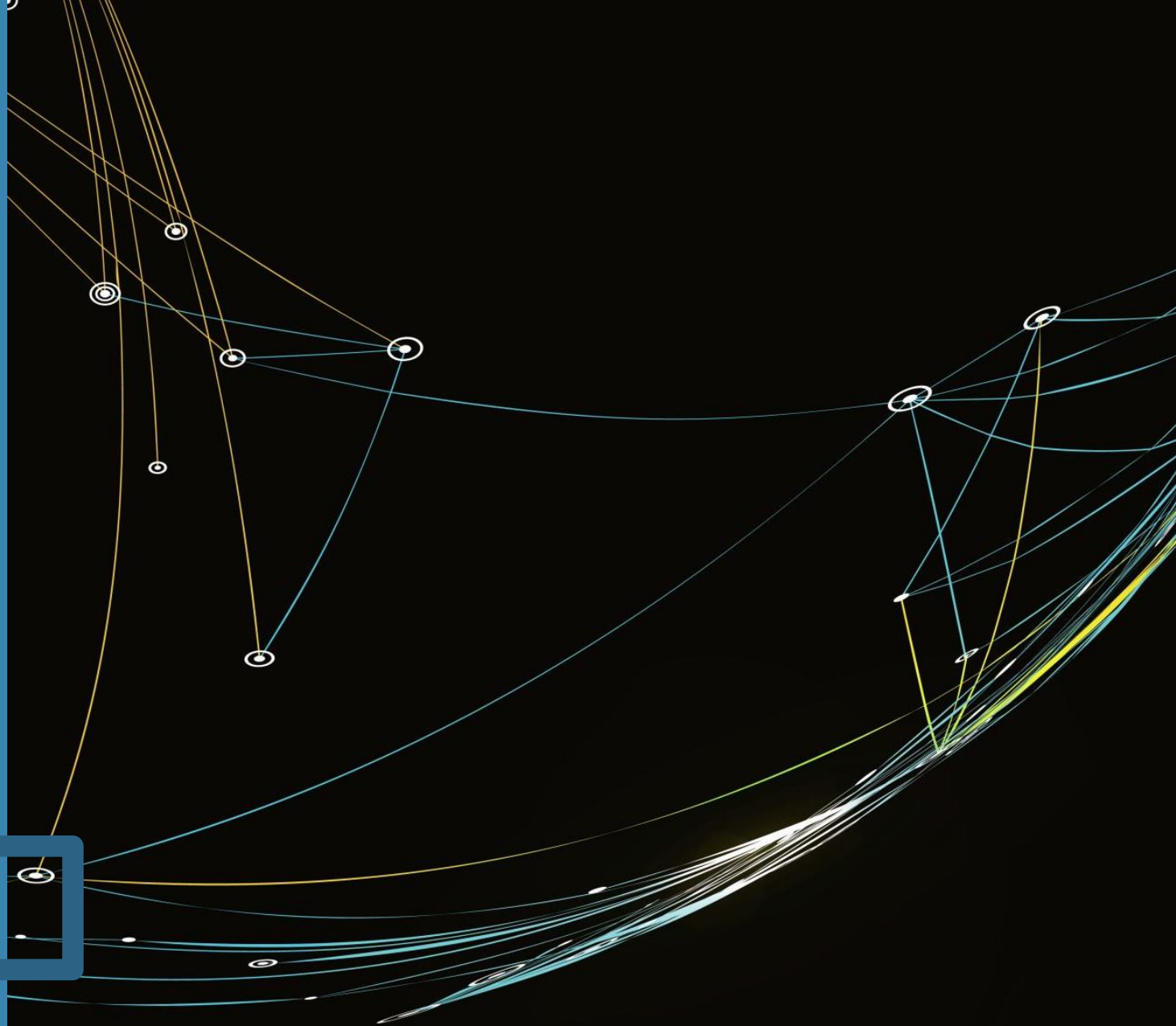


BAZIČNA VJEROVANJA

ANDREA ČARIJA
Split, 24.rujna 2021



Bazična vjerovanja

Najdublje usađene ideje o sebi u našem umu

Opća, pregenalizirana, apsolutna, duboka

Razvijaju se u djetinjstvu

1. POZITIVNA BV

2. NEGATIVNA BV

Većina ljudi zadržava PBV ("Ja sam voljen"; "Ja sam vrijedan")



KATEGORIJE NBV

1. povezana s bespomoćnošću

2. povezana s nevoljenošću

3. povezana s obje kategorije

Isplivavaju na površinu samo u određenim situacijama psihičkog stresa (osim kod poremećaja ličnosti)



TRETMAN
BV

KATEGORIZIRANJE

IDENTIFIKACIJA

PREDSTAVLJANJE

EDUCIRANJE

VREDNOVANJE I MODIFICIRANJE

KATEGORIZIRANJE BV

Kad god klijent iznosi podatke o sebi, terapeut pažljivo sluša kako bi odredio kojoj kategoriji pripadaju BV

