

Metakognitiv Terapi



DEL 4: ATTRIBUTIONSSTIL

Attribution = att finna orsaker till händelser (t. ex. skylla på andra när det gäller negativa händelser)

Vi bortser ofta från möjligheten att samma händelse kan ha fler olika förklaringar.

Vilka orsaker kan ha bidragit till följande situation?

Du blir underkänd på ditt körkortsprov.

Varför blev du underkänd på ditt körkortsprov?

Möjliga orsaker...

...du själv

nerver, bristande körvana

...andra

krävande examinator

**...situationen eller
omständigheter**

dåliga väderförhållanden, svår
vägbana, mycket trafik

Attributioner

Många människor har förutfattade (en-sidiga) förklaringar till vad som orsaker en händelse. Ofta, så skyller vi på andra istället för oss själva. (Ordspråk: "Ögonen ser allting förutom sig själva!").



Ofta, är det flera faktorer som bidrar samtidigt!

Varför gör vi det här?

Studier visar att många (men inte alla!) människor med **depression**:

- tenderar att själva ta på sig skulden när något går dåligt
- tenderar att se framgångar som ett resultat av andras ansträngningar eller tillfälligheter

Denna attributionsstil kan bidra till låg självkänsla!

Varför gör vi det här?

Studier visar att många (men inte alla!) människor med **psykos**:

- tenderar att skylla på andra vid negativa händelser eller misslyckanden
- tenderar att tänka att både positiva och negativa händelser är bortom deras kontroll

Denna attributionsstil gällande att skylla på andra kan leda till interpersonella problem!

Exempel: Hur en-sidiga attributioner banar väg för felaktiga tolkningar (t. ex., under psykos).

Händelse	Förklaring under psykos	Alternativa förklaringar
Människor tystnar när du stiger in i rummet	Människor pratar om mig bakom min rygg	Endast slumpen – någon avslutade precis en berättelse; människor är nyfikna på vem som kom in i rummet
Du har gått upp i vikt	Den där doktorn skriver ut billig medicin som leder till viktökning	Biverkning av medicin kan vara en del av problemet, men stillasittande och dålig kost är andra möjliga orsaker
Din cykel har blivit stulen vid mataffären	Någon vill förstöra för mig: Nästa gång gör de inbrott i min lägenhet	Cyklar blir ofta stulna i det här området; cykeln stod där i 3 dagar och var inte ordentligt låst; den här typen av elak stöld kan hända vem som helst



→ arbetsblad 4.1

- Överväg möjliga orsaker till följande händelser.
- Skynda dig inte att enbart acceptera en förklaring.
- Tänk på konsekvenser av vissa attributioner (t. ex., att skylla på andra kan leda till konflikter).

Människor skrattar när du pratar

Vad kan ha orsakat att människor skrattade när du pratade?

Vad är den huvudsakliga orsaken till den här händelsen?

Du själv?

En annan person eller andra människor?

Omständigheter eller slumpen?



En vän har köpt en present till dig.

Varför gav din vän dig en present?

Vad är den huvudsakliga orsaken till denna händelse?

Du själv?

En annan person eller andra personer?

Omständigheter eller slumpen?



Effekter av särskilda attributionsstilar gällande negativa händelser!



Jag är ledsen Mr. Miller, men jag kommer inte att förnya ditt anställningsbevis.



Attribution: Jag själv

(t. ex. "Det här var verkligen mitt fel, jag arbetade inte hårt nog!")

Nackdel: ???

Fördel: ???

Attribution: andra/omständigheter

(t. ex. "Chefen tyckte inte om mig från början – Jag var ständigt mobbad.")

Nackdel: ???

Fördel: ???

Effekter av särskilda attributionsstilar gällande negativa händelser!



Jag är ledsen Mr. Miller, men jag kommer inte att förnya ditt anställningsbevis.



Attribution: Jag själv

(t. ex. "Det här var verkligen mitt fel, jag arbetade inte hårt nog!")

Nackdel: påverkar självkänslan negativt

Fördel: det betraktas som ädelt och modigt att ta på sig ansvar

Attribution: andra/omständigheter

(t. ex. "Chefen tyckte inte om mig från början – Jag var ständigt mobbad.")

Nackdel: att fullständigt lägga över ansvar betraktas som omoget (och att göra det alltför enkelt för sig själv)

Fördel: Självkänslan hotas inte

Effekter av särskilda attributionsstilar gällande negativa händelser!

