

# The Lightning Process

*- en form for kognitiv atferdsterapi?*

Jakob Seth Fiskå



Prosjektoppgave ved det medisinske fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

23.11.2015



# **The Lightning Process**

*- en form for kognitiv atferdsterapi?*

Jakob Seth Fiskå

Veileder: Vegard Bruun Wyller, professor og overlege,  
UiO/Ahus

Copyright Jakob Seth Fiskå

2015

The Lightning Process – en form for kognitiv atferdsterapi?

Jakob Seth Fiskå

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

## **ABSTRACT:**

**Background and aims:** The Lightning Process (LP) is a mental training program developed by Phil Parker. It has gained most of attention regarding its use as a training course for CFS/ME patients. Cognitive behavioral therapy (CBT) is a widely used form of psychotherapy, including in the public health service. The aim of this study was to compare the different elements of LP to elements known in CBT. In doing so, the hope is to explain LP, which is generally not well known by health professionals or the public in general, to people familiar with CBT.

**Methods:** This study is mainly a literature study in its form. The work of finding relevant literature took place between autumn 2013 up until summer 2015. Two books on LP and three books on CBT ended up being the main basis for the comparison, on the basis of subjective judgments regarding the usefulness as tools for comparison. In addition to this several studies on topics related to the issues arising from the comparison were reviewed, some of which were included. I have also been attending a three-day LP course as an observer and made my own reflections and thoughts on the basis of that experience.

**Results:** Several of the elements in LP, both the specific techniques and the ideas that lie behind them, were recognizable compared to the underlying thoughts and methods found in CBT literature. Elements like reviewing ones thoughts, the importance of reality filters, expectations, and beliefs, and making choices and visualization are examples of similarities that were considered important.

**Conclusion:** In this study the aim was to use CBT as a tool for understanding LP. The similarities are present to such a degree that a comparison in that regard was possible. However, this does not mean that the differences are not important or significant.

## INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>ABSTRACT</b> .....	<b>V</b>
<b>BAKGRUNN OG FORMÅL</b> .....	<b>1</b>
<b>METODE</b> .....	<b>3</b>
<b>RESULTATER</b> .....	<b>4</b>
• Før kurset.....	<b>4</b>
• Tredagerskurset – tankegods og teknikker .....	<b>5</b>
<b>DISKUSJON</b> .....	<b>12</b>
<b>KONKLUSJON</b> .....	<b>15</b>
<b>REFERANSER</b> .....	<b>16</b>

## BAKGRUNN OG FORMÅL

The Lightning Process (LP) er et mentalt treningsprogram utviklet av den engelske osteopaten Phil Parker (1, s. 21 og 304). Kursdeltakerne oppfordres til å lese boken 'An Introduction to The Lightning Process' før kursdeltakelse for å få mest ut av seminaret. Dette etterfølges av utfyllelse av et søknadsskjema, en forhåndssamtale med kursinstruktøren og deretter et tredagers seminar som varer omtrent 12 timer totalt (2, s. 27-28). Kursdeltakerne kan ta kurset én til én med en instruktør, eller i grupper på tre til åtte deltakere og én instruktør. Ifølge Phil Parker er The Lightning Process unikt, men bygger delvis på osteopatiske prinsipper, life coaching og neuro-linguistic programming (NLP). (2, s. 34-35).

Kognitiv terapi er en psykoterapiform utviklet av Aaron Beck på tidlig 1960-tall. Videre har ulike former av kognitiv atferdsterapi blitt utviklet av andre viktige teoretikere som Albert Ellis, Donald Meichenbaum og Arnold Lazarus, med flere (3, s. 1). Etter en økende atferdsfokusering på 1950- til 1970- tallet og fremveksten av kognitiv terapi på 1960-tallet, har det fra 1980-tallet og fremover blitt etterfulgt av en integrasjon av atferdsmessige og kognitive tilnærminger (4, s. 7). I denne oppgaven er det valgt å se på kognitiv atferdsterapi (CBT) som et begrep som innbefatter alle de teknikker og behandlingsformer som har visse kjennetegn og fellestrekk. Disse fellestrekene og kjennetegnene kan oppsummeres som tidsbegrensede og problemfokuserede kognitive og atferdsmessige intervensjoner som fokuserer på hvordan våre tanker, følelser og handlinger henger sammen (4, s. 1).

Formålet med denne oppgaven er å se på de viktigste prinsippene og teknikkene i det mentale treningsprogrammet The Lightning Process, og å sammenligne disse med prinsipper og teknikker kjent innenfor CBT. Således kan oppgaven fungere som en oversettelse av LP, hvis innhold er ukjent for mange innen helsevesenet og samfunnet forøvrig, ved hjelp av konsepter kjent fra CBT. I hovedsak har det i denne oppgaven blitt sett på elementer fra kognitiv terapi, men også andre strategier og tilnærminger innenfor CBT, slik som selvinstruksjonstrening, problemløsningstrening, eksponeringsterapi og atferdsaktivering.

The Lightning Process har ifølge Phil Parker positiv effekt ved en rekke lidelser, blant annet CFS/ME (chronic fatigue syndrome/myalgic encephalopathy), angst, depresjon og multippel sklerose samt en rekke andre psykologiske og somatiske lidelser, men dette bygger i all vesentlighet på anekdoter (2, s. 71-74), og videre forskning er nødvendig for å kunne si noe sikkert om effekten av The Lightning Process ved disse tilstandene. En kvalitativ studie har blitt gjennomført, hvor man utførte et semistrukturert intervju med ni unge personer som hadde deltatt på LP-kurs som behandling for CFS/ME. To av deltakerne var misfornøyde med kurset og hadde ikke opplevd noen bedring med tanke på sin CFS/ME. De resterende syv var fornøyde med LP-kurset og anså seg å ha blitt mye eller svært mye bedre i etterkant av kurset (5). Det er som CFS/ME-behandling at The Lightning Process har fått mest oppmerksomhet og vært et svært omdiskutert tema.

Kognitiv terapi, og andre former for CBT, har dokumentert effekt ved en rekke lidelser (3, s. 2), inkludert CFS/ME i form av større reduksjon av symptomer, sammenlignet med

vanlig behandling eller oppfølging i helsevesenet, og kanskje også bedre utfall enn andre psykologiske terapiformer (6).

I denne oppgaven er The Lightning Process delt inn i tre faser: før kurset, selve tredagerskurset og etter kurset. Under hver av disse fasene vil ulike elementer beskrives og analyseres i lys av CBT. Inndelingen som her brukes har visse likheter med hvordan Phil Parker selv deler The Lightning Process inn i tre faser (2, s. 27-28), men det er ikke direkte overlappende.



