

IDENTIFIKACIJA AUTOMATSKIH MISLI

P2 - ZG - 2025 - C
Josip Gršetić

BKT model

Interpretacija situacije, radije nego sama situacija,
izražena (negativnim) automatskim mislima
utječe na emocije, fiziološke reakcije i ponašanja

Promjena AM → promjena u stavkama BKT modela



Sadržaj

Karakteristike i funkcije automatskih misli

- Povezanost AM i stavki BKT modela

- (Dis)funkcije AM u terapijskom procesu

- Disfunkcionalne AM = Negativne AM?

Rad s klijentima pri identifikaciji AM

- Kako identificirati AM?

- Oblici AM

- Prošireni kognitivni model

- Poteškoće u prepoznavanju AM

Karakteristike automatskih misli

Definicija: struja misli koja koegzistira s manifestnijom strujom misli

Brze, automatske, spontane, izvan svjesne kontrole, često prihvaćene kao istinite bez svjesnog promišljanja o njima, snažan utjecaj na emocije, fiziologiju i ponašanje

Normalno iskustvo s osobito snažnim utjecajem u uznemirujućim situacijama ili ako je osoba sklona imati distorzije i NAM

Mogu se primijetiti i osvijestiti uz trening

Usmjeravamo se na disfunkcionalne AM (*“hot” cognitions*) različitog sadržaja:

- ↓ Iskrivljuju stvarnost (*“ja se trudim, a ljudi me odbacuju”*)
- ↓ Povezane su s nekorisnim emocionalnim i/ili fiziološkim reakcijama (*“mogu umrijeti ako mi srce krene lupati”*)
- ↓ Vode ka nekorisnim ponašanjima (*“retrogradni je Merkur, nije vrijeme za komunikaciju”*)
- ↓ Interferiraju s klijentovim well-beingom i sposobnosti da poduzmu korake prema svojim ciljevima (*“naljutit će se na mene ako budem asertivna”*)

Povezanost AM i stavki BKT modela

Klijenti često više svjesni svojih emocija, fizioloških reakcija i ponašanja nego AM

“Bilo je neugodno, osjećala sam se kao da me svi gledaju, imala sam napetost u trbuhu i prsima i pazila sam da se ne dodirujemo previše” (na dejtju s djevojkom)

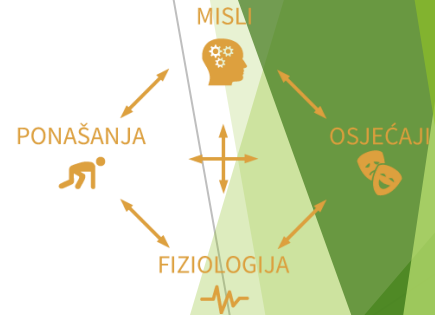
Sadržaj AM logično povezan sa specifičnom emocijom i ponašanjem

“Ona me ne sluša” → razočarenje → manje truda u građenju odnosa

“Meni je bolje samoj” → olakšanje → manje truda u građenju odnosa

AM često reakcija na vanjske podražaje, no klijent može imati i AM o bilo kojoj drugoj stavki BKT modela (fiziologija, emocije, ponašanje, druge misli)

Vremenska komponenta; AM prije (anticipiranje), tijekom ili nakon (refleksija) situacije



(Dis)funkcije AM u terapijskom procesu

Tema rasprave → AM potkopavaju svrsishodnu raspravu i koncentraciju

“Zašto bih ja morala biti proaktivna, drugi bi trebali biti” (rasprava o građenju prijateljskih odnosa)

Klijent → AM potkopavaju well-being, motivaciju, sliku o sebi i osjećaj vrijednosti

“Ne mogu sama odlučiti, drugi su pametniji, moram pitati druge, to je tako” (rasprava o izbjegavanju nesigurnosti)

“Grozno je biti sam” (rasprava o prilagodbi na nove životne okolnosti)

Terapeut → AM narušavaju terapijski savez i odnos

“Tjeraš me da mi bude neugodno” (rasprava o izlaganju)

Proces terapije → AM usporavaju ili opstruiraju proces i učinak terapije

“Moram skužiti svoju depresiju” (rasprava o ruminiranju)

Disfunkcionalne AM = Negativne AM?

Uglavnom sinonimi OSIM ako:

↓ Je klijent maničan ili hipomaničan

“Bilo bi super prodati kuću i kupiti kartu za krstarenje”

↓ Klijent ima narcisoidne osobine

“Ja sam pametniji od njega” (u raspravi s drugom osobom)

↓ Klijent si daje dozvolu za neadaptivno ponašanje

*“Nije majka pi*ku rodila” (prije nego napravi nešto opasno)*

Rad s klijentima pri identifikaciji AM

Identificirati AM na klijentovom primjeru

Pružiti psihoedukaciju i povezati AM s BKT modelom

Naučiti klijenta kako identificirati AM

Vježbati vještinu identificiranja AM

Koristiti identificiranje AM u budućim terapijskim intervencijama (evaluacija i odgovaranje, kognitivno restrukturiranje, defuzija)

Kako identificirati AM?

Pitati:

- ⚡ Što Vam prolazi kroz glavu? / Što Vam je prolazilo kroz glavu? / Što će Vam prolaziti kroz glavu?
- ⚡ O čemu razmišljate? / O čemu ste razmišljali? / O čemu ćete razmišljati?

U situacijama kada:

- ⚡ Klijent opisuje problematičnu situaciju, emociju, ponašanje ili fiziološku reakciju
- ⚡ Klijent doživi negativnu afektivnu promjenu ili pokaže nekorisno ponašanje na sesiji

Znakovi: verbalna, paraverbalna i neverbalna komunikacija; nagla promjena teme ili verbalnog sadržaja, izraz lica, ton glasa, brzina govora, govor i stav tijela, emocionalna/fiziološka reakcija, promjena ponašanja ili neprimjereno ponašanje...

