

Metakognitiv Terapi



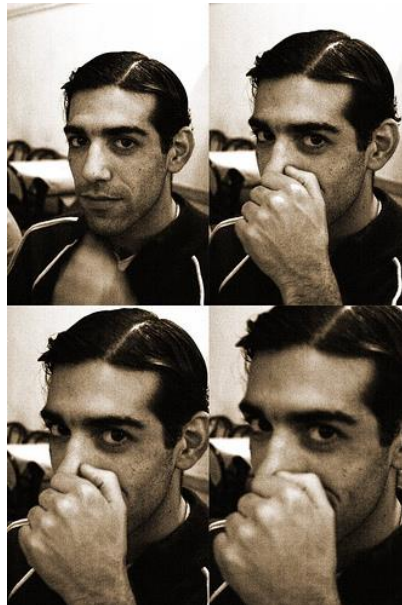
DEL 7: Att visa empati

Ansiktsuttryck och beteenden är ofta tvetydiga!

Exempel: En person kliar sig på näsan.

Varför? Näsan kliar, en nedsättande gest (i vissa kulturer), kan indikera lögn eller att personen är generad?

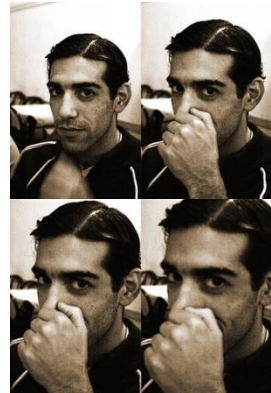
Vad kan hjälpa till att besvara frågan?



Ansiktsuttryck och beteenden är ofta tvetydiga!

Vad kan hjälpa till att besvara frågan?

- Kännedom om personen → exempelvis är personen förkyld?
- Beakta situationen → exempelvis har personen allergier och finns där pollen i luften?
- Själv-observation → i vilka situationer rör jag vid min egen näsa? (Varning! Dra inte direkta slutsatser från dig själv till andra!)
- Ansiktsuttryck → ser personen irriterad eller generad ut?



Varför tar vi upp detta?

Studier visar att många [*men inte alla!*] personer med psykiatrisk problematik (speciellt psykos) har svårigheter med följande:

- Svårigheter att tolka ansiktsuttryck hos andra (t.ex. sorg, glädje).
- Svårigheter att se varför en person gör något och att förutse vad denne kommer att göra härnäst.

Hur svårigheter med att känna igen känslor (vid exempelvis psykos) banar väg för missuppfattningar: Exempel

Känslan av att ständigt vara i fara leder till förändrade uppfattningar av andra personer:

- En väns ledsna ansiktsuttryck feltolkas som spelad sympati.
- En vän tittar ofta på sitt armbandsur under vårt samtal. Detta tolkas som att tydligt visa på hennes ointresse av konversationen.
- Ett butiksbiträde erbjuder sin hjälp, detta missuppfattas som en ursäkt för att kolla dig- då han tror att du vill stjäla varor i affären.



Räkna upp några mänskliga känslor

- Glädje
- Förvåning
- Rädsla
- Sorg
- Ilska
- Avsky/Avsmak
- Smärta
- Skuld/Skam

Ibland är det lätt att förstå hur någon annan känner sig, särskilt om man känner till sammanhanget...

???



???



???



???



???



???



Ibland är det lätt att förstå hur någon annan känner sig, särskilt om man känner till sammanhanget...

Avsky/Avsmak



Glädje



Rädsla



Förvåning



Sorg



Ilska



(f.v.t.h...: överst: "That's as close as I could get it to my mouth for the photo." av erickskiff; "happy couple" av kthypryn; "July wasn't really scared..." av OctopusHat; nederst: "Now that's what I call a gift!" av billaday; "Danilo's Wake" av emilio labrador; "angry chinese people in piazza navona" av cking)

Det är mycket svårare när man inte känner personen eller
känner till omständigheterna!



Glädje?

Förvåning?

