Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije

BKT partnerskih problema

Rijeka, 13.6.2026.

Uzroci partnerskih problema

1. Iskrivljena vjerovanja o partnerstvu
2. Nerealistična očekivanja
3. Atribucije uzročnosti (krivnje)

1

Iskrivljena vjerovanja o partnerstvu

Iskrivljena vjerovanja o partnerstvu

Zasnivaju se na krivim informacijama ili pogrešnom zaključivanju (zasnovanom na situacijskim ili slučajnim dokazima)

Potiču iz:

- primarne obitelji
- ranih iskustava
- socio-kulturne sredine
- prošlih partnerskih veza

Iskrivljena vjerovanja o partnerstvu

Primjer iskrivljenog vjerovanja

“ Svi muškarci su isti”

Alternativno mišljenje

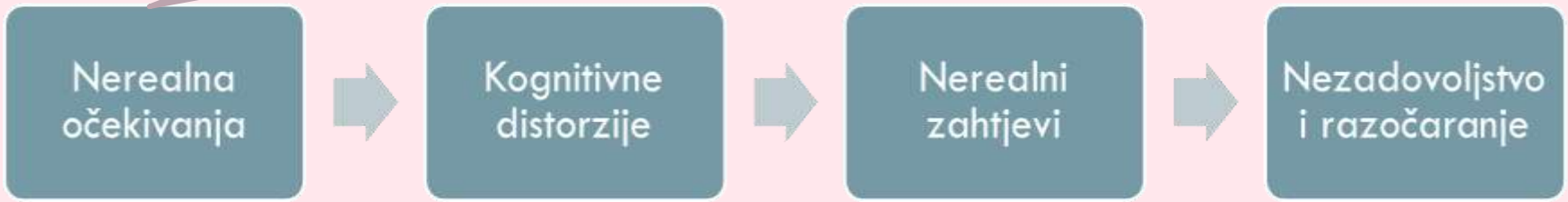
“Svi muškarci su slični na puno načina, ali je svaki i poseban na svoj način”

2

Nerealistična očekivanja

Nerealistična očekivanja

Ljubav između dvije osobe se spontano javlja i vječno traje bez ikakvog ulaganja



- Partneri mogu imati jednaka nerealna očekivanja, ali i suprotna
- U tretmanu treba tražiti korijene sistema vjerovanja oba partnera – bazična vjerovanja

3

Atribucije uzročnosti (krivnje)

Atribucije uzročnosti (krivnje)

- Traženje uzroka; prebacivanje krivnje u vezi
- Parovi često dolaze na tretman u zatvorenom krugu optuživanja praćenim ljutnjom i odbijanjem prihvaćanja odgovornosti
  - obično žele promijeniti jedan drugoga
- Važan korak u tretmanu – svaki partner treba prihvatiti dio odgovornosti za nelagodu – konflikti su zajednički pa je i rješenje zajedničko

Razlike u očekivanjima od tretmana

ŽENA: *“Brak vrijedi dok još možemo o njemu razgovarati”*.

MUŠKARAC: *“Brak više ne vrijedi kad se počne o njemu razgovarati.”*

Rizični faktori u partnerskom odnosu

- Neadekvatna komunikacija između partnera
- Kad jedan partner manifestira visoke razine neurotičnosti ili negativnog afektiviteta
- Ako jedan ili oba partnera imaju značajne simptome psihopatologije ili neriješene ranije probleme
- Razlike između partnera (premda su oboje psihološki zdravi) – ako ih interpretiraju na negativan način ili ne mogu naći adekvatan način da se s njima suočavaju

Stresovi koji potiču partnerske probleme

- Izvanjski stresovi koji postavljaju povećane zahtjeve na par i na svakog člana (bolest, financijski problemi, odnosi s primarnom obitelji, djeca, posao i sl.)
- Stresni aspekti međusobne interakcije partnera
  - Averzivna verbalna komunikacija – kriticizam, optužbe, napadi, prijetnje rastavom
  - Povlačenje
  - Fizičko nasilje

Procjena

1. Zajednički intervju
2. Primjena upitnika i testova - orijentirani na identificiranje disfunkcionalnih misli, problema u komunikaciji, ugodnih i neugodnih ponašanja
3. Individualni intervju sa svakim od partnera
    - Utvrđivanje automatskih misli, iskrivljenih vjerovanja, nerealističnih očekivanja, uzročnih atribucija, standarda

