

**KOGNITIVNO RESTRUKTURIRANJE KAO METOD SPREČAVANJA
NASILJA USLED BESA***Doc.dr Nikola M. Petrović³**Odeljenje za psihologiju, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu*

Apstrakt: *Poslednjih godina bes je počeo da se prepoznaje kao značajan društveni problem vredan kliničke pažnje i sistematskog istraživanja. Trenutno tretman izbora u svetu za ovaj problem je kognitivno bihejvioralna terapija. Ovaj tekst analizira tehniku ove terapije pod nazivom kognitivno restrukturisanje kao metodu suzbijanja besa s ciljem promovisanja emocionalne dobrobiti i konstruktivnog rešavanja konflikata kako bi se istovremeno suzbilo i nasilno ponašanje koje proizilazi iz tog besa. Postoje različite prednosti primene ovakvog pristupa kod osoba koje imaju probleme sa besom, ali postoje i neka ograničenja koja će biti razmatrana u ovom radu. Pored navedenog, rad predlaže i konkretne mere prevencije koje bi se mogle primeniti već na nivou srednjih škola i koje bi, bar teorijski, trebalo da utiču na smanjivanje intenziteta i kvalitativnu promenu emocije besa u zdraviju emociju nezadovoljstva. Ovakvi programi bi mogli smanjiti procenat ljudi koji bi se javili za tretman u budućnosti, ali i promeniti svest ljudi o tome kako bes nastaje i kako ga možemo kontrolisati.*

Ključne reči: *bes, kognitivno restrukturisanje, prevencija nasilja.*

Uvod

U današnjem užurbanom svetu, suočavamo se s brojnim situacijama koji mogu biti okidači besa. Bez obzira radi li se o stresu na poslu, sukobima u međuljudskim odnosima ili jednostavno o teškim situacijama s kojima se svakodnevno suočavamo, važno je imati na umu da je sposobnost upravljanja besom ključna za zdravlje i kvalitet života, ali i sprečavanje nasilja, kao i očuvanje odnosa sa drugima. U naučnim radovima iz ovog polja, fokus je uobičajeno bio na nasilju, ali su se autori retko bavili onim što tom nasilju prethodi, a to je upravo emocija besa (DiGiuseppe & Tafrate, 2007). „Poremećaj besa“ nije dijagnostička kategorija u psihijatriji (McDermut i sar., 2009) iako postoje argumenti da se takva dijagnoza uvede u sistem DSM i MKB. To naravno ne znači da se mnogi ne javljaju na psihoterapijski tretman upravo zbog ovog problema. Neki podaci iz SAD ukazuju da oko 7,8%, uglavnom mlađih ljudi, imaju problem sa nekontrolisanim besom (Okuda i sar., 2015), pa možemo pretpostaviti da bi slične nalaze našli i na našem podneblju.

Da bi krenuli sa analizom menadžmenta besa, prvo moramo definisati samu emociju. Bes, gnev ili ljutnja su reči koje označavaju emociju proisteklu iz nečije interpretacije doživljene nepravde ili frustracije. Mnogi poistovećuju bes sa posledičnom reakcijom agresivnog ponašanja i nasilja, ali to su različiti fenomeni (Dahlen & Deffenbacher, 2001). Najlakše bi to mogli objasniti kroz primer osobe koja „guta“ bes tj. oseća ovu emociju, ali je ne ispoljava tako da to drugi mogu videti. Bes je multidimenzionalni konstrukt (Berkowitz, 1999) koji sadrži kognitivnu (npr. iracionalna uverenja, automatske misli), fiziološku (ubrzani rad srca, pojava crvenila u licu i sl.) i ponašajnu komponentu

³ nikola.petrovic@f.bg.ac.rs

(namršten izraz lica, stezanje pesnica, itd.). To je privremeno stanje koje prođe samo od sebe (ali to ne znači da se to ne može ubrzati) i koje možemo videti kroz verbalizaciju i telesne reakcije.

Šta je svrha ove emocije? Pre svega bes može da signalizira da postoji neki problem, bes može da nas motiviše na akciju da ispravljamo nepravde, da komunicira drugima da su njihovi akti neprihvatljivi i da će sada dobiti kaznu, kao i možda najvažniji evolutivni aspekt (za koji se možda danas najređe koristi), za opstanak i preživljavanje npr. u slučaju fizičkog napada kada smo prinuđeni da se branimo (Dryden, 1996; Kassinoe & Tafrate, 2010). Svrhu koju najčešće vidimo je možda spremnost da se napadne druga osoba kako bi se ta osoba povredila i kako bi promenila svoje ponašanje koje smatramo neprihvatljivim (Roseman, 2018).

Ono što često možemo videti je da ljudi „zloupotrebjavaju“ bes da bi nadglasili nekog tokom rasprave, da nekog zastraše, da trče kod Don Kihot na vetrenjače i ispravljaju „krive Drine“ koje se ne mogu popraviti i sl. Potpuno nekontrolisani bes vodi naravno i u ono što najviše želimo da izbegnemo, a to je najdestruktivnija posledica besa - nasilje. Filozofska osnova besa je osuđujuća, diktatorska i zapovedajuća, pa samo pravi štetu i osobi i njenoj okolini. Nasuprot besu imamo emociju nezadovoljstva. Pored toga što je sama reč duža, ova reč označava i jednu kvalitativno drugačiju emociju. Kada neko oseća nezadovoljstvo on ne insistira da se drugi ljudi moraju ponašati kako on želi. Dakle glavne razlike između besa i nezadovoljstva su te što osoba koja oseća bes ima (Dryden, 1996):

- Rigidne zahteve koji nisu u saglasnosti sa realnošću odnosno osoba zahteva da se drugi ponašaju kako ona želi.

