

Kapitola 5

Identifikace a změna jádrových přesvědčení

V předchozí kapitole jsme se naučili, jak poznat a změnit naše negativní automatické myšlenky. Jestliže jste začátečníci v KBT, doporučuji vám přečíst si pečlivě předchozí kapitolu, než se pustíte do této. V této kapitole objevíme, co negativní myšlenky řídí. Proč naše mysl tvoří tyto vzorce myšlenek tak rychle a tak snadno? Ponoříme se hlouběji do povahy myšlenkových pochodů a nalezneme hluboce zasazená přesvědčení, která tvoří základ našich každodenních myšlenek. Naučíme se, jak tato přesvědčení upravit pomocí KBT.

„Můžeš mi prosím zapnout šaty?“ požádala Maura Simona, když se chystali na prázdninovou párty. „A je to,“ odpověděl Simon, když zapnul zip a sponku. Maura se otočila a prohlédla se v šatech v zrcadle. Simon si podrážděně pomyslel, že slovo děkuji by stačilo. Později, když odcházeli z domu, se Simon Maury zeptal, jestli má vzít salát, který namíchala. „Ano, jistě,“ odpověděla. Simon se opět cítil podrážděně. Bylo by malicherné trvat na tom, aby říkala „prosím“ a „děkuji“, Simon se ale cítil, jako by tato drobná laskavost nebyla oceněna. Odolával nutkání říct sarkasticky „prosím“, když nesl salát do auta.

Jindy měl Simon pocit, že jeho žena vůbec nevidí, jak poctivě pracuje a jak je jeho práce náročná. Viděl ji, jako by byla zcela pohlcena životem jejich tří dětí a nevěnovala mu téměř žádnou pozornost. Jakmile si začal tyto myšlenky

a pocity více uvědomovat, začal mít stejné smýšlení i vůči svým dětem a práci. Jednoho dne se zamyslel: „Počkat, opravdu za to můžou ostatní, nebo jsem zaujatý?“

Simon stál zrovna na začátku poznání, že existuje jádrové přesvědčení. Psycholožka Judith S. Beck (dcera Aaronu T. Becka) definuje jádrové přesvědčení jako „nejzákladnější úroveň přesvědčení; jsou komplexní, neohebná a přílišně zobecněná“. Jádrová přesvědčení jinými slovy tvoří základ toho, jak vidíme svět.

Naše negativní automatické myšlenky nejsou náhodné. Když se budeme soustředit na to, co naše mysl dělá, nalezneme témata, která se stále opakují. Konkrétní témata se u každého z nás liší, naše typické odpovědi na spouštěcí situace odhalují naše jádrová přesvědčení.

Jádrové přesvědčení je jako rádiová stanice, písničky se mohou lišit, ale patří do stejného žánru – například country, jazz, hip-hop nebo klasická hudba. Když naladíte stanici, víte, jaký druh písniček můžete čekat. Stejně tak jsou naše jádrová přesvědčení náladově předvídatelné myšlenky. Například Simonovo jádrové přesvědčení, že je neoceněný, spouští negativní automatické myšlenky o nedostatku vděku od ostatních.

Zjištěním „písničky“, kterou naše mysl často hraje, objevíte frekvenci, na jakou jste naladěni. Trénováním můžete získat schopnost změnit stanici.

Proč máme jádrové přesvědčení?

Náš mozek musí zpracovat neuvěřitelné množství informací. Představte si, že jdete po velkoměstě a hledáte restauraci, kde se máte setkat s přítelem. Když vstoupíte do restaurace, vaše smysly jsou doslova bombardovány nesčetnými podněty – stojícími a sedícími lidmi, různými místnostmi a tak dále. Kdybyste museli pečlivě zpracovat každý podnět, zabralo by to obrovské množství času, než byste situaci vyřešili.

