

Dennis Greenberger,  
Christine A. Padesky

## Razum iznad osjećaja - Promijenite svoje osjećaje mijenjajući način razmišljanja

(prijevod 2. izdanja). Naklada Slap, 2021.,  
format: 20 x 27, meki uvez, opseg: 364 str.,  
ISBN: 978-953-191-941-8

Psihoterapijski niz ide dalje... Ova biblioteka Naklade Slap obogaćena je novim naslovom, knjigom *Razum iznad osjećaja*, koju s pravom nazivaju radna knjiga. Kroz nju, korak po korak, uz pomoć terapeuta ili samostalno, učimo vještine kognitivno-bihevioralne terapije na putu do veće sreće i životnog zadovoljstva. Kako promijeniti svoje osjećaje mijenjajući način razmišljanja? Na put traženja odgovora na ovo pitanje vode nas autori ove knjige, vrsni poznavatelji i praktičari kognitivno-bihevioralne terapije, kroz 16 poglavlja i čak 60 radnih listova. Pa krenimo!

U 1. poglavlju, *Kako vam razum iznad osjećaja može pomoći* autori apostrofiraju središnju ideju kognitivno-bihevioralne terapije, a to je da naše misli o događaju ili o iskustvu snažno utječu na naš emocionalni, ponašajni i tjelesni odgovor na taj događaj. Pri čitanju ove radne knjige i učenju novih vještina naglašena je potreba odvajanja adekvatnog vremena za vježbanje prorađujući radne listove kroz vlastite probleme. U tom procesu redosljed čitanja poglavlja prilagođavate svojim prioritetima. Na kraju ovog poglavlja, kao i svih ostalih, dan je sažetak kroz koji lakše memoriramo sve bitne detalje pročitane sadržaja.



Poglavlje 2, *Razumijevanje vlastitih problema* upoznaje nas s Petodijelnim modelom za razumijevanje životnih iskustava Christine A. Padesky, koji govori o međusobnoj interakciji promjena u okolini, naših misli, raspoloženja, ponašanja i tjelesnih reakcija. Ovaj model prikazan je kroz opis teškoća četvero klijenata koji će biti praćeni kroz sadržaj ove knjige. U ovom poglavlju je i prva vježba koju treba proraditi kroz Radni list 2.1.

*Misao je ta koja je važna* je naziv 3. poglavlja, koje nas poučava da su misli te od kojih treba početi, ako se želimo sjećati bolje. Radni list 3.1 nudi uvježbavanje prepoznavanja veze između misli i raspoloženja, ponašanja i tjelesnih reakcija.

U poglavlju 4, *Identificiranje i procjenjivanje raspoloženja*, kroz Radni list 4.1 učimo razdvojiti raspoloženja od situacije, a u Radnom listu 4.2 još i procjenjujemo intenzitet

doživljenih raspoloženja. To nam omogućuje evaluaciju njihove snage, praćenje napretka i vrednovanje učinkovitosti strategija koje učimo.

Kako bi učinak ove knjige bio najbolji, korisno je znati što želimo postići. *Postavljanje osobnih ciljeva i zamjećivanje poboljšanja* tema je 5. poglavlja. U njemu imamo čak četiri vježbe kroz radne listove 5.1 do 5.4, a to su: Postavljanje ciljeva, Prednosti i nedostaci postizanja i nepostizanja mojih ciljeva, Što mi može pomoći u postizanju ciljeva i Znakovi poboljšanja.

U poglavlju 6, *Situacije, raspoloženja i misli* počinjemo se upoznavati sa specifičnim vještinama kojima možemo poboljšati raspoloženja i napraviti pozitivnu promjenu u svom životu. Radni list pod nazivom *Zapis misli* ima sedam stupaca. U ovom poglavlju je na primjerima klijenata prikazano ispunjavanje prva tri stupca vezana za opis situacije, vrstu i procjenu intenziteta raspoloženja te bilježenje automatskih misli. U tome postupku od pomoći je Radni list 6.1 *Razlikovanje situacija, raspoloženja i misli*.