## METODE

Denne oppgaven er i sin form primært en litteraturstudie. Jobben med å finne relevant litteratur ble gjennomført mellom høsten 2013 og sommeren 2015. Lightning Process (LP) er et tema hvor det er utført svært begrenset mengde forskning. Utfyllende informasjon om hva LP er, og hvilke elementer den består av, er primært tilgjengelig i to bøker av opphavsmannen til LP, Phil Parker. En av Parkers bøker, "Get the Life You Love, Now" gir utfyllende informasjon om selve innholdet i LP og har fungert som hovedkilden på hva LP består av. "An Introduction to the Lightning Process", den første boken Parker skrev om LP, har blitt brukt for detaljer rundt kurset LP, og hvilke før-kurs-forberedelser deltakerne blir bedt om å gjøre. Videre har det blitt sett på et stort antall bøker om kognitiv atferdsterapi (CBT), hvorav tre bøker ble funnet mest relevante for formålet: sammenligning med LP. To av disse bøkene omhandler kognitiv terapi, mens den siste omhandler et stort spekter av teknikker innen CBT som helhet. For detaljer rundt søknadsprosesser og lignende detaljer har offisielle LP-nettsider blitt brukt. Også andre nettsider med pasientinformasjon har blitt sett på. Det har også blitt gjennomført litteratursøk, ved hjelp av McMaster PLUS og PubMed, på noen av problemstillingene som dukket opp i forbindelse med sammenligningen mellom LP og CBT. Disse søkene omfattet blant annet: "chronic fatigue syndrome and lightning process", "chronic fatigue syndrome AND cognitive behavioral therapy", "expectations AND illness perception", "expectations AND illness perception AND cognitive interventions", "behavioral activation AND depression", "problem solving training AND depression", "self instructional training AND coping", "self instructional training AND depression". Det ble deretter gjort en vurdering på om noen av de relevante treffene kunne belyse oppgavens formål.

I tillegg har jeg vært observatør på LP kurs og på bakgrunn av dette gjort betraktninger vedrørende likheter og forskjeller sammenlignet med CBT.

# RESULTATER

## Før kurset

Før man kan delta på et LP-kurs må man gjennom en prosess. Den prosessen består av at man blir oppfordret til å lese 'An Introduction to the Lightning Process', som er skrevet av opphavsmannen Phil Parker. Dette er ikke obligatorisk for å kunne delta på LP-kurs, men det anbefales. Det å lese boken blir kalt 'Step 1' i prosessen, mens søknadsprosessen og selve tredagerskurset er 'Step 2' (2, s. 27-28). Boken, 'An Introduction to The Lightning Process', fokuserer blant annet på å gi en forståelse av kjernekonseptene i The Lightning Process. Den inneholder også, ifølge Phil Parker, relevante eksempler fra forskning om kropp-sinn-hjerne-linken, samt noen tankevekkende øvelser (2, s. 11). Forberedelsene dreier seg blant om at leseren må stille seg selv visse spørsmål, blant annet om en tror The Lightning Process er treningsprogram eller en behandling/terapi og hva forskjellen mellom disse to alternativene er, eksemplifisert med forskjellen mellom å få en pille av en doktor og det å gå på et treningskurs eller språkkurs, og forskjellen i egeninnsats disse to innebærer (2, s. 44-45). Videre er det ja/nei-spørsmål vedrørende om en tror en har ekstrem påvirkningskraft på egen helse, om en tror at ens fysiske, nevrologiske og psykologiske mønstre utøver en stor påvirkning på ens helse og liv, om en tror at ens kropp, hjerne og sinn påvirker hverandre og om man tror en kan lære å påvirke disse mønstrene (2, s. 52-53). Phil Parker beskriver at det er mulig å få til endringer ved hjelp av The Lightning Process, selv om man bare delvis er enig i disse kjernekonseptene. Derimot vil det da ta mye lengre tid å effektivt benytte seg av teknikkene i The Lightning Process. I tillegg øker det sannsynligheten for at man vil havne i den, ifølge Parker, lille prosentandelen som får veldig lite utbytte av å delta på tredagersseminaret (2, s. 53). Videre må man dersom en vil delta på et The Lightning Process-kurs sende inn et søknadsskjema og en må ha en førkurs samtale med kursinstruktøren som skal holde kurset (2, s. 27-28). Også i søknadsskjemaet får en spørsmål om man tror en kan påvirke egen helse, om man tror at en kan bli bedre og om man tror at en selv kan løse sine problemer. Det blir også her poengtert at telefonsamtalen med instruktøren er nødvendig for at en sammen med instruktøren kan avgjøre om et kurs er riktig på nåværende tidspunkt (7).

I CBT-litteraturen finner man i noen grad lignende konsepter. Ved den første konsultasjonen i kognitiv terapi står blant annet sosialisering av pasienten til kognitiv terapi og edukasjon om den kognitive modellen på dagsordenen (3, s. 26). Videre er det beskrevet at dersom man identifiserer at det er et terapeutisk problem under pågående CBT er det flere spørsmål en kan stille seg for å identifisere problemets natur (3, s. 303). En undergruppe av slike spørsmål dreier seg om sosialisering av pasienten til den kognitive terapien. Spørsmålene innbefatter blant annet om pasienten forstår og er enig i den kognitive modellen, om pasienten innser at hennes forvrengte tenkning påvirker hennes humør og atferd på en dysfunksjonell måte og om hun tror at hun er kapabel til forandring. Videre er det spørsmål om pasientens forventninger. Blant annet i form av om pasienten forstår at hun selv må innta en aktiv rolle, at hun må lære seg visse verktøy/teknikker og ferdigheter og at hun må benytte seg av disse for å få til endringer (3, s. 306).

De mest påfallende likhetene er vekten som blir lagt på å forstå behandlingens kjernekonsepter og modeller, egeninnsatsen som kreves og troen på at forandring er mulig. Dog er det verdt å poengtere noen åpenbare forskjeller ved det ovenfor nevnte. Ved The Lightning Process vil en sikre seg at deltakere er motiverte, har forstått og er enige i kjernekonsepter allerede før kurset har startet, mens lignende elementer gjøres underveis ved CBT. Denne formen for forhåndsselektering kan en rimelig tenke seg fører til at den endelige gruppen som kommer på LP-kurs er mer innforståtte med kjernekonseptene og har mer mestringstro, tro på at forandring er mulig dersom man lærer seg teknikkene, enn det som er tilfellet for de pasientene som starter opp med CBT. Dette kan i så fall være et viktig element, da studier viser at mestringstro predikerer utfall ved ulike tilstander (8, 9).