“Sege har tusen fäder, *men besegran är föräldralös*”



Jag är ledsen Mr. Miller, men jag kommer inte att förnya ditt anställningsbevis.



Mer balanserad respons (exempelvis kombinerar påverkan av jag själv, andra, eller situation; erbjuder olika förklaringar):

“Företaget drar ner på jobb, jag har själv märkt att min nuvarande position inte matchar mina förmågor och intressen och att samarbetet med mina kollegor inte alltid gick så bra.”

Effekter av särskilda attributionsstilar gällande positiva händelser!



Lägenhet är din! Vi är glada att välkomna dig som vår nya hyresgäst!

Attribution: jag själv	Nackdel: ???
(t. ex. "Jag gjorde ett bra intryck, självklart skulle min ansökan antas!")	Fördel: ???
Attribution: andra/omständigheter	Nackdel: ???
(t. ex. "Jag måste ha varit den enda som var intresserad. Vilket lyckligt sammanträffande!")	Fördel: ???

Effekter av särskilda attributionsstilar gällande positiva händelser!



Lägenhet är din! Vi är glada att välkomna dig som vår nya hyresgäst!

Attribution: jag själv

(t. ex. "Jag gjorde ett bra intryck, självklart skulle min ansökan antas!")

Nackdel: att berömma sig själv kan göra att andra uppfattar en som arrogant

Fördel: att berömma sig själv ökar självkänslan

Attribution: andra/omständigheter

(t. ex. "Jag måste ha varit den enda som var intresserad. Vilket lyckligt sammanträffande!")

Nackdel: självkänslan ökar inte

Advantage: du uppfattas som ödmjuk och uppträder socialt korrekt

Effekter av särskilda attributionsstilar gällande positiva händelser!



Lägenhet är din! Vi är glada att välkomna dig som vår nya hyresgäst!

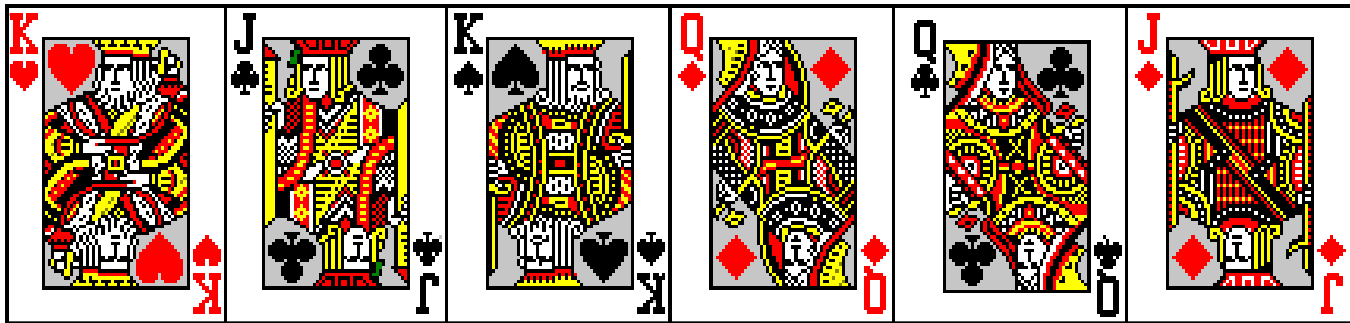
Mer balanserad respons (exempelvis kombinerar påverkan av jag själv, andra, eller situation; erbjud olika förklaringar):

”Jag måste gjort ett gott intryck på hyresvärden. Vi kom bra överens direkt. Förutom det, är det säkert till hans fördel att jag står för köksmöblerna.”

Kortspel

Väl ut ett av dessa kort och tänk på det utan att tala om vilket.

Peka inte på det, namnge det inte, och tala inte om vilket kort du valt. Efter att du lagt kortet på minnet kommer jag att vända blad...



