

Razvijanje i korišćenje terapijske suradnje

Petra Kožljan

Terapijska suradnja

- ▶ Nužan preduvjet učinkovite kognitivne terapije
- ▶ Sredstvo za pomoć pacijentima u razvijanju pozitivnijeg stava prema samima sebi i drugima
- ▶ Sredstvo za pomoć pacijentima u prihvaćanju činjenice da se interpersonalni problemi mogu riješiti

Pacijentova predviđanja o tretmanu

- ▶ Dobra predviđanja pacijenta o tome kako će biti u tretmanu
- ▶ Pretežito pozitivni stavovi o drugim ljudima



Zadržavanje optimističnog gledišta i prema terapeutu i prema tretmanu

- ▶ Pacijenti s negativnim stavom o tretmanu
- ▶ Pacijenti s negativnim stavovima o drugim ljudima



- ▶ Potrebno znatno više vremena gradeći povjerenje
- ▶ Usprkos razumnom ponašanju terapeuta pacijenti će i dalje imati iracionalna vjerovanja

„Terapeut će me odbaciti”

„Terapeut me želi povrijediti”



- ▶ Pacijent postaje anksiozan i izbjegava otkrivanje
- ▶ Pacijent izbjegava terapiju
- ▶ Pacijent postaje ljut, uvredljiv i optužujući prema terapeutu

Teškoće u uspostavljanju dobre terapijske suradnje:

- Praktične prirode (npr. terapeut prečesto prekida)
- Psihološke prirode (npr. opisana ometajuća vjerovanja pacijenta)



Strategije za razvijanje terapijske suradnje

▶ 1. Aktivno surađuj s pacijentom

- ▶ Terapeut i pacijent djeluju timski, terapeut ima ulogu stručnog voditelja
- ▶ Terapeut i pacijent zajednički donose odluke o terapiji
- ▶ Terapeut nudi objašnjenje za svoje intervencije
- ▶ Zajedno istražuju valjanost pacijentovih razmišljanja



▶ Problemi

- ▶ Pogreška terapeuta (preizravan, prezapovijednički ili suprotstavljajući)
- ▶ Percepcija pacijenta

Strategije za razvijanje terapijske suradnje

▶ 2. Pokazuj empatiju, brižnost, optimizam, iskrenost, razumijevanje i kompetentnost

- ▶ Potrebno je ugoditi stupanj pokazivanja tih kvaliteta i pratiti pacijentovo afektivno iskustvo
- ▶ Većina pacijenata reagira pozitivno na njihovo pokazivanje, što jača terapijsku suradnju, ALI postoje iznimke vezane uz pacijentovo shvaćanje namjera terapeuta!
Na primjer:

Empatija → potvrda
bespomoćnosti
pacijenta

Brižnost → neugoda,
sumnjičavost,
uznemirenost

Pohvala →
povlađivanje, bojazan
od prevelikih
očekivanja

Razumijevanje →
uznemirenost
pacijenta

Optimizam →
nedostatak
razumijevanja

Strategije za razvijanje terapijske suradnje

- ▶ **3. Prilagodi terapijski stil pacijentovim specifičnim karakteristikama**
 - ▶ Za identifikaciju specifičnih problema → sustavna supervizija preslušavanjem seanse
 - ▶ Pacijent u otporu → neće prihvatiti stil rada terapeuta
 - ▶ Potrebno je pratiti i prepoznati zadovoljstvo pacijenata terapijskim stilom te terapijski stil mijenjati prema potrebi i prilagođavati pacijentima
 - ▶ Izravno rješavanje problema vs. puno empatije i podrške
 - ▶ Samootkrivanje terapeuta vs. akademski pristup terapiji
 - ▶ Prilagođavanje specifičnim karakteristikama pacijenata (npr. hvaljenje pacijenta s narcističnim poremećajem ličnosti)



Strategije za razvijanje terapijske suradnje

▶ 4. Ublaži uznemirenost i neugodu

- ▶ Rješavanje pacijentovih problema i poboljšanje raspoloženja - značajno poboljšava suradnju

- ▶ → provjera: procjena pacijentova raspoloženja na početku i na kraju seanse, pregled promjena u funkcioniranju prethodnih tjedana



▶ Iznimka!

