

Arbeid med kognitiv restrukturering – FIKTIV CASE

Dysfunksjonell tanke: Jeg er mindre verdt enn andre

Det er min skyld at jeg ble mobbet og utsatt for vold hjemme

Utspørringen til terapeuten:

- Tenker du at det er sånn også? Er det samme hvordan du føler det og det er?
- Om man blir helt filosofisk rundt det; tenker du sånn at forskjellige folk har forskjellig verdi?
- Og hvordan får du det til å henge sammen? Hvordan kommer det seg?
- Vet du hvor det kan komme fra at du tenker sånn? Vet du hvor lenge du har tenkt sånn? Er det noen som har sagt det til deg noen gang at det er sånn? Har du blitt behandlet på en måte så det var sånn?
- Hvordan føles det at du tenker sånn om deg selv?
- Hva er det du liker minst ved deg selv? Hva er det som er feil ved måten du ser ut på? På hvilken måte er du ikke fornøyd med deg selv?
- Hva hadde du tenkt og sagt om en venninne hadde fortalt dette til deg at hun følte det sånn?
- Henne forsvaret du, og når det gjelder deg da? Hva forskjellen mellom deg og henne?
- Så det her sitter ganske fast?
- Om jeg sier at jeg synes du er kjempepen, hva sier du da? Tenker du at jeg lyver? Er det noen andre som har fortalt deg at du er pen? Hva tenker du da?
- Hvordan føles det at du hadde uflaks å bli født i en familie som ikke tok vare på deg?
- Hva tenker du om deg selv da du ble født? Tenker du at du hadde like rettigheter og var like mye verdt som en baby som ble født i en annen familie?
- På hvilke måte?
- Var du verdt samme omsorg? Hvordan føles det at du ikke fikk den omsorgen du trengte?
- Da høres det ut som om du ser at du som person har veldig mye menneskeverdi, like mye som alle andre, men ikke fikk den omsorgen du trengte. Kjenner du at det er en forskjell?
- Hvordan har det påvirket deg at du ikke fikk den omsorgen du trengte?
- Hva hadde du ønsket at han skulle ha gjort?
- Hvordan føles det at han ikke gjorde det?
- Tenker du at det er din feil at han ikke beskyttet deg?
- Tenker du om du hadde sett annerledes ut så hadde det påvirket det på noen måte?
- Hadde de latt deg være om du så annerledes ut?

- Hvordan føles det å tenke sånn? Tanker du at de gikk på utseende når de valgte ut hvem de skulle mobbe?
- Tenker du at foreldrene dine har tatt ansvaret og gjort en god jobb?
- Hvordan føles det?
- Er det forskjell mellom deg og de?
- Hvem sin skyld er det?
- Det høres ut som om du står på din egen side og ser at du er en person som er veldig mye verdt, like mye verdt som alle andre, men at du har vansker og det har vært vanskelig for deg pga. mangel på omsorg og oppdragelse som du har fått fra dine foreldre.
- Det er en mye mer hjelpsom tanke

-