Avsky/Avsmak ?

Rädsla ?

Förvåning och rädsla kan lätt
förväxlas: ögonen är vidöppna vid
båda känslorna.

Kan vi dra slutsatser om någons personlighet eller yrke enbart baserat på deras utseende?

Vem av dessa fyra män är skådespelare, idrottsman, psykolog respektive seriemördare? Hur säker är du?



Kan vi dra slutsatser om någons personlighet eller yrke enbart baserat på deras utseende?

Ofta dominerar våra fördomar det första intrycket. Till exempel är inte alla skådespelare attraktiva och alla mördare ser inte brutala ut!

John Wayne Gacy:
seriemördare
affärsman, var ofta
utklädd som clown,
stämmer inte med vår
fördom om en mördare



Thorsten Voß:
idrottsman



Sven Nagel:
skådespelare



Stefan Behrens:
psykolog

Misstas ofta för att
vara seriemördaren på
grund av fientligt
ansiktsuttryck och
hållning (på sin fritid är
han sångare i ett
rockband)

Uppgift 1

I följande visas en bild (eller en del av en bild).

Försök att lista ut vad som händer med personen eller personerna på bilden.

del av bild!



1. Vinnare av pris vid en prisceremoni
2. Efter att ha släppts ur fängelset
3. Fokuserad fotograf
4. Man som lyssnar på sin motpart i en debatt

Det första intrycket kan vara fel...

Ofta är det inte innan vi tar hänsyn till ytterligare information som vi kan dra en slutsats kring vad som händer en annan person.

Fokus!



1. Vinnare av pris vid en prisceremoni

2. Efter att ha släppts ur fängelset

3. Fokuserad fotograf

4. Man som lyssnar på sin motpart i en debatt

del av bild!



1. Efter domslutet
2. En kock under en provsmakning
3. Pojke som blir retad
4. Affärsman på konferens

Det första intrycket kan vara fel...

Ofta är det inte innan vi tar hänsyn till ytterligare information som vi kan dra en slutsats kring vad som händer en annan person.

Fokus!



1. Efter domslutet
- 2. En kock under en provsmakning**
3. Pojke som blir retad
4. Affärsman på konferens

Vårt humör påverkar vår uppfattning och tolkning!



Hur känner du dig när du tittar på kvinnan på bilden?

Tror du att du skulle känna på samma sätt om du var på bra humör, ledsen eller orolig?

Vårt humör påverkar vår uppfattning och tolkning!

situation:



Ditt humör:



glad



ledsen



misstänksam

Möjliga tolkningar:

???

???

???

Vårt humör påverkar vår uppfattning och tolkning!

situation:



Ditt humör:



glad



ledsen



misstänksam

Möjliga tolkningar:

... ser trevlig ut, skulle gärna vilja prata med henne...

... någon som henne kommer säkert tycka att jag är tråkig...

... hon pratar säkert om mig bakom min rygg...

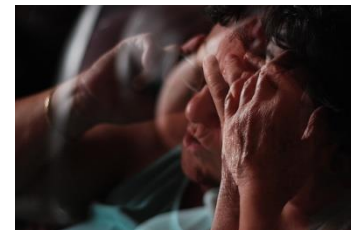
Vårt humör påverkar vår uppfattning och tolkning!

Följande faktorer ökar risken för felaktiga tolkningar:

- Stress/känsla av utsatthet: när vi är stressade upplever vi ofta mindre händelser som mycket störande eller förolämpande (exempelvis en lång kö till kassan på affären)!
- Sömbrist/droger/kaffe: vi missuppfattar ofta ursprunget till våra egna fysiska upplevelser, så som att känna sig spänd, och hänför detta till något annat (exempelvis en irriterande kollega)!
- Musik/oljud: Viss musik kann göra oss irriterade och öka risken för feltolkningar.