Specifičnosti intervjua s parom

- Otvoreno pitati o razlogu dolaska (zašto sada, tko inicira)
- Prikupiti anamnezu o povijesti para (kako su se upoznali, koliko su dugo zajedno, žive li zajedno, imaju li djece,jesu li ranije bili u braku ili dugoj vezi, imaju li djece iz prošlih veza/brakova, imaju li zajedničke djece i dr.)
- Istovremeno obraćati pažnju na onoga tko govori i na neverbalne reakcije drugog

Specifičnosti intervjua s parom

- Ravnomjerno podijeliti empatiju i podršku; izbjegavati koaliciju s jednim od partnera – verbalizirati raspodjelu spolova (2:1)
- Empatija za izražene emocije – ne vrednovati
- Podržavati samopoštovanje svakog od partnera

Upitnici

- Daju se na kraju prve zajedničke seanse
  - Marital Attitude Qustionnaire, revised, iz: Marital Attitude Questionnaire (Pretzer, Fleming i Epstein, 1983)
  - Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spainer, 1976)
  - Marital Hapiness Scale (MHS; Azrin, Naster i Jones, 1973)
  - Marital Satisfaction Inventory (MSI; Snyder, 1981)
- Ukoliko terapeut sumnja u postojanje psihopatologije kod jednog ili oba partnera može primijeniti strukturirani klinički intervju ili uputiti na psihodijagnostiku

Individualni intervju

- Opažati razlike u interakciji bez partnera (pred partnerom ne žele nešto reći da ga ne naljute ili povrijede)
- Obuhvatiti područja koja nisu obuhvaćena zajedničkim intervjuom:
  - Prisutnost individualne psihopatologije
  - Seksualne teškoće
  - Nevjera
  - Seksualno ili fizičko zlostavljanje u djetinjstvu ili od strane partnera
  - Povijest i karakteristike prošlih značajnih odnosa
  - Relevantne informacije o primarnoj obitelji (odnos s članovima obitelji, konflikti, brak roditelja i sl.)

Terapijski ugovor

- Na drugoj zajedničkoj seansi terapeut iznosi prikupljene informacije i predlaže plan terapije.
- Iznosi paru svoju konceptualizaciju slučaja i problematičnih područja na kojima treba raditi.
- Traži da se oboje usmeno obavežu na pohađanje terapije i aktivno sudjelovanje

Utvrđivanje područja problema

- Kriza (npr. neželjena trudnoća, otkrivanje nevjere, svađa koja rezultira fizičkim sukobom, ovisnost o alkoholu ili drogama)
- Deficiti komunikacije
- Deficiti u vještinama rješavanja problema
- Odgoj djece
- Financije
- Profesionalne i akademske aktivnosti

Kontraindikacije za partnersku terapiju

- Izvanbračna veza
- Odluka o razvodu kod jednog od partnera
- Teži poremećaj ličnosti (prepoznat kroz seriju ranijih nestabilnih veza)
- Fizičko zlostavljanje u odnosu
- Ovisnost o alkoholu ili drogama
- Ozbiljniji psihijatrijski poremećaji
- Prisutnost nepremostivog problema (npr. odluka o djeci, preseljenju i sl.)

Tri osnovna cilja u BKT partnerskih odnosa

- Smanjiti broj i intenzitet stresora
- Proširiti i pojačati resurse za suočavanje
- Modificirati ekstremne ili distorzirane kognicije koje pojačavaju utjecaj stresora ili sprečavaju korištenje resursa

Koraci u BKT tretmanu para:

1. Povijest i konceptualizacija problema
2. Psihoedukacija
3. Ovladavanje ljutnjom
4. Povećanje pozitivnih ponašanja u odnosu
5. Identificiranje i testiranje AMi
6. Učenje komunikacijskih vještina
7. Učenje strategija rješavanja problema
8. Identificiranje i mijenjanje disfunkcionalnih stavova i bazičnih vjerovanja
9. Prevencija povrata simptoma



Terapijske tehnike

"Uspješni parovi nisu oni koji nemaju problema, već oni koji nauče kako ih zajedno rješavati."