A može da ima i derivate tih zahteva:

- Užasavanje npr. da smatra da je užasno ukoliko se druge osobe ne ponašaju tako.
- Nisku toleranciju na frustraciju odnosno da misli da ne može da podnese da se druge osobe ne ponašaju tako.
- Obezvređivanje drugih (ili sebe) - osuđivanje cele osobe zbog nekog (ne)dela. Ovo može da vodi do ideje ta takva osoba treba da bude kažnjena i onda može doći do nasilja.

Sa druge strane osoba koja oseća nezadovoljstvo ima fleksibilne preferencije (ne bi želela da joj neko nanosi nepravdu, ali veruje da se to može desiti), smatra da je tako nešto samo loše, ali ne i užasno, misli da može podneti nepravde i prihvata činjenicu da su drugi pogrešiva ljudska bića, ali ne i skroz zla stvorenja.

Kognitivno bihevioralni pristup u rešavanju problema besa

U meta analizama kognitivno bihevioralna psihoterapija se pokazala kao efektivan metod suzbijanja besa (Beck & Fernandez, 1998; Del Vecchio & O’Leary 2004; DiGiuseppe & Tafrate 2003; Lee & DiGiuseppe 2018). U REBT psihoterapiji (vrsti kognitivno bihevioralne terapije) cilj terapeuta vezan za emocije bio bi da pretvori emociju besa svog klijenta u emociju nezadovoljstva. REBT kao psihoterapija zasnovana je na ABC modelu (Ellis & Lange, 2003) koji postulira da emocionalne posledice poput besa (C) nisu direktno izazvane događajima (A) već našim uverenjima (B) o tim događajima. Šta to u stvari znači? To implicira da se nikada u istoriji čovečanstva nije desilo da neko naljuti drugu osobu. Proces u stvari funkcioniše tako što npr. neko uradi nepravdu stvar (A), mi imamo očekivanja da on ne treba da uradi tu stvar (B) i onda sami sebi proizvedemo emociju besa (C) jer imamo to očekivanje. Niko ne može upravljati radom neurona i žlezdama druge osobe i izazivati direktno emocionalnu reakciju u njoj. Čak i kada trpimo nepravde i frustracije mi možemo odabrati da na njih ne reagujemo. Ako u prethodnom primeru osoba nema pomenuto očekivanje ona neće imati reakciju besa, ali bi mogla biti nezadovoljna zbog doživljene nepravde. Kako se onda emocija besa menja u nezadovoljstvo? Tako što će osoba promeniti svoje uverenje.

Jedan od načina kako će se to postići je kognitivno restrukturiranje (Leahy & Rego, 2012) koje daje prilično trajne rezultate posebno kada se kombinuje sa tehnikama relaksacije (Deffenbacher & McKay, 2000). Kognitivno restrukturiranje je kognitivna tehnika pomoću koje se ispituju i

osporavaju neproduktivne misli koje vode ka emocijama kao što je bes, kako bi se procenila njihova istinitost, logičnost i korisnost. Istovremeno se jačaju funkcionalnije misli koje vode u zdrave emocije poput nezadovoljstva.

Analiza kognitivnog restrukturisanja u ovom kontekstu

U narednom delu teksta biće prikazan transkript razgovora psihoterapeuta i klijenta koji će najbolje dočarati kako funkcioniše kognitivno restrukturiranje u praksi. U ovom primeru klijent je besan povodom toga što njegov šef više na njega i došao je na tretman zbog tog besa. Dogovoreni cilj tretmana vezan za emocije je da klijent pokuša da promeni svoju emociju besa u emociju nezadovoljstva.

TERAPEUT: Dokle god razmišljate „moj šef ne sme da više na mene“, a on više, šta je jedino što Vi možete osećati u tom momentu?

KLIJENT: Samo bes.

TERAPEUT: Dakle, ako to uverenje „moj šef ne sme da više na mene“ izaziva Vašu emociju besa, šta onda treba da menjate kako ne bi osećali taj bes?

KLIJENT: Ja bih voleo da menjam njega.

TERAPEUT: Ali znate da to nije moguće ovde na terapiji, Vi ste došli da pričate sa mnom, a ne Vaš šef.

KLIJENT: Znam, ja samo kažem šta bih ja voleo. Da on prestane da izaziva bes u meni, ja ne bih ni bio ovde i pričao sa Vama.

TERAPEUT: To što on radi je svakako okidač za Vaš bes, ali sećate se da smo pričali da Vaš šef ne može direktno izazivati emocije u Vama tj. proizvoditi reakcije u Vašem telu nekom magijom?

KLIJENT: Da znam da ja to nekako radim.

TERAPEUT: Pa radite, upravo na taj način što imate to očekivanje od njega da ne sme da više.

KLIJENT: Ali kako da to nemam? Zar nije normalno to očekivati?