Naštěstí naše mysl obsahuje „mapy“, které nám pomáhají porozumět situaci, předpokládá, že nejsme v restauraci poprvé. Víme, že osoba, která nás zdraví, je obsluha, tudíž jí můžeme vysvětlit, že čekáme na přítele, který brzy dorazí. Nejsme překvapeni, když nám obsluha dá do ruky list papíru, poté co se posadíme, protože víme, že obsahuje seznam jídel a pití s cenovkami. Naše jídlo je předvídatelně prostřeno, po jídle zaplatíme a cestou ven z restaurace se s obsluhou rozloučíme.

Tento příklad ukazuje, že náš mozek vyvíjí zkratky založené na předchozím učení. Jakmile získáme konkrétní zkušenost, můžeme ji výkonně navigovat. Tato schopnost dokazuje, že uspořádanou znalost přenášíme do zkušenosti, spoléháme se na vnitřní model, který provází naše chování.

Kognitivní psychologové nazývají tyto vnitřní modely „schémata“ nebo „skripty“. Když se během dne budete soustředit, zjistíte, kolik schémat následujete – např. chystání se do práce, vaření jídla, řízení auta, nákupy potravin. Tato schémata dávají vznik automatickým odpovědím, které často vůbec nevyžadují naše vědomí, například bezpečné řízení auta s posloucháním rádia.

Stejně tak naše mysl rozvíjí mentální struktury, které nám pomáhají vypořádat se s potenciálními emocionálními situacemi, jako je odmítnutí, úspěch, selhání a tak dále. Například když zažijeme menší selhání, třeba nestihneme vlak a přijdeme pozdě na pracovní schůzku, můžeme si myslet, že jsme nezodpovědní a zažít pocit viny a lítosti. Můžeme vstoupit do zasedací místnosti se slovy a jednáním nejen „promiňte“, ale i „udělal jsem něco špatného“. Tyto myšlenky, pocity a jednání vychází z jádrového přesvědčení *jsem neschopný*. Přijít pozdě na pracovní schůzku toto přesvědčení potvrzuje: „Podívejte se, tady máte další příklad toho, jak jsem nedokonalý.“

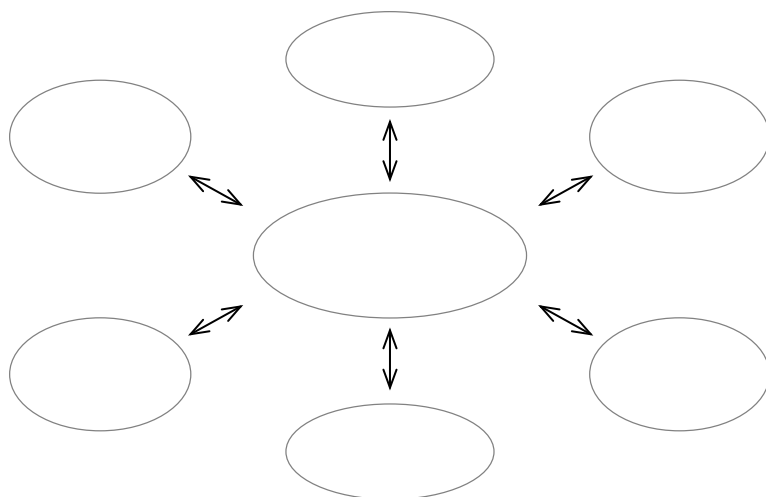
Zachovávání rozdílných jádrových přesvědčení vede k velmi odlišným skupinám odpovědí. Jestliže v základu věřím, že jsem cennou osobou, můžu zpoždění litovat, ale vím, že nesvědčí o mé celkové hodnotě. Zcela jistě pak zažiji po cestě do práce o něco menší stres, protože vím, že moje hodnota nezávisí na tom, zda přijdu do práce včas. Dokonce i když mě šéf upozorní na to, že jdu pozdě, nebude to mít větší dopad na to, jak vnímám sám sebe.

Někdy se naše jádrová přesvědčení odhalí skrze domněnky, jak nás vidí ostatní. Tento proces je typem „promítání“, protože ukazuje přesvědčení o nás samotných skrze ostatní. Například když udělám chybu a jsem přesvědčen o tom, že ostatní si myslí, že jsem ohromným zklamáním, může to být případ, kdy sám sebe vidím jako ohromné zklamání. Soustřeďte se na to, o čem předpokládáte, že tomu ostatní o vás věří, může vám to pomoci odhalit vaše jádrové přesvědčení.

