




Hipnooo

VJEROVANJA I UVJERENJA - 1

Josip Jelić / Hrvoje Felbar
www.akademija.hipnooo.eu



SADRŽAJ

Biokemija vjerovanja _____	3
Ključna uvjerenja i vjerovanja u hipnoterapiji _____	10
Kako se formiraju temeljna vjerovanja _____	11
Korištenje vjerovanja u hipnoterapiji _____	13
Usmjeravanje vjerovanja u terapiji _____	20
Primjeri izravnih sugestija usmjerenih na promjenu temeljnih vjerovanja _____	21
Popis mogućih toksičnih korijenskih vjerovanja _____	22

Biokemija vjerovanja

Vjerovanja su u osnovi principi u životu koji pružaju smjer i smisao. Vjerovanja su programirani, organizirani filteri naše percepcije svijeta (vanjske i unutarnje). Vjerovanja su poput "unutarnje naredbe" mozgu kako da prezentira ono što se događa, da bi vjerovali da je nešto istinito. U nedostatku vjerovanja ili nemogućnosti da ih stvore, ljudi se osjećaju obespravljenima.

Vjerovanja potječu od onoga što smo naučili i što i dalje učimo od drugih, otkad smo bili djeca (pa čak i prije toga). Izvori vjerovanja su okolina, događaji, znanja, iskustva iz prošlosti, vizualizacija itd. Jedna od najvećih zabluda ljudi je da je vjerovanje statičan, intelektualni koncept. Ništa ne može biti dalje od istine. Vjerovanja su izbor. Imamo moć izabrati svoja vjerovanja. Naša vjerovanja postaju naša stvarnost.

Vjerovanja nisu samo hladne mentalne premise, nego "vruće stvari" isprepletene s emocijama (svjesno ili nesvjesno). Možda je to i razlog zašto se osjećamo ugroženi ili reagiramo s ponekad nepotrebnom agresijom kada smatramo da su naša vjerovanja izazvana. Rezultati istraživanja su u više navrata istaknuli da emocionalni mozak više nije ograničen samo na hipokampus, amigdalnu i hipotalamus. Senzorni inputi koje primamo iz okoline moraju proći proces filtriranja, putuju preko jedne ili više sinapsi, u konačnici dolaze u područje visoke obrade, kao i u područje frontalnih režnjeva. Na tom mjestu senzorne informacije ulaze u našu svijest.

Srećom za nas, receptori na staničnim membranama su fleksibilni. Drugim riječima, čak i kada se osjećate zaglavljeno u emocijama, uvijek postoji biokemijski potencijal za promjene i mogućnost za rast. Kada odlučimo promijeniti naše misli, postajemo otvoreni i osjetljivi na druge dijelove osjetljivih informacija koje su do sada bile blokirane od strane naših vjerovanja. Promjenom razmišljanja, možemo mijenjati svoja vjerovanja. Kad smo promijenili svoja vjerovanja, mijenjamo svoje ponašanje i samim time i životne ishode.

Spominjanje 'placeba' je najprikladnije u ovom trenutku. Medicinska povijest je prepuna mnogobrojnih prijavljenih slučajeva u kojima je placebo imao dubok utjecaj na razne bolesti. Jedan takav zapanjujuć slučaj bio je kod žene koja je patila od teških mučnina i povraćanja. Dobila je 'novi, čarobni, iznimno moćan' lijek' za koji su joj liječnici rekli da će joj nesumnjivo izliječiti mučninu. U roku od samo nekoliko minuta njezina mučnina je nestala. Želučani testovi su tada otkrili normalan uzorak, iako je, u stvarnosti, ona dobila sirup od ipecaca, tvari koja se obično koristi za izazivanje mučnine. Kada joj je sirup predstavljen uz sugestiju autoriteta da će joj ublažiti mučninu, on je djelovao kao naredba / poruka mozgu, koji je pokrenuo kaskadu samoregulacije biokemijskih reakcija u tijelu.

