



# BAZIČNA VJEROVANJA

*Dora Vranjican*

*Zagreb, 14.11.2020.*

- sheme-kognitivne strukture u svijesti
- bazična vjerovanja-njihovi specifični sadržaji

### Pozitivna bazična vjerovanja

- „Većinu stvari mogu napraviti kompetentno.”
- „Ja sam voljen, ja sam vrijedan.”

### Negativna bazična vjerovanja

- „Svijet je pokvareno mjesto.”
- „Ljudi su nepovjerljivi.”

- ➔ mogu se aktivirati u trenucima stresa ili biti uvijek aktivna
- ➔ poremećaj ličnosti - gotovo cijelo vrijeme aktivirana negativna vjerovanja
  - ➔ teža za mijenjanje



# KATEGORIJE NEGATIVNIH BAZIČNIH VJEROVANJA

1. povezana s bespomoćnošću
  2. povezana s nevoljenošću
- opća, pregeneralizirana i apsolutna
  - uočavanje i procesiranje informacija koje ih podržavaju
  - ignoriranje suprotnih dokaza



*„Ako uspijem u nečemu, to je zato što mi se posrećilo.”*

*„Ako ne uspijem u nečemu, to je zato što sam nesposobna.”*

- Za razliku od NAM bazično vjerovanje nije možda odmah jasno artikulirano, dok terapeut ne pita značenje NAM kao tehnikom silazne strelice