Identifikace vašich jádrových přesvědčení

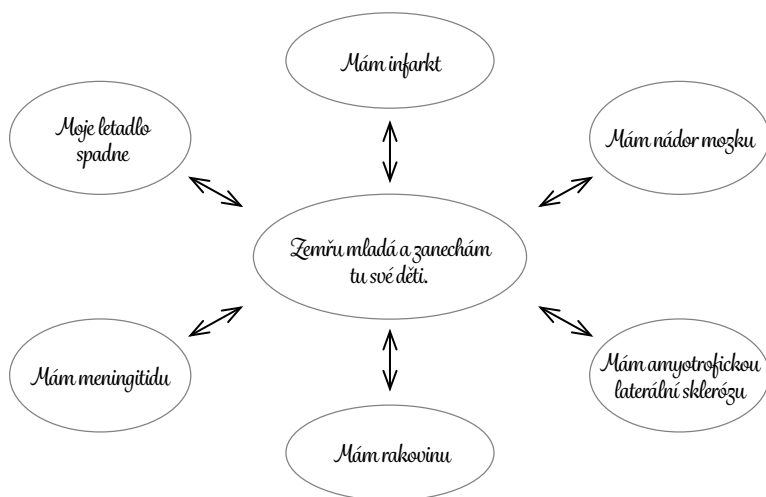
Přemýšlejte o negativních automatických myšlenkách, které vás často napadnou. Všimli jste si nějakých opakujících se zpráv? Můžete si projít některá z častých témat, která vedou ke konkrétním emocím a jednání (například pocit ztráty vede k depresivním myšlenkám).

Jestliže jste pracovali na poznání a změně svých automatických myšlenek, můžete tyto myšlenky zaznamenat do vnějšího kruhu schématu.



Když jste našli tyto automatické myšlenky, objevili jste i základní přesvědčení, které tyto myšlenky spojuje? Pokud ano, napište jej doprostřed schématu. Například:

Esther je velice úzkostná ke svému zdraví. Vyplnila svoje schéma jádrového přesvědčení takto:



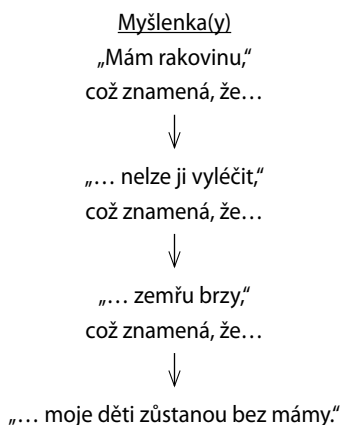
Když Esther letěla letadlem, vykládala si každou turbulenci jako známku hrozícího pádu letadla. Mohli bychom předpokládat, že každé bezpečné přistání zmírní její strach z létání, když bude mít dobrou zkušenost. Nicméně jádrová přesvědčení fungují jako filtr, který propouští pouze informace, jež naše přesvědčení potvrzují. Pokaždé, když Esther letí, má automatické myšlenky jako „ztrácíme výšku!“, které ji nutí myslet si, že těsně unikla smrti. Místo pocitu bezpečí ji utvrzují v přesvědčení, že příště nemusí mít takové štěstí.

Jádrové přesvědčení a automatické myšlenky pracují v samozáchraném režimu, jak Esther zjistila, každá je příčinou a následkem jiné. Jakmile si začnete více uvědomovat své vlastní vzorce myšlení, všimnete si perspektivy situace, kdy vaše jádrová přesvědčení zasahují do objektivní reality. Tento proces vyžaduje bedlivou pozornost pro přítomnost chyb v uvažování v konkrétních situacích, dávejte si pozor a nevěřte všemu, co vám vaše mysl říká.