TERAPEUT: Sad ćemo da prođemo kroz to, pa da zajedno zaključimo da li jeste ili nije. Pošto smo ustanovili da ipak Vi izazivate taj bes, zato što imate očekivanje od šefa da ne sme da više na Vas, hajde da vidimo koliko to očekivanje pije vodu. Po meni nijedno očekivanje nema smisla, jer u sebi sadrži zahtev, ali hajde da vidimo kakve dokaze za svoje očekivanje imate. Imate li neke argumente da branite tezu da Vaš šef ne sme da više na Vas?

KLIJENT: Pa jednostavno ne sme.

TERAPEUT: Zašto?

KLIJENT: Pa to nije po zakonu.

TERAPEUT: Pa zar ljudi ne mogu da krše zakone?

KLIJENT: Pa valjda ne smeju.

TERAPEUT: Kako su nam onda zatvori puni ljudi? Zar nisu oni prekršili neki zakon?

KLIJENT: Jesu... Pa dobro, ne sme jer ja to ne dozvoljavam. Ne dam da se više na mene.

TERAPEUT: Pa kako se onda to ipak dešava da više, kad ne sme da se dešava?

KLIJENT: Pa ne znam.

TERAPEUT: A da li to što Vi nešto ne dozvoljavate, znači da ljudi ne mogu ipak nešto uraditi loše prema Vama uprkos nedostatku Vaše dozvole?

KLIJENT: Pa mogu.

TERAPEUT: Složiću se da Vi za sada imate argument da bi bilo dobro da on ne više, ali nemate još i da ne sme da više. Imate li možda još neku ideju?

KLIJENT: Pa da ja da sam šef ja to ne bih njemu radio.

TERAPEUT: Znači pozivate se na reciprocitet. A recite mi da li bi otišli u zoološki vrt i rekli lavu: „slušaj lave ja ne jedem tvoje lavlje meso, ne smeš ni ti moje ljudsko meso“ i mirno seli pored njega?

KLIJENT: Naravno da ne bih.

TERAPEUT: Dakle da li mora postojati reciprocitet u životu?

KLIJENT: Ne mora. Dešavalo mi se i pre da ja pružam prema drugima više nego što dobijem od njih.

TERAPEUT: Imate li možda još neki argument, pošto ovi za sada i nisu neki argumenti?

KLIJENT: Da ne sme da više jer to meni škodi tj. narušava mi sreću.

TERAPEUT: A šta ako Vaš šef želi da budete nesrećni? Zar ne treba onda baš da radi ovo što radi, odnosno da više na Vas?

KLIJENT: Pa kad tako kažete onda izgleda da treba.

TERAPEUT: Da li sve ovo što smo do sad pričali znači da se njemu ipak može da više?

KLIJENT: Pa može mu se, ima usta.

TERAPEUT: Tako je, ima usta, zna da izgovara reči, zna da povisi ton. Ja se slažem sa Vama da je zaista ružno to što radi. Takođe, to predstavlja i neku vrstu mobinga možda i svakako govori da on ne ume da baš najbolje šefuje ili da ima jako tanke živce. Međutim, šta je onda više istina: da on ne sme da više ili da bi bilo lepše za Vas da ne više?

KLIJENT: Pa da bi bilo lepše za mene?

TERAPEUT: Ali sme da više?

KLIJENT: Sme, ali ne treba.

TERAPEUT: Pa u čemu je razlika? Meni to zvuči kao da ste rekli: Sme da više, ali ipak ne sme da više.

KLIJENT: Dobro, bilo bi lepše i bolje za mene i moje psihičko zdravlje da ne više.

TERAPEUT: Tako je. Vidite takva vrsta preferencije je mnogo zdraviji način razmišljanja i sigurno je više istinitija, posebno zato što mi imamo dokaze da Vaš šef više i da je vikao u prošlosti. Da li možda imate neki ugovor koji ste overili kod notara i gde stoji Vaš potpis i potpis Vašeg šefa i u tom ugovoru piše da on ne sme da više na Vas?

KLIJENT: Nemam.

TERAPEUT: Da li postoji neki zakon svemira, kao što je zakon gravitacije, koji njega može da ga spreči da više na Vas?

KLIJENT: Ne postoji nažalost. Samo ga ima u mojoj glavi.

TERAPEUT: Da to je Vaš zakon, ali pitanje je samo da li drugi ljudi moraju poštovati Vaše zakone, posebno ako su samo u Vašoj glavi i niste ih objavili u Službenom glasniku?

KLIJENT: Ne moraju, znam da ne moraju...

TERAPEUT: Dobro, da li je Vaš šef slobodno ljudsko biće ili Vaš rob?

KLIJENT: Pa valjda je slobodan.

TERAPEUT: Meni zvuči ovo malo robovski da on ne sme da radi šta on hoće.

KLIJENT: To ja samo kažem sebi, naravno da sme.

TERAPEUT: Dakle, može da radi šta god poželi, čak i loše i nepravedne stvari. Pitanje je samo kakve posledice će imati.

KLIJENT: Pa da, mogu da ga tužim za mobing.

TERAPEUT: Naravno to bi bila jedna posledica, ako želite da se u to upustite i procenite da je to najbolji put. Dobro, a da li posedujete neki daljinski upravljač i možete da pritisnete ono dugme „mute“ i da utišate šefa kako on ne bi mogao da više na Vas?

