



The background features several abstract blue watercolor-style shapes. In the top left, there are two overlapping, soft-edged shapes. On the right side, there are several thin, parallel, curved lines that resemble a stylized wave or a series of concentric arcs. In the bottom left corner, there is a cluster of small, dark blue dots of varying sizes, scattered across the white background. The overall aesthetic is clean, modern, and artistic.

# Vjeronanja

Praktikum 2  
Edukacija iz bihevioralno-kognitivnih terapija



# Što su vjerovanja

- Neartikulirane ideje o sebi, drugima, svijetu i budućnosti
  - Utječu na pojavu automatskih misli
    - Moguće ih je testirati
- 
- 



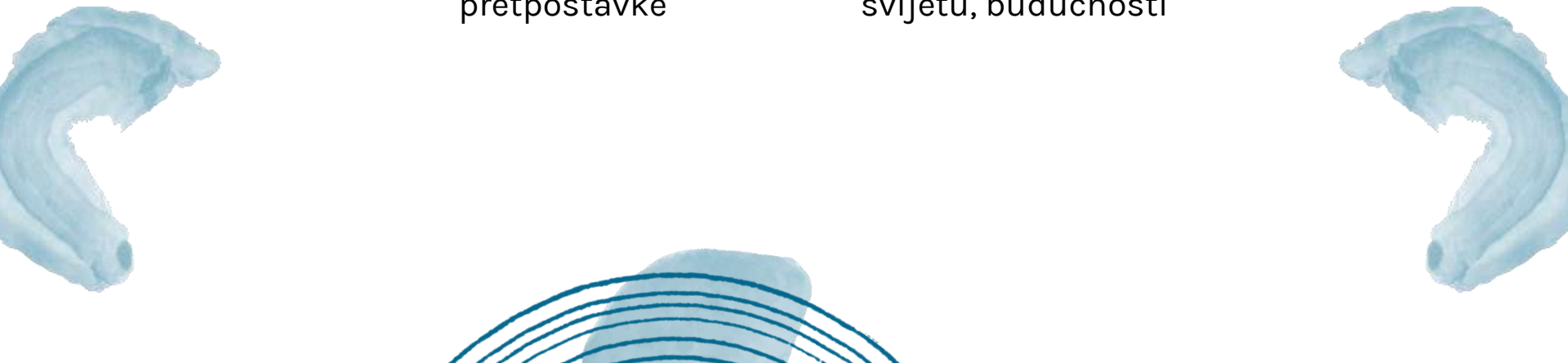
# Vrste vjerovanja

## Posredujuća

Stavovi, pravila i  
pretpostavke

## Bazična

O sebi, drugima,  
svijetu, budućnosti



# Bazična vjerovanja

## **Adaptivna**

realistična, funkcionalna,  
fleksibilna

## **Neadaptivna**

rigidna,  
ekstremna, apsolutna

## **Kada i kako nastaju?**

- vrlo rano
- genetske predispozicije
  - iskustva učenja
- značenja koja se pridaju iskustvima



# Vrste bazičnih vjerovanja

**BV o**

## **bespomoćnosti**

U obavljanju stvari, u odnosu na druge, u osobnosti da se zaštitim

**BV o**


## **nevoljenosti**

Imam kvalitete koje onemogućuju dobivanje ljubavi i ostvarenja bliskosti

**BV o**

## **bezvrijednosti**

Nemoralan sam, opasan, ne zaslužujem živjeti



# Bespomoćnost

- „Nisam učinkovit u obavljanju stvari.”
- „Nisam dovoljno dobar (u smislu postignuća).”
- „Nesposoban sam / neučinkovit / bespomoćan / beskoristan / potrebit.”
- „Nisam učinkovit u zaštiti samog sebe.”
- „Nemoćan sam / slab / ranjiv, zarobljen / izvan kontrole.”
- „Nisam učinkovit u usporedbi s drugima.”
- „Inferioran sam / neuspješan / gubitnik / defektan / beskoristan.”

# Nevoljenost

- „Nisam voljen / nisam simpatičan / nepoželjan sam / neprivlačan / dosadan / nevažan / neželjen.”
- „Drugačiji sam / štreber / loš / defektan / nisam dovoljno dobar / nemam ništa za ponuditi / nešto nije u redu sa mnom / neprihvatljiv sam.”

# Bezvrijednost

- „Nemoralan sam /grešnik / bezvrijedan / neprihvatljiv.”
- „Opasan sam.,,
- „Toksičan sam.,,
- „Zao sam.”
- „Ne zaslužujem živjeti.”

**Što se događa kada se  
vjerovanje aktivira?**



# Kako identificiramo vjerovanja?



The background features abstract blue watercolor washes and line art. On the left, there are several curved, parallel lines in a darker blue. The rest of the background is filled with light blue watercolor splatters and dots of varying sizes, creating a textured, artistic effect.

# Identificiranje adaptivnih BV

Što ranije u terapiji

- *Opišite svoje najbolje razdoblje.*
- *Što ste tada mislili o sebi? Kako su Vas vidjeli drugi?*

# Identifikacija neadaptivnih BV

## 1. Traženje središnje teme u NAM

- kada klijenti iznose probleme, NAM, emocije i ponašanja - razmišljamo o mogućoj kategoriji BV-a
- kada prepoznamo NAM u nizu situacija - pitati klijenta da zaključi o temeljnom obrascu tih misli

„Vidite li zajedničku temu u ovim automatskim mislima?“

# Identifikacija neadaptivnih BV

## 2. Tehnika silazne strelice

- Tražimo od klijenta da pretpostavi da su njegove NAM točne i pitamo o značenju

“Ako je to točno, što to govori o vama?”

“Što je u tome najgore?”

# Identifikacija neadaptivnih BV

## 3. Prepoznavanje da je BV izrečeno kroz NAM

„Osramotio sam se (NAM), tako sam čudan (BV).„

„Ide mi tako sporo (NAM), glup sam (BV).“

# Identifikacija neadaptivnih BV

## 4. Korištenje popisa tipičnih neadaptivnih BV

Tražiti da klijent označi koja se odnose na njega ili koliko jako u njih vjeruje

# Identifikacija neadaptivnih PV

## 1. Prepoznamo da je PV izrečeno kroz NAM

Jeste li nekoga pitali za pomoć?

„Ako moram tražiti za pomoć, znači da sam nesposobna.”

Što Vam je išlo kroz glavu?

„Razočarat ću ih (NAM). Grozno je razočarati druge (PV).”

# Identifikacija neadaptivnih PV

## 2. Izravno traženje PV-a

K: Ne smijem si dopustiti da se uzrujam.

T: Što je loše u doživljavanju neugodnih emocija?

K: Ako se to dogodi, izgubit ću kontrolu. (PV)

"Što mislite o traženju drugih za pomoć?,"

"Ako drugima ne ugodite, što onda?"

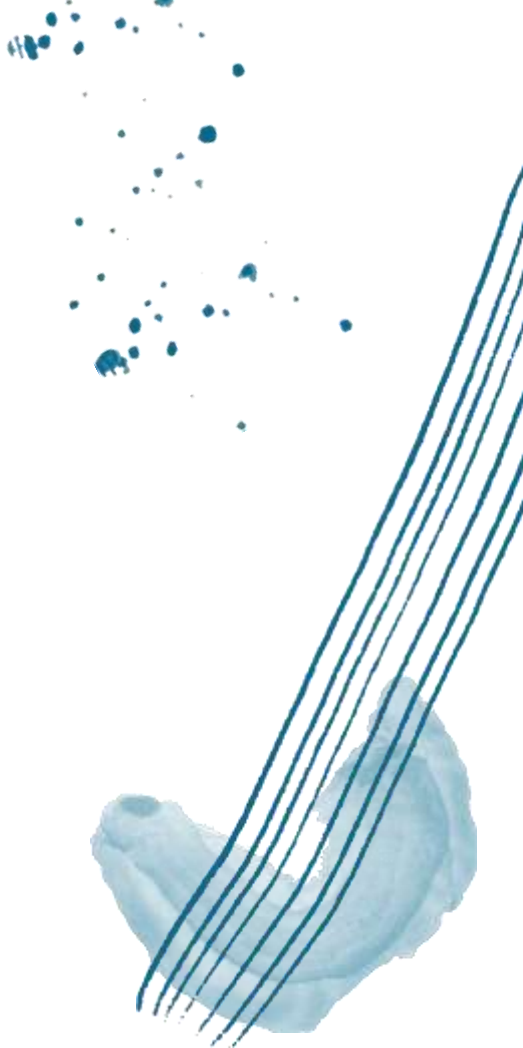
# Identifikacija neadaptivnih PV


## 3. Korištenje upitnika

Tražiti da klijent označi koja se odnose na njega ili koliko jako u njih vjeruje



# Kako odlučujemo koja vjerovanja mijenjati?

- povezana s problemom koji klijent želi riješiti
  - prepreka za ostvarivanje cilja
  - klijent u njih snažno vjeruje
  - prestroga, apsolutističina, dovode do uznemirenosti
  - dovode do disfunkcionalnih ponašanja
- 



**Kako znati da  
je dobro  
vrijeme za  
mijenjanje  
vjerovanja?**


# Kada radimo na vjerovanjima?

- Što ranije
- Ako su vrlo čvrsta i generalizirana - sredinom tretmana, a do tada radimo na NAM (indirektan rad na vjerovanjima)
- Pitanja koja pomažu da donesemo odluku:

*Hoće li se klijent moći nositi s negativnim emocijama koje se mogu pojaviti kada identificiramo vjerovanje?*

*Hoće li klijent moći evaluirati vjerovanje s nekom dozom objektivnosti?*


*Je li odnos dovoljno snažan? Vjeruje li mi klijent i smatra li da ću ga razumjeti? Imam li kredibilitet?*



Nisu nužno istinita,  
moguće ih je  
testirati i mijenjati.


Naučena su, a ne  
urođena. Postoji  
niz novih vjerovanja koje  
možemo usvojiti.

## Što želimo da klijenti nauče o vjerovanjima?




Mogu biti jako  
čvrsta i možemo imati  
osjećaj kao da su  
istinita, ali većina ih je  
djelomično ili potpuno  
netočna

Kada su vjerovanja  
aktivirana, uočavamo  
informacije koje su im  
sukladne, a ignoriramo  
nesukladne informacije.



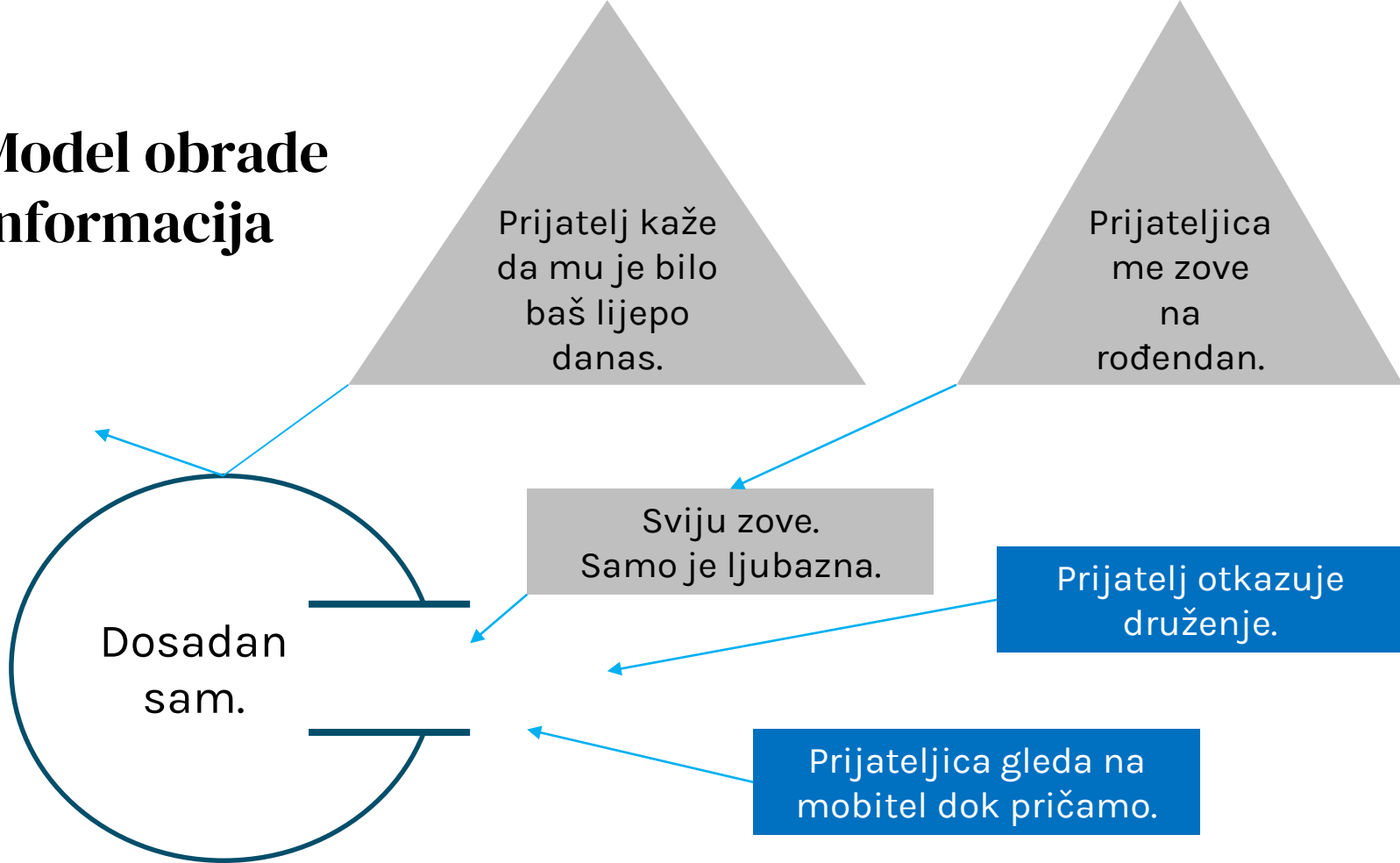



# Kako podučavamo klijente o vjerovanjima?

- Postavljanje hipoteza
  - Istraživanje od kuda vjerovanje potječe i kako se održavalo
  - Korištenje metafora u objašnjenju procesiranja informacija
  - Objašnjenje upotrebom dijagrama
- 



# Model obrade informacija



The background is a white canvas decorated with various shades of blue watercolor. There are several large, soft-edged brushstrokes in light blue. Interspersed among these are numerous small, dark blue splatters and dots of varying sizes. A prominent feature is a series of parallel, dark blue lines that appear to be drawn with a fine brush, extending from the top right towards the center. The overall aesthetic is artistic and textured.

**Kako motivirati  
klijenta na mijenjanje  
vjerovanja?**



# Motiviranje za rad na vjerovanjima

- Razmotriti prednosti i nedostatke mijenjanja vjerovanja
- Zamišljanje budućnosti s postojećim neadaptivnim i hipotetskim adaptivnim vjerovanjem – vjerovanja s vremenom jačaju



# Hvala

**CREDITS:** This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**