

# Bazična vjerovanja

**Sanja Bulog, mag.psych.**

Praktikum 2 BKT

Osijek, 12. ožujka 2022.





# Sadržaj izlaganja

**01**

**Što su BV?**

**02**

**Kako radimo s  
BV?**

Koraci i različite tehnike  
za modifikaciju BV

# Što su bazična vjerovanja?

- **Najosnovnije ideje i vjerovanja koja osoba ima o sebi**
- Razvijaju se u djetinjstvu kao rezultat interakcije sa značajnima drugima i kao rezultat različitih situacija u kojima je osoba bila
- Većina ljudi tijekom života ima relativno pozitivna BV, dok se NBV aktiviraju u razdobljima stresa ili ponekad tijekom života
- Neki pacijenti s poremećajima ličnosti imaju gotovo stalno aktivirana BV
- Negativna BV su najčešće globalna, pretjerano generalizirana i apsolutna

# BV dijelimo u dvije kategorije

01

## Povezane s bеспomoćnošću

- Беспomoćан сам.
- Немам снаге.
- Немам контролу.
- Слаб сам.
- Ранјив сам.
- Неадекватан сам.
- Некомпетентан сам.

02

## Povezane s nevoljenošću

- Немогуће ме волјети.
- Непривлачан сам.
- Нежелјен сам.
- Никогa није брига за мене.
- Лош сам.
- Нисам довољно добар да би ме други волјели.
- Бит ćу напуштен.
- Остат ćу сам.

- Неки пацијенти имају бaziчна вјеровања која припадају у једну категорију, а неки имају BV из обје категорије
- Неки клијенти могу имати негативна BV о другим људима - „Другима се не може вјеровати“, „Други ће ме повриједити“

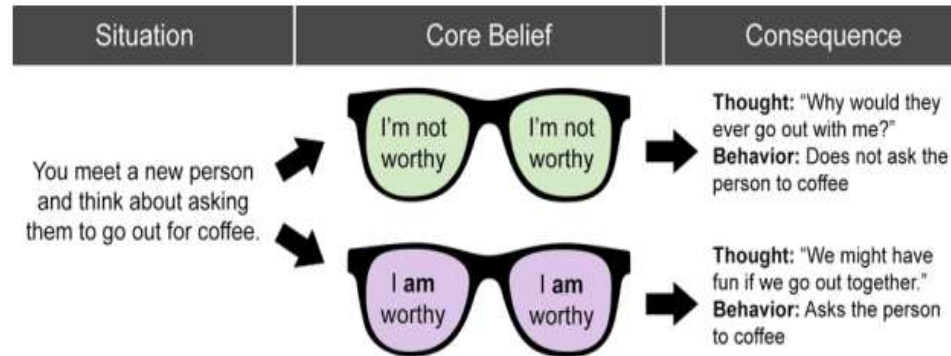
# Utjecaj BV na misli, osjećaje, ponašanje

- Kad se BV aktivira, klijent lako procesira informacije koje podržavaju bazično vjerovanje, ali ignorira ili iskrivljuje informacije koje nisu u skladu s BV

○ „To što sam dobra u engleskom ne znači da sam kompetentna, jednostavno mi to ide.“

○ „To što sam dobila trojku iz kolokvija iz ekonomije zapravo pokazuje koliko sam nekompetentna.“

Think of core beliefs like a pair of sunglasses. Everyone has a different “shade” that causes them to see things differently.



# Rad s bazičnim vjerovanjima

01

Kategorizacija  
BV

02

Identifikacija

04

Prezentiranje BV  
klijentu

05

Educiranje  
klijenta o BV

06

Modificiranje BV i jačanje  
novih (funkcionalnijih)  
vjerovanja

# 1. KATEGORIZACIJA BV

- Pripada li BV u kategoriju nevoljenosti ili bespomoćnosti
- Primjer: „Puno radim, ne mogu se koncentrirati, bojim se da ću podbaciti” => kategorija bespomoćnosti.
- Ponekad će klijent pružiti informacije koje mogu spadati u obje kategorije
- Tada trebamo utvrditi značenje te misli kako bismo utvrdili smatra li klijent za sebe da nije dovoljno dobar
  - kako bi nešto **postigao** (kategorija bespomoćnosti) ili
  - nije dovoljno dobar da bi ga drugi **voljeli** (kategorija nevoljenosti)



## 2. IDENTIFIKACIJA BV

- Koristimo iste tehnike kao i kod identificiranja posredujućih vjerovanja, a osim toga tražimo i centralne teme u klijentovim automatskim mislima



## 2. IDENTIFIKACIJA BV

T: Što Vam je prošlo kroz glavu kad niste mogli dovršiti zadatak iz statistike?