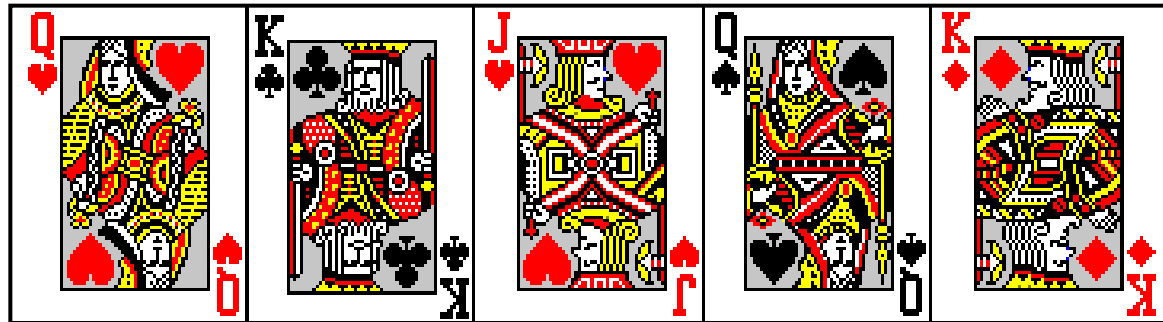
Kortspel

Kortet du har valt kommer nu att hittas och tas bort från kortleken.

Jag kommer att vända blad nu...



Kortspel



Har ditt kort blivit bortplockat?

Hur tänker du att detta gick till?

Hur tänker du att detta gick till?



Telepati?

Magi?

...

Nej: Det är ett korttrick!

Märkliga fenomen eller situationer som verkar ha övernaturliga orsaker förekommer ibland även i vardagen. Var god och överväg:

För det mesta finns det enkla förklaringar till märkliga företeelser.



Förföljelse/märkliga lukter, för och emot

Exempel:

Tina uppmärksammar lukten av tårgas på Bangkoks gator.

Tolkning/ Attribution:

Hon är övertygad om att hennes granne följde efter henne till Bangkok och försöker att förgifta henne, precis som han försökte göra hemma.

Vilka alternativa förklaringar/orsaker kan vara möjliga?

???



Förföljelse/märkliga lukter, för och emot

Exempel: märkliga lukter

Vilka alternativa förklaringar/orsaker kan vara möjliga?

Kopplat till situation/omständigheter:

Kopplat till andra:

Kopplat Tina själv:



Förföljelse/märkliga lukter, för och emot

Exempel: märkliga lukter

Vilka alternativa förklaringar/orsaker kan vara möjliga?

Kopplat till situation/omständigheter:

Det finns många lukter som är främmande för Tina och det finns mycket rök i Bangkok.

Kopplat till andra: Det har varit en polisaktion där de har använt tårgas (osannolikt).

Kopplat till Tina själv: Tina känner sig väldigt trött av resan och känner sig nervös och stressad. Förutom det har hon en känslig näsa. Tina upplevde nyligen en psykos som följdes av missuppfattningar.



→ arbetsblad 4.2

Förföljelse/märkliga lukter, för och emot

Exempel: märkliga lukter

Vad kan vara en mer balanserad tolkning som tar hänsyn till flera orsaker?

Tina själv/andra/situation:

Kopplat till den långa resan och trötthet, Tina var stressad och nervös, de främmande lukterna, hennes känsliga näsa och rädslan för hennes granne förstärkte preceptionerna och banade väg för missuppfattningar.



Negativa händelser under den senaste veckan (stress, konflikter, sorg, besvikelse...)

Vad hände?



Vad ansåg du var orsaken till händelsen?

Vilka är konsekvenserna av din förklaring?

Vilka andra möjliga förklaringar finns det till händelsen?



→ arbetsblad 4.3

Postiva händelser under den senaste veckan (komplimanger, bekantskap, inbjudningar...)

Vad hände?



Vad ansåg du var orsaken till händelsen?

