

Identifikacija automatskih misli

Iva Žužić

Praktikum II, radionica 6

Rijeka, 18. ožujka 2023.

Sadržaj

Karakteristike
automatskih misli

Objašnjavanje
automatskih misli
klijentima

Otkrivanje
automatskih misli

Prošireni
kognitivni model

Vrste automatskih
misli

Teškoće u
otkrivanju
automatskih misli

Podučavanje
klijenata
identifikaciji
automatskih misli

Karakteristike automatskih misli

Automatske misli su tijekom mišljenja koji istodobno postoji uz manifestniji tijek misli (Beck, 1964).

→ prisutne kod svih, ali smo ih većinu vremena jedva svjesni (uz vježbu ih možemo osvijestiti)

- automatsko provjeravanje i odgovaranje na negativne misli je uobičajeno, no ljudi koji imaju teškoće možda nisu u mogućnosti provesti kritičko propitivanje misli
- KBT podučava klijente alatima za evaluaciju misli na svjestan, strukturirani način, pogotovo kada su uznemireni

Disfunkcionalne misli

- iskrivljuju realnost
- emocionalno su iscrpljujuće
- vode prema nekorisnom ponašanju
- djeluju na klijentov osjećaj dobrobiti
- ometaju klijentovu sposobnost postizanja ciljeva

Disfunkcionalne misli gotovo su uvijek negativne, osim u slučajevima:

- kada je klijent u fazi manije ili hipomanije (*„Da vidimo koliko brzo može moj auto ići.“*)
- kada klijent ima narcisoidne osobine (*„Superiorniji sam od ostalih.“*)
- kad si klijent dopusti upuštanje u maladaptivno ponašanje (*„U redu je prekomjerno piti jer svi moji prijatelji rade isto.“*)

- AM su **kratkotrajne**
- klijenti su često svjesniji **emocije** koju osjećaju kao rezultat misli koja im se javila nego same misli
- emocije koje klijenti doživljavaju povezane su sa **sadržajem AM** (*npr. Abe pomisli: „Sve je tako neuredno. Ja sam lijen” - osjeća tugu*)
- ponekad su klijenti svjesniji svog **nekorisnog ponašanja** nego što su svjesni AM koja prethodi nekoj akciji (*npr. Abe prepoznaje da se udaljio od društva i da ne obavlja kućanske poslove → „Kritizirat će me jer ne radim.”, „Upropastit ću sve što krenem raditi.”*)
- klijenti mogu biti svjesni **tjelesne reakcije** (*npr. Maria uočava tenziju kad je anksiozna, više nego što je svjesna automatskih misli*)
- većina je AM povezana s nekim vanjskim situacijama ili tijekom misli
- klijenti mogu imati AM vezane za bilo koji dio kognitivnog modela: kognicije, emocije, ponašanje, fiziološku reakciju ili psihičko iskustvo (*npr. neobične ideje ili osjećaj da misli lete*)

tradicionalni KBT

- fokus na proteklo razdoblje
- određivanje kada je klijentima bilo najgore i koje su AM imali



terapija usmjerena na oporavak

- fokus na misli za koje klijent smatra da bi mogle predstavljati **prepreku** ka postizanju cilja
- klijenti mogu imati nekorisne ili uznemirujuće AM:
 - *prije situacije* (anticipacija događaja)
 - *tijekom situacije*
 - *nakon situacije* (refleksija na to što se dogodilo)

Objašnjavanje AM klijentima

- korištenje klijentovih primjera prilikom objašnjavanja
- **psihoedukacija**

SITUACIJA (*razmišljanje o sestri*)

AUTOMATSKA MISAO („*Nikad neću moći imati život kakav ona ima.*”)

EMOCIJA (*tuga*)

Otkrivanje AM

Postavljanje pitanja klijentima:

„Što Vam prolazi/je prolazilo/bi prolazilo kroz glavu?“

„O čemu razmišljate/ste razmišljali/biste razmišljali?“

Ova pitanja terapeut postavlja klijentu u situacijama kada:

- klijent opisuje problematičnu situaciju, emociju, ponašanje ili tjelesnu reakciju koju je imao (često tijekom proteklog tjedna) ili očekuje da će imati (često tijekom nadolazećeg tjedna)
- klijenti dožive promjenu raspoloženja ili iskažu nekorisno ponašanje tijekom same seanse

Nakon što klijent izvijesti o početnoj AM važno je nastaviti s ispitivanjem klijenta, kako bi se otkrile i **druge važne misli.**

Prošireni kognitivni model

- niz AM i reakcija o nekom problemu + moguće ponašanje (npr. impulzivno)
- zabilježiti korake → od *triggera* do konačne reakcije
 - npr. SITUACIJA → AM → EMOCIJA → DODATNA AM → EMOCIJA → SITUACIJA (što klijent nakon doživljene emocije shvati, razmišlja što dalje dovodi do nove AM) → AM → EMOCIJA ...
- podučiti klijente kako intervenirati prije nego se upuste u disfunkcionalno ponašanje

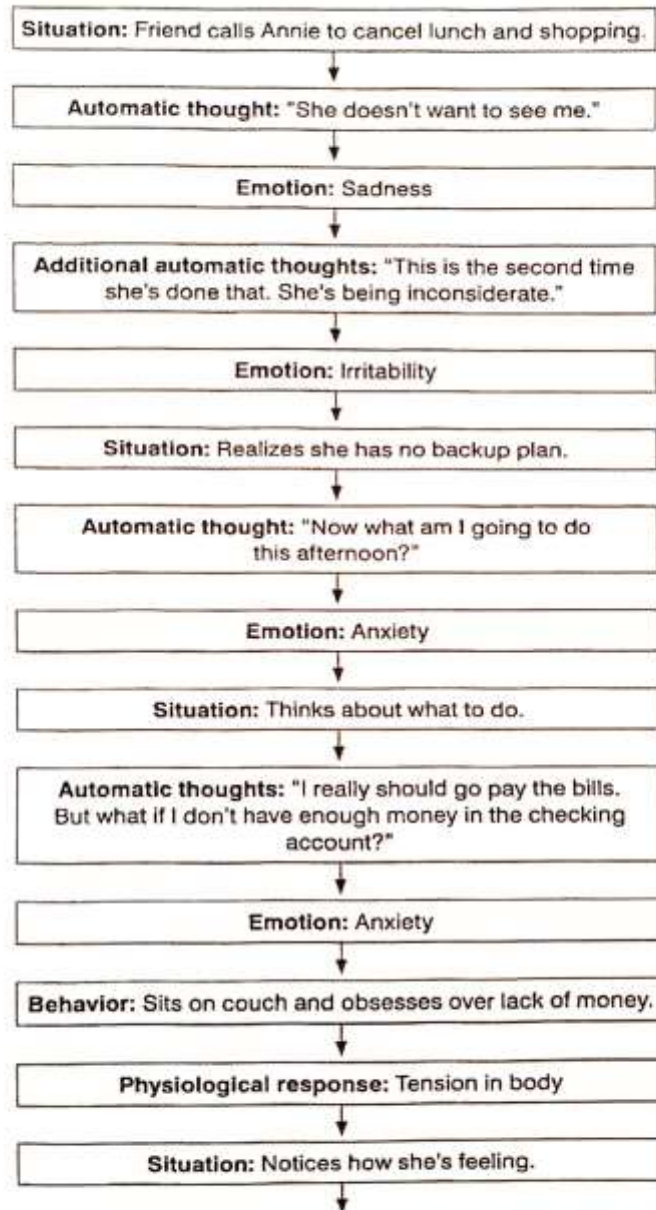
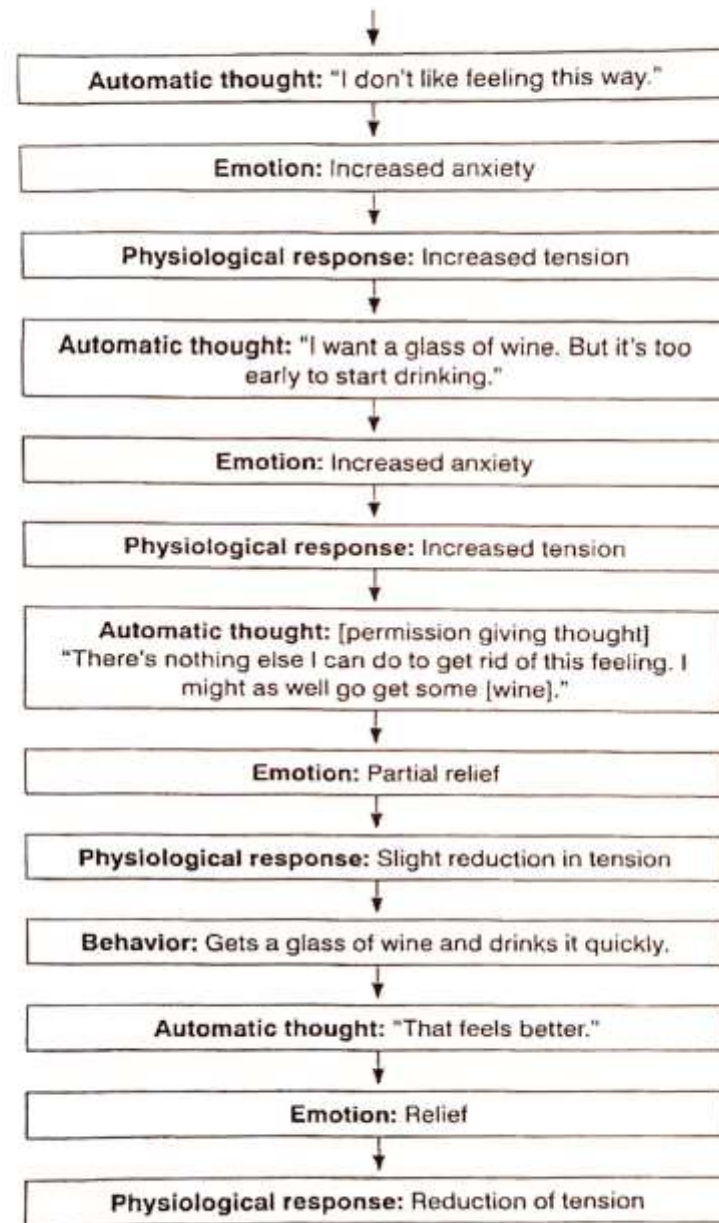
*(continued)*