## **Tredagerskurset – tankegods og teknikker**

Selve kurset blir holdt over tre halve dager av en LP-instruktør (10), mens tankegodset og selve teknikkene LP består av er, å finne i Phil Parkers bok 'Get the Life You Love, Now'. I tillegg til selve teknikkene i LP, er det ideer fra denne boken som er verdt å trekke fram, da de diskuteres flere ganger i boken og fremstår som en sentral del av tankegodset bak LP.

### **“Genius”**

Et viktig konsept i LP, som dukker opp flere ganger i "Get the Life You Love, Now", er konseptet genialitet (1). Geni blir i boken definert som å konsekvent reprodusere gode resultater på forespørsel, ubevisst og automatisk (1, s. 21). Ofte når man snakker om genialitet tenker man at utfallet er positivt, men Parker ser ikke utelukkende på de som skaper positive resultater som genier. Han mener at mange av oss passer til definisjonen av et geni, men at utfallet av det vi er veldig gode på å reprodusere konsekvent igjen og igjen, ubevisst og automatisk er nokså katastrofalt for livene våre. Dette kaller han opp-ned-genialitet og at man er fremragende på å begrense ens funksjon (ELF – excellence of limited function) (1, s. 28-30). Man kan med dette utgangspunktet si at man kan være et geni på å føle seg for eksempel stresset eller være ulykkelig. Poenget hans er altså at man kan være et geni uavhengig av om utfallet av det vi gjør er positivt eller negativt for oss (1, s. 30-35 og 41). Dette hevder Parker betyr at uansett hvor formidabel en har vært på å begrense ens funksjon, er man et geni med en hjerne og et nervesystem som er velfungerende og kan skape forutsigbare resultater igjen og igjen. Siden det ikke er noe galt med en selv, selv om en har fått uheldige resultater, er det bare noen enkle forandringer som skal til for å få mer livsberikende resultater (1, s. 42).

Denne genitematikken er ikke noe man finner i CBT-litteraturen, men man kan se det i lys av det som blir beskrevet om konsepter som holdningsendring og mestringstro andre steder i teksten.

### **“Dú”**

Tittelen på "lesson 4" i del I, kapittel 6 i "Get The Life You Love, Now" er "active and passive" (1, s. 50-60). Hovedbudskapet her er at vi ofte bruker et passivt språk som ender med passive utsagn, som tilsier at det ikke er noe vi kan gjøre med en situasjon.

Et eksempel på et slikt utsagn er "jeg er stresset for økonomien". Poenget til Phil Parker her, er at det er noen som er stresset for den økonomiske situasjonen i verden, mens andre ikke er det. Således er det ikke økonomien i seg selv som gjør en stresset. I stedet er det personen selv som responderer på økonominyheter og genererer stress. Han poengterer at det ikke er noe personen gjør med vilje, men at det oppstår fordi de ubevisst er gode til å generere stress (1, s. 51-52).

Slike utsagn, som indikerer at det ikke er noe vi kan gjøre med en situasjon som er ubehagelig, vil Phil Parker endre ved å lansere et nytt ord: "dû", oversatt til norsk som "gjøre" videre i teksten. Dette ordet er nært beslektet med det engelske verbet, "to do", å gjøre på norsk, men med den viktige forskjellen at det er noe vi ubevisst er med å skape. Det være seg en måte å tenke på eller en følelse (1, s. 52-53). Det er dermed ingen skyld knyttet til det, men Parker hevder at vi ved å sette inn gjøre i en utgangspunktet passiv setning indikerer at vi kan påvirke og være involvert i situasjonen og dermed hva som skjer videre. Eksempelet han bruker er å endre "jeg er stresset over økonomien" til "jeg gjør stress over økonomien". Tanken er at man skal bli bevisst på hva man ubevisst gjør, for så å ta et bevisst valg om å *gjøre* noe annet (1, s. 57-59). Denne terminologien dukker opp igjen senere også, blant annet i gjennomgangen av selve stegene i LP.

Ved første øyekast kan dette virke både nytt og særegent. Dersom man imidlertid ser på hva poenget er med dette nye ordet og tanken bak, finner man mye som er kjent fra før. Kognitiv terapi bygger på den kognitive modellen som sier at menneskers følelser og atferd er påvirket av deres tolkning av situasjonen (3, s. 14). Det at samme hendelser utløser ulike reaksjoner i form av følelser og atferd avhengig av den enkeltes holdninger til seg selv, fortiden, fremtiden og verden er svært sentralt og et hovedfokus i kognitiv terapi (11, s. 17). Dersom man har holdningen at man ikke kan gjøre noe med en situasjon, kan resultatet bli at man får en følelse av håpløshet. Hvis man derimot har holdningen at en gjør noe ubevisst, men at man bevisst kan velge å gjøre noe annet, kan det emosjonelle resultatet bli et annet også ut i fra den kognitive modellen, da holdningen er en annen. Man kan også se det i lys av andre CBT-konsepter, som for eksempel selvinstruksjonstrening, hvor man ønsker å oppnå en indre dialog som fremmer mestring (4, s. 90).

### **"Reality and Beliefs"**

I forlengelse av det ovenstående konseptet er det naturlig å se på det Phil Parker skriver om "Reality" og "Beliefs", i henholdsvis del I, kapittel 7, "lesson 5" (1, s. 61-78) og del III, kapittel 3, "lesson 20" (1, s. 219-236). "Reality" kan vi oversette til norsk som virkelighet, og "Beliefs" til holdninger og oppfatninger.

Hovedpoenget hans om vår virkelighet er at det vi finner i vår verden er et resultat av hva vi ser etter; vi filtrerer virkeligheten. Et eksempel kan være at hvis man ser på verden som et ulykkelig sted, kan en være sikker på at hjernen følger instruksjoner om å lete etter ulykke overalt. Det samme hvis man opplever mye stress: Hjernen filtrerer på en slik måte at stress er det vi finner (1, s. 61-64). Videre har Phil Parker en passasje om tanker og tankers relasjon til følelser. Her er hovedpoengene hans er at tanker er en aktiv prosess og han hevder i forlengelse av dette at det er mer presist å si at vi gjør tanker enn at vi har tanker. Videre hevder han at vi derfor har potensialet til å ta tilbake kontroll over hvilke tanker vi velger å aktivere. Avslutningsvis slår han fast at følelser er et resultat av tanker, og derfor vil vi endre våre følelser ved å endre våre tanker (1, s. 77).

