

11 Tankefällor

www.kbtterapi.se

Tankefällor är ett slags logiska kullerbyttor som gör att vi missuppfattar eller felbedömer situationer. De är vanliga och kan vara harmlösa. Men om vi låter dem dominera, kommer de att förstärka redan dysfunktionellt tänkande. Då får de oss att känna och handla på ett sätt som vi annars inte skulle ha gjort.

När du lär dig att lägga märke till dina tankefällor kan du också lära dig att undvika dem.

De vanligaste tankefällorna www.kbtterapi.se

1. Allt-eller-intet-tänkande

Allt är svart eller vitt. Det finns ingenting däremellan, ingen gråskala. Om något inte är helt perfekt är det totalt misslyckat.

Ex. Du har fått näst högsta betyg på en skrivning. Du ser det som ett totalt misslyckande att du inte fick det högsta betyget, trots att det näst högsta betyget också är ett bra betyg.

Se upp med ord som "ingenting", "allt", "totalt" eller "fullständigt". De visar att du kan vara på väg in i den här tankefällan.

2. Övergeneralisering

Enstaka negativa händelser uppfattas som ett mönster som är typiskt för livet som helhet.

Ex. Du fick inte ett arbete som du hade sökt och drar slutsatsen att du aldrig någonsin kommer att få ett jobb.

De flesta måste söka många arbeten. Att du inte fått ett arbete betyder inte att du inte kommer få ett annat.

Se upp med ord som "aldrig" eller "alltid".

3. Selektiv abstraktion

En del av en situation uppmärksammas på bekostnad av andra delar av samma situation. En enstaka negativ detalj färgar hela verkligheten.

Ex. Du fokuserar på en enda negativ kommentar i ett positivt utlåtande.

4. Diskvalificering av det positiva

Positiva erfarenheter diskvalificeras genom att de på ett eller annat sätt inte räknas. Då kan du hålla fast vid en negativ ståndpunkt, trots att det finns många omständigheter som motbevisar den.

Ex. Chefen berömmar dig för ett arbete, men du säger till dig själv att han bara sa så för att vara snäll.

Chefen tycker nog att du gör ett bra jobb om hon säger det.

Se upp med uttryck som "Det räknas inte".

5. Tankeläsning

Man antar utan grund att någon tänker negativt om en själv. Man gör inga försök att kontrollera om det verkligen är så.

Ex. Du möter en person du känner på gatan. Denne hälsar inte och du drar slutsatsen att han inte tycker om dig.

Han kanske gick i egna tankar och inte såg dig. Det enda sättet att säkert veta vad någon annan tänker är att fråga honom eller henne.

Känner du igen exemplet från förra sessionen, den om automatiska tankar?

Tankefällorna dyker upp just i våra automatiska tankar.

6. Spådomar

Man förutsäger att saker och ting kommer att gå dåligt eller inte fungera. Man är så övertygad om att en förutsägelse är sann att man handlar som om den redan vore det.

Spådomar kan bli självuppfyllande profetior. Genom att vi handlar som om de redan vore sanna kan de bli det.

Ex. Du ringer inte din pojkvän eftersom du tror att han är trött på dig.

Kanske tröttnar han på dig om du aldrig hör av dig.

7. Katastrofiering

Man fokuserar på negativa händelser som skulle kunna inträffa eller räknar med sämsta möjliga resultat. I fantasin låter man tänkta situationer få katastrofala följder eller banala händelser få extrema och katastrofala följder.

Ex. Du vill inte gå till affären och handla eftersom du kanske drabbas av panik och svimmar i kassakön.

Det är sällan man svimmar i kassakön. Skulle det inträffa är det ingen som skulle tycka att du är en idiot. Alla skulle förmodligen fundera över hur de skulle kunna hjälpa dig på bästa sätt.

Räknar du alltid med att det värsta ska inträffa?

8. Förminskning och förstoring

Man överdriver eller underdriver egenskaper, erfarenheter eller händelsers betydelse. Man förminskar det som är positivt och förstorar det som är negativt.

Ex. Du kommer för sent till ett möte och drar slutsatsen att hela din framtid är förstörd.

Det kan ställa till besvär och väcka förargelse om du kommer för sent, men det är inte världens största försyndelse.

9. Känslotänkande

Man antar att ens känslomässiga reaktioner avspeglar verkligheten som den är.

Ex. Du känner dig dum och drar slutsatsen att du därför är det.

10. Måste- borde- tänkande

Man motiverar sig genom att tänka att man "måste" eller "borde" göra vissa saker. Det leder till skuld känslor när man inte kan leva upp till sina egna regler.

Ex. Du vill inte visa att du är ledsen eftersom du tycker att man måste vara stark.

Varför skulle man inte kunna vara stark även om man är ledsen?

11. Etikettering

Man sätter negativa etiketter på sig själv, istället för att se varje händelse för sig själv.

Ex. Du tänker på dig själv som "en förlorare", istället för att tänka att du har misslyckats vid just detta tillfälle.

12. Personalisering

Man anklagar sig själv för sådant som man inte har kontroll över.

Ex. Du anklagar dig själv för att din arbetskamrat råkat ut för en olycka, trots att du inte kunnat påverka förloppet.

Övning 15

www.kbtterapi.se

Identifiera tankefallor

Öva dig att känna igen tankefallor. Vilka tankefallor finns här?

1. Jag vet att han tycker att jag är dum.
2. Det är mitt fel att det regnar.
3. Det är mitt fel att ingen vill komma på festen.
4. Jag kommer att misslyckas på provet.
5. Jag är duktig på att städa, men det betyder ingenting eftersom jag inte kan sjunga.
6. Jag känner mig ful och tråkig. Alltså är jag det.
7. Han sa att han gillar mig, men det gjorde han bara för att Anita redan har sällskap.
8. Jag halkade på vägen till jobbet. Det är typiskt för mig. Jag är hopplöst klumpig.
9. Jag klarade inte uppkörningen den här gången. Det kommer aldrig att gå. Det är lika bra att jag slutar köra bil.
10. Jag är en förlorare.
11. Jag är en träkmåns.
12. Allt jag gör blir katastrofer.
13. Kakorna blev lite brända. De är helt förstörda.
14. Om jag inte klarar att vara med på hela träningspasset är det ingen idé att jag tränar alls.
15. Han tycker att jag klär mig tråkigt. Det måste vara så eftersom han bara sa att skorna är snygga.
16. Jag borde inte vara arg. Trevliga människor är inte arga.
17. Jag kan inte hitta pappret som jag letar efter. Jag är en hopplös slarvmaja som aldrig kommer få någon ordning på mina saker.
18. Hon frågade inte om jag kommer på festen. Det betyder att hon inte vill att jag ska komma.
19. Jag måste vara helt fri från ångest, annars klarar jag ingenting.
20. Jag kommer aldrig att träffa någon som vill vara min flickvän.

Sist i kapitlet finns lösningsförslag.

Övning 16

www.kbtterapi.se

Finna egna tankefallor

Öva dig på att hitta dina egna vanligaste tankefallor genom att arbeta med en problemsituation.

Situation	Automatiska tankar	Tankefallor	Alternativa tankar

Hemuppgift

Övning 17

www.kbtterapi.se

Tankefallor

Arbeta med ytterligare en konkret situation under veckan.

Situation	Automatiska tankar	Tankefallor	Alternativa tankar