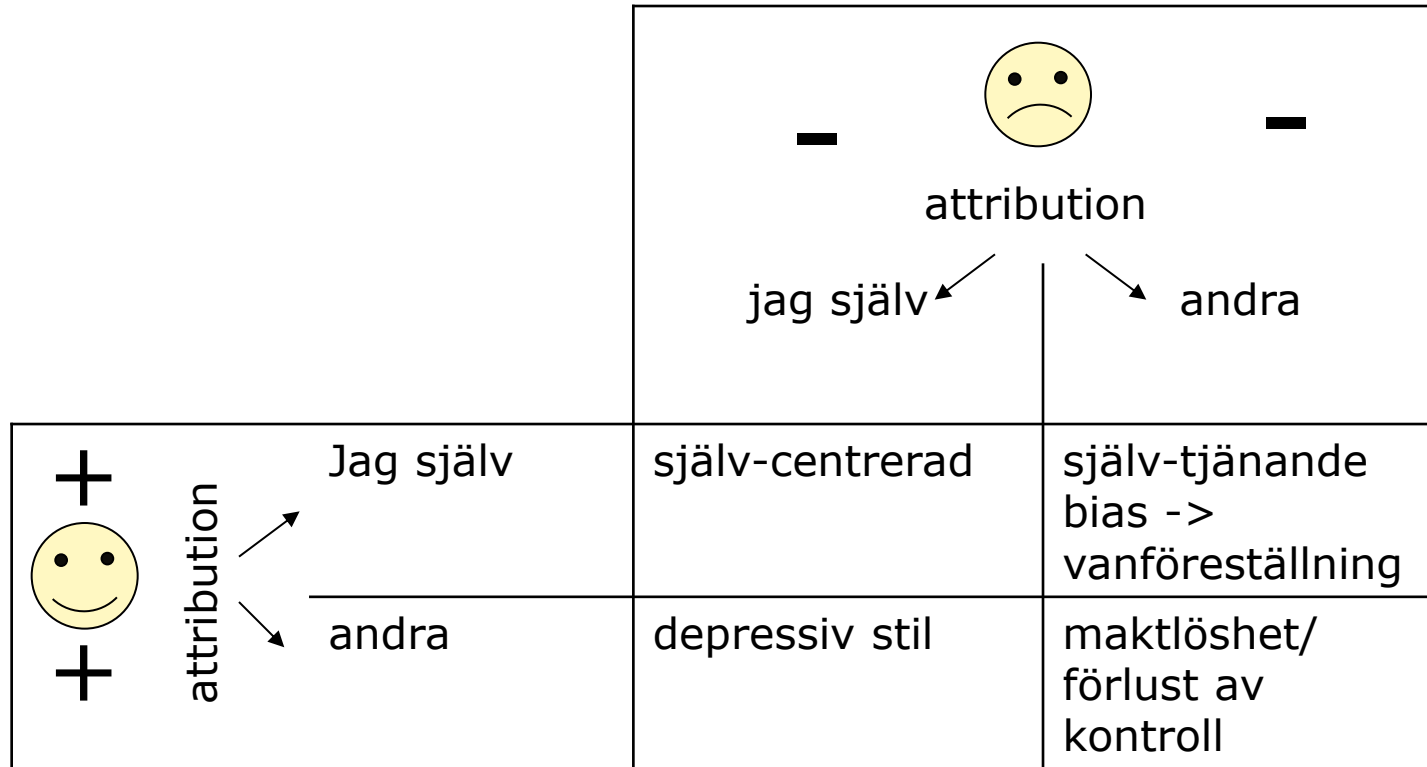
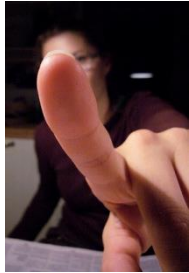
Vilka är konsekvenserna av din förklaring?

Vilka andra möjliga förklaringar finns det till händelsen?



→ arbetsblad 4.4

Vilken är din attributionsstil?



Positiv händelse



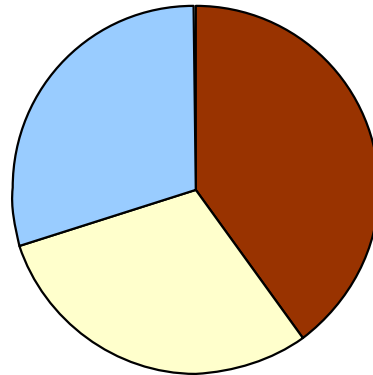
Negativ händelse

Förföljelse: Omständigheter, andra personer, jag själv!

Exempel: Peter tror att grannarna vill tvinga honom ut ur sin lägenhet. Konflikten eskalerar när han, påverkad av droger, ringer polisen.

Vilka faktorer bidrog till att det eskalerade?

andra personer:
elaka grannar
(30%)



omständigheter:
alkohol, droger
(40%)

Jag själv: allmänt
känslig (30%)



En inre röst talar om för dig att du är dålig

Möjliga attributioner...

...du själv

...andra

...situation/omständigheter



En inre röst talar om för dig att du är dålig

Möjliga attributioner...

