

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za mejno osebno motnjo (B-MKT)

05/14

© Moritz, Schilling, Köther, Jelinek & Zdravec
www.uke.de/borderline

Metakognitivni trening (MKT)

???

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognitivni trening (MKT)

Meta →

Iz grščine, pomeni „o“

Kognicija →

Iz latinskega izraza za „mišljenje“

Metakognicija →

„mišljenje o mišljenju“

B-MKT

Metakognitivni trening za mejno osebno motnjo (B-MKT) je terapevtski program, usmerjen na mišljenje.

S treningom naj bi...

- pridobili znanje o miselnih izkrivljanjih
- ozavestili tipična miselna izkrivljanja in jih spremenili

Miselno izkrivljanje: neustrezen način sprejemanja in predelovanja informacij o svetu, ki lahko prispeva k razvoju ali vzdrževanju psihičnih problemov (npr. pripisovanje krivde vedno samo sebi).

En dogodek – veliko možnih občutkov... Kaj vodi do različnih odzivov?

Partner vas močno kritizira, ker ste pozabili na neko malenkost.

Kakšne so možne misli, ki vodijo do različnih odzivov?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Partner vas močno kritizira, ker ste pozabili na neko malenkost.

Možne misli

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

Razlaga / misel?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Partner vas močno kritizira, ker ste pozabili na neko malenkost.

Možne misli

„Preklete! Trudim se na vso moč, zdaj pa mi bo težil zaradi te neumnosti!“

„Vsak ima lahko slab dan. To ni namenjeno meni, sem le grešni kozel.“

„Vsak je razočaran nad mano. Nikoli ne bom srečna v nekem odnosu.“

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Partner vas močno kritizira, ker ste pozabili na neko malenkost.

Možne misli

„Preklete! Trudim se na vso moč, zdaj pa mi bo težil zaradi te neumnosti!“

„Vsak ima lahko slab dan. To ni namenjeno meni, sem le grešni kozel.“

„Vsak je razočaran nad mano. Nikoli ne bom srečna v nekem odnosu.“

Kakšni so možni občutki, ki se pojavijo ob takih mislih?

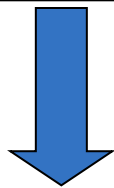
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Partner vas močno kritizira, ker ste pozabili na neko malenkost.

Možne misli

„Preklete! Trudim se na vso moč, zdaj pa mi bo težil zaradi te neumnosti!“



jeza

„Vsak ima lahko slab dan. To ni namenjeno meni, sem le grešni kozel.“

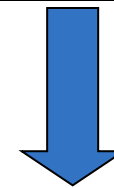


Možni občutki



umirjenost

„Vsak je razočaran nad mano. Nikoli ne bom srečna v nekem odnosu.“



žalost

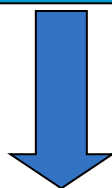
En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

Partner vas močno kritizira, ker ste pozabili na neko malenkost.

Možne misli

„Preklete! Trudim se na vso moč, zdaj pa mi bo težil zaradi te neumnosti!“



jeza

„Vsak ima lahko slab dan. To ni namenjeno meni, sem le grešni kozel.“

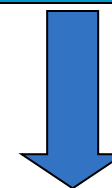


Možni občutki



umirjenost

„Vsak je razočaran nad mano. Nikoli ne bom srečna v nekem odnosu.“



žalost

Do kakšnih možnih vedenj lahko to pripelje?

En dogodek – veliko možnih občutkov...

Kaj vodi do različnih odzivov?

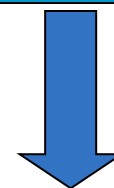
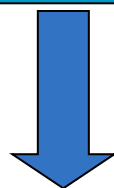
Partner vas močno kritizira, ker ste pozabili na neko malenkost.

Možne misli

„Preklete! Trudim se na vso moč, zdaj pa mi bo težil zaradi te neumnosti!“

„Vsak ima lahko slab dan. To ni namenjeno meni, sem le grešni kozel.“

„Vsak je razočaran nad mano. Nikoli ne bom srečna v nekem odnosu.“



Možni občutki



jeza

umirjenost

žalost

**Kričim, se prepiram
in sem žaljiva**

**Ostanem mirna,
vprašam, kaj je
pravzaprav narobe**

**Se potegnem vase,
jokam**

Dobrodošli na

Vsebina treninga: Samospoštovanje

Kaj je samospoštovanje?



Kaj je samospoštovanje?