Nije uvijek lako odrediti kojoj kategoriji pripada BV

KATEGORIJA BESPOMOĆNOSTI	KATEGORIJA NEVOLJENOSTI
Ja sam bespomoćna	Mene se ne može voljeti
Nemam kontrolu	Ja sam drugačija
Trebam pomoć	Nisam dovoljno dobra
Ja sam promašaj	Sigurno ću biti napuštena
Ja sam nekompetentna	Sigurno ću biti odbačena
Ja sam neadekvatna	Ja sam loša
Ja sam slaba	Ja sam nepoželjna
Ja sam neuspješna	Ja se ne mogu svidjeti

IDENTIFICIRANJE BV

1. TEHNIKA SILAZNE STRELICE

T: Što Vam je prošlo kroz glavu kada nsite mogli završiti zadatak?

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

T: I ako je točno da ništa nemožete napraviti kako valja I da nećete uspjeti, što to znači?

K: Ja sam beznadna. Tako sam neadekvatna → BV

2. BV IZRAŽENA U OBLIKU AM

T: Što Vam je prošlo kroz glavu kada ste zakasnili na sastanak?

K: Trebala sam se bolje organizirati. Ništa ne mogu napraviti kako treba. Tako sam nesposobna.

3. TRAŽENJE CENTRALNE TEME U KLINETOVIM AM

4. DIREKTNO IZAZIVANJE BV

PREDSTAVLJANJE BV

- Iskazivanje hipoteze o BV klijenta
- Nakon što prikupimo dovoljno informacija i procjene spremnosti klijenta za konceptualizaciju

1. DIREKTNO IZNOŠENJE KONCEPTUALIZACIJE

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

2. PREGLED POVEZANIH AM

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

3. DIJAGRAM KOGNITIVNE KONCEPTUALIZACIJE

Istraživanje utjecaja iz djetinjstva

Podaci iz osobne povijesti → za stvaranje hipoteze o formiranju BV i objašnjavanju netočnog ili djelom netočnog djelovanja iako čvrsto vjeruju u njega.

EDUCIRANJE O BV

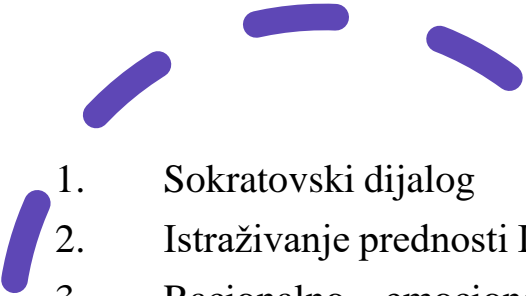
Za klijente je bitno da o BV nauče slijedeće:

- Da su to ideje, ne nužno istinite.
- Da, iako u njih vjeruju snažno i „osjećaju“ da su istinita, BV su djelom ili potpuno neistinita.
- Da, kao ideje, možemo testirati istinitost.
- Da mogu biti ukorijenjena od djetinjstva, i da možda nisu bila istina ni kada su u njih povjerovali prvi puta.
- Nastavljaju se održavati putem selektivnog procesiranja informacija - prihvaćamo podatke koji ih jačaju dok istovremeno ignoriramo ili odbacujemo podatke koji bi ih mogli promijeniti.
- Da zajedno možete kroz niz strategija promijeniti te ideje kako bi sebe vidjeli na realniji način.
- Teže je prepoznati i prihvatiti podatke zbog njihovog stanja

MODIFICIRANJE BV I JAČANJE NOVIH

- Identificirajući NBV, terapeut u sebi razvija novo, realističnije i funkcionalnije vjerovanje te vodi klijenta prema njemu
- Djelom pozitivnije vjerovanje od njihovog trenutnog će općenito lakše biti prihvaćeno od izrazito ekstremnog pozitivnog vjerovanja.

<i>Staro Bazično Vjerovanje</i>	<i>Novo Bazično Vjerovanje</i>
„Ja sam potpuno nevoljen“	„Općenito se većini sviđam“
„Ja sam loš“	„Ja sam OK“
„Ja sam nemoćan“	„Imam kontrolu nad mnogim stvarima“
„Defektan sam“	„Normalan sam, s vrlinama i slabostima“

- 
1. Sokratovski dijalog
 2. Istraživanje prednosti I nedostataka
 3. Racionalno – emocionalno igranje uloga
 4. Ponašanje "kao da"
 5. Bihevioralni eksperiment
 6. Samootkrivanje
 7. Kognitivni kontinuum
 8. Obrazac bazičnog vjerovanja
 9. Ekstremni kontrast
 10. Razvijanje metafora
 11. Povijesni testovi
 12. Restrukturiranje ranih uspomena
 13. Kartice za suočavanje