... kopplat till mig själv:

- självanklagelse, underliggande självhat
- symptom på psykiska problem
- spontan obalans i hjärnan (t. ex. i språkcentrat)
- dina egna tankar, helt enkelt upplevt på ett intensivt sätt

... kopplat till andra:

- någonting har blivit implanterat i din hjärna (sändare, elektroder) eller överfört från utsidan
- någon har tagit kontroll över dina tankar

... kopplat till situation eller slump:

- stress
- medryckande ton, grubblande, att vrida och vända på sina egna tankar t. ex. efter en konflikt



En inre röst talar om för dig att du är dålig

Typisk Attribution under psykos:

- någonting har blivit implanterat i din hjärna (sändare, elektrod) eller överfört från utsidan
- någon har tagit kontroll över mina tankar



→ arbetsblad 4.6

Höra röster

dina egna tankar eller kontrollerade av en extern källa?
För och emot



Kontrollerade utifrån?	Finns det kanske andra förklaringar?
"Jag kan höra det tydligt till skillnad från mina tankar som är helt tysta!"	???
"De här tankarna är okontrollerbara. När jag försöker att stoppa dem, blir det värre. Det här visar att någon verkligen vill komma åt mig."	???
"Jag skulle aldrig tänka sen så ond tanke Jag skulle aldrig kunna skada någon. Men ändå, jag hör aggressiva röster hela tiden."	???

Höra röster

dina egna tankar eller kontrollerade av en extern källa?
För och emot



Kontrollerade utifrån?	Finns det kanske andra förklaringar?
"Jag kan höra det tydligt till skillnad från mina tankar som är helt tysta!"	<ul style="list-style-type: none">○ Uppskattningsvis hör 15-20% av befolkningen röster då och då○ Intensiva tankar kan nästan bli hörbara (medryckande ton; grubblande; när läser ett brev från någon som man känner väl, en del personer "hör" sin egna röst)
"De här tankarna är okontrollerbara. När jag försöker att stoppa dem, blir det värre. Det här visar att någon verkligen vill komma åt mig."	<ul style="list-style-type: none">○ Våra tankar är inte helt kontrollerbara– I annat fall skulle det inte finnas så mycket plötsliga inspirationer, brainstorm, eller grubblande.○ Om vi försöker att motverka de här tankarna, blir de automatiskt starkare.○ Experiment: Tänk inte på nummer 8 under följande minut! – Du kommer inte att lyckas.
"Jag skulle aldrig tänka sen så ond tanke Jag skulle aldrig kunna skada någon. Men ändå, jag hör aggressiva röster hela tiden."	<ul style="list-style-type: none">○ Tankar som motarbetar vårt vanliga sätt att tänka är frekventa. Tankar ≠ Agera: 20% av befolkningen har övergående tankar på att ta livet av sig, men de gör det inte. Även om det är gentemot personer som vi älskar, har vi ibland (något) aggressiva tankar (t. ex. en mor och hennes gråtande barn).

Höra röster

dina egna tankar eller kontrollerade av en extern källa?
För och emot

Antagandet om fjärrkontrollsstyrda tankar reser mer frågor än svar, exempelvis:

- Teknisk möjlighet?
- När och hur skedde implantationen?
- Vem skulle vara intresserad av att skada sig på detta sätt?
Vem skulle ha tid och pengar till att göra det?
- Det finns lättare sätt att skada någon. Varför skulle en sådan komplicerad metod väljas?



Inlärningsmål:

- Överväg alltid tre möjligheter som kan ha bidragit till utfallet av en specifik händelse: **jag själv, andra och omständigheter.**
- Vi bör försöka att vara så realistiska som möjligt i vardagen: Det är inte berättigat att *alltid* lägga skulden på andra – precis som det inte *alltid* vårt fel när saker och ting går dåligt!
- För det mesta bidrar flera faktorer till en händelse!

Hur hänger detta samman med psykos?

Många (men inte alla!) personer med psykos tenderar att förklara komplexa händelser enbart med en förklaring. Ibland, genom att enbart skylla på andra för deras egna misstag, eller, tvärtom, att enbart skylla på sig själva.

Exempel: Anna återfaller.

Anna's uppfattning: Maten var förgiftad.

MEN: Anna har nyligen festat mycket och då konsumerat mycket alkohol och droger. Förutom det, har hon sovit lite under de senaste veckorna och haft problem på jobbet.