

Sadržaj

1. Uvod	1
Pregled suvremene kognitivno-bihevioralne terapije parova i obitelji	1
Načela teorije učenja	2
Načela kognitivne terapije	5
Integrativni potencijal kognitivno-bihevioralne terapije	6
2. Mehanizam promjena kod parova i obitelji	10
Kognitivni procesi	10
Privrženost i emocionalnost	25
Uloga bihevioralne promjene	48
3. Komponenta sheme u kognitivno-bihevioralnoj terapiji	54
Pojam sheme	54
Automatske misli i sheme	57
Sheme u temeljima kognitivnih distorzija	60
Identificiranje shema iz obitelji porijekla i njihova utjecaja na odnose para i obitelji	61
Održavanje mira. Slučaj Dana i Marije	62
Kognicije i transgeneracijske sheme	67
Suprotstavljanje autoritetu	68
4. Uloga neurobioloških procesa	77
Uloga amigdale	81
Kognicija nasuprot emociji	85



5. Metode kliničke procjene	88
Početni zajednički intervju	89
Konzultiranje s ranijim terapeutima i drugim stručnjacima za mentalno zdravlje	91
Inventari i upitnici	93
Dodatna psihološka testiranja i procjene	96
Genogrami	97
Procjenjivanje koje se nastavlja tijekom terapije i konceptualizacija slučaja	98
Specifične teškoće u procesu procjenjivanja	99
Bihevioralna opažanja i promjene	101
Strukturirana obiteljska interakcija	102
Procjenjivanje kognicija	103
Individualni intervju	105
Identifikacija obrazaca na makrorazini i sržnih pitanja u odnosu	106
Procjena motiviranosti za promjene	107
Povratne informacije o procjeni	108
Identificiranje automatskih misli i sržnih vjerovanja	108
Razlikovanje sržnih vjerovanja od shema	111
Negativno oblikovanje i kako ga identificirati	112
Identificiranje i imenovanje kognitivnih distorzija	113
Prevođenje misli, emocija i ponašanja u proces konceptualizacije	114
Atribucije i standardi i njihova uloga u procjeni	114
Usmjeravanje na neprilagođene obrasce ponašanja	115
Testiranje i reinterpetiranje automatskih misli	115
Formuliranje plana za tretman	117
6. Kognitivno-bihevioralne tehnike	118
Educiranje i socijaliziranje parova i članova obitelji o kognitivno-bihevioralnom modelu	118
Identificiranje automatskih misli i s njima povezanih emocija i ponašanja	119
Bavljenje shemama i njihovim restrukturiranjem	120
Uvođenje glumljenja određene uloge kroz promjenu okvira i uvježbavanje	122



Bihevioralne tehnike	123
Pitanje potencijala za recidiv	156
Suočavanje s barijerama i otporom prema promjenama	157
Partnerov negativan stav i beznađe u vezi s promjenama	158
Razlike u prioritetima	159
Anksioznost zbog mijenjanja postojećih obrazaca u odnosu	160
Napuštanje percipirane moći i kontrole	161
Pitanje preuzimanja odgovornosti za promjenu	161
Prepreke	163
7. Posebne teme	173
Rastava braka	173
Kulturalna osjetljivost	178
Depresija, poremećaj ličnosti i druge mentalne bolesti	186
Izvanbračne afere	187
Zloupotreba stvari	189
Zlostavljanje u kući	191
Kontraindikacije i ograničenja kognitivno-bihevioralnog pristupa	196
Parovi i obitelji u krizi	198
Istospolni parovi i njihova djeca	200
Konzultacije s atipičnim parovima i obiteljima	200
Zajednička terapija s parovima i obiteljima	203
Tretman na više razina	204
8. Učinkoviti dodaci kognitivno-bihevioralnoj terapiji	208
Tehnike utemeljene na prihvaćanju	208
Obzirnost	209
9. Primjeri slučajeva	212
Zamka mirovine	212
Obitelj proždrljivaca	225



10. Epilog		246
Dodatak A	Upitnici i inventari za parove i obitelji	247
Dodatak B	Obrazac za bilježenje disfunkcionalnih misli	249
Literatura		251
Kazalo pojmova		271