Ovaj primjer dramatično pokazuje da utjecaj placebo može biti jači od očekivanog učinka lijeka. Važno je bilo opažanje da je dio reakcije na placebo bio povezan sa značenjem poremećaja ili bolesti pojedincu. Drugim riječima, vjerovanja osobe ili kako ona/on interpretira situaciju, izravno upravlja biološkim odgovorom ili ponašanjem. Drugo izvanredno istraživanje je uključivalo šizofrenu osobu; navedena žena je imala podijeljenu osobnost. Pod

normalnim uvjetima, njezina razina glukoze u krvi je bila normalna. Međutim, u trenutku kada ona vjeruje da je dijabetičar, cijela se njezina fiziologija promijenila u osobu s dijabetesom, uključujući povišenu razinu glukoze u krvi. Sugestije i simboličke poruke oblikuju vjerovanje koja pak utječu na naše fizičko blagostanje. O nekoliko slučajeva "nestanaka bradavica" izvijestili su Ornstein i Sobel, pišući o tome kako mozak prevodi prijedloge (ponekad koristeći hipnozu) u sustavnim biokemijskim bojnim strategijama, kao što su kemijski glasnici poslani zatražiti pomoć od imunoloških stanica u napadu na mikrobe izazvane minijaturnim tumorima ili malim arterijama koji su selektivno ograničeni, odsijecajući im vitalnu opskrbu hranom, ali ne dodirujući susjedne zdrave stanice.

Nalazi pomno osmišljenih istraživanja ukazuju na to da naša interpretacija onoga što vidimo (doživljavamo) može doslovno promijeniti našu fiziologiju. U stvari, svi simptomi medicine djeluju kroz naša vjerovanja. Suptilnim transformiranjem nepoznatog (bolest, poremećaj) u nešto poznato, alarmantne reakcije u mozgu mogu se smiriti. Sve terapije imaju skrivenu, simboličku vrijednost i utjecaj na psihu, osim samog izravnog i konkretnog učinka koje mogu imati na tijelo. Baš kao što placebo igra svoju nevjerojatnu ulogu afirmiranja života i "nocebo" ima svoju ulogu. Nocebo je povezan s negativnim, opasnim po život ili obeshrabrujućim vjerovanjima. Arthur Barsky, psihijatar, kaže da su pacijentova očekivanja - uvjerenja djeluje li lijek i hoće li imati nuspojave imaju ključnu ulogu u ishodu.

Biokemija našeg tijela proizlazi iz naše svijesti. Vjerovanje ojačane svijesti postaje naša biokemija. Svaka malena stanica u našem tijelu je savršeno i apsolutno svjesna naših misli, osjećaja i naravno, naših vjerovanja. Postoji divna

izreka : "Nitko ne stari. Kada ljudi prestanu rasti, oni počinju stariti". Ako vjerujete da ste krhki, biokemija vašeg tijela neupitno to sluša i manifestira to vjerovanje. Ako vjerujete da ste čvrsti (bez obzira na svoju težinu i gustoću kostiju!), vaše tijelo nedvojbeno to i odražava. Kada vjerujete da ste depresivni (točnije, kada ste postali svjesni svojeg "biti depresivan", to je vaš osobni stav - i fizički će se manifestirati kroz internalizaciju. Klasičan primjer je "psihosocijalna nerazvijenost", u kojoj se kod djece koja osjećaju i vjeruju da su nevoljena, percipirani nedostatak ljubavi odražava niskom razinom hormona rasta, za razliku od opće prihvaćenog mišljenja da je količina hormona rasta u skladu s unaprijed kodiranim genima pojedinca.

Pružanjem znanstvenih dokaza koji podupiru holistički pristup blagostanju i zdravlju, Bruce Lipton baca svjetlo na mehanizam odgovoran za liječenje na staničnoj razini. On naglašava da je "ljubav" emocija koja najviše iscjeljuje. Prema njegovim riječima, kao odrasle osobe mi još uvijek vjerujemo u ono što smo apsorbirali kao djeca (patetično, ali istinito) i to će djelovati na naše živote. Dobra vijest je da možemo učiniti nešto vezano za uloge koje naša podsvijest igra i da ih možemo promijeniti. Daljnji dokazi koje literatura pruža temelje se na znanstvenim principima biologije vjerovanja.

Postoje ograničene studije o klinikama tradicionalnih vjerovanja i ako dobivamo više znanstvenih podataka, možemo koristiti ove tradicionalne sustave upravljanja mentalnim zdravljem.