Tehnike za modificiranje BV

Obrazac bazičnog vjerovanja

- Nakon što je identificirao staro bazično vjerovanje I oblikao novo, terapeut može pacijenta upoznati s obrascem bazičnog vjerovanja (Core Belief Worksheet)
- Poželjno nakon što je klinet naučio da AM nisu točne ili su na neki način iskrivljene te nakon usvojenog procesa mijenja I vrednovanja AM

1. identifikacija i procjenjivanje stupnja uvjerenosti u SBV i NBV (terapeut i klijent)

2. opažanje djelovanja vjerovanja I oblikovanje dokaza koji podržavaju SBV (klijent na seansi i u DZ)

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 sam dobro prezentaciju; razumjela ovaj obrazac; napravila dobar plan posla...*

Dokazi koji podržavaju staro BV s alternativnim objašnjenje: *nisam bila dobro pripremljena ALI nisam imala dovoljno vremena. Idući put ću napraviti bolje.*

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

Dostavila 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
mladiću 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, ali 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.

Obrazac bazičnog vjerovanja

- Nakon što je identificirao staro bazično vjerovanje I oblikao novo, terapeut može pacijenta upoznati s obrascem bazičnog vjerovanja (Core Belief Worksheet)
- Poželjno nakon što je klinet naučio da AM nisu točne ili su na neki način iskrivljene te nakon usvojenog procesa mijenja I vrednovanja AM
- *1. identifikacija i procjenjivanje stupnja uvjerenosti u SBV i NBV (terapeut i klinet)*
- *2. opažanje djelovanja vjerovanja I oblikovanje dokaza koji podržavaju SBV (klinet na seansi i u DZ)*

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 bazičnog vjerovanja razmatranjem različite situacije. (npr. Priča o *Pepeljugi*)



Povijesno testiranje bazičnog vjerovanja

1. **KORAK**- istraživanje načina na koji je vjerovanje nastalo; terapeut pomaže klijentu u traženju dokaza koji su podržavali bazično vjerovanje od ranog djetinjstva i u otkrivanju dokaza koji mu proturiječe.

- Dovođavanje nastavlja na seansi ili za DZ

2. **KORAK** – traženje za dokazima koji podržavaju novo pozitivno vjerovanje za svako razdoblje i njihovo zapisivanje

3. **KORAK** – preoblikovanje svakog negativnog dokaza

4. **KORAK** - 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 sve, u I zbog toga sam se ponekad osjećala neadekvatno, ali općenito nisam bila neadekvatna.*

T: Sally, želio bih znati gdje je ta ideja da ste neadekvatni začeta.

P: Dobro.

T: Izvadimo obrazac bazičnog vjerovanja pa ćemo ga uskoro koristiti. Sjećate li se bilo čega iz ranog djetinjstva što vas je tada moglo navesti da vjerujete da ste bili neadekvatni? Recimo, prije osnovne škole?

P: Sjećam se vrtića. Nešto sam radila sa slagicama i učitelj je vikao na mene. Plakala sam i plakala –

T: Bili ste prespori?

P: Da, tako nešto.

T: I osjećali ste se prilično neadekvatni?

P: Da.

T: Dobro, zapišite to na desnoj strani obrasca. Poslije ćemo dodati preoblikovanje. Još nešto?

P: Sjećam se kad je moja obitelj išla na izlet. Svi su dobro vozili bicikle, samo sam ja zaostajala.

Restrukturiranje ranih sjećanja

- Emocionalna ili iskustvena tehnika kojom se pobuđuju osjećaji
- *1. igranje uloga* – pomaže reinterpretirati prijašnje traumatsko iskustvo
- *2. ponovno proživljavanje* raznih uznemirujućih događaja koristeći imaginaciju, pri čemu terapeut:
 - ✓ identificira uznemirujuću situaciju
 - ✓ pojačava klijentov osjećaj usmjeravajući se na AM, emocije i senzacije
 - ✓ pomaže da se identificira i ponovno proživi relevantno iskustvo
 - ✓ u imaginaciji s „mlađim” dijelom klijenta radi se identifikacija AM, emocija i vjerovanja
 - ✓ pomaže se klijentu u razvijanju različitog razumijevanja istog iskustva pomoću sokratovskog dijaloga, igranja uloga...
- Na kraju se zapisuje staro vjerovanje aktivirano u sjećanju i novo vjerovanje te postotak uvjerenosti u isto, te se onda preslikava na sadašnju uznemirujuću situaciju i pomaže u stvaranju adaptivnijeg zaključka

- RAD NA BV je konstantan i sistematski proces.
- UZ specifične tehnike za rad na BV koriste se i sve tehnike za AM i PV

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



Hvala na pažnji!