

1 Kognitiv terapi

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk hovedretning, der startede blandt psykiatere og psykologer i USA i 1980'erne. Det er en behandling, der tager udgangspunkt i tænkningen og evnen til at reflektere.

Et grundlæggende princip er at søge at forandre tænkningen, så den bliver mindre begrænsende og selvundertrykkende og mere selvunderstøttende, nuanceret og fornuftsbetonet. Hvordan gør man så det?

Terapeut og patient finder i fællesskab nogle situationer, som plejer at medføre f.eks. angst, vrede eller tristhed. Situationerne gennemgås grundigt, således at det bliver klart, hvilke tanker der opstår i den pågældende situation. Der vil ofte være tale om såkaldt negative automatiske tanker, dvs. tanker, der opstår hurtigt, og uden at man selv er bevidst om dem. For eksempel »Han kan ikke lide mig«, »Jeg virker dum«, »Jeg kan ikke finde ud af det«. Det er sådanne tanker, der er med til at frembringe, forværre og fastholde de belastende følelser.

Næste skridt i terapien er at øve sig i at danne såkaldt alternative tanker. Det vil sige tanker, der er mere realistiske og i højere grad støtter og opmuntrer en selv, og som medvirker til, at man kan se mere nuanceret på sig selv, andre og situationen som helhed. Det er forskelligt fra person til person, hvad de alternative tanker rummer. Det kan f.eks. være »Jeg er god nok«, »Der kan være mange grunde til, at han er i dårligt humør«, »Noget af det kan jeg klare«.

Når man er i stand til at tænke sådanne alternative tanker, vil det følelsesmæssige ubehag dale, og situationer, der ellers opleves truende, vil opleves som mere neutrale. Man bliver mere sikker. Hermed får man mere mod på at udsætte sig for de situationer, der plejer at volde problemer.

Der findes en række andre metoder og teknikker, som terapeuten præsenterer i behandlingsforløbet. Deres brugbarhed for patienten drøftes, og patienten forsøger at anvende dem til at forstå og bearbejde sine problemer.

Behandling med den kognitive metode indebærer, at patienten hver uge udfører et hjemmearbejde. Patient og terapeut udarbejder sammen nogle øvelser, der oftest vil indebære at udsætte sig for noget, der volder én besvær, f.eks. at registrere sin egen tænkning og søge at ændre denne. Det er meget vigtigt for behandlingens effekt, at hjemmearbejdet søges gennemført.

Patienten er imidlertid velkommen til at diskutere hjemmearbejdets art med terapeuten, således at øvelserne hverken er for lette eller for svære, men indebærer en udvikling i den rigtige retning.

I kognitiv terapi søger terapeuten at forklare metoderne så godt for patienten, at han/hun forstår ideen bag disse og i stigende grad bliver i stand til at give sig selv relevante opgaver.