KLIJENT: Nemam ni to.

TERAPEUT: Prema tome jedini zaključak koji možemo izvesti iz cele ove rasprave je da Vaš šef može da radi šta god poželi.

KLIJENT: Pa ne može baš šta god poželi, ne može da raširi krila i da leti...

TERAPEUT: Tačno, mislio sam više od onih stvari koje je zaista moguće izvesti. Nego vratimo se na Vašu želju, Vi bi svakako želeli da on ne više, zar ne?

KLIJENT: Apsolutno.

TERAPEUT: A da li iz Vaše potpuno opravdane želje da on ne više, sledi da on ne sme da više na Vas, samo zato što Vi to ne želite?

KLIJENT: Sledi.

TERAPEUT: Stvarno, svaka Vaša želja mora da se ostvari? Vi poželite milion evra i Vama se to stvori? Recite i meni kako to radite, hoću i ja da se obogatim.

KLIJENT: Dobro nisam mislio da se tako magično ostvaruju želje.

TERAPEUT: Znači ne sledi iz Vaše želje da on ne sme tako da se ponaša? Naše želje ne moraju da se po svaku cenu ostvaruju?

TERAPEUT: Ne sledi i ne moraju. Niko ne mora da postupa po mojim željama.

TERAPEUT: Tačno. Pa čemu Vam onda služi uverenje moj šef ne sme da više na mene? Da li dobijete samo bes ili i neke pare?

KLIJENT: Ničemu. Samo da me razbesni.

TERAPEUT: A da li je to dobro za Vas i Vaše zdravlje?

KLIJENT: Naravno da nije dobro. Osećam da ću eksplodirati od stresa.

TERAPEUT: Da li Vas vodi do funkcionalnijeg ponašanja?

KLIJENT: Ne vodi, vodi samo u moje fantazije osвете i u to da se derem posle na ukućane jer sam se nakupio toliko nerveze.

TERAPEUT: Pa kako bi bilo bolje razmišljate onda?

KLIJENT: Ja da to znam ne bih bio ovde i sada pričao sa Vama.

TERAPEUT: Možda ovako: Voleo bih da moj šef ne više na mene, ali...

KLIJENT: On to radi.

TERAPEUT: To je konstatacija, pokušajte da napravite rečenicu tako da mu date dozvolu da to radi, jer on ionako to radi, bez Vaše dozvole ili sa njom.

KLIJENT: Voleo bih da moj šef ne više na mene, ali on sme da više, ima usta može mu se. A ja ću da mu izbušim gume na automobilu. To se meni može.

TERAPEUT: Tačno je može Vam se, samo to ponašanje može imati negativne posledice po Vas.

KLIJENT: Pa kako mi pomaže da razmišljam tako i dozvoljavam svima sve? Zar to nije relativizovanje svega? Mislim šta sad da kažem: Voleo bih da me Pera Perić ne napadne nožem, ali ako hoće i želi on sme da pokuša?

TERAPEUT: Ja se iskreno nadam da Vas niko neće napadati nožem. Ali dobro ste rekli, zaista ako neko nešto želi on to može i da pokuša da uradi. Tako neki ljudi pokušaju da urade i nemoralne i nezakonite stvari. Zato i postoje zatvori, da zatvore ubice, lopove... Ljude nekada ne zanimaju pravila i oni sami sebi daju dozvolu da nešto urade, bez obzira da li je to zakonito, kao i Vaš šef.

KLIJENT: Pa šta sada da pustim sve da svi rade kako hoće? Pa nastupiće anarhija!

TERAPEUT: Pa ljudi i sada rade sve kako hoće. Vi nikada niste ni imali kontrolu nad tuđim ponašanjem, koliko god to želeli da imate.

KLIJENT: Pa znači i ja sve smem? Ne moram da poštujem nikakva pravila?

TERAPEUT: Sve što možete izvesti smete. Ništa se ne mora osim da se umre, bar za sada. Pitanje je samo da li ćete trpeti posledice, a postoji velika šansa da ako postupate protivno zakonu i moralu da će Vam se to obiti o glavu.

KLIJENT: Pa šta ja da radim sada sa mojim šefom?

TERAPEUT: Imate puno alternativa, npr. da vežbamo i podignemo Vašu toleranciju na frustraciju, da asertivno kažete da Vam smeta takav ton, da napustite posao, da ga tužite za mobing ili da nastavite ovako kao što radite.

KLIJENT: Ali ako nastavim ovako pući ću!

TERAPEUT: Pa zato evo i pokušavamo da pretvorimo Vaše osećanje besa u osećanje nezadovoljstva. Kada je neko besan on samo želi da zadavi šefa i da mu buši gume i ne ume da odgovori ni duhovito, ni sarkastično niti da se stavi u cipele svog šefa. Bes zaslepi čoveka, a štetno deluje i na telo. Šta Vam je do sada bes doneo? Da li je popravio stvari?

KLIJENT: Ništa mi nije doneo.

TERAPEUT: Da li vidite neku prednost u tome da ne budete više besni?

KLIJENT: Pa ja bih voleo da mogu smireno da reagujem kad se on dernja, ali ja kiptim iznutra. Osećam kao da me taj bes jede i da ću dobiti neku bolest.

