



Jedrna prepričanja

Pri travmi je izguba zavedanja lastne identitete posebej težka. Človek se lahko dojema kot popolnoma ničvrednega. Če je bila travma huda in se je začela zgodaj v otroštvu, lahko posameznik razvije dokaj težko motnjo identitete. Če izzovemo svoja jedrna prepričanja, lahko raziščemo lastna vdelana prepričanja; uvid nam omogoči, da jih sprejmemo ali zavrnamo. S tem podpiramo moč svojega zavednega uma.

Modul	Podmoduli	Velikost skupine	Trajanje
• Intervencija	• PTSM in možgani	• Individualno • Mala skupina	• Najmanj 1 ura

Ključne besede

vrednote, prepričanja, ponotranjene predstave, samozavedanje, nezavedni um

Cilji

Ko smo zmožni prepoznati, potrditi in celo izzvati svoj sistem prepričanj, pričnemo krepiti moč našega zavednega uma. Pomemben kazalnik naše miselne naravnosti v navezavi na povezano travmo in možgane je izzivanje naših temeljnih prepričanj in misli.

Udeleženci

Aktivnost se lahko izvaja individualno ali v manjši skupini od 7 do 12 udeležencev.

Opis

Vsako naše negativno prepričanje lahko spremenimo ali prilagodimo, če se tako odločimo. Ker ta postopek ni enostaven, moramo pridno vztrajati. Če želimo svoja jedrna prepričanja izzvati, imamo več možnosti:

- Iščemo lahko dokaze, da je naše prepričanje veljavno.
- O svojih prepričanjih lahko razpravljamo z drugimi.
- Za spreminjanje določenih vidikov prepričanja lahko poskusimo z vizualizacijo ali slikami.

Če želimo svoje prepričanje postaviti pod vprašaj, si lahko zastavimo tudi nekatera vprašanja (delno prirejeno po Resick 1994):

- Kateri dokazi govorijo v prid in proti prepričanju?
- Je prepričanje dejstvo ali navada?
- Je moja razlaga določene situacije pravilna?
- Razmišljam črno-belo ali na način vse-ali-nič?
- So besede, ki jih uporabljam, skrajne ali pretirane (npr. moram, bi moral/-a, naj bi, vedno, večno...)?

- Ali iščem izgovore?
- So viri mojih informacij, ki se navezujejo na prepričanje, zanesljivi?
- Temeljijo moje sodbe na občutkih, ne dejstvih? Ali občutek dojemam kot dejstvo?
- Je prepričanje moje lastno ali gre za prepričanje nekoga drugega?
- Ali sovпада z mojimi prioritetami, vrednotami in sodbami?
- Ali se zaradi njega slabo počutim?
- Mi škodi?
- Škodi drugim?
- Je do mene korektno?

Udeležence prosite, da si zapišejo 5 prepričanj, ki temeljijo na njihovih izkušnjah. Naj jih razvrstijo na lestvici, morda spremenijo vrstni red. Voditelj/moderator/izvajalec naj jih spodbudi, da se razporedijo v pare in prepričanja po korakih (zgornja vprašanja) predstavijo drugim. Za to izmenjavo jim dajte na voljo pribl. 15 minut časa. Nato jih povabite nazaj v krog, začnite razpravo, posebej o negativnih in destruktivnih ali samo-sabotažnih prepričanjih, in udeležence prosite za povratne informacije.

Material

papir in svinčnik, plakat, barvice

Metoda

samoraziskovanje, ponotranjenje, izkustveno učenje, razprava, povratne informacije

Nasvet moderatorjem

Pričakuje se, da je moderator/voditelj usposobljen v skupinski dinamiki in dovolj rahločuten za delo s tovrstnimi uporabniki in občutljivimi temami.

Vir (APA)

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

Prispevalec

WIN (Wolfgang Eisenreich)



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Jedrna prepričanja. Pridobljeno iz

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



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

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

