HUBIKOT
Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije

Bihevioralno-kognitivni tretman niskog samopoštovanja

1

Samopoštovanje

Temeljni pojmovi

Pojam o sebi

ukupna slika koju osoba ima o sebi – opis niza karakteristika (nacionalnost, rasni ili kulturalni identitet, socijalna ili profesionalna uloga, psihološke karakteristike, interesi...)

Samopouzdanje

vjerovanje u vlastitu mogućnost uspješnog suočavanja s problemima

Samopoštovanje

vrijednosna i emocionalna komponenta pojma o sebi, doživljaj vlastite vrijednosti kao osobe

Srž samopoštovanja



- **središnja vjerovanja** o sebi i ideje o tome kakvi smo kao osobe
- čine nam se kao istine, no to su tek mišljenja o sebi formirana na temelju životnih iskustava (posebice poruka primljenih od drugih o tome kakve smo osobe)
    - ako su iskustva bila mješovita, imamo različite ideje o sebi i primjenjujemo ih fleksibilno, ovisno o okolnostima
    - ako su iskustva bila uglavnom negativna, negativne su i ideje o sebi

Utjecaj niskog samopoštovanja



Na osobu

- misli i izjave o sebi
- ponašanje
- emocije
- tjelesna stanja

Na način života

- škola / posao
- odnosi s drugima
- slobodno vrijeme
- briga za sebe

Odnos niskog samopoštovanja i drugih problema

Nisko samopoštovanje može biti:

- **aspekt** trenutnog problema (npr. simptom depresije)
- **posljedica** drugih problema (npr. dugoročnih problema u partnerstvu; dugotrajan stres ili bolest, siromaštvo i dr.) → tretirati osnovni problem
- **rizični čimbenik** za druge probleme (npr. za socijalnu anksioznost, depresiju, suicidalnost, ovisnosti, poremećaje hranjenje i dr.) → izravno tretirati nisko samopoštovanje (često potreban dugotrajniji rad na ranim iskustvima iz djetinjstva)

Kontinuum niskog samopoštovanja

situacijsko — trajno

Sumnja u sebe izazvana malim brojem posebno izazovnih situacija (npr. polaganje vozačkog ispita, razgovor za posao).

Posljedice su uglavnom afektivne (nesigurnost ili prestrašenost)

Minimalno interferiranje sa općim funkcioniranjem

Problemi se doživljavaju potencijalno rješivima, nisu dio identiteta osobe.

Puno pozitivnih zaključaka o sebi.

Promjena nastupa relativno lako.

Sumnja u sebe i samokritičnost javljaju se u velikom broju svakodnevnih situacija.

Visok su izvor stresa i izazivaju burne emocije (bijes, razočarenje, užas).

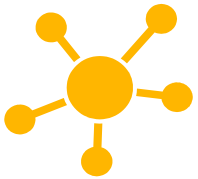
Onesposobljavajući za osobu.

Negativnu viđenje sebe smatra se činjenicom, pozitivnih pogleda nema.

Svakodnevni problemi predstavljaju dio selfa.

Mala vjerojatnost promjene.

Maladaptivne sheme koje direktno odražavaju negativno viđenje sebe



- **defektnost/sram** (“osjećaj da je osoba defektna, loša, neželjena, inferiorna, ili da je značajne druge osobe ne mogu voljeti”)
- **zavisnost/nekompetentnost** (“uvjerenje da je osoba nesposobna preuzimati svakodnevne odgovornosti”)
- **neuspjeh** (“vjerovanje da nije uspjela, da sigurno neće uspjeti, ili da je bazično neadekvatna, glupa, nesposobna, nižeg statusa i manje uspješna od drugih”).