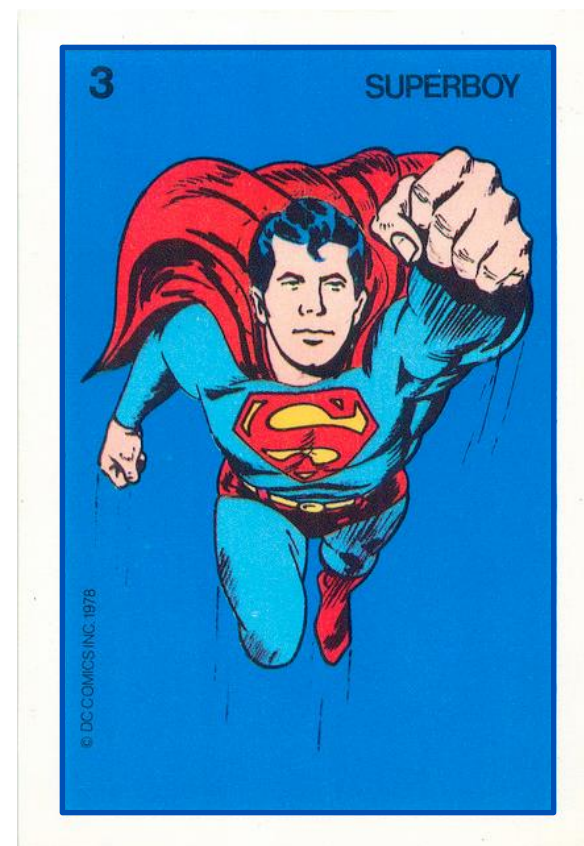
- ≡ vrednost, ki jo oseba pripiše *sama sebi*.
- Čisto subjektivna ocena lastne osebnosti
- Temelji na mnenju, ki ga ima oseba sama o sebi (→ lahko se spreminja)
- Lahko ni čisto nič povezano s tem, kako to osebo doživljajo drugi ljudje



Po čem prepoznate osebo z zdravo
samopodobo?

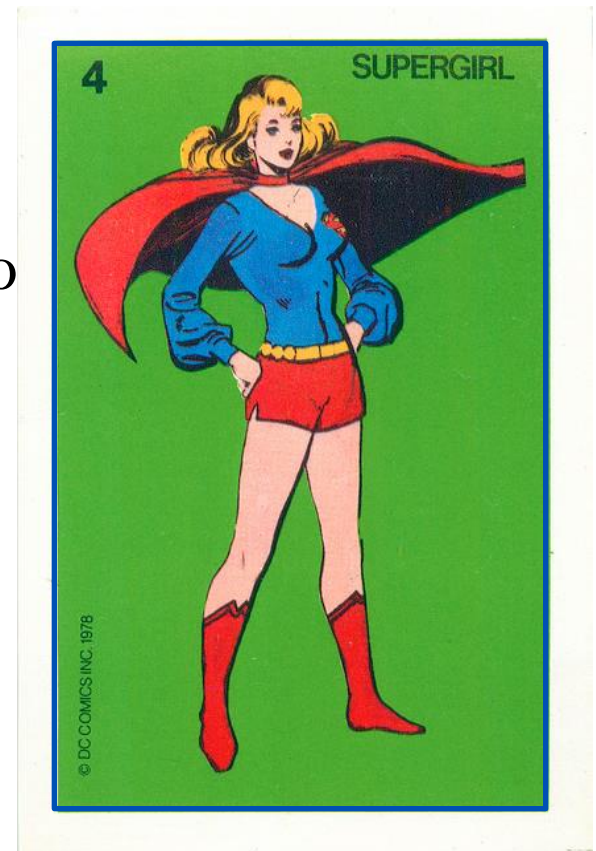
Neposredno vidni znaki

- Glas: ???
- Mimika/Geste: ???
- Telesna drža: ???



Neposredno vidni znaki

- Glas: jasen, razločen, ustrezna jakost glasu
- Mimika/Geste: očesni stik; poudari vsebino
- Telesna drža: pokončna





Neposredno vidni znaki

- Bodite pri sebi pozorni na te neposredno vidne znake (telesna drža, mimika/geste).

Neposredno vidni znaki

- Bodite pri sebi pozorni na te neposredno vidne znake (telesna drža, mimika/geste).
- Opazujte svoje občutke in misli, ko npr. zavzamete pokončno držo.

Neposredno vidni znaki

- Bodite pri sebi pozorni na te neposredno vidne znake (telesna drža, mimika/geste).
- Opazujte svoje občutke in misli, ko npr. zavzamete pokončno držo.
- Skušajte narediti test, ali se boste počutili drugače, ko boste en dan preživeti „nasmejano“...





Neposredno vidni znaki

- Izraz na obrazu vpliva na to, kakšen občutek zaznamo
 - vesel obraz lahko spravi v dobro voljo
- Raziskava (Strack et al., 1988): Poskusne osebe so morale stripe oceniti glede na njihovo smešnost in istočasno med ustnicami ali zobmi trdno držati svinčnik.

