



NEGATIVA TANKAR

Andreas Larsson
Privatpraktiserande Leg Psykolog
Doktorand, Swansea University

Negativa tankar

- 80-99% har negativa tankar
- 80% försöker trycka bort, distrahera eller på andra sätt
„Suppress
- Hur funkar det?

RFT

VARDAĞ

ACT

**RELATIONAL FRAME
THEORY**

RFM

VAR DAG

CFT

MI

KT

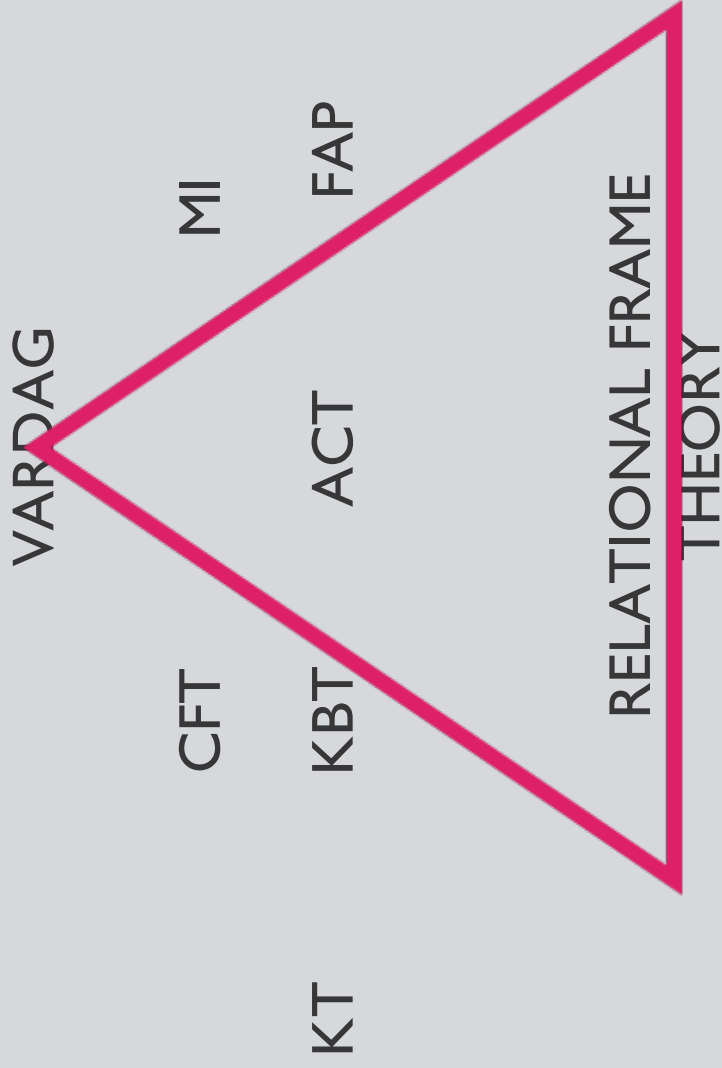
KBT

ACT

FAP

RELATIONAL FRAME
THEORY

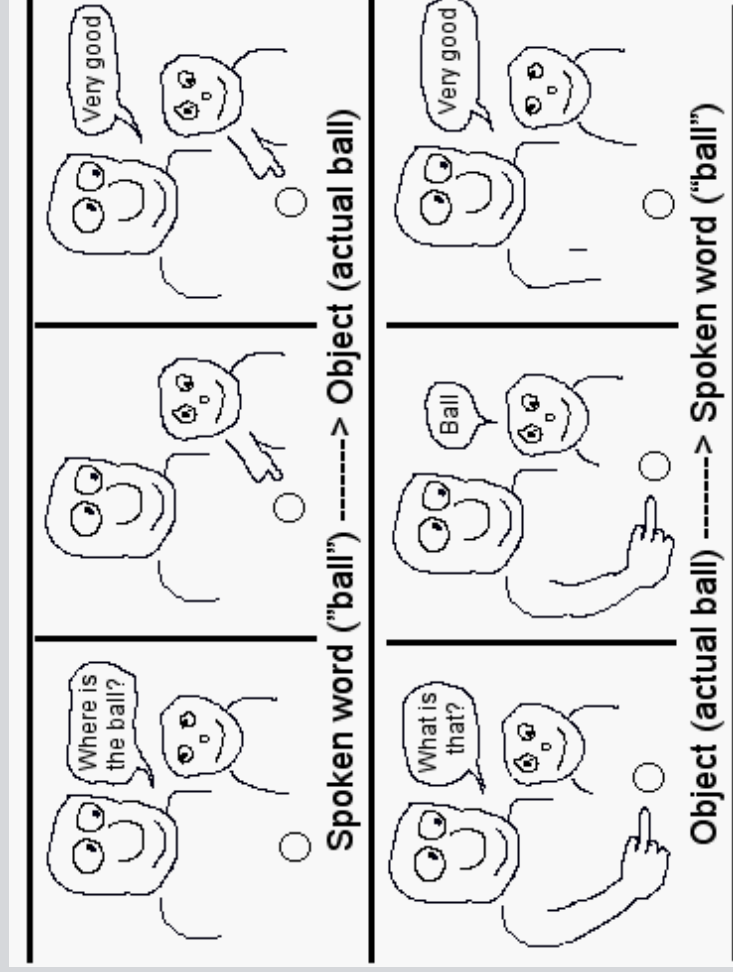
RFT



Hur vi lär oss tänka - RFT

Relationsinramning är en

generaliserad operant

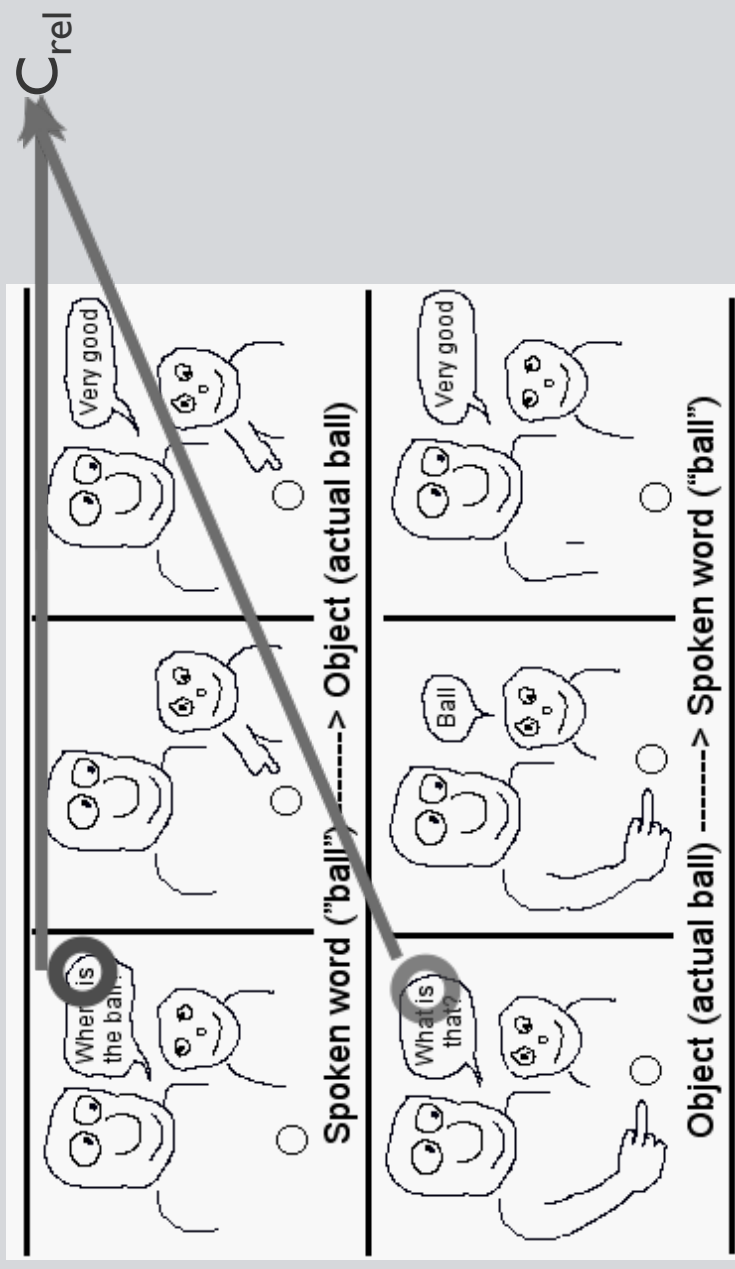


