

IMAGINACIJA = PREDOČAVANJE

20.05.2017.
Petra Vokal



PREDODŽBA = slikovna misao

1. Automatska misao u obliku slika
2. Namjerno izazvane misli kao slike (terapeut ih izaziva u terapijske svrhe)

Karakteristike automatskih predodžbi:

- spontane i vrlo kratke
- često neugodne i klijenti ih potiskuju iz svijesti
- rijetko ih klijent verbalizira i adekvatno na njih odgovara što održava neugodu

ŠTO S AUTOMATSKIM PREDODŽBAMA?

- edukacija klijenta o predodžbama kao o obliku automatskih misli
- identifikacija predodžbi
- suočavanje/ nošenje s predodžbama

EDUKACIJA

- uznemirujuće imaginacije klijent identificira ali zbog sadržaja ili emocija koje izazivaju ne želi/ne može ih podijeliti s terapeutom -> NORMALIZIRATI

Normaliziranje- objasniti da većina ljudi ima razne predodžbe koje su često uznemirujućeg sadržaja (neobične, tužne, nasilne, strašne...) te da smo često svjesniji emocija koje ih prate nego same predodžbe. Jedini problem s predodžbama je ako sami smatrate da da ste zbog njih čudni.

- objasniti da ćemo raditi na odgovoru i nošenju s predodžbama
- izazvati najmanje uznemirujuću predodžbu

IDENTIFIKACIJA

SINONIMI: mentalne slike, imaginacije, sanjarenje, maštanje, zamišljanje, sjećanje

Pomoć može biti izazivanje neutralnih ili pozitivnih predodžbi; “Zamislite kako hodate svojom ulicom, što vidite putem?”

Možemo pokušati izazvati i predodžbu o uznemirujućoj situaciji:

T: Jeste li zamislili kako bi vaš profesor mogao izgledati kada od njega tražite pomoć? Je li izgledao sretan?

K: Mislim da nisam zamislila kako je izgledao.

T: Možete li ga zamisliti sada? Možete li zamisliti kako idete k njemu?...

ODGOVARANJE NA PREDODŽBE

1. Praćenje predodžbe do završetka
2. Vremenski skok unaprijed
3. Suočavanje u predodžbi
4. Mijenjanje predodžbi
5. Testiranje stvarnosti predodžbe
6. Ponavljanje predodžbi
7. Zamjenjivanje, zaustavljanje i skretanje pažnje od predodžbe

1. Praćenje predodžbe do završetka

Poticati klijenta da nastavi zamišljati spontanu predodžbu do:

a) klijent zamišljanjem prolazi krizu i osjeća se bolje

b) zamišlja krajnju katastrofu (npr. smrt)- terapeut tada istražuje posljedice kojih se klijent boji i otkriti njihovo značenje te intervenirati

- konceptualizacija problema
- kognitivna restrukturacija predodžbe
- olakšanje

2. Vremenski skok unaprijed

Praćenje predodžbe do završetka može biti neefikasno ako klijent zamišlja jako puno prepreka ili uznemirujućih događaja. Terapeut predlaže da se klijent zamisli u nekom vremenu u bliskoj budućnosti.

T: (Rezimirajući) Dobro, Sally, kada ste zamislili početak pisanja ovog seminarskog rada, stalno ste vidjeli kako je to teško i koliko truda treba i koliko puno problema imate s njim. Jeste li mislili da ćete završiti taj rad?

K: Vjerojatno da. Premda ću morati raditi dan i noć dulje vrijeme.

T: Kako bi bilo da napravite vremenski skok unaprijed i zamislite kako ste ga završili. Možete li to zamisliti? Kako to izgleda?

K: Pa, vidim sebe kako radim zadnje prepravke. Zatim ga odlazim predati.

T: Pričekajte trenutak. Možete li malo usporiti, zamisliti detalje, poput spajanja stranica ili fotokopiranja?

K: Dobro.

Koristim se kompjutorom u studentskom centru, tako da tiskam dvije kopije. Spajam ih obje. Stavljam ih u fascikle, zatim u torbu. Oblačim se i odlazim ih predati.

Stavljam ih u fascikle, zatim u torbu. Oblačim se i odlazim ih predati.

li se vidjeti kako odlazite, predajete ih?

T: Možete

K: Da.

T: Kako se sada u predodžbi osjećate?

K: Olakšano... kao

da je veliki teret skinut s mojih grudi. Puno lakše.

T: Dobro, pogledajmo što smo napravili. Imali ste predodžbu sebe kako počinjete pisati seminarski rad i što ste više zamišljali, više ste problema vidjeli i postajali sve anksiozniji. Zatim ste napravili vremenski skok u naprijed i vidjeli sebe kako ste ga završili. Zbog toga ste se osjećali bolje. Kako bi bilo da nešto o ovoj tehnici zapišete kako biste je mogli vježbati

3. Suočavanje u predodžbi

Klijenta potičemo da se u samoj predodžbi suoči sa teškom situacijom koju je spontano zamislio

S klijentom prolazimo uznemirujuću situaciju u predodžbi, i umjesto da je klijent prekine kada postaje uznemirujuća, potičemo ga na suočavanje s nastalim problemima, pitanjima vodimo predodžbu u smjeru rješavanja situacije.

