

RFT på PS10 : Relational Frame Theory

kl. 10.15-11.00

skicka in protokoll till info@PS2010.s

initiativtagare: Tore, ej närvarande

sekreterare: Linda Backman, SU

kl. 10.15-11.00

- Vi går en runda där vi presenterar oss och säger vad vi kan om RFT. De flesta är bara nyfikna och vill veta mer, några få är lite mer kunniga. Osäkerhet i gruppen om vad vi ska göra.
- Vi bestämmer oss för att skriva på tavlan "Vad är RFT?" och sedan får alla som kan bidra
 - det handlar om att vi lär oss språkandet precis som vi lär oss andra saker
 - vi lär oss i relationella nätverk av språkidéer som inte existerar i nuet just nu
 - vi lär oss språket så som vi lär oss allt annat
 - regelstyrt beteende/kontigenser
 - olika typer av regler: den som ställer reglerna har kontroll över kontigensen: en typ av regel
 - den enklaste typen av regel är när man förstärks direkt som en konsekvens ex beröm från föräldern. En annan typ av regel är att man har abstrakta begrepp som ex values/värden – kopplar beteende till förstärkare som handlar om att följa sina värderingar.
 - Man gör ett beteende och förstärks i detta bara av att bli förstärkt i begreppsvärlden?
 - Regler på tre nivåer? 1. De ska göras (ingen naturlig förstärkning) 2. de förstärks 3. abstrakt?
 - Vad är Frame? Språket?
 - Fråga: Vad är nytt och speciellt med RFT? Svar: Att förklara kognition med hjälp av inlärningspsykologi, att se tankar som beteenden som följer samma inlärningsprinciper.
 - Skiljer man på språk och kommunikation? Nja?
 - Dras referenser till Tomkins struktur
 - Tomkins: affekteori, PDT skiljer sig från inläringsteori
 - Diskussion om man kan ögra den jämförelsen
 - Bygger på funktionell contextualism, finns ingen färdig struktur, allt lärs in. Det finns ingen struktur, men det finns ett sätt man har lärt sig att fungera.
 - Thomas Parling: pressa saker ifrån sig, att ta bort laddningen från vissa ord, försöka ta bort betingningen vid vissa typer av tankar, få ord att återgå till bara ett ljud och inte ett A som utlöser en massa B.
 - Relationen mellan innebörden och orden bryts. Tanken – känslan – beteenden bryts. Ger inte samma reaktioner
 - Någon har hört om en HU som var att upprepa laddade ord gång på gång för att upprepa de värsta tankarna tills det släcks ut.
 - Fråga: Utsläckning av betingade begrepp ord, hur går det till???
 - Fråga: Hur får man reda på vilka tankar det är som ska jobbas med?
 - Svar: situationer, vad som tänks i de situationerna
 - känslolåslaget om det är väldigt o-adekvat – då kan man ana att det är mycket tankar
 - vi är inte våra tankar – vi har ingen kontroll över våra tankar -
 - skriva ned en jobbig tanke – hålla den i knät – istället för att trycka bort den.
 - Läst en relevant bok: att tänka sin värsta tanke – och inte tänka tröstetankar, Ex jag är dum i huvudet - nä så farligt är det inte – tröstetanke igen – man hamnar aldrig i att undersöka "jag är dum i huvudet" viktigt för psykologer att veta. Paradox med att ifrågasätta tankar -

- Fråga: hur faser går det till att förena det kognitiva sättet och RFT?
- Det är ju olika synsätt. Går det att förena?
- Diskussion om trauma och ormfobi helt plötsligt. Den kog processen ska bara slå sönder traumat.
- En slags exponering att utsätta sig för kognitiva ”sanningar” att exponera sig för tanken
- Balanserad tanke istället för trösttanke
- skriver ned tankarna och får till samma funktioner.
- Reflektion: nu blev det mycket att handla om tankar istället för att vara en inlärningsteori om språk!
- Reflektion: att man kan va rädd för saker som man inte har en språklig relation till, hur jobbar man med det?
- Är ord så ångestladdande? Är det bilder? Är det det RFT handlar om? Är det vilka bilder som RFT handlar om?
- Finns det en ordlös skräck?? Mer diffusa tankar?
- RFT är en teori för att förklara språk teorier – inte känslor – känslor ses som reaktioner.
- Autistiska barn – svårt med språkrelationer – jobba med det – våra i gruppen har erfarenhet av detta
- Fråga: Hur hjälper RFT?
- RFT 2020?
- RFT skulle ha problem med K i KBT. ACT är ju en beteendeterapi.
- Reflektion: Traumasymptom utvecklas med tiden – är det en reaktion på språkandet?
- Motsatserna som gör även fina upplevelser smärtsamma i språket