

Nedslag i livet KBT-kedja...

Det är lördag, Kalles flickvän har gjort slut efter ett år. Han är ledsen och arg. Hur kan hon göra så, vi som hade det så bra, tänker Kalle. Han ringer en kompis och berättar. Häng med ut ikväll, vi ska till krogen. Ja, det gör jag nog, säger Kalle. Jag behöver skingra mina tankar och förhoppningsvis blir jag på bättre humör också.

På krogen blir det kul och Kalle slipper känna sig så ledsen. Kalle dricker öl och mot slutet av kvällen/natten har det blivit alldeles för många öl. Han känner sig ännu mer avslappnad och väl till mods.

Nu lider natten mot sitt slut, Kalle är på väg hem. Han stannar vid Bogdans bamsesgrill och ställer sig i kö. Tjejen som står framför Kalla har nog samma parfym som hans flickvän hade och han känner ett uns av saknad. Då tränger sig en kille förbi honom. Kalle blir provocerad, tänker "han vill mucka gräl" skriker till killen "ser du inte att vi står i kö här"!! Killen "Håll käften, vad vill du då...", svarar killen? Kalle tar ett steg framåt, puttar på killen, som puttar tillbaka, två gånger. Kalle ger killen en smäll och får en smäll tillbaka.

Kalle får uppskattning av de andra i kön som säger "rätt åt honom, man tränger sig för fan inte"! Pga bråket får inte Kalle någon korv, men känner sig nöjd ändå och går hem. Kvällen var ändå ganska lyckad. Då han kommit hem får han ett sms från före detta flickvännen där det står "jag är glad att jag till sist gjorde slut, hade tänkt på det länge". Det blir nu mer verkligt för Kalle, han hade kanske ändå hoppats på att hon skulle ångra sig.

Någon vecka senare har kalle bestämt sig för att han inte ska ha någon flickvän. Bättre att vara ensam, alla tjejer verkar ju vara mer eller mindre dumma i huvudet, tänker Kalle. Tiden går, det känns som han gett upp det där med förhållanden. Det är bäst att vara ensam, jag är kanske inte värd någon? Alla förhållanden jag haft där har tjejen gjort slut...det är något fel på mig...

Tiden går, Kalle börjar längta efter att ha någon. Kompisar är bra men nu längtar han efter en partner. Kanske han ska pröva andra sätt att träffa någon? Tinder? Match.com? Han har aldrig provat nätdejting.

Efter ytterligare några månader sitter Kalle framför datorn, flera timmar om dagen, letar och letar efter en möjlig partner. Det som också nu har tillkommit är att han även spelat på datorn, spelar TV-spel och spelar på mobiltelefonen. Han umgås inte heller så ofta med kompisarna, det blir bara jobbigt, alla har nu flickvänner.

Nedslag i livets KBT-kedja...

Det är lördag, Kalles flickvän har gjort slut efter ett år (**etablerande omständighet**). Han är ledsen och arg. Hur kan hon göra så, vi som hade det så bra, tänker Kalle. Han ringer en kompis och berättar vad som hänt. Häng med ut ikväll, vi ska till krogen. Ja, det gör jag nog, säger Kalle. Jag behöver skingra mina tankar och förhoppningsvis blir jag på bättre humör också (**negativ förstärkning**).

På krogen blir det kul (**positiv förstärkning**) och Kalle slipper känna sig så ledsen (**negativ förstärkning**). Kalle dricker öl och mot slutet av kvällen/natten har det blivit alldeles för många öl. Han känner sig ännu mer avslappnad och väl till mods.

Nu lider natten mot sitt slut, Kalle är på väg hem. Han stannar vid Bogdans bamsegrill och ställer sig i kö. Då tränger sig en kille förbi honom. Tjejen som står framför honom har nog samma parfym som hans flickvän hade och han känner ett uns av saknad (**etablerande omständighet, klassisk betingning**). Kalle blir provocerad, ”han vill mucka gräl”, tänker Kalle (**automatisk tanke, kognitiv förvrängning**). Kalle skriker till killen ”ser du inte att vi står i kö här”!! Killen skriker ”Håll käften, vad vill du då...? Kalle tar ett steg framåt, puttar på killen, som puttar tillbaka, två gånger. Kalle ger killen en smäll och får en smäll tillbaka (**positiv försvagning**).

Kalle får uppskattning av de andra i kön (**positiv förstärkning**) som säger ”rätt åt honom, man tränger sig för fan inte”! Pga bråket får inte Kalle någon korv (**negativ försvagning**), men känner sig ändå känner sig nöjd och går hem. Kvällen var ändå ganska lyckad. Då han kommit hem får han ett sms från före detta flickvännen där det står ”jag är glad att jag till sist gjorde slut, hade tänkt på det länge”. Det blir nu mer verkligt för Kalle, han hade kanske ändå hoppats på att hon skulle ångra sig.

Någon vecka senare har kalle bestämt sig för att han inte ska ha någon flickvän. Bättre att vara ensam (**säkerhetsbeteende**), alla tjejer verkar ju vara mer eller mindre dumma i huvudet, tänker Kalle. Tiden går, det känns som han gett upp det där med förhållanden (**utsläckning**). Det är bäst att vara ensam, jag är kanske inte värd någon? Alla förhållanden jag haft där har tjejen gjort slut...(**kognitiv förvrängning**) kanske inte alla men ändå...det är något fel på mig...(**schema**)

Tiden går, Kalle börjar längta efter att ha någon. Kompisar är bra men nu längtar han efter en partner. Kanske han ska pröva andra sätt (**utsläckningskreativitet**) att träffa någon? Tinder? Match.com? Han har aldrig provat nätdejting.

Efter ytterligare några månader sitter Kalle framför datorn, flera timmar om dagen, letar och letar efter en möjlig partner (**överskotts-beteende**). Det som också nu har tillkommit är att han även spelat på datorn, spelar TV-spel och spelar på mobiltelefonen (**generalisering**). Han har även börjat med nätpoker (**intermittent förstärkning**). Han umgås inte heller så ofta med kompisarna (**underskotts-beteende**), det blir bara jobbigt (**negativ förstärkning**), alla har ju flickvänner.