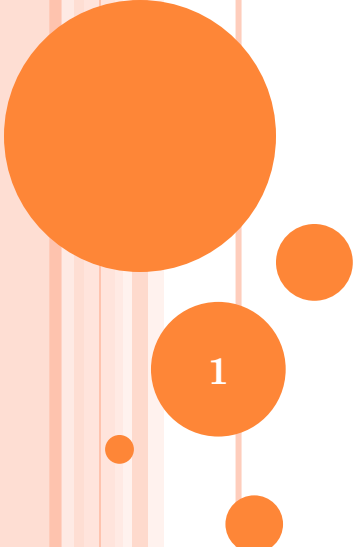




BKT ZA PARTNERSKE PROBLEME

Zagreb, listopad 2019.

VJEROVANJA O VEZAMA

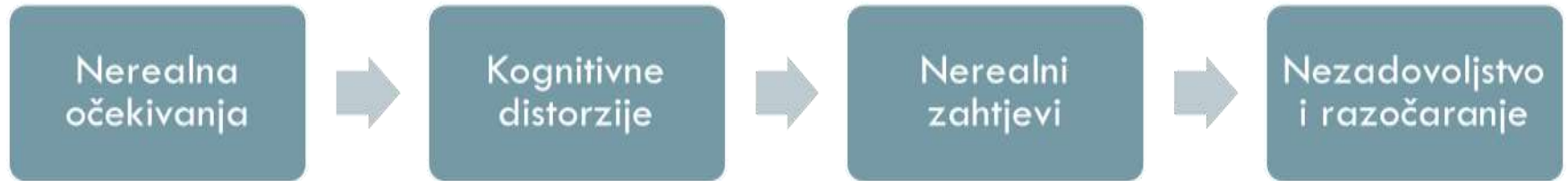
- Otkrivanje bazičnih vjerovanja oba partnera
- Kognitivno restrukturiranje - poželjno je da se odvija u prisustvu partnera
- Tri glavna područja rada u KBT partnerskih problema:
 - a) Alternativna vs iskrivljena vjerovanja
 - b) Nerealna očekivanja
 - c) Uzročne atribucije i pogrešne atribucije

ALTERNATIVNA VS ISKRIVLJENA VJEROVANJA

- **Iskrivljena vjerovanja** temelje se na pogrešnim informacijama i indirektnim dokazima
- Npr. „Svi muškarci su isti.”
- Alternativna verzija uključuje dodatno objašnjenje
- Npr. „Svi muškarci su na neki način isti ali opet svaki je i jedinstven.”

- Uloga terapeuta je pomoći klijentima da:
 - ✓ Odvagnu dokaze za iskrivljena vjerovanja
 - ✓ Testiraju svoje pretpostavke
 - ✓ Procjene koliko su ona razumna

NEREALNA OČEKIVANJA



- „Ljubav je nešto što se spontano dogodi između dvoje ljudi i traje zauvijek bez da se imalo treba truditi.”
- → „Nismo bili jedno za drugo od samog početka”
- Partneri mogu imati jednaka nerealna očekivanja, ali i suprotna
- Terapeut radi s parom na razbijanju ovih nerealnih očekivanja
- Mora otkriti uzrok nerealnih očekivanja – bazična vjerovanja

UZROČNE ATRIBUCIJE I POGREŠNE ATRIBUCIJE

- Uzročna atribucija = prebacivanje krivnje na drugoga
- **Suradnički odnos** je odnos u kojem oba partnera problem vide kao zajednički i shvaćaju da ga mogu uspješno riješiti jedino ako će međusobno surađivati
- Važan korak u procesu restrukturiranja je prihvatanje svog dijela odgovornosti kod oba partnera
- ✓ Detaljno analizirati i evaluirati uzročne atribucije oba partnera

PROCJENA

- Tri osnovna koraka u fazi inicijalne procjene:
 1. Zajednički intervju
 2. Upitnici
 3. Individualni intervju