U 7. poglavlju detaljnije se prorađuje otkrivanje automatskih misli i predodžbi, 8. poglavlje nas poučava kako tražiti dokaze za automatske misli, a poglavlje 9, kako se služiti dokazima za koje smatramo da potiču adaptivnije načine razmišljanja i gledanja na vlastiti život. I ova poglavlja sadrže pripadajuće radne listove za uvježbavanje ovih vještina.

Poglavlje 10, *Nove misli, planovi djelovanja i prihvaćanje* govori o otporima i njihovom savladavanju u procesu stvaranja novih alternativnih ili uravnoteženih misli. U tome je preporučeno koristiti priložene vježbe: *Jačanje novih misli, Izrada plana djelovanja i Prihvaćanje*. U sažetku je istaknuto da prihvaćanje možemo naučiti na tri načina: promatranjem svojih misli i raspoloženja umjesto da ih prosuđujemo, sagledavanjem šire slike u umu

i djelovanjem u suglasju sa svojim vrijednostima, čak i kada smo uznemireni.

Što su to temeljne pretpostavke, kako ih otkriti i testirati uz pomoć bihevioralnog eksperimenta otkriva nam 11. poglavlje pod nazivom *Temeljne pretpostavke i bihevioralni eksperimenti*.

*Nova bazična vjerovanja, zahvalnost i ljubazna djela* naslov je 12. poglavlja. Upoznaje nas s definicijom bazičnih vjerovanja i odnosom između automatskih misli, pretpostavki i bazičnih vjerovanja. Kroz čak dvanaest vježbi u radnim listovima učimo identificirati bazična vjerovanja o sebi, drugima i svijetu tehnikom silaznih strelica, identificirati i jačati nova bazična vjerovanja i procjenjivati povjerenje u njih, procjenjivati ponašanja na skali, koristiti zahvalnost i ljubazna djela za jačanje pozitivnih bazičnih vjerovanja i raspoloženja.

Poglavlja 13, 14 i 15 obrađuju razumijevanje vlastite depresije, anksioznosti, ljutnje, krivnje i srama. Pored upitnika za mjerenje pojedinih simptoma detaljno su opisana tri aspekta depresivnog razmišljanja, profil anksioznih simptoma i anksiozna ponašanja te profil simptoma ljutnje. Kroz program prilož enih vježbi predviđeno je praktično usvajanje tehnika kognitivno-bihevioralne terapije u prevladavanju ovakvih emocionalnih stanja.

Završno 16. poglavlje, *Održavanje vlastitog napretka i doživljaj veće sreće* ima za cilj ponavljanje naučenog i određivanje daljnjeg korištenja naučenih vještina, kroz koje nas vodi Radni list 16.1.

Učenje vještina iz knjige Razum iznad osjećaja odvija se u tri faze: svjesno i namjerno uvježbavanje; sposobnost mentalnog korištenja vještina uz svjesno uloženi trud i, na kraju, nova ponašanja i proces mišljenja koji se pojavljuju automatski, bez ulaganja truda i planiranja. Da bismo došli do treće faze, potrebna je motivacija, ustrajnost, vrijeme i ponavljanje,

kao i kod usvajanja svih drugih vještina. Na tome putu neizostavno trebamo koristiti priložene radne listove, koje radi lakše i ponovljene primjene možemo preuzeti na mrežnoj stranici [www.nakladaslap.com/razum-iznad-osjecaja](http://www.nakladaslap.com/razum-iznad-osjecaja).

Na kraju stvarno možemo reći da je ovo prava radna knjiga koja, osim čitanja, zahtijeva i vježbanje. No trud se sigurno isplati, s obzirom na to da je kognitivno-bihevioralna terapija danas prepoznata kao jedan od najučinkovitijih oblika psihoterapije.

Barica Urh

Korespondencija: Barica Urh  
"MOZAIK", Agencija za psihologijske usluge  
barica.urh@gmail.com

Online: 4. 2. 2022.