Han skriver videre at vi ofte ikke er oppmerksomme på at disse holdningene og oppfatningene er der. En årsak til det er at vi ser på disse som fakta og reelle forklaringer på hvordan verden fungerer, i stedet for meninger vi har tatt til oss på et tidspunkt av den ene eller den andre årsaken. Han går videre til å forklare at vi har tatt de til oss for å gjøre verden forståelig, men at historien er full av eksempler på at mennesker har hatt oppfatninger opp gjennom historien som har sett rimelige ut ved første øyekast, men som så viser seg å være helt feil. Han argumenterer så for at det er viktig at vi lærer oss å kjenne igjen våre holdninger og oppfatninger, skille de fra fakta og sannhet og finne ut om de hjelper oss i å få et bedre liv eller ikke. Dersom de ikke hjelper oss til å få et bedre liv, bør vi endre de. Han mener at hvordan vi ser på en situasjon og hva utfallet blir, i all hovedsak handler om våre holdninger og oppfatninger. For eksempel: Dersom vi tror at noe kommer til å bli vanskelig, blir det antageligvis det. Hvis vi tror at det blir lett, blir det stort sett det (1, s. 225).

Filtrering, holdninger, oppfatninger, viktigheten av tanker og relasjonen mellom tanker og følelser er noe vi finner igjen i CBT-litteraturen, og er helt sentrale i den kognitive modellen innen kognitiv terapi (11, s. 14). Her deler man ofte sinnet vårt inn i flere kognitive elementer. Det overflatiske nivået består av korte, ureflekterte automatiske tanker, indre dialog eller samtale. Mellomnivået er våre refleksjoner, antagelser, tolkninger, visjoner og bilder med mer. Dypest i vår personlighet finner vi våre kjerneholdninger, dypt forankrede leveregler og skjema. Skjema er absolutte holdninger som fungerer som et filter for vår opplevelse av verden (11, s. 13). I den kognitive modellen vil konsekvensen av en situasjon, for eksempel en følelse, avhenge av våre automatiske tanker i den situasjonen. Videre vil våre automatiske tanker avhenge av mellomnivået av vårt sinn, som forklart over, som igjen vil være påvirket av våre dypt forankrede kjerneholdninger og skjema (3, s. 17).

Phil Parker bruker ikke den samme inndelingen som man finner i CBT-litteraturen, men likhetene er likevel påfallende. Hvilke tanker, holdninger og oppfatninger en har får konsekvenser for hvilke utfall man ender opp med i ulike situasjoner. I både CBT og ved LP er man opptatt av å oppdage hvilke tanker, holdninger og oppfatninger man har (1, 3), om de er nyttige (1, 3, 11) og hvordan man kan endre uheldige tanker, holdninger og oppfatninger til mer nyttige (1, 3, 11).

### **“The Lighting Process”**

I “Get The Life You Love, Now” blir LP introdusert som et nytt kart over et spennende terreng som skal lede til et liv en elsker. Dette kartet inneholder sju posisjoner med ulike ting å gjøre i de ulike posisjonene (1, s. 108). Disse posisjonene blir gått i gjennom i detalj hver for seg. Den samme inndelingen vil bli brukt i denne teksten for å gi en kortfattet forklaring av de ulike hovedelementene, for så å se på disse i lys av CBT. Dette er dog ikke en fullstendig gjennomgang av alle detaljer ved alle stegene i LP.

### *“The Present”*

Den første posisjonen på dette kartet er “The Present”, som kan oversettes til nåtiden eller dette øyeblikket. Phil Parker forklarer at det å være tilstede i øyeblikket er noe av det viktigste vi kan gjøre og at poenget med boken og stegene i prosessen, er å leve et liv hvor man virkelig er tilstede i øyeblikket. Parker hevder at dersom man ikke er tilstede i

øyeblikket, kan man ikke leve et liv man elsker (1, s. 110-113). Det å komme tilbake til nåtiden er altså et viktig første steg i LP.

### *"The Pit"*

"The Pit" kan oversettes til "grøfta" eller "hullet". Det blir beskrevet i boken som ethvert tidspunkt man ikke er tilstede i øyeblikket, eller ethvert tidspunkt man ikke holder på med livsberikende eller livsbejænde aktiviteter eller tanker. Han skriver videre at han har funnet det nyttig å tenke på det i svart-hvitt-termer: enten har du et liv du elsker eller så er du i "The Pit", selv om det er ulike grader av ubehag i "The Pit". Det eneste viktige, ifølge Parker, er å finne ut om man er der eller ikke. Dette finner man ut av ved å stille seg selv spørsmålet, "har jeg et liv jeg elsker eller ikke?". Han hevder det er visse symptomer som viser seg når man er i "The Pit" og eksempler på det er blant annet at man føler seg overveldet, tar livet for seriøst, har (gjør) negative følelser som irritasjon, håpløshet og sjalusi, å være passiv i en situasjon når man kunne ha vært aktiv, etc. (1, s. 115-116).

Han mener også at enhver tur til "The Pit", kort eller lang, vil koste en enormt mye og forklarer dette med konseptet nevroplastisitet (1, s. 117). Kort fortalt dreier nevroplastisitet om at jo mer en bane i hjernen brukes, jo lettere blir det å aktivere den, og jo raskere og sterkere blir den aktuelle hjernebanen (1, s. 24-26). Parker hevder også at å havne i "The Pit" blir enklere og enklere jo mer tid vi tilbringer der, fordi nervebaner vokser og utvikler seg som et resultat av bruk, nesten på samme måte som muskler ved styrketrening (1, s. 117-124). Vår første jobb er å bli veldig gode på å legge merke til "The Pit" i alle dets former, fra de store kraftige følelsene til de tilsynelatende mer uskyldige formene som irritasjon ved kjedelige dagligdagse gjøremål (1, s. 119-120).

### *"The Stop"*

The Stop, eller stoppet på norsk, er Phil Parkers måte å avbryte det han kaller de dårlige nervebanene. Det er derimot ikke nok å bare si stopp og så er problemet løst; man må være kongruent, bestemt og man må si det med overbevisning (1, s. 123-128). Videre forklarer han i detalj hvordan man skal utvikle en effektiv stopp. Kort fortalt skal man gå til stopposisjonen på det omtalte LP-kartet, si en bestemt "stopp", samtidig som man bruker hendene til å gjøre en selvvalgt stoppbevegelse med armene. Parker kommer med flere illustrerte forslag til hvordan en slik bevegelse kan se ut (1, s. 132-135).

### *De første tre stegene oppsummert*

De første tre stegene består altså i at man skal starte i nåtiden, legge merke til når man tenker, gjør eller føler noe som er et tegn på at man er på vei mot "The Pit", og deretter gå til stopposisjonen, si "stopp" med kongruens og samtidig som man gjør en bevegelse som indikerer "stopp" med armene.