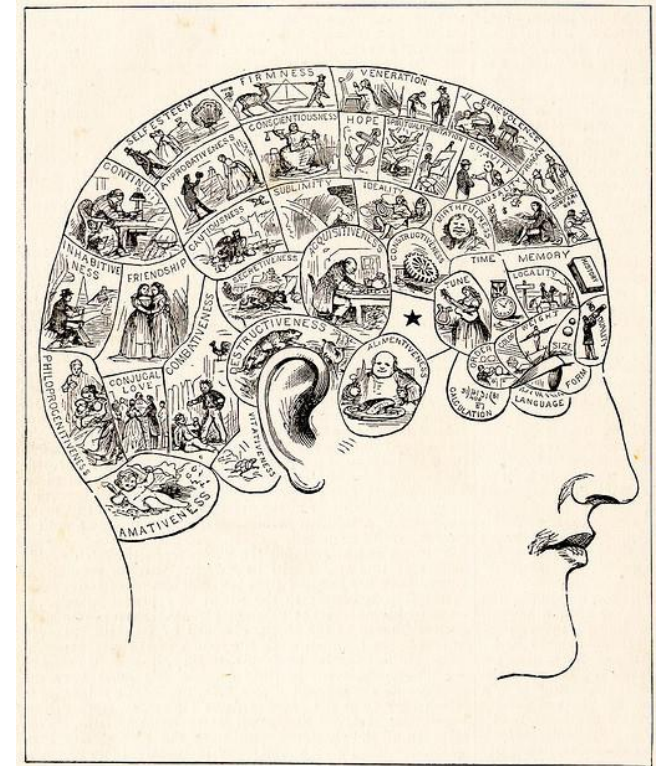


Neposredno vidni znaki

- Izraz na obrazu vpliva na to, kakšen občutek zaznamo
 - vesel obraz lahko spravi v dobro voljo
- Raziskava (Strack et al., 1988): Poskusne osebe so morale stripe oceniti glede na njihovo smešnost in istočasno med ustnicami ali zobmi trdno držati svinčnik.
 - Stripi so bili ocenjeni kot bolj smešni pri „pogoju z zobmi“:
Poskusne osebe so morale pri tem koticke ust potegniti navzgor in se (nezavedno) smejati.
- Kdor namršči čelo, pogosto zabavne stvari doživlja kot manj smešne. Pri depresivnih ljudeh so mišice pogosto kronično napete; ko se depresija umakne, je tudi čelo bolj sproščeno.

Posredno vidni znaki

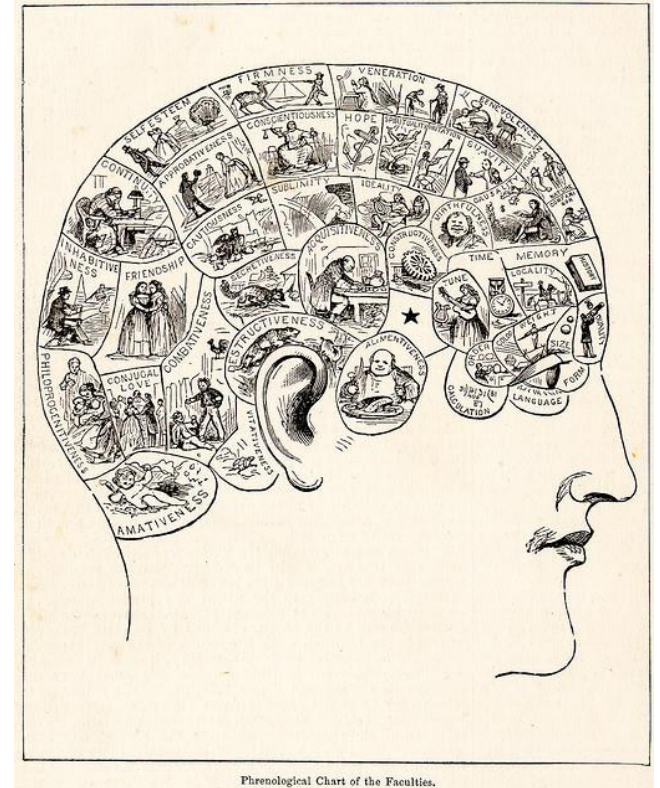
???



Phrenological Chart of the Faculties.

Posredno vidni znaki


- Zaupanje v lastne sposobnosti
- Sprejemanje napak ali neuspeha (ne da bi razvrednotil sebe kot človeka)
- Pripravljenost učiti se (tudi iz napak)
- Pozitiven odnos do sebe, npr. pohvaliti se za nek uspeh





Samospoštovanje, odnos do sebe in drugih

	Zelo visoko	Srednje	Zelo nizko
Odnos do lastnih prednosti/ šibkosti	???	???	???
Odnos do drugih	???	???	???




Samospoštovanje, odnos do sebe in drugih

	Zelo visoko	Srednje	Zelo nizko
Odnos do lastnih prednosti/ šibkosti	<u>enostransko:</u> <ul style="list-style-type: none">• Prednosti pretirano poudarjene, šibkosti zanikane• Brez kritičnih argumentov• Nevarnost precenjevanja sebe	???	???
Odnos do drugih		???	???

Samospoštovanje, odnos do sebe in drugih

	Zelo visoko	Srednje	Zelo nizko
Odnos do lastnih prednosti/ šibkosti	<u>enostransko:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Prednosti pretirano poudarjene, šibkosti zanikane • Brez kritičnih argumentov • Nevarnost precenjevanja sebe 	???	<u>enostransko:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Šibkosti pretirano poudarjene, prednosti zanikane • Dvom vase, razvrednotenje sebe
Odnos do drugih		???	

Samospoštovanje, odnos do sebe in drugih

	Zelo visoko	Srednje	Zelo nizko
Odnos do lastnih prednosti/ šibkosti	<u>enostransko:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Prednosti pretirano poudarjene, šibkosti zanikane • Brez kritičnih argumentov • Nevarnost precenjevanja sebe 	<u>uravnovešeno:</u> <ul style="list-style-type: none"> • „binokularno“ prepoznavanje lastnih prednosti in šibkosti • Samokritičnost in pohvala sebe 	<u>enostransko:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Šibkosti pretirano poudarjene, prednosti zanikane • Dvom vase, razvrednotenje sebe
Odnos do drugih			

Kaj vse to pomeni?