- ▶ Kod pacijenata koji se boje da će im se život pogoršati ako postignu napredak u terapiji (npr. prihvaćanje odgovornosti koju pacijent ne želi)

Strategije za razvijanje terapijske suradnje

▶ 5. Traži povratnu informaciju na kraju seanse

- ▶ Pacijenti su često ugodno iznenađeni što su terapeuti spremni na kritiku, korekciju i mijenjanje tretmana
- ▶ Otkrivanje pacijentovih reakcija može značajno poboljšati suradnju i osigurati terapeutu vrijedne informacije koje može koristiti u terapiji
- ▶ Neki pacijenti su spremniji dati iskrenu povratnu informaciju pismeno (npr. putem obrasca povratne informacije, J. Beck, 2005.)
- ▶ Može se tražiti povratna informacija u odnosu na početak seanse naročito ako terapeut sumnja da je pacijent imao negativne reakcije u prethodnoj seansi
- ▶ Ako se pacijent jako opire davanju povratne informacije → identificirati disfunkcionalna vjerovanja o otkrivanju!

„Što mislite o današnjoj seansi?“

„Jeste li pomislili da sam nešto krivo učinio ili nešto niste dobro razumjeli?“

„Ima li bilo čega što želite napraviti drugačije u sljedećoj seansi?“

Identificiranje i rješavanje problema vezanih uz terapijsku suradnju

Identificiranje problema vezanih uz terapijsku suradnju

- ▶ Očiti: propitkivanje motiva i stručnosti terapeuta, optuživanje terapeuta, očigledno laganje pacijenta, očigledno laganje pacijenta
- ▶ Suptilni: skretanje pogleda, oklijevanje, odjednom pacijent izgleda uznemireno, govorom tijela pokazuje kako se pokušava zaštititi

