



# Kognitivna konceptualizacija

Praktikum 2

Zagreb, 5.11.2022.





# Kognitivna konceptualizacija

Pomaže u:

- Razumijevanju klijenta
- Prepoznavanju razvoja poremećaja s disfunkcionalnim mišljenjem i maladaptivnim ponašanjem
- Izgradnji terapijskog odnosa
- Planiranju tretmana unutar seanse i kroz seanse
- Izboru prikladnih intervencija i adekvatnoj prilagodbi tretmana
- Prevladavanju prepreka tijekom tretmana

# Kognitivni model





# Kognitivni model

- Kognitivna je terapija utemeljena na kognitivnom modelu
- Ponašanja i emocije ljudi pod utjecajem su njihove percepcije događaja
- Situacija sama po sebi ne određuje ljudske osjećaje, već način na koji se situacija interpretira



# Kognitivni model

Situacija



Automatska misao



Reakcija (emocionalna, ponašajna, fiziološka)



# Automatske misli objašnjavaju klijentove reakcije – primjer A

Situacija  
(čitanje ove knjige)



*AM Ovo stvarno ima smisla. Konačno knjiga koja će mi pomoći da postanem dobar terapeut.*



*Reakcija (blago uzbuđenje, nastavlja čitati)*



# Automatske misli objašnjavaju klijentove reakcije – primjer B

Situacija  
(čitanje ove knjige)



*AM Ovo je prejednostavan pristup. To ne može djelovati.*



*Reakcija (osjeća se razočarano i prekida čitanje)*



# Automatske misli objašnjavaju klijentove reakcije – primjer C

Situacija  
(čitanje ove knjige)



*AM To nije knjiga kakvu sam očekivala, bacanje novca.*



Reakcija (zgrožena, odbacuje knjigu)



# Automatske misli objašnjavaju klijentove reakcije – primjer D

Situacija  
(čitanje ove knjige)



*AM Zbilja ovo moram naučiti. Što ako ne budem razumjela?  
Što ako nikad ne postanem dobra u tome?*



*Reakcija (anksiozna, ponavljano čita iste dijelove)*



# Automatske misli

- Reakcije ljudi uvijek su razumljive kad znamo što im prolazi kroz glavu
- Automatske misli nisu rezultat namjere ili logičkog zaključivanja
- Predstavljaju drugu razinu mišljenja koja se odvija paralelno s površnom, očitom razinom mišljenja



## Korisno je prepoznati što nam prolazi kroz glavu kad:

- se osjećamo neugodno
- imamo tendenciju reagirati na disfunkcionalan način (ili izbjegavamo reagirati na adaptivan način)
- primjetimo promjene u tijelu ili umu koje nas uznemiruju (npr. kratkoća daha ili ubrzani tijek misli)



Teme koje su sadržane u  
automatskim mislima ljudi uvijek  
su logične kad razumijemo  
njihova vjerovanja

# Vjerovanja



# Bazična vjerovanja

- vjerovanja o sebi samima, drugima i svijetu
  - razvijaju se tijekom djetinjstva



- temeljna i duboka, često se ne izgovaraju ni samome sebi
- osoba takve ideje smatra apsolutnom istinom (kakva ona zapravo je)



Većina klijenata je bila pretežno psihološki zdrava i imala je funkcionalna vjerovanja prije razvoja poremećaja



# Adaptivna vjerovanja

- Bazična vjerovanja o **efikasnosti**
  - Uglavnom sam kompetentna, uspješna, korisna
  - Mogu činiti većinu stvari, zaštititi se i brinuti o sebi
  - Imam i prednosti i nedostatke
  - Imam relativnu slobodu
- Bazična vjerovanja o **voljenosti**
  - Uglavnom sam poželjna, sviđam se drugima i stalo im je do mene
  - Ja sam OK, dovoljno sam dobra (da me se može voljeti)
  - Vjerojatno neću biti odbačena i ostati sama
- Bazična vjerovanja o **osobnoj vrijednosti**
  - Uglavnom sam vrijedna, prihvatljiva, dobra, moralna



# Disfunkcionalna negativna vjerovanja

- Vjerovanja o **bespomoćnosti** – nekompetentna, beskorisna, slaba, nemoćna, inferiorna, manje vrijedna od drugih, nedovoljno dobra
- Vjerovanja o **nevoljenosti** - imam osobne kvalitete koje onemogućuju dobivanje ljubavi i bliskosti od strane drugih
- Vjerovanja o **bezvrijednosti** - nemoralna, opasna za druge, ne zaslužujem živjeti

