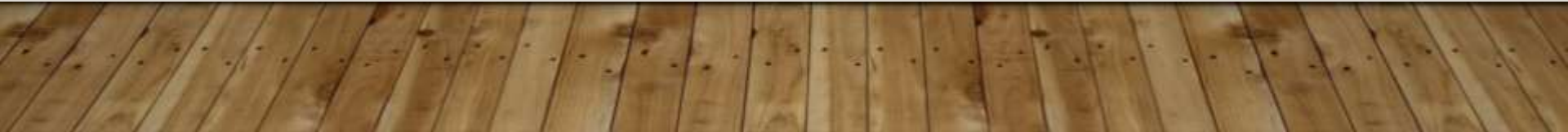


POSREDUJUĆA VJEROVANJA



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>SOKRATOVSKI DIJALOG</p>	<p>-ista vrsta pitanja kao i kod vrednovanja automatskih misli -vrednovanje u kontekstu specifične situacije</p>
<p>BIHEVIORALNI EKSPERIMENT</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>KOGNITIVNI KONTINUUM ZA MODIFIKACIJU VJEROVANJA</p>	<p>- korisno kad pacijent vidi stvari u sve ili ništa terminima (dihotomno mišljenje)</p>



STRATEGIJA	OPIS
<p>RACIONALNO-EMOCIONALNO IGRANJE ULOGA (stav-kontrastav)</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>KORIŠTENJE DRUGIH KAO REFERENIČNIH TOČAKA</p>	<p>4. načina:</p> <ol style="list-style-type: none">1) uvažavanje drugačijih vjerovanja drugih ljudi (“ne treba sve raditi najbolje”)2) identificiranje nekog tko ima isto disfunkcionalno vjerovanje3) igranje uloga4) korištenje djece kao refereničnih točaka ili zamišljanje da imaju djecu

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

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