Psihoedukacija

- Objašnjenje kognitivnog modela – svjesnost o tome kako disfunkcionalne misli u odnosu vode do konflikta
- Uloga domaćih zadaća
- Potreba strukturiranja seansi
- Pravila u tretmanu (izbjegavanje individualnih telefonskih kontakata)

Povećanje pozitivnog u odnosu

- Automatski smanjuje količinu negativnih ponašanja
- Domaće zadaće za poboljšanje kvalitete odnosa, učenje novih vještina, testiranje vjerovanja
- Planiranje “dana izražavanja pažnje” (“caring days”):
  - svaki partner se obaveže da će činiti 5 stvari s liste koje drugom partneru donose ugodu (kroz 1–2 tjedna)
  - kasnije se planiraju i zajedničke ugodne aktivnosti (koje oboje biraju)
  - potiče pozitivna očekivanja o promjeni

Povećanje pozitivnog u odnosu

- *Racionala tehnike:*
  - Partnerski odnos može se poboljšati povećanjem ugode ili smanjenjem neugode
  - Povećanje željenog (ugodnog) ponašanja je lakše izvedivo od eliminiranja nepoželjnog ponašanja
  - Istraživanja potvrđuju da uklanjanje iritirajućeg ponašanja neće povećati ugodna ponašanja, dok će dodavanje ugodnih ponašanja smanjiti iritirajuća

Podučavanje o automatskim mislima

- *Tipične negativne automatske misli:*
  - *Da me voli, provodio bi više vremena sa mnom*
  - *Ona misli samo na sebe*
  - *Naš je odnos beznadan*
  - *Nije zadovoljan ni sa čim što radim*
  - *Ništa ne napravim dobro*
- *Očekivanje negativne reakcije često potakne agresivnu samoobranu (na osnovi percipirane ili očekivane prijetnje)*

Identificiranje kognitivnih distorzija

- *Arbitrarno zaključivanje*
- *Selektivna apstrakcija (većina nesložnih parova podcjenjuje svoje pozitivne interakcije za 50%)*
- *Personalizacija*
- *Čitanje misli*
- *Preuveličavanje*
- *Pretjerano generaliziranje*
- *Etiketiranje*
- *Polarizacija (dihotomno mišljenje)*

Evaluacija automatskih misli

- *Osvijestiti da nema dovoljno dokaza koji potvrđuju istinitost NAMi*
- *Razmotriti moguća alternativna objašnjenja za partnerovo ponašanje*
- *Procijeniti vjerojatnost da je alternativno objašnjenje točno (%)*

Automatska misao	„Marko se zadnja dva tjedna povlači od mene. To znači da nešto nije u redu s našom vezom.“
Emocija	Zabrinutost
Dokaz	Uopće se ne veseli što me vidi kada dođe kući.
Kognitivna distorzija	Personalizacija
Alternativno objašnjenje	Možda ga muči nešto drugo, npr. problemi na poslu ili financijski problemi. (50%)

Preformuliranje negativnog

Pozitivan pol	Negativan pol
• opušten	• lijen
• precizan	• sitničav
• bezbrižan	• odsutan
• zaljubljen	• zanima ga samo seks
• romantičan	• nepraktičan
• odgovoran	• škrt
• darežljiv	• neodgovoran

Partner se nije toliko promijenio koliko se promijenila naša slika o njemu

Promjena atribucija

- *Uočavanje da je većina negativnih ponašanja partnera posljedica eksternalnih, privremenih ili specifičnih situacija*
- *Većina nesložnih parova atribuira negativno ponašanje partnera zlonamjerno motiviranim i stabilnim, internalnim i globalnim karakteristikama*

Korištenje imaginacije i igranje uloga

- *Prisjećanje sretnijih dana – poticanje prisjećanja što više detalja*
- *Pregledavanje obiteljskih albuma*
  - *Obično potaknu pozitivne emocije, ali OPREZ! (mogu potaknuti i neugodne emocije)*
- *Igranje uloga u terapijskoj seansi*
  - *Korisno kod parova koji nisu komunikativni tijekom terapije*

Trening vještina komuniciranja

- Aktivno slušanje
  - Igranje uloga za usvajanje uloge govornika i slušača
  - Izbjegavanje čitanja misli
- Teškoće koje ometaju komunikaciju:
  - Interpersonalni deficiti
  - Jaki afekti (ljutnja, anksioznost)
  - Ometajuća vjerovanja
- Kada poboljšaju komunikacijske vještine, može se krenuti s rješavanjem problema

Mirno rješavanje konflikata

Pregovaranje o kompromisnom rješenju:

- Tražite specifične promjene u ponašanju, izbjegavajte uopćeni kriticizam
- Izrazite nešto pozitivno prije nego navodite problem
- Diskutirajte jedan po jedan problem, a ne sve istovremeno
- Govorite u prvom licu (iz „ja” pozicije)

Razvoj vještina rješavanja problema

- Dobra početna točka je sposobnost da se čuje i sumira gledište partnera
- Rješenje treba zadovoljiti barem neke od potreba i očekivanja oba partnera
- Cilj je da par uoči prednost uzajamne suradnje u donošenju odluka
- *Problemi:*
  - Traganje za idealnim rješenjem
  - Razlika u moći
  - Stilovi utjecanja (nagovaranje, dosađivanje i sl.)

