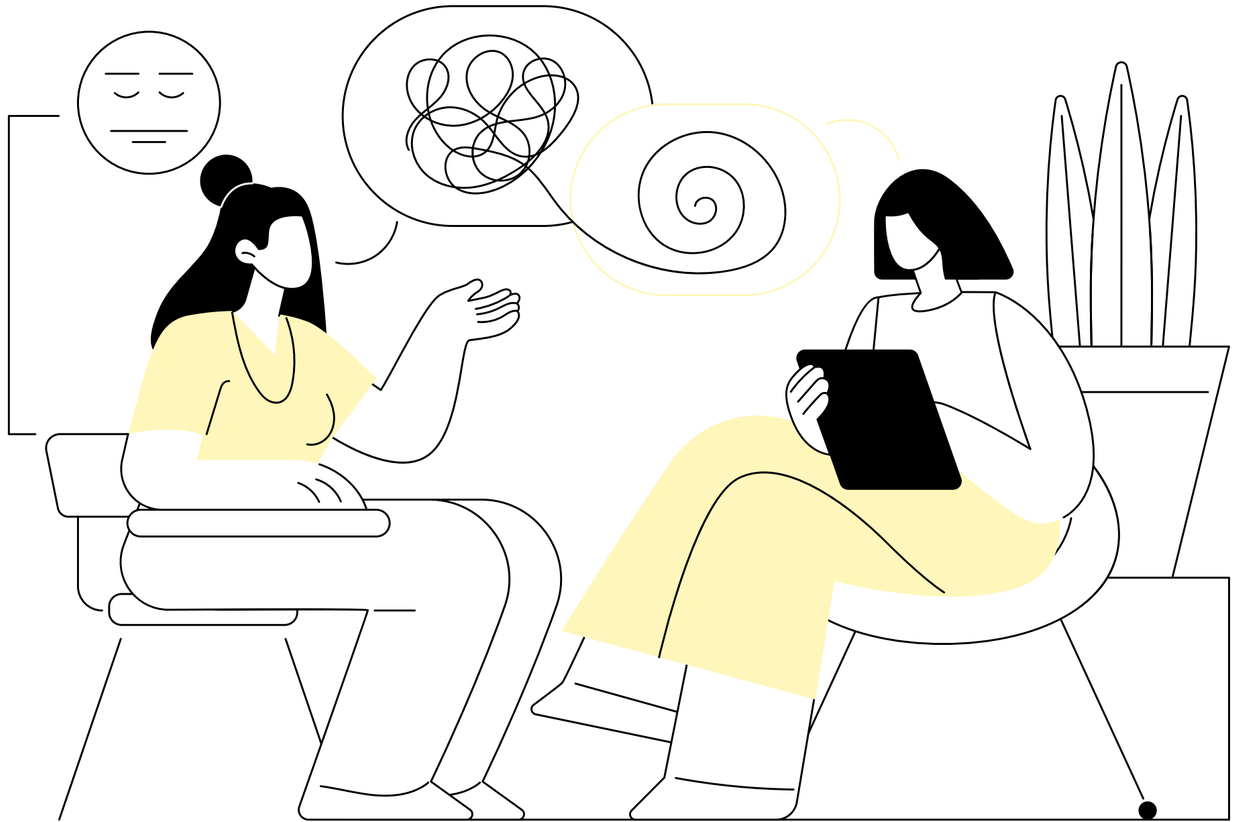
P2 2026

Gabrijela Jukić

Evaluacija automatskih misli



Sadržaj

1 Vrste automatskih misli (AM)

2 Odabir kljućnih AM

3 Ispitivanje za evaluaciju AM

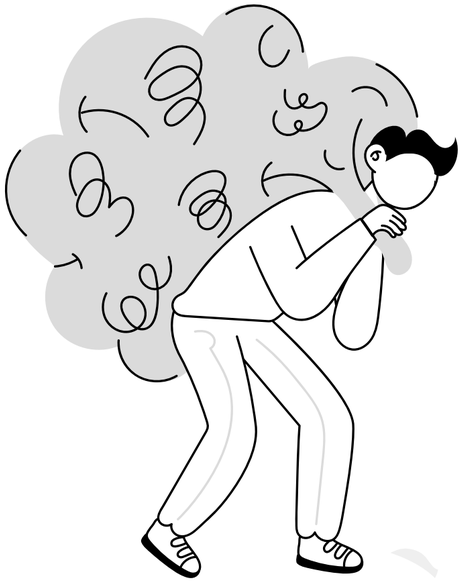
4 Procjena ishoda evaluacijskog procesa

5 Kada je kognitivno restrukturiranje neučinkovito

6 Druge metode za rad s AM

7 Što kada su AM točne / istinite?

1 Vrste automatskih misli relevantnih u terapiji



Netočne misli

- uzrokuju uznemirenost i/ili neadaptivna ponašanja
- evaluiramo ih verbalno ili kroz bihevioralne eksperimente

Točne, ali nepovoljne misli

- radimo problem solving, evaluiramo nepovoljne zaključke proizašle iz misli i /ili radimo na prihvaćanju nerješivog problema i promjeni fokusa

Misli koje su dio disfunkcionalnog misaonog procesa

- ruminacija, opsesije, samokriticizam
- evaluiramo vjerovanja o misaonom procesu, mindfulness i naglašavamo akciju u skladu s vrijednostima klijenta

2 Odabir ključnih automatskih misli

Identificirali smo AM na način da:

- klijent ju je spontano izrekao tijekom sesije
- iznio je AM od ranije (najčešće od prošlog tjedna)
- predvidio je nepovoljnu misao koju bi mogao imati u budućnosti.

U kojoj situaciji se pojavila ta misao? Koliko ste vjerovali u nju tada? Koliko vjerujete sada? Kako ste se osjećali tada/sada? Što ste napravili u toj situaciji?

Sljedeći korak je **procijeniti je li nam ta misao relevantna za terapiju**, odnosno:

- je li trenutno značajno uznemirujuća ili nepovoljna za klijenta?
- je li vjerojatno da će se ponavljati?
- predstavlja li prepreku cilju?

Uz to, važno je procijeniti **javljaju li se kod klijenta i neke dodatne misli**, koje bi bile značajnije ili više uznemirujuće od onih koje je verbalizirao.

Što vam je još prolazilo kroz glavu u toj situaciji? Jeste li imali još neke misli ili slike? Jeste li osjećali još neke emocije? Koja misao ili slika vam je bila najviše uznemirujuća?

2 Odabir ključnih automatskih misli

Ponekad, čak i ako je AM relevantna, **zajedno s klijentom odlučujemo da se nećemo na njoj zadržati**, posebice ako:

- to može narušiti terapijski odnos
- razina uznemirenosti je previsoka da bi mogao evaluirati svoje mišljenje
- nema dovoljno vremena u seansi da im se pomogne učinkovito odgovoriti na misao
- čini se važnijim raditi na nekom drugom elementu kognitivnog modela (npr. rješavanje problema, tehnike regulacije emocija, rasprava o adaptivnijim bihevioralnim odgovorima, klijentov fiziološki odgovor, itd.)
- odlučimo da bismo trebali raditi na disfunkcionalnom uvjerenju koje leži u podlozi automatske misli
- procijenimo da je važnije razgovarati o nečem drugom.

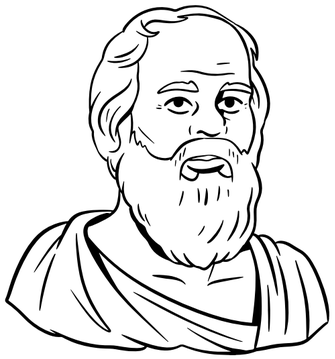
3 Ispitivanje kao metoda za evaluaciju automatskih misli

Ne osporavamo direktno AM, iz više razloga:

- ne znamo u kojoj je mjeri neka automatska misao iskrivljena
- izravno osporavanje može dovesti do toga da se klijent osjeća invalidirano
- osporavanje kognicije krši temeljno načelo KBT-a, a to je suradnički empirizam: mi zajedno s klijentom promatramo automatsku misao, provjeravamo njezinu valjanost i/ili korisnost te razvijamo adaptivniji odgovor.

Umjesto toga, korisna metoda je **Sokratovsko ispitivanje**:

- istraživanja pokazuju da je bolja od didaktičkih metoda
- bihevioralni ekperiment može biti efikasniji
- može se koristiti od prve sesije, a kasnije eksplicitno objasniti proces klijentu.



3

Ispitivanje kao metoda za evaluaciju automatskih misli



Pitanja za evaluaciju automatskih misli

- Koji su dokazi da je automatska misao istinita? A da nije istinita?
- Postoji li alternativno objašnjenje?
- Što je najgore što bi se moglo dogoditi i kako bih se mogao/la nositi s tim?
- Što je najbolje što bi se moglo dogoditi? Koji je najrealističniji ishod?
- Kakav je učinak toga što vjerujem automatskoj misli?
- Kakav bi mogao biti učinak promjene mog načina razmišljanja?
- Kad bi _____ (ime prijatelja/ice) bio/bila u toj situaciji i imao/la tu misao, što bih mu/joj rekao/la?
- Što bih trebao/la učiniti u vezi s tim?

- klijentima je korisno dati ovakvu listu s pitanjima na sesiji
- ako ju uspješno koriste, mogu se njom služiti i između sesija u okviru svog akcijskog plana
- prije nego ju samostalno koriste, važno je utvrditi da razumiju da evaluacija misli pomaže da se osjećaju bolje, da sami vjeruju da mogu efikasno koristiti ta pitanja i da su svjesni da se ne mogu sva pitanja primijeniti na sve AM

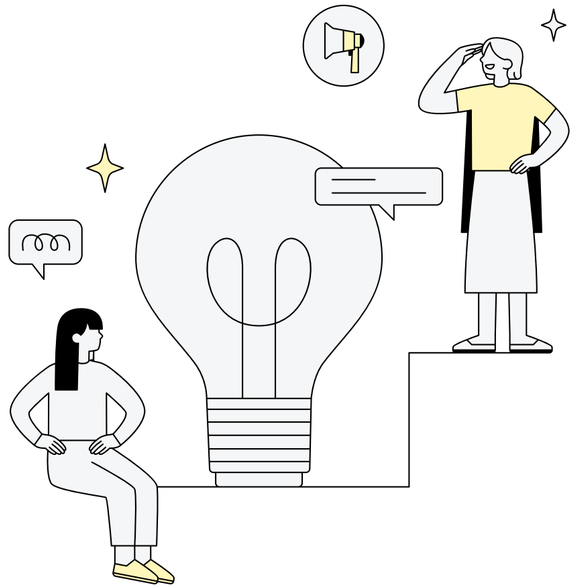
3 Ispitivanje kao metoda za evaluaciju automatskih misli

Pitanja bi trebala biti takva da usmjere nas i klijenta da:

- **ispitamo valjanost automatske misli - pitanja o dokazima**
  - Što vas navodi na mišljenje da prijatelj ne želi razgovarati s vama? A što vas navodi na mišljenje da to možda i nije tako?
- **istražimo mogućnost drugih interpretacija ili stajališta - pitanja o alternativnim objašnjenjima**
  - Koji bi još mogao biti razlog što se niste vidjeli nekoliko mejseci?
- **sagledamo situaciju bez katastrofiziranja - pitanja za dekatastrofizaciju**
  - Koji je najgori mogući ishod ove situacije? Kako biste se s njime nosili? Koji je najbolji mogući ishod? A koji je najvjerojatniji/najrealističniji ishod?
- **prepoznamo učinak vjerovanja u automatsku misao - pitanja o učinku AM**
  - Što će se dogoditi ako si nastavite govoriti da se on ne želi više vidjeti s vama? A što bi se dogodilo da promijenite vaše mišljenje?
- **stvorimo odmak od te misli - pitanja za distanciranje**
  - Što biste rekli svome sinu koji misli da se njegov prijatelj ne želi vidjeti s njim?
- **poduzmemo korake za rješavanje problema - problem solving pitanja**
  - Što biste voljeli napraviti u vezi ove situacije?

4 Procjena ishoda evaluacijskog procesa

- provjeravamo s klijentom **koliko vjeruje** originalnoj misli i **kako se osjeća** na emocionalnom planu



5 Kada je kognitivno restrukturiranje neučinkovito

Ako se emocije i uvjerenja o originalnoj misli nisu pomaknula u željenom smjeru, trebamo vidjeti **zašto početni pokušaj kognitivnog restrukturiranja nije imao učinka**. Česti razlozi su sljedeći:

- postoje relevantnije automatske misli i/ili slike koje još nismo identificirali ili procijenili
- procjena automatske misli je nevjerojatna, površna ili nedostatna
- klijent nije iznio dovoljno dokaza koji se čine da podupiru automatsku misao
- sama automatska misao je također široka, preopćenita kognicija: temeljno uvjerenje (npr. „Nemoćan sam“, „Nisam vrijedan ljubavi“, „Bezvrijedan sam“)
- klijent intelektualno razumije da je automatska misao iskrivljena, ali ne i na emocionalnoj razini
- automatska misao je dio disfunkcionalnog obrasca mišljenja.

6 Druge metode za rad s automatskim mislima

Mnoge su tehnike za pomoć klijentima u procjeni njihovog mišljenja, primjerice:

- korištenje alternativnih pitanja
- identificiranje kognitivnih distorzija
- bihevioralni eksperiment
- samootkrivanje
- traženje korisnog odgovora od klijenta.



7 Što kada su automatske misli točne / istinite?



Ponekad se ispostavi da su AM točne /istinite i tada s klijentom radimo sljedeće:

- fokusiramo se na **problem solving**,
- istražujemo je li klijent donio neispravne ili disfunkcionalne **zaključke**
- radimo na **prihvaćanju** nerješivog problema i fokusiramo se na **akciju**.

Donošenje neispravnih zaključaka:

- iako AM može biti točna, **značenje koje AM ima za klijenta može biti potpuno ili djelomično neispravno**
- primjer: AM - “Nisam u stanju plaćati račune.”, značenje AM - “Nešto sa mnom ozbiljno ne valja.”

Hvala na pažnji!