Pamatujte si, že negativní jádrové přesvědčení se mohou skrývat, když se cítíme dobře, a vynoří se, právě když nás strhnou silné emoce. Jedinci, kteří jsou náchylní k depresi, vykazují nárůst počtu negativních přesvědčení, když mají špatnou náladu, což zvyšuje riziko dalších epizod deprese. Naštěstí můžeme svou mysl trénovat, a zamezit tak relapsu. Jedinci používající KBT mají během špatné nálady nižší nárůst negativního myšlení.

Můžete rovněž použít techniku padajícího šípku (viz kapitola 4, strana 67), pokud se potřebujete dostat ke svým jádrovým přesvědčením. V každém kroku se zeptejte sami sebe, co by znamenalo, kdyby byly vaše myšlenky pravdivé.

Esther použila techniku padajícího šípku, aby zjistila hlubší smysl automatické myšlenky, že má rakovinu:



K objevení vlastních jádrových přesvědčení můžeme použít techniku padajícího šípku.

Odkud naše jádrové přesvědčení pochází?

Někteří z nás mohou být náchylnější k negativním jádrovým přesvědčením, která vznikají jednoduše na podkladě genů, jež jsme zdědili. Významná část sklonu k negativním emocím, vědci nazývaná „neuroticismus“, závisí na našich genech a výzkumy ukazují, že jádrová přesvědčení jsou spojena s úrovní neuroticismu. Je nepravděpodobné, že by genetické rozdíly zodpovídaly za *konkrétní* jádrová přesvědčení, která máme. Tato konkrétní přesvědčení závisí na životních zkušenostech.

Sophie nepřetržitě bojuje s pocity, že není dostatečně dobrá. Tyto pocity měla vždy, co si pamatuje, a vrací se jí už od školky. Jako dítě trpěla ADHD, a přestože byla velmi bystrá, opozdila se ve čtení. Rodiče ji nechali opakovat školku, aby dostala šanci dohonit své vrstevníky.

Sophiina mladší sestra Claire naopak uměla číst už v pěti letech a rodiče ji často chválili za klidné chování a úspěch ve škole. Když se dospělá Sophie

podívala zpět, měla dojem, že její pocity neschopnosti pramení částečně ze zklamání, které vnímala ze strany rodičů, a z jejího přesvědčení, že milovali Claire více než ji.

Samotné zamítnutí rodičem nebo mírné škádlení nejspíše nezanechá trvalé následky. Nicméně obecný vzor zacházení pravděpodobně tvaruje způsob, jakým jednotlivec vidí svět a sám sebe. Jestliže je událost dostatečně traumatická, i jedna příhoda může formovat naše přesvědčení. Jediné přepadení například může posunout náš pohled na to, jak bezpečný je náš svět, právě tak jedna zrada může ovlivnit naši schopnost důvěřovat ostatním.

Jádrové přesvědčení si můžeme vytvořit i pozorováním okolí už v dětství. Například když jsme svědky toho, že je táta stále ve stresu kvůli financím, můžeme si vytvořit jádrové přesvědčení peněžní nouze. Jestliže nás máma neustále varovala, abychom byli opatrní, můžeme si vytvořit jádrové přesvědčení, že je svět místem neustálé hrozby.

Některá přesvědčení, která si v životě vytvoříme, mohla mít v minulosti smysl, ale nyní jsou méně užitečná. Například chlapec vyrůstající s násilným rodičem zjistil, že postavit se sám za sebe vede pouze k dalšímu násilí. Výsledkem bylo, že si vytvořil vlastní přesvědčení *jsem slabý*, což odráží bezmocnost jeho situace. Toto přesvědčení může přetrvávat desetiletí, i když už není bezmocným dítětem.

Dejte si na čas a přemýšlejte o své vlastní minulosti. Zažili jste nějaké situace, které mohly přispět k vašim jádrovým přesvědčením? Jaké dominující rodinné události jste zažili, když jste vyrůstali? Čemu jste byli dříve učeni? A jak mohly tyto zkušenosti ovlivnit váš pohled na svět, na jiné osoby a na vás samotné? Zapište si své myšlenky do deníku.

