Hugræn Innsæismeðferð

Þáttur 4:

EIGNUNARSTÍLL

Eignun

Eignun = ályktun um orsakir atburða (t.d. að kenna öðrum um þegar illa fer)

Okkur yfirsést oft sá möguleiki að sami atburðurinn getur haft margar mismunandi orsakir.

Hverjar gætu verið orsakirnar fyrir eftirfarandi aðstæðum?

Þú féllst á bílprófinu.

Eignun

Af hverju féllstu á bílprófinu?

Mögulegar orsakir

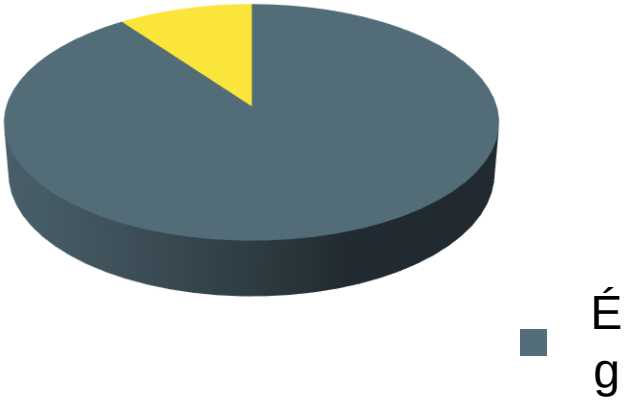
... ég sjálf/-ur	Taugaóstyrk/-ur, reynsluleysi
... Aðrir	Kröfuharður prófdómari
... aðstæður/tilviljun	slæmt veður, erfiður vegur, mikil umferð

Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að **þunglynt** fólk (en ekki allt!):

- Hefur tilhneigingu til að kenna sjálfu sér um mistök
- Hefur tilhneigingu til að eigna öðrum eða aðstæðum heiðurinn þegar vel gengur

Þessa getur stuðlað að lágu sjálfsmati!



Af hverju erum við að þessu?

Rannsóknir sýna að fólk (þó ekki allt!) sem er með **geðrofseinkenni**:

- Hefur tilhneigingu til að koma með einhliða útskýringar; hefur tilhneigingu til að kenna öðru fólki um neikvæða atburði eða mistök
- Hefur tilhneigingu til að finnast hvorki jákvæðir né neikvæðir atburðir vera undir þeirra stjórn

Slíkur eignunarstíll, að kenna öðrum um, getur leitt til félagslegra vandamála!

(Saying: "Eyes see everything – except themselves!").

Fólk hlær á meðan þú talar

Hverjar gætu verið ástæður fyrir því að fólkið hló á meðan þú talaðir?

Hver er helsta ástæðan fyrir því?

Hugsaðu um möguleg áhrif af eignun þinni.

Þú sjálf/-ur?

Önnur manneskja eða fólk?

Aðstæður eða tilviljun?

("Laughter workshop" by *yanec)*

Vinur þinn keypti gjöf handa þér

Hverjar gætu verið ástæður fyrir því að vinur þinn gaf þér gjöf?

Hver er helsta ástæðan fyrir því?

Hugsaðu um möguleg áhrif af eignun þinni.

Þú sjálf/-ur?

Önnur manneskja eða fólk?

Aðstæður eða tilviljun?

("Gift :D" by *Marcin Moga / Lolek)*

Hvernig það að sjá aðeins eina hlið á máli getur leitt til rangtúlkunar í geðrofi - dæmi

Therapy Unit 4: Attributional Style

Worksheet 4.1 How biased (one-sided) attributions promote misinterpretations, e.g. during psychosis – own examples

Event (e.g. the car does not start)	**Explanation during psychosis** (e.g. "in films cars spiked with explosive devices also never start…")	**Other explanations** (e.g. "my car is old and I haven't driven it for a long time"; frost)
	worksheet	

→ *vinnublað 4.1*

Áhrif eignunarstíla á neikvæða atburði

Eignun: ég sjálf/-ur (t.d. "Þetta var mér að kenna. Ég lagði ekki nógu hart að mér!")	**Gallar:** ??? **Kostir:** ???
Eignun: aðrir/aðstæður (e.g. "yfirmanninum líkaði ekki við mig frá byrjun – það er verið að leggja mig í einelti.")	**Gallar:** ??? **Kostir:** ???

