EMOCIJE



Klara Talajić

SADRŽAJ:

- Uvod
- Izazivanje i jačanje ugodnih emocija
- Imenovanje neugodnih emocija
- Procjenjivanje jačine emocija
- Razlikovanje automatskih misli od emocija
- Uparivanje sadržaja automatskih misli s emocijama
- Pojačavanje neugodnih emocija
- Testiranje vjerovanja o neugodnim emocijama
- Tehnike za regulaciju emocija
- Zaključak

UVOD:

Cilj tretmana: pomoći klijentima da se osjećaju bolje

↓ Neugodne emocije ↑ Ugodne emocije

Intenzivne neugodne emocije disfunkcionalne kada interferiraju sa klijentovim kapacitetom da:

- jasno razmišlja
- rješava probleme
- postiže osjećaj zadovoljstva

} prepreke postizanju ciljeva

UVOD:

- Emocije koje se čine pretjerane ili neprimjerene situaciji imaju smisla u kontekstu automatskih misli, bazičnih vjerovanja i vrijednosti osobe.

- Važno prepoznati **POZITIVNE** funkcije neugodnih emocija

IZAZIVANJE I JAČANJE UGODNIH EMOCIJA:

- Važne za osjećaj dobrobiti i otpornost
- Šire pažnju, misli i ponašajne tendencije te smanjuju pobuđenost

Kako izazvati i pojačati ugodne emocije kod klijenta:

- razgovor o interesima, pozitivnim događajima i uspomenama
- kreiranje akcijskog plana s ciljem pojačavanja ugodnih emocija (npr. uključivanje u socijalne, ugodne, značajne i produktivne aktivnosti, priznavanje zasluga)
- poticanje u dolasku do adaptivnih zaključaka o iskustvima (npr. “Što vam ovo iskustvo pokazuje?”“Kako mislite da vas... vidi?”“Što o vama govori što ste...?” “Ja mislim da ovo iskustvo ističe... o vama. Mislite li da sam u pravu?”)

IZAZIVANJE I JAČANJE UGODNIH EMOCIJA:

Kako izazvati i pojačati ugodne emocije kod klijenta:

- potaknuti da preciziraju ugodne emocije (“Kako ste se osjećali kada ste...? Kako ste se osjećali nakon toga?”)
- povećati njihovu sposobnost da imenuju emocije - popis emocija
- kada je popis emocija preplavljujući suziti izbor ili ponuditi višestruki izbor
- zamišljanje situacije kao da se se događa u tom trenutku

Lista ugodnih emocija:

prihvaćeno, avanturistički, privrženo, osnaženo, fascinirano, zabavljeno, zahvalno, fantastično, sjajno, dobronamjerno, blagoslovljeno, odvažno, mirno, sposobno, staloženo, veselo, samopouzdano, zadovoljno, kreativno, znatiželjno, oduševljeno, živahno, željeno, nestrpljivo, radoznalo, presretno, poletno, entuzijastično, uzbuđeno, privilegirano, slobodno, prijateljski, ispunjeno, darežljivo, sretno, korisno, optimistično, zadivljeno, pod kontrolom, pronicljivo, inspirirano, inteligentno, zainteresirano, radosno, ljubazno, lagano, puno ljubavi, zaljubljeno, motivirano, otvoreno, strastveno, zaigrano, ugodno iznenađeno, ponosno, umireno, olakšano, otporno, poštovano, puno poštovanja, sigurno, zaštićeno, spokojno, iskreno, zaintrigirano, nježno, shvaćeno, vrijedno, energično, važno, mudro, smiješno, luckasto

IMENOVANJE NEUGODNIH EMOCIJA:

Što kada klijenti imaju teškoća s imenovanjem neugodnih emocija?

- Višestruki izbor
- Popis emocija
- Tablica emocija - trenutne ili prethodne situacije kada su osjećali određenu emociju (prisjetiti se specifičnog događaja)

Lista neugodnih emocija:

- *Tužno, potišteno, usamljeno, nesretno, depresivno*
- *Anksiozno, zabrinuto, prestrašeno, uplašeno, napeto, sumnjičavo, nesigurno, uznemireno*
- *Ljuto, bijesno, iritirano, frustrirano, neshvaćeno, ogorčeno, oštećeno*
- *Posramljeno, osramoćeno, poniženo*
- *Razočarano, obeshrabreno, očajno*
- *Ljubomorno, zavidno*
- *Krivo*
- *Povrijeđeno*

Primjer tablice emocija:

Uputa: za svaku dolje navedenu emociju ispunite tri situacije kada ste osjećali tu emocju

LJUTNJA	***TUGA***	***ANKSIOZNOST***

PROCJENJIVANJE JAČINE EMOCIJA:

- **KVANTIFICIRANJE** stupnja doživljene emocije

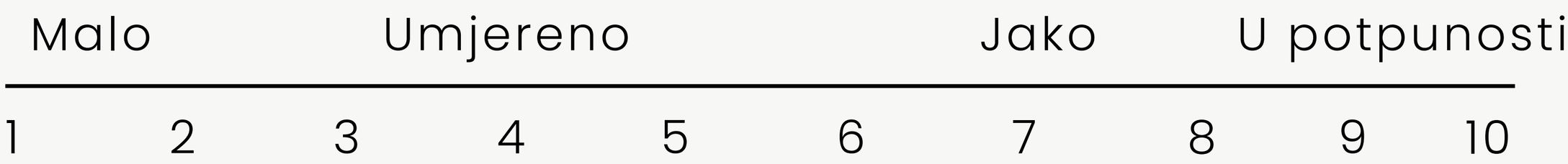
  Zbog čega je korisno?