### *"The Choice"*

Neste posisjonen på LP-kartet er "The Choice", eller valget på norsk. Her skal man kort fortalt velge om man vil ha et liv man elsker eller gå i "The Pit" (1, s. 149). Parker hevder at denne posisjonen er viktig da den blant annet understreker at man forplikter seg til å få til en forandring.

### *"The Coach (Phase I)"*

Etter man har valgt et liv man elsker går man til neste posisjon, "The Coach", coachen. Her er et av hovedpoengene, ifølge Parker, å endre den interne dialogen fra en som sender en inn og ut av "The Pit" til en som er mye mer livsberikende (1, s. 150). I denne posisjonen foregår det en samtale mellom en selv og ens egen indre coach. Parker mener vi selv vet best hva som trengs for at vi skal få et liv vi elsker og at vi selv skal finne ut hvilke kvaliteter som ville utgjort en god indre coach (1, s. 151-153), men sammenligner kjerneferdighetene ved coaching med kvaliteter som gjør en i stand til å oppdra et barn på en god måte. Dette inkluderer blant annet å være snill, medfølende og omsorgsfull, evne til å gi konstruktiv tilbakemelding på en effektiv måte og vite når man ikke skal akseptere ting som bare er tull (1, s. 155). Videre kommer han også med forslag til ting man skal si til utgaven av seg selv som står i nåtidsposisjonen på LP-kartet. Dette inneholder blant annet: "bra jobba", "du er på rett vei", "du er et geni", "du kan få til hva du vil", osv. (1, s. 161).

### *"The Coach (Phase II)*

Etter den første fasen er avsluttet stiller alltid coachen det samme spørsmålet til utgaven av seg selv i nåtidsposisjonen: "Hva vil du?". Man skal så gå så til nåtidsposisjonen på kartet og svare på spørsmålet coachen har stilt (1, s. 169). Parker lister videre opp noen regler for hvordan man best svarer på dette spørsmålet. Den første regelen er at man skal bruke "positiver" i stedet for "negativer" (1, s. 170). En "negativ" vil for eksempel være å besvare spørsmålet, "hva vil du?", med "jeg vil ikke være stresset". En "positiv" utgave av dette utsagnet vil kunne være "jeg vil være avslappet og rolig". "Fri fra.."-utsagn slik som "jeg vil være smertefri", faller også inn i kategorien av uheldige "negativer" (1, s. 172). Videre skal svaret også være noe man får gjort noe med. Dersom man står i en kø i trafikken og er irritert og vil endre på situasjonen, er det dumt å svare på "hva vil du"-spørsmålet med, "jeg vil at trafikken skal flyte igjen". Det er irritasjonen man kan gjøre noe med, ikke trafikken (1, s. 175-176). Den tredje regelen er at man skal bruke et stort, dramatisk og kongruent språk. Et eksempel på dette konseptet er at "jeg vil være rolig og avslappet" blir til "jeg vil være fullstendig/dypt/ekstremt/veldig rolig og avslappet". Parker mener at siden utsagn assosiert med "The Pit" er så fullt av stort og dramatisk språk, er det viktig at positive utsagn er minst like store og dramatiske (1, s. 177).

Etter at man har kommet med et passende svar på spørsmålet "hva vil du?", mener Parker det er til hjelp å bruke et bilde, symbol eller metafor. Etter man ha sagt hva man vil, på en tilfredsstillende måte, kan man altså med hell legge til "som en...". Dette kan for eksempel være "jeg vil føle en dyp og fantastisk indre ro, som en Buddha/fjellbekk/Nelson Mandela". Det kan egentlig være hva som helst, bare en selv synes det er et godt bilde på noe eller noen som utviser det man vil oppleve (1, s. 177-178).

### *"The Coach (Phase III)"*

Etter man har klarlagt og uttalt hva man vil, skal den indre coachen spørre "hvordan vil du få til det?". Det er ifølge Parker to måter å besvare dette spørsmålet på: 1. Ved å skape en tilstandsendring. 2. Ved å lage en handlingsplan (1, s. 181).

Det er flere måter å få til det første punktet på. Man kan gå tilbake til et tidspunkt i fortiden hvor man hadde den følelsen man vil ha i dette øyeblikket. Parker legger vekt på at man virkelig må gå inn i den mentale filmen av det tidspunktet man ønsker å gå

tilbake til. Man ser det man så, man lukter det man luktet, man legger merke til de som var der, osv. Alt dette sier man til seg selv i presens, slik at man gjenskaper det som om man var der nå (1, s. 188-189). Hvis man skulle ha problemer med å huske et øyeblikk hvor man hadde den følelsen man vil skape, kan man bruke en rollemodell som har den tilstanden eller kvaliteten man vil ha tilgang til. Det kan være noen man kjenner, en fiktiv karakter eller et dyr. Deretter skal man gå i deres sko for en dag. Man kan se for seg hvordan det føles å være dem, tenke som dem, se verden gjennom deres øyne og høre dem snakke til andre og seg selv etc. (1, s. 193-194). Til slutt kan en også se for seg selv i framtiden. Man for eksempel se for seg "million-dollar-utgaven" av seg selv. Da kan man se for seg at en har ubegrenset med ressurser til å skape akkurat det stedet hvor man ville vært, for eksempel, fullstendig avslappet. Igjen ser man for seg detaljene. Hvordan dette stedet ser ut og hvilken musikk som spilles, etc. (1, s. 194).

Vedrørende det andre punktet, å lage en handlingsplan, så kan det være veldig enkelt og konkret. Hvis spørsmålet på "hva vil du?", er å dra til treningssenteret, kan svaret på "hvordan vil du gjøre det?", være "jeg vil gå å ta på meg treningsbuksene med en gang og så dra!". Dersom det ikke skulle være mulig eller ønskelig å gjøre det akkurat nå, er det viktig å ha et bestemt tidspunkt knyttet til denne handlingsplanen, da dette øker sannsynlighet for at det blir gjennomført. Et annet element er at det klargjør avtalen en lager med seg selv, ifølge Parker. Man blir også oppfordret til først å bruke LP, for å få til en tilstandsendring som er gunstig, for deretter å følge en forutbestemt handlingsplan. På denne måten, hevder Parker, vil man få gjort det man har planlagt å gjøre til tiltenkt tid, samtidig som man har en ønsket sinnstilstand og føler seg motivert til å gjøre den planlagte aktiviteten (1, s. 196-198).

### *"Reflection Position and End"*

Kort fortalt er "The Reflection Position", refleksjonsposisjonen, en eventueltposisjon hvor man kan pause og reflektere over hva man har lært av det ovenstående som har nyttig for ens fremtid. Ifølge Parker gir denne posisjonen ens hjerne mulighet til å ta innover seg akkurat hvor nyttig den forandringen en har fått til i løpet av prosessen kommer til å bli fremover. Han hevder også det er nyttig å reflektere over hvordan man havnet i "The Pit" i utgangspunktet når man står i refleksjonsposisjonen (1, s. 200-203).

