

Prikaz knjige

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 redoslijed 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. Padeski, 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 prorađiti 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 Rad-

nom 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

prosudujemo, 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 priloženih 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.

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
barica.urh@gmail.com

Online: 06. 12. 2022.