

ODVIKAVANJE OD PUŠENJA UZ POMOĆ RACIONALNO EMOCIONALNO BIHEJVORALNE TERAPIJE

Sažetak: Racionalno-emotivno-bihejvioralna terapija je psiho-terapijski pravac čija se osnovna teorijska pretpostavka tiče odnosa mišljenja, emocija i ponašanja kao oblika ljudskog funkcionisanja. Njihovo učešće u psihičkom zdravlju i poremećaju, kao i način na koji čovek može proizvesti promenu funkcionisanja, suština je ove forme psihoterapije. ABC model psihičkog zdravlja i poremećaja konceptualizuje odnos između mišljenja, emocija i ponašanja. Pretpostavka modela je: u trenutku aktivirajućeg događaja (A), osoba doživljava emocije i ponaša se na određeni način, u zavisnosti od svog načina razmišljanja. Racionalne ideje vode zdravim emocijama i konstruktivnom ponašanju dok iracionalne ideje vode nezdravim emocijama i štetnom ponašanju. Ako direktno ili indirektno navedemo ljude da izmene svoja uverenja o nečemu, njihove emocije i ponašanje će se takođe značajno promeniti.

U kontekstu problema odvikavanja od pušenja, rad sa klijentima se uglavnom svodi na ovladavanje mehanizmima samodiscipline. To, pre svega, podrazumeva eliminisanje ideja da postoji lak način da se dođe do cilja, kao i prihvatanje teškoća koje sa sobom nosi odvikavanje od pušenja. Takođe, u tom cilju se koriste i različiti bihejvioralni domaći zadaci a pre svega sistem upravljanja sobom.

ŠTA JE RACIONALNO EMOCIONALNO BIHEJVORALNA TERAPIJA (REBT) ?

-REBT je edukativna forma terapije i može se odvijati, kao i svaka edukacija, u individualnim i grupnim uslovima.

-REBT je terapija usmerena na rešavanje problema.

-Psihoterapijska seansa u REBT-i ima jasno određenu strukturu.

-REBT je psihoterapijski pravac čija se osnovna teorijska pretpostavka tiče odnosa mišljenja, emocija i ponašanja kao oblika ljudskog funkcionisanja, njihovog učešća u psihičkom zdravlju i poremećaju, kao i načina na koji čovek može proizvesti promenu svog funkcionisanja.

-Odnos mišljenja, emocija i ponašanja u REBT-i konceptualizovan je ABC modelom funkcionisanja čoveka ili ABC modelom psihičkog zdravlja i poremećaja. Kroz objašnjenje ovog modela najbolje ćemo shvatiti suštinske principe ovog psihoterapijskog pravca.

ABC MODEL

A – Aktivirajući događaj.

To može biti bilo koje iskustvo na koje osoba reaguje emotivnim ili bihejvioralnim posledicama, kao npr. sopstveno ponašanje, emocije, unutrašnje telesne senzacije, tuđe ponašanje, uslovi života itd.

B – Način razmišljanja

IRACIONALNO (nerazumno)

Apsolutizmi (mora, treba, ne sme itd.)

Užasavanje

Nepodnošenje

Katastrofiziranje

Razmišljanje tipa „sve ili ništa”, uvek ili nikad itd.

RACIONALNO (razumno)

Poželjno

Lepo
Loše
Podnošljivo
C – Emocije i ponašanje

Emocije:

Nezdrave (anksioznost, depresivnost, bes, nizak nivo tolerancije na frustraciju, osećanje krivice, osećanje manje vrednosti itd.)

Zdrave (obazrivost, tuga, žalost, zadovoljstvo, nezadovoljstvo, ljutnja, visok nivo tolerancije na frustraciju, kajanje, prihvatanje sebe itd.)

