

Pitanja koja može postaviti terapeut u suočavanju s neizvršavanjem domaće zadaće klijenta

- Kako ste se osjećali kad bi se sjetili raditi d.z.? Koje NAM su vam išle kroz glavu?
 - Jeste li pomislili da ju morate napraviti savršeno? Jeste li se bojali grešaka? Jeste li imali samokritične misli?
 - Koje su bile zapreke? Kako bi ih mogli prevladati?
 - Kako biste se mogli lakše podsjetiti na d.z.? Što bi mogli povećati vjerojatnost?
 - Koje bi mogle biti koristi (ove) d.z.? A nedostaci / loše strane? Ako 100 bodova podijelimo na koristi i nedostake koliko bodova ide na što?
 - Što mislite koji je smisao izvršenja domaćih zadaća? Bi li to nekako mogli povezati s nekom vašom vrijednošću/vrijednostima, onime što vam je važno u životu, važnim životnim ciljevima?
 - Slažete li se s ovom d.z.? Bi li nešto promijenili u njoj? Kako bi je mogli bolje prilagoditi sebi?
 - Možete li krenuti s vama lakšim zadatkom?
 - Možete li ju prvo napraviti u mislima?
 - Pojavljuje li se vaš problem lakog odustajanja i u vezi d.z.? Radite li i inače stvari u zadnji tren? Bi li nam onda upravo d.z. mogle biti dobra polazna točka u prevladavanju ovih problema?
 - Jesam li ja bio/la nejasan/na kada smo dogovarali d.z.? Jesam li vam zadao/la previše? Jesam li vam objasnio/la racionalu? Je li vam teško ako mi se trebate suprotstaviti i predložiti neku drugu zadaću? ...
-

GAP – primjer slučaja

(za vježbu na radionici, ako ostane vremena)

Maja (40 god.), računovotkinja, u braku, troje djece (19, 16 i 9 god.). Na preporuku psihijatrice javlja se na kognitivno-bihevioralnu terapiju zbog „anksioznih smetnji“ te su joj propisani antidepresivi. Svoje smetnje opisuje kao stalnu tjelesnu napetost i nemir, iziritiranost, te osjećaj da je „na rubu“. Teško zaspe i noću se često budi. Neprestano brine o cijelom nizu stvari: da će muž koji poslovno puno putuje doživjeti nesreću, da najstarija kći koja je završila frizersku školu nikada neće naći stalan posao, da će srednjeg sina netko napasti dok je vani s vršnjacima, da će se najmlađe dijete zaboraviti napisati zadaću i odnijeti u školu što je potrebno ako ona nije sve prekontrolirala. Za sebe brine da bi joj na sljedećem ginekološkom pregledu liječnik mogao otkriti da ima rak i da će morati u bolnicu i da što će onda biti s djecom. Brine se i o sitnicama o tome kakvo će sutradan biti vrijeme i hoće li se djeca adekvatno obući i hoće li zaboraviti kišobran i zbog toga se prehladiti i dobiti upalu pluća. Noću ne može zaspati dok se starija djeca ne vrate kući s večernjeg/noćnog izlaska. Iako muž ima dobar i prilično stabilan posao ipak se neprestano brine da što će se s njima dogoditi ako ga on ipak nekako izgubi. Zadnjih je nekoliko tjedana na bolovanju zbog „krajnje iscrpljenosti“ ali primjećuje da joj je otada još gore jer na poslu bi se nekako morala fokusirati na radne zadatke koji se moraju obaviti. No i na poslu je puno brinula o tome je li sve dobro napravila i hoće li netko uočiti pogrešku u radu. Boji se da će „poludjeti“ od svih tih briga. Kaže da je sklona brinjenju još od 12-13 godine, ali joj se stanje u zadnje vrijeme pogoršalo. S mužem je u zategnutim odnosima jer mu je „pun kufer njezinih briga“.