

# SADRŽAJ

Uvodna reč autora	IX
-------------------	----

## I deo PORTRET I RAZVOJ KBT 1

<b>1. Portret KBT</b>	3
1.1. Osnovne zajedničke karakteristike KBT pristupa	4
1.2. Zablude o kognitivnoj terapiji: portret KBT iz „pogrešnog ugla“	6
1.3. Varijeteti KBT	11
1.4. Filozofski koreni KBT: stoički portret	13
<b>2. Razvoj KBT</b>	19
2.1. Vremenska linija razvoja KBT	19
2.1.1. Bihejvioristička prethodnica ( <i>Prvi talas</i> KBT)	20
2.1.2. Kognitivna revolucija i kognitivna evolucija ( <i>Drugi talas</i> KBT)	22
2.1.3. Nova generacija KBT ( <i>Treći talas</i> KBT)	27
2.2. KBT danas i sutra	31

## II deo UTEMELJIVAČI KBT I NOVA GENERACIJA KBT PRISTUPA 35

<b>1. Aaron Beck i kognitivna terapija (KT)</b>	37
1.1. Razvoj kognitivne terapije	37
1.2. Osnovni koncepti kognitivne teorije i terapije	40
1.2.1. Kognitivne strukture i produkti	42
1.2.2. Aktivacija shema	50
1.3. Kognitivna terapija danas	50

<b>2. Albert Ellis i racionalno emotivna bihevioralna terapija (REBT)</b>	55
2.1. Razvoj REBT	55
2.2. Bazične postavke i pojmovi u REBT	56
2.2.1. Ljudi su kreatori značenja	56
2.2.2. Dve strane ljudske prirode: racionalno i iracionalno	57
2.2.3. Mislím-osećám-ponašám se	58
2.2.4. Dugoročni hedonizam	59
2.2.5. Uverenja u teoriji REBT	60
2.3. ABC model ljudskog ponašanja i emocionalnog poremećaja	65
2.3.1. Opis i komponente ABC modela	65
2.3.2. Sekundarni ABC model (simptom stres)	70
2.3.3. ABC model kao didaktičko sredstvo u terapiji	71
2.4. Terapijska promena u REBT	72
2.4.1. Dva tipa promene: elegantna i neelegantna	72
2.4.2. Tri REBT uvida	73
<b>3. KBT pristupi nove generacije</b>	79
3.1. Putevi novih KBT pristupa	79
3.2. Puna svesnost i prihvatanje u KBT	81
3.2.1. Šta je puna svesnost i odakle ovaj koncept u redovima KBT?	82
3.2.2. Prihvatanje	83
3.3. Dijalektička bihevioralna terapija (DBT)	84
3.3.1. Razvoj, namena i ciljevi	84
3.3.2. Ključni pojmovi	84
3.3.3. Procedure i tehnike rada	85
3.4. Terapija prihvatanjem i posvećenošću (ACT)	88
3.4.1. Razvoj, namena i ciljevi	88
3.4.2. Ključni pojmovi	89
3.4.3. Procedure i tehnike rada	91

### **III deo U KBT RADIONICI** 95

<b>1. Formulacija slučaja (FS)</b>	97
1.1. Određenje, cilj i svrha formulacije slučaja	97
1.1.1. Šta je formulacija slučaja?	98
1.1.2. Šta su cilj i svrha formulacije slučaja?	98

<b>Sadržaj</b>	<b>VII</b>
1.2. Formati, elementi i izgradnja formulacije slučaja	99
1.2.1. Faza prikupljanja podataka i procene: početak gradnje formulacije slučaja	101
1.2.2. Dalja gradnja FS: postavljanje hipoteza i plana tretmana	102
1.2.3. Zašto je važna analiza prepreka?	104
1.2.4. Snage i prednosti klijenta	105
1.3. Primer formulacije slučaja	106
1.4. Protokoli i praktičari u formulaciji slučaja	109
<b>2. Struktura terapijskog procesa u KBT</b>	<b>113</b>
<b>3. Struktura terapijske seanse</b>	<b>121</b>
3.1. Čemu služi i zašto je korisna struktura seanse?	121
3.2. Ciljevi i format inicijalne terapijske seanse prema Beckovom modelu	122
3.3. Tipična struktura druge i ostalih seansi prema Beckovom modelu	126
3.4. Struktura seanse u REBT	129
<b>4. Terapijski odnos u KBT</b>	<b>139</b>
4.1. Radni savez i specifični elementi KBT terapijskog odnosa	140
4.2. Terapijski odnos iz ugla REBT	143
4.3. Varijabla terapeut	146
4.4. Pogled na terapijski odnos u KBT pristupima nove generacije	147
<b>IV deo ODABRANE TEHNIKE I ALATI KBT</b>	<b>151</b>
<b>1. Bihejvioralne tehnike</b>	<b>155</b>
<b>2. Kognitivne tehnike</b>	<b>165</b>
<b>3. Vežbe pune svesnosti</b>	<b>177</b>
<b>4. Zadavanje domaćih zadataka</b>	<b>183</b>
<b>Literatura</b>	<b>199</b>
<b>Indeks pojmova</b>	<b>211</b>
<b>Indeks autora</b>	<b>214</b>
<b>Izvor fotografija</b>	<b>215</b>