Predstavljaju ***strukturni poremećaj*** slike o sebi – bezuvjetne pretpostavke koje se ne provjeravaju

Strategijski poremećaj slike o sebi – uvjetovane disfunkcionalne pretpostavke

Strategije kojima se nastoji kompenzirati percipirani nedostatak vrijednosti:

- **podložnost** - dozvoljavanje pretjerane kontrole nad vlastitim ponašanjem, emocijama i odlukama
- **previsoki standardi** - težnja dostizanju vrlo visokih internaliziranih standarda ponašanja i postignuća
- **kritičnost** - tendencija da se reagira ljutnjom, netolerancijom, grubom kritikom, kažnjavanjem i nestrpljivošću s osobama (uključujući sebe) koje ne ispunjavaju očekivanja ili standarde

2

BK model

niskog samopoštovanja

razvoj

(RANA) ISKUSTVA

Koja iskustva (događaji, odnosi, životni uvjeti) su doprinijela razvoju i održavanju slike o sebi?

↓

BAZIČNO VJEROVANJE

Koje je središnje vjerovanje o sebi?

↓

POSREDUJUĆA VJEROVANJA

Koje pretpostavke pomažu da se suoči s bazičnim vjerovanjima?
Koje su smjernice za preživljavanje?
Po kojim se standardima mjeri vlastita vrijednost?

↓

OKIDAČI

situacije u kojima životna pravila jesu, ili bi mogla biti prekršena

↓

održavanje

AKTIVACIJA BAZIČNIH VJEROVANJA

DEPRESIVNOST

NEGATIVNA PREDVIĐANJA

ANKSIOZNOST

SAMOKRITIZIRAJUĆE MISLI

NEPOMAŽUĆA PONAŠANJA

POTVRDA BAZIČNOG VJEROVANJA

Osobna (rana) iskustva

- sustavno kažnjavanje, zanemarivanje ili zlostavljanje
- nemogućnost zadovoljavanja roditeljskih standarda
- neuspjeh u zadovoljavanju vršnjačkih standarda
- izloženost tuđem stresu
- pripadanje obitelji ili socijalnoj grupi prema kojoj postoje predrasude
- izostanak pozitivnih potkrepljenja
- etiketa „drugačijeg" u obitelji
- etiketa „drugačijeg" u školi

Moguć i kasniji početak
(npr. uslijed zlostavljanja na poslu ili u partnerskom odnosu, dugotrajnog stresa, izloženosti traumatskim događajima itd.).

Bazična vjerovanja



- mišljenje o sebi razvijamo na temelju iskustva
- ako su negativna iskustva stečena u ranoj dobi, najčešće je iskrivljeno jer je utemeljeno na dječjoj interpretaciji svijeta
- vjerovanja koja danas imamo o sebi često izravno odražavaju poruke koje smo primili kao djeca
- održavaju se pristranostima u razmišljanju (pristranosti u percepciji, interpretaciji, pamćenju)

Posredujuća vjerovanja

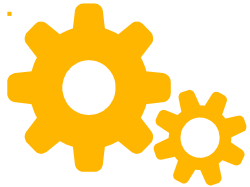


- omogućuju efikasno svakodnevno funkcioniranje
- osjećamo se dobro dokle god se poštuju
- održavaju BV
- povezana s određenim strategijama suočavanja

Primjeri životnih iskustava, iz njih izvedenih bazičnih vjerovanja i iz njih izvedenih posredujućih vjerovanja

Iskustvo	Bazična vjerovanja	Posredujuća vjerovanja
Zlostavljanje i zanemarivanje	Ja sam loša.	Nikome ne smijem dopustiti da mi se približi, jer će me povrijediti. Nikada ne smijem nikome pokazati pravu sebe.
Neostvareni roditeljski standardi	Nisam dovoljno dobra.	Uvijek sve moram napraviti savršeno. Ako me netko kritizira, znači da nisam uspjela.
Izostanak dobrih iskustava	Nevoljena sam.	Ako ne učinim sve što ljudi od mene očekuju, bit ću odbačena. Ako tražim ono što mi je potrebno, bit ću razočarana.
Zaostajanje u školi	Glup sam.	Bolje je ne pokušavati nego doživjeti neuspjeh.
Odrasla dob	Jak sam i kompetentan. Ja sam neurotična olupina.	Trebao bih se moći nositi sa svime što život baci pred mene. Dopuštanje emocijama da prevladaju je znak slabosti.