Budování nových jádrových přesvědčení

Jakmile identifikujete svá jádrová přesvědčení a napíšete je do deníku, jak se je chystáte změnit? Pojďme se podívat na několik nástrojů, které máte k dispozici.

Sophie poznala, že její jádrové přesvědčení, že je od základu vadná, není pravděpodobně správné. Přesto se nemohla zbavit pocitu, že je to pravda. V rámci pokusu si začala hledat data, která mohla potvrdit nebo vyvrátit její negativní pohled na sebe samou. Zpracování ve formě pokusu zvýšilo její zvědavost – mohla si všechny ty roky dělat falešnou představu?

Zkoumání minulosti

Sophie začala zkoumat předchozí zkušenosti a byla překvapena, že našla minimálně stejný počet důkazů o svých silných i slabých stránkách. Například byla přijata na dobrou univerzitu (přestože její známky na střední škole nebyly hvězdné) a promovala s vyznamenáním.

Sophie zjistila, že shazuje svoje výborné působení na univerzitě tím, když říká sama sobě, že dobrý výsledek má „... jen proto, že tak tvrdě pracovala“. Když se přistihla, že používá negativní filtr, zjistila, že identifikovala další svoji silnou stránku – je pilný pracovník.

Vraťte se do minulosti. Jak důkazy podporují vaše jádrové přesvědčení? Existují protichůdné důkazy? Zaznamenejte odpovědi do formuláře. Dejte si záležet na tom, abyste zaznamenali, jestli se vaše přesvědčení odchylují od vaší vzpomínky na událost a její interpretace.

Když se podíváte na vyplněný formulář, dojdete k nějakému závěru ohledně správnosti svých jádrových přesvědčení? Byla přesvědčení založena na nějakých chybách v uvažování, například na černobílém myšlení (viz strana 62 až 63)?

Jádrové přesvědčení: _____ _____ _____	
Důkazy podporující přesvědčení:	Důkazy odporující přesvědčení:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Správnost jádrového přesvědčení: _____ _____ _____	
Alternativní přesvědčení: _____ _____ _____	

Kopii formuláře naleznete on-line na CallistoMediaBooks.com/CBTMadeSimple.

Podívejte se, zda stejně jako u automatických myšlenek identifikujete reálnější přesvědčení. Není potřeba je překompenzovat a přijít s extrémně pozitivním přesvědčením jako *jsem neuvěřitelně schopný*, které není založeno na faktech a jen ztěžka mu uvěříme. Sophie přišla s přesvědčením, *mám mnoho silných stránek*, což se jí zdálo pozitivní i přijatelné.

Nedělejte si rovněž starosti, pokud máte pocit, že vaše alternativní přesvědčení není pravdivé. Negativní jádrová přesvědčení mohou být neodbytná, jejich změna vyžaduje čas a opakování.

Testování současných důkazů

Stejný test na negativní jádrová přesvědčení můžeme použít i v přítomnosti. Použijte stejnou formu a zmapujte důkazy pro a proti svým přesvědčením v průběhu dne. Na konci dne si prohlédněte poznámky a prozkoumejte data. Jakou váhu mají důkazy pro vaše přesvědčení? Nemusíte se opět nutit ničemu věřit. Trénovat myšlenky v novém směru vyžaduje dostatek času.

Procvičování pozitiv

Negativní jádrová přesvědčení, která jsme identifikovali, měla mnoho příležitostí ovlivnit naše myšlenky, pocity a jednání. Jejich změna vyžaduje vytrvalé cvičení, nejen však verifikováním jejich správnosti, ale i učením se novým způsobům myšlení. Co se stane, když vyvrátíme své původní přesvědčení, čím je nahradíme? Potřebujeme natrénovat nové způsoby myšlení, které budou oporou zdravějších jádrových přesvědčení.

Vypíchněte pozitiva. Když se naučíme, jak naše mysl reaguje v určitých situacích, můžeme své automatické myšlenky předpovídat.

