

Vedenjski vidiki spreminjanja življenjskega scenarija

Aleksandra P. Meško
spec. klinične psihologije
PTSTA - P

Tema predavanja:



behavioralni kontrakti

Terapevtske naloge in vedenjski eksperimenti so nam lahko v veliko pomoč pri:

- spreminjanju disfunkcionalnih predstav o sebi, drugih in svetu (RO),
- prakticiranju novih vedenj, ki so v skladu z spremenjenim referenčnim okvirjem (tj. v skladu z novimi skriptnimi odločitvami)

Faze terapevtskega procesa:

1. Kontakt: spoznavanje in vzpostavljanje zaupanja med terapevtom in klientom (+ + pozicija)
2. Kontrakt: psihoterapevtska diagnostika in opredelitev terapevtskih ciljev
3. Delo na ego stanju Odraslega: dekontaminacija
4. Delo na ego stanju Otroka in Starša: principi in metode klasične, psihodinamske, integrativne in relacijske transakcijske analize
5. Integracija: povzemanje in spodbude pri prakticiranju novih vedenj

Principi in metode dela na različnih ego stanjih v klasični TA (Clarkson & Fish, 1988)

Ego stanje	Metoda / tehnika
ODRASLI	Principi dekontaminacije
STARŠ	
a) Spreminjanje ES Starša	Parent-resolution process (Dashiell, 1978); Reparenting the Parent (Mellor & Andrewartha, 1980); Redecision in the Parent (Mellor & Andrewartha, 1980); Parent-grafting (Mitchell, 1983)
b) Kreiranje novega ES Starša	Spot-reparenting (Ones, 1974), Reparenting (Schiffs, 1975), Parenting (Schiffs, 1975), Self reparenting (James, 1974), Interpositioning (Berne 1961, Erskine, 1980)

Ego stanje	Metoda /tehnika
OTROK	
a) Spreminjanje ES Otroka	Dekonfuzija Otroka (Berne in drugi); Redecision (Goulding&Goulding 1979),; Disconnection of rubberbands (Erskine, 1974)
b) Kreiranje novega ES Otroka	Redecision reinforcement techniques (Goulding & Goulding, 1979); Reparenting correlates (Schiffs, 1975); Rechilding (Clarkson & Sue, 1988)

Delo z driverji, prepovedmi in skriptnimi odločitvami opredelitev ciljev:

- ➔ značilnosti dobro opredeljenih terapevtskih ciljev (C. Steiner; I. Stewart)
- ➔ cilji morajo biti povezani s problemom zaradi katerega je klient prišel v terapijo
- ➔ opredelitev možnih negativnih posledic želene spremembe
- ➔ vrstni red spreminjanja driverjev in prepovedi

Ali so driverji nujno nekaj slabega? *Pozitivni aspekti driverjev...*

Ego stanje Otroka: *razmišljanje po principu vse ali nič*

deloven  *len*

natančen  *površen*

nesebičen  *sebičen*

Dobri cilji: na primer Be Perfect driver

“V situacijah XY bom svoje aktivnosti poenostavil.”

“ V XY situacijah bom površen, v XY situacijah bom dal duška svojemu perfekcionizmu.”

“Glede svojih aktivnosti si bom postavljaj prioritete. Odločil se bom, katere stvari so bistvene in katere niso pomembne.”

Dekontaminacija driverjev in prepovedi

= pomemben del terapije preden klientu predlagamo terapevtske naloge ali vedenjske eksperimente

Primer: Please Others

Dokler oseba verjame, da jo bodo drugi zavrnil, če jim ne ustreže, bo težko prakticirala nova vedenja.

Cilj je, da klient v procesu dekontaminacije ugotovi (Odrasli), da je OK, če ne ustreže drugim. V Otroku še vedno nima izkušnje, da ga mnogi ljudje ne bodo zavrnil, če jim reče "ne".

