

Identificiranje emocija

Joško Jurman
Zagreb, 3.10.2015.

Rad s emocijama

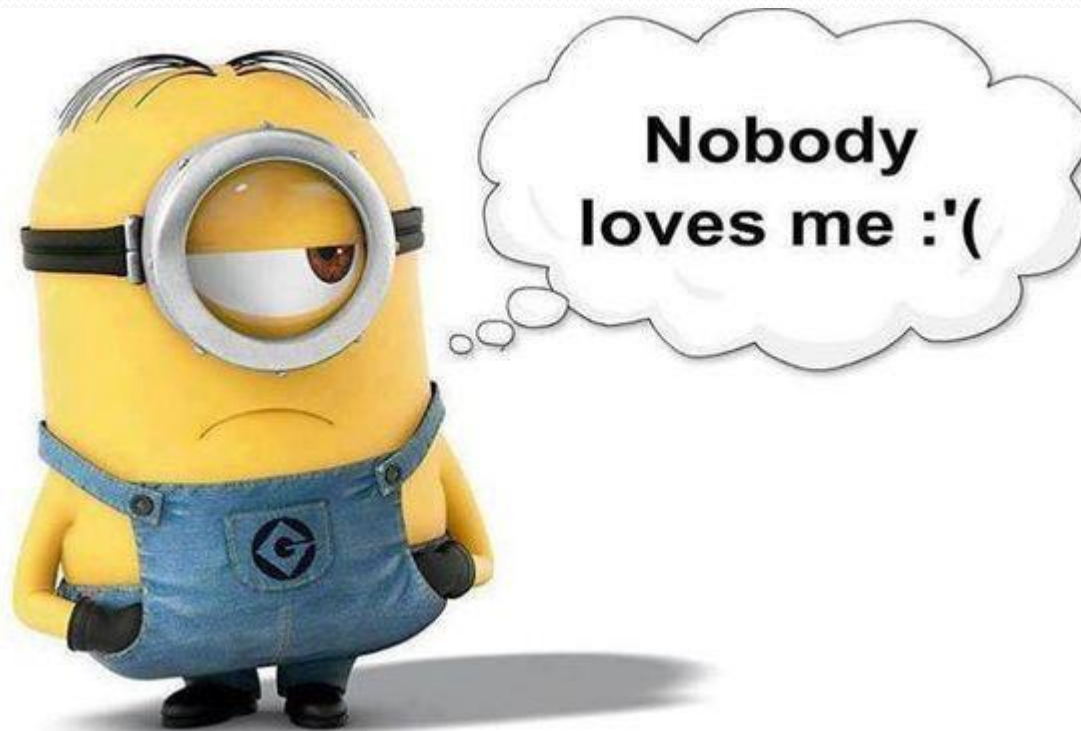
- **Suosjećati** s klijentovim emocijama
- Evaluirati **misli i vjerovanja** u podlozi emocija
- Raditi na problemima koji najviše **opterećuju** klijenta (kognitivna konceptualizacija)
- Poticati kod klijenta **pozitivne emocije** izazvane pozitivnim doživljajima
- **Emocije se ne** evaluiraju
- Problemi koji izazivaju kod klijenta „**normalnu**” **razinu stresa** su manje važni
- Negativne emocije imaju svoju **funkciju**

Poteškoće u radu s emocijama

- Razlika između automatskih misli i emocija
- Važnost razlikovanja emocija
- Teškoće u imenovanju emocija
- Teškoće u procjenjivanju intenziteta emocija (stupnjevanje emocija)

Razlika između automatskih misli i emocija

- „Osjećao sam se kao da svima idem na živce.”



Razlika između automatskih misli i emocija

- Klijenti često ne mogu razlikovati automatske misli od emocija - kroz kognitivni model terapeut pomaže klijentu da razvrsta sadržaj
- Ovisno o tijeku i ciljevima seanse:
 - Ignorirati konfuziju
 - Spomenuti konfuziju kasnije
 - Spomenuti konfuziju odmah

Razlika između automatskih misli i emocija

- „Kad Vam je prijatelj javio da neće doći na sastanak, što Vam je prošlo kroz glavu?”
 - „Ljutnja, bijes...”

Važnost razlikovanja emocija

- Diskrepancija između automatskih misli i emocije koju klijent imenuje
 - Poteškoća razlikovanja emocija kod klijenta



Važnost razlikovanja emocija

- „Što ste osjećali kad Vas majka nije odmah nazvala?”
 - „Bila sam tužna.”
- „Što Vam je tada prošlo kroz glavu?”
 - „Možda se nešto dogodilo, možda nešto nije u redu?”
- „I osjetili ste tugu?”
 - „Da.”
- „Zbunjen sam Vašim odgovorom jer su mi Vaše misli zapravo zvučale tjeskobnima. Je li Vam još nešto prošlo kroz glavu?”

Teškoće u imenovanju emocija

- Siromašan riječnik za emocije
- Teškoće u imenovanju vlastitih emocija
 - Tablica emocija - Događaj iz prošlosti u diskusiji s klijentom povezati s emocijom (provjeriti kroz sadržaj automatske misli)

Situacija	LJUTNJA	TUGA	ANKSIOZNOST
1.			
2.			
3.			

Teškoće u imenovanju emocija

- Lista (negativnih) emocija – potaknuti klijenta da nabroji što više različitih osjećaja
- Isti postupak moguće je primijeniti na primjeru jedne emocije npr. ljutnje
- Ljut: ??

Stupnjevanje emocija

- Terapeut i klijent procjenjuju zahtijevaju li misli daljnju intervenciju mjerenjem intenziteta emocija
 - Postavlja se pitanje o intenzitetu emocija
 - 0-100% (0-10)

Stupnjevanje emocija

0%	25%	50%	75%	100%
Uopće nisam tužna	donekle tužna	srednje tužna	prilično tužna	Najveća tuga koju sam doživjela

Tražimo klijenta da se zamisli u situaciji te tražimo da procjeni kolika je bila npr. tuga nakon tog događaja-verbalni opis intenziteta emocije olakšava odabir postotka tuge koju je klijent osjećao

Primjer:

T: Koliko ste bili tužni nakon događaja? Donekle? Srednje? Prilično?

K: Negdje između prilično tužna i najtužnija.

T: Negdje između 75 i 100 %? Kojem je broju bliže?

K: Pa mislim oko 80% tužna

Stupnjevanje emocija

- Skala emocionalnog intenziteta

zapisivanje 10 situacija različitog intenziteta → popis tih situacija koristimo kao referentnu točku za procjenu intenziteta emocija kasnije

Stupanj emocije Anksioznost	Situacije
0%	Gledanje filma
10%	
20%	
30%	
40%	
50%	
60%	
70%	
80%	
90%	
100%	Prometna nesreća

Hvala!