„Nahrávka puku“ v KBT

Když jsem se poprvé dostal ke KBT, můj vedoucí psycholog Dr. Robert DeRubeis prokázal, že KBT a farmakoterapie jsou stejně efektivní v léčbě deprese (autor předmluvy knihy). Dr. DeRubeis vymyslel metaforu „nahrávka puku“, která zobrazuje, jak se při KBT mění myšlenky. Hokejisté si v útočném pásmu přihrávají puk mezi sebou, přitom jsou stále v pohybu a vyhlíží příležitost ke skórování.

„Pukem“ je v KBT důkaz proti našemu jádrovému přesvědčení a my odehráváme puk opakovaným zvažováním informací, které ukazují, že naše přesvědčení není pravdivé. Skórování znamená, že naše mysl přijala důkaz a změnila jádrové přesvědčení. Moment, kdy důkaz skóruje, poznáte.

Tyto momenty spojujeme v KBT s pojmem „náhlý přínos“, definoval jej Dr. DeRubeis se svými kolegy. Je to moment, kdy prudce klesá závažnost syndromů deprese. Tyto náhlé přínosy rovněž souvisí s nižší pravděpodobností relapsu v budoucnosti, tedy nasvědčují tomu, že kognitivní změna má ochranný efekt.

Součástí práce Wendy jsou časté prezentace. Zjistila, že si vždy myslela, že publikum považuje její výkon za mizerný. Identifikovala svoje jádrové přesvědčení jako „vyvolávám antipatii“, což funguje jako filtr při jejím prezentování. Její mysl interpretuje každý nepatrný pohyb publika jako důkaz, že se publiku nelíbí. Například když si někdo založí ruce, Wendy předpokládá, že s ní nemá trpělivost.

Jakmile Wendy pochopí, co dělá její mysl při prezentaci, nesmí čekat na příchod negativní automatické myšlenky. Místo toho může přikázat

odpověď, kterou si pečlivě naplánuje. Wendy vyplnila formulář před prezentací následovně.

Situace: Prezentace

Související jádrové přesvědčení: Vyvolávám antipatii

Reálnější jádrové přesvědčení: Většina lidí, která mě zná, mě má opravdu ráda.

PRAVDĚPODOBŇNÉ AUTOMATICKÉ MYŠLENKY	RACIONÁLNÍ ODPOVĚĎ
Nudí se.	Účastníci pravidelně hodnotí mé prezentace jako zajímavé.
Mohou říci, že o tématu nic nevím.	Často je mi řečeno, že jsou prezentace velmi poučné.
Vypadají zmateně.	Lidé často chválí srozumitelnost prezentací.
Jsem mizerná přednášející.	Můj vedoucí si myslí, že jsem nejlepší přednášející na našem oddělení.
Nic se nedozvěděli.	Lidé mi často říkají, kolik nového se dozvěděli.

Před poslední prezentací se Wendy podívala na formulář, který vyplnila. Připomněla si upravené jádrové přesvědčení a přečetla si racionální odpovědi na negativní automatické myšlenky. Mezi jednotlivými myšlenkami vždy zastavila, aby se spojila s poznámkami. Jakmile začala s prezentací, zaměřila se na „pozitivní sloupec“ a nabídla publiku energickou a poučnou přednášku, kterou si posluchači užili. Připomněla si také, že nesmí opět naletět svému původnímu přesvědčení.

Využijte formulář, který sloužil Wendy během tréninku, k procvičování vzorců, které vám dobře slouží. Pamatujte si, že budete sestavovat více než obecná pozitivní tvrzení. Budete tvořit konkrétní myšlenky, šité na míru problematickým vzorcům, které vás trápí.

Přijít na důkazy, které vyvrací negativní jádrové přesvědčení, je velmi těžké, obzvláště když to nejvíce potřebujete, tedy když se aktivují

negativní přesvědčení a bombardují vás negativní automatické myšlenky. K jednání s očekávanými myšlenkami je proto důležité sepsat plán. Nejvhodnější je napsat plán na štítek nebo na malou kartičku, jak doporučuje Dr. Judith Beck.

