



pacientů obtížný a zprvu nacházejí jen potvrzující skutečnosti. S tím, jak se postupně bludné přesvědčení nabourává, se však oslabuje i původní převaha potvrzujících důkazů.

Zvládání emočního dopadu bludu

Kromě kognitivní práce, která pomocí alternativních vysvětlení mění bludné přesvědčení a tím snižuje intenzitu negativních emocí (48), lze ke zvládání silných emocí použít relaxační techniky, jako jsou řízení dechu, svalová relaxace apod. Také je možné využít principu habituace při postupném vystavování pacienta zúzkostňující situaci a zážitku „pozitivních konců“ obávaných situací.

Identifikace jádrových přesvědčení

I u pacientů s poruchou s bludy má smysl pracovat s maladaptivními jádrovými přesvědčeními. Ta se formují v průběhu dětství a v dalším životě jsou buďto potvrzovaná, nebo vyvrácená. Pokud člověk není

vystaven nadměrné zátěži, mohou zůstat dlouhodobě skryta. Při práci se schématy je třeba pátrat po životních zážitcích, které se na jejich tvorbě podílely. Jádrová přesvědčení se týkají pacienta samotného, druhých lidí nebo okolního světa jako takového. Obvykle se snaží aktivaci schémat vyhnout (nebo je kompenzovat), a tak si vytváří podmíněná přesvědčení, podle kterých jedná. Právě chování je jedinou viditelnou částí popsaného řetězce:

Např. přesvědčení týkající se sebe samého – „Nejsem láskyhodná.“, odvozené přesvědčení – „Musím všem vyjít vstříc, aby mě ostatní měli rádi.“, chování – ustupování druhým.

Nebo přesvědčení týkající se druhých – „Ostatní čekají na mou slabost, a pak mi ublíží.“, odvozené přesvědčení – „Nesmím si nikoho pustit k tělu, jinak mi ublíží.“, chování – izolace.

A nakonec přesvědčení týkající se světa – „Svět je nebezpečný.“, odvozené přesvědčení – „Nesmím riskovat nebo se něco stane.“, chování – vyhýbání se činností.

Tab. 7. Plán behaviorálního experimentu

Problém: Mám obavy z toho, že když zavolám spolužačce Lucii, jestli by mi půjčila své zápisy ze školy k okopírování, odmítne to, protože si myslí, že jsem k ničemu.
Cílové přesvědčení: Lidé (Lucie také) si myslí, že jsem bezcenný, a odmítnou mi pomoci, když o to požádám.
Alternativní přesvědčení: Lucie mi pomoc neodmítne, protože si nic takového o mně nemyslí.
Plán experimentu: Zavolám Lucii, řeknu jí, že jsem teď dlouho do školy nechodil, a zeptám se jí, jestli by mi na odpoledne půjčila zápisky ze školy, abych si je mohl přečíst. Nacvičím si předem s panem doktorem, jak to udělat.
Experiment: Po nácviku telefonického rozhovoru jsem zavolał Lucii a požádal ji o půjčení zápisů. Řekla mi, že mi je půjčí, ať si pro ně přijedu na kolej.
Výsledek experimentu: Lucie mi půjčila svoje zápisky. Neodmítla mi pomoc, jak jsem se bál. Je možné, že si o mně nic špatného nemyslí. Je možné, že i další lidé si o mně nic špatného nemyslí a mohli by mi pomoci, kdybych je o to požádal.