"Ball"

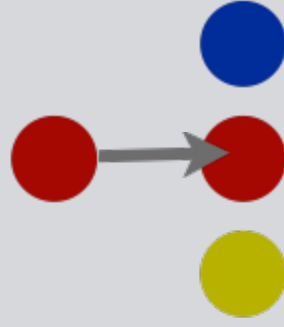
Mutual
Entailment



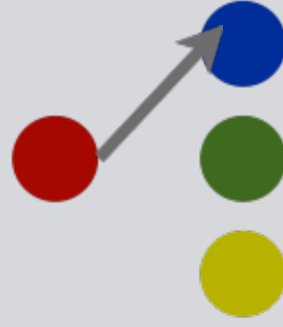
RFT



Icke-godtyckliga relationer



Godtyckliga relationer



fysiska- / sinnevärldsrelationer



Kontextuell trigger
Relation C_{rel}

RFT

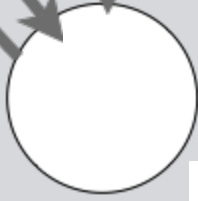
Combinatorial
Entailment

“BALL”

Mutual
Entailment

“Boll”

Transformation
of
Stimulus Functions



Contextual Cues

C_{rel}

Vilken relation

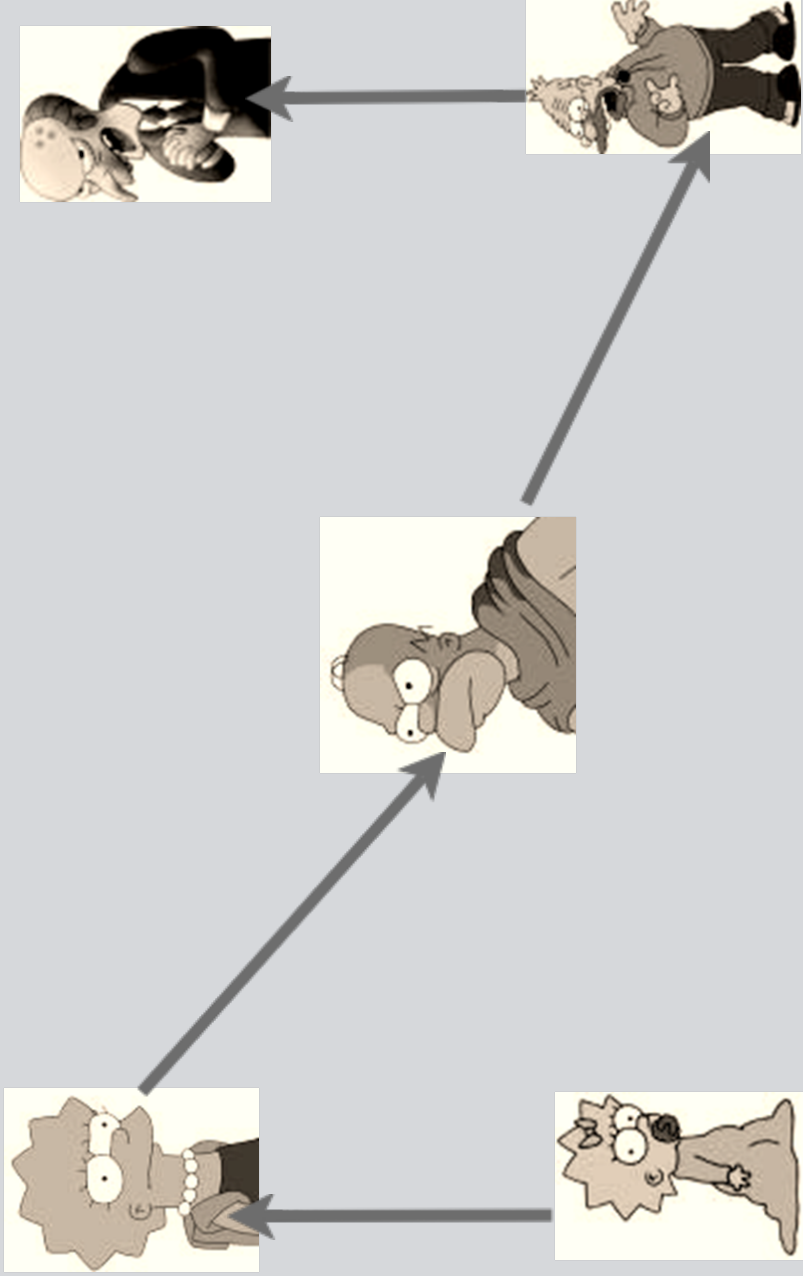
“Samma” “tvärt om” “mera
äht DEskande, grymtande,
blckar etc.