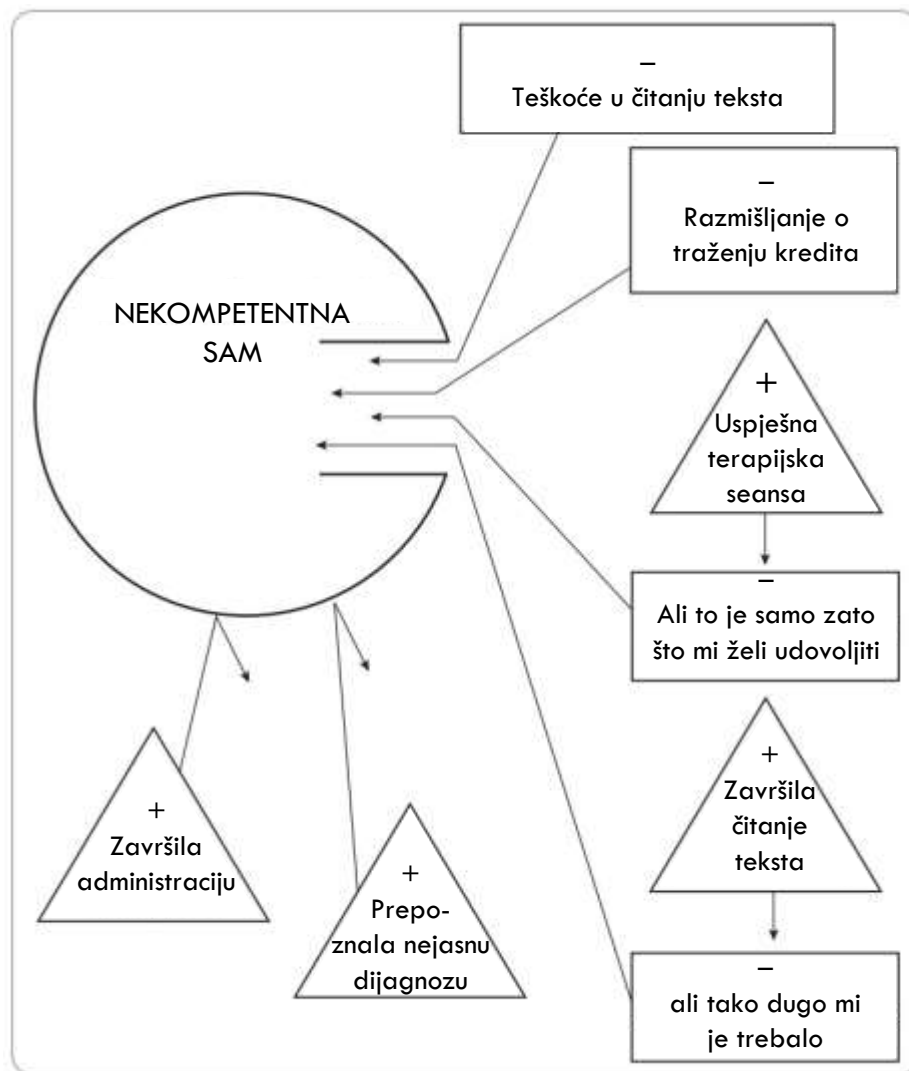


# Bazična vjerovanja

- npr. *“Ja sam nesposobna”*
- Vjerovanje može biti aktivirano samo kada je osoba depresivna ili kontinuirano
- Kada je vjerovanje aktivirano, osoba interpretira situaciju kroz prizmu toga vjerovanja – **iako je interpretacija posve netočna**
- Selektivno usmjeravanje na informacije – potvrđuje bazično vjerovanje – zanemaruju se informacije suprotne vjerovanju
- Vjerovanje se tako održava – iako je netočno i disfunkcionalno



# Model obrade informacija





# Posredujuća vjerovanja

- Stav: Strašno je ne uspjeti
- Pravilo: Moram odustati ako je izazov prevelik
- Pretpostavka:
  - Ako pokušam napraviti nešto što je teško, neću u tome uspjeti.
  - Ako to izbjegnem, bit ću OK.