FIGURE 12.1. Example of an extended cognitive model.

FIGURE 12.1. *(continued)*

Vrste AM

- najčešće su AM **verbalne**, ponekad su u obliku **predodžbi/slika**
- ponekad klijenti ne govore izravno svoje AM
 - kažu svoje **interpretacije** vlastitih iskustava
 - **ugrađuju** AM u **govor (diskurs)**
 - izražavaju **kratke fraze**
 - izjavljuju AM u obliku **pitanja**
- mijenjanje verbalnih izraza u oblik koji se može **evaluirati**

RAZLIKA IZMEĐU AM I INTERPRETACIJA

- traženje **aktualnih riječi** ili **predodžbi** koje prolaze kroz klijentovu glavu, a ne interpretacije (onoga što je klijent mislio i osjećao)

IMENOVANJE AM UGRAĐENIH U GOVOR

- klijenti trebaju odrediti stvarne riječi koje im prolaze kroz glavu kako bi mogli vrednovati njihovu učinkovitost
- terapeut vodi klijenta ka identificiranju aktualnih riječi koje su im tada prošle kroz glavu
 - npr. „Jeste li mislili: „Mislim da sam se pitala smatra li me čudnom.“ ili ste mislili: „Misli li on da sam čudna?“ ?”

primjeri
ugrađenih misli
nasuprot
stvarnim
riječima

Ugrađeni izrazi	Stvarne AM
„Pretpostavljam da sam bila zabrinuta oko toga što će mi reći.“	„Ona će me kritizirati.“
„Ne znam je li odlazak k šefu gubljenje vremena.“	„Vjerojatno će biti gubitak vremena ako odem k šefu.“
„Ne mogu se natjerati na čitanje.“	„Ja to ne mogu.“