Ponašanje:

Štetno (izbegavajuće, konfliktno, pasivizacija)

Korisno (konfrontirajuće, aktivno)

-Pretpostavka modela je: u trenutku aktivirajućeg događaja (A), osoba doživljava emocije i ponaša se na određeni način (C), u zavisnosti od svog načina razmišljanja (B). Kada o događajima imamo iracionalan stav, doživljavamo nezdrave emocije i štetno se ponašamo. Međutim, kada o stvarima i događajima imamo racionalan stav, doživljavamo zdrave emocije i korisno se ponašamo.

-Kako ljudi na psihoterapiju uglavnom dolaze zbog emocionalnih teškoća i problema ili sabotirajućih ponašanja, REBT-a ih uči kako da jasno sagledaju, razumeju, preispitaju, menjaju i suprotstave se unutrašnjim rečenicama koje im stvaraju teškoće. Drugim rečima, ako direktno ili indirektno navedemo ljude da izmene svoja uverenja ili mišljenja o nečemu, njihove emocije i ponašanje će se takođe značajno promeniti.

-Otkrivanjem iracionalnih uverenja u REBT iz kojih proizilazi emocionalna teškoća i disfunkcionalno ponašanje odvija se uz jasno definisane psihodijagnostičke tehnike.

-Menjanje iracionalnih uverenja i učvršćivanje racionalnih alternativa u REBT-i sprovodi se uz pomoć različitih, precizno određenih kognitivnih, emotivno-imaginativnih i bihevioralnih tehnika.

POMOĆ KLIJENTU U ODVIKAVANJU OD PUŠENJA U KONTEKSTU REBT-e

U okviru rešavanja problema odvikavanja od pušenja pogodnija je grupna primena (male psihoterapijske grupe 8-13 članova) REBT-e. Mišljenja smo, da je ona praktičnija za rešavanje ovog problema od individualne terapije. Zašto?

- Tematska grupa – identičan problem;
- Bolje razumevanje problema;
- Multipliciranje praktičnih problema zbog brojnih povratnih informacija;
- Ubrzavanje terapijskih efekata i
- Racionalizacija troškova.

Pre uključenja u grupu potrebna je najmanje jedna individualna seansa, radi upoznavanja klijenta sa konceptom REBT-e.

Glavni metod rada je da svaki učesnik grupe iznese svoj problem na način kako ga on »vidi«. Terapeut i ostali članovi grupe pomažu klijentu da problem definiše u ABC formatu. A (aktivirajući događaj) je ovde jasan – odvikavanje od pušenja. Pomoć klijentu je potrebna za otkrivanje emocionalnih teškoća i ponašanja.

Klijentu se pomaže da pronade uverenja vezana za problem odvikavanja, izdvajajući ona koja su iracionalna i vode u disfunkcionalne emocije i ponašanja, od onih koja su racionalna i vode konstruktivnim posledicama. Iracionalna uverenja se zatim preispituju, raspravljaju i oslabljuju.

Cilj je da terapeuti i ostali učesnici pomognu da se nauči efikasno preispitivanje i raspravljanje iracionalnih uverenja koja su dovela do nezdravih posledica. Članovi grupe sugerišu vežbe u vidu domaćih zadataka.

Primer će najbolje ilustrovati rečeno:

Dugogodišnji pušač, klijent N.N., je došao na terapiju. Želi da prestane da puši. Ugroženo mu je zdravlje i lekari su mu savetovali da to učini. Nekoliko puta je sam pokušavao, ali nije uspeo. Uz pomoć terapeuta i ostalih članova grupe definisao je svoj problem.

A (aktivirajući događaj)

- Odvikavanje od pušenja

B (iracionalna uverenja)

- „Ne mogu da prestanem da pušim.” „Ne mogu da podnesem tu nelagodnost.”

- „Mora da postoji neki lakši način od onog ranije.”

C (emocije i ponašanje)

- nizak nivo tolerancije na frustraciju i odlaganje započinjanja rešavanja problema, odnosno nastavljanje sa štetnim ponašanje (pušenjem).