Áhrif eignunarstíla á neikvæða atburði

Eignun: ég sjálf/-ur (t.d. "Þetta var mér að kenna. Ég lagði ekki nógu hart að mér!")	**Gallar:** dregur úr sjálfsmati **Kostir:** litið á sem göfugt og hugrakkt að taka ábyrgð
Eignun: aðrir/aðstæður (e.g. "yfirmanninum líkaði ekki við mig frá byrjun – það er verið að leggja mig í einelti.")	**Gallar:** að neita algerlega að taka ábyrgð er talið óþroskað (að gera sjálfri/-um sér auðvelt fyrir) **Kostir:** sjálfsmati er ekki ógnað

Áhrif eignunarstíla á neikvæða atburði

"Victory has a thousand fathers, but defeat is an orphan"

Heildstæðara svar (s.s. samblanda af því að kenna sjálfum sér um, öðrum og aðstæðum; bjóða upp á mismunandi útskýringar):
"Fyrirtækið er að fækka störfum. Ég hef tekið eftir því sjálfur að sú staða sem ég var í samræmist ekki hæfileikum mínum og áhuga auk þess sem samvinna við samstarfsfélaga gekk ekki alltaf það vel."

("Marco Gomes e Marcelo Edurdo" by Marco Gomes; "Smiley" by Ruth Veckenstedt)

Áhrif eignunarstíla á jákvæða atburði

Eignun: ég sjálf/-ur (t.d. "Ég kom mjög vel fyrir. Auðvitað var mín umsókn samþykkt!")	**Gallar:** ??? **Kostir:** ???
Eignun: aðrir/aðstæður (e.g. "Ég hlýt að hafa verið sú eina sem sýndi þessari íbúð áhuga. Þvílík heppni!")	**Gallar:** ??? **Kostir:** ???

("Secret handshakes" by The infamous gdub ; "Smiley" by Ruth Veckenstedt)

Áhrif eignunarstíla á jákvæða atburði

Eignun: ég sjálf/-ur (t.d. "Ég kom mjög vel fyrir. Auðvitað var mín umsókn samþykkt!")	**Gallar:** Að hrósa sjálfum sér virkar hrokafullt á aðra **Kostir:** Að hrósa sjálfum sér eykur sjálfstraust
Eignun: aðrir/aðstæður (e.g. "Ég hlýt að hafa verið sú eina sem sýndi þessari íbúð áhuga. Þvílík heppni!")	**Gallar:** Sjálfstraust eykst ekki **Kostir:** Þú ert talinn vera hógvær og hafa góða félagslega siði

("Secret handshakes" by The infamous gdub ; "Smiley" by Ruth Veckenstedt)

Áhrif eignunarstíla á jákvæða atburði

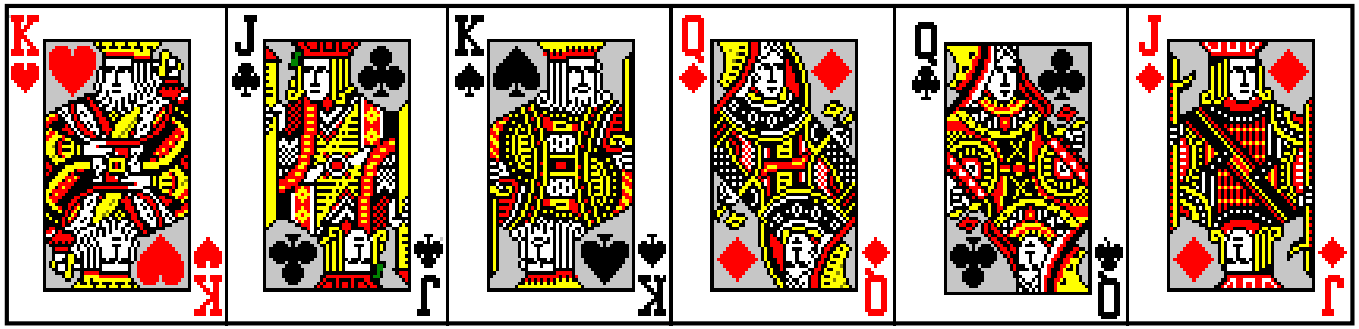
Heildstæðarar svar (s.s. samblanda af því að kenna sjálfum sér um, öðrum og aðstæðum; bjóða upp á mismunandi útskýringar):
"Leigusalanum hlýtur að hafa litist vel á mig. Við náðum strax vel saman. Þar að auki hlýtur hann að líta á það sem kost að ég bauðst sjálf til að skaffa það sem vantaði í eldhúsið!"