Veliko [vendar ne vsi!] ljudi z mejno osebno motnjo ima nizko samospoštovanje oziroma so nagnjeni k „razvrednotenju sebe“.



Viri samospoštovanja

po Potreck-Rose in Jacob, 2008

- Samospoštovanje ni ene same velikosti, temveč je lahko na različnih življenjskih področjih različno visoko.



Viri samospoštovanja

po Potreck-Rose in Jacob, 2008

- Samospoštovanje ni ene same velikosti, temveč je lahko na različnih življenjskih področjih različno visoko.
- Pri tem je vprašanje, če vidimo samo naše pomanjkljivosti (na sliki: prazne police) ali tudi naše sposobnosti in prednosti (polne police).



Osebe z nizkim samospoštovanjem...

po Potreck-Rose in Jacob, 2008

- ... so nagnjene k temu, da vedno gledajo na prazne „police zgub“



Osebe z nizkim samospoštovanjem...

po Potreck-Rose in Jacob, 2008

- ... so nagnjene k temu, da vedno gledajo na prazne „police zgub“
- ... slabo ločujejo med vedenjem in osebo (nekaj gre narobe = zguba)



Nič skriti pred sabo...

po Potreck-Rose in Jacob, 2008

Dobro poslušam; redko pozabim na rojstne dneve; rad pomagam drugim; zvest...

odnosi

Izbral „napačen“ poklic; firma bankrotirala; trenutno brezposeln...

služba

Ne ujamem nobene žoge; slabo mečem; dobro in rad plešem...

šport

Lepo uredim svoje stanovanje; rad kuham za druge...

prosti čas

Zadovoljen z višino in rokami, nezadovoljen s težo...

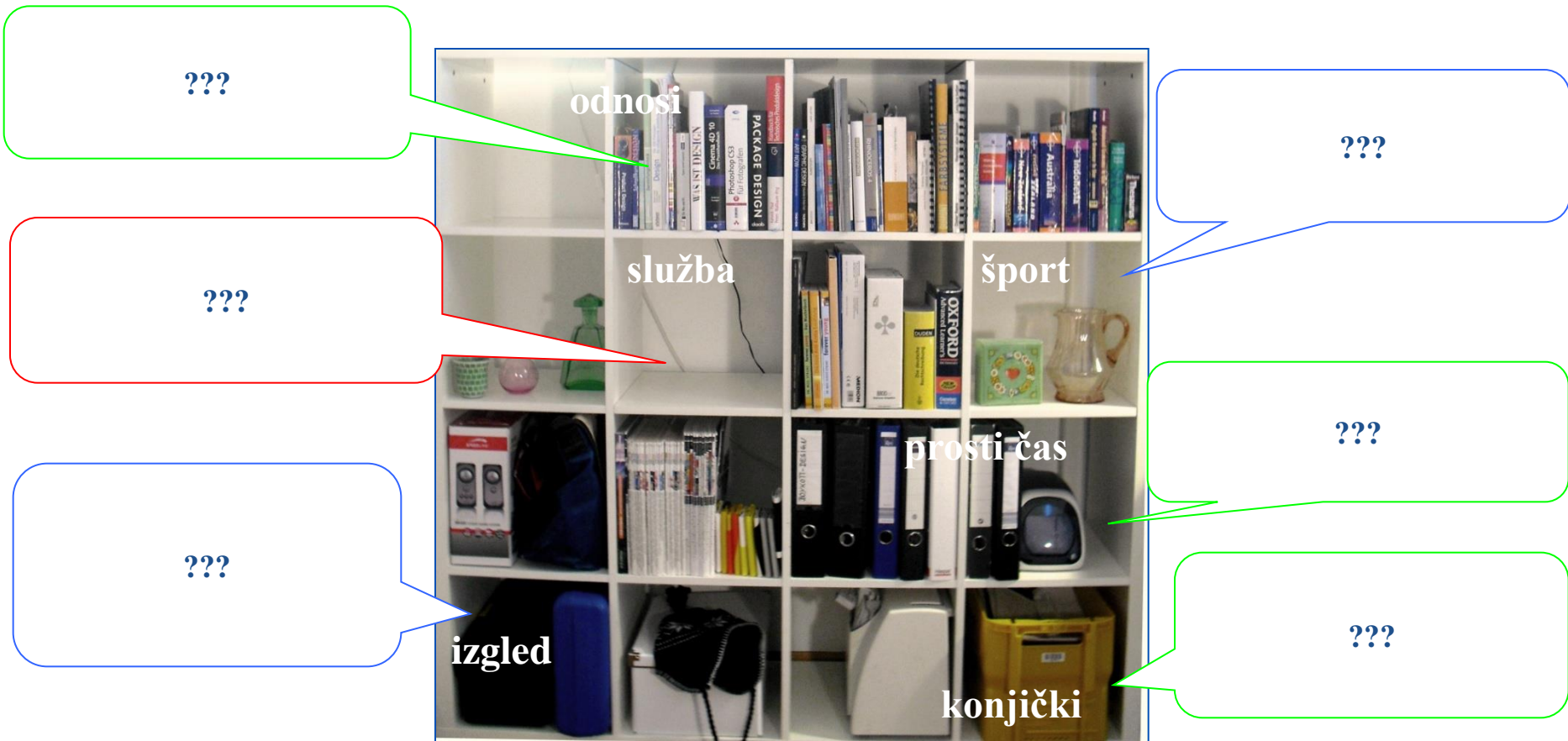
izgled

Sem zanesljiv član pevskega zbora; imam dober občutek za ritem...

