

IMAGINACIJA

Pripravila: Alenka
Cvetko mag.psih.



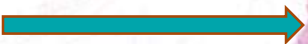
-
- Imaginacija je tehnika bihevioralno-kognitivne terapije, koja se mogu koristiti uz standardne intervencije poput zapisnika misli ili kognitivne restrukturacije.
 - Također ju je moguće koristiti, kod anksioznih poremećaja, paničnih napada, fobija itd.

Colourbox



- **Imaginacija je tehnika, koja je više vezana na mentalne slike i koje klijenti doživljavaju na sličan način, kao i automatske misli.**
-

- Mnogi klijenti automatske misli ne doživljavaju samo, kao neizgovorene riječi u njihovoj svijesti, već i o obliku mentalnih slika ili predodžbi.

Npr. Tina je pomislila: »Moj profesor će misliti, da mu se namećem ako tražim pomoć.« Tina je istovremenu, kad je pomislila ovu automatsku misao, također zamišljala svog profesora kako stoji iznad nje, mršteći se i izgledajući prilično ljuto dok ona postavlja pitanje  *Ovo je slikovita automatska misao*

- Iako znatan broj klijenta ima vizualne predodžbe, samo neki o njima izvještavaju. Samo ispitivanje o predodžbama, čak i ponavljanom ponekad nije dovoljno za njihovo otkrivanje.
- Predodžbe su obično vrlo kratke i često uznemirujuće. Mnogi ih klijenti brzo potiskuju iz savjesti.

EDUCIRANJE KLJENATA O PREDODŽBAM A

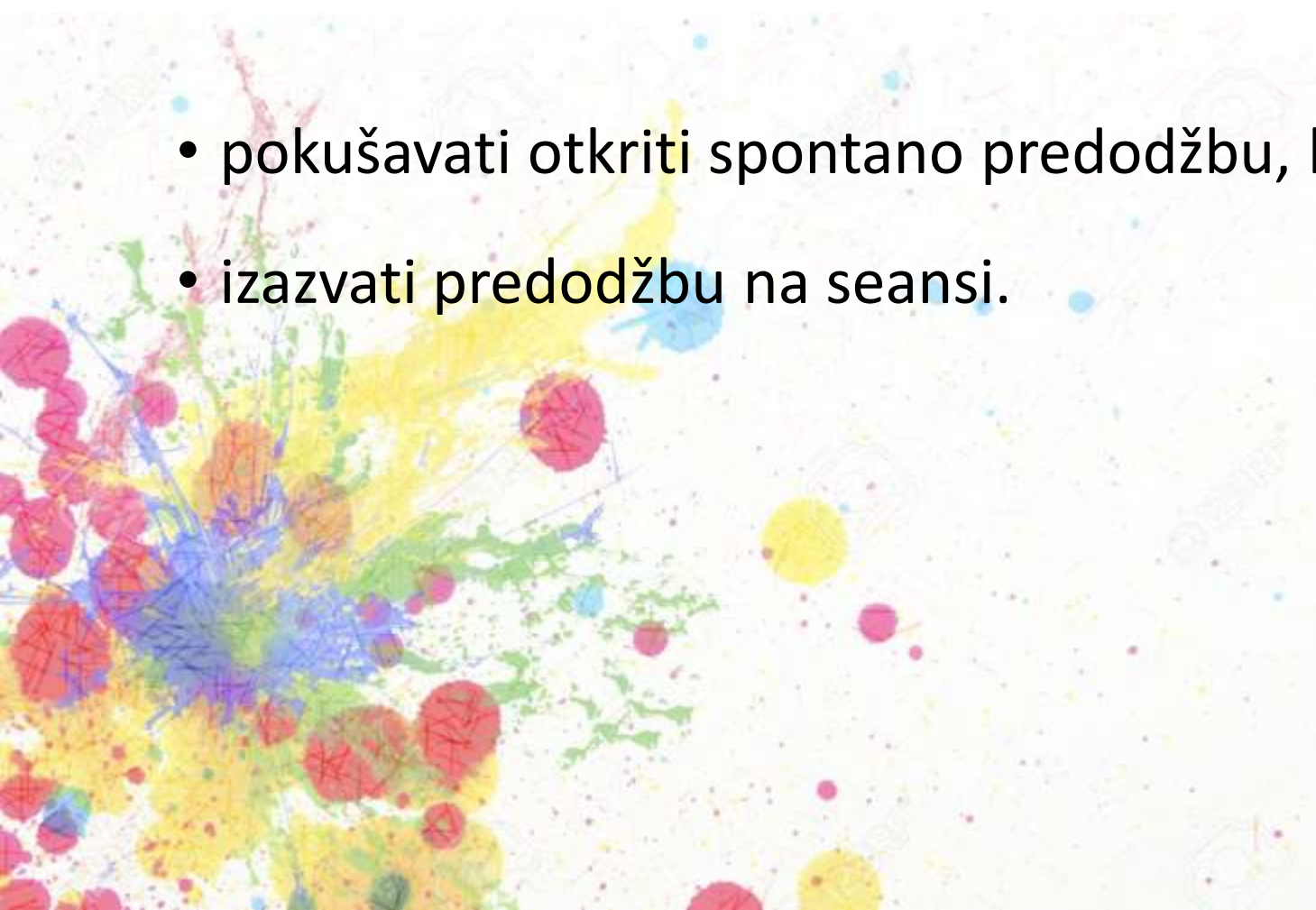
- Ponekad klijenti, ne uspiju shvatiti koncept, kada terapeut koristi samo termin »predodžba«. Sinonimi uključuju mentalne slike, dnevno snivanje, maštanje, zamišljanje i sjećanje.
- Neki klijenti mogu identificirati predodžbe ali ih ne mogu izreći terapeutu zbog njihove uznemirujuće prirode – stoga se mogu opirati ponovnom proživljavanju. Jedan od razloga zašto ne žele govoriti o predodžbama jest i to što ne žele, da ih terapeut vidi uznemirene.
- Normaliziranje i podučavanje klijenta o predodžbama pomaže u smanjivanju anksioznosti i omogućava klijentu njihovo lakše identificiranje.
- Terapeut često mora biti uporan u podučavanju klijenta identifikaciji predodžbi dok god to oni ne shvate. Većina klijenta u početku nije ni svjesna predodžbi i mnogi terapeuti, nakon nekoliko prvih pokušaja, odustaju.
- Ako klijent i dalje pokazuje teškoće u identificiranju spontanih predodžbi, terapeut može izazvati neku najmanje uznemirujuću predodžbu.