- Preispitivanje i raspravljanje njegovih iracionalnih uverenja koja su dovela do nezdravih emocija i ponašanja i zbog kojih nije mogao da prestane da puši, dovelo ga je do racionalnih alternativa:

- *B(racionalna uverenja)*- „Izuzetno mi je teško da prestanem da pušim, ali ne i sasvim nemoguće.” „Ja mogu tolerisati tu nelagodnost iako mi se to nikad neće svideti. Uveriću se, da je daleko teže i neisplativije, naročito na duže staze obavljati stvari na „lakši” način.”

Da bi klijent učvrstio ove racionalne alternative koje vode promeni emocija (visok nivo tolerancije na frustraciju) i ponašanja (samodisciplinovanje i prestanak pušenja), sugerišu mu se vežbe u vidu domaćih zadataka.

Domaći zadaci su najčešće: Oспорavanje iracionalnih uverenja u realnoj životnoj situaciji (konfrontirajuće a ne izbegavajuće ponašanje) i npr. upravljanje sobom (sistem nagrada i kazni).

U procesu odvikavanja od pušenja rad sa klijentima se uglavnom svodi na ovladavanje mehanizmima samodiscipline i postizanje visokog nivoa tolerancije na frustraciju.

Konzumenti cigareta najčešće izbegavaju da prihvate teškoće koje sa sobom nosi odvikavanje od pušenja i zato se bez teškoća zaklinju u iracionalnu ideju br. 1: *Ideju da je mnogo lakše izbeći suočavanje sa teškoćama koje sa sobom nosi odvikavanje od pušenja, nego preduzeti korisne oblike samodiscipline i iracionalnu ideju br.2: Trebalo bi mi biti lepo, lako i ugodno, bez bolnih doživljaja i bola, i to sve vreme.*

U toku terapije klijentima se savetuje da jednom kada ocene da je ostavljanje cigareta neophodno za preživljavanje ili poželjno za sreću, mogu uspostaviti samodisciplinu energičnim samoubediavanjem i energičnim delovanjem.

Posebno, najpre da odlučno nasrnu na svoje glavne nedisciplinujuće rečenice (iracionalne ideje br.1 i br.2).

Umesto tih besmislica savetuje im se kako da usvoje razmišljanja predstavljena ovakvim rečenicama:

„Takozvani lakši način i put je dugoročno gledano teži.”

„Retko se postiže neki dobitak bez nekog bola i neugodnosti.”

„Uveriću se da je teže i neisplativije, naročito na duže staze obavljati stvari na „lakši” način”.

„Kao ljudsko biće posedujem sposobnost samodisciplinovanja uprkos težini tog poduhvata”.

„Dopalo mi se to ili ne, nema načina da postignem ono što želim bez obavljanja neprijatnih i vremenski zavisnih poslova”.

„Nema drugog načina da ostavim cigarete osim onog koji podrazumeva prihvatanje nelagodnosti i neprijatnosti koje su neminovna posledica tog poduhvata.”

„Jeste da je teško ostaviti cigarete ali nije i nemoguće.”

Takođe, važno je da shvate da kao nesavršena, pogrešiva, ljudska bića treba da prihvate činjenicu da će im ponekad građenje konstruktivnog pristupa pasti izuzetno teško i da će ih poznati zakoni inercije vući nazad i silno otežavati početak samodisciplinovanja.

Bilo to lako ili ne, treba da nastave sa uveravanjem samih sebe da za postizanje željenog cilja nema drugog načina sem discipline.

Literatura:

1. Marić, Z.: Uvod u teoriju i praksu racionalno-emotivno-bihejvioralne terapije, RET centar, Beograd, 2001.
2. Marić,Z.: Priručnik iz racionalno-emotivno-bihejvioralne terapije, REBT centar, Beograd, 2001.
3. Marić,Z: Priručnik za izvođenje REBT, REBT centar, 2001.
4. Ellis, A.: Vodič u razuman život, REBT centar, 1996.