konjički

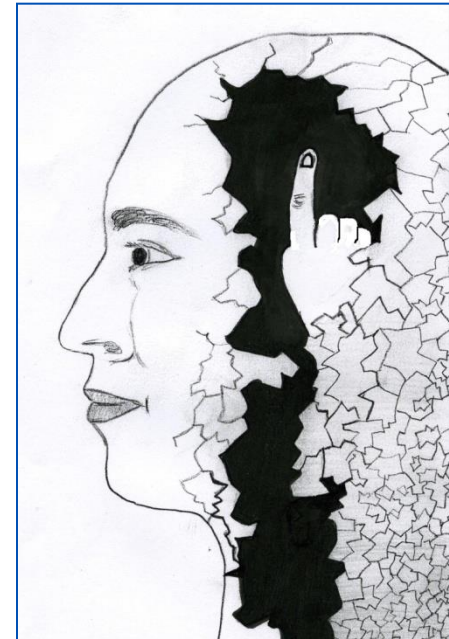
Na katero polico že dolgo niste pogledali?

po Potreck-Rose in Jacob, 2008



„Notranji kritik“

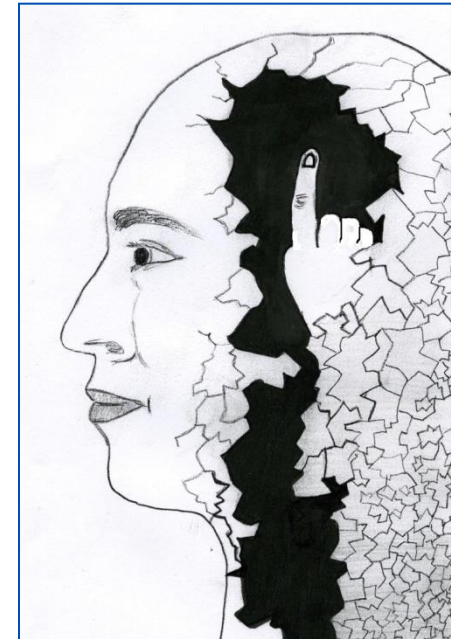
???



„Notranji kritik“

= stalna samokritika

Primeri: ???



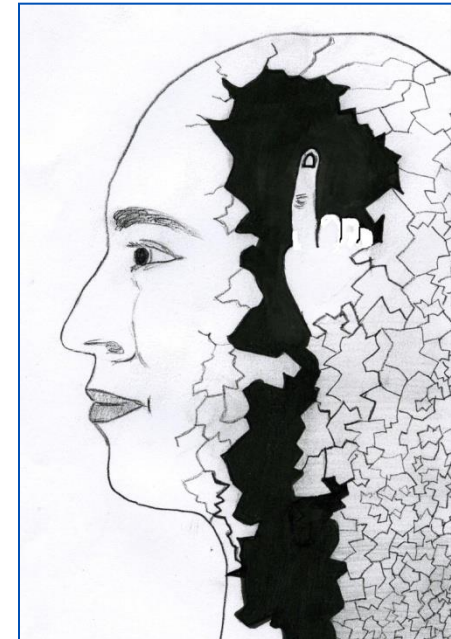
„Notranji kritik“

= stalna samokritika

Primeri:

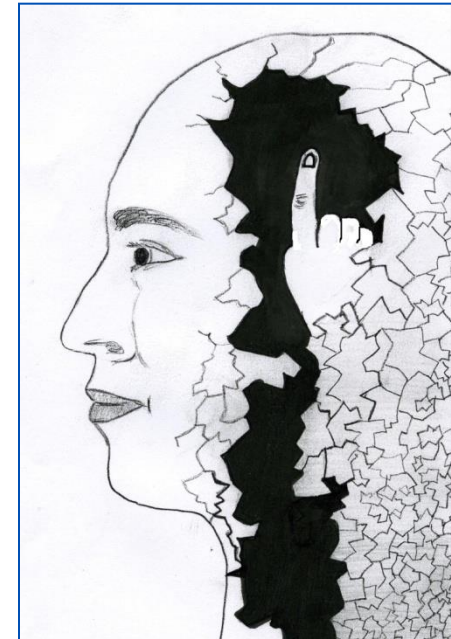
- „Danes spet izgledaš grozno!“
- „Nihče te nima res rad.“
- „Ker si prepozno prišla po hčerko v šolo, si zelo slaba mama.“
- „Ker ti v tej zvezi ni uspelo, boš za vedno ostala sama.“
- „Naredil si napako pri delu, totalna zguba si.“
- „Nisi vreden, da te ima kdo rad.“