K: Ništa ne mogu napraviti kako treba. Nikad neću uspjeti u ovome.

T: A ako je to točno, da ne možete napraviti ništa kako treba i da nećete uspjeti u ovome, što to znači?

K: **Beznadna sam. Tako sam nekompetentna. (BV)**

T: Koliko vjerujete u to?

K: 100%

T: Postoje li neki dokazi da niste tako nekompetentni?

K: Ne, mislim da ne.

T: Spomenuli ste da Vam dobro ide na drugim kolegijima?

K: Da, ali ne koliko bi trebalo ići.

T: Da li ideja da Vam ide dobro u drugim kolegijima proturječi ideji da ste nekompetentni?

K: Ne, da sam stvarno kompetentna, išlo bi mi puno bolje.

T: Kako Vam ide u drugim poljima života? Briga o sebi, upravljanje stanom i financijama?

K: Tu mi također ide prilično loše.

T: Dakle, ova ideja da ste nekompetentni se proteže i na ostale aspekte Vašeg života?

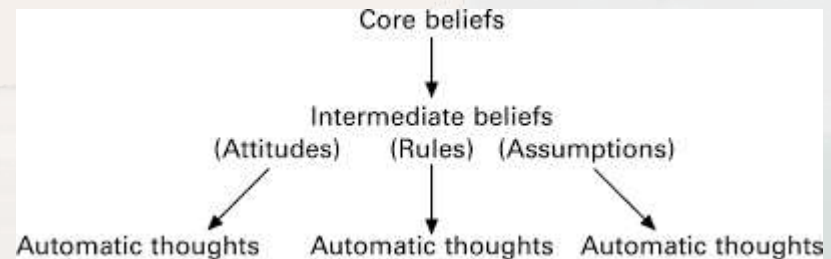
K: Da, na sve.

T: U redu, vidim da snažno vjerujete u tu ideju. Vratit ćemo joj se neki drugi put.

**TEHNIKA SILAZNE  
STRELICE**

### 3. PREZENTIRANJE BV KLIJENTU

- Kada skupimo dovoljno informacija za formiranje hipoteze o BV i kada procijenimo da je to klijent spreman čuti, prezentiramo konceptualizaciju klijentu
- Razgovaramo o klijentovih nekoliko povezanih automatskih misli koje je imao u različitim situacijama i tada ga pitamo da pokuša ustanoviti temu u podlozi tih misli.
- Možemo kratko ispitati neke događaje iz djetinjstva – uvid u to kako se formiralo BV.



## 4. EDUCIRANJE KLIJENTA O BV I PRAĆENJE NJIHOVOG DJELOVANJA

- U sklopu psihoedukacije važno je da klijent o svom BV shvati sljedeće:
  - **To je samo ideja, ne nužno istina**
    - Klijent u tu ideju može snažno vjerovati, čak i „osjećati“ da je istinita, a ona opet može biti većinom ili potpuno netočna
  - To je ideja koja može biti **testirana** (kao hipoteza)
  - Ta ideja potječe iz događaja u djetinjstvu
  - Ona se nastavlja održavati kroz djelovanje **shema** u kojima klijent „propušta“ informacije koje podržavaju BV dok ignorira ili umanjuje informacije koje su u suprotnosti s BV
  - Da klijent i terapeut zajedničkim radom mogu koristiti različite strategije za modificiranje BV kako bi klijent sebe vidio u realističnijem svjetlu



## 5. MODIFICIRANJE BV I JAČANJE NOVIH VJEROVANJA

- Nakon što smo identificirali negativna BV, produciramo novo, **realističnije** i **funkcionalnije** vjerovanje i kroz njega vodimo klijenta.

### Već opisane

Sokratovski dijalog

Propitivanje prednosti i nedostataka

Racionalno-emocionalna igra uloga

Bihevioralni eksperiment

Kognitivni kontinuum

Samootkrivanje

### Nove tehnike

Radni listić za BV

Ekstremni kontrasti

Razvijanje metafora

Povijesno testiranje BV

Restrukturiranje ranih sjećanja

## 5.1. MODIFICIRANJE BV I JAČANJE NOVIH VJEROVANJA – RADNI LISTIĆ ZA BV

- Rad na BV započinje nakon što je klijent **naučio** evaluirati i modificirati svoje automatske misli i razumije da može modificirati svoje nefunkcionalno razmišljanje
- Važan preduvjet je i dobar terapijski savez
- Klijent i terapeut zajedno rade na radnom listiću za BV