Razvoj vještina rješavanja problema

- Ako nema rješenja koje je prihvatljivo oboma mogu odabrati:
  - Kompromis – jednom izabrati rješenje koje je prihvatljivije jednome od njih, a sljedeći puta rješenje koje je prihvatljivije onom drugom
  - Rješenje koje je oboma samo djelomično prihvatljivo
  - Izbjegavati rješenje kojim niti jedan niti drugi nisu zadovoljni

Prepoznavanje pravila

- Pravila potječu iz neispunjenih očekivanja
- Često prikrivena, neizrečena
- Ako su verbalizirana, često u formi “moranja”
- Često imaju uvjetovana značenja (“da me poštuje, napravio bi to za mene”)
- Mogu biti “vrući gumbi” jer su povezana s ključnim komponentama samopoštovanja (osobna vrijednost, osjećajem prihvaćanja i uvažavanja)

Prepoznavanje pravila

- Prikrivena pravila su obično povezana sa sljedećim temama u odnosu: podjela obaveza, financije, slobodno vrijeme, odnos s primarnim obiteljima i prijateljima, djeca i seks
- Problem je kad partneri imaju suprotna pravila (npr. ONA: “uvijek mora biti tu za mene kad ga trebam”; ON: “ne bi me trebala ometati kad nešto radim”).
- Pravila mogu postati apsolutni zakoni ili moralni imperativi – kršenje pravila je grijeh ili prevara i zaslužuje kaznu

Analiza pravila

Postaviti pet pitanja:

1. Je li to pravilo tajna (jeste li ga iskomunicirali s partnerom)?
2. Koja je povijest tog pravila (često povezano s bolnim trenucima iz djetinjstva)?
3. Kako to pravilo služi vašim osobnim interesima?
4. Znači li kršenje pravila zaista to što mislite da znači?
5. Ima li vaš partner prateće, suprotno pravilo?

Trajanje i efikasnost tretmana

- *Tretman obično traje 12 do 30 tjednih seansi u trajanju od 50-75 min.*
- *Drop-out najčešće oko 6-8 seanse*

Efikasnost BKT partnerske terapije – umjerena:

- *oko 50% pokazuje značajna poboljšanja*
- *oko 1/3 nema probleme nakon terapije*
- *klinički i statistički značajna poboljšanja često su ograničena na jednog člana u partnerskom odnosu*

Posebna pitanja u terapiji parova

- *Ljutnja i nasilje*
- *Nevjera*
- *Jedan partner želi raskid, a drugi ne*
- *Kako prepoznati je li došlo vrijeme za prekid veze?*
- *Psihički poremećaji*
- *Kulturalna pitanja*
- *Homoseksualni parovi*
- *Krizne situacije*

Krizne situacije

- *Neželjena trudnoća*
- *Otkrivanje nevjere*
- *Nasilje u vezi*
- *Zlouporaba alkohola i droga*
- *Kad jedan član želi prekinuti vezu, a drugi ne želi*

Strukturiranje seanse za rješavanje krizne situacije

1. Konceptualizacija problema (kako je došlo do krize)
2. Što prije naučiti par da:
   - Prate intenzitet svojih emocija i automatske misli povezane s njima
   - Uzmu „time out” kada svađa krene eskalirati
3. Istražiti alternativne odgovore i ponašanja (npr. umjesto vikanja napisati što želi reći)
4. Uspostavljanje suradničkog odnosa
5. Dogovoriti sljedeći termin što prije, razmijeniti telefonske brojeve s parom
6. Terapeut treba procijeniti trebaju li živjeti pod istim krovom dok se situacija ne smiri, pogotovo u slučaju fizičkog nasilja

Literatura

- Datillio, F. M. i Padesky, C.A. (1990). *Cognitive Therapy with Couples,* Sarasota: Professional Resource Exchange.