### **Stegene i et CBT-perspektiv**

Prosesen starter med at man merker at man er på vei mot "The Pit", men den har også et endepunkt. Parker skriver at man skal bruke stegene i prosessen vennlig, medfølelse og på riktig måte til man har fått seg selv ut av "The Pit" (1, s. 203). Da har man ifølge Parker et liv man elsker, som er det ønskede stedet å havne på LP-kartet (1, s. 115).

De to første stegene i LP, at man skal bli nåtiden bevisst og videre legge merke til tanker, følelser eller handlinger som tyder på at man er på vei mot "The Pit". Dette har både likheter og ulikheter med konsepter i CBT-litteraturen. Det mest påfallende, hva ulikheter angår, er terminologien. "The Pit", eller hullet/grøfta på norsk, er ikke et konsept man har innen CBT. Denne LP-betegnelsen på alt som ikke er livsberikende, består dog negativ og uheldig atferd, tanker og følelser som allerede nevnt er et viktig fokus i CBT. I kognitiv terapi er man opptatt av hvordan automatiske tanker påvirker utfallet av en situasjon enten i form av emosjoner, atferd eller fysiologiske endringer (3, s. 18). I CBT-litteraturen snakker man ofte om selvmonitorering som er et verktøy for å evaluere det funksjonelle forholdet mellom tanker, atferd og følelser, deres forløpere og



konsekvenser, mens de oppstår (4, s. 62). Det er rimelig å hevde at dette har klare likheter med de første tre stegene i LP. Det er også andre områder innen CBT hvor man finner igjen konseptet å monitorere om det man gjør er heldig eller uheldig for en selv. Et eksempel er atferdsaktivering, en terapiform brukt ved depresjon, hvor man skal vurdere om ens atferd er uheldig og unnvikende i en situasjon (4, s. 71-72). Ifølge en metaanalyse har atferdsaktivering ved depresjon signifikant bedre effekt sammenlignet med kontrollgrupper, som bestod av ulike grader av ingen behandling (12).

Elementet "The Stop" i LP, eller stoppet, har klare likheter med konseptet tankestopp som er å finne i CBT-litteraturen. Her skal man for eksempel se for seg et stoppskilt, eller rope "stopp" inne i seg, når man identifiserer at man har en ubehagelig tanke eller et ubehagelig mentalt bilde (3, s. 241).

"The Choice", eller valgdelen av LP, har visse likheter med konsepter man finner innen CBT. Tanken om at en må bli bevisstgjort på at en selv kan velge holdninger og hvordan en skal se på en situasjon, er sentralt i kognitiv terapi (11, s. 18). Videre finner man også i behandlingsformen atferdsaktivering prinsippet om at man bevisst skal velge mellom to alternativer. I atferdsaktivering er derimot spørsmålet man skal stille seg selv "skal jeg aktivere meg eller skal jeg fortsette å være unnvikende?" (4, s. 72).

Som nevnt er formålet første fase av selvcoachingen i LP ("The Coach (Phase I)") å erstatte en indre dialog som gir negative konsekvenser, sender en inn og ut av "The Pit", til en som er mer livsberikende. Paralleller kan her trekkes til formålet med selvinstruksjonstrening, eller positiv selvinstruksjon, hvor målet er å modifisere den indre dialogen for å fremme mestring og løsningsorientert fokus i stressende situasjoner (4, s. 90-91).

Sekvensen ("The Coach" (Phase II) & (Phase III) hvor man skal finne ut hva man vil og deretter mentalt gå inn i situasjoner for å hente fram den tilstanden man vil være i, er i hovedsak en visualiseringsteknikk. Visualisering er ikke et ukjent tema innen CBT. Problemløsningstrening er en form for CBT som blant annet har effekt ved depresjon (13). I problemløsningstrening, hvor et mål er å utvikle tro på egne ferdigheter til å løse problemer på en god måte, er også visualisering en av metodene man bruker for å bygge opp mestringstroen på at dette er mulig (4, s. 68-71). Varianter av at man jobber med mentale bilder, ved at man visualiserer at man lykkes i en situasjon man tidligere har hatt mentale bilder av at man kommer til å feile, finner man flere steder i CBT-litteraturen. (3, s. 237-238).

Avslutningsvis er det relevant å nevne konseptet refokusering, som er et konsept i kognitiv terapi for å håndtere automatiske tanker. Ideen er at man skal fokusere oppmerksomheten mot en oppgave man holder på med, og dermed lede oppmerksomheten bort fra lite hensiktsmessige automatiske tanker (3, s. 211). Det at man skal "gjøre" LP dersom man oppdager at man er på vei i "The Pit", kan alene sees på som en teknikk som har likheter med refokusering.

## DISKUSJON

CBT, i ulike former, er et terapiform man finner innen det offentlige helsevesenet, og selv om eksempelvis "kognitiv terapeut" ikke er en beskyttet tittel, blir det i hovedsak utført av autorisert helsepersonell (11, s. 12). Situasjonen er svært annerledes for The Lightning Process. LP står på utsiden av helsevesenet og i Norge er ikke LP-instruktør en beskyttet tittel (14). I England kan man utdanne seg til LP-instruktør via The Phil Parker Training Institute. Dette er det eneste stedet man kan ta denne utdannelsen. Før en kan ta selve LP-instruktørkursen, må man ha to andre kurs ved Phil Parkers institutt. Disse er to NLP-kurs som til sammen har en varighet på 28 dager. Selve LP-instruktørkursen har en varighet på 4 dager og avsluttes med én skriftlig og én praktisk eksamen (15).

CBT kan foregå i grupper (4, 11), men situasjonen er likevel annerledes enn for LP, som i all hovedsak foregår i en gruppe. Videre CBT vil ofte kunne foregå ved 4 til 14 ukentlige sesjoner ved individualterapi, for eksempel ved kognitiv terapi mot ukomplisert depresjon og angstlidelser (3, s. 7). LP, på den andre siden, er et tredagerskurs på til sammen cirka 12 timer. Intensiteten i hvordan tankegodset og teknikkene LP blir levert, bør sees på som en potensiell viktig forskjell mellom CBT i dets vanligste former og LP.