Externa faktorerers inverkan på mentala tillstånd och tankar

Faktorer	Inverkan? Blir jag arg, ledsen, nervös, glad? Andra möjliga reaktioner...?
<i>Exempel:</i>	"Små mängder alkohol höjer mitt humör och gör att jag har lättare att prata med andra. Dock tappar jag kontrollen och kan bli irriterande om jag dricker för mycket."
Stress	
Alkohol	
Droger	
Väder/ljus	
Medicin	
Sömnbrist	



Första slutsatsen

- Det är inte alltid möjligt att säkert tolka ansiktsuttryck och gester!
- **Varning:** Många personer har naturligt eller på grund av sjukdom (exempelvis vid Parkinsons sjukdom) få gester eller liten mimik när de talar- vilket gör det svårt att tolka känslouttrycken hos den personen.
- Ytterligare information (situation, kännedom om personen, en direkt fråga) bör övervägas innan man kan dra några slutsatser kring någons känslotillstånd baserat på mimik och gester.
- **Varning:** Faktorer så som stress, alkoholintag, och känslor (rädsla, ilska, ledsenhet) kan påverka vår uppfattning och leda till feltolkningar.

Bedömning av en person:
Vad tittar du efter när du lär känna någon?
Hur säker blir din bedömning efter detta?



Bedömning av en person: Vad tittar du efter när du lär känna någon? Hur säker blir din bedömning efter detta?



ögon?

språk?

hår/frisyr?

händer?

kläder?

kroppsspråk/
hållning?

annat?...

Bedömning av en person:

Vad tittar du efter när du lär känna någon?
Hur säker blir din bedömning efter detta?

- Tidigare kännedom om en person (hörsägen): till exempel något en vän berättat om personen.
- Tidigare kännedom om personer tillhörande en viss grupp eller stil: till exempel rappare, hippies.
- Magkänsla/intuition.
- Något personen skrivit: exempelvis ett mail eller i en chatt.



... ingen av dessa ledtrådar (till exempel språket) kan man lita på var för sig!

Man bör ta hänsyn till så många ledtrådar som möjligt!

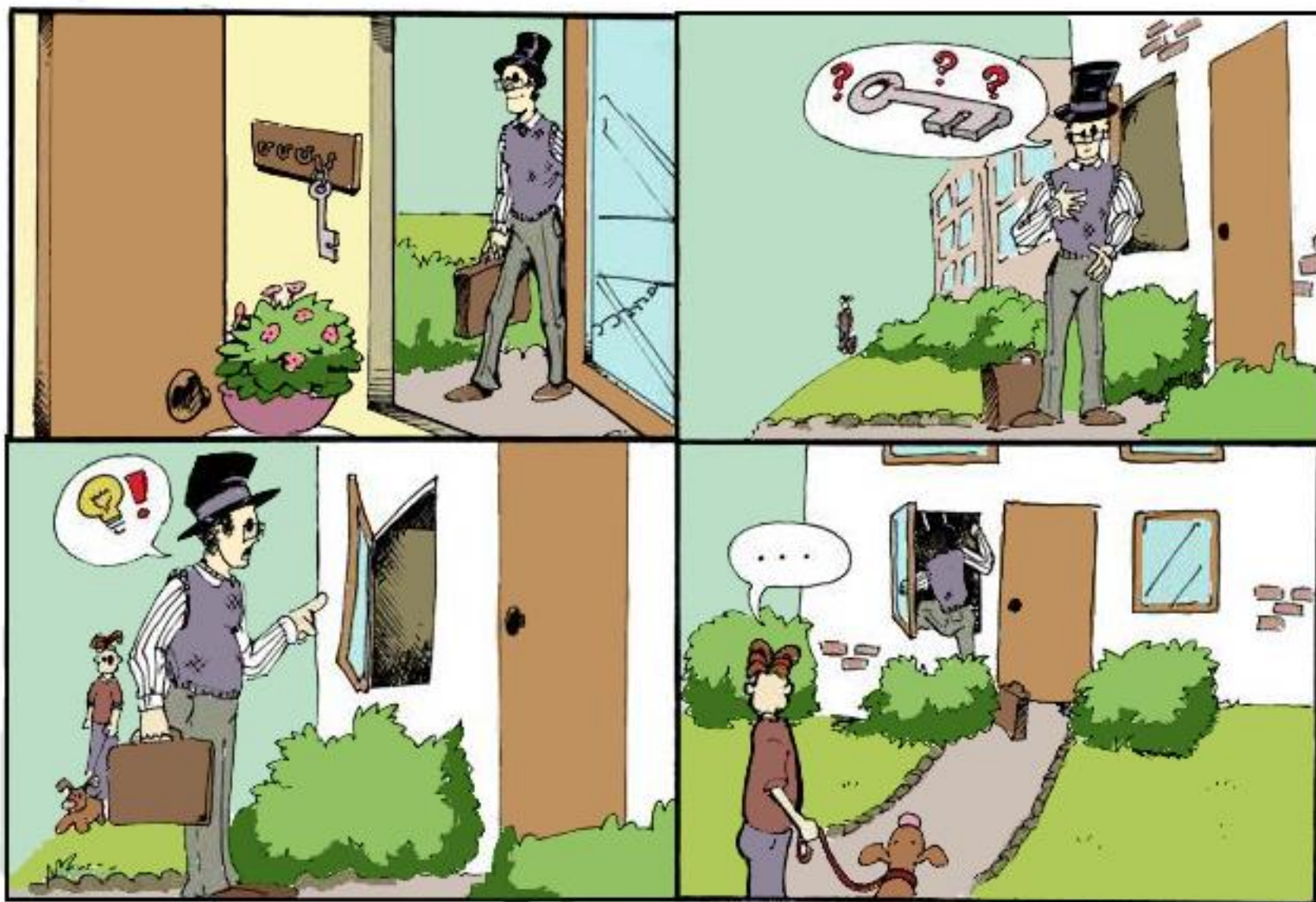
Kombinerade så kan de bidra till att fatta ett beslut i en komplex situation...

