



Vnútorne presvedčenia

Strata pocitu vlastnej identity je obzvlášť traumatická. Človek sa môže považovať za úplne bezcenného. Ak bola trauma závažná a začala sa veľmi skoro v detstve, môže sa vyvinúť dokonca veľmi závažná porucha identity. Skúmanie základných presvedčení je dôležité na preskúmanie vlastných zvnútornených presvedčení, na ich akceptovanie alebo zamietnutie. Týmto spôsobom podporujeme silu našej vedomej mysle.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Intervencia	• PTSD a mozog	• Jednotlivec • Malá skupina	• Minimálne 1 hodina

Kľúčové slová

hodnoty, presvedčenia, zvnútornené predstavy, pocit seba samého, uvedomená myseľ

Ciele

Keď dokážeme rozpoznať náš systém presvedčení, potvrdiť ho alebo dokonca revidovať, podporujeme tým silu našej vedomej mysle. Preskúvanie našich základných presvedčení hrá dôležitú úlohu v našom osobnostnom nastavení aj v súvislosti s prežitou traumou a vytvorenými spojeniami v mozgu.

Účastníci

Aktivita sa môže robiť individuálne alebo v malej skupine od 7 do 12 členov.

Popis

Akékoľvek negatívne presvedčenie, ktoré máte, sa dá zmeniť alebo upraviť, ak sa tak rozhodnete. Pretože tento proces nie je jednoduchý, vyžaduje si to veľké úsilie. Ak chcete spochybniť svoje základné presvedčenie, máte niekoľko možností:

Môžete hľadať dôkazy, či je vaše presvedčenie platná.

Svoje presvedčenie môžete prediskutovať s ostatnými.

Môžete skúsiť vizualizáciu, aby ste zmenili určité aspekty presvedčenia.

Aby ste spochybnili svoje presvedčenie, môžete si položiť aj niektoré otázky (čiastočne prevzaté od Resicka 1994):

- Aké sú dôkazy za a proti môjmu presvedčeniu?
- Je moje presvedčenie skutočnosťou alebo zvyklosťou?
- Je môj výklad určitej situácie presný?
- Myslím čiernobielo alebo spôsobom „všetko alebo nič“?

- Používam extrémne alebo prehnané slová (napr. musia, vždy by mali byť, navždy ...)?
- Hľadám výhovorky?
- Je zdroj informácií pre moje presvedčenie spoľahlivý?
- Sú moje hodnotenia založené na pocitoch, nie na faktoch? Považujem pocit za fakt?
- Je to moje presvedčenie, alebo patrí niekomu inému?
- Je to v súlade s mojimi prioritami, hodnotami a úsudkami?
- Znepokojuje ma to?
- Je to pre mňa škodlivé?
- Je to škodlivé pre ostatných?
- Je ohľaduplné voči mne?

Požiadajte účastníkov, aby napísali päť presvedčení, ktoré vychádzajú z ich životných skúseností. Nechajte ich ohodnotiť ich podľa dôležitosti a prípadne zmeniť ich poradie. Lektor účastníkov povzbudí, aby vo dvojiciach zdieľali svoje presvedčenia a preskúmali ich s použitím niektorých z predošlých otázok. Majú na to 15 minút. Následne sa účastníci vrátia do kruhu a diskutujú, najmä o negatívnych a škodlivých alebo seba znevažujúcich presvedčeniach. Požiadajte účastníkov o spätnú väzbu.

Potrebné materiály

papier a pero, plagát, farebné perá

Metodika

sebaskúmanie, internalizácia, zážitkové učenie, diskusia, spätná väzba

Tipy pre lektora

Lektor by mal byť skúsený v práci s malou skupinou a byť dostatočne citlivý pre prácu s danou cieľovou skupinou a citlivými témami.

Zdroj (APA)

Adaptované z: Williams, M.B.; Poijula, S. (2016). *The PTSD Workbook, Third Edition*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Pracovné listy

-

Vypracoval

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Nekomerčné použitie derivátov
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Vnútorne presvedčenia. Obnovené

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>