1. ZAJEDNIČKI INTERVJU

- Prikupljanje informacija o paru
- Npr. kako su se upoznali, koliko su dugo zajedno, da li žive zajedno, imaju li djece, da li su već bili u braku ili dugoj vezi, imaju li djece iz prošlih veza/brakova, imaju li zajedničke djece i sl.
- Kratki opis problema zbog kojeg su došli
- Formular „Clinician's Intake Evaluation for Couples“
- Opažanje interakcije para
- „Postoji li još nešto što bih trebala znati o Vašem odnosu kako bih bolje razumjela Vaš problem?“

2. UPITNICI

- Konstruirani kako bi otkrili disfunkcionalne misli, probleme u komunikaciji i sl.
- Daju se na kraju prve zajedničke seanse da ih ispune kod kuće i donesu na individualni intervju
- Marital Attitude Questionnaire – Revised
 - iz Marital Attitude Questionnaire (Pretzer, Fleming i Epstein, 1983)
- Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spainer, 1976)
- Marital Happiness 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 MMPI

3. INDIVIDUALNI INTERVJU

- Opažanje razlike u interakciji kada partner nije prisutan (npr. muž koji se boji žene)
- Ne žele pred partnerom izreći neke stvari da ga/ju ne naljute ili povrijede
- Područja koja nisu obuhvaćena u zajedničkom intervjuu:
 - Fizičko ili seksualno zlostavljanje u djetinjstvu
 - Silovanje
 - Zlostavljanje od strane partnera
 - Nevjera
 - Raskid veze

OSTALI KORACI:

○ **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.
- Terapeut traži da se oboje usmeno obvažu na pohađanje terapije

○ **Definiranje problematičnih područja**

- Mogu pomoći upitnici koje su ispunjavali
- Izrađuju hijerarhiju problema prema važnosti i utjecaju koji imaju na odnos

- **Identificiranje automatskih misli**
 - Jedan od prvih koraka u radu s parom.
 - Korisne informacije dobivene putem upitnika.
 - Usmjeriti se na konkretnu situaciju ili sukob i upitati klijenta „Što Vam je tada prošlo kroz glavu?”

- **Otkrivanje bazičnog vjerovanja putem automatskih misli**
 - Prvo individualno sa svakim partnerom
 - Kasnije na zajedničkim seansama partneri opažaju jedno drugog dok iznose svoje NAM i BV

- **Obiteljsko porijeklo**
 - Ima važnu ulogu u oblikovanju očekivanja i pogleda na partnerski odnos
 - Dio vremena odvojiti na sjećanja o odnosu roditelja svakoga od partnera

TERAPIJSKE TEHNIKE I PRINCIPI

- a) Psihoedukacija
- b) Identificiranje kognitivnih distorzija
- c) Negativan pogled
- d) Identificiranje automatskih misli i povezivanje emocija s automatskim mislima
- e) Imaginacija i igranje uloga
- f) Testiranje automatskih misli
- g) Povećavanje pozitivnog u partnerskom odnosu
- h) Trening komunikacijskih vještina i problem solving

IDENTIFICIRANJE KOGNITIVNIH DISTORZIJA

- Naučiti vrste kognitivnih distorzija
- DZ npr. tjedan dana trebaju bilježiti svoje automatske misli i označiti koje kognitivne distorzije te misli odražavaju
- Svjesno praćenje vlastitih misli pomaže im da shvate kako njihove misli utječu na njih, partnera i njihov odnos.

