

# Kognitiv terapi

## – en introduktion

*”Ej finnes gott, ej ont; blott våra tankar gör det så.”*

Tidigt förstod man att våra tankar har ett samband med hur vi mår. Citatet ovan kommer från författaren William Shakespeare som levde på 1500-talet. I dag, flera hundra år senare, står sig fortfarande idén om att våra tankar påverkar våra känslor. Inte minst när det gäller psykiska besvär har det visat sig att vårt tänkande spelar stor roll.

En behandling som tar fasta på sambandet mellan tankar och känslor är kognitiv terapi. Utgångspunkten i en sådan behandling är att negativa tankar leder till negativa känslor, som i sin tur kan leda till negativa beteenden. På samma sätt kan negativa känslor göra att vi tänker och beter oss på ett negativt sätt. Omvänt kan våra beteenden också påverka våra känslor och tankar. Vi kan sammanfatta det så här:

TANKE  $\rightleftarrows$  KÄNSLA  $\rightleftarrows$  BETEENDE

Vissa typer av negativa tankar kommer så snabbt att vi inte märker dem. De brukar därför kallas *negativa automatiska tankar*, NAT. Eftersom de kommer så snabbt reflekterar vi inte över om de är sanna eller inte. I stället reagerar vi på dem med en känsla. Genom att bli medveten om vad man tänker när man mår dåligt och lära sig alternativa sätt att tänka, går många psykiska svårigheter att lindra eller bli kvitt.

Forskning har visat att kognitiv terapi har god effekt på de mest varierande problem. Från att i början ha varit en behandling som främst användes mot depressioner finns det nu kognitiva strategier för de flesta psykiatriska tillstånd – allt ifrån ormfobi till schizofreni.

Syftet med den här broschyren är att ge dig en kort introduktion till hur en kognitiv terapi går till och vilka idéer den baseras på.

## Scheman

Vi kan förklara våra olika reaktioner och tankar med något som man i kognitiv terapi kallar för *scheman*. Scheman består av grundläggande uppfattningar som vi människor har om oss själva eller omvärlden. Vi kan likna dem vid kartor som vi bär med oss för att hitta rätt i tillvaron. Ibland är dock kartorna missvisande och leder oss fel. I en kognitiv terapi försöker man att ta fram de felaktiga kartorna och förändra dem så att de stämmer bättre med verkligheten.

Vi kan också likna våra scheman vid solglasögon med färgade glas. En person som tar på sig ett par glasögon med rött glas kommer att uppleva tillvaron som röd, medan en person med mörka glasögon kommer att se tillvaron i mörker. Allt som finns i omvärlden blir på så sätt färgat av hur glasen ser ut. Men båda personerna upplever omgivningen på ett felaktigt sätt eftersom tillvaron aldrig är bara röd eller bara mörk.

Målet i en kognitiv terapi är att byta ut de färgade glasen mot ett par neutrala glas, så att personen som bär dem kan se tillvaron på ett mer realistiskt sätt.

En människa som lever med ett missvisande och negativt schema kommer att få det svårt i många olika situationer och försöka att kompensera det med olika strategier. Tyvärr är det just dessa strategier som ofta leder till själva problemen. Personer som upplever sig som värdelösa kan till exempel försöka att kompensera detta med att arbeta överdrivet mycket för att försöka öka sitt värde. De kan också börja undvika andra människor eftersom de tror att ingen tycker om dem.

## Hur förändrar man sina tankar och scheman?

För att du ska kunna förändra dina tankar så att de blir mer verklighetsanpassade måste du tillsammans med din terapeut testa ditt tänkande och se hur väl det stämmer med verkligheten.

Det finns flera sätt att göra detta på. I början av terapin handlar det mycket om att du och din terapeut tittar på dina tankar och undersöker vilka bevis det finns för att de skulle vara sanna och vad det är som talar för att de är felaktiga.