*„I što ako je to istina?“*

*„Što je u tome loše?“*

*„Koji je dio najgori u...“*

# PREPOZNAVANJE BAZIČNIH VJEROVANJA

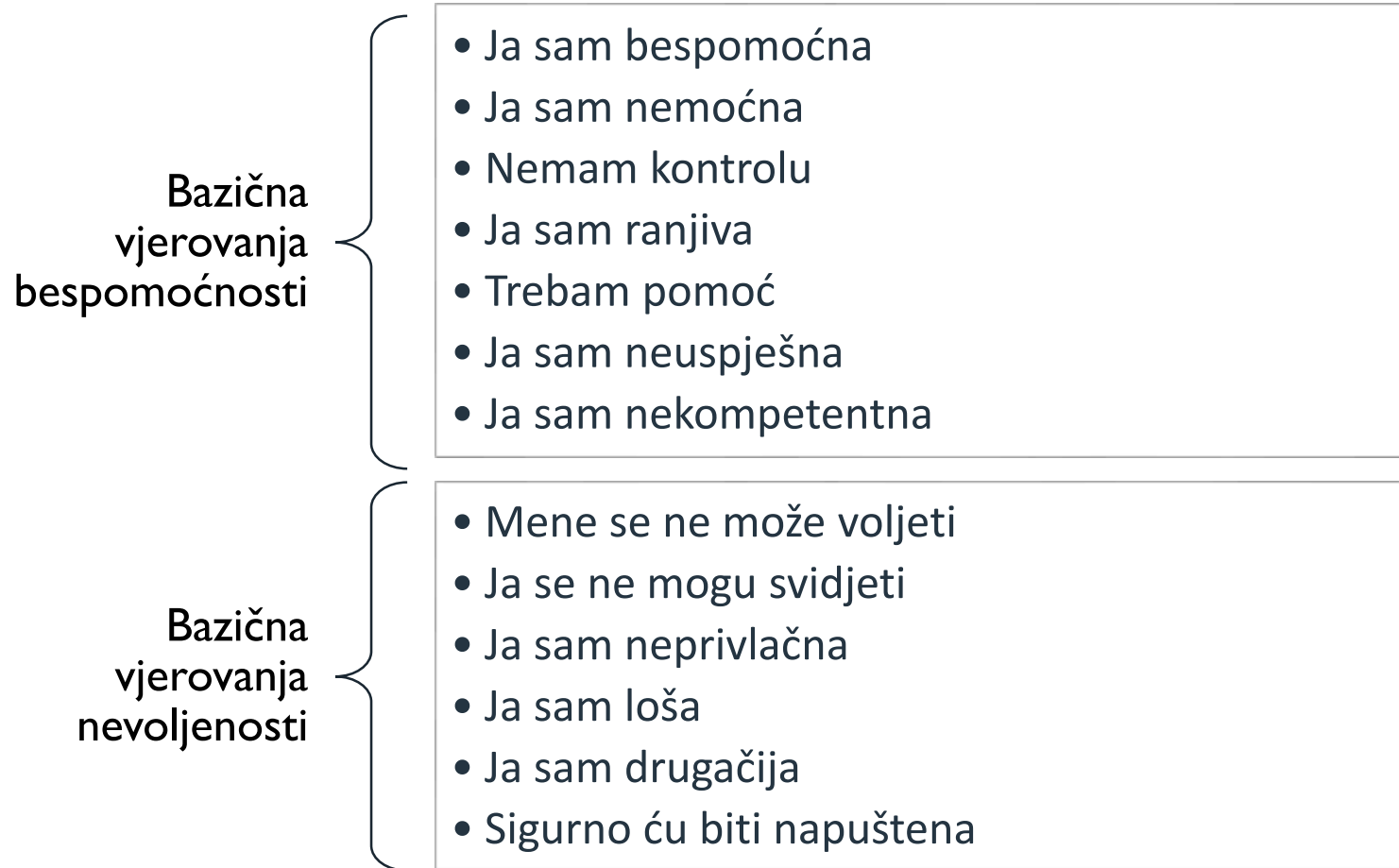
## Kognitivna konceptualizacija

- s vremenom se pokazuje i provjerava s klijentom
- odabrati što i do koje mjere podijeliti s klijentom
  - ovisi o odnosu i vjerovanju klijenta u kognitivni model
- najprije: kako prepoznati i promijeniti automatske misli i posredujuća vjerovanja, tek kasnije bazična
- nekad se javi pokušaj vrednovanja bazičnih vjerovanja jer je bilo izraženo kao NAM, ali to ne daje dobre rezultate → ostaviti za kasnije u terapiji

# TIJEK RADA NA BAZIČNIM VJEROVANJIMA

1. Kategoriziranje
2. Identificiranje bazičnih vjerovanja (za sebe) istim tehnikama kao za posredujuća
3. Predstavljanje bazičnih vjerovanja klijentu
4. Educiranje pacijenta općenito o bazičnim vjerovanjima i o njegovim, vođenje u bilježenju vjerovanja
5. Vrednovanje i modificiranje bazičnih vjerovanja s klijentom

# 1. KATEGORIZIRANJE BAZIČNIH VJEROVANJA



Terapeut u sebi počinje oblikovati pretpostavke o klijentovim bazičnim vjerovanjima kad god klijent govori o svojim reakcijama na situacije i odlučuje koje misli pripadaju kojoj kategoriji.

## 2. IDENTIFICIRANJE BAZIČNIH VJEROVANJA

- tehnika silazne strelice
- traženje centralne teme u pacijentovim automatskim mislima
- bazična vjerovanja izražena u obliku automatskih misli
- direktno izazivanje bazična vjerovanja



"I'd like you to check my  
core values."

### 3. PREDSTAVLJANJE BAZIČNIH VJEROVANJA

- kad terapeut procijeni, predstavlja klijentu svoju konceptualizaciju
- pregledavanje NAM i uočavanje što im je zajedničko
- prolaženje kroz kognitivnu konceptualizaciju s klijentom, razgovor o podacima iz djetinjstva

*T: Sally, razgovarali smo o brojnim različitim problemima u proteklih nekoliko tjedana- vašem školskom postignuću, odluci kako provesti ljetnje praznike, dobrovoljnom poslu. **Čini se da je u pozadini svih tih problema ideja koju imate o sebi da ste neadekvatni. Je li to točno?***

*P: Da. Mislim da je.*

*T: Sjećate li se ovakvog osjećaja neadekvatnosti u nekim drugim trenucima vašeg života?*

*Možda u djetinjstvu?*

*P: Da, dosta. Sjećam se kako nikad nisam mogla napraviti ono što je moj brat mogao.*

## 4. EDUCIRANJE

- To je samo ideja, ne nužno i istina.
- U nju može vjerovati snažno, i osjećati se da je točna, a da ipak bude potpuno ili većinom netočna.
- Može se provjeriti.
- Ima korjene u djetinjstvu, mogla je i nije morala biti istinita kad se prvi put počelo u nju vjerovati.
- Nastavlja se održavati djelovanjem sheme u kojoj on spremnije prepoznaje informacije koje podržavaju b.v. dok ignorira ili krivo tumači informacije koje mu proturječe.
- Mogu se koristiti različite strategije za mijenjanje te ideje kako bi klijent mogao vidjeti sebe na realističniji način.

# 5. MODIFICIRANJE BAZIČNIH VJEROVANJAI JAČANJE NOVIH

**Već opisane tehnike:** sokratovski dijalog, istraživanje prednosti i nedostataka, racionalno-emocionalno igranje uloga, ponašanje "kao da", ponašajni eksperiment, samootkrivanje, kognitivni kontinuum

**Dodatne tehnike:** obrazac bazičnog vjerovanja, ekstremni kontrast, razvijanje metafora, povijesni tekstovi, restrukturiranje ranih uspomena, kartice za suočavanje

<b>STARO BAZIČNO VJEROVANJE</b>	<b>NOVO BAZIČNO VJEROVANJE</b>
Potpuno sam nevoljen.	Općenito sam voljena osoba.
Ja sam loš.	Ja sam vrijedna osoba s pozitivnim i negativnim osobinama.
Ja sam nemoćan.	Imam kontrolu nad mnogim stvarima.
Ja sam nedostatan.	Ja sam normalan, sa slabostima i vrlinama.