Uppgift 2

I följande kommer du att få titta på några serieteckningar. Fundera på vad personerna i teckningarna tänker om varandra.

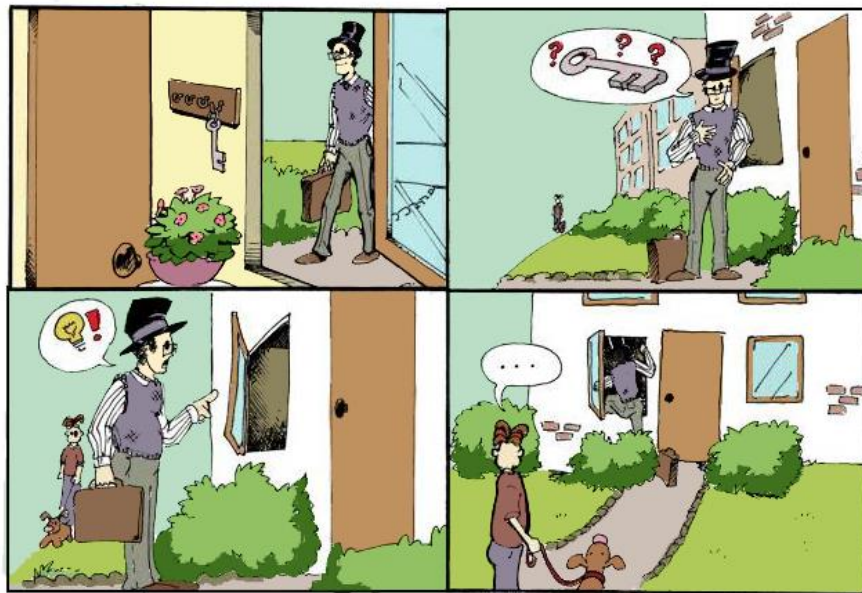
Viktigt:

- Tänk på att skilja på den information som du har och den information som karaktärerna i teckningarna har om varandra.
- Fundera på vilken ytterligare information som skulle behövas för att besvara frågan.