("Secret handshakes" by The infamous gdub ; "Smiley" by Ruth Veckenstedt)

Spilagaldur

Ákveddu í hljóði eitt af eftirfarandi spilum og einbeittu þér að því.

Ekki benda á það eða segja frá því. Eftir að þú hefur lagt spilið á minnið, fletti ég yfir á næstu glæru…



("Cards-Trick" by Linney und Peters, 2007)

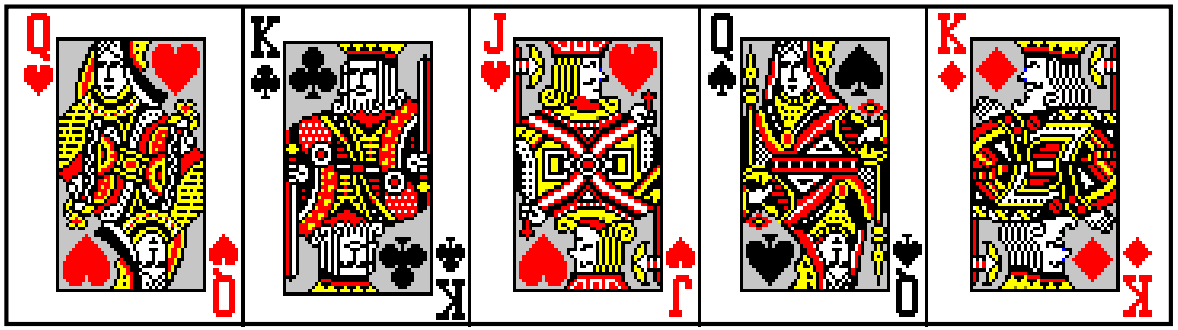
Spilagaldur

Spilið sem þú valdir verður núna tekið úr bunkanum.

Sjá næstu glæru…

("Royal Flush" by mawel)

Spilagaldur



Er búið að fjarlægja spilið sem þú valdir?

Hvernig var þetta gert?

Spilagaldur

Hvernig var þetta gert?

Hugsanalestur?

Töfrar?

…

<u>Nei:</u> þetta er spilagaldur!

Undarleg fyrirbæri eða aðstæður sem virðast hafa yfirnáttúrulegar orsakir geta átt sér stað í daglegu lífi. Hafið í huga:

Í langflestum tilvikum má finna einföld svör við undarlegum atburðum.

("Royal Flush" by mawel; "RAOK Suggestion #5 Do a magic trick" by Garethjmsaunders*)*

Ofsótt/skrýtin lykt
Kostir og gallar?

Dæmi:

Tinna fann lykt af táragasi á göngu sinni um Bangkok.

Túlkun/Eignun:

Hún er viss um að nágranni sinn hafi elt hana til Bankok og sé að reyna að eitra fyrir henni, líkt og hann reyndi að gera þegar hún var heima.

Hvaða aðrar skýringar/orsakir gætu verið mögulegar

???

("Straßen von Bangkok" by Lisa Schilling)

Ofsótt/skrýtin lykt
Kostir og gallar?

Dæmi: skrýtin lykt

Hvaða aðrar skýringar/orsakir gætu verið mögulegar?

Aðstæður/tilviljun:

Aðrir:

Hún sjálf:

("Straßen von Bangkok" by Lisa Schilling)

Ofsótt/skrýtin lykt
Kostir og gallar?

Dæmi: skrýtin lykt

Hvaða aðrar skýringar/orsakir gætu verið mögulegar?

Aðstæður/tilviljun: Það eru allskonar skrýtnar lyktir í Bankok sem Tinna hefur ekki fundið áður og auk þess sem það er mikil mengun.

Aðrir: Það gæti hafa verið lögregluaðgerðir þar sem var notað táragas (ólíklegt).

Hún sjálf: Tinna er þreytt eftir langt flug og lítinn svefn og þar af leiðindi uppspennt og viðkvæm. Einnig er hún með næmt lyktarskyn. Tinna upplifið nýlega geðrof sem fólst í rangri túlkun skynhrifa.

→ *vinnublað 4.2*

("Straßen von Bangkok" by Lisa Schilling)

Ofsótt/skrýtin lykt
Kostir og gallar?

Dæmi: skrýtin lykt

Hvernig gæti fjölbreyttari útskýring litið út, þar sem tekið er tillit til fleiri en einna orsaka?