NEGATIVAN POGLED

- Vježba:
 - Na jednoj listi moraju navesti sve one karakteristike partnera koje su ih na početku veze privlačile
 - Na drugoj one karakteristike koje ih kod partnera najviše smetaju.
- Ono što ih najviše smeta obično je negativna strane osobina koje su ih na početku veze privukle
- Npr. Opušten – Lijen, Pedantan – Izbirljiv, Bezbrizan - Odsutan

IDENTIFICIRANJE AUTOMATSKIH MISLI I POVEZIVANJE S EMOCIJAMA

- Vježba: nose sa sobom blok u koji zapisuju negativne misli, situaciju u kojoj su se javile te emociju koju su izazvale.
- Svrha: razumijevanje na koji su način njihove misli povezane s emocionalnim reakcijama te negativnim pogledu na partnera i odnos

IMAGINACIJA I IGRANJE ULOGA

- Za dosjećanje detalja i misli vezanih uz konfliktne situacije s partnerom
- Za dosjećanje pozitivnih emocija i iskustava na početku veze
- Važno je da se prisjete što više detalja (terapeut pomaže pitanjima)
- Sjećanja mogu potaknuti pozitivne emocije koje su tada bile prisutne da se ponovno pojave
- Oprez! Neki puta može izazvati i negativne emocije
- **Igranje uloga** pomaže u dozivanju osjećaja i misli
- ✓ Korisno kod parova koji nisu komunikativni tijekom terapije

TESTIRANJE AUTOMATSKIH MISLI

- Osvijestiti da nema dovoljno dokaza koji potvrđuju istinitost NAM
- 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 mora značiti da nešto nije u redu s našom vezom.“
Emocija	Zabrinutost
Kognitivna distorzija	Personalizacija
Dokaz	Uopće se ne veseli što me vidi kada dođe kući.
Alternativno objašnjenje	Možda ga muči nešto drugo, npr. problemi na poslu ili financijski problemi. (50%)

STRELICA PREMA DOLJE ↓

- Tehnika praćenja automatskih misli
- Olakšava prepoznavanje neprilagođenih pretpostavki skrivenih u pozadini automatskih misli

„Prešla sam limit na kartici već treći put.“



„To se može dogoditi samo idiotu.“



„Ovo će u njegovim očima samo potvrditi da sam idiot.“



„Što on uopće radi s nekim poput mene?!“



„Jednom kad i sam to shvati, sigurno će me ostaviti!“

POVEĆAVANJE POZITIVNOG U PARTNERSKOM ODNOSU

- Vježba „dani pažnje“ (caring days):
 - ✓ Oba partnera na papir pišu listu pozitivnih, sitnih ponašanja koje žele od svog partnera
 - ✓ Razmjene liste
 - ✓ Obvezuju se da će svaki dan učiniti pet stvari s tog popisa za svog partnera
 - ✓ Objašnjenje:
- Na početku svake veze postoje neki problemi ali primamo toliko pozitivnog od partnera da ono negativno zanemarujemo
- S vremenom, pozitivnog je sve manje pa ono negativno sve više dolazi do izražaja i tada dolazi do problema
- Ovom vježbom fokus se ponovno vraća na pozitivno!

TRENING KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA

- Podučavanje vještina govorenja (ja-poruke) i slušanja (aktivno slušanje)
- Par se treba prisjetiti zadnjeg konflikta i odglumiti ga
- Jedan partner ima ulogu govornika, drugi slušatelja, a kasnije zamjene uloge
- Kada poboljšaju komunikacijske vještine, može se krenuti sa problem solvingom

PROBLEM SOLVING

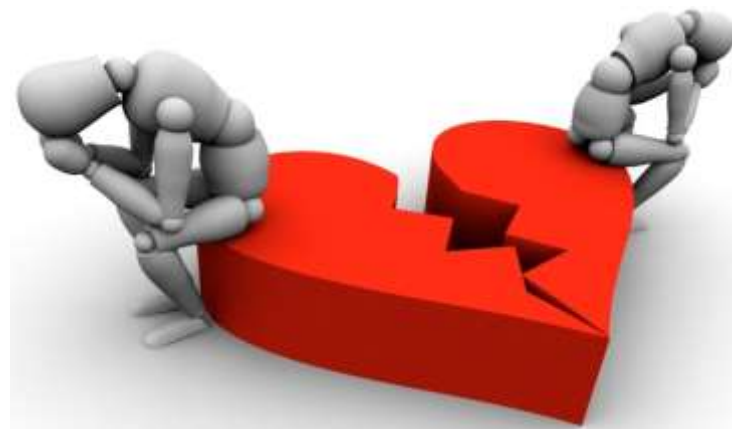
- Principi problem solvinga za parove (Jacobson i Margolin; 1979):
 - ✓ postavljanje cilja
 - ✓ pozitivno i konkretno definiranje problema
 - ✓ rješavanje jednog po jednog problema
 - ✓ usmjeravanje na problem umjesto na okrivljavanje i kompromis

