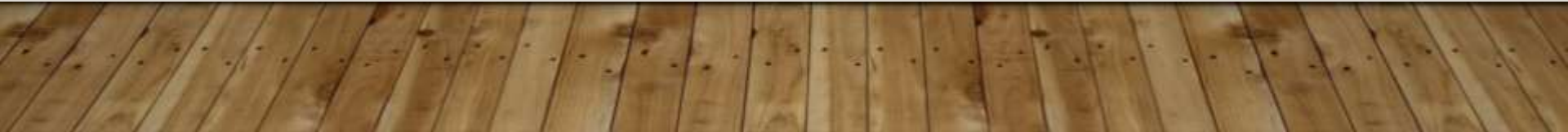


# POSREDUJUĆA VJEROVANJA



# ŠTO SU POSREDUJUĆA VJEROVANJA?

- pravila, stavovi i pretpostavke koje imamo o sebi, drugima i svom (osobnom) svijetu
- teže promjenjiva no AM, no lakše nego bazična vjerovanja

**Ako  
naporno  
radim,  
vrijedim.  
Ne  
zaslužujem  
odmor.**

**U svemu  
što  
pokušam,  
moram biti  
najbolji!**

# IDENTIFICIRANJE POSREDUJUĆIH VJEROVANJA

**Prepoznavanje  
kada je  
posredujuće  
vjerovanje  
izraženo kao  
automatska misao**

**Nuđenje prvog  
dijela pretpostavke  
“Što ako...?” i  
traženje dovršavanja  
od pacijenta**

**Direktno izazivanje  
pravila ili  
pretpostavke**

**Korištenje tehnike  
silazne strelice**

**Istraživanje  
pacijentovih AM i  
prepoznavanje  
uobičajene teme**

**Pitati pacijenta koje  
je njegovo  
vjerovanje ili  
pregledavanje  
upitnika vjerovanja  
koji je pacijent  
ispunio**

# TEHNIKA SILAZNE STRELICE

- često se koristi za identificiranje posredujućih vjerovanja

- identificiranje AM koja bi mogla izravno potjecati od disfunkcionalnog vjerovanja
- traženje značenja te ideje za pacijenta, pretpostavljajući da je AM bila točna
- nastaviti sve dok se ne otkrije jedno ili više važnih vjerovanja

- pitanjem što AM znači pacijentu -- posredujuće vjerovanje
- “Ako je istina da ste pogriješili, što bi to značilo?”

- upotreba različitih pitanja: “Što ako je to i istina?”
- “Što je u tome loše?”
- “Koji je najgori dio u ...?”
- “Što to govori o vama?”

# DONOŠENJE ODLUKE O MODIFIKACIJI VJEROVANJA (I)

## I. Važnost vjerovanja

Koje je vjerovanje?  
Koliko snažno pacijent u njega vjeruje?  
U kojoj mjeri utječe na njegov život?  
Hoću li početi odmah ili na sljedećim seansama?

## 2. Educiranje pacijenta o vjerovanjima

*-vjerovanja su naučena, mogu se mijenjati*

## 3. Mijenjanje pravila i stavova u oblik pretpostavki

- pravilo: "Ne smijem tražiti pomoć"*
- pretpostavka: Ako tražim pomoć, to znači da sam nekompetentna"*
- lakše je prepoznati distorziju u pretpostavci**

# DONOŠENJE ODLUKE O MODIFIKACIJI VJEROVANJA

## 4. Istraživanje prednosti i nedostataka vjerovanja

*-smanjivanje prednosti,  
jačanje nedostataka*

## 5. Oblikovanje novog vjerovanja

*-terapeut u mislima oblikuje funkcionalnija vjerovanja prema kojima vodi pacijenta koristeći neku od strategija*

**STARO VJEROVANJE:** *Ako tražim pomoć, to je znak slabosti.*

**FUNKCIONALNIJE VJEROVANJE:** *Ako tražim pomoć kad je trebam, pokazujem dobru sposobnost rješavanja problema.*

# STRATEGIJE PROMJENE VJEROVANJA

**Sokratovski  
dijalog**

**Bihevioralni  
eksperiment**

**Kognitivni  
kontinuum**

**Racionalno-  
emocionalno  
igranje uloga**

**Korištenje  
drugih kao  
refereničnih  
točaka**

**Ponašanje “kao  
da”**

**Samootkrivanje**

STRATEGIJA	OPIS
<p><b>SOKRATOVSKI DIJALOG</b></p>	<p>-ista vrsta pitanja kao i kod vrednovanja automatskih misli -vrednovanje u kontekstu specifične situacije</p>
<p><b>BIHEVIORALNI EKSPERIMENT</b></p>	<p>-ukoliko je pravilno osmišljen i izveden – snažniji utjecaj od verbalnih tehnika na terminu -pripaziti na oklijevanje pacijenta -odraditi probu ponašanja na terapiji</p>
<p><b>KOGNITIVNI KONTINUUM ZA MODIFIKACIJU VJEROVANJA</b></p>	<p>- korisno kad pacijent vidi stvari u sve ili ništa terminima (dihotomno mišljenje)</p>



STRATEGIJA	OPIS
<p><b>RACIONALNO-EMOCIONALNO IGRANJE ULOGA</b> <b>(stav-kontrastav)</b></p>	<p>-koristi se najčešće nakon što je terapeut isprobao druge tehnike</p> <p>-korisna kad pacijent intelektualno vidi da je vjerovanje disfunkcionalno, ali ga emocionalno još “osjeća”</p> <p>-1. pacijent igra “emocionalni” dio svoje svijesti; terapeut- “racionalni”</p> <p>-2. zamjena uloga</p> <p>-VAŽNO: i terapeut i pacijent govore kao pacijent (oboje koriste zamjenicu JA)</p>
<p><b>KORIŠTENJE DRUGIH KAO REFERENIČNIH TOČAKA</b></p>	<p>4. načina:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) uvažavanje drugačijih vjerovanja drugih ljudi (“ne treba sve raditi najbolje”)</li><li>2) identificiranje nekog tko ima isto disfunkcionalno vjerovanje</li><li>3) igranje uloga</li><li>4) korištenje djece kao refereničnih točaka ili zamišljanje da imaju djecu</li></ol>

STRATEGIJA	OPIS
<b>PONAŠANJE “KAO DA”</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ponašanje ↔ vjerovanje</li><li>-kad pacijent počne mijenjati svoje ponašanje, vjerovanje će samo po sebi oslabiti</li></ul>
<b>KORIŠTENJE SAMOOKRIVANJA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-terapeut otkriva vlastita ograničavajuća vjerovanja</li><li>-važno da bude relevantno i istinito</li></ul>

# MODIFICIRANJE VJEROVANJA

---

- terapeut često traži od pacijenta procjenu koliko trenutno vjeruje u određeno vjerovanje (0-100%) kako bi odredio je li potreban daljnji rad

## **vjerovanje je oslabljeno kada je:**

- stupanj uvjerenja manji za oko 30%
- kada je pacijent voljan nastaviti mijenjati svoje disfunkcionalno ponašanje usprkos zadržavanju ostatka vjerovanja

# ZAKLJUČAK