Okidači

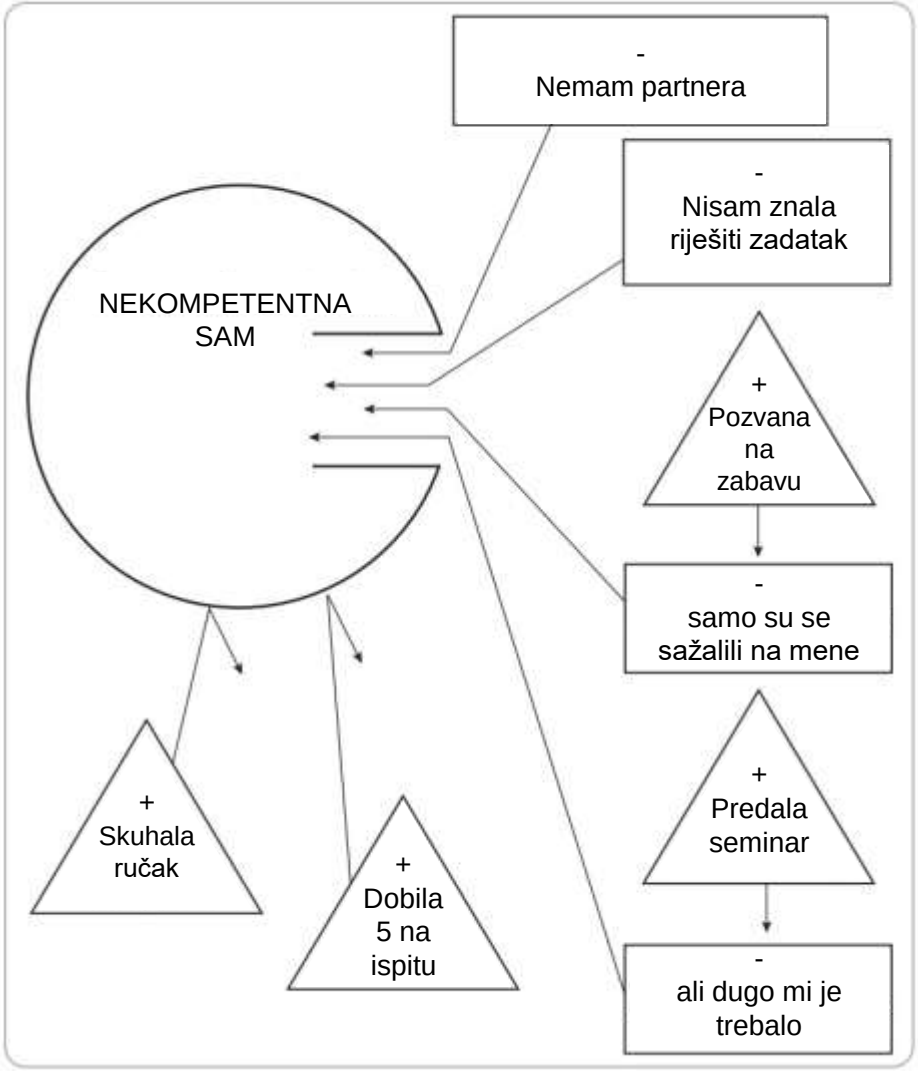


- situacije u kojima su **pravila prekršena ili bi se mogla prekršiti**
- veliki događaji (npr. gubitak posla, prekid veze) ili manji, svakodnevni događaji
- ovise o BV i PV
  - npr. ako se disfunkcionalna vjerovanja tiču osjećaja pripadanja, okidači su situacije vezane za prihvaćenost
  - npr. kod vjerovanja vezanih za postignuće i pravila vezanih za visoke standarde, ugroženost se osjeća u situacijama kada izvedba nije u skladu očekivanjima
- aktiviraju BV