## CORE BELIEF WORKSHEET

Old core belief: I'm inadequateHow much do you believe the old core belief right now?(0-100) 60%\*What's the most you've believed it this week?(0-100) 90%\*What's the least you've believed it this week?(0-100) 60%New belief: I'm adequate in most ways (but I'm only human, too).How much do you believe the new belief right now?(0-100) 50%Evidence that contradicts  
old core belief and  
supports new belief

Did good work on literature paper

Asked a question in statistics

Understand this worksheet

Got a B on chemistry test

Made decisions about next year

Arranged to switch phones, bank  
accounts, insurance, etc.Got together all the references I need  
for econ paperUnderstood most of Chapter 6 in  
statistics bookExplained statistics concept to guy  
down the hallEvidence that supports  
old core belief  
with reframeDidn't understand econ concept in class BUT  
I hadn't read about it and I'll probably  
understand it later. At worst it's an inadequacy  
but maybe it's actually her fault for not  
explaining it well enough.Didn't go to the teaching assistant for help  
BUT that doesn't mean I'm inadequate. I  
was nervous about going because I think I  
should be able to figure out these things myself  
and I thought he'd think I was unprepared.Got a B on my literature paper, BUT it's an  
okay grade. If I were really inadequate, I  
wouldn't even be in college.

## 5.2. MODIFICIRANJE BV I JAČANJE NOVIH VJEROVANJA – EKSTREMNI KONTRASTI

- Zamolimo klijenta da se uspoređi s nekim (stvarnim ili zamišljenim) tko je negativan ekstrem kvalitete vezane uz pacijentovo BV.
- „Poznajete li nekoga u svojoj školi tko je zaista nekompetentan ili se barem ponaša neadekvatno?“
- „U usporedbi s njime, koliko ste Vi nekompetentni?“
- „Kad biste bili nekompetentna i neadekvatna osoba, što biste sve radili drukčije od ovoga što sada radite?“
- „Koliko ste sada blizu tome?“
- „Biste li onda rekli da je etiketiranje Vas kao nekompetentne osobe točno?“

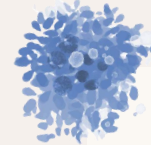
## 5.3. MODIFICIRANJE BV I JAČANJE NOVIH VJEROVANJA – RAZVIJANJE METAFORA

- Povlačenje paralela s drugim situacijama
- Primjer: klijentica vjeruje da mora biti loša osoba jer ju je majka kao malu loše tretirala. Terapeut povlači paralelu s pričom o Pepeljugi u kojoj zla maćeha tretira svoje dijete loše bez da je ono išta skrivilo



## 5.4. POVIJESNO TESTIRANJE BV

- Pomažemo klijentu da traži dokaz koji podržava BV iz ranog djetinjstva, kao i dokaze koji ga **ne** podržavaju.
- Ovaj proces se započinje nakon što je pacijent počeo uviđati djelovanje svog BV na sadašnju situaciju i počeo ga modificirati.
- Npr. pitamo klijenta sjeća li se nekih situacija iz djetinjstva zbog kojih je vjerovao da je nekompetentan.
- Nakon toga se prisjetimo pozitivnih sjećanja koja su bila zatomljena, preformuliramo negativne tvrdnje u pozitivne te sažmemo sve u svaki razvojni period – rano djetinjstvo, 1.- 4. razred OŠ, 5. - 8. razred OŠ, srednja škola
- **Rezultat:** *Radila sam mnoge stvari dobro, od sporta do odgovornosti za mnoge stvari i u školi i kod kuće. Istina je da nisam dobivala sve petice i nisam bila dobra u svemu. Osjećala sam se nekompetentno s vremena na vrijeme, ali generalno sam bila kompetentna.*



## 5.5. RESTRUKTURIRANJE RANIH SJEĆANJA

- Za većinu pacijenata s Osi I, racionalne ili intelektualne tehnike su dovoljne za modificiranje BV
- Za ostale (PL) se mogu koristiti emocionalne ili iskustvene tehnike u kojima se pobuđuje klijentov afekt
- Jedna od tehnika koja se koristi je igra uloga, ponovno odigravanje događaja koje klijentu pomaže reinterpreterati ranije traumatsko iskustvo
- Tehnika imaginacije – klijent se vraća u situaciju (najčešće iz djetinjstva) koja je povezana s razvojem BV



Na taj način pomažemo klijentu da ponovno proživi situaciju i stekne drugačije razumijevanje te situacije.



# Zaključno

- Najosnovnije ideje i vjerovanja koja osoba ima o sebi
  - Negativna BV najčešće globalna, pretjerano generalizirana i apsolutna
  - BV iziskuju konstantan i sistematičan rad
- **UZ specifične tehnike za rad na BV koriste se i sve tehnike za AM i PV**



**Hvala na pažnji!**