→ *Človek je pogosto sam sebi najhujši sovražnik!*



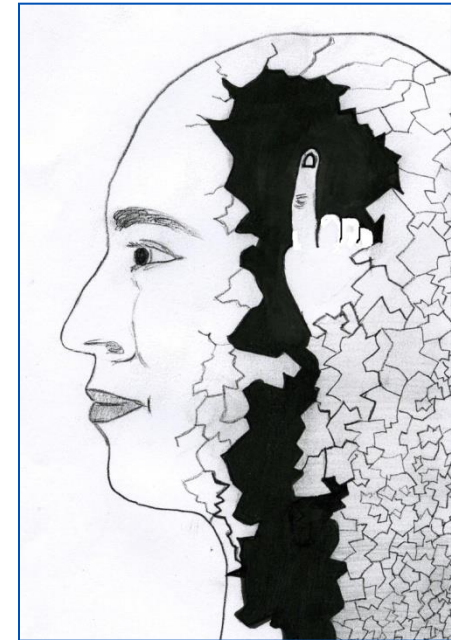
„Notranji kritik“

- Vloga samokritike: ???



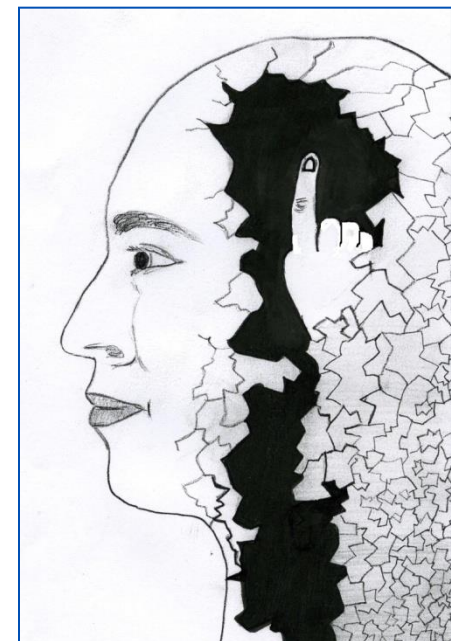
„Notranji kritik“

- Vloga samokritike: bolj kruto, kot kritiziramo sami sebe, toliko manj imajo drugi razlog, da bi to počeli.



„Notranji kritik“

- Vloga samokritike: bolj kruto, kot kritiziramo sami sebe, toliko manj imajo drugi razlog, da bi to počeli.
- Samokritika pogosto izvira iz „Vse ali nič mišljenja“ ali „črno-belega mišljenja“: *Notranji kritik je zelo strog in ne pozna sivih odtenkov!*



Vse ali nič mišljenje

Igra 100 centov

Predstavljajte si, da sodelujete pri neki igri. Glede na pravila igre ste kot človek vredni samo takrat, ko imate pri sebi natančno 100 centov. Če imate samo en cent manj v denarnici, ste zguba in manjvreden človek.

Vse ali nič mišljenje

Igra 100 centov

Predstavljajte si, da sodelujete pri neki igri. Glede na pravila igre ste kot človek vredni samo takrat, ko imate pri sebi natančno 100 centov. Če imate samo en cent manj v denarnici, ste zguba in manjvreden človek.

Kakšne so posledice tega? Kako se vedete?

Vse ali nič mišljenje

Igra 100 centov

Predstavljajte si, da sodelujete pri neki igri. Glede na pravila igre ste kot človek vredni samo takrat, ko imate pri sebi natančno 100 centov. Če imate samo en cent manj v denarnici, ste zguba in manjvreden človek.

Kakšne so posledice tega? Kako se vedete?

- Na vso moč se trudite, da bi imeli pri sebi vedno 100 centov.
- Če imate manj kot 100 centov pri sebi, se počutite manjvredni.
- Tudi ko imate 100 centov pri sebi, se ne morete sprostiti, ker se bojite, da jih boste izgubili.

Vse ali nič mišljenje

Igra 100 centov

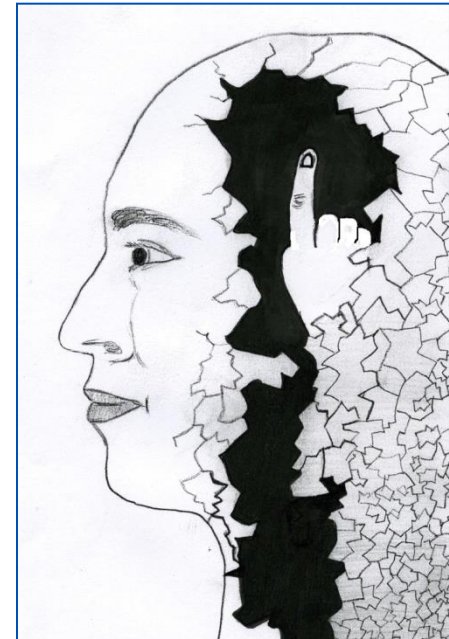
100 centov predstavlja lastne zahteve, ki si jih postavljate:

- Ko nekaj ni popolno (imate pri sebi torej manj kot 100 centov), se počutite kot zguba in manjvredni.
- Če nekaj naredite dobro, pa se bojite, da vam naslednjič ne bo uspelo.

