



## Temeljna uvjerenja

Gubitak osjećaja vlastitog identiteta vrlo je izražen za vrijeme traume. Može se dogoditi da osoba sebe smatra potpuno bezvrijednom. Ako je trauma bila teška i započela u ranom djetinjstvu, osoba može razviti ozbiljan poremećaj identiteta. Preispitivanje temeljnih uvjerenja može se pretvoriti u istraživanje naše nutrine, gdje neka uvjerenja možemo zadržati, a neka odbaciti. Na taj način jačamo svoj svjesni um.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Veličina grupe</b>	<b>Trajanje</b>
• Intervencija	• PTSP i mozak	• Individualni rad • Manja grupa	• Najmanje 1 sat

### Ključne riječi

Vrijednosti, uvjerenja, internalizirane slike, svijest o sebi, podsvjesni um

### Ciljevi

Preispitivanjem sustava svojih uvjerenja počinjemo podržavati jačanje svog svjesnog uma.

### Sudionici

Aktivnost se može provoditi individualno ili u manjim grupama (7 do 12 sudionika).

### Opis

Svako vaše negativno uvjerenje može se promijeniti i/ili modificirati ako vi to želite. Međutim, ovaj proces nije lak i zahtijeva vaš trud. Ako želite osporiti svoje negativna uvjerenja, nudi vam se nekoliko mogućnosti:

- Možete potražiti dokaze da je vaše uvjerenje valjano.
- Možete raspravljati o svojim uvjerenjima s drugim ljudima.
- Možete pokušati vizualizirati to uvjerenje i na taj način mijenjati neke njegove aspekte.

Možete također postaviti sami sebi neka pitanja (djelomično prilagođeno iz Resick, 1994):

- Koji su dokazi za i protiv ovog uvjerenja?
- Je li to uvjerenje činjenica ili samo navika?
- Je li moja interpretacija određene situacije točna?
- Razmišljam li crno-bijelo ili po principu „sve ili ništa“?
- Jesu li riječi koje upotrebljavam ekstremne ili pretjerane (npr. „moram“, „uvijek“, „zauvijek“...)
- Pronalazim li isprike?
- Je li izvor informacija na kojima počiva moje uvjerenje pouzdan?
- Jesu li moje prosudbe temeljene na osjećajima ili činjenicama? Smatram li i osjećaj činjenicom?
- Je li to uvjerenje moje, ili pripada nekome drugom?

- Uklapa li se to uvjerenje u moje prioritete i vrijednosti?
- Osjećam li se loše zbog tog uvjerenja?
- Zadaje li mi to uvjerenje bol?
- Zadaje li bol drugim osobama?
- Ima li to uvjerenje obzira prema meni?

Zamolite sudionike da zapišu pet uvjerenja koja su proizišla iz njihovih životnih iskustava. Neka ih poredaju po važnosti. Nakon toga sudionici formiraju parove i jedan drugome predstavljaju uvjerenja i razgovaraju uz korištenje gore navedenih pitanja. Dajte sudionicima 15-ak minuta za ovu razmjenu. Nakon toga pozovite ih da sjednu u krug i potaknite raspravu, pogotovo o negativnim, destruktivnim i autodestruktivnim uvjerenjima. Zamolite sudionike za povratnu informaciju.

## Materijali

papir i olovka, plakat, flomasteri

## Metoda

samoistraživanje, internalizacija, iskustveno učenje, rasprava, povratna informacija

## Savjet za facilitatore

voditelj bi trebao biti vješt u upravljanju grupnom dinamikom i znati raditi s osjetljivim temama.

## Izvor

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

## Suradnik

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Temeljna uvjerenja. Preuzeto s/sa*

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



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

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