Nastavljamo razgovor dok se pacijent uspješno ne suoči u predodžbi.

Terapeut pomaže; pitanjima, predložiti tehnike naučene na terapiji (kartice suočavanja, kontrolirano disanje, glasno izgovaranje samoinstrukcije...)

4. Mijenjanje predodžbi

Podučavanje klijenta o identificiranju predodžbe te njeno ponovno imaginiranje s promjenom kraja što smanjuje uznemirenost klijenta.

Kraj može biti promjenjen realno ali može biti i promjenjen u maštovitoj verziji.

Sally ima predodžbu kako pod proljetnim praznicima sjedi sama u svojoj sobi za stolom i osjeća se potištenom, sve je tiho i dom je napušten. To je čini tužnom.

T: ... ne morate biti rob svoje predodžbe. Možete je promijeniti ako želite. To je kao da ste redatelj nekog filma. Vi možete odlučiti kako će biti. Vi to možete promijeniti na maštovit način, u nešto što se inače ne može dogoditi. Ili je možete promijeniti u realističnu predodžbu. Mišljenja sam da ako probate, osjećat ćete se manje uznemireno.

Terapeut dalje potiče klijenta da zamisli drugačiji, pozitivniji scenarij, realan ili nerealan, u cilju smanjenja uznemirenosti.

5. Testiranje stvarnosti predodžbe

Terapeut educira klijenta da se prema predodžbi odnosi kao prema verbalnoj AM i testira njenu stvarnost koristeći sokratovski dijalog.

Terapeut demonstrira kako koristiti pitanja koja su koristili za disfunkcionalne misli za vrednovanje klijentove spontane predodžbe.

Uči se klijenta usporedbi spontanih predodžbi s onim što se stvarno događa.

Kod predodžbi poželjnije je koristiti se tehnikama koje koriste vizualne oblike a ne ovakve verbalne tehnike (na predodžbe bolje djeluju intervencije temeljene na sličnim procesima) Klijentima koji imaju žive i uznemirujuće predodžbe koristit će raznovrsne tehnike pa tako i verbalna tehnika provjere stvarnosti.

6. Ponavljanje predodžbe

Terapeut potiče klijenta da nastavi ponavljano zamišljati originalnu predodžbu i opaža jesu li se predodžbe i pacijentov nivo uznemirenosti promijenili. Događa se da neki klijenti tada automatski rade provjeru stvarnosti i svaku sljedeću sliku dočaravaju realističnije i s manje uznemirenosti.

-u slučajevima kada klijent jasno zamišlja pretjerane, ali ne katastrofične ishode

Sally je imala predodžbu gdje se profesor jako naljutio, vikao i mahao rukama govoreći ružno, te je istjerao iz kabineta kada ga je pitala za odgodu. Terapeut traži da tu predodžbu opetovano (3-4 puta) zamišlja.

U zadnjem ponavljanju njena se predodžba dosta promijenila, i dalje odbija zahtjev ali nije prijeteći. Sallyna anksioznost značajno se smanjila.

7. Zamjenjivanje, zaustavljanje i skretanje pažnje

Donose brzo olakšanje, ali rezultiraju malom ili nikakvom kognitivnom restrukturacijom

a) Zaustavljanje predodžbe- kao zaustavljanje misli (STOP ili glasni pljesak)

- može samostalno ili uz zamjenjivanje i skretanje pažnje

b) Zamjenjivanje predodžbe- kada se identificira uznemirujuća predodžba zamijenimo je namjerno izazvanom ugodnom, unaprijed detaljno zamišljenom predodžbom (promjena TV programa)

- pomaže kada je uznemirenost niskog do srednjeg intenziteta

Izazivanje predodžbi kao terapijski postupak

- 1. Uvježbavanje tehnika za suočavanje** - terapeut izaziva predodžbu da bi vježbao tehnike kognitivne terapije
 - imaginacijom uvježbava strategije za suočavanje; Sally zamišlja situaciju u kojoj predviđa teškoće, nastavlja realistično zamišljati kako se suočava sa situacijom. Zapisuje tehnike za koje je predvidjela da bi joj mogle pomoći

2. Udaljavanje - izazivanje predodžbe kojom se smanjuje uznemirenost i pomaže klijentu da vidi problem u široj perspektivi

3. Smanjenje opažane prijetnje - pacijent razmatra situaciju s realističnijom procjenom stvarne prijetnje; Pam, klijentica sa strahom od carskog reza, zamišlja svu medicinsku opremu za spašavanje u rađaonici i brižna lica medicinskih sestara i liječnika.

Literatura:

Judith S. Beck (2007.): *Kognitivna terapija. Osnove, educiranje i uvježbavanje.*
Naklada Slap



kontakt: vokal.petra@gmail.com