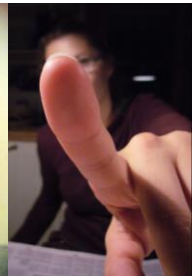
Hún sjálf/aðrir/aðstæður:

Vegna langs ferðalags og þreytu í kjölfara þess er Tinna uppspennt og viðkvæm. Margskonar framandi lykt, næmni hennar á lykt og ótti við nágranna hennar ýta undir skynjun hennar sem veldur mistúlkun á aðstæðum.

("Straßen von Bangkok" by Lisa Schilling)

Neikvæður atburður í síðustu viku (stress, rifrildi, sorg, vonbrigði…)

Hvað gerðist?



Hverja taldir þú vera orsök atburðarins?

Hvaða afleiðingar hafði útskýringin þín?

Hvaða aðrar skýringar geta verið mögulegar?

→ *vinnublað 4.3*

(f.l.t.r.: "Loneliness" by The unnamed; "Anger" by Mr.Gunn; "Index" by Sami Keinänen)

Jákvæður atburður í síðustu viku (hrós, kynnast einhverjum, boð...)

Hvað gerðist?

Hverja taldir þú vera orsök atburðarins?

Hvaða afleiðingar hafði útskýringin þín?

Hvaða aðrar skýringar geta verið mögulegar?

→ *vinnublað 4.4*

(f.l.t.r.: "The Happy couple" by The Geary´s; "Thumbs up" by Joeltelling; "the same bundle of (sheer) joy" by Ali Brohi)

Hver er þinn eignunarstíll?

		Eignun: Ég sjálf/-ur	Eignun: Aðrir
+	Ég sjálf/-ur	Sjálfmiðaður	"self-serving bias"
+	Aðrir	þunglyndislegur	Vanmátta/ekki við stjórn

Jákvæður atburður

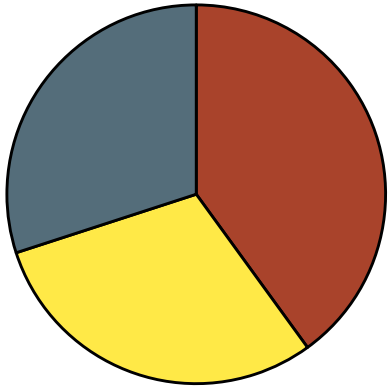
Neikvæður atburður

("Index" by Sami Keinänen; "Smileys" by Ruth Veckenstedt)

Ofsóknir:
Aðstæður, annað fólk, ég sjálf/-ur!

Dæmi: Pétur heldur að nágrannar hans vilji losna við hann úr íbúðinni sinn. Ágreiningurinn eykst eftir að Pétur hringir á lögregluna á meðan hann er undir áhrifum vímuefna. Hvað varð til þess að ágreiningurinn jókst?

Annað fólk:
nágrannar(30%)



Aðstæður: áfengi,
vímuefni (40%)

Pétur sjálfur:
viðkvæmur (30%)

→ *vinnublað 4.5*

Innri rödd segir þér að þú sért ekki nógu góður

Möguleg eignun…

… Ég sjálfur

… Aðrir

… Ástand/aðstæður

("Mask of horror" by Chrystalline Radical)

Innri rödd segir þér að þú sért ekki nógu góður

Möguleg eignun…

… Ég sjálfur:

- Sjálfsásökun, undirliggjandi sjálfs hatur
- Einkenni andlegra veikinda
- Spontaneus discharge in brain (e.g. In language center)
- Þínar eigin hugsanir, einungis skynjaðar á öfgafullan hátt

… aðrir:

- Það hefur einhverju verið komið fyrir í heilanum á mér (sendibúnaður) eða það er sendibúnaður einhverstaðar í kring
- Einhver hefur tekið yfir hugsanir mínar
- annað

… Aðstæður eða tilviljun:

- streita
- Laglína sem er föst í hausnum á þér, jórtur, fara yfir hugsanir í huganum, t.d. eftir rifrildi

("Mask of horror" by Chrystalline Radical)

Innri rödd segir þér að þú sért ekki slæm/-urr

Dæmigerð eignun í geðrofi

- Einhverju hefur verið komið fyrir í heilanum á mér (sendibúnaður) eða það er sendibúnaður einhverstaðar í kringum mig
- Einhver hefur tekið yfir hugsanir mínar
- Annað

→ *vinnublað 4.6*

("Mask of horror" by Chrystalline Radical)