Vad tänker mannen som är ute och går med hunden?

Vad tänker mannen som är ute och går med hunden?



Sannolikt (men felaktigt): Mannen med hatten är en inbrottstjuv!

Verkar osannolikt– men är korrekt: Mannen har glömt nyckeln hemma och klättrar in genom ett öppet fönster för att få tag på sin nyckel.

Ytterligare antagande: det är inte tydligt om mannen med hunden känner den andre mannen. Om det inte är så, så tänker han sannolikt att mannen är en inbrottstjuv.

Att byta perspektiv



Alla människor vet inte lika mycket om samma sak och känner inte på samma sätt. Detta kan leda till missförstånd och konflikter!

Därför är det viktigt att:

- Ta hänsyn till andras perspektiv på en händelse för att förstå deras handlingar.
- Att kommunicera med andra för att förklara eget beteende i vissa situationer.

Föreställ dig följande situation:

Du är trött och på hemväg från arbetet. Du stannar på affären för att handla lite snabbt, och där är fullt av folk. Du har handlat allt du skulle och står i kö till kassan. Direkt framför dig så packar en äldre man upp sina varor på kassabandet. Han gör detta långsamt och verkar osäker. När kassörskan berättar för honom hur mycket varorna kostar så letar den äldre mannen länge i sin väska utan att kunna hitta sin plånbok. Medan han letar råkar han av misstag knuffa ner en flaska med olja från kassabandet. Flaskan krossas när den träffar golvet.



→ arbetsblad 7.3



Att byta perspektiv

Vad tänker/känner du i denna situation?	Exempel: Det gör mig arg då jag är trött och vill hem så snabbt som möjligt. Eller: jag känner medkänsla och sympati för den äldre mannen.
Vad tänker/känner kassörskan?	Exempel: Hon är irriterad för att kön blir längre och längre medan hon städar upp den trasiga flaskan. Eller: Hon känner sympati för den äldre mannen som hon känner.
Vad tänker/känner den äldre mannen?	Exempel: Han skäms och är arg på sig själv. Han är generad.
Vad kan hjälpa dig att ta den äldre mannens perspektiv i denna situation?	Exempel: Jag tänker på mina morföräldrar och reflekterar över hur även dem blir långsammare och osäkrare med stigande ålder. Eller: Jag funderar över hur jag själv skulle känna om jag tappade en flaskan i golvet i affären. Dessutom har något liknande hänt mig tidigare och jag kommer ihåg hur jag kände då.



Vad definierar en god samtalspartner?

- Lyssnar, låter andra tala till punkt
- Ställer frågor
- Håller ögonkontakt utan att stirra
- Respekterar att andra kan ha andra åsikter
- Undviker att endast tala om sig själv
- Lagom öppenhet under konversationen (fastnar inte i att tala om sig själv eller berättar för intima detaljer om sitt liv i tidiga konversationer, är inte heller för reserverad mot en vän)
- Undviker att förolämpa! Uttrycker kritik på ett respektfullt sätt (exempelvis istället för "din nya frisyr är för gräslig" uttrycker sig mer i stil som "jag gillade din frisyr bättre förut").



Vad definierar en god samtalspartner?

- Att vara uppskattande, men också ärlig och naturlig (exempelvis du behöver inte brista ut i gapskratt om du inte tyckte att skämtet var roligt).
- Att skvallra om andra framstår ofta icke-respektfullt och kan leda till att den andra personen inte litar på dig.



Vad definierar en god samtalspartner?

Framförallt när man först lär känna varandra:

- Gå långsamt fram, ställ inte alltför personliga frågor direkt.
- Dela inte med dig av alltför privata saker utan att först hunnit lära känna varandra något (exempelvis berätta historier om sitt liv som kan upplevas för privata).
- Var medveten om icke-verbala signaler (exempelvis om någon vänder sig bort under samtalet, ser på sin klocka hela tiden under samtalet, detta kan indikera att personen inte är intresserad av samtalet eller har glömt något), var dock försiktig med dessa tolkningar!
- Sitt inte för nära, håll en lagom fysisk distans inledningsvis (exempelvis hälsa med att ta i hand snarare än att kramas).