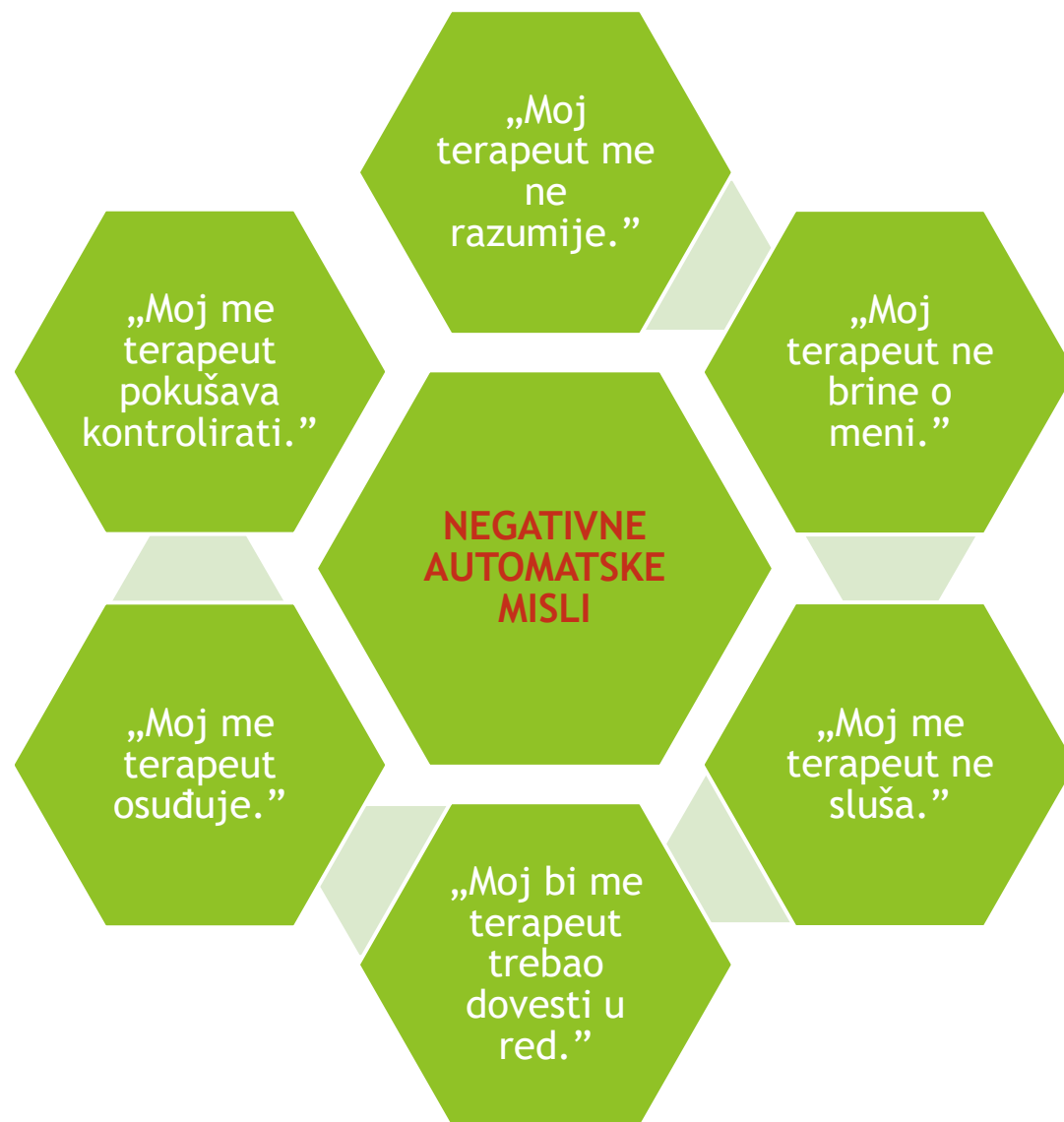


Negativne promjene kod pacijenta (u govoru, facijalnoj ekspresiji, tonu glasa, izboru riječi) mogu upućivati na NAM koja bi mogla ometati tretman

„Kako se sada osjećate?”

„Što Vam je upravo sada prošlo kroz glavu?”

Pacijenti koji vjerojatno neće profitirati u seansi:



Identificiranje problema vezanih uz terapijsku suradnju

- ▶ Promjene u raspoloženju, ponašanju, govoru, izrazima lica (...) mogu, ALI ne moraju biti vezane uz probleme terapijske suradnje
- ▶ Zbog toga je VAŽNO! → pitati što su pomislili prije nego su se disfunkcionalno ponijeli ili trenutak prije neuspjeha u funkcionalnom ponašanju
- ▶ Ako terapeut sumnja da postoji problem u terapijskoj suradnji, može to normalizirati

„Neki pacijenti ne vole raditi domaću zadaću jer se osjećaju kao da im naređujem što će činiti. Postoji li mogućnost da se i Vi tako osjećate?”

Konceptualizacija problema i planiranje strategija

▶ **Određivanje širine i hitnosti problema**

- ▶ *Potrošiti više vremena nego što je potrebno na terapijsku suradnju znači provesti manje vremena pomažući pacijentu u rješavanju njegovih stvarnih problema.*
- ▶ Istovremeno terapijski odnos može biti snažno oruđe u modificiranju pacijentovih disfunkcionalnih vjerovanja o sebi i drugima

- ▶ Akutni problem koji je potrebno hitno rješavati
- ▶ Problem koji se može riješiti u tijeku seanse
- ▶ Problem koji se neko vrijeme može ignorirati



Konceptualizacija problema i planiranje strategija

▶ **Konceptualizacija uzroka problema**

▶ **1) Pogreška terapeuta**

- ▶ Može se pojaviti zbog stavova ili ponašanja terapeuta
- ▶ Potražiti pomoć kolege u određivanju koliko je sam terapeut izvor problema (preslušavanje snimke)
- ▶ Važna je iskrena isprika!

▶ **2) Pacijentovo disfunkcionalno vjerovanje ometa suradnju**

- ▶ Disfunkcionalna vjerovanja o sebi, drugima i odnosima općenito; strategija koje pacijenti koriste kako bi se nosili sa svojim vjerovanjima
- ▶ Terapeut najprije mora odrediti pacijentova ometajuća vjerovanja te planirati strategiju temeljenu na čvrstoj konceptualizaciji (izravno traženje i testiranje vjerovanja ili pak prikriveno identificiranje i rad na vjerovanjima)