Održavanje niskog samopoštovanja



- Potkrepljenjima (osobito intermitentnim)
- Potvrđivanjem **negativnih predviđanja** - pojačavaju **anksioznost** i često dovode do **izbjegavajućih i sigurnosnih ponašanja** koja onemogućuju testiranje anksioznih predviđanja
- Kognitivnom pristranošću i distorzijama - npr. obezvređivanjem pozitivnog i **potvrdom negativnih BV** o sebi *(„Znala sam – oduvijek je bilo tako...")*
- **Samokritizirajućim mislima** (vlastiti ili internalizirani glas druge osobe) - pojačavaju **depresivnost** koja dodatno održava ili aktivira BV



MODEL OBRADE INFORMACIJA –

primat obrade negativnih podataka potkrepljuje NBV uz istovremeno zanemarivanje ili odbacivanje pozitivnih podataka (pretvorbom u negativne)

- U lošem psihološkom stanju taj proces je automatski bez upliva svjesne kontrole obrade informacija.

3

BK tehnike

za prevladavanje niskog samopoštovanja



- razumijevanje nastanka i održavanja niskog samopoštovanja
- rad na anksioznim predviđanjima
- suzbijanje samokritiziranja
- povećanje samoprihvaćanja
- promjena životnih pravila
- razvijanje uravnoteženih bazičnih vjerovanja

Rad na anksioznim predviđanjima (1)



Kada predviđaju što će se dogoditi u nekoj prijetećoj situaciji, osobe niskog samopoštovanja obično:

- precjenjuju vjerojatnost da će se dogoditi nešto loše
- precjenjuju koliko će to biti loše ako se dogodi
- podcjenjuju osobne i vanjske resurse koji će im pomoći da se nose s najgorim ako se ono dogodi.

Rad na anksioznim predviđanjima (2)



1. **prepoznavanje** negativnih predviđanja
2. **prepoznavanje** nepotrebnih mjera opreza

Datum i vrijeme	**Situacija** (Što ste radili kad ste postali anksiozni?)	**Emocije i tjelesne senzacije** (0-10)	**Predviđanja** (Što vam je točno prošlo kroz glavu kad ste se počeli osjećati anksiozno i koliko ste u to od 0-100% vjerovali?)	**Mjere opreza** (Što ste učinili da spriječite ostvarivanje predviđanja?)

Rad na anksioznim predviđanjima (2)



3. **provjera** negativnih predviđanja
   a) propitivanje i nalaženje realističnijih alternativa (kognitivna restrukturacija)
   b) testiranje u praksi (bihevioralni eksperimenti)

Datum i vrijeme	**Situacija** (Što ste radili kad ste postali anksiozni?)	**Emocije i tjelesne senzacije** (0-10)	**Predviđanja** (Što vam je točno prošlo kroz glavu kad ste se počeli osjećati anksiozno i koliko ste u to od 0-100% vjerovali?)	**Alternativna objašnjenja** (Koji dokaz ide u prilog onom što predviđam? Koji dokaz ne ide u prilog mojeg predviđanja? Koje su moguće alternative? Koji su dokazi njima u prilog? Što je najgore što se može dogoditi? Realistično, što je najviše vjerojatno da će se dogoditi? Ako se dogodi najgore, što se može napraviti? Procjena stupnja vjerovanja 0-100%)	**Eksperiment** (Što ste poduzeli umjesto mjera opreza? Koji su bili rezultati?)



Samo-potkrepljenja bez obzira na ishod eksperimenta!