Terapevtske naloge in vedenjski eksperimenti

TN = dogovorjena akcija, ki jo klient opravi v času med dvema seansama

Primeri:

- da si beleži prijetna doživetja (npr., pri depresijah),
- da si beleži pohvale, ki jih dobiva od drugih ali povpraša druge o svojih dobrih lastnostih ... (spreminjanje stroking profila)
- da si nekaj kupi ali nekaj privošči (Prepoved na ugodje ali užitke...)
- da opazuje, kako drugi izrazijo nestrinjanje ali jezo (Prepoved na jezo...)
- da opazuje ali beleži napake ali nerodnosti drugih ljudi (Be Perfect, npr., pri socialni fobiji), itd.

Vedenjski eksperimenti so terapevtske naloge, s katerimi preverjamo veljavnost disfunkcionalnih prepričanj v realnosti.

Določeno pacientovo disfunkcionalno prepričanje postavimo kot HIPOTEZO, ki jo bomo preizkusili v praksi.

Vedenjski eksperimenti so priložnost, da ego stanje Otroka dobi novo izkušnjo (npr. sprejetost namesto zavrnitve) v situacijah, ko naredi nekaj, kar ni v skladu z njegovim skriptom.

Primer vedenjskega eksperimenta

1. **Prepričanje, ki ga bomo preverili:** *“Če ne bom kontroliral svojih misli (obsesij), se bodo te misli namnožile in potem bom nekoga udaril ali poškodoval.”*

Stopnja prepričanja (0 – 100%): *100%*

2. **Alternativno prepričanje:** *“Nič strašnega se ne bo zgodilo, če ne kontroliram svojih misli.”*

Stopnja prepričanja (0 – 100%): *0*

3. **Kaj točno bom naredil(a)? Kje? Kdaj?** *“Jutri bom svojo borbo proti vsiljivim mislim okrepil. Vsakič, ko se bo pojavila misel, se bom še posebno potrudil, da jo preženem. Zapisal si bom svoje počutje (napetost, anksioznost). Pojutrišnjem bom opustil ves trud, da obvladam svoje misli. Namesto, da se ukvarjam ali se obsojam zaradi vsiljivih misli, jih bom le štel brez da se čustveno odzovem na njih. Zapisal si bom svoje počutje (napetost, anksioznost)”*

4. **Kaj lahko gre narobe? Kako bom s tem ravnal(a)?** *“Mogoče bom tisti dan, ko naj bi opustil kontrolo zelo napet ali anksiozen. Tega sem že navajen, počakal bom da napetost mine.”*

5. **Izid: kaj se je zgodilo? Kaj sem opazil(a)?** *“Na dan »kontrolne misli« sem se veliko ukvarjal sam s seboj. Misli nisem mogel odgnati. Bil sem zelo razdražljiv in napet. Na dan, ko sem opustil kontrolo, sem bil najprej anksiozen. Potem sem le štel misli. Opazil sem, da se misli niso namnožile. Nikogar nisem poškodoval, ne glede na to, da so se misli pojavile.”*

6. **Kaj sem se spoznal(a)? Koliko zdaj verjamem v staro in koliko v novo stališče (stopnja prepričanja 0 – 100%)** Staro: 20 % Novo: 80 %

7. **Ponovitve eksperimenta? Nov eksperiment?** *“V naslednjih dneh bom pustil misli, da se pojavijo in odidejo brez, da bi se z njimi ukvarjal.”*


Principi TN in VE:

- morajo biti povezani s problemom, ki ga klient želi spremeniti, torej v skladu s cilji,
- primerna stopnja zahtevnosti,
- spodbujamo klienta, da sam predlaga ali oblikuje TN in VE («Kaj bi lahko bil prvi korak k tej spremembi?«, »Kako bi lahko to preizkusili v vašem vsakdanjem življenju?«
- delamo po principu manj je več,
- če smo se dogovorili za terapevtsko nalogo, jo na naslednji seansi VEDNO obravnavamo.
- Kaj če klient ne naredi TN?

Zakaj so vedenjski kontrakti pomembni?

“Doing something about the problem creates change, not talking about it” Insoo Kim Berg

 Emocionalni odzivi iz Otroka so pogosto kondicionirani...

 Pogosto klient nima izkušnje, ideje ali veščine, kako bi lahko ravnal drugače (npr., “Don’t be Angry”)...

Hvala za pozornost.