

IDENTIFICIRANJE POSREDOJUĆIH VJEROVANJA

Pokušajte prepoznati koji način identificiranja posredujućeg vjerovanja (brojevi 1-7) koristi terapeut u svakom od dolje navedenih razgovora i svoj odgovor dopišite na praznu crtu u pripadajućoj kućici.

1. Prepoznavanje vjerovanja izraženog u obliku automatske misli
2. Nuđenje prvog dijela pretpostavke ("Što ako") i traženje od klijenta njenog dovršavanja
3. Direktno izazivanje pravila
4. Korištenje tehnike silazne strelice
5. Prepoznavanje uobičajene teme u automatskim mislima
6. Direktno pitanje klijentu o njegovom vjerovanju
7. Pregledavanje klijentovog upitnika vjerovanja

(6)

T: Što je vaše vjerovanje glede traženja pomoći?

K: Pa, traženje pomoći je znak slabosti.

(1)

T: Što vam je prošlo kroz glavu kada ste dobili rezultate testa?

K: Trebala sam to napraviti bolje. Ništa ne mogu napraviti kako treba.

(4)

T: Što bi vam značilo da vaši prijatelji imaju bolje ocjene od vas?

K: Ne bih to mogla podnijeti.

T: Što bi bilo najgore u tome?

K: Vjerojatno bi s visoka gledali na mene.

T: I ako gledaju s visoka na vas, što bi u tome bilo loše?

K: Ne znam. To bi bilo prilično loše.

T: Bi li to govorilo nešto o vama?

K: Naravno. Značilo bi da sam inferiorna, da sam manje vrijedna od ostalih.

(7)

T: Možete li mi pokazati kako ste ispunili Skalu disfunkcionalnih stavova?

(2)

T: Što ako ne radite najviše što možete.....?

K: Tada se nisam najviše potrudila. Nisam uspjela.

(3)

T: Za vas je prilično važno dobro raditi na volonterskom poslu...imate li neko pravilo o tome?

K: Pretpostavljam da što god radim, moram napraviti jako dobro.

(5)

T: Čini se kako u brojnim situacijama pomislite: "Ne mogu to napraviti." ili "To je preteško." ili "Neću to moći napraviti." Vjerujete li možda kako ste nekompetentni ili neadekvatni?

K: Da, mislim da vjerujem. Stvarno vjerujem kako sam neadekvatna.