Suzbijanje samokritiziranja (1)



- u mnogim kulturama se smatra dobrim i korisnim, no pretjerana samokritičnost paralizira, blokira učenje i pogoršava već ionako loše stanje
- javlja se kada osoba osjeća da je potvrdila svoja BV
- održava nisko samopoštovanje jer aktivira osjećaje poput krivnje, srama, tuge

Suzbijanje samokritiziranja (2)

1. **osvještavanje** samokritizirajućih misli

Datum i vrijeme	**Situacija** (Što ste radili kada ste se počeli osjećati loše?)	**Emocije i tjelesne senzacije** (0-10)	**Samokritizirajuće misli** (Što vam je točno prolazilo kroz glavu kad ste se počeli osjećati loše i koliko ste u to od 0-100% vjerovali?)	**Samoporažavajuća ponašanja** (Što ste učinili pod utjecajem tih misli?)

Suzbijanje samokritiziranja (3)



2. **Preispitivanje** samokritizirajućih misli
3. **Reatribucija** (preimenovanje osobnih karakteristika; korištenje nevrijednosnih opisa)

Povećavanje samoprihvaćanja (1)



- tabu o pozitivnom razmišljanju o sebi (samokritičnost i skromnost se uče od najranijeg djetinjstva)
- realistično prihvaćanje svojih jakih strana je dio samopoštovanja, dok njihovo negiranje održava nisko samopoštovanje
- stavljanje pozitivnih kvaliteta u fokus

Povećavanje samoprihvaćanja (2)



1. sastavljanje **liste kvaliteta, talenata, vještina i snaga**
   - pitanja koja mogu pomoći su npr.:
     Što volite na sebi?
     Koje kvalitete posjedujete?
     Što ste sve dosad postigli u životu?
     S kojim izazovima ste se suočili?
     Koje talente imate?
     Što drugi ljudi vole ili cijene kod vas?
     Koje kvalitete, koje cijenite kod drugih, i Vi posjedujete?
     Koje loše osobine nemate?
     Kako bi Vas opisala neka osoba koja vas voli?

Pažljivo čitati listu, promišljati o zabilježenim kvalitetama i prisjećati se situacija u kojima su došle do izražaja.

Povećavanje samoprihvaćanja (3)



2. **„pozitivna bilježnica”**
    - svaki dan zapažati svoje kvalitete i zabilježiti ih u posebnu bilježnicu, uz naznaku situacija u kojima su došle do izražaja
    - svakodnevno prolaziti kroz bilješke i pokušati što življe dozvati zapisane situacije
    - postupno povećavati broj kvaliteta koje se trebaju zapaziti svaki dan

Povećavanje samoprihvaćanja (4)



3. **praćenje, bilježenje i planiranje dnevnih aktivnosti** (DZ - dnevnik aktivnosti - bilježenje specifičnih primjera kvaliteta u svakodnevnom životu
    - poboljšava raspoloženje, povećava osjećaj ugode i zadovoljstva
    - olakšava smišljanje promjena u aktivnostima, fokusiranje na pozitivne aspekte iskustva, ali i na negativne i samokritizirajuće misli koje umanjuju osjećaj uspjeha

Identifikacija i modificiranje disfunkcionalnih vjerovanja



- standardne kognitivne tehnike za:
  - promjenu životnih pravila (posredujućih vjerovanja)
  - razvijanje uravnoteženijih bazičnih vjerovanja
    - promjena je relativno laka kad postoji niz „dokaza" u sadašnjosti, ali relativno teška kad je niz „dokaza" u daljnjoj prošlosti (povezanih sa živim sjećanjima i intenzivnom emocionalnom nelagodom)
    - može uključivati rad u imaginaciji - preoblikovanje bolnih sjećanja i iskustava iz djetinjstva

Dodatne bihevioralne tehnike



- Asertivni trening
- Uvježbavanje socijalnih vještina

Prevencija povrata simptoma



Stare navike teško umiru – negativna BV mogu se ponovno aktivirati u stresnim razdobljima, uslijed umora, lošeg raspoloženja itd.

- osvijestiti što bi moglo dovesti do povrata teškoća
- pripremiti plan za slučaj pogoršanja

Hvala!