TERAPEUT: Dobro, drago mi je da ste motivisani i da hoćete da promenite to nezdravo osećanje besa u zdravo osećanje nezadovoljstva. Ako mu date dozvolu da radi šta hoće u svojoj glavi, dobićete tu vrstu duševnog mira.

KLIJENT: Ali ja ne razumem kako da ne odreagujem kada je to normalna reakcija na njegovo divljanje?

TERAPEUT: Pa ako Vam neko da poklon, a Vi ga ne prihvatite kome taj poklon pripada?

KLIJENT: Ne razumem, pa valjda toj osobi što je htela da nam da poklon?

TERAPEUT: Tako je i sa ljutnjom. Ako se šef ljuti, a Vi se ne naljutite onda se ljutnja vraća njemu i samo on može biti nesrećan. Kao što smo već ustanovili, bes nije baš korisna emocija, to je kao da Vi popijete otrov i nadate se da će komšija kog ne volite da umre. Bes uglavnom povređuje osobu koja ga oseća posebno ako traje duže vremena.

KLIJENT: Znači ja da ne reagujem i da budem krpa po kojoj će on da gazi?

TERAPEUT: Nikako. Samo da budete dovoljno smireni da možete odreagovati na način na koji ćete posle biti ponosni. Npr. prijavite ga ljudskim resursima, podnesete tužbu za mobing, kažete mu: „Šefe molim Vas ne možemo tako da razgovaramo, to mi jako smeta. Molim Vas da ne vičete.“

KLIJENT: Ali ne znate Vi njega. To njega neće zaustaviti.

TERAPEUT: Vrlo moguće. Ali mi nismo ovde da menjamo druge ljude, nego da Vas očvrstimo i da takvi ljudi više ne prouzrokuju buru emocija u Vama. Hajde da sada rezimiramo još jedanput. Osoba na koju šef više može da razmišlja „moj šef apsolutno ne sme da viče na mene“ ili „voleo bih da moj šef ne viče na mene, ali nažalost on sme i da viče, jer sebi daje dozvolu za to.“ Koje od ova dva uverenja će osobu voditi do emocije besa, a koja do emocije nezadovoljstva?

KLIJENT: Ova druga će voditi do nezadovoljstva.

TERAPEUT: A to je naš cilj, zar ne?

Kao što se može videti u prikazanom transkriptu terapeut je najpre ispitivao realističnost, zatim logičnost i na kraju funkcionalnost uverenja klijenta. Kada je u pitanju realističnost vrlo je jednostavno dokazati klijentu da drugi ljudi ne moraju da se ponašaju kako bi on želeo pošto klijent nema božanske moći kontrole nad drugima (Schiffman, 2016). Kada je u pitanju logičnost tvrdnje „moj šef ne sme da viče na mene“ moramo da vidimo da li iz premise „ja želim da šef ne viče na mene“ može da sledi takav zaključak. Premisa izražava subjektivnu želju klijenta, a zaključak izražava normativnu tvrdnju, tj. govori o tome šta je zabranjeno. Da zaključak logički sledi iz premise mora postojati veza ova dva tj. moramo pokazati da postojanje želje dovodi do normativne obaveze, ali kao što znamo želje ne moraju da se ostvaruju jer je to definicija želja. Na kraju dolazimo i do korisnosti klijentovih uverenja. Jasno je da ako nečije disfunkcionalno uverenje uvodi tu osobu u bes da je onda to uverenje štetno po osobu. Sam bes je na više načina štetan jer izaziva nasilje i želju za osvetom, nepromišljene impulsivne akte, pomeranje agresije na druge ljude, kvarenje odnosa sa drugima, stvaranje neprijatne atmosfere, fiziološke reakcije (napetost mišića, drhtanje, hiperuzbuđenost, itd.), ali i ozbiljnije zdravstvene probleme poput kardiovaskularnih oboljenja (Siegman, 1993).

Pored ovoga što je urađeno terapeut je mogao i filozofski da osporava uverenje klijenta tako što bi ga pitao: „Možete li živeti ispunjeniji život ako se odreknete svojih čvrsto ukorenjenih uverenja da treba da dobijete ono što želite? Ili bi bilo bolje nastaviti živeti tako, čak i ako ne dobijete ono što želite?“

Na kraju ovog prikaza terapeut je dobio racionalno uverenje od klijenta i u nastavku tretmana radiće na učvršćivanju tog uverenja. Klijent je tokom razgovora pružao malo otpora što je i očekivano. Neko ko počne da prihvata ovo novo racionalno uverenje, može da se stavi i u cipele druge osobe tokom konflikta, može da reaguje staloženije i lakše „doskoči“ nekome u raspravi. Davanje slobode drugim ljudima da se ponašaju kako žele i odustajanje od očekivanja u velikoj meri suzbija agresivno ponašanje odnosno nasilje. Čak i kada se osoba naljuti, ukoliko krene da razmišlja na ovaj racionalniji način vrlo brzo se smiri.

Još jedan način da sebe neko uvodi u stanje besa u ovakvom primeru je da misli da je njegov šef 100% zao ili pokvaren. Sada će biti prikazano kognitivno restrukturiranje ovakvog načina razmišljanja:

TERAPEUT: Rekli ste da je Vaš šef 100% zla osoba...

KLIJENT: Pa i jeste on je gori od Hitlera.