## 6. OBRAZAC BAZIČNOG VJEROVANJA

- Core belief worksheet → pokazati klijentu nakon što je naučio da neke od njegovih ideja nisu točne ili su iskrivljene, kad nauči proces vrednovanja i mijenjanja automatskih misli i kad je ostvarena dobra suradnja



## 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 proturječe starom bazičnom vjerovanju, podržavaju novo

Napravila dobar posao na seminaru iz književnosti

Postavila pitanje iz statistike  
Razumjela ovaj obrazac.

Dobila 4 na testu iz kemije.

Donijela odluku o sljedećoj godini.

Uredila promjenu telefona,  
bankovnog računa, osiguranja i sl.

Nabavila sve bilješke potrebne  
za seminar iz ekonomije

Razumjela većinu u 6. poglavlju  
knjige iz statistike.

Objasnila sadržaj iz statistike  
mamiću iz doma.

"Bi li situacije vezane za povećanje ili smanjivanje snage vjerovanja trebale biti teme za dnevni red?"

Dokazi koji podržavaju staro bazično vjerovanje s alternativnim objašnjenjem

Nisam razumjela predavanje ekonomije. Ali nisam o tome ništa čitala i vjerojatno bih to razumjela kasnije. U najgorem slučaju to je neadekvatnost, ili možda je trenutno njena greška jer nije dobro objasnila.

Nisam otišla asistentu po pomoć. Ali to ne znači da sam neadekvatna. Bila sam nervozna radi odlaska jer sam smatrala da mogu sama savladati i jer sam mislila kako će smatrati da sam nepripremljena.

Dobila 4 iz književnog rada. Ali to je sasvim dobra ocjena. Da sam stvarno neadekvatna, ne bih ni bila fakultetu.



Gornji dio vodi pacijenta **identifikaciji i procjenjivanju stupnja uvjerenosti** u staro vjerovanje i u novo adaptivnije vjerovanje

-zajedno na početku svake seanse, procijeniti važnost dopunjavanja dnevnog reda



Donji dio sastoji se od dokaza koji potvrđuju staro i novo vjerovanje

-ispunjava pacijent na seansi i za zadaću

Prvo desni dio jer je lakše naći dokaze za staro vjerovanje uz ALI i suprotstavljanje tim dokazima.

Desni dio je teži, ali može se riješiti pomoću različitih tehnika.

- **Zamisliti da piše o drugoj osobi**

- **Što bi netko drugi rekao o njoj**

*„Postoji li netko koga dobro poznajete i učiju procjenu vjerujete? Što bi ta osoba rekla o tome što ste danas napravili, je li to dokaz adekvatnosti?“*

ILI

*„Što ste danas napravili što bih ja smatrao adekvatnim?“*

- **Zahtjevati od pacijenta da razmišlja bi li zanemario određene pozitivne dokaze ako bi se usporedio s hipotetičkim negativnim modelom**

*„Sally vi ne vjerujete da je završavanje seminara znak adekvatnosti. Bi li stvarno neadekvatna osoba mogla to završiti?“*

- **Korištenje ekstremnog kontrasta**

Traži pacijenta da zamisli ekstremno neadekvatnu osobu i usporedi sebe s njom. Koliko je blizu da bude takva i koliko to zapravo znači da je ona neadekvatna.

- **Stvaranje metafora**

- **Povijesno testiranje bazičnih vjerovanja**

- traženje dokaza koji su podržavali bazična vjerovanja od ranog djetinjstva
- otkrivanje dokaza koji mu proturječe (obrazac bazičnog vjerovanja)
- zapisivanje uspomena koje su mogle doprinijeti bazičnim vjerovanjima
- zapisivanje dokaza koji podržavaju novo pozitivno vjerovanje



- **Restrukturiranje ranih sjećanja (emocionalna tehnika)**

- igranje uloga - reinterpetiranje traumatskog iskustva koje je pomoglo u stvaranju i održavanju negativnog bazičnog vjerovanja

1. Identificira situaciju koja je uznemirujuća za klijenta i povezana s važnim bazičnim vjerovanjem.
2. Pojačava klijentove osjećaje usmjeravajući se na njegove a.m., emocije i somatske senzacije.
3. Pomaže klijentu u identifikaciji i ponovnom proživljavanju relevantnog iskustva.
4. Razgovara s mlađim dijelom klijenta radi identifikacije automatskih misli, emocija i vjerovanja.
5. Pomaže klijentu u razvijanju različitog razumijevanja tog iskustva pomoću vođene imaginacije, sokratovskog dijaloga, dijaloga i igranja uloga.

**HVALA NA PAŽNJI!**



**"I'M SORRY...BUT HOMEWORK IS JUST NOT  
A CORE VALUE FOR ME!"**