Prohlédněte si informace k racionálnějšímu přesvědčení, než se vydáte do situace, která je pro vás výzvou. Můžete rovněž vyzkoušet tento správnější způsob myšlení, když ráno vstáváte nebo večer před spaním, tedy při dvou příležitostech, kdy se naše mysl často soustředí na negativní automatické myšlenky. Tento aktivní přístup je alternativou defenzivního přístupu a může být efektivním způsobem k odstranění jádrového přesvědčení místo jeho posílení.

Zaznamenávání úspěchů. Mnoho studií prokázalo, že zaznamenávání pozitivních událostí v našem životě, je přínosem. Jednoduše každý den večer sepište tři věci, které se vám povedly. Poté napište, *proč* se vám povedly. Měli jste štěstí? Co jste pro to udělali? Pomohl vám někdo jiný? Pravidelné splnění cviku vás učiní šťastnějšími a pomůže vám s depresí.

Poskytuje vám to rovněž spoustu příležitostí ke hledání důkazů proti negativním přesvědčením. Například žena, která si myslí, že nikdy neudělá nic správně, úspěšně vyřeší složitý pracovní úkol, což zpětně vyvrátí její jádrové přesvědčení.

Snaha zapomenout. Jakmile identifikujeme naše negativní jádrová přesvědčení, máme poměrně dobrou představu o tom, jaké typy myšlenek můžeme čekat. Procvičováním se můžeme naučit nebrat naše negativní automatické myšlenky tak vážně. Zpočátku je zásadní naše myšlenky probrat, sepsat, vyhledat důkazy a dále postupovat tak, jak je uvedeno v kapitole 4.

Postupně dosáhneme bodu, kdy s jistotou víme, že nám naše automatické myšlenky neříkají pravdu. V tomto momentě můžeme myšlenky rychle pustit z hlavy nebo jim věnovat jen minimum pozornosti, tak jak si zaslouží.

Většinu lidí pomáhá sada frází, která signalizuje proces zapomínání automatických myšlenek. Níže je uvedeno několik příkladů. Důležité je mít takové, které sedí vašemu hlasu a stylu.

- Zase ty?
- Ha, dobrý.
- Ne, ty ne.
- Na to neskočím.
- Hloupá myšlenka!
- Vtipné, že jsem tomu dřív věřil/a.

Varování: dávejte si pozor, abyste si neosvojili frázi, která je sebekritická. Nechceme, aby cvičení vypadalo jako trest.

Jakmile začneme brát negativní myšlenky méně vážně, vytvoříme si se svými myšlenkami jiný vztah. Další kapitola rozšiřuje získané vědomosti o principy a práci s mindfulness.

Souhrn kapitoly a domácí úkol

V této kapitole jsme na základě vědomostí ze 4. kapitoly identifikovali a změnili naše jádrové přesvědčení. Ukázali jsme si, že nám tato přesvědčení prokazují dvojí službu, nevedou vždy pouze k negativním automatickým myšlenkám, ale mohou rovněž tvořit duševní bariéru, která ovlivňuje schopnost tyto automatické myšlenky objektivně hodnotit. Změnit jádrové přesvědčení není snadné, vyžaduje to pravidelný trénink. Připravte se na to, že musíte být trpěliví.

Domácí úkol v této kapitole zahrnuje rozmanité techniky k identifikování a změně vašich jádrových přesvědčení.

1. Zznamenejte opakující se témata vašich negativních automatických myšlenek.
2. Použijte techniku padajícího šípu ke zjištění významu automatických myšlenek.
3. Přemýšlejte o tom, jaké aspekty z minulosti mohly vytvarovat vaše jádrová přesvědčení.
4. Provéřte dřívější i současné důkazy podporující i vyvracející jádrová přesvědčení.
5. Trénujte vypíchnutí pozitiv v situacích, které pravděpodobně spouští automatické myšlenky související s jádrovými přesvědčeními.
6. Každý den sepište tři věci, které se vám povedly, a uveďte proč.
7. Časem můžete přesunout tyto myšlenky do kategorie „chyby v uvažování“ a pokračovat ve své cestě.