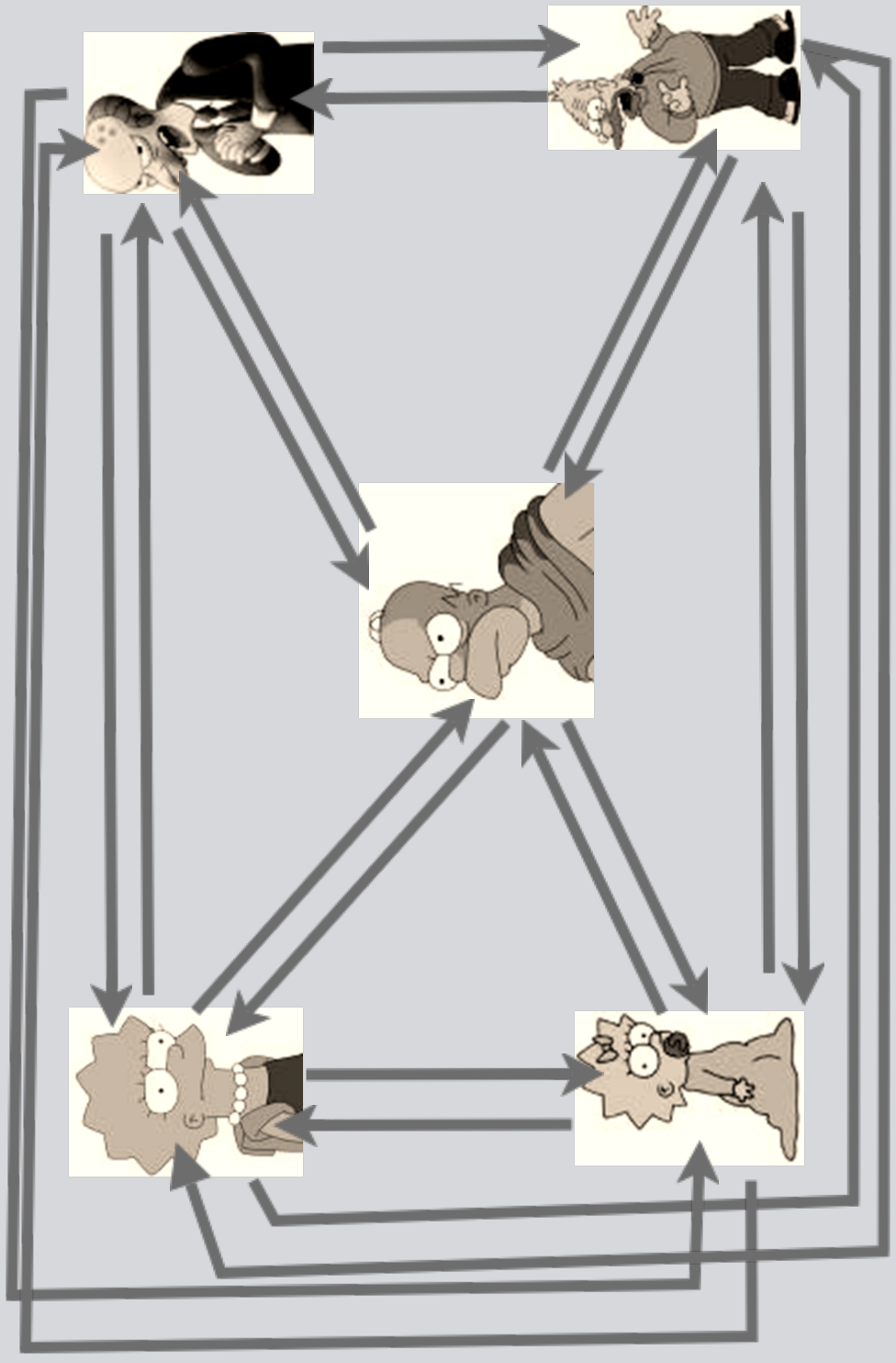
C_{func}

Vilken stimulusfunktion

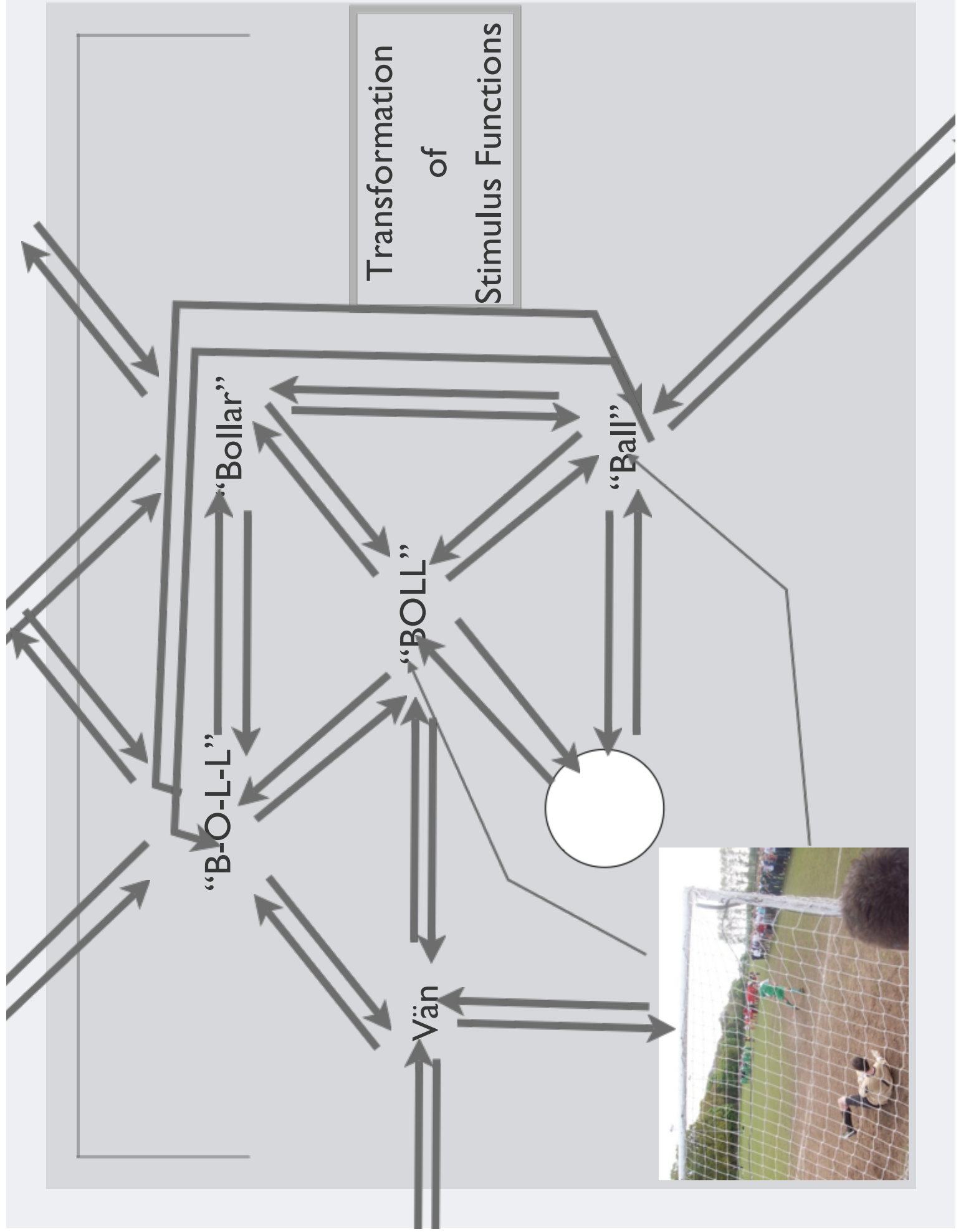
“smakar” “ful” “dålig” ;
säckkar ut tungan, höje ;
ögonbryn etc.

Who's older?

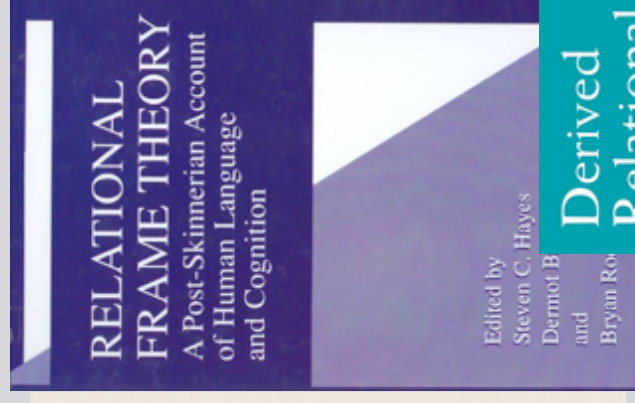
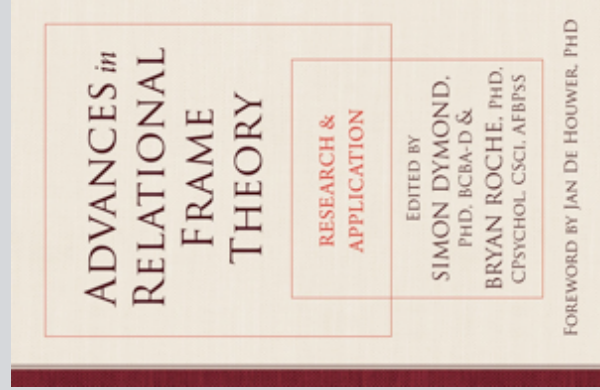




Transformation
of
Stimulus Functions



Relational Frame Theory



- “With RFT this can be that, because everything is anything, Baby.” -Pat Friman (*ABA! Pres*)

RFT-ACT

Relational Frame Theory låter oss

Förstå (R&L with PS&D) hur
språk utvecklas

Effektiva sätt att hantera negativa
effekter av språkande

Förstärka de positiva effekterna
av språkande

Defusion

Acceptans

Självprocesser

Värderingsarbete

ACT

Forskningresultat

can ever prove me right; a single
experiment can prove me
wrong.

“No amount of experimentation

[Albert Einstein](#)

The derived generalisation of thought suppression

- Does suppression generalise through relational frames of mutual and combinatorial entailment?
- Nonsensstimuli
- Hooper, N., Saunders, J., & McHugh, L. A. (2010).