PROBLEM SOLVING

- **Brainstorming** - smišljaju moguća rješenja problema i biraju ono koje im je oboma prihvatljivo
- Ako nema rješenja koje je prihvatljivo oboma mogu odabrati:
 - Kompromis – ovog puta će izabrati rješenje koje je prihvatljivije jednome od njih, a sljedeći puta rješenje koje je prihvatljivije onom drugom
 - Rješenje koje je oboma samo djelomično prihvatljivo
 - Rješenje kojim ni jedan ni drugi nisu zadovoljni (npr. „Onda ćemo oboje ostati kod kuće s djecom, ja neću ići na godišnjicu mature, a ti nećeš ići na utakmicu s dečkima.“)

STRUKTURA TERAPIJE

- 1 x tjedno 50 do 75 minuta (krizna situacija i 2 x tjedno)
- 12 do 20 susreta
- Zajednički i individualni
- Postavljanje dnevnog reda
- Domaće zadaće - dva najčešća tipa:
 - ✓ zadaci usmjereni na opažanje
 - ✓ eksperimentalni zadaci

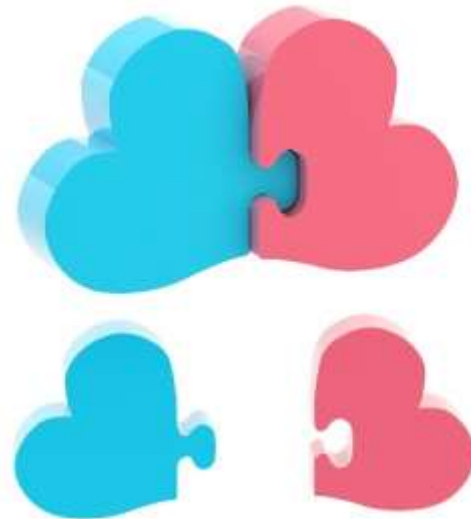


FAZE TRETMANA:

1. Povijest i konceptualizacija problema
2. Kontroliranje bijesa
3. Povećavanje pozitivnih ponašanja u vezi
4. Identifikacija, testiranje i odgovaranje na automatske misli
5. Učenje komunikacijskih vještina
6. Istražiti pitanje ljutnje (anger issues)
7. Podučavanje strategijama problem solvinga
8. Identifikacija i mijenjanje disfunkcionalnih stavova i bazičnih vjerovanja
9. Sprječavanje relapsa

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

- Npr. neželjena trudnoća, otkrivanje nevjere, svađa koja je rezultirala fizičkim nasiljem ili uplitanjem policije, problemi s alkoholom i drogama
- Koraci u strukturiranju seanse za rješavanje krizne situacije:
 1. Konceptualizacija problema (kako i zašto je došlo do krize)
- Ne preporučaju se upitnici
- 2. Što prije naučiti par da:
 - Prate intenzitet svojih emocija i automatske misli povezane s njima
 - Uzmu „time out” kada svađa krene eskalirati

KRIZNE SITUACIJE

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 da li trebaju živjeti pod istim krovom dok se situacija ne smiri, pogotovo kada se radi o fizičkom nasilju

LITERATURA

- Datillio, F. M. i Padesky, C.A.: *Cognitive Therapy with Couples*