



# IMAGINACIJA ili PREDOČAVANJE

Ivana Merlin, KBT II, C Grupa

# ZAŠTO JE IMAGINACIJA VAŽNA ZA BKT?

- Dio našeg kognitivnog funkcioniranja koji za sebe veže jako bitne aspekte kao što su emocije, autobiografsko pamćenje koje je srž našeg identiteta
- Omogućuje brže i bolje učenje i djelovanje tehnika koje se koriste
- Dio našeg mentalnog života (mental landscape) kojeg često nismo svjesni, a može značiti ustrajanje ili rješavanje problema/poteškoće

# Automatske misli se mogu javiti i kao predodžbe

Zablokirat ću i neću ništa znati prezentirati, mislit će da sam nesposobna i profesorica će biti razočarana, imati će ljut izraz lica

Ako mi je ovo problem, onda ću biti loš terapeut. To će pomisliti cijela grupa i profesorica, reći će kako sam loše odradila.

Ova prezentacija će biti loša, svi će mi se smijati, već vidim!

Svi će me pozorno slušati, jer o ovoj temi znam nešto više, gledat će me i kimati glavom.

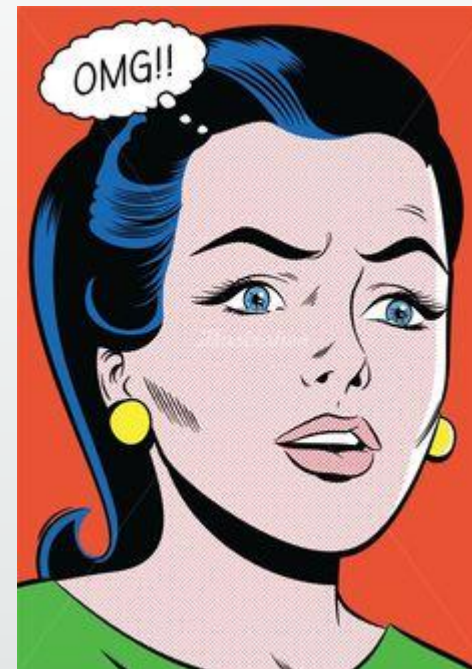
Sva ću se zacrveniti, svi će vidjeti kako mi je neugodno i mislit će da nešto sa mnom nije u redu, imati će zabrinut izraz lica i šaputati međusobno.

# ŠTO SU PREDODŽBE?

- PREDODŽBE = slikovne misli, mentalne slike, dnevno sanjarenje, maštanje, zamišljanje, sjećanje
- mnogi pacijenti automatske misli (AM) ne doživljavaju samo kao neizgovorene riječi u vlastitoj svijesti, nego i u obliku mentalnih slika ili predodžbi
- Neka osnovna obilježja predodžbi su:
  - Javljaju se brzo i kratke su
  - Mogu biti uznemirujuće (tužne, strašne, nasilne) te ih klijenti često potiskuju
  - Jako velik broj ljudi ih ima, ali ih neki teško identificiraju
  - Zbog teškoće u identificiranju i prezistirajućeg učinka predodžbi, održava se poteškoća klijenta

# CILJEVI TERAPEUTA U RADU S PREDODŽBAMA SU:

- I. IDENTIFIKACIJA PREDODŽBI KOJE OMETAJU KLIJENTA
- II. PSIHOEDUKACIJA O PREDODŽBAMA
- III. UČENJE NAČINA SUOČAVANJA S PREDODŽBAMA



# IDENTIFIKACIJA PREDODŽBI

- Predodžbe se javljaju spontano, a češće smo svjesniji emocija koje ih prate nego same misli
- Identifikacija se može ostvariti na **dva načina**:
  - I. Terapeut s klijentom na seansi otkriva spontanu predodžbu koja se javlja uz AM
  - II. Terapeut na seansi izaziva predodžbu ukoliko klijent ima poteškoće u identifikaciji, a to čini uz izazivanje:
    - neke najmanje uznemirujuće predodžbe (npr. zamišljanje ulaska u svoju zgradu/kuću)
    - prisjećanje nedavnog događaja (npr. dolazak do terapeuta)

ALI, ključna je upornost u podučavanju klijenta identifikaciji predodžbi (edukacija i vježbanje na seansama, ali i za domaću zadaću)

# EDUCIRANJE PACIJENTA O PREDODŽBAMA

- Edukacija je bitna za **NORMALIZACIJU PREDODŽBENIH ISKUSTAVA** jer klijenti ponekad imaju poteškoća s izražavanjem predodžbi, čak i kad ih mogu identificirati i to zbog toga što:
  - ✓ ih ne mogu izreći pred terapeutom zbog njihove uznemirujuće prirode
  - ✓ se mogu opirati ponovnom proživljavanju
  - ✓ ne žele da ih terapeut vidi u stanju uznemirenosti zbog prirode predodžbi
- **NORMALIZACIJA** omogućuje:
  - smanjivanje anksioznosti klijenta
  - olakšavanje identifikacije predodžbi
  - učenje načina nošenja s predodžbama, a time i povećanje mogućnosti kontrole uznemirenosti

# TEHNIKE ODGOVARANJA NA SPONTANE PREDODŽBE

- Postoje različite tehnike koje nam omogućuju osjećaj kontrole nad predodžbama i olakšavaju nemir:

1) Praćenje predodžbe do završetka

2) Vremenski skok unaprijed

3) Suočavanje u predodžbi

4) Mijenjanje predodžbe

5) Testiranje stvarnosti predodžbe

6) Ponavljanje predodžbi

7) Zamjenjivanje, zaustavljanje i skretanje pažnje od predodžbe }

Omogućuju smanjivanje  
uznemirenosti pomoću  
promatranja situacije na različite  
načine

