

2 Introduktion til kognitiv terapi

Kognitioners indflydelse på følelse og adfærd

Der findes en række metoder til at demonstrere forholdet mellem tænkning, følelse og adfærd. Mange patienter kan forholde sig til illustrationer, der ikke involverer dem personligt. En typisk illustration præsenteres i følgende ordveksling mellem en terapeut og en depressiv patient.

TERAPEUT: Den måde, en person tænker om eller forstår begivenheder på, påvirker, hvordan han føler og handler. For eksempel hvis han var alene hjemme en nat og hørte et brag i et andet rum. Hvis han tænkte: »Der er en indbrudstyv i rummet«, hvad tror du så, han ville føle?

PATIENT: Han ville være meget bange, rædselsslagen.

TERAPEUT: Hvordan ville han handle?

PATIENT: Han ville prøve at gemme sig, eller, hvis han var smart, ringe efter politiet.

TERAPEUT: Okay, som reaktion på en tanke om, at en indbrudstyv lavede støjen, ville personen sandsynligvis føle sig bange og handle i retning af at beskytte sig selv. Men lad os nu sige, at han hørte samme støj og tænkte: »Vinduet har stået åbent, og vinden har blæst noget ned på gulvet«. Hvad ville han føle?

PATIENT: Han ville ikke blive bange. Han kunne blive ked af det, hvis han troede, noget kostbart var gået i stykker, eller han kunne blive irriteret over, at et af børnene havde efterladt vinduet åbent.

TERAPEUT: Ville han handle anderledes, hvis han fulgte denne tanke?

PATIENT: Selvfølgelig, han ville nok se efter, hvad problemet var. Han ville helt sikkert ikke ringe efter politiet.

TERAPEUT: Okay. Eksemplet viser os, at der som regel er en række måder at forstå en situation på. Den måde, man forstår situationen på, påvirker følelser og handlinger.