Förträning

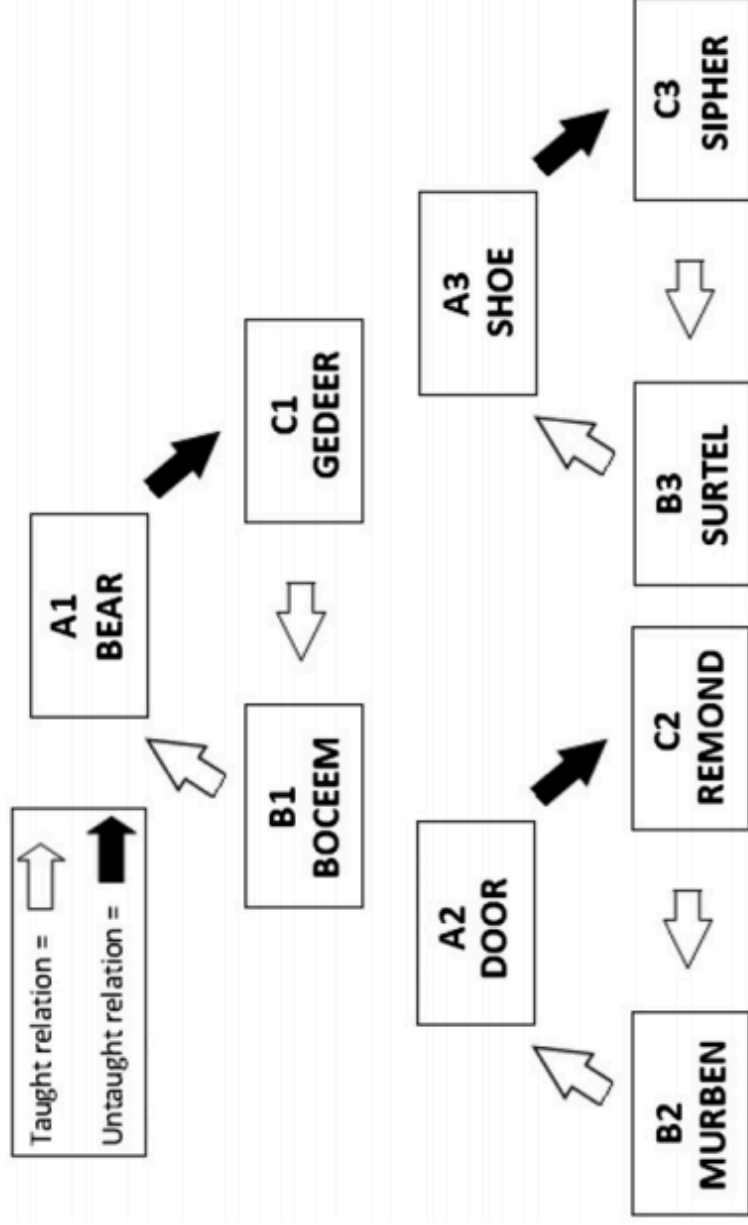


Fig. 2. The network of taught (B-A and C-B) and untaught or derived (A-C) equivalence relations in Experiment 2.

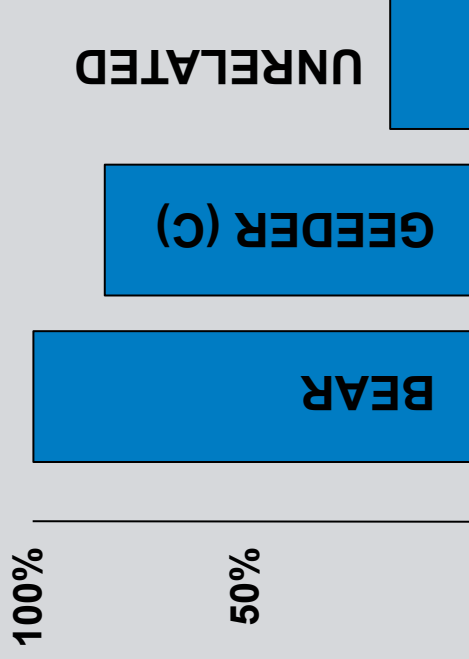
Armar

Tänk IN I E på en björn

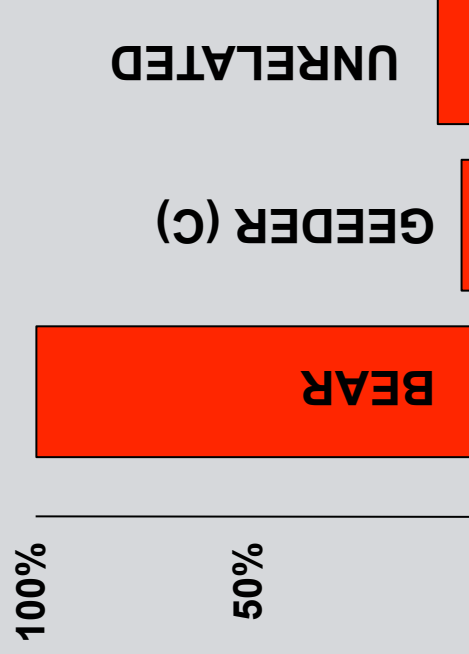
Ta bort björn

Resultat

Don't Think
"Bear"



Remove "Bear"



