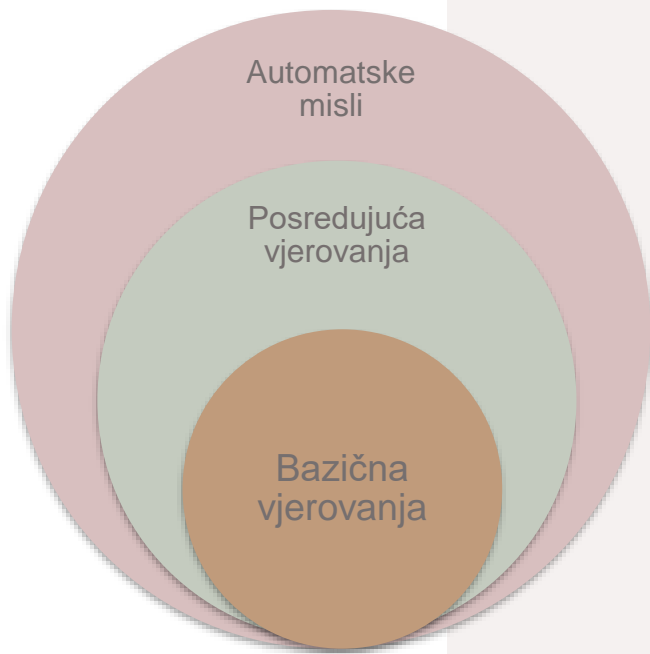


Posredujuća vjerovanja

Vlasta Topčić
Osijek, 19.02.2022.



Što su posredujuća vjerovanja?



PRAVILA, STAVOVI I PRETPOSTAVKE koje pacijent ima o sebi, drugima i svom osobnom svijetu

Nije ih toliko lako mijenjati kao AM, ali još uvijek lakše nego bazična vjerovanja

PRAVILO:

Uvijek trebam dati sve od sebe.

STAV:

Strašno je biti neadekvatan.

PRETPOSTAVKA:

Ako radim vrlo naporno, onda ću to moći napraviti kako treba.

OTKRIVANJE I MIJENJANJE POSREDUJUĆIH VJEROVANJA



OTKRIVANJE POSREDOJUĆIH VJEROVANJA



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
- nastavlja tako raditi sve dok ne otkrije jedno ili više važnih vjerovanja

- “Ako je istina da niste napravili dobar posao na predavanju, što bi to značilo?”

pitanjem što AM znači
pacijentu dode se do
posredujućeg vjerovanja

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

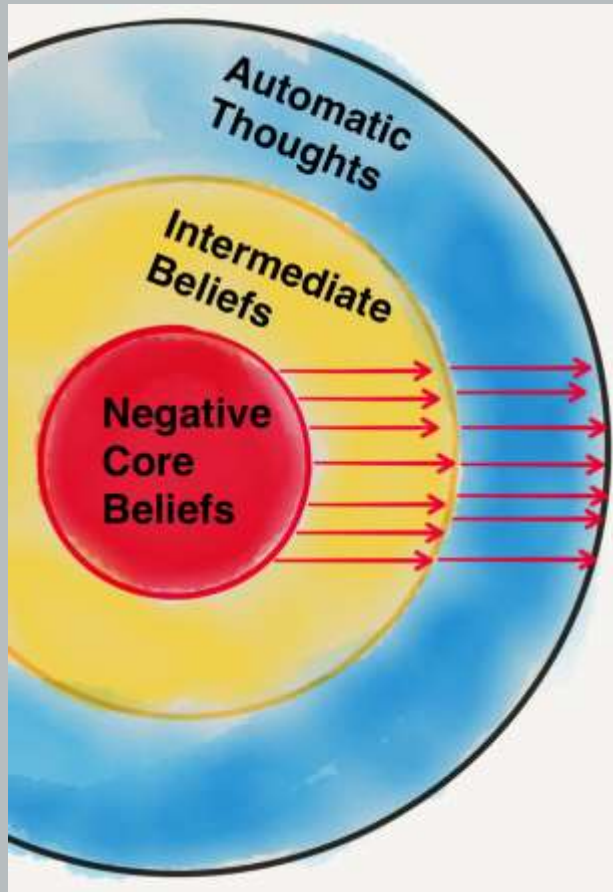
upotreba
različitih
pitanja:

DONOŠENJE ODLUKE O MODIFIKACIJI VJEROVANJA



Na što se terapeut treba usmjeriti prije odluke o modifikaciji PV?