Implicita sociala normer/regler

- Kom i tid!
- Tala till äldre eller personer du inte känner på ett mer formellt sätt.
- Vänlighet: säg "snälla", "tack", "ursäkta" med mera där lämpligt.
- Tala med det tonläge och volym som är adekvat för situationen, tala ej för lågt eller för högt.



→ arbetsblad 7.4

Implicita sociala normer/regler

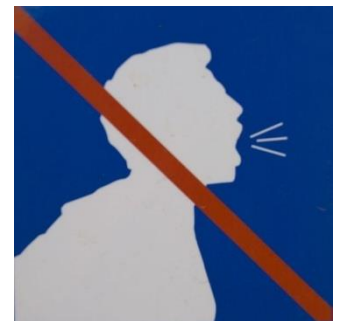
- Klä dig efter väder och situationen (exempelvis inte träningskläder till en anställningsintervju)
- Ta hand om din personliga hygien (duscha regelbundet, rena kläder)



Implicita sociala normer/regler

“bra uppförande”, exempelvis:

- Rapa inte bland andra- om du ändå råkar göra det så be om ursäkt
- Håll handen för munnen om du gäspar
- Vänd dig bort om du måste snyta dig
- Rök inte när andra äter
- Prata inte med mat i munnen
- Spotta inte på golvet
- Svär inte



Inlärningsmål:

- Du bör bara dra slutsatser kring en annan person om du känner personen väl eller noga har observerat personen och dennes beteende.
- Ansiktsuttryck och kroppsspråk är viktiga ledtrådar till vad en person känner, men kan även vara missvisande ibland!
- När komplexa situationer eller andras beteenden ska utvärderas bör man ta hänsyn till all tillgänglig information.
- Varning: Vårt aktuella mående påverkar hur vi uppfattar vår omgivning (exempelvis hur vi upplever en annan persons beteende).
- När vi interagerar med andra finns många implicita sociala regler och normer som vi behöver ta hänsyn till.

Inlärningsmål:

- Gör det till en vana att överväga minst 2-3 förklaringsmodeller när du känner dig irriterad, upprörd eller stressad över någon annans beteende.
- Ta också med i ditt övervägande personens livsstil, exempelvis morgon- eller kvällsmänniska, eller annat som kan pågå i personens liv. Om någon fäller en elak kommentar betyder det inte nödvändigtvis att personen är ond eller elak utan kanske bara tanklös. Ingen reagerar rättvist och korrekt alltid.
- Var ärlig: Du är inte alltid rättvis oh korrekt i ditt agerande heller.

Hur hänger detta samman med psykos?

Under psykos så ökar tendensen att feltolka eller övertolka ansiktsuttryck och beteenden hos andra.

Exempel: Walter sände brev till Arnold Schwarzenegger, som blev guvenör i Kalifornien, USA, 2003.

Bakgrund: Walter var övertygad om att han skulle bli den näste "Terminatorn" (en filmroll spelad av Arnold Schwarzenegger) och frågade om råd kring sin nya "uppgift". När han inte fick några svar så lämnade Walter istället meddelande på Schwarzeneggers kontor om att han uppfattade att där var en komplot och att hans brev aldrig kommit fram.

Men!: Walter hade sett Arnold Schwarzenegger på ett möte för republikaner i samband med valet i Kalifornien. Vid detta tillfälle, som var en stark upplevelse för Walter, så tog Arnold flera personer i hand- så även Walter. Innan han lämnade mötet gjorde Arnold tummen upp och sa "I'll be back".

Mycket ligger i betraktarens tolkning. Särskilt när vi är stressade, då vår uppfattning om omvärlden påverkas av våra känslor och mående (exempelvis misstänksamhet vid känsla av oro och ångest).