TERAPEUT: Hajde da preispitamo to uverenje. Šta Vas je dovelo do tog zaključka da je on 100% zao?

KLIJENT: Pa vikao je već tri puta na mene iz sveg glasa. Kako to nije zlo?

TERAPEUT: Razumem da je to za Vas veoma frustrirajuće. Ali imate li nekih primera kad se on nije ponašao tako, kada ne viče? Kakav je sa drugim ljudima?

KLIJENT: Pa viče i na druge radnike, ali na mene najviše. Jedino kad nije vikao je kad mu je bio rođendan pa je doneo tortu da nas časti.

TERAPEUT: Aha, znači ima i momenata kada se bar mrvicu dobro ponaša?

KLIJENT: Bukvalno mrvicu.

TERAPEUT: Dakle nije skroz 100%, nego možda 99% loš? I možda samo kao šef? Možda je on pristojan prema svojoj porodici?

KLIJENT: Ne znam kakav je prema svojoj porodici, znam da ima neku stariju majku koju pazi, možda je prema njoj ok, to zaista ne znam.

TERAPEUT: Znači brine o svojoj majci, eto to je još jedan razlog da kažemo da nije baš 100% zao. Vi ste ga meni predstavili kao da je gori od Hitlera, a Hitler je voleo da slika, voleo je da gleda filmove, štitio je životinje i čak slao ljude u koncentracione logore ako bi ih maltretirali, spasao je svog porodičnog lekara Jevrejina. Dakle čak je i Hitler bio samo 99.9% zao. Da li stvarno i dalje tvrdite da je bio gori od Hitlera koji je odgovoran za smrt više miliona ljudi?

KLIJENT: Dobro bolji je od Hitlera, to sam samo rekao jer sam besan čim pomislim na šefa.

TERAPEUT: Da li taj šef radi još nešto loše i naopako osim što se dere?

KLIJENT: Pa ne znam, sve ostalo čini se da radi ispravno.

TERAPEUT: Dakle možemo li na osnovu jedne loše osobine celu osobu ocrniti i proglasiti je za najgoru osobu u istoriji? Da li jedna lasta čini proleće?

KLIJENT: Verovatno ne možemo. Možda je on stvarno i dobar prema svojim prijateljima ili majci, ali šta to mene briga, kad on više na mene i meni ruinira život?

TERAPEUT: Za sada dovoljno je da imate realniju procenu da on ima i neke pozitivne strane. To će uticati na to da ne budete tako besni, jer nije isto sebi pričati „moj šef je apsolutno zao, gori je od Hitlera“ ili „moj šef je pogrešivo ljudsko biće koje često više na mene, ali on ima i neke dobre osobine.“ Hajde sad zamislite da čitate vrlo interesantnu knjigu, ali nađete jednu iscepanu stranicu u sredini knjige. Da li bi rekli da je cela knjiga loša zbog te jedne iscepane stranice?

KLIJENT: Verovatno ne bih.

TERAPEUT: Slično tome, kada kažete da je šef potpuno loš zbog jednog postupka, zanemarujete sve dobre strane tog šefa. Kao što ne biste odbacili celu knjigu zbog jedne loše stranice, ne bi trebalo proglasiti šefa 100% zlim zbog jedne ili par grešaka.

I ovde možemo videti kako terapeut pokušava da pronađe dokaze za klijentovu tvrdnju i onda osporava argumente koje klijent iznosi i daje mu i metaforu kako bi razmislio o tome na koji način je njegovo razmišljanje netačno. Terapeut ovde uči klijenta da razlikuje izolovane akte od celine nečijeg karaktera, iako je vikanje neprijatan akt. Svaka osoba učinila je i neku dobru stvar i nikada ne može biti u potpunosti zla. Verovanje da je neko 100% zao je oblik crno-belog razmišljanja, koji zanemaruje složenost ljudskog ponašanja i motivacije (npr. šef je mogao imati loš dan). Ljudi su previše kompleksna mešavina dobrih i loših osobina i ne mogu se pojednostaviti na ovaj način tj. biti u celini definisani na osnovu tog ponašanja i dobiti jednu globalnu ocenu. Svaka takva procena je statična, a ljudi se konstantno menjaju. Greška kompozicije je netačni argument koja nastaje kada neko zaključi da je nešto tačno za celinu na osnovu činjenice da je tačno za neki deo celine (Finocchiaro, 2015). Trivijalan primer bi mogao biti: "ova guma je napravljena od gume; stoga, vozilo čiji je ona deo takođe je napravljeno od gume." Na neki način ovo je i netačna generalizacija kod koje se zaključak donosi o svim ili mnogim instancama nekog fenomena (u ovom slučaju osobe) na osnovu jednog ili nekoliko instanci tog fenomena. Neko ko sagledava i pozitivne strane druge osobe teže će dovesti sebe u stanje besa i počinuti nasilne akte. To je glavni argument da je fleksibilniji način razmišljanja korisniji za klijenta u ovoj situaciji.