MIJENJANJE MISLI KOJE SU IZNESENE U TELEGRAFSKOM OBLIKU ILI U OBLIKU PITANJA

- kada klijent iznosi misli koje **nisu potpuno izrečene**, terapeut ga navodi na **potpunije izražavanje**
- terapeut u tom slučaju od klijenta traži značenje te misli
 - npr. Abe je iznesao misao: „Uh, oh!”; njemu je to značilo „Moja bivša žena će se jako razljutiti zbog ovoga.”
- kada klijent iznese AM u obliku **pitanja**, istu je potrebno **preoblikovati u tvrdnju**
 - npr. T: Dakle, pomislili ste: „Što ako ne dobijem posao?”
Abe: Da.
T: Što Vas brine da će se dogoditi ako ne dobijete posao?
Abe: Vjerojatno me nitko neće zaposliti.
T: Možemo li se malo osvrnuti na tu misao? Ako ne dobijete posao, nitko Vas neće zaposliti?

Primjeri kako preoblikovati pitanja u svrhu učinkovitijeg vrednovanja

Pitanje	Tvrdnja
„Hoću li se moći suočiti?”	„Neću se moći suočiti.”
„Hoću li moći podnijeti ako ona ode?”	„Neću moći podnijeti ako ona ode.”
„Što ako to ne mogu napraviti?”	„Izgubit ću posao ako to ne budem mogla napraviti.”
„Kako ću to prebroditi?”	„Neću moći to prebroditi.”
„Što ako se naljuti na mene?”	„Povrijedit će me ako se naljuti na mene.”
„Kako ću to proći?”	„Neću moći to proći.”
„Što ako se ne mogu promijeniti?”	„Bit ću zauvijek nesretna ako se ne mogu promijeniti.”
„Zašto se to dešava meni?”	„To se ne bi smjelo meni dešavati.”

Teškoće u otkrivanju AM

- ponekad klijenti ne znaju odgovor na pitanje „Što Vam prolazi kroz glavu?”
- terapeuti mogu koristiti **različite tehnike** kako bi pomogli klijentima kada imaju teškoća s:
 - identifikacijom AM iz neke prošle situacije
 - predviđanjem AM u nekoj budućoj situaciji
 - identifikacijom AM tijekom seanse

TEHNIKE KOJE POMAŽU U IDENTIFIKACIJI AM

pojačavanje emocionalnih i fizioloških odgovora

- pomaganje klijentima da osvijeste misli kroz pojačavanje emocionalnog i fiziološkog uzbuđenja

vizualizacija situacije

- klijenti detaljno opisuju situaciju kako bi je jasnije vidjeli

rekreiranje interpersonalne situacije kroz igru uloga

- klijenti opisuju što je netko rekao, zatim igraju igru uloga u kojoj oni predstavljaju sebe, a terapeut drugu osobu

raspitivanje o slikama/predodžbama

- postavljanje pitanja klijentu o slici koju je imao dok je pomislio na nešto (AM)

sugeriranje suprotne misli

- pružanje klijentima misao za koju terapeut smatra da je suprotna od njihove AM kako bi lakše uvidjeli svoju AM

otkrivanje značenja situacije

- kada klijenti imaju teškoća s uvidom u svoje AM, terapeut može pitati što je situacija značila za njih

Podučavanje klijenata identifikaciji AM

- terapeut počinje **educirati klijenta** vještini identificiranja AM već na prvoj seansi, a na kasnijim seansama terapeut može učiti klijenta drugim tehnikama u slučaju da osnovno pitanje („Što mi je upravo sada prošlo kroz glavu?“) nije dovoljno
- upitati klijenta hoće li u određenoj situaciji moći zamijetiti AM i zabilježiti je

pitanja za
identifikaciju
automatskih
misli -
smjernice

1. „Što mi prolazi kroz glavu?“ ili „O čemu razmišljam?“
2. „O čemu definitivno NE razmišljam?“ (identifikacija suprotne misli može pomoći u identifikaciji aktualne misli)
3. „Što ova situacija znači za mene?“
4. „Predviđam li nešto? Ili se prisjećam nečega?“

VAŽNO: Misli nisu činjenice. To što nešto mislimo, ne znači da je to točno.

Literatura

Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.

Hvala na
pažnji!