Ljudski sustav vjerovanja se sastoji od svih iskustva koja smo usvojili i s kojima smo eksperimentirali. Osjetila koja su zadužena za upravljanje unutarnjom i vanjskom percepcijom imaju veće potencijale mozga. Vjerovanja se razvijaju

kao podražaj koji smo primili kao pouzdanu informaciju i koju smo pohranili u memoriji. Ovakve percepcije su generalizirane i uspostavljene kroz vjerovanje. Ta vjerovanja su uključena u moralnoj prosudbi osobe. Vjerovanja pomažu u donošenju odluka. Bogousslavsky i Inglin objašnjavaju kako su neki liječnici uspješniji pri uzimanju u obzir uvjerenja pacijenata od drugih liječnika.

Vjerovanja utječu na faktore koji su uključeni u razvoj psihopatologije. Oni također utječu na kognitivne i emocionalne procjene, kao i na ovisnosti. Kompletna funkcija mozga potrebna je za stabilizaciju vjerovanja. Neki dijelovi mozga i neuralnih krugova vrlo su važni u uspostavljanju uvjerenja i manifestiranju emocija. Frontalni režnjevi igraju važnu ulogu u vjerovanjima. Amigdala i hipokampus su uključeni u proces razmišljanja i na taj način pomažu u oblikovanju vjerovanja. NMDA receptori sudjeluju u razmišljanju i razvoju vjerovanja. Ta se vjerovanja podvrgavaju izazovima. Vjerovanje podvrgnuto izazovima postaje sve jače.

Kada novi poticaj dođe, on stvara tjeskobu u mozgu i djeluje s već postojećim uzorcima. Uznemirenost rezultira otpuštanjem dopamina (neurotransmitter) za prijenos signala. Rezultati istraživanja Young-a i Saxe (2008) otkrili su da je medijalni prefrontalni korteks uključen u obradu valencije vjerovanja i da su temporoparietalna čvorišta i precuneus uključeni u obradu vjerovanja u moralne prosudbe. Pripisivanje vjerovanja uključuje aktivaciju medijalnog prefrontalnog korteksa, superiorne gyri i hipokampusa.

Studije Krummenachera su pokazale da razina dopamina povezana s paranormalnim mislima ukazuje na ulogu dopamina u razvoju vjerovanja u mozgu. Također je istaknuto kako različita vjerovanja mogu utjecati na

psihijatrijske simptome kroz ove moždane sustave. Ove teorije se odnose na (a) poveznicu psihijatrijskih poremećaja s procjenom ugroženosti i (b) objašnjavanje kako normalno funkcioniranje sustava procjene ugroženosti može postati patološko. Smatra se da su trimoždane strukture upletene u moždane poremećaje: prefrontalni korteks, bazalni gangliji i dijelovi limbičkog sustava. Funkcionalnost tih regija ima veliki potencijal za razumijevanje mehanizma formiranja vjerovanja i njezine važnosti u neurološkim funkcijama i poremećajima. Sada je jasno da su biologija i fiziologija vjerovanja otvoreni prostor za istraživanje na temeljnoj kliničkoj razini.

Perceptivni pomaci su preduvjeti za promjenu vjerovanja i time se pozitivno mijenja biokemija našeg tijela. Naša urođena želja i spremnost za učenje se razvijaju. Kada smo svjesno dopustiti novijim spoznajama da uđu u mozak u potrazi za novim iskustvima i učenjem novih vještina, naše tijelo može odgovoriti na novije načine - Ovo je istinita tajna mladosti. Ako cijelo vrijeme tražite mir i užitak, ali ga nigdje ne možete pronaći, promijenite svoju svijest, a to će promijeniti vaša vjerovanja i biokemiju u trenu.

Sve egzistira kao "matrica mogućnosti" poput 'bezoblično' rastaljenog voska ili oblikovanja mekane gline. Mi ih oblikujemo u ono što želimo, što je diktirano (svjesno ili nesvjesno) našim vjerovanjima. Svijest da smo dio promjenjivih polja energije koja su u konstantnoj međusobnoj interakciji je ono što otključava ogromnu moć u nama. Naša svijest o ovoj istini mijenja sve i tada od pasivnih promatrača postajemo aktivni i moćni kreatori. Naša vjerovanja pružaju scenarij za pisanje ili ponovno kreiranje naše stvarnosti.