# Posredujuća vjerovanja

Bazično vjerovanje



Posredujuća vjerovanja  
(stavovi, pravila, pretpostavke)



Automatske misli



# Kognitivni model

Bazično vjerovanje



Posredujuća vjerovanja  
(stavovi, pravila, pretpostavke)



Situacija → Automatske misli → Reakcije



# Kompleksniji kognitivni model





# Internalni ili eksternalni okidači

- Specifični događaji (npr. odbijenica za posao)
- Tijek misli (npr. razmišljanje o nezaposlenosti)
- Sjećanje (npr. o dobivanju otkaza)
- Slika (npr. šefov izraz lica s neodobravanjem)
- Emocija (npr. primjećivanje intenziteta neugode)
- Ponašanje (npr. ostajanje u krevetu)
- Fiziološki ili mentalni doživljaj (npr. primjećivanje ubrzanog rada srca ili usporenog mišljenja)



## Zaključak

Terapeut konstruira kognitivnu konceptualizaciju za vrijeme prvoga susreta te je nastavlja doradivati do posljednje seanse (na temelju novih podataka i potvrđivanja ili odbacivanja postavljениh hipoteza), stalno je provjeravajući s klijentom.



# KONCEPTUALIZACIJA PRIMJERA - ABE



## Opći podaci

- Muškarac, 55 god.
- Postao teže depresivan prije 2 god. nakon ozbiljnih problema na poslu i teškoća u braku
- Dg. Teža depresivna epizoda s anksioznim simptomima



# Inicijalna procjena

- Osjeća perzistirajuću tugu, anksioznost i usamljenost
- Žali se na umor – ništa ne može, a kad bi nešto i napravio (pospremio stan), to ne bi bilo dobro
- Smatra da mu ništa ne pomaže da se osjeća bolje



# Održavanje depresije

- Ključno je izbjegavanje:
  - Obaveza
  - Druženja s prijateljima
  - Traženja posla
  - Traženja pomoći od drugih
- Nedostaju mu iskustva koja bi mu pružila osjećaj postignuća, zadovoljstva ili povezanosti
- Negativno mišljenje potiče neaktivnost i pasivnost što dodatno potkrepljuje mišljenje o sebi kao bespomoćnog i izvan kontrole



# Primarna obitelj

- Najstariji od 3 sina
- Otac napušta obitelj (u dobi od 11 god.) – Abe pomaže samohranoj majci
- Stvorio sliku o sebi kao dobrom sinu, premda ga mama kritizira da „*ništa ne napravi dobro i da ju je razočarao*”



# Bazična vjerovanja

- Vjerovanje da je kompetentan se postupno urušava i sve više iskustava procjenjuje neuspješnima (npr. *natjerao sam braću da napišu zadaću, ali ih nisam uspio spriječiti da se potuku*)
- Vjerovanja o svijetu i o drugim ljudima su pretežno pozitivna i adaptivna (svijet je relativno siguran; većina ljudi je dobra)



# Posredujuća vjerovanja

- Ženi se s 23 godine, poseban stres mu predstavlja rođenje djece
- Pretpostavke: Ako sam visoko funkcionalan, onda sam OK. Ako nisam jako uspješan, to znači da sam nekompetentan.
- Teškoće na poslu i raskid braka aktiviraju ranija latentna negativna bazična vjerovanja (da je bespomoćan i izvan kontrole)



# Bihevioralne strategije

- Od adolescencije postavlja visoke standarde i puno radi
- Sklon je pomagati drugima, ali rijetko traži pomoć (bojao se da će ga drugi kritizirati i smatrati nekompetentnim)



# Razvoj depresije

- Oduvijek sklon pomisliti „*Trebao sam to napraviti bolje*”
- Stanje se pogoršava kad dobiva novog mlađeg šefa koji ga premješta na nižu poziciju, s manje socijalnih interakcija, ali sa zahtjevima za korištenjem novih i nepoznatih programa
- Sve se više trudi, ne traži pomoć (boji se otkaza), počinje se povlačiti



# Faktori održavanja depresije

- Negativne interpretacije osobnih iskustava
- Pristranost pažnje (primjećivanje svega što ne napravi dovoljno dobro)
- Izbjegavanja i neaktivnost
- Socijalno povlačenje
- Pojačana samokritičnost
- Slabljenje vještina rješavanja problema
- Negativna sjećanja
- Ruminiranje o percipiranim neuspjesima
- Zabrinutost u vezi budućnosti



# Snage, resursi i osobne prednosti

- Boljeg je raspoloženja kad je u interakciji s unucima, osobito u vezi sporta
- Vodi bazičnu brigu o sebi
- Ima nešto ušteđevine
- Obavlja sitnije kućanske poslove i priprema obroke za sebe
- Usvojio korisne radne vještine
- Ima „zdrav razum” i vještine rješavanja problema



Pogledajmo dijagrame kognitivne  
konceptualizacije na primjeru Abe



**Hvala!**