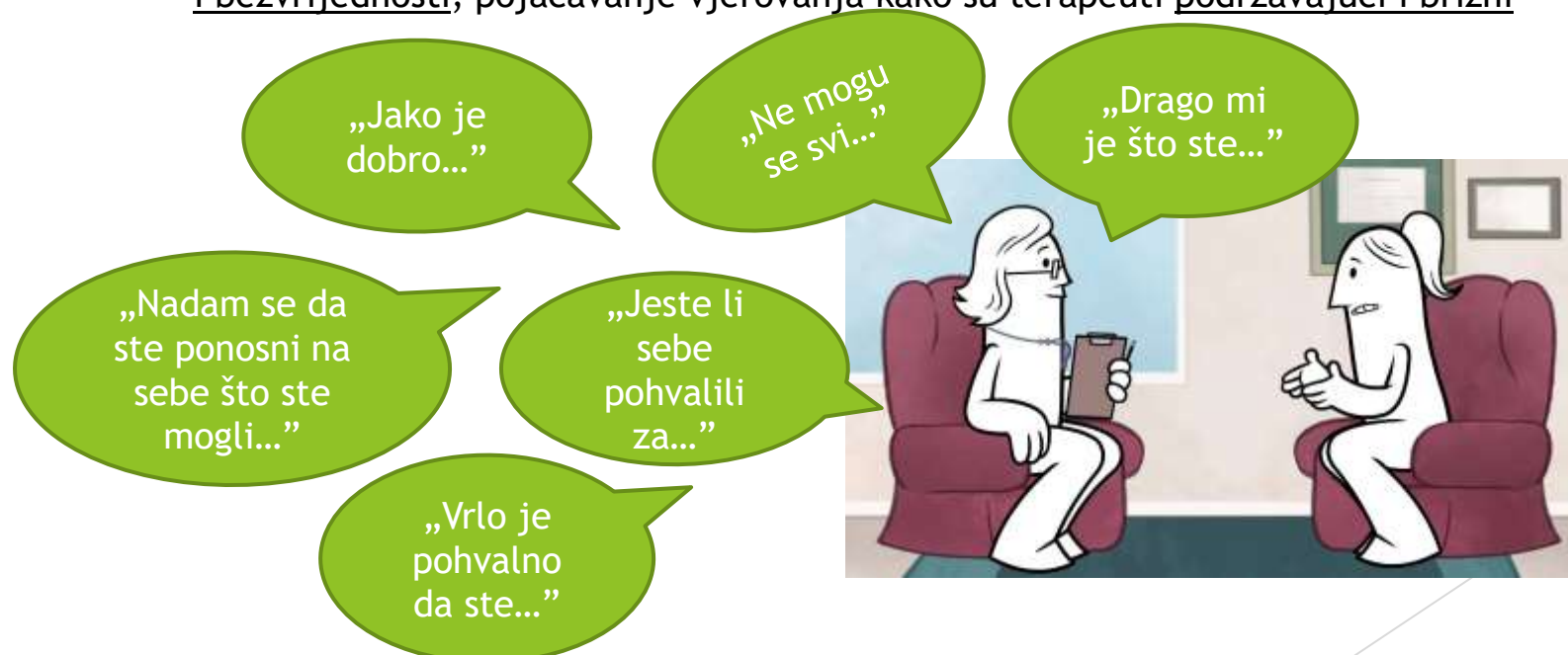
Terapijska suradnja kao sredstvo postizanja terapijskih ciljeva

3 razine strategija: osiguravanje pozitivnog terapijskog iskustva, rad na problemima terapijske suradnje i generalizacija onoga što je pacijent naučio radeći na problemima u terapijskoj suradnji i drugim odnosima u životu

Osiguravanje pozitivnog terapijskog iskustva

► Korištenje pozitivnog osnaživanja

- Kada pacijenti počnu primjereno mijenjati način razmišljanja ili ponašanja ili izražavati stavove ili ponašanja koja upućuju na njihove pozitivne kvalitete
- Na početku seanse terapeut traži pacijenta da prepriča koje su se pozitivne stvari dogodile od prošle seanse te koje je zadaće uspio napraviti
 - omogućuje osnaživanje pacijenta, potkopavanje vjerovanja o bespomoćnosti, nevoljenosti i bezvrijednosti, pojačavanje vjerovanja kako su terapeuti podržavajući i brižni



Osiguravanje pozitivnog terapijskog iskustva

▶ **Korištenje samootkrivanja**

- ▶ Može pomoći u jačanju terapijske suradnje i biti snažno sredstvo učenja
- ▶ Normaliziranje poteškoća pacijenta, nuđenje druge perspektive

▶ **Postizanje ravnoteže u terapijskom odnosu**

- ▶ Za pacijente koji se osjećaju podređeni
- ▶ Traženje savjeta od pacijenta
- ▶ Potvrđivanje vrijednosti pacijenta