Som observatør på LP-kurs er nettopp intensiteten noe av det mest påfallende sammenlignet med andre behandlingsformer. Det ene aspektet ved dette er selvsagt det åpenbare: et dusin timer fordelt på relativt få dager. Derimot ligger ikke nødvendigvis forklaringen på hvorfor LP oppleves som intenst i dette alene. Gruppen som kommer på LP-kurs er, som tidligere nevnt, en selektert gruppe som har svart bekreftende på at de er motiverte og tror de kan få til en forandring. Da de så kommer på kurs får de klar beskjed om at uansett hvilke problemer de måtte ha, finnes det en løsning på disse. Budskapet er at dersom de standhaftig bruker det de lærer på kurset, vil de få de resultatene de ønsker. Det blir poengtert at det kan være man må gå gjennom trinnene i prosessen flere ganger før man oppnår dette, men at dette vil gi det resultatet man vil til slutt. Dette er en lovnad man ikke kan komme med dersom man opererer innenfor helsevesenet og det er en kilde til kontrovers ved LP. Dersom man sier at man kan få det resultatet man ønsker ved å bruke de teknikkene man lærer hver gang man trenger det, er det nærliggende å tenke at man må ha gjort noe feil dersom man ikke får de resultatene man ønsker. Det kan være at man ikke har gjort trinnene i LP ofte nok, misforstått noe eller ikke vært kongruent nok. I de tilfellene hvor undertegnede har vært på LP-kurs, har det blitt understreket at det ikke er ens egen skyld dersom man ikke får til de forandringene man vil ved hjelp av LP.

Likevel er det rimelig at en kan føle skyld hvis man ikke lykkes, da man har fått høre at alle kan få de resultatene de vil, bare en gjør det man får beskjed på LP-kurset. På den andre siden er det åpenbart også potensielle positive konsekvenser av at noen sier at man kan få akkurat de resultatene man vil, uansett hvilke problemer man måtte ha, ved at man gjør noen enkle teknikker og er fast i troen på at det vil fungere. Fokuset på å øke mestringstroen hos kursdeltakerne er ikke forbeholdt første del av kurset, men det fremstår som en prioritert oppgave gjennom alle kursdagene. Kursdeltakerne blir spurt av instruktøren på dag 2 og 3, om de har opparbeidet seg beviser på at LP fungerer.

Dersom noe svarer nølende på dette, bruker instruktøren tid for å nøste opp i hva kursdeltakeren har gjort mellom kursdagene, for eksempel om vedkommende har gjort trinnene i LP ofte nok eller om det er et problem vedrørende troen på at LP kan gi de resultatene de ønsker. Som ovenfor nevnt er mestringstro antagelig en viktig faktor for utfallet av kognitive intervensjoner og således kan det være fornuftig å fokusere så sterkt på dette elementet.

I forlengelse av dette, er det også et poeng hvor enkelt og lett forståelig LP fremstår, både i Phil Parkers bok og som observatør på LP-kurs. For det første er det noe enkelt ved at LP tilbyr en oppskrift på nøyaktig hva man skal gjøre dersom man mentalt er på vei et sted man ikke ønsker seg. Det er ikke bare at en blir man tilbudt en oppskrift, innholdet i oppskriften fremstår også som enkel. Den består av klart definerte trinn med et tydelig innhold. Det er plausibelt at denne enkelheten er et svært viktig aspekt med tanke på å få bygget opp en tilstrekkelig mestringstro hos deltakere på et tredagerskurs, som i mange tilfeller kommer med problemer som har vart i lang tid. Det er mulig at LP kan fremstå som mindre komplekst, og i alle fall tilsynelatende, mindre tidkrevende enn CBT. Det er verdt å være forsiktig med å generalisere med tanke på dette, da CBT er et vidt begrep, inneholdende en vidt spekter av teknikker og grener. Man kan derimot, som hovedregel si, at innen CBT vil valg av hvilke spesifikke teknikker man skal bruke i det enkelte tilfellet bygge på en nøye analyse av det aktuelle individets reaksjonsmønster, triggerer, miljøet rundt og interpersonell kontekst (4, s. 61).

Det er her verdt å påpeke potensielle uønskede konsekvenser av én enkel oppskrift som løsning på flere, til tider, komplekse problemer. Det er ikke utenkelig at noen kursdeltakere vil finne at de ikke får så mye ut av enkelte elementer av LP, for eksempel visualisering. Da dette er et viktig element i LP, kan en tenke seg at disse personene vil føle at de ikke lykkes med LP som helhet. Dersom det var større fleksibilitet i hvordan LP var utformet, kunne de som ikke opplever at visualisering ikke er en teknikk som fungerer for det, fått alternative teknikker de kunne erstattet dette med.

Derimot er det også her viktige likheter mellom LP og CBT, sett under ett, i tanken om å lære seg teknikker som vil fortsette å skape positive effekter i et langtidsperspektiv, da det man har lært skal være selvvedlikeholdende. CBT skal også gi verktøy for å håndtere vanskelige situasjoner, og målet er at disse nye måtene å reagere på skal bli så innarbeidet for pasienten at det ikke lenger er behov for noen terapeut (4, s. 20).

Som observatør på LP-kurs, finner man også elementer som har likhetstrekk med eksponeringsterapi, en terapiform som er hyppig brukt ved angstproblematikk. For spesifikke fobier, viste en metaanalyse reduserte symptomer og bedret funksjon etter gjennomgått eksponeringsterapi sammenlignet med ingen terapi, placebotilstander og andre aktive psykoterapeutiske intervensjoner, slik som kognitiv terapi og progressiv muskelavslapning. 70 til 85 % av pasientene viste klinisk signifikant bedring i denne metaanalysen (16). Eksponeringsterapi bygger på prinsippet om klassisk betingning (4, s. 76). Et eksempel på læring gjennom klassisk betingning, er hvordan mennesker som har gjennomgått kjemoterapi kan bli kvalme når de går inn på et sykehus. I dette tilfellet har kjemoterapi, en ubetinget stimulus, medført kvalme og oppkast, en ubetinget respons. Gjennom læring vil derimot sykehuset kunne bli assosiert med kjemoterapien i så stor grad at det blir en betinget stimulus. Deretter vil dette kunne medføre en betinget respons, som ligner på den ubetingede, for eksempel kvalme. Dette