→ „Vse ali nič mišljenje“ ima vaša čustva in vaše vedenje popolnoma pod nadzorom!

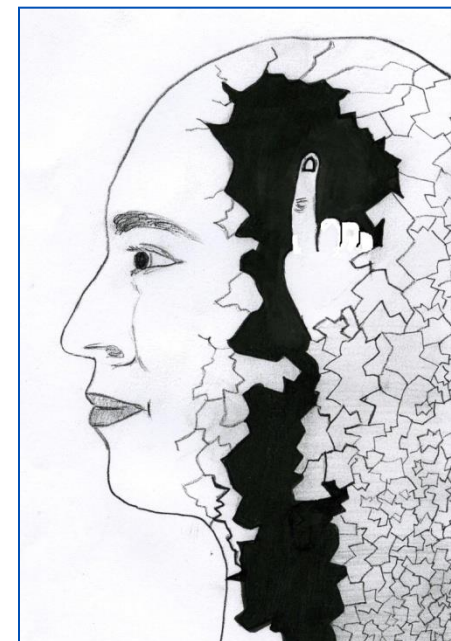
„Notranji kritik“ Kako naj se s tem spoprimum?

???



„Notranji kritik“ Kako naj se s tem spoprimum?

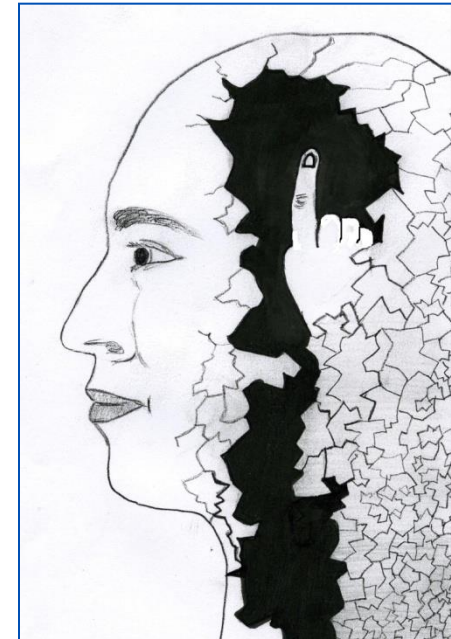
1. Bodite pozorni na stavke notranjega kritika in se vprašajte o resničnosti njegovih izjav!
Ali to res ustreza dejstvom? Vprašajte osebe, ki jim zaupate, ali tudi one to tako vidijo!



„Notranji kritik“

Kako naj se s tem spoprimum?

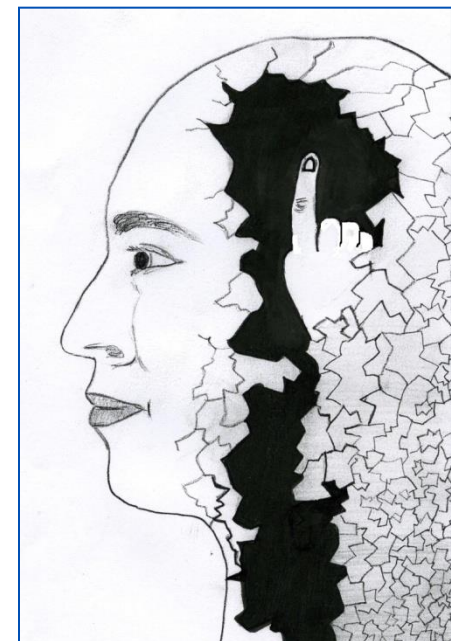
1. Bodite pozorni na stavke notranjega kritika in se vprašajte o resničnosti njegovih izjav!
Ali to res ustreza dejstvom? Vprašajte osebe, ki jim zaupate, ali tudi one to tako vidijo!
2. Zavedno prenehajte in recite kritiku: „Zapri usta“ (ali „Utihni“, itd.). Tak premor omogoča, da „dobre“ misli spet lahko prevladajo.



„Notranji kritik“

Kako naj se s tem spoprimum?

1. Bodite pozorni na stavke notranjega kritika in se vprašajte o resničnosti njegovih izjav!
Ali to res ustreza dejstvom? Vprašajte osebe, ki jim zaupate, ali tudi one to tako vidijo!
2. Zavedno prenehajte in recite kritiku: „Zapri usta“ (ali „Utihni“, itd.). Tak premor omogoča, da „dobre“ misli spet lahko prevladajo.
3. Usmerite kritika navzven in mu postavite nasproti „vrednega nasprotnika“. Kaj bi ta nasprotnik odgovoril kritiku?



Ali potlačevanje negativnih misli pomaga???

Poskusite!

V naslednji minuti ne pomislite na slona!

Potlačevanje negativnih misli

Ali to deluje? Ne!



- Večina od vas je verjetno pomislila ali neposredno na slona in/ali na nekaj, kar je povezano s slonom (npr. živalski vrt, Afrika, savana, itd.).

Potlačevanje negativnih misli

Ali to deluje? Ne!



