hva en tenkt pasient mener med utsagnet. Det viktigste er at pasienten kan bruke listen som et hjelpemiddel til å tenke mer fleksibelt og trekke fram alternative tolkninger.

Mentale snarveier – Tankefeller

Alt eller intet – svart/hvit-tenkning

- Nå man vurderer situasjoner, hendelser, en selv, andre mennesker i enten/eller kategorier. Man bruker ikke en gradert skala i vurderinger.

Spå om framtiden

- En overbevisning om at ting ikke vil gå bra, og der man ikke vurderer forskjellige mulige fremtidsbilder, som ofte kan være mer sannsynlige.

Katastrofetenkning

- En overbevisning om at en tenkt fremtidig hendelse blir så forferdelig og uutholdelig at man ikke vil tåle den. Ofte dreier seg om at følelsene som oppstår vil være uutholdelige og vare i evig tid.

Nedvurdering eller ugyldiggjøring av det positive

- Når man vurderer det man selv eller andre gjør som helt selvfølgelig. Årsaken til at du eller andre lykkes tilskrives andre forhold enn egen innsats. *"Det skulle bare mangle"*-holdningen som vi ofte ser ved depresjon er et eksempel på denne tankefellen.

Emosjonell resonnering

- Når man mener at noe er sant bare fordi man "føler" det. Som regel overser man alternative tolkninger, fornuftige argumenter og konkrete fakta som avkrefter overbevisning.

Unyanserte merkelapper

- Når man setter negative merkelapper på en selv eller andre. Ofte er det snakk om globale merkelapper.

Negativt mental filter

- En ensidig fokusering på det som er negativt og mindre bra ved det selv, andre mennesker eller en situasjon. En gjennomgående tendens til å tolke situasjoner, handlinger og hendelser på negative måter.

Tankelesing

- Når man er sikker på hva andre tenker uten å ha har ordentlig bevis for det man tror. Populært i parforhold, der man i tillegg ofte finner eksempler på at den ene parten mener at den andre bør være i stand til tankelesing: *"Du burde ha visst det uten at jeg har sagt noe."*

Overgeneralisering

- Du trekker negative konklusjoner ut fra en enkel hendelse i stedet for å ta all din erfaring med i betraktning.

Personalisering

- Å ta på seg skylden når ting går galt eller at andre mennesker ikke har det bra, selv om logisk sett er vanskelig å se en slik sammenheng.

Imperativer (må – skal – burde)

- Svært rigide og strenge personlige regler for egen eller andres oppførsel og væremåte.

Offertenkning

- Å legge skylden for at man ikke har det bra over på andre mennesker, verden eller tidligere hendelser i livet.

Utsagn

1. Jeg må være helt sikker før jeg handler.

2. Jeg må ikke være nervøs før jobbintervjuet, ellers vil jeg bli så stresset at det kommer til å gå helt galt.

3. Den eneste grunnen til at jeg klarte å møte til avtalen var fordi jeg måtte. Jeg hadde aldri klart det på egenhånd.

4. Jeg føler meg *totalt* mislykket selv om jeg vet at jeg noen ganger får ting til.

5. *Alle* i NAV er idioter.

6. De vet at jeg er nervøs.

7. Alt ble mislykket fordi jeg skalv på stemmen.

8. Han liker meg ikke.

9. Jeg må være 100 % avslappet og rolig for at jeg skal klare å ringe til jobben.

10. Alle tenker at jeg er en taper.

11. Jeg er helt ubrukelig. Jeg klarer ingenting. Jeg skjønner godt at ingen vil ha med meg å gjøre.



12. Jeg er egentlig en egoist. Jeg klarer ikke å tenke på noe annet enn hvor håpløs og mislykket jeg er.

13. Det er en selvfølge at man tar oppvasken. Er det noe å skryte av? Alle andre klarer det uten det minste problem.

14. Han synes at jeg er helt håpløs. Jeg trenger ikke å spørre en gang.

15. Dette skjer alltid med meg. Jeg får aldri til noe som helst.

16. Jeg føler på meg at dette er lurt.

17. Ingen liker meg.

18. Det kommer til å gå dårlig.

19. Foreldrene mine er årsaken til at jeg ikke fungerer.