uten at den ubetingede responsen, kjemoterapien, er tilstede (4, s. 21). Tanken ved eksponeringsterapi er å utsette seg for den ubehagelige betingede stimulusen gjentatte ganger, slik at den mister sin evne til å produsere en uønsket betinget respons. Man kan også kombinere eksponeringsterapi med andre mestringsverktøy og teknikker (4, s. 80). Visualisering kan også brukes i eksponeringsterapi, ved at man bruker dette som en måte å konfrontere den ubehagelige stimulusen på (16). På LP-kurs blir deltakerne oppfordret til å forsøke, i utgangspunktet, lystbetonte aktiviteter som de har latt være å gjøre i en tid grunnet problemet de kommer på kurs for, eksempelvis en utmattelsesproblematikk. Budskapet er at deltakerne, på tross av tidvis årelange problemer, med LP som verktøy kan få til ting som tidligere har fremstått som nærmest utenkelige. Dette er et ledd i konseptet om at deltakerne skal opparbeide seg beviser på at LP fungerer. Det er mulig å forstå dette budskapet i lys av teoriene om klassisk betingning og et element som har likheter med eksponeringsterapi. Dersom man tar utgangspunktet i problematikken kronisk utmattelse, kan en se for seg at mange ulike aktiviteter, slik som trening og arbeid, gjennom læring har utviklet seg til å bli betingede stimuli som medfører sen betinget respons i form av utmattelse. Dersom dette skulle være tilfellet, kan det være at eksponering for dette, både faktisk og gjennom visualisering, kan medføre bedret funksjon. I alle tilfeller hevder Parker at LP også skal ha effekt ved angstlidelser, inkludert spesifikke fobier. Dette bygger han, som ovenfor nevnt, på anekdoter, men skulle det stemme, kan noe effekten ligge i elementene som har visse likheter med eksponeringsterapi.

Videre undersøkelser og analyser av hvilken effekt teknikker og strategier innen CBT, som har likheter med elementer av LP, har ved ulike tilstander, er noe som kunne vært interessant for en ytterligere forståelse av LP. Det er derimot valgt ikke å gå gjennom dette ytterligere i denne oppgaven. Det er flere årsaker til dette. For det første hevder Phil Parker at LP fungerer ved en svært lang rekke tilstander. Dette gjør det muligvis komplisert, i alle tilfeller tidskrevende, å velge hvilke CBT-elementer brukt på hvilke tilstander, det er interessant og sammenlignbart å finne studier på. For det andre er det i seg selv noe problematisk å vurdere eksakt hvor direkte sammenlignbare elementene i LP og CBT er. Dermed er det ikke åpenbart at tall fra forskning på CBT ville hatt overføringsverdi til LP i alle tilfeller. Totalt sett har det blitt vurdert til at det faller utenfor denne oppgavens formål: å forsøke og forklare LP ved hjelp av elementer kjent fra CBT, å gå videre med slike undersøkelser og analyser.

## KONKLUSJON

The Lightning Process har en terminologi som, sammenlignet med CBT, til tider er unik. Det fremstår også som unikt hvordan de ulike bestanddelene og teknikkene i LP er satt sammen til klart definerte steg som utgjør én prosess. Derimot har det gjennom denne oppgaven forsøkt å bli vist at man kan oversette og forklare elementer i LP med teknikker og konsepter kjent fra CBT-litteraturen. Det at likhetene er store nok til at en slik oversettelse og forklaring er mulig, er dog ikke ensbetydende med at dette er hele historien. Hvor store likhetene fremstår, kommer an på hvilket utgangspunkt man har. I denne teksten er det naturlig at det er det som er likt som er hovedfokuset, men hvis man begynner å lete etter forskjeller, finner man disse også. Forskjellene er ikke bare tilstede, de er også tidvis store, viktige og essensielle for forståelsen av hva både LP og CBT er.

## REFERANSER:

1. Parker P. Get the Life You Love, Now: How to Use the Lightning Process® Toolkit for Happiness and Fulfilment [e-book]. London: Hay House UK; 2013 [cited 2015 03.02.2015]. Available from: [http://www.amazon.co.uk/Get-Life-You-Love-Now-ebook/dp/B00EF7VS3M/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](http://www.amazon.co.uk/Get-Life-You-Love-Now-ebook/dp/B00EF7VS3M/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)
2. Parker P. An Introduction to the Lightning Process®: The First Steps to Getting Well [e-book]. London: Hay House UK; 2012 [cited 2015 03.02.2015]. Available from: <https://itunes.apple.com/no/book/introduction-to-lightning/id561066027?l=nb&mt=11>.
3. Beck JS. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. 1. ed. New York: The Guilford Press; 1995. 338 p.
4. Craske MG. Cognitive-Behavioral Therapy. 1. ed. Washington, DC: American Psychological Association; 2010. 173 p.
5. Reme SE, Archer N, Chalder T. Experiences of young people who have undergone the Lightning Process to treat chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis—a qualitative study. *British journal of health psychology*. 2013;18(3):508-25.
6. Price J, Couper J. Cognitive behaviour therapy for chronic fatigue syndrome in adults. *The Cochrane Library*. 1998.
7. Phil Parker - Lightning Process®. Apply Now!. [cited 2015 03.02.2015]. Available from: <http://lightningprocess.co.uk/application-form/>.
8. Reme SE, Hagen EM, Eriksen HR. Expectations, perceptions, and physiotherapy predict prolonged sick leave in subacute low back pain. *BMC musculoskeletal disorders*. 2009;10(1):139.
9. Løvvik C, Shaw W, Øverland S, Reme SE. Expectations and illness perceptions as predictors of benefit reciprocity among workers with common mental disorders: secondary analysis from a randomised controlled trial. *BMJ open*. 2014;4(3):e004321.
10. Phil Parker - Lightning Process®. Basic details. [cited 2015 03.02.2015]. Available from: <http://lightningprocess.com/basic-details/>.
11. Wilhelmsen I. Sjef i eget liv: en bok om kognitiv terapi. 1. ed. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning; 2004. 152 p.
12. Mazzucchelli T, Kane R, Rees C. Behavioral activation treatments for depression in adults: a meta-analysis and review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2009;16(4):383-411.
13. Linde K, Sigterman K, Kriston L, Rücker G, Jamil S, Meissner K, et al. Effectiveness of psychological treatments for depressive disorders in primary care: systematic review and meta-analysis. *The Annals of Family Medicine*. 2015;13(1):56-68.
14. Nifab. Lightning Process. [cited 2015 04.04.2015]. Available from: [http://www.nifab.no/behandlingsformer/flere/lightning\\_process](http://www.nifab.no/behandlingsformer/flere/lightning_process).
15. Phil Parker. Become a LP practitioner! [cited 2015 03.03.2015]. Available from: <http://www.philparker.org/training/lp-practitioner-training/>.
16. Randi E McCabe RS. Psychotherapy for specific phobia in adults. 2015 [cited 27.06.2015]. Waltham, MA: UpToDate, [cited 27.06.2015]. Available from: [http://www.uptodate.com/contents/psychotherapy-for-specific-phobia-in-adults?source=search\\_result&search=exposure+therapy+and+anxiety&selectedTitle=1~150](http://www.uptodate.com/contents/psychotherapy-for-specific-phobia-in-adults?source=search_result&search=exposure+therapy+and+anxiety&selectedTitle=1~150)