Að heyra raddir

Hugsunum þínum er stjórnað af utanaðkomandi aðila?
Kostir og gallar

Stjórnað að utanaðkomandi	**Eru mögulega aðrar skýringar?**
"Ég heyri greinilega í þeim. Hinsvegar heyri ég ekki í hugsunum mínum á sama tíma!"	**???**
"Ég get ekki stjórnað þessum hugsunum. Þegar ég reyni að láta þær hætta, verða þær enn verri. Það sýnir mér að einhver annar vill virkilega rífa mig niður."	**???**
"Ég myndi aldrei hugsa neitt svona ljótt. Ég gæti aldrei meitt neinn en samt er ég stöðugt með ofbeldisfullar hugsanir."	**???**

("Mask of horror" by Chrystalline Radical)

Að heyra raddir

Hugsunum þínum er stjórnað af utanaðkomandi aðila? Kostir og gallar

Stjórnað að utanaðkomandi	**Eru mögulega aðrar skýringar?**
"Ég heyri það greinilega. Hinsvegar heyri ég ekki í hugsunum mínum á sama tíma!"	• Um það bil 15-20% af fólki almennt heyrir slíkar raddir. • Sumar hugsanir koma fram nánast eins og maður heyri þær (t.d. grípandi lag, áhyggjur, rödd vinar þíns þegar þú lest e-mailið frá honum).
"Ég get ekki stjórnað þessum hugsunum. Þegar ég reyni að láta þær hætta, verða þær enn verri. Það sýnir mér að einhver annar er að þessu."	• Það er ekki hægt að hafa fullkomna stjórn á hugsunum okkar – annars myndum við aldrei fá skyndilegan innblástur, hugmynd eða áhyggjur. • Ef við reynum að hætta að hugsa um eitthvað ákveðið verða hugsanirnar sjálfkrafa sterkari. → Tilraun: Reyndu að hugsa ekki um tölustafinn 8… þér mun ekki takast það og talan mun koma enn oftar upp í hugann.
"Ég myndi aldrei hugsa svona ljótar hugsanir. Ég myndi aldrei meiða neinn. Samt heyri ég stöðugt ágengar og vondar raddir. "	• Við fáum oft hugsanir sem stangast á við hvernig við hugsum alla jafna. Að hugsa er ekki það sama og að gera. Um 20% af fólki almennt fær sjálfsvígshugsanir en gerir þó ekkert í þeim. Stundum fáum við jafnvel ofbeldisfullar hugsanir í tengslum við fólk sem okkur þykir vænt um (t.d. móðir út í grátandi barn).

("Mask of horror" by Chrystalline Radical)

Að heyra raddir
Hugsunum þínum er stjórnað af utanaðkomandi aðila?
Kostir og gallar

Sú útskýring að skrýtnum hugsunum sé á einhvern hátt stjórnað af öðrum vekur upp fleiri spurningar en svör, t.d.:

- Er það tæknilega séð mögulegt?
- Hvar og hvenær átti ígræðslan sér stað?
- Hver ætti að vilja valda þér skaða? Hver hefur tíma eða peninga til að standa í því?
- Það eru til mun einfaldari leiðir til að valda fólki skaða. Af hverju ætti einhver að velja svona flókna (og jafnvel ómögulega) aðferð?

("Mask of horror" by Chrystalline Radical)

Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Verið alltaf meðvituð um aðrar mögulegar skýringar sem gætu haft áhrif á niðurstöðuna (s.s. þú sjálfur/aðrir/aðstæður).
- Við ættum að reyna vera eins raunsæ og mögulegt er í okkar daglega lífi:
  Líkt og að það er ekki sanngjarnt að kenna *alltaf* sjálfum sér um þegar illa gengur, er ekki sanngjarnt að kenna *alltaf* öðrum um!
- Oftast eru margir þætti að hafa áhrif.

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Fólk með geðrofseinkenni hefur stundum tilhneigingu til að útskýra flókna atburði út frá einni skýringu.

Stundum er öðru fólki kennt um eigin mistök.

Hvað fannst þér sérstaklega gagnlegt/hjálplegt úr þessum tíma?

Hvenær og í hvaða aðstæðum gæti ég nýtt það sem ég hef lært í náinni framtíð? Hvernig gæti það gagnast mér (t.d. að vera ekki jafn kvíðin/-n)?

→ *vinnublað 4.7*

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Dæmi: Anna er með mjög slæma magaverki.

Eignun/hennar trú: Anna telur að það sé búið að eitra fyrir sér.

En: Anna hefur verið undir miklu álagi í vinnunni undanfarið. Hún hefur þar af leiðandi sofið lítið og borðað óreglulega. Anna fær oft magaverki þegar hún verður stressuð.