

## Atferlistilraunir

Í hugrænni atferlismeðferð eru oft gerðar atferlistilraunir. Þó við rökræðum við okkur sjálf náum við oft ekki að sannfæra okkur um að hugsanir okkar séu bæði óhjálplegar og rangar. Við höfum hugsað þær svo lengi að við erum farin að trúá þeim. Þess vegna er mikilvægt að hlaða upp reynslu sem afsannar þessar skoðanir okkar. Þetta gerum við með því að haga okkur í samræmi við hin skynsamlegu mótrök sem við finnum og kanna hvort þau séu hjálpleg og í samræmi við raunveruleikann. Þetta gerum við með atferlistilraunum.

Eftirfarandi eru nokkur skref sem við getum tekið til þess að prófa neikvæðu hugmyndir okkar og kanna réttmæti þeirra:

1. Skrifðu niður forspá þína (neikvæðu hugsunina).
2. Skoðuðu rökin með og á móti forspánni. Hvað geturðu lært af fyrri reynslu? Hverju myndir þú spá ef um væri að ræða aðra manneskju en sjálfa/n þig?
3. Gerðu áætlun um hvernig þú getur gengið úr skugga um hvort forspáin sé rétt eða röng.
4. Framkvæmdu áætlunina.
5. Skoðuðu niðurstöðuna og dragðu lærdóm af henni.

### Það eru tveir möguleikar fyrir hendi:

- Forspáin (hin neikvæða hugsun) rætist EKKI. Þetta sýnir hversu bjagaðar hugsanir þínar geta verið. Þú hefur þar að auki breytt neikvæðri hugsun í jákvæða upplifun og mjög líklegt er að sjálfstraust þitt aukist við þessa jákvæðu reynslu.
- Forspáin reynist rétt. Þetta getur líka gerst, að forspá þín rætist, en ekki örvænta! Þetta geta líka verið mikilvægar upplýsingar. Áttir þú kannski hlut í því að neikvæða forspáin rætist? Gætir þú kannski tekist á við sambærilegar aðstæður svo að betur fari? Var þetta kannski of stórt verkefni? Væri betra að byrja á einhverju auðveldara verkefni og prófa þetta aftur seinna? Hefðir þú getað hagað þér öðruvísi? Auðvitað eru aðstæður misjafnar og erfitt getur verið að breyta þeim. Hins vegar getur þú alltaf unnið með eigin hugsanir svo að *þér líði betur* í þessum erfiðu aðstæðum. Mikilvægt er að svara þessum spurningum, gera nýja áætlun og framkvæma hana svo. Vonandi gengur betur í þetta skiptið.

6. Dragðu nú lærdóm af niðurstöðum þínum. Hvað segja niðurstöðurnar um sjálfan þig eða hvernig neikvæðu hugsanir þínar hafa áhrif á þig? Getur þú nýtt þér þessa reynslu og sett þér einhverjar almennar reglur sem hjálpa þér að takast á við svipaðar aðstæður?

## Dæmi

Yfirmaður þinn biður þig að halda fyrirlestur um efni sem þú kannt mjög vel.

Skrifaðu niður forspá þína: “Ég veit að ég verð kvíðinn. Það á eftir að líða yfir mig. Það verður hringt í sjúkrabíl og ég á eftir að lenda á sjúkrahúsi.”

Skoðaðu rökin með og á móti forspánni. Hvað geturðu lært af fyrri reynslu? Hverju myndir þú spá ef einhver annar ætti í hlut í þessari aðstöðu?

**Rök með:** Þetta hefur einhvern tímann komið fyrir einhvern. Ég verð líka alltaf taugaóstyrkur og kvíðinn þegar ég þarf að halda ræðu.

**Rök á móti:** Þetta hefur aldrei komið fyrir mig. Mér er illa við að halda ræður en ég hef gert það áður. Mér líður þá yfirleitt illa fyrst en svo þegar ég byrja að tala um efnið sem ég kann mjög vel, þá byrja ég að slaka á. Mér leið reyndar frekar illa síðast þegar ég hélt ræðu og mig svimaði aðeins fyrst, en það getur líka verið af því að ég var lasinn stuttu fyrir fyrirlesturinn. Ef vinur minn hugsaði svona myndi ég hvetja hann til þess hugsa raunsætt um þetta og halda ræðuna. Ég myndi semsagt hvetja hann til þess að takast á við hræðsluna.

Gerðu áætlun um hvernig þú getur gengið úr skugga um hvort forspáin sé rétt eða röng.

Ég fer og athuga hvað gerist. Það versta sem gæti gerst er að þessi neikvæða forspá rætist en ég verð að viðurkenna að það er frekar ólíklegt.

Framkvæmdu áætlunina.

Ég hélt ræðuna.

Skoðaðu niðurstöðuna og hvað þú getur lært af henni.

Ég hélt ræðuna. Ég varð dálítið taugaóstyrkur fyrst, svitnaði í lófum og roðnaði aðeins, en það var líka heitt inni í herberginu. Einhver opnaði gluggann og þá tók ég eftir því að aðrir voru líka rjóðir í framan. Hjartað sló dálítið ört í byrjun ræðunnar en um leið og fólkíð sýndi áhuga og fór að spyrja um ýmislegt, þá einfaldlega gleymdi ég kvíðanum. Þetta gekk semsagt alveg prýðilega þrátt fyrir kvíðann sem ég fann fyrir í byrjun.

Dragðu nú lærdóm af niðurstöðum þínum.

Neikvæðu hugsanir mínar hefðu getað komið í veg fyrir að ég héldi ræðuna. Ég læri ekkert ef ég læt ekki reyna á og prófa það sem ég hræðist eða vil ekki að takast á við.

Í þessu dæmi rættist hin neikvæða forspá aðeins að hluta til. Hann fann fyrir einhverjum kvíða en það leið ekki yfir hann og hann lenti ekki á sjúkrahúsi! Oft kemur í ljós að þær neikvæðu hugmyndir sem við gerum okkur fyrirfram um hlutina reynast ekki réttar, eða aðeins að hluta til réttar. Prófaðu!

Magdalena Gunnarsdóttir, sálfræðingur