

BAZIČNA VJEROVANJA

Mirjana Kozina Obradović
13. veljače 2016.

BAZIČNA VJEROVANJA

- najosnovnija razina vjerovanja
- središnje ideje o sebi, drugim ljudima i svijetu oko nas
- opća, pregeneralizirana, apsolutna, *duboka*

Odnos BV, PV i AM

Bazično vjerovanje

(središnje ideje o sebi, drugim ljudima, svijetu)



Posredujuće vjerovanje

(stavovi, pravila, pretpostavke)



Automatske misli

(situacijski specifične)

Odnos BV, PV i AM

Situacija: klijent čita stručnu literaturu

Bazično vjerovanje

Ja sam nesposoban.



Posredujuće vjerovanje

Ako nešto ne razumijem savršeno, tada sam glup.



Automatske misli

Ovo je preteško, nikad to neću svladati, ja sam tako glup.

BAZIČNA VJEROVANJA

- razvijaju se u djetinjstvu
- 1. pozitivna bazična vjerovanja (PBV)
- 2. negativna bazična vjerovanja (NBV)
 - povezana s bespomoćnošću
 - povezana s nevoljenošću
 - vjerovanja povezana s obje kategorije
- NBV aktivirana samo u određenim situacijama (psihički stres) ili stalno kod osoba s poremećajem ličnosti
- aktivacija negativnog bazičnog vjerovanja > selektivno procesiranje informacija > održavanje bazičnog vjerovanja

TRETMAN BV

1. KATEGORIZIRANJE

pretpostavke o kategoriji BV u kojoj se pojavljuju klijentove AM

2. IDENTIFICIRANJE

korištenje tehnika za identifikaciju BV

3. PREDSTAVLJANJE

klijentu predstavljamo pretpostavke o njegovim BV

4. EDUCIRANJE

educiranje klijenta o BV i njegovim spec. BV, opažanju i bilježenju djelovanja BV u sadašnjosti

5. MODIFICIRANJE

modificiranje starih BV i jačanje novih adaptivnih BV

1. KATEGORIZIRANJE BV

od samog početka terapije

kategorija NEVOLJENOSTI

Mene se ne može voljeti. Ja se ne mogu svidjeti. Ja sam nepoželjna. Ja sam neprivlačna. Ja sam loša. Za mene se ne može brinuti. Ja sam bezvrijedna. Ja sam drugačija. Nisam dovoljno dobra. Sigurno ću biti napuštena. Sigurno ću biti sama. Sigurno ću biti odbačena.

kategorija BESPOMOĆNOSTI

Ja sam bespomoćna. Ja sam nemoćna. Nemam kontrolu. Ja sam slaba. Ja sam ranjiva. Trebam pomoć. Ja sam neuspješna. Ja sam neadekvatna. Ja sam nekompetentna. Ja sam promašaj. Ja nisam poštovana. Nisam dovoljno dobra.

2. IDENTIFICIRANJE BV

TEHNIKA SILAZNE STRELICE

T: *Što vam je prošlo kroz glavu kad niste mogli završiti zadatak?*

K: *Ništa ne mogu napraviti kako valja. Sigurno neću uspjeti.*

T: *I ako je točno da ništa ne možete napraviti kako valja i da nećete uspjeti, što to znači? (tehnika silazne strelice)*

K: *Ja sam beznadna. Tako sam neadekvatna (bazično vjerovanje)*

BV IZRAŽENA U OBLIKU AM

T: *Što Vam je prošlo kroz glavu kad ste dobili rezultate testa?*

K: *Trebala sam napraviti bolje. Ništa ne mogu napraviti kako treba. Tako sam neadekvatna. (bazično vjerovanje)*

CENTRALNA TEMA U AM

DIREKTNO IZAZIVANJE BV

3. PREDSTAVLJANJE BV

DIREKTNO IZNOŠENJE KONCEPTUALIZACIJE

T: Razgovarali smo o brojnim različitim problemima u proteklih nekoliko tjedana: o Vašem školskom postignuću, volontiranju, honorarnom poslu. Čini se nekako da je u pozadini svih tih problema ideja koju imate o sebi da ste neadekvatni. Je li to točno?

PREGLED POVEZANIH AM

T: Možete li vidjeti uobičajene teme u tim automatskim mislima koje ste imali u različitim situacijama? Uočiti ponavljanja?

DIJAGRAM KOGNITIVNE KONCEPTUALIZACIJE

(istraživanje podataka iz djetinjstva)

4. EDUCIRANJE O BV

- BV su samo ideje, ne nužno i istinite
- vjerovanje u te ideje može biti snažno, a da ipak bude većinom ili potpuno netočno
- BV se mogu provjeriti
- BV imaju korijene u djetinjstvu
- nastavljaju se održavati djelovanjem selektivnog procesiranja informacija
- postoje različite strategije za mijenjanje BV



Biblioterapija:

Zarobljenici vjerovanja (Prisoners of Belief, McKay i Fanning, 1991.)

Ponovno pronalaženje vašeg života (Reinventing Your Life, Young i Klosko, 1994.).