Vjerovanja i uvjerenja

Vjerovanja su sastavni dio funkcioniranja mozga. Neurotransmitere možemo nazvati "riječima" koje mozak koristi za komunikaciju uz razmjenu informacija, što se događa stalno, posredstvom tih molekularnih glasnika. Rasplet misterije ove molekularne glazbe izazvane vjerovanjima dramatično utječe na biokemiju mozga i to može biti uzbudljiva avantura i cerebralni izazov u koji se vrijedi upustiti.

Ključna uvjerenja i vjerovanja u hipnoterapiji

Vjerovanja upravljaju živim naredbama

Promijenite svoja osnovna uvjerenja hipnotičkim sugestijama

Neka problematična ponašanja pokreću određeni događaj ili situacija. Nekada klijenti imaju ponašanje za koje smatraju da nije korisno, ali nije povezano s određenim vremenom, mjestom ili događajem. Takva se ponašanja mogu temeljiti na temeljnim uvjerenjima.

Svaka osoba ima nesvjestan pogled na sebe koji upravlja svim njihovim ponašanjem. To u velikoj mjeri određuje vašu osobnost. Ako vjerujete da vas svi zeznu, tada ćete se ponašati kao da je to istina i to ponašanje postaje dio vaše normalne osobnosti. Dakle, vaša temeljna ličnost temelji se na skupu uvjerenja. Temeljna uvjerenja igraju ključnu ulogu u održavanju dugoročnih problema. Ako želite promijeniti svoje ponašanje, tada morate promijeniti svoja temeljna uvjerenja.

Temeljna vjerovanja su stabilna i konzistentna s vremenom, ali mogu se mijenjati. Ta vjerovanja ovise o kontekstu: ne moraju se nužno primjenjivati jednako na svaki dio života osobe. Na primjer, možete vjerovati nešto o sebi u radnom okruženju i vjerovati u nešto sasvim drugo o sebi u kućnom okruženju.

Vjerovanja se mogu mijenjati hipnotičkim sugestijama.

Kako se formiraju temeljna vjerovanja

Temeljna vjerovanja formiraju se rano.

Preljubnici i odbacivači

Neka vjerovanja nastaju kao rezultat toga što roditelji, učitelji i druge osobe s autoritetom **opetovano nešto govore**. Više puta vam mogu reći da ste vrlo posebna djevojčica/dječak i da vas svi vole bez obzira na to i da će vjerovanje ostati s tim djetetom cijeli život. Ili vam mogu reći da ste beskorisni i da nikada ništa neće uspjeti, a vi ćete proći kroz život kao nitko i ništa. To vam se može reći i neizravno. Posredovanje se može učiniti riječima: dijete kaže "Mamice, što je astronaut?". Zatečena pitanjem majka kaže: "Ne brini se zbog toga, nikad nećeš biti astronaut". Ili se to može učiniti implicitno - majka koja jasno daje do znanja da je najsretnija kad se dijete tiho igra u dvorištu šalje poruku "nisi mi dovoljno važan", a mali dječak to cijelo vrijeme nosi sa sobom i u svom odraslom životu. Možda će pokušati nadoknaditi i postati zapovjednik nuklearne podmornice ili planinar kako bi dobio mamino odobrenje, ili će možda odlučiti da sve što može jest pokušati biti koristan, ali nevidljiv i postati vozač autobusa ili prodavačica.

Izravno iskustvo

Vjerovanja se također formiraju izravno iz iskustva iz djetinjstva, kada se dijete uključuje u situaciju i uči kako obično stvari funkcioniraju u toj situaciji. Djeca izuzetno dobro prihvaćaju pogrešna uvjerenja. Npr. u djetetovom djetinjstvu obitelj je živjela u stambenom bloku. Svake nedjelje su odlazili u posjet

bolesnim rođacima. Ta rodbina živjela je u predgrađu, u malim kućama. Dijete može u starijem dobu povezati kuće bez stepenica s propadanjem i bolešću. Djeca su središte svoga svijeta u svojim ranim godinama i vjeruju da se sve što se događa, događa zbog njih. Danas mnogi odrasli šetaju ispunjeni trajnim osjećajem krivnje temeljenim na djetetovom uvjerenju da je tata napustio mamu jer je djetetu bilo loše.