Diskusija

Iz predstavljenog materijala čitalac može videti na koji način bi psihoterapeut radio kognitivno restrukturisanje sa klijentom koji ima bes. Kao što je rečeno, istraživanja pokazuju da je kognitivno restrukturisanje veoma efikasno u suzbijanju besa, a posledično i nasilja (Bulut & Yüksel, 2023). Van konteksta psihoterapije na osnovu ovog principa moglo bi se raditi i preventivno, počevši od radionica

u srednjim školama, ali i šire. Tako nešto je već pokušano i pokazalo se uspešnim (Flanagan i sar., 2010). Bilo bi dobro učiti mlade ljude odustajanju od očekivanja i prihvatanju slobode drugih ljudskih bića u potpunosti, a ne delimično kako to većina ljudi radi poput “moj šef je slobodno ljudsko biće i može da radi šta god hoće, osim ako to loše utiče na mene, onda ne može.” Ovakve radionice mogle bi uključivati i roditelje koji bi mogli podržati razvijanje ovih veština i kod kuće. Glavna lekcija takvih radionica bila bi da je bes moguće kontrolisati i da je ta kontrola u stvari vrlo pozitivna.

Problemi nastaju onda kada klijent ima otpor prema idejama iznesenim u ovom tekstu. Najpre on može verovati da je bes koristan za njega jer kada npr. više on izbaci tenziju iz sebe, oseća se osnaženo i taj bes se još više učvršćuje kada osoba vidi da je zbog ispoljavanja besa dobila ono što je želela zastrašivanjem (Dryden, 1996). Posebno je teško otpustiti tzv. „pravednički“ bes kada znamo da smo oko nečega u pravu i želimo argumentima da pobedimo u raspravi. Pored toga, dosta ljudi pogrešno veruje da je ventiliranje besa korisno za organizam (Kjaervik & Bushman, 2024). Ovo je zasnovano na hidrauličkoj teoriji da će bes koji držimo u sebi da se nakuplja i da dovede do eksplozije. Nalazi istraživanja govore suprotno. U realnosti ekspresija besa pogoršava situaciju. Ljudi i preценjuju u kojoj meri su se drugi prema njima ophodili sa malicioznošću, ne mogu da se stave u „cipele“ druge osobe i da sagledaju njihovu perspektivu, veruju da je konflikt dobar način rešavanja problema, sebe vide kao definitivno ispravnu osobu, a druge kao one koji greše, veruju da uvek zaslužuju pravedan tretman od strane sveta i na kraju krajeva ne vide alternativu besu kao načinu za rešavanje problema (DiGiuseppe i sar., 1994). Nekima je najteže da preuzmu odgovornost za stvaranje emocije besa i ne žele da odustanu da prebacuju tu odgovornost na one koje im daju okidače poput nepravednog ponašanja za koje smatraju da njemu ne smeju biti izloženi. Ponekad čudi kako se ne zapitaju zašto postoji reč nepravda ako je to nešto što ne može da se desi i šta bi onda ta reč trebalo da označava.

I pored toga što neće pomoći svim ljudima, kognitivno restrukturisanje predstavlja moćan alat u upravljanju besom, nudeći pojedincima mogućnost da preoblikuju svoje misli vezane za situacije koje su okidači njihovog besa. Ova tehnika ne samo da pomaže u trenutnom smirivanju besa, već doprinosi dugoročnoj emocionalnoj stabilnosti i boljem mentalnom zdravlju. Primena kognitivnog restrukturisanja može značajno unaprediti kvalitet međuljudskih odnosa i ukupnu životnu satisfakciju, čineći ga neprocenjivim sredstvom u arsenalu svake osobe koja teži boljoj kontroli svojih emocija i reakcija. Kroz kontinuiranu praksu i refleksiju, kognitivno restrukturisanje može postati prirodan način razmišljanja, omogućavajući nam da se nosimo sa izazovima života sa većom smirenošću i racionalnošću.

Za kraj biće predstavljena kratka budistička priča koja govori o važnosti otpuštanja nezdravih emocija kao što je bes i rezimira ono što je u ovom tekstu bilo izloženo:

Dva monaha su išli kroz šumu i naišli na čoveka koji je zapomagao da je mnogo povređen i da ne može da hoda i zamolio da mu pomognu. Odlučili su da mu pomognu i da ga nose na leđima i hrane ga par dana. Kada su ga doneli u blizinu njegovog sela, on siđe sa leđa jednog od njih i otrča prema selu. Monasi su shvatili da su prevareni, ali su u tišini nastavili svoje putovanje. Posle par dana kada su stigli do svoje destinacije, mlađi monah upita starijeg: „Izvinite učitelju kako to da ste Vi tako nasmejani i dobro raspoloženi kada nas je onaj čovek prevario? Kako niste besni?“ Stariji monah mu odgovori: „E vidiš sinko, ti si njega nosio dovde, a ja sam njega ostavio tamo.“

Neki ljudi ne mogu da puste bes jer bi tako izgubili percipirani (ali lažni) doživljaj kontrole nad situacijom, neki su toliko navikli da ga koriste da im je teško da promene stari obrazac, a neki bi se osećali isuviše ranjivo kada bi izgledali „slabo“ pred drugima i popustili ili „spustili loptu“. Zadatak psihoterapeuta je da ukaže klijentu da zadržavanje tog osećanja čini mnogo više dugoročne štete nego koristi (npr. čak i ako bi neko ko je zastrašen uradio ono što želimo, mogao bi tokom vremena da postane distanciran i promeni pozitivna osećanja prema nama u izrazito negativna). Ostavljanje besa ne znači da osoba ne bi trebalo da se bori za svoja prava ili protiv nepravdi, već samo da uvidi da se tokom trajanja besne reakcije nikada ne dolazi do konstruktivnih rešenja. Takva rešenja dođu kada bes prođe.