Oblici AM

Verbalni sadržaj (najčešće i najkorisnije)

“Odbacit će me”

Mentalne slike

“Mentalna slika kako ona odlazi, a ja ostajem sama sjediti u kafiću”

Interpretacije

“Razmišljala sam o tome kako bi mogao završiti taj razgovor, kako bi ona reagirala i što bi bilo onda”

AM umetnute u diskurz

“A valjda sam se brinula hoće li me odbaciti”

Kratke fraze ili fraze bez konteksta

“Evo ga opet”

AM u obliku pitanja

“Hoće li me odbaciti?”

Dodatne AM i prošireni kognitivni model

Situacija: klijentica na dejtju s novom djevojkom, djevojka priča anegdotu o svom bivšem dečku s kojim je u prijateljskom odnosu

Misli: ne da mi se slušati ovo

Emocije: dosada, nezainteresiranost, ljubomora, ljutnja, tuga (??)

Ponašanje: bude pasivna, udaljava se, postaje hladnija, upušta se u brige (??)

Dodatne misli: on je prisutan u njezinom životu, a ja nisam; želim biti u njegovoj poziciji; nemaju oni što biti bliski; možda su još bliski; možda će me ostaviti zbog njega

Dodatne AM i prošireni kognitivni model

Situacija: djevojka priča o bivšem

Misao: ne da mi se o ovome slušati

Emocija: dosada

Ponašanje: pasivnost u razgovoru

Misao: nemaju oni što biti bliski

Emocija: ljutnja

Misao: on je prisutan u njezinom životu, a ja nisam

Emocija: ljubomora

Ponašanje: "trpi" priču i upušta se u brige

Misao: možda me ostavi zbog njega

Emocija: tuga

Ponašanje: emocionalno udaljavanje i pasivnost u razgovoru

Situacija: odluči da njezine misli nisu nužno točne i da želi graditi odnos

Misao: želim biti bliža s njom

Emocija: nada, elan

Ponašanje: ponovno se aktivira u razgovoru i čeka promjenu teme

Misao: gubimo vrijeme

Situacija: želi iskomunicirati da joj smeta kad ona priča o bivšem i želi objasniti svoje osjećaje kako bi vrijeme zajedno provodile kvalitetnije

Misao: ne znam kako to reći, šta ću bezveze ulaziti u raspravu

Emocija: strah (od ranjivosti)

Fiziologija: pobuđenost, stezanje u prsima

Misao: naljutit će se na mene ako joj kažem da me nešto smeta

Emocija: strah (od odbacivanja)

Ponašanje: nastavi biti pasivna u razgovoru, "trpiti" i ne adresirati bitnu temu

Fiziologija: smanji se pobuđenost

...Kasnije...

Misao: meni je bolje samoj

Emocija: olakšanje, ali i tuga → nesigurnost

Ponašanje: traži razuvjeravanje/potvrdu/savjet od prijatelja i terapeuta

Prevladavanje poteškoća u prepoznavanju AM

Pojačati klijentovu emocionalnu i/ili fiziološku pobuđenost

“Gdje u tijelu osjećate anksioznost? Dakle sjedite kod kuće, osjećate stezanje u prsima i nemir u trbuhu... i što Vam sada prolazi kroz glavu?”

Vizualizacija uznemirujuće situacije

“Zamislite da sjedite u uredu šefice i čekate ju kako biste ju pitali za povišicu. Opišite mi kako izgleda soba, koje je doba dana, u kojoj pozici sjedite... i o čemu sada razmišljate?”

Rekreiranje interpersonalne situacije igranjem uloga

“Ja (terapeut) sam sada Vaša prijateljica Ana i kažem Vam ‘živcira me kad mi se stalno žališ’. Što mi Vi kažete?... i što Vam prolazi kroz glavu u ovom trenu?”

Ispitati postojanje mentalnih slika

“Kad razmišljate o samačkom životu, pojavi li Vam se u glavi neka mentalna slika?”

Ponuditi sadržaj misli suprotan onome za koji pretpostavljamo da klijent doživljava

“Kad ste se pripremali za radionicu jeste li pomislili ‘tooo, jedva čekam, bit će baš super’ ili ste imali neku drugu misao?”

Pojasniti značenje situacije za klijenta

“Što za Vas znači kad ona bira vjeru umjesto veze s Vama?”

Podučavanje klijenta primjećivanju AM

Vještina koja se vježba!!

U kritičnim situacijama pitajte se:

1. Što mi prolazi kroz glavu? O čemu razmišljam?
2. O čemu NE razmišljam? (s ciljem lakšeg primjećivanja o čemu razmišljam)
3. Što ova situacija znači za mene?
4. Predviđam li nešto? Prisjećam li se nečega?

TL;DR

- ⤵ Automatske misli (AM) su brze, spontane interpretacije situacije koje snažno utječu na emocije, fiziologiju i ponašanje
- ⤵ U BKT-u nije presudna sama situacija, nego interpretacija situacije kroz automatske misli
- ⤵ Disfunkcionalne AM mogu narušiti dobrobit klijenata, terapijski odnos i napredak u terapiji
- ⤵ Terapeut pomaže klijentima prepoznati AM kroz ciljana pitanja, praćenje emocionalnih/fizioloških promjena i analizu ponašanja u situaciji
- ⤵ Prepoznavanje AM je vještina koju klijenti (i terapeuti!) uče i vježbaju kako bi mogli kritički preispitati svoje interpretacije

Hvala na pažnji! :)