Ett annat viktigt sätt att prova hur riktiga dina tankar är kan vara att testa dem i verkligheten. Du och din terapeut kan till exempel designa olika typer av experiment som du sedan utför. Många människor upptäcker då att deras farhågor är obefogade och att de tänker mer negativt än de skulle behöva göra. Genom att gå på gång på gång testa sina negativa antaganden i verkligheten och upptäcka att de många gånger är felaktiga, ger de till slut med sig och ersätts av nya, mer konstruktiva antaganden. Därmed försvinner de överdrivet negativa känslorna och handlingarna.

## Hemuppgifter

För att tiden mellan varje terapitillfälle, eller *session* som det kallas, ska kunna utnyttjas på ett bra sätt får patienterna hemuppgifter. Det kan till exempel handla om att läsa en artikel eller en broschyr (som den här), att utföra ett experiment eller att skriva ner sina tankar i problemfyllda situationer.

Hemuppgifterna gör också att patienten får möjlighet att tänka på det som tagits upp i sessionen även när terapeuten inte är med. Kunskaperna och färdigheterna blir då en naturlig del av patientens liv. Ett syfte med en kognitiv terapi är nämligen att patienten så småningom på egen hand ska kunna använda det som lärs ut i terapin.

## Vad skiljer kognitiv terapi från traditionell terapi?

Bilden som många har av psykoterapi är att behandlingen går ut på att prata om barndomen och få insikt i hur den har lett fram till de problem vi har i dag. Detta är dock inte fallet i en kognitiv terapi. I den här behandlingsformen koncentrerar man sig i stället på själva symtomen, det vill säga de problem som patienten har sökt hjälp för.

Detta betyder inte att man ignorerar det som ligger bakom problemen. Det vi har varit med om under vårt tidigare liv påverkar hur vi fungerar i dag. Även biologiska faktorer, det vill säga de förutsättningar vi föds med, bestämmer till viss del vilka personer vi blir. Men det är inte dessa faktorer som är i fokus i en kognitiv terapi. Det är i stället de problem som erfarenheterna och biologin leder till.

Skälet till detta är att man inom kognitiv terapi utgår från att det inte räcker med att veta hur ett problem har uppkommit. Svårigheterna måste angripas direkt. En person som till exempel har fått

mycket kritik under uppväxten och på grund av detta utvecklat ett dåligt självförtroende, kommer inte att lita mer på sig själv för att han eller hon förstår varifrån problemen kommer. Om självförtroendet ska bli bättre krävs en behandling där man koncentrerar sig på de situationer som ställer till svårigheter.

## Hur ser en session ut?

En kognitiv terapiesession kan se olika ut beroende på vilken patient det handlar om, vilken terapeut som håller i terapin och vilka problem det gäller. Gemensamt för alla kognitiva sessioner är dock att de är strukturerade. Det innebär att varje terapitillfälle följer ett visst mönster.

Under en av punkterna i denna struktur bestämmer terapeuten och patienten vad de ska koncentrera sig på under sessionen. Detta görs för att terapitiden ska kunna ägnas åt det som är väsentligt och för att de uppsatta målen med behandlingen ska kunna nås.

## Patientens roll i en kognitiv terapi

Ansvar för att terapin ska fungera delas av patient och terapeut. Om behandlingen ska lyckas krävs en aktiv insats från båda parter. Därför är det viktigt att både terapeut och patient gör sitt bästa för att terapin ska bli bra.

## Nya idéer

Ett relativt nytt begrepp inom kognitiv terapi är mindfulness, som bygger på principerna bakom meditation. Till skillnad från traditionell kognitiv terapi arbetar man i en mindfulness-baserad behandling med att acceptera sina tankar utan att nödvändigtvis låta sig påverkas av dem.

Ett annat viktigt inslag i mindfulness är att träna upp förmågan att vara närvarande i nuet. Många personer oroar sig för det som har hänt i det förflutna och det som de tror kommer att hända i framtiden. På så sätt glömmar de bort att vara här och nu, och tidigare och framtida problemen tillåts ta upp en större del av deras tid än nödvändigt.

### INFORMATION FRÅN:

Affektiva mottagningen M59, Fredrik Hillvesson, leg. psykolog, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge,  
141 86 Stockholm, tfn: 08-585 866 26 alternativt 08-585 866 34.