Zaključak

Kognitivno restrukturisanje predstavlja važnu tehniku u KBT psihoterapiji za upravljanje besom, nudeći mogućnost transformacije načina na koji pojedinci doživljavaju situacije koje ih uznemiravaju. Istraživanja potvrđuju efikasnost ove metode u smanjenju besa i nasilja, što otvara vrata njenoj primeni i van okvira terapije, kroz radionice u školama i zajednici. Edukacija mladih ljudi i njihovih roditelja o kontrolisanju besa može imati dugoročne pozitivne efekte na društvo. Međutim, otpor prema promenama i ukorenjeni pogrešni stavovi o besu često predstavljaju prepreku tim naporima. Psihoterapeuti imaju važnu ulogu u pomoći klijentima da razumeju štetnost zadržavanja besa i da usvoje zdravije obrasce razmišljanja.

Literatura:

- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta-Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22(1), 63-74.
- Berkowitz, L. (1999). Anger. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 411-428). John Wiley & Sons Ltd.
- Bulut M., & Yüksel, Ç. (2023). Self-Help techniques in anger management with cognitive behavioral interventions: Understanding and managing anger. *Humanistic Perspective*, 5(2), 844-856.
- Dahlen, E. R., & Deffenbacher, J. L. (2001). Anger management. In W. J. Lyddon & J. V. Jones, Jr. (Eds.), *Empirically supported cognitive therapies: Current and future applications* (pp. 163-181). Springer Publishing Company.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger: A protocol for the treatment of anger based on relaxation, cognitive restructuring, and coping skills training*. New Harbinger Publications.
- Del Vecchio, T., & O’Leary, K. D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 15-34.
- Dryden, W. (1996). *Overcoming anger - When anger helps and when it hurts*. Sheldon Press.
- DiGiuseppe, R., Tafrate, R., & Eckhardt, C. (1994). Critical issues in the treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 1(1), 111-132.
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2003). Anger treatment for adults: A meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(1), 70-84.
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders*. Oxford University Press.
- Ellis, A., & Lange, A. (2003). *Anger: How to Live with and Without it*. Citadel Press.
- Finocchiaro, M. A. (2015). The Fallacy of Composition: Guiding Concepts, Historical Cases, and Research Problems. *Journal of Applied Logic*, 13(2), 24-43.
- Flanagan, R., Allen, K., & Henry, D. J. (2010). The impact of anger management treatment and rational emotive behavior therapy in a public school setting on social skills, anger management, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28(2), 87-99.
- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2010). Anger. In D. McKay, J. S. Abramowitz, & S. Taylor (Eds.), *Cognitive-behavioral therapy for refractory cases: Turning failure into success* (pp. 297-323). American Psychological Association.
- Kjaervik, S., & Bushman, B. J. (2024). A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? *Clinical Psychology Review*, 109(1), 102414.
- Leahy, R. L., & Rego, S. A. (2012). Cognitive restructuring. In W. T. O’Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Core principles for practice* (pp. 133–158). John Wiley & Sons, Inc.

- Lee, A. H., & DiGiuseppe R. (2017). Anger and aggression treatments: a review of meta-analyses. *Current Opinion in Psychology*, 19(1),65-74.
- McDermut, W., Fuller, J. R., DiGiuseppe, R., Chelminski, I., & Zimmerman, M. (2009). Trait anger and axis I disorders: Implications for REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27(2), 121-135.
- Okuda, M., Picazo, J., Olfson, M., Hasin, D. S., Liu, S. M., Bernardi, S., & Blanco, C. (2015). Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey. *CNS spectrums*, 20(2), 130-139.
- Roseman, I. J. (2018). Functions of Anger in the Emotion System. In: H. C. Lench (Ed.) *The Function of Emotions: When and why emotions help us* (pp. 141-173). Springer International Publishing.
- Schiffman, M. (2016). Incorporating Jewish texts with REBT in the treatment of clinical anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 225–239.
- Siegmán A. W. (1993). Cardiovascular consequences of expressing, experiencing, and repressing anger. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(6), 539-569.

COGNITIVE RESTRUCTURING AS A METHOD OF PREVENTING ANGER-INDUCED VIOLENCE

Abstract: *In recent years, anger has begun to be recognized as a significant social problem worthy of clinical attention and systematic research. Currently, the treatment of choice worldwide for this issue is cognitive-behavioral therapy. This paper analyzes the technique of this therapy called cognitive restructuring as a method of anger management with the aim of promoting emotional well-being and constructive conflict resolution while simultaneously suppressing the violent behavior stemming from that anger. There are various benefits to implementing such an approach in individuals with anger issues, but there are also some limitations that will be discussed in this paper. Additionally, the paper proposes specific prevention measures that could be applied even at the level of high schools and which should, theoretically, influence the reduction of intensity and qualitative change of the emotion of anger into a healthier emotion of dissatisfaction. Such programs could reduce the percentage of people seeking treatment in the future and change people's awareness of how anger arises and how it can be controlled.*

Keywords: *anger, cognitive restructuring, violence prevention.*