  - odluka hoćemo li koristiti dodatne intervencije ili prijeći na drugu misao/problem - kako bi izbjegli preuranjen prelazak na drugi problem ili nastavak razgovora o problemu koji više ne izaziva uznemirenost
  - odluka zahtijeva li neka situacija pobliže ispitivanje - više uznemirujuća situacija, veća vjerojatnost da su aktivirana bazična vjerovanja

PROCJENJIVANJE JAČINE EMOCIJA:

Na koji način?

- intenzitet od 1 do 10
- kada je to izazovno: procjena blago, umjereno ili jako
- dodatno može pomoći crtanje skale



RAZLIKOVANJE AUTOMATSKIH MISLI OD EMOCIJA:

- **NE** želimo eliminirati neugodne emocije - dio bogatstva života, imaju svrhu (npr. upućuju nas na potencijalne probleme)
- želimo smanjiti **PRETJERANE** neugodne emocije
- ne evaluiramo ili osporavamo klijentove emocije već ih prepoznajemo, suosjećamo i validiramo
- **SURADNIČKI** se donosi odluka hoće li se evaluirati misli ili djelovati na drugi način (problem solving, distrakcije, prihvaćanje neugodne emocije ili neke druge tehnike emocionalne regulacije)

RAZLIKOVANJE AUTOMATSKIH MISLI OD EMOCIJA:

- pri donošenju odluke koja situacija je najvažnija za razraditi, na kojim ciljevima raditi i koje prepreke bi se mogle naći na putu koristimo našu konceptualizaciju klijenta
- prepreke su često povezane s visokim razinama uznemirenosti i disfunkcije
- kontinuirano i suptilno pomažemo klijentima da promatraju svoja iskustva kroz **KOGNITIVNI MODEL** - postavljamo pitanja i organiziramo materijal (situacija, automatska misao, emocija, ponašanje, fiziološki odgovor)

RAZLIKOVANJE AUTOMATSKIH MISLI OD EMOCIJA:

Zbog čega dolazi do miješanja misli i emocija?

- korištenje riječi “osjećati” kada se izvještava o mislima (npr. “Osjećam se kao neuspjeh”)
- imenovanje emocije kao misli (npr. “Što vam je prošlo kroz glavu? Bila sam tužna.”)

Što onda? - ovisno o tijeku seanse, ciljevima i jačini saveza:

- ignorirati zbunjenost
- adresirati u tom trenutku (suptilno ili eksplicitno)
- adresirati kasnije

UPARIVANJE SADRŽAJA AUTOMATSKIH MISLI S EMOCIJAMA:

- pokušavamo razumjeti iskustvo osobe i kako bazična vjerovanja dovode do automatskih misli, a što zatim utječe na emocije i ponašanje
- povezanost između misli, emocija i ponašanja treba imati smisla
- dodatno istražiti kada osoba izvijesti o emociji **KOJA SE NE PODUDARA** sa sadržajem automatske misli
- nedosljednost izmeđi **SADRŽAJA** automatske misli i **EMOCIJE** ➡ vratiti važnu uspomenu i ključnu automatsku misao koristeći imaginalno izlaganje

POJAČAVANJE NEUGODNIH EMOCIJA:

Važno kada klijenti trebaju:

- *dobiti bolji pristup vlastitim emocijama*
- *promijeniti misli na emocionalnoj razini*
- *naučiti da emocije nisu opasne, nekontrolabilne ili nepodnošljive*
- *istražiti nedostatke ili mane svojih disfunkcionalnih ponašanja*

Kako pojačati intenzitet neugodne emocije?

- imaginacija, izlaganje ili fokusiranje na somatske senzacije

TESTIRANJE VJEROVANJA O NEUGODNIM EMOCIJAMA:

- disfunkcionalna vjerovanja o doživljavanju neugodnih emocija mogu ometati rad na ciljevima
- klijent može vjerovati da su neugodne emocije opasne, izbjegavati situacije u kojima bi se mogli uznemiriti, izbjegavati razgovarati ili misliti o uznemirujućim problemima - kočenje napretka

Što napraviti?

- kognitivna restrukturacija
- biheviоralni eksperiment kroz mindfulness

TEHNIKE ZA REGULACIJU EMOCIJA:

- *problem solving*
- *evaluiranje i odgovaranje na neugodne misli*
- *uključivanje u socijalne, ugodne i produktivne aktivnosti*
- *vježbanje*
- *prihvaćanje neugodnih emocija bez prosuđivanja*
- *mindfulness (odvajanje od uznemirujućih misli)*
- *relaksacija, vođena vizualizacija ili vježbe disanja*
- *uključivanje u ugodne aktivnosti (šetnja prirodom, kupka, zagrliti osobu, maziti žvotinju, slušati umirujuću glazbu*
- *fokusiranja na vlastite snage i kvalitete i davanje zasluga*

ZAKLJUČAK:

- emocionalne reakcije imaju smisla uzimajući u obzir misli osobe
- nastojimo poticati ugodne emocije tijekom i nakon seanse
- neugodnu emociju konceptualiziramo u skladu s kognitivnim modelom
- ponekad je potrebno mijenjati disfunkcionalna vjerovanja o neugodnim emocijama
- važno je za klijente da razlikuju misli i emocije kao i različite emocije međusobno
- empatiziramo s emocijama klijenta i ne evaluiramo ih
- po potrebi im pomažemo da prihvate svoje neugodne emocije
- različite tehnike mogu pomoći u reguliranju emocija i razvijanju tolerancije

LITERATURA:

Beck, J.S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.* The Guilford Press. (Poglavlje 13)