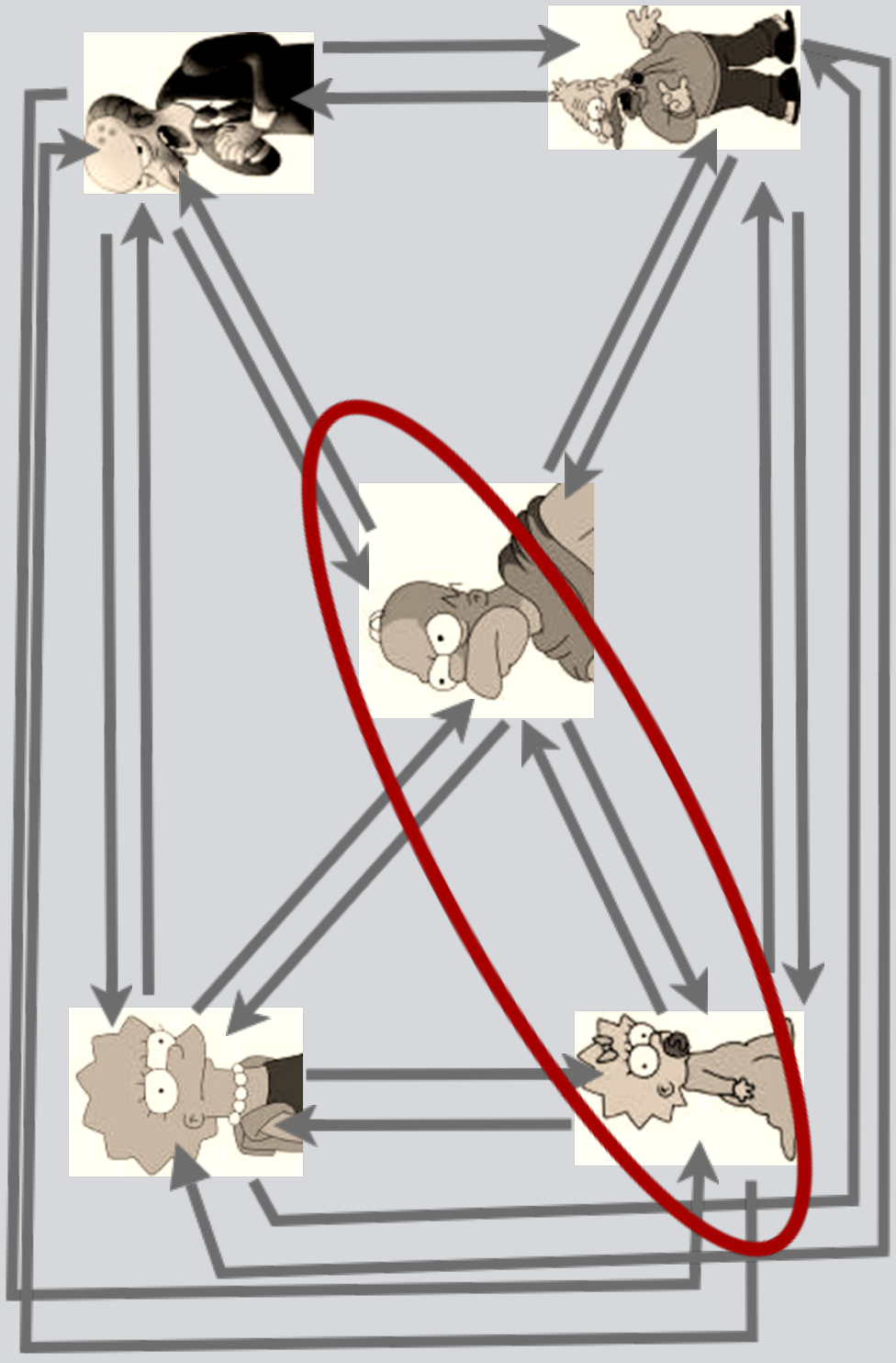
RFT & undertryckande

- De flesta av oss distraherar
- Den tanken eller känslan som vi undviker blir relaterad till det vi distraherar med
- Så att den sak vi använt som distraktion påminner den oss om det vi inte ville tänka eller känna från början
- Genom härledda relationsresponsen kan både distraktionsobjektet och den negativa tanken relateras till ett bändligt antal otränade stimuli som också kan trigga den negativa tanken.
- Nu måste vi undvika alla dessa relata också!



Fusion - RFT

- En eller få relationella inramningar är dominerande
- Brist på direkt kontingent kontroll
- Aversiv kontroll (Sr-) - minskar livet
- Privata upplevelser upplevs som JAG | HÄR | NU (rigidt)



Defusion - RFT

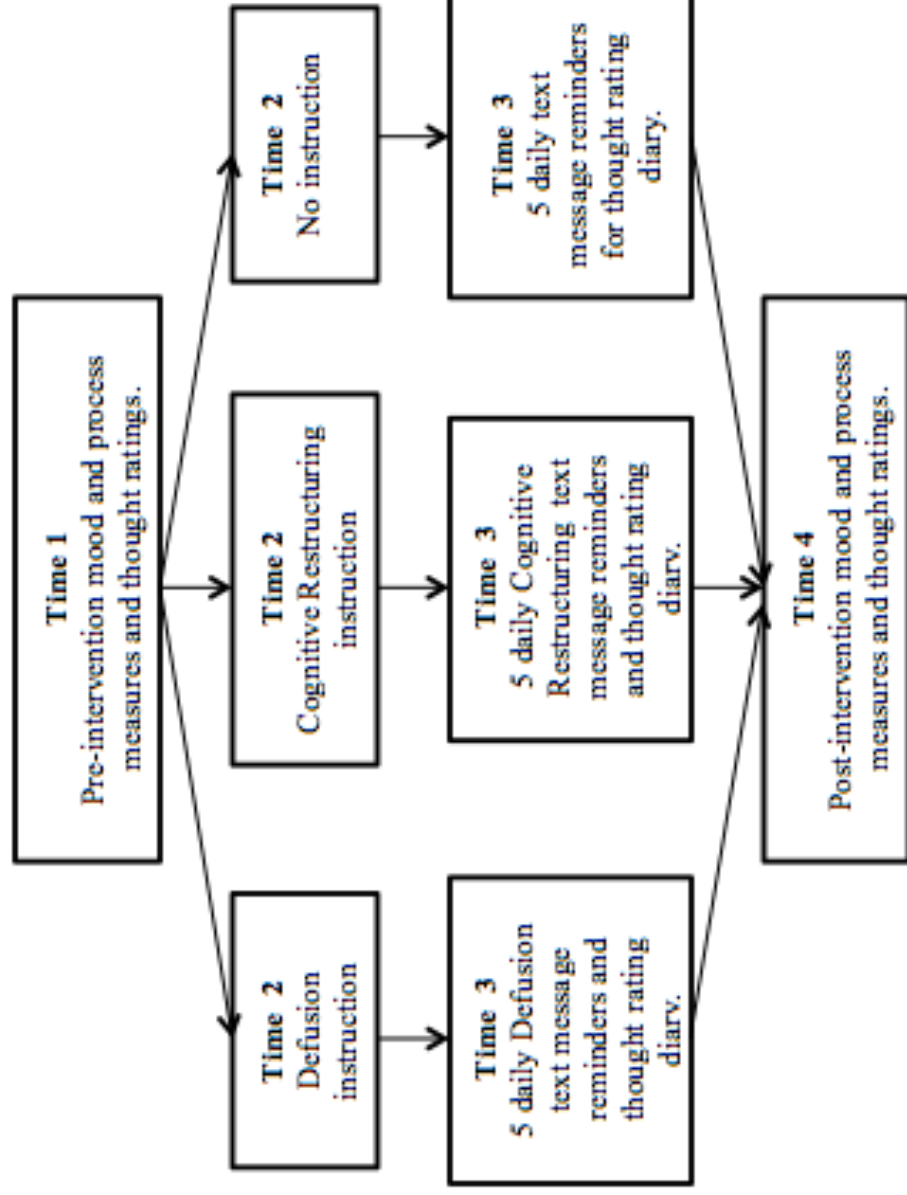
- Stör “normal” relationsinramning
- Ökar flexibiliteten i relationsinramningen
 - Särskilt fler Cfuncs
- Appetativ kontroll (Sr+) - vidgar livet
- Privata upplevelser upplevs som DÄR | DÅ (flexibelt)

Titchener, 1916

- Stör verbala processer
- Ökar vidden av relationsresponderande
- Ökar flexibiliteten i relationsresponderande
- Försöker etablera Sr+ “Lägg märke till”

Att defusera eller omstrukturera?

Figure 1 (Larsson, Hooper, Osborne, Bennett and McHugh, (under submission))



Metod

- Välj en negativ tanke som du skulle skatta som extremt trovärdig, extremt negativ, extremt obekvämt och som du är extremt övning att ha
- Fyra skalor som ovan 1-5
- AAQ-2, BDI-2 & PANAS

“Jag har tanken”

- Ovanlig verbal aktivitet
- Ökad relationsinramningsvidd
- Ökar flexibiliteten i relationsinramningen
- Perspektivskifte JAG | HÄR | NU -> DU | DÄR | DÅ

Kategorisera och ifrågasätt

- Mer vardaglig respondering
- Ökad vidd i relationsinramning
- Ökar inte flexibiliteten i relationsinramningen (men kan vara del av en flexibel reportuar)
- Innehållet är HÄR | NU
- Aversiv kontroll (färre Cfuncs)

Highly

$d=1,53$

Neither or

$d=4,58$

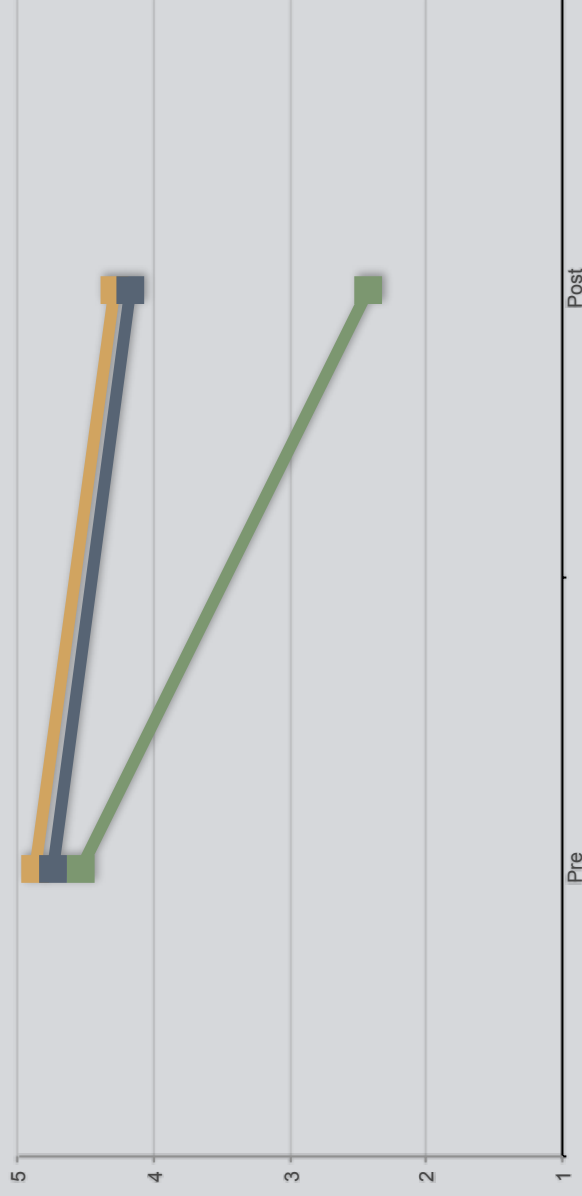
Highly un-

Trovärdig

■ No Instruction

■ Defusion

■ Restructuring

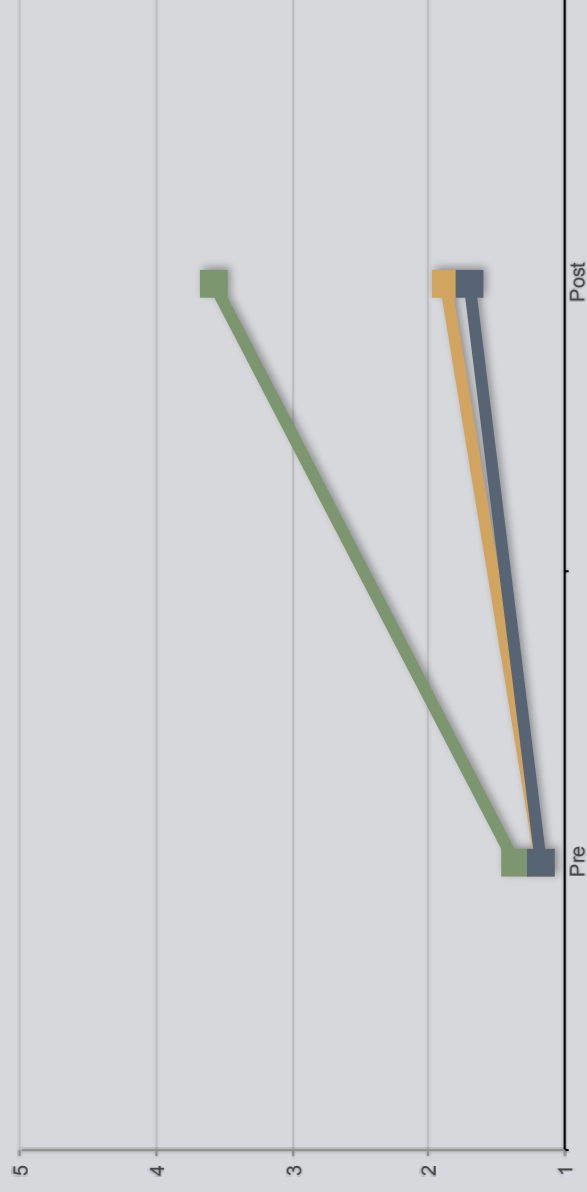


Post

Pre

Highly

No Instruction Defusion Restructuring



$d=4,67$

$d=1,75$

$d=1,26$

Neither or

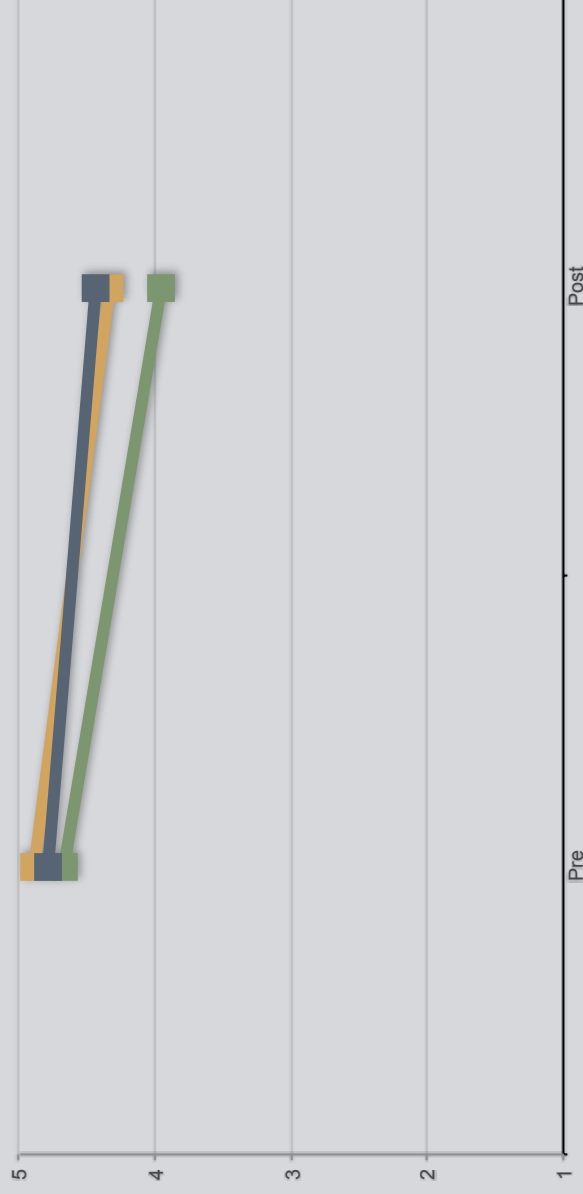
Highly un-

Bekvämlighet

Highly
Negative

No Instruction Defusion Restructuring

$d=1,10$
 $d=1,57$
 $d=1,42$



Neither or

Highly
Positive

Negativitet

Highly un-

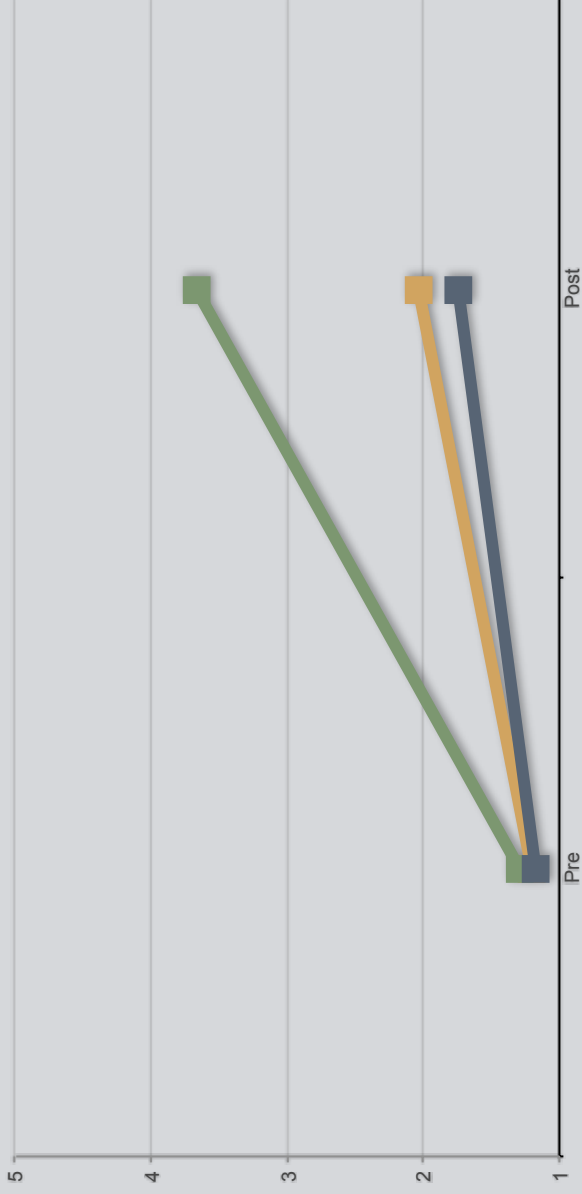
Neither or

Highly

■ No Instruction

■ Defusion

■ Restructuring



$d=5.00$

$d=1.56$

Villighet

Välstånd

	AAQ-II*	BDI-II*	PANAS (PA)*
Control			
Restructuring			
Defusion	$d=0,584$ (vs C)	$d=1,61$	$d=1,32$

TACK!

psykolog.andreas@gmail.com

www.psykologiskflexibilitet.se