Omogućuju privremeno  
odgađanje usmjeravajući  
klijenta na nešto drugo

# 1. Praćenje predodžbe do završetka

- Često najkorisnija tehnika
- Pomaže u boljoj konceptualizaciji problema, vodi kognitivnoj restrukturaciji predodžbe i osigurava olakšanje
- Klijenta se potiče na nastavak zamišljanja spontane predodžbe:
  - I. dok se kriza/poteškoća ne prođe i dođe do poboljšanja
  - II. dok se ne dođe do katastrofičnog ishoda (npr. smrt), gdje je potrebno istražiti posljedice kojih se klijent boji, odnosno, otkriti novi problem

Npr. klijent ima strah od polaganja ispita, terapeut s njime prolazi kroz sve prepreke i ispituje moguća rješenja kriza/poteškoća

## 2. Vremenski skok unaprijed

- Ukoliko klijent zamišlja jako puno prepreka ili uznemirujućih događaja, bolja je opcija predložiti da sebe zamisli u nekom vremenu u budućnosti
- Zamišljamo sebe kako dovršavamo određenu aktivnost koja nam predstavlja određenu uznemirenost
- Npr. zamišljamo uspješno završavanje predavanje domaće zadaće koja nam je bila teška, prizivamo osjećaj dovršenja i opuštenosti

PRIJE OBAVLJENE AKTIVNOSTI



VREMENSKI SKOK



### 3. Suočavanje u predodžbi

- Omogućava klijentu da se u samoj predodžbi suoči s nekom zahtjevnom situacijom koju je spontano zamislio
- Rad na predodžbi ne završava dok se klijent uspješno ne suoči, a pri tome terapeut pomaže postavljajući pitanja i predlaže korištenje tehnika koje je naučio na terapiji u samoj predodžbi (npr. kontrolirano disanje ili glasno izgovaranje samoinstrukcija)
- Npr. strah od javnog nastupa koji u predodžbi završava lošim ishodom (blokadom) klijent može zamijeniti drukčijim završetkom, uspješnom prezentacijom i izrazom zadovoljstva na licima slušatelja

## 4. Mijenjanje predodžbi

- Uključuje edukaciju klijenta u identificiranju predodžbe pa onda njezinom ponovnom dočaravanju s promjenom završetka što može umanjiti razinu uznemirenosti
- Kao redatelj vlastitog filma

Npr. klijent koji se boji razgovora sa svojim šefom može zamišljati kako razgovara i iznosi dobre argumente koje šef prihvaća

- Promjena predodžbe vodi prema produktivnijoj raspravi uključujući i rješavanje problema

## 5. Testiranje stvarnosti predodžbe

- Terapeut podučava klijenta da se prema predodžbi odnosi kao prema verbalnoj AM uz testiranje realnosti predodžbe koristeći Sokratovski dijalog
- Neka od pitanja kojima testiramo realnost predodžbe su:
  - Koji su dokazi za to? Imate li dokaze i za suprotnu situaciju?
  - Koliko ste sigurni da će se to dogoditi? Postoji li još neko objašnjenje?
  - Što je najgore što se može dogoditi? Što ako se to i dogodi?
- Poželjnije je ipak koristiti tehnike koje koriste vizualne oblike, jer na predodžbe bolje djeluju intervencije koje su temeljene na sličnim procesima; verbalne tehnike su korisne ukoliko su predodžbe jako žive i uznemirujuće

## 6. Ponavljanje predodžbi

- Ukoliko klijent jasno zamišlja pretjerane, ali nekatastrofične ishode
- Terapeut daje uputu klijentu da nastavi opetovano zamišljati originalnu predodžbu i opaža jesu li se predodžbe i nivo uznemirenosti klijenta promijenili
- Ponekad klijenti onda automatski rade provjeru stvarnosti i svaku sljedeću sliku dočaravaju više realistično i uz manji nivo uznemirenosti.

# 7. Zamjenjivanje, zaustavljanje i skretanje pažnje od predodžbe

- Tehnike koje donose brzo olakšanje, ali rezultiraju vrlo malom ili nikakvom kognitivnom restrukturacijom.
  - I. **Zaustavljanje** – prepoznavanje uznemirujuće predodžbe i njezino zaustavljanje ('STOP' ili pljesak i dr.)
  - II. **Skretanje pažnje/distrakcija** - koristi se u trenutku kada nije prikladno raditi na uznemirujućoj predodžbi ili je na njoj preteško raditi
  - III. **Zamjenjivanje**
    - zamjenjivanje ugodnijom predodžbom radi doživljavanja olakšanja
    - mogućnost uparivanja ugodne predodžbe s vježbama relaksacije
    - funkcionira samo ako je uznemirenost niskog do srednjeg stupnja, ne i visokog

# IZAZIVANJE PREDODŽBI KAO TERAPIJSKI POSTUPAK

- Terapeut nastoji izazvati suprotnu predodžbu kako bi pomogao klijentu odgovoriti na spontanu predodžbu
- Postoje 3 tehnike:
  1. ***Uvježbavanje tehnika za suočavanje*** – terapeut namjerno izaziva predodžbu kako bi klijent uvježbao strategije suočavanja
  2. ***Udaljavanje*** – tehnika u kojoj se omogućuje sagledavanje poteškoće u široj perspektivi (gledanje problema u različitim vremenskim razdobljima)
  3. ***Smanjenje opažane prijetnje*** - terapeut potiče klijenta da situaciju razmotri s realističnijom procjenom stvarne prijetnje odnosno potiče pacijenta da promijeni prvobitnu predodžbu u realističniju

# Literatura

- Beck, J. (2011). Kognitivna terapija - osnove, educiranje i uvježbavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Hvala na pažnji