Npr.: »Jeste li možda zamišljali kako bih ja mogao izgledati prije nego što ste me vidjeli? Ili kako bi ured mogao izgledati? Opišite mi tu sliku...«



Da bi klienta naučili kako prepoznati i suočiti se s uznemirujućom predodžbom, terapeut mora:

- pokušavati otkriti spontano predodžbu, koju je klijent imao ili
- izazvati predodžbu na seansi.



ODGOVARJANJE NA SPONTANE PREDODŽBE

- Kad se jednom terapeut uvjeri da klijent ima česte, uznemirujuće predodžbe, podučava ga različitim načinima odgovaranja na njih.
- Podučavajući klijenta jednoj ili dvjema tehnikama za suočavanje sa spontanim predodžbama, terapeut povećava vjerojatnost njihova uvježbavanja.

Postoji nekoliko tehnika koje klijenti mogu naučiti radi odgovaranja na spontane predodžbe:

- 1) Praćenje predodžbe do završetaka
- 2) Vremenski skok u naprijed
- 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

- Ova tehnika je često najkorisnija. Pomaže terapeutu i klijentu u boljoj konceptualizaciji problema, vodi kognitivnoj restrukturaciji predodžbe i osigurava olakšanje.
- Terapeut potiče klijenata, da nastavi zamišljati spontanu predodžbu sve dok se ne pojavi jedna od dviju stvari:
 - Klijent zamišljanjem prolazi kroz krizu i osjeća se bolje ili
 - Zamišlja krajnju katastrofu, kao što je npr. Smrt (Ako se ovo dogodi, tada terapeut može istražiti posljedice, kojih se klijent boji i otkriti njihovo značenje te na osnovi toga dalje intervenirati).
- Kada slijedimo predodžbu do završetka, moguća su dva ishoda. Jedan je, da se problem riješi a klijent osjeti olakšanje. Drugi, u slučaju katastrofične slike (smrt), terapeut nastoji otkriti posebno značenje i na taj način otkriva novi problem. Zatim klijent i terapeut mogu izazvati predodžbu za suočavanje.



2. VREMENSKI SKOK U NAPRIJED



- Ponekad je praćenje predodžbe do završetaka neefikasno jer je klijent može zamišljati jako puno prepreka ili uznemirujućih događaja.
- Tada terapeut može predložiti klijentu, da sebe zamisli u nekom vremenu u bliskoj budućnosti.
- *Npr. Tina si je zamislila početak pisanja seminarskog rada i stalno vidjela kako je to teško i koliko truda treba i koliko puno problema imate s njim. Bila je stvarno anksiozna i mislila je, da nikada neće završiti seminarski rad. Terapeut tada Tina vodi u vremenski skok u budućnost na način, da si Tina zamisli, da je završila rad i ga odaje. Tako se Tina osjeća bolje i anksioznost se smanjuje.*

3. SUOČAVANJE U PREDODŽBI

- Ova tehnika omogućava klijentu, da se u samoj predodžbi suoči s teškom situacijom, koju je spontano zamislio.
- Ako je potrebno terapeut može pomoći postavljajući pitanja. Terapeut također može, ako je primjenljivo, predložiti klijentu, da zamisli sebe kako upotrebljava tehnike koje je naučio u terapiji, npr. Čitanje kartica za suočavanje, kontrolirano disanje, glasno izgovaranje samo instrukcija.

