**Sint, bitter og krenket – Guide**

1. Utforsk hendelsen(e) og tankene, minnene og følelsene knyttet til den
	* *Fortell om det som skjedde, for eksempel en episode som du ofte tenker på eller et minne som kommer tilbake om og om igjen. Velg noe som får det til virkelig å koke innvendig, det som gnager aller mest*.
	* La pasientens betraktninger, synspunkter, tanker, minner, hevnfantasier, mentale bilder, repetisjon og resirkulering av dialoger, og tolkninger av andre personers oppførsel, væremåter og motiver, komme til uttrykk. Be om detaljer, lytt og vis «nøytral empati» (Ikke ta side, men vis forståelse for at pasienten har

opplevd noe ille).

* + OBS: Unngå forhastete forsøk på å hjelpe pasienten til å se annerledes eller mer nyansert på saken.
1. Skift til mer observerende distanse til tankene og minnene
	* *Hvor ofte, hvor mange ganger har du tenkt på dette? Hvor lenge kverner du på hendelsene og situasjonen din når det står på?*
2. Kverningens konsekvenser – Motivasjon for endring
	* *Hvordan har du det når tankene kverner som verst?*
	* Sint og bitter, men også tristhet, skam, selvforakt, svekket energi og reduserte krefter, anspenthet, verk i kroppen, søvnvansker, passivitet, unnvikelse, tilbaketrekning, konsentrasjonsproblemer, ikke til stede her og nå, lite tilgjengelig. Mistenksom og vaktsom.
3. Utarbeid en (A)BC, med særlig vekt på at tanker/minner og sinne/bitterhet forsterker hverandre
	* Understrek at tankene er med på å vedlikeholde de negative følelsene og uhensiktsmessig atferd.
4. Drøft positive holdninger til kverningen – veisperrer mot endring
	* Kan gi energi, virke motiverende, beskytte mot at det skjer igjen, man kan finne ut av ting, få svar på hvorfor
	* Kverning og resirkuleringen er hjernens forsøk å bli ferdig med hendelsen – legge den bak seg
	* **Nøkkelspørsmål** – *Hvordan synes du det har virket? Er det slik at du bør tenke enda mer på det?*
5. Utforsk negative holdninger til å slutte med kverning og å gi slipp på bitterhet og rettferdig harme – veisperrer mot endring
	* Et spørsmål om selvrespekt, ære – *Hvis jeg ikke lenger er sint, så betyr det at jeg har tapt, lar de andre vinne, aksepterer urett, tilgir urettferdighet og umoralske handlinger.*
* Ta stilling til positive holdninger til å holde fast i sinne/bitterhet og negative holdninger til å slutte og gruble
* **Nøkkelspørsmål** - *Er det slik at å slutte å være bitter/sint er det samme som å tilgi eller akseptere urett som er gjort? Kan man slutte å være bitter/sint og samtidig være klar på at det var galt det som skjedde? Hva ville du ha sagt til en annen som hadde den samme måten som deg?*
* **Nøkkelspørsmål** – *Hvis den som krenket deg visste at du holdt på slik, hvordan hadde det vært for deg? Er det kanskje slik at du har overtatt jobben med å tråkke på deg selv? Det kan se ut som om du fortsetter arbeidet som de andre påbegynte. Hvem har kontrollen over følelsene dine og livskvaliteten når du stadig kverner på det som har skjedd?*
1. Gå videre
	* Bestemme seg for å slutte med mental resirkulering. Bruk kapasiteten til å legge tanker til siden. Merk at dette er ikke det samme som å glemme eller tilgi. Det er snakk om å få sinnsro*. Hvordan ville det være hvis du kunne se tilbake på det som hadde skjedd og ikke blitt så opprørt og satt ut?*
2. Kognitive terapeutiske intervensjoner
	* Merk at det ikke er et mål for behandlingen at man aldri skal tenke på hendelsene, men heller 1) at man skal kunne tenke tilbake på det, vite at det ble gjort urett uten at man blir fylt av negative følelser. 2) Ha kontroll på den måten at man kan bestemme seg for om man skal bruke tid på å kverne på tidligere hendelser.
	* Eksponering til triggere som man har unngått
	* Bli god til å oppdage at man kverner. Tren på å skifte oppmerksomhet når man merker at man resirkulerer tanker. Kinometafor.
	* Navn, bilder, steder, mennesker, informasjon, minner
	* Utvide handlingsområde og livsutfoldelse
3. Undersøk om pasienten ønsker å arbeide med problemene på denne måten. *Er du villig til å prøve?*