- Večina od vas je verjetno pomislila ali neposredno na slona in/ali na nekaj, kar je povezano s slonom (npr. živalski vrt, Afrika, savana, itd.).
- Učinek je še močnejši, kadar poskušate aktivno potlačiti negativne misli kot npr. obtoževanje sebe („Zguba“ itd.) ali zavestno ne misliti na njih!
- Misli lahko postanejo kdaj tako močne, da se vam zazdi tuje.

Potlačevanje negativnih misli

Kaj bi bila koristna ocena?

Dogodek	Problematična ocena
Imate ponavljajoče se negativne misli (npr. obtoževanje sebe kot „Ti ničla“, „Zguba“, „Joj, kako si neumen“).	„Ne smem misliti teh negativnih misli!“ ali „Daj že enkrat nehaj s tem!“ ... to ne pomaga!



Alternativen odnos?

Potlačevanje negativnih misli

Kaj bi bila koristna ocena?

Dogodek	Problematična ocena
Imate ponavljajoče se negativne misli (npr. obtoževanje sebe kot „Ti ničla“, „Zguba“, „Joj, kako si neumen“).	„Ne smem misliti teh negativnih misli!“ ali „Daj že enkrat nehaj s tem!“ ... to ne pomaga!



Alternativen odnos?

- Vprašajte se, ali so te misli res na mestu.
- Odmaknite se od teh misli s pomočjo prijetnih dejavnosti!

Namesto tega: Poiščite notranjo razdaljo...

Ko vas preplavijo še posebej intenzivne negativne misli, jih ne poskušajte aktivno potlačiti (to jih le okrepi), temveč opazujte notranje dogajanje brez vmešavanja.

- Kot obiskovalec v živalskem vrtu, ki opazuje nevarno žival iz varne razdalje.



Misli se bodo skoraj avtomatično spet umirile!

Ali lahko misli nadziramo?

???

Ali lahko misli nadziramo?

Večina naših misli je vodljivih, vendar je pomembno, da jim dovolimo tudi nekaj lastnega življenja.

Primeri: ???



Ali lahko misli nadziramo?

Večina naših misli je vodljivih, vendar je pomembno, da jim dovolimo tudi nekaj lastnega življenja.

Primeri:

Pozitivno: možganska nevihta; tujo besedo uporabimo, čeprav se sploh nismo zavedali, da je v našem besednjaku.



Ali lahko misli nadziramo?

Večina naših misli je vodljivih, vendar je pomembno, da jim dovolimo tudi nekaj lastnega življenja.

Primeri:

Pozitivno: možganska nevihta; tujo besedo uporabimo, čeprav se sploh nismo zavedali, da je v našem besednjaku.

Negativno: prazna glava med izpitom; „Freudovski besedni spodrseljaj“ (npr. „iskrene čestitke“ namesto „iskreno sožalje“ izrečemo na pogrebu).



Ali lahko misli nadziramo?

Večina naših misli je vodljivih, vendar je pomembno, da jim dovolimo tudi nekaj lastnega življenja.

Primeri:

Pozitivno: možganska nevihta; tujo besedo uporabimo, čeprav se sploh nismo zavedali, da je v našem besednjaku.

Negativno: prazna glava med izpitom; „Freudovski besedni spodrsaljaj“ (npr. „iskrene čestitke“ namesto „iskreno sožalje“ izrečemo na pogrebu).

Normalno: besedni spodrsaljaj; še posebej, kadar želimo biti popolni, se prikradejo napake.



- Modul samospoštovanje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

!

- Modul samospoštovanje - Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Samospoštovanje je sestavljeno iz veliko različnih življenjskih področij.

Ne glejte vedno le na „prazne police“!

!

- Modul samospoštovanje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Samospoštovanje je sestavljeno iz veliko različnih življenjskih področij.

Ne glejte vedno le na „prazne police“!

- Bodite pozorni na stavke „notranjega kritika“ in se vprašajte o resničnosti njegovih izjav!

- Modul samospoštovanje -
Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

- Samospoštovanje je sestavljeno iz veliko različnih življenjskih področij.

Ne glejte vedno le na „prazne police“!

- Bodite pozorni na stavke „notranjega kritika“ in se vprašajte o resničnosti njegovih izjav!
- Potlačevanje misli ne pomaga, temveč le okrepi negativne misli.

Vprašanja?

???

Najlepša hvala za vašo pozornost!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images_of_Money	flickr	European Money	CC	Money/ Geldschein
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) – Superboy	CC	Superman Card / Superman Karte
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) – Supergirl	CC	Supergirl Card / Supergirl Karte
Dawn Huczek	flickr	who says squirrels dont smile	CC	Smiling squirrel / Lachendes Eichhörnchen
ankaatje	flickr	Untitled	CC	
	flickr			Smiley
shawnychin	flickr	self portrait	CC	
Clemens Burkert	flickr	Regal	CC	Shelf / Regal
Lisa Schilling		Der innere Kritiker		Man in the head / Mann im Kopf
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant / Elefant
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Tiger
Ell brown	flickr	South Walsham Inner Broad - Boat steering wheel - on board Primrose	CC	Steuerrad

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
jeffmcneil	flickr	Weightlifting Mouse	CC	Weightlifting Mouse / Gewichtheber-Maus
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Vollkorn-Schrift
Andreas Rueda		Sunglasses Taking A Sunbath	CC	Sun glasses / Sonnenbrille