5. MODIFICIRANJE BV I JAČANJE NOVIH

- terapeut i klijent počinju vrednovati i modificirati BV
- razvija se novo, realističnije i funkcionalnije vjerovanje prema kojem se klijent usmjerava

SBV

NBV

- potpuno sam nevoljen-općenito sam voljena osoba
- nemoćan sam- imam kontrolu nad mnogim stvarima
- nedostatan sam-normalan sam sa slabostima i vrlinama
- loš sam- vrijedan sam s poz. i neg. osobinama

5. MODIFICIRANJE BV I JAČANJE NOVIH

- Sokratovski dijalog
 - Istraživanje prednosti i nedostataka
 - Racionalno-emocionalno igranje uloga
 - Ponašanja *kao da*
 - Ponašajni eksperiment
 - Samootkrivanje
 - Kognitivni kontinuum
- Obrazac bazičnog vjerovanja
 - Korištenje ekstremnog kontrasta
 - Stvaranje metafora
 - Povijesno testiranje bazičnog vjerovanja
 - Restrukturiranje ranih sjećanja
 - Kartice za suočavanje

Obrazac bazičnog vjerovanja OBV

- nakon što je identificirano SBV i oblikovano NBV
- nakon usvojenog procesa vrednovanja i mijenjanja AM
- OBV ima dva dijela:
- 1. dio- identifikacija i procjenjivanje stupnja uvjerenosti u SBV i NBV (terapeut i pacijent)
- 2. dio-opažanje djelovanja vjerovanja i oblikovanje dokaza koji podržavaju SBV (pacijent na seansi i u DZ)

OBRAZAC BAZIČNOG VJEROVANJA

Staro bazično vjerovanje: Ja sam neadekvatna.

Koliko sada vjerujete u staro bazično vjerovanje? (0 – 100)

60%

Koliko ste ovaj tjedan najviše vjerovali? (0 – 100) 90%

Koliko ste ovaj tjedan najmanje vjerovali? (0 – 100) 60%

Novo vjerovanje: Uglavnom sam adekvatna (ali sam također i čovjek).

Koliko sada vjerujete u novo vjerovanje? (0 – 100) 50%

Dokazi koji proturiječe starom BV i podržavaju novo

Napravila dobar posao na seminaru iz književnosti.

Razumjela ovaj obrazac.

Uredila promjenu bankovnog računa, broja telefona, ...

Objasnila kolegi gradivo iz statistike.

Dokazi koji podržavaju staro BV s alternativnim objašnjenjem

Nisam razumjela predavanje iz ekonomije, ALI nisam o tome ništa ranije čitala i vjerojatno bih to razumjela kasnije.

Dobila 4 iz književnog rada, ALI to je sasvim dobra ocjena. Da sam stvarno neadekvatna, ne bi bila na fakultetu.

Korištenje ekstremnog kontrasta

Klijent uspoređuje sebe s nekom stvarnom ili zamišljenom osobom koja je na negativnom ekstremu kvalitete povezane s BV.

T: Pitam se poznajete li nekog u školi stvarno neadekvatnog ili koji se barem ponaša neadekvatno?

K: Postoji jedan momak iz doma koji nikad ne ide na predavanja niti išta radi. Samo se zabavlja.

T: Dobro, u usporedbi s njim, koliko ste vi neadekvatni?

K: Ne puno.

T: Da ste stvarno neadekvatna osoba što biste drugačije radili?

K: Vjerojatno bi napustila fakultet, lutala okolo cijeli dan, ne radila ništa korisno, ne bih imala prijatelje ...

T: Koliko ste blizu toga sada?

K: Uopće nisam.

Stvaranje metafora

Distanciranje od BV razmatranjem različite situacije.

npr. *Pepeljuga*



Povijesno testiranje BV

Istraživanje na koji je način vjerovanje nastalo i zbog čega se godinama održavalo.

1. potraga i oblikovanje dokaza koji su podržavali BV od ranog djetinjstva, zapisivanje uspomena - korištenje OBV

T: Želio bih znati gdje je ta ideja da ste neadekvatni začeta. Sjećate li se bilo čega iz djetinjstva što vas je tada moglo navesti da vjerujete da ste bili neadekvatni? Recimo, prije osnovne škole?

K: Sjećam se vrtića. Nešto sam radila sa slagalicama i učitelj je vikao na mene. Plakala sam i plakala.

Povijesno testiranje BV

2. traganje za dokazima koji podržavaju novo pozitivno vjerovanje
3. preoblikovanje svakog negativnog dokaza
4. sažimanje svakog razdoblja

Npr. godine srednje škole:

Mnoge sam stvari radila kompetentno, od sporta, odgovornog ponašanja kod kuće, do dobrog uspjeha u školi. Istina je da nisam dobivala sve petice, da nisam bila dobra u svemu i zbog toga sam se ponekad osjećala neadekvatno, ali općenito sam bila adekvatna.

Restrukturiranje ranih sjećanja

- emocionalne ili iskustvene tehnike - pobuđeno je klijentovo čuvstveno stanje
 - npr. tehnika igranja uloga (Gestalt)
1. identificiranje uznemirujuće situacije koja je uvezi s BV
 2. pojačavanje klijentovih osjećaja usmjeravajući se na AM, emocije i somatske senzacije
 3. identifikacija i ponovno proživljavanje ranijeg iskustva
 4. razgovor s "mlađim" dijelom pacijenta radi identifikacije AM, emocija i vjerovanja
 5. razvijanje razumijevanja tog iskustva (imaginacija, sokratovski dijalog ili igranje uloga)

Kartice za suočavanje

- kartice veličine 3x5 cm
- klijent ih čita po potrebi i po dogovoru



Literatura

Beck, J. (2007). *Kognitivna terapija – osnove, educiranje i uvježbavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

HVALA!