

Alternativer

I den kognitive pædagogik lærer man om sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger. Vi bruger 4-Kolonneskemaer til at undersøge såkaldte 'indre tandhjul', dvs. de tanker og følelser der opstår i en bestemt situation, og de handlinger, som tankerne og følelserne afstedkommer. Når man lærer om sine indre tandhjul, kan man nogle gange støde på nogle negative eller u hensigtsmæssige cirkler, som man gerne vil arbejde sig ud af. Det kan fx være, at man er tilbøjelig til at få lidt opgivende tanker, når man står overfor en ny udfordring, og derved får aktiveret følelser som opgivenhed og tristhed. Man udsætter at gå i gang med opgaven til senere og kommer samtidig med til at gå og gruble videre over, at udfordringen er umulig. Denne negative spiral viser sig ved nærmere eftersyn at være den største hindring for, at man kan håndtere de udfordringer, der jævnligt dukker op. Man udsætter og ruminerer, i stedet for at gå i gang og erfare, om udfordringen kan overkommes.

Når vi får øje på sådanne negative eller urealistiske spiraler hos os selv, eller hos mennesker, som vi støtter til udvikling, så kan vi anvende skemaet Alternativer. Værktøjet, som er inspireret af den kognitive diamant fra kognitiv adfærdsterapi, bruges altså til at få afdækket nye handle- og tankemuligheder, når bestemte automatiske tanker triggres.

Der kan selvfølgelig være situationer, hvor det giver mest mening at ændre på noget i selve situationen. Hvis man fx er i et voldeligt forhold eller på en arbejdsplads, hvor man gennem lang tid oplever sig presset ud over det rimelige; ja så handler det ikke om at ændre sin tænkning. Så skal der andre forandringer til. Desuden er det vigtigt at huske på, at Alternativer kun er relevant at benytte, hvis der faktisk er behov for forandring. Positive realistiske tanker behøver vi sjældent at ændre på. Inden man går i gang med at bruge skemaet, er man derfor nødt til at spørge sig selv: Vil det være hjælpsomt for fokuspersonen at ændre på tankerne?

Hvordan gør man?

Man udfylder skemaet ved først at udfylde 4-Kolonneskemaet med de tanker, følelser og handlinger, der "plejer" at blive triggert i en bestemt situation. Det vil altså sige, at man kan udfylde med 'en typisk negativ cirkel' eller med situationen, som den udspillede sig, sidste gang man opdagede, at man røg ind i en negativ/u hensigtsmæssig spiral. Yderligere inspiration til at udfylde denne del af skemaet findes under skemaet: 4-Kolonneskema.

Dernæst ligger opgaven i at overveje, hvilke alternativer der kunne være, både i form af alternative tanker, og i form af alternative handlinger. Da man kan føle sig lidt fastlåst i sit eget typiske 4-Kolonneskema, og nærmest føle sig fanget af de tandhjul, der plejer at gå i gang, kan det være meget hjælpsomt at sparre med andre om alternativerne. Opgaven er at finde frem til nogle brugbare alternativer, som er meningsfulde, og som man tror på, vil kunne gøre en forskel ift. dét, man plejer.

Alternative tanker er tanker, der som tommelfingerregel er (mere) realistiske eller hjælpsomme for fokuspersonen, sammenlignet med den automatiske tanke, man først har beskrevet i skemaets øverste kolonne. Man kan forledes til at tro, at alternative tanker skal være meget optimistiske og

positive, for at opveje de negative tankespiraler. Men forskning viser, at alternative tanker er mest virksomme, når de er realistiske. Alternative tanker til ovenstående eksempel med de opgivende tanker, kunne være: "Jeg ved, at det hjælper mig at gå i gang med nye opgaver, i stedet for at udsætte dem. Jeg går i gang nu, så jeg finder ud af, om opgaven er til at klare, eller jeg skal have hjælp."

Man kan godt have brug for hjælp til at komme på alternative tanker. Det kan fx være hjælpsomt at spørge sig selv: "Hvad ville min kammerat tænke i denne situation? Hvad ville min far have tænkt? Hvad ville jeg tænke, hvis jeg ikke havde angst? Hvad ville jeg tænke, hvis det var en helt exceptionel god dag uden bekymringer?" Det kan altså være en hjælp at man forsøger at distancere sig en smule fra sin egen tænkning og forsøger at få øje på, at der faktisk er andre muligheder.

For at finde frem til alternative handlinger, kan spørgsmålene dernæst lyde: "Har du i nogle situationer prøvet at gøre noget andet end at udsætte og at gruble? Hvad gjorde du i stedet? Har du en idé til noget, du kunne prøve at gøre, i stedet for at udsætte? Hvad ville være bedre/smartere? Hvad ville du råde en ven til at gøre?"

Det kan også være nødvendigt at give fokuspersonen ideer til alternative tanker og handlinger ved fx at sige: "Vil du høre, hvad jeg kan foreslå af alternativer?" Det kan være en god idé at lave brainstorm på hhv. alternative tanker og alternative handlinger udenfor selve skemaet. Dette lægger op til, at der kan være flere muligheder – og man kan så vælge den tanke og den handling, som man tror mest på. Eller man kan vælge dem, som man helst vil arbejde hen i mod at kunne tro på/integrere.

Det er lettest for de fleste at forholde sig til de nye tanke- og handlemuligheder, hvis de er visuelt tilgængelige – så skriv dem gerne ned på et stykke papir eller på et whiteboard for at give overblik. På den måde kan man forholde sig til dem sammen - kigge på fordele og ulemper; graden af realisme; troen på tanken mm., - inden man beslutter sig for, hvilke man hælder mest til.

Følelserne følger med tankerne og handlingerne, så det kan også være meningsfuldt at få snakket om: Hvilke følelser ville du mon få, hvis du kunne tænke denne nye/alternative tanke? Hvordan vil det være at være dig i disse situationer, når du har fået indøvet tanken? Det er vigtigt, at man går videre med en alternativ tanke, som giver en (mere) positiv følelsesmæssig oplevelse end den oprindelige tanke.

Gennem arbejdet med alternative tanker og handlinger kommer man således frem til forskellige nye muligheder, som man kan afprøve næste gang en bestemt situation opstår. Det er vigtigt at understrege, at tanken ikke automatisk er forandret til den alternative tanke, næste gang situationen opstår. Man øver sig i at bruge de alternative tanker og handlemuligheder, og får på den måde erfaringer med, hvad der virker bedre. Vejen er banet for en forandring, som alt andet lige vil være mere nærliggende, når først den er tænkt og afprøvet, end hvis den aldrig havde været i tankerne.

Navn & dato:

Ulla 23.03.2021

Alternativer

Udfyldt af:

Ulla og veninde

Situation	Tanker	Følelser	Handling
Ulla modtager en mail med informationer om, hvad der skal ske den første dag efter ferien	"Åh nej, jeg kan ikke overskue at stå tidligt op hver dag. Det bliver så hårdt. Jeg magter det ikke." "Der er sikkert ikke nogen, der vil snakke med mig..."	Træt og stresset Usikker og nervøs	Åbner en pose chips. Tjekker andre mails overfladisk igennem. Skriver til veninden Lise på messenger og spørger hende, om hun er klar til i morgen. Måske kan de følges ind?

Alternative tanker:

Dejligt at der ligger en plan, så er det ikke så uoverskueligt. Der er taget stilling til, hvad der skal prioriteres.

Alternative handlinger:

Besvarer mailen med: Det er dejligt, at har lagt en plan for de første dage efter ferien. Jeg glæder mig til at se jer.