MODIFICIRANJE VJEROVANJA

Prilikom procesa modifikacije, terapeut stalno od pacijenta traži procjenu uvjerenja u određeno vjerovanje (0-100%)

Općenito, vjerovanje je oslabljeno kada je:

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

Modificiranje vjerovanja

Staro vjerovanje: Ako ne postignem najviše, onda sam gubitnik. (55%)

Novo vjerovanje: Potpuni sam gubitnik, samo ako sam neuspješan na svim područjima. (80%)



Strategije za mijenjanje vjerovanja

Sokratovski
dijalog

Bihevioralni
eksperiment

Kognitivni
kontinuum

Racionalno.-
emocionalno
igranje uloga

Korištenje
drugih kao
referentnih
točaka

Ponašanje „kao
da”

Samootkrivanje



1. SOKRATOVSKI DIJALOG



Ista vrsta pitanja kao i kod vrednovanja automatskih misli

Vrednovanje u kontekstu specifične situacije, kako bi se vjerovanje učinilo konkretnijim i smislenijim



2. BIHEVIORALNI EKSPERIMENT

- Ukoliko je pravilno osmišljen i izveden, snažniji utjecaj od verbalnih tehnika u uredu
- Pripaziti na oklijevanje pacijenta
- Odraditi probu ponašanja na terapiji
- Predvidjeti značenja potencijalnih ishoda BE za pacijenta



4. RACIONALNO-EMOCIONALNO IGRANJE ULOGA

Koristi se najčešće nakon što je terapeut isprobao druge tehnike

Korisna kad pacijent intelektualno vidi da je vjerovanje disfunkcionalno, ali ga emocionalno još "osjeća"



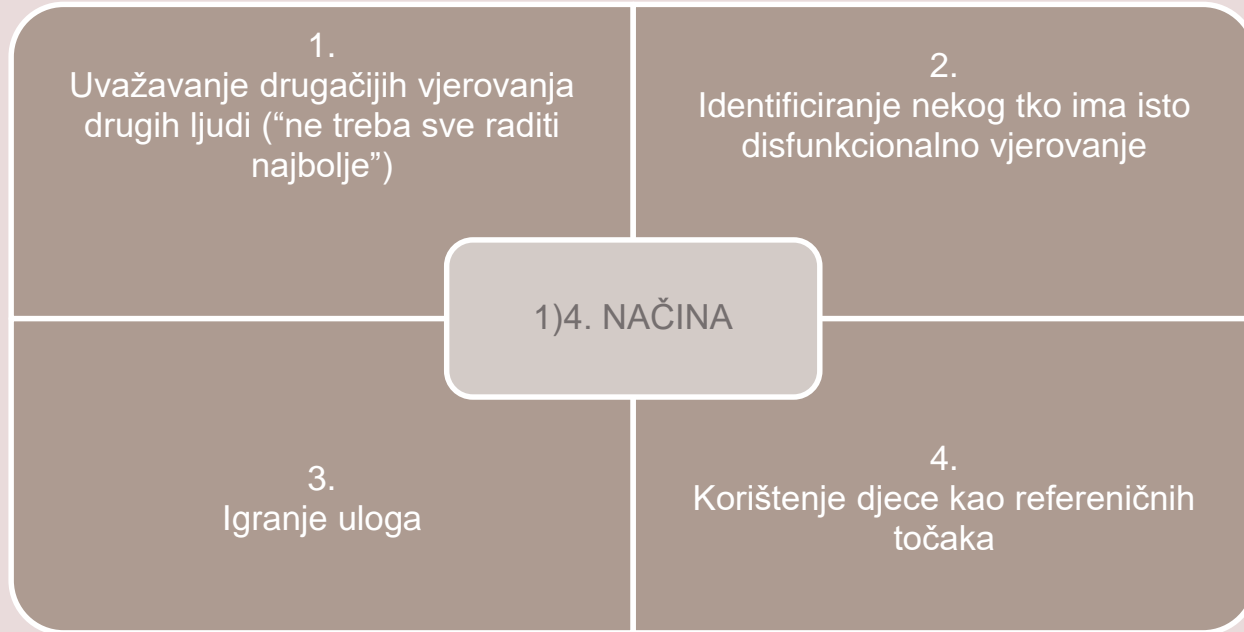
1. pacijent igra "emocionalni" dio svoje svijesti, dok terapeut- "racionalni"
2. zamjena uloga (pacijent ima priliku verbalizirati racionalne argumente koje je modelirao terapeut)

Terapeut i pacijent govore kao pacijent (oboje koriste zamjenicu JA)

5. UPOTREBLJAVANJE DRUGIH LJUDI KAO REFERENIČNIH TOČAKA U MODIFIKACIJI VJEROVANJA



Korisno za psihološko distanciranje od vlastitih disfunkcionalnih vjerovanja



6. PONAŠANJE “KAO DA”

Promjene u ponašanju često vode do promjene u vjerovanju

Kad pacijent počne mijenjati svoje ponašanje, vjerovanje će samo po sebi oslabiti



7. KORIŠTENJE SAMOOKRIVANJA ZA MIJENJANJE VJEROVANJA



Terapeut otkriva vlastita ograničavajuća vjerovanja, s ciljem da pacijenti svoje probleme ili vjerovanja promatraju na drugačiji način

Važno da bude relevantno i istinito

LITERATURA:

Beck, J. (2011). *Kognitivna terapija: osnove, educiranje i uvježbavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap. – 10. poglavlje

