

Hur går behandling med Unified Protocol till?

Behandling med Unified Protocol (UP) skiljer sig från många andra KBT behandlingar i det att man behandlar alla typer av känslomässiga besvär inom ramen för samma behandling. För att göra detta har man behövt identifiera vad som är den gemensamma grundläggande orsaken för återkommande, plågsamma känslor som hindrar en i ens vardag.

En gemensam nämnare för känslor är att de sitter i kroppen och att de känns på ett visst sätt. Vid ångest sprids exempelvis ett obehag i kroppen och kroppsliga symptom som exempelvis hjärtklappning, en upplevelse av andnöd eller yrsel kan uppstå. Vid sorg kan en matthet och energilöshet drabba en. Sådana upplevelser får oss att agera på ett visst sätt som ofta är hjälpsamt för oss. Rädsla får oss att undvika farliga saker. Sorg får oss att gråta, vilket signalerar till andra att vi behöver stöd, och att spara på vår energi genom en viss ökad tendens till passivitet. Det gemensamma är att det är hur känslan känns i kroppen som motiverar oss att agera, hade den inte *känts* på ett speciellt sätt hade vi inte agerat. Hur känslor känns i kroppen är så att säga bränslet för hur vi agerar, upplever och värderar oss själva och vår omgivning. Ibland råkar vi ut för långvariga och svåra känslomässiga påfrestningar. Detta kan leda till att kroppsupplevelsen blir så obehaglig att vi börjar försöka undvika att känna våra känslor eller att vi agerar på dem oavsett om det är hjälpsamt för oss eller ej. När vi undviker våra känslor eller agerar på dem bara för att de ska minska i intensitet så signalerar vi för oss själva att känslan inte är tolererbara eller går att hantera. Det är lite som att tidigare erfarenheter berättar för oss hur vi skall uppfatta vårt känsloliv. Är känslor tolererbara acceptabla företeelser som hjälper oss i vår vardag eller är de farliga, skadliga upplevelser som hindrar oss från att leva vårt liv?

I UP har man tagit fasta på ovanstående kunskap och riktat in sig på att hjälpa personer möta svårhanterbara plågsamma känslor för att ge dem erfarenheten av att de kan bära på/hantera eller möta dessa känslor. Sådana erfarenheter har visats leda till att vi uppfattar våra känsloreaktioner på ett annat sätt som inte är lika hindrande och plågsamt för oss.

I början av behandlingen görs analyser av ens känsloliv för att terapeut och patient skall känna igen och förstå vilka känsloreaktioner som är till besvär för oss, vad som triggar dem och vad det är som gör att de återkommer i tid och otid. Efter detta lär man sig att möta känslomässiga reaktioner genom att rikta sin uppmärksamhet mot dem i nuet utan att värdera dem. Detta eftersom många ohjälpsamma reaktioner på känslor innefattar att vi riktar oss bort från nuet, som exempelvis vid oro eller grubblande, eller att vi är överdrivet stränga mot oss själva, som vid självkritik. Efter detta kommer speciellt fokus ligga på att analysera ens tankemönster. De flesta känslor påverkar vårt sätt att tänka och genom att medvetandegöra och ifrågasätta vissa antaganden vi gör om oss själva och andra kan vi våga ta fler steg mot att närma oss de känslor som är till besvär för oss. Efter detta kartläggs hur vi undviker våra känslor genom specifika beteenden. Detta för att vi gradvis skall kunna motverka dessa beteenden för att få villkorslösa och tydliga erfarenheter av att känslan är tolererbar. Slutligen så genomförs ett antal övningar som visat sig väcka upp liknande kroppsupplevelser som vissa känslor. Detta för att öva på att kunna tolerera hur dessa känns, i en kontrollerad miljö. Framåt slutet av behandlingen vävs alla färdigheter ihop i en längre så kallad exponeringsfas. Här definierar man ett antal situationer i ens vardagsliv som ger oss möjlighet att möta känslor där de uppstår på det sätt som beskrivits ovan för att vänja oss vid dem och ge oss erfarenheter av att känslorna inte behöver vara vår fiende. Behandlingen avslutas med att en konkret plan sätts upp för hur man ska fortsätta arbeta med att hantera svåra känslor i framtiden.