▶ **Neslaganje s pacijentovim negativnim vjerovanjima**

- ▶ Pacijentima njihova vjerovanja imaju smisla na temelju njihovih iskustava, ali se terapeut, objektivniji promatrač, ne mora nužno složiti s njima

Osiguravanje pozitivnog terapijskog iskustva

▶ Stvaranje atmosfere razumijevanja u kombinaciji s realnim optimizmom

- ▶ Pacijenti koji su doživjeli emocionalnu deprivaciju trebaju više njege, empatije i podrške
- ▶ Empatija - ponekad **negativan utjecaj** ako pacijent procijeni da terapeut vjeruje da su na njega nepovoljno utjecali životni događaji

„Jako mi je žao što Vam se to dogodilo. Nitko, a najmanje vi, ne zaslužujete takvo što. Ali drago mi je što ste došli kako bih Vam mogao pomoći.”

Kako bi se to spriječilo treba uz empatične izjave dodati i one koje izražavaju optimizam za budućnost

„To je bilo strašno teško - i znam da Vas to još jako boli. Sad možda nemate puno nade, ali moram Vam reći da se nadam da ćemo moći smanjiti bol.”

OPREZ! Potrebno je motriti pacijentove reakcije - mogu sumnjati ili umanjivati terapeutove riječi ili osjećati da terapeuti trivijaliziraju njihove probleme

Osiguravanje pozitivnog terapijskog iskustva

▶ Izražavanje žaljenja zbog terapijskih ograničenja

- ▶ Ponekad je korisno za terapeuta izjaviti kako mu je žao što ne može učiniti više, ali je važno nastaviti s pozitivnijom izjavom

„Volio bih kad bih imao moć maknuti Vašu bol, ali ipak bih želio vidjeti što možemo učiniti kako bismo Vam to olakšali.”

▶ Pomaganje pacijentima u prepoznavanju terapeutova osjećaja povezanosti

- ▶ Šalje poruku pacijentu da terapeut brine o njima, da ih nisu zaboravili, da misle o njima i kad nisu u ordinaciji i da im se posvećuju i više nego što pacijenti možda smatraju

„Razmišljao sam o Vama ovaj tjedan i palo mi je na pamet kako bi moglo pomoći ako u ovoj seansi učinimo sljedeće...”

Rad na problemima terapijske suradnje i generaliziranje na odnose s ostalim ljudima

- ▶ Terapeut ima mogućnost i pokazati tehniku rješavanja problema vezano za interpersonalne odnose - generaliziranje na ostale ljude pomaže pacijentima u razvijanju funkcionalnijih odnosa izvan terapije
- ▶ **Kada pacijenta uznemiruje terapeut**
 - ▶ Otkrij, a zatim rezimiraj pacijentove iskrivljene automatske misli u kontekstu kognitivnog modela
 - ▶ Pomozi pacijentu provjeriti valjanost automatskih misli i alternativnih gledišta pomoću sokratovskog ispitivanja
 - ▶ Ohrabruj pacijenta da izravno pita terapeuta
 - ▶ Nudi izravnu, iskrenu pozitivnu povratnu informaciju
 - ▶ Koristi tehniku rješavanja problema
 - ▶ Identificiraj/modificiraj disfunkcionalne pretpostavke
 - ▶ Vrednuj pretpostavku u kontekstu ostalih međuljudskih odnosa
 - ▶ Neka pacijent rezimira naučeno i zapiše kao podsjetnik

Rad na problemima terapijske suradnje i generaliziranje na odnose s ostalim ljudima

- ▶ **Kada pacijent treba povratnu informaciju o svojem interpersonalnom stilu**
 - ▶ Terapeut se može poslužiti vlastitim negativnim reakcijama prema pacijentu kako bi procijenio u kojem stupnju je ponašanje pacijenta u seansi slično onome izvan seanse
 - ▶ Terapeut može steći uvid u pacijentove teškoće i u način na koji ljudi u njegovoj okolini reaguju na njih
 - ▶ Radeći na terapijskoj suradnji mogu pacijente naučiti interpersonalnim vještinama - npr. kako promijeniti način komuniciranja kada su uznemireni



Preuzeto iz:
Beck, J. S. (2011). Kognitivna terapija za
složene probleme. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Hvala na pažnji! 😊