Logika usmjerena na dijete

Djeca imaju vrlo malo logičkih sposobnosti. Kad im odrasla osoba s povjerenjem govori o nečemu ili nekom drugom, dijete će se **bez prigovora složiti**. Ono što im se kaže postaje fiksno vjerovanje. Tako se prenose pristranosti i kulturne vrijednosti. Mama može reći svojoj kćeri da "*dobre djevojke ne čine takve stvari*" kako bi djevojčica ostala sigurna, ali to postaje problem kada djevojčica to uvjerenje prihvati u svom braku.

Nesvjesna imitacija

Djeca su također vrlo dojmljiva i automatski će oponašati stvari. Oni od drugih ljudi **preuzimaju kulturne vrijednosti, načine govora, načine razmišljanja i specifična uvjerenja**. Obično se navode kao pravila, često nesvjesno. Vrlo malo ljudi može vam reći pravila konstruiranja valjane rečenice, ali oni odmah znaju kada "neka valjana rečenica nije". Svi su usvojili nevjerojatno komplicirana pravila jezika i to automatski i nesvjesno.

Korištenje vjerovanja u hipnoterapiji

Znajući kako se formiraju vjerovanja **možete ih poništiti**. Kad prvi put upoznate klijenta, trebali biste pažljivo slušati vjerovanja. Kako se ovaj klijent definira? Što kaže o svojim sposobnostima? Kakav je klijentov pogled na svijet u kojem živimo?

Učenje klijentovog sustava vjerovanja prvi je korak u prepoznavanju mjesta na kojima im se može pomoći. Jednom kada saznate koja negativna vjerovanja klijent ima prema sebi, tada ćete znati kamo ciljati hipnotičke sugestije.

Vrste vjerovanja

Osobna vjerovanja su ili o sebi ili o svijetu u kojem živite, ali se kategorije uvijek u određenoj mjeri preklapaju. Osobna vjerovanja imaju snažan utjecaj na održavanje problema s obzirom na to da u velikoj mjeri određuju što osoba misli, primjećuje i pamti. Snažna jezgra vjerovanja može izbrisati sve pokušaje promjene. Za učinkovitu hipnoterapiju svaka neposredna sugestija mora biti usmjerena na jedno od sljedećih područja:

VJEROVANJE	SAŽETAK VJEROVANJA
IDENTITET	<i>Vjerovanja u ono što jesi</i>
PONAŠANJE	<i>Vjerovanja u vaše postupke u danim situacijama</i>
SPOSOBNOST	<i>Vjerovanja u to što biste mogli učiniti</i>
PRAVILA	<i>Vjerovanja kako postupati sa svijetom</i>
OČEKIVANJA	<i>Vjerovanja o tome kakvi su drugi ljudi</i>
POGLED NA SVIJET	<i>Vjerovanja o tome kakav je svijet</i>

1. IDENTITET

Vjerovanja u ono što jesi

Ovaj skup vjerovanja čini vaš identitet. To su vjerovanja koja ne trebaju dokaze, ne ovise o aktivnosti da bi ih potvrdili, ta su vjerovanja upravo takva.

Ja sam gubitnik, nisam dobar, glup sam, sretna sam osoba, privlačna sam muškarcima, imam sjajan dar za komediju, prirodni sam kuhar, ne pamtim imena,...

Svaki od njih definira kako se ponašati u različitim situacijama. Neka vjerovanja vrijede za svaku situaciju, na primjer " ja sam gubitnik ", ali čak i gubitnik može biti heroj svojoj djeci, tako da uloge nikada nisu apsolutne. Kada pitam klijente kako znaju da recimo, ne pamte dobro imena, ne mogu mi reći. Odgovore: "Samo to znam,... jednostavno ne pamtim imena". U određenim slučajevima vjeruju da su gori od bilo koga drugog. Vjeruju u to bez dokaza. To je dio njih koji jesu.

Ta se vjerovanja mogu teško promijeniti. Kada su dovedeni u situaciju koja pokazuje suprotno, često se samo dokazi mijenjaju, a ne vjerovanja. Bez obzira koliko se puta izgubili, neki ljudi i dalje vjeruju da imaju sjajan „njih“ za orijentaciju. Ova vjerovanja mogu se promijeniti hipnotičkom logikom i ponovljenim izravnim sugestijama.

2. PONAŠANJE

Vjerovanja u vaše postupke u danim situacijama

Ova vjerovanja odražavaju ono što ste naučili o svijetu i kako reagirati na određene situacije. Ona su svojevrsna skraćenica koja vas spriječava da razmišljate što dalje. Obično su rezultat prekomjerne generalizacije. Uzimaju neki element trenutne situacije, i na to reagiraju kao da je riječ o sasvim drugoj situaciji. Mnogi ljudi kažu da se ponašaju gotovo kao da su na automatskom pilotu u nekim situacijama i osjećaju kako su nesposobni mijenjati svoje ponašanje, iako na nekoj razini prepoznaju da ono što rade nije u redu.

Na primjer, kada ih netko drugi kritizira, neki ljudi automatski smatraju da moraju biti krivi, izvlače stare osjećaje srama i neprimjerenosti, iako znaju da su kritike neosnovane i nepravedne. Tada se ispričavaju i ne mogu se obraniti. To onda izaziva stare osjećaje ozlojeđenosti, preljuba itd. a ti pokreću bijes, tugu, povlačenje ili drugo neprikladno ponašanje.

Ono što se događa jest da kritika pokreće sjećanja na sličnu situaciju u ranoj dobi i odgovor (respons) koji ih je izvukao iz toga. I dalje neprimjerenost koriste ovaj odgovor. Nakon što se ovako ponašao tisućama puta, ovaj je odgovor postao urođen i automatski i oni prihvaćaju njihovu reakciju kao prirodnu i ispravnu.

Ova vjerovanja mogu se promijeniti nakon što su ispitana. Čim osoba promijeni svoje ponašanje, čak su i malo prekinuli automatski odgovor. Prilično je lako nagovoriti ljude da modificiraju svoje automatsko ponašanje hipnotičkom sugestijom.

3. SPOSOBNOST

Vjerovanja u to što biste mogli učiniti.

Vjerovanja o sposobnosti određuju koliko su fleksibilna vaša druga vjerovanja, vaša sposobnost promjene. Ta vjerovanja određuju što možete učiniti, što možete dopustiti sebi. Ljudi često grade osobine ograničavanja oko sebe bez osobito dobrog razloga. Većina ljudi vjeruje da nisu dobri s imenima, iako nikad nisu pokušali otkriti jesu li bolji ili lošiji od ostalih. Način izlaska iz socijalne neugodnosti postaje temeljno uvjerenje. Mnoga druga vjerovanja formirana su u socijalnim situacijama u kojima je osoba nagrađena prihvaćanjem od strane skupine da se odrekne sebe kako bi se uklopila. Koliko je inteligentnih odraslih osoba na niskim poslovima jer su jednom rekli „O, nisam dobar u timu“.

Milijuni žena kažu: „Jednostavno ne razumijem računala, previše su komplicirana za mene“, ali mogu upravljati sofisticiranim šivaćim strojevima i nemaju problema s upravljanjem obiteljskom dinamikom.

Ta se vjerovanja lako mijenjaju. Većina vjerovanja o sposobnosti formirana je gotovo prema zadanim postavkama, osoba nikada nije stvarno testirala vlastite sposobnosti, ali strah od nepoznatog koči ih da čak i pokušaju.

4. PRAVILA

Vjerovanja kako postupati sa svijetom.

Svi koristimo pravila da nam kažu kako se ponašati: što kupiti, s kime razgovarati, što odjenuti, što jesti, kako jesti, kada se opustiti. Kad bismo morali razmišljati o tim stvarima iznova svaki dan, zapravo ne bismo uspjeli proći dan. Pravila su internalizirane verzije našeg pogleda na svijet i uglavnom ne postoje. Pogledi na svijet u kojima živimo često su zastarjeli, nebitni, nelogični i nerazumni.

U hipnozi terapeut može koristiti izravnu sugestiju za postavljanje novih pravila o tome kako se ponašati u određenoj situaciji, o tome što primijetiti u određenom okruženju, o onome što je važno u odnosima s drugim ljudima. Ove sugestije lako mogu zamijeniti postojeća pravila jer pravila nisu tako urođena kao temeljna vjerovanja. Navikli smo zamijeniti jedno pravilo drugim. Kad se novo pravilo instalira za vrijeme transa, podsvijesti se čini da je ono oduvijek bilo tamo i da se pokorava bez pitanja.

5. OČEKIVANJA

Vjerovanja o tome kakvi su drugi ljudi.

Ova vjerovanja su generalizacija nastala interakcijom s članovima obitelji u ranoj dobi. Dijete se ozljeđuje na razne načine i oblikuje zaključak koji djeluje kao skraćena koja određuje kako se ponašati s drugima.

Vjerovanja u druge uključuju stvari poput „muškarcima se ne može vjerovati“ ili „svi u meni traže pogreške“. Korištenje ovih vjerovanja sprečava osobu da normalno komunicira s drugim ljudima. Slično tome, očekivanja su u interakciji s pogledima na svijet: ako vjerujete da drugi ljudi djeluju po principu "Nikad ne dozvoli da te ljudi zavedu", tada će vaše ponašanje uključivati sumnju i nedostatak povjerenja.

Očekivanja su često povezana s uvjerenjima o sebi, na primjer, "Svi me uvijek kritiziraju jer nisam dobar" ili "Ljudi će vidjeti da nisam dobar i odbacit će me". Negativna vjerovanja poput ovih učvršćuju jedno drugo.

6. POGLED NA SVIJET

Vjerovanja o tome kakav je svijet.

Globalni se pogledi lako sažimaju. Fraze poput "Učiš i glup umreš" ili "Ništa mi nikad nije lako" su tipične. Osobni životni pogledi mogu uključivati "Trud se ne isplati". To su vjerovanja koja vrijede u svakoj situaciji. Ljudi su rijetko svjesni u kojoj mjeri ta globalna vjerovanja i stavovi utječu na njihovo svakodnevno razmišljanje i ponašanje. Globalna vjerovanja su podmukla jer osoba neprestano traži dokaze kako bi dokazala da je uvjerenje ispravno. Globalna vjerovanja ne temelje se na racionalnim dokazima i mogu se mijenjati.

Usmjeravanje vjerovanja u terapiji

Osobna vjerovanja poput gore navedenih mogu trajati vrlo dugo jer se neprestano pojačavaju kroz proces selektivne pažnje. Zapamti se svaka situacija koja podupire vjerovanje, ili se ignorira ili iskrivi sve što proturječi vjerovanju.

Znajući kako se formiraju vjerovanja omogućuje mi da ih poništim.

Kad prvi put sretnem klijenta, vjerovanja su stvari koje pažljivo slušam.

Kako se ovaj klijent definira?

Što kaže o svojim sposobnostima?

Kakav je klijentov pogled na svijet u kojem živi?

Učenje klijentovog sustava vjerovanja prvi je korak u prepoznavanju mjesta u kojem im se može pomoći. Jednom kada znamo koja negativna vjerovanja klijent ima prema sebi tada znamo gdje ciljati hipnotičke sugestije.

Primjeri izravnih sugestija usmjerenih na promjenu temeljnih vjerovanja

Identitet: *Sigurno ste sigurni u svaku situaciju.*

Identitet: *I ponovite u svojim mislima, sada... Ja sam tip koji radi.*

Sposobnost: *Možete naučiti biti opušteni kada upoznajete ljude.*

Kako se seansi privodi kraj... otkrit ćete da se osjećate jačim... moćnijim... drukčije... i s dubokim osjećajem da se nešto promijenilo... ponovno ste otkrili svoje prirodno samopouzdanje... sjećate se kako je biti siguran... i zato znate što trebate učiniti u svakoj situaciji...

Ponašanje: *...vi se već na razne načine mijenjate... U danima i tjednima koji dolaze, slobodno ćete istraživati nove mogućnosti i nove odnose.*

Pravilo: *Povjerenje je svačije pravo... povjerenje je vaše pravo... povjerenje je pravi stav uma... povjerenje je stvar vjerovanja u sebe... vjerovanja u sebe.*

Pravilo: *Ako vjerujete da možete, možete. (očekivanja)*

Možete se obratiti drugima da zatražite pomoć... drugi ljudi se rado pitaju... molba za pomoć potvrđuje vaš odnos...

pružite ljudima priliku da vas upoznaju...

molba za pomoć je znak snage... spremnost da posegnete... spremnost da doživite promjenu... a drugi to poštuju... i poštovat će vas što tražite...

Popis mogućih toksičnih korijenskih vjerovanja

NISAM DOVOLJNO DOBRA - DOBAR (NEKOMPETENCIJA)

Ja nisam dobar.

Ne mogu napraviti ništa ispravno.

Ne mogu ništa popraviti (u životu).

Ja sam neuspješna – neuspješan.

Bezvrijedna – bezvrijedan sam. (Ne vrijedim)

Ja sam inferiorna – inferioran.

Ja sam nitko i ništa.

Nitko me ne primjećuje. 8 Nevidljiva- nevidljiv sam).

Beznačajna – beznačajan sam.

NISAM DOVOLJNO DOBRA - DOBAR (NEVOLJENOST)

Nitko me ne voli.

Nitko me ne prihvaća.

Nisam ništa posebno.

Ja sam obična i dosadna osoba.

Ja sam nebitna- nebitan.

Ja sam bezvrijedan.

Ja sam uplašena – uplašen.

Ja sam nesigurna – nesiguran.

Ja sam ranjiva – ranjiv.

Bespomoćna-bespomoćan sam

Ja sam nezanimljiva – nezanimljiv.

NE ZNAM, U KRIVU SAM

Uvijek napravim krivo.

Uvijek sam u krivu.

Ništa ne razumijem.

Uvijek sam na krivom mjestu.

Uvijek mi je krivo vrijeme. (Ne stižem, Nemam vremena).

Nitko me ne razumije.

Nisam dovoljno dobra – dobar. Nisam dobra osoba.

Ja sam jedna greška.

OPASNOST - UGROŽENOST

Ugoržena – ugrožen sam.

Nesigurna sam osoba.

Bojim se.

Neodlučna – neodlučan sam.

Ja sam ranjiva osoba.

Bespomoćna – bespomoćan sam.

NEPOŽELJNOST, RAZLIČITOST

Neželjena – neželjen sam.

Nepoželjna – nepoželjan sam.

Ne pripadam (ovdje, tamo). Ja uopće ne bih trebala-trebao biti ovdje.

Sama – sam sam.

Nisam dobrodošla-dobrodošao.

Nigdje se ne uklapam.

Ja ne postojim. (Ja kao da ne postojim.)

Ja sam nitko i ništa.

Ja nisam bilo tko.

Odbačena-odbačen sam.

Neprilagođena-neprilagođen sam.

Ja nisam bitna-bitan.

Ja sam nevažna-nevažan.

NEISPRAVNOST, NESAVRŠENOST

Kriva - kriv sam.

Moja je greška.

Loša - loš sam.

Nisam cjelovita - cjelovit.

Ja sam nesavršena - nesavršen.

Ja sam neinteresantna - neinteresantan.

Nisam privlačna - privlačan.

Ja sam manjkava - manjkav.

Glupa - glup sam. Nisam inteligentna osoba.

Manjkava - manjkav sam.

Uvijek donosim nesreću.

Ja ne mogu biti ja.

Ja nisam istinita - istinit.

Ja sam prljava - prljav.

Ružna sam - ružan sam. Nisam zgodna - zgodan.

Sramežljiva - sramežljiv sam.

Beskorisna - beskoristan sam.

Luda sam - lud sam.

Nemam kontrolu.

Ne mogu se promijeniti.

Ja sam griješnica – griješnik.

Propast ću. Ne mogu uspjeti.

Ne zaslužujem biti voljena - voljen.

Ne zaslužujem pažnju.

Ne zaslužujem da se netko brine o meni.

Ništa ne zaslužujem.

Nešto nije u redu sa mnom.

NEMOĆ

Ne mogu.

Ja sam žrtva.

Nemoćna-nemoćan sam.

Ja sam promašaj.

Ja sam „manja-manji od makovog zrna“.

Bespomoćna-bespomoćan sam. Ja tu ne mogu ništa napraviti.

Uvijek sam broj 2.

Uvijek sam posljednja-posljednji.

Ne mogu se zauzeti za sebe.

Inferiorna- inferioran sam.

Ja sam gubitnica-gubitnik.

Ja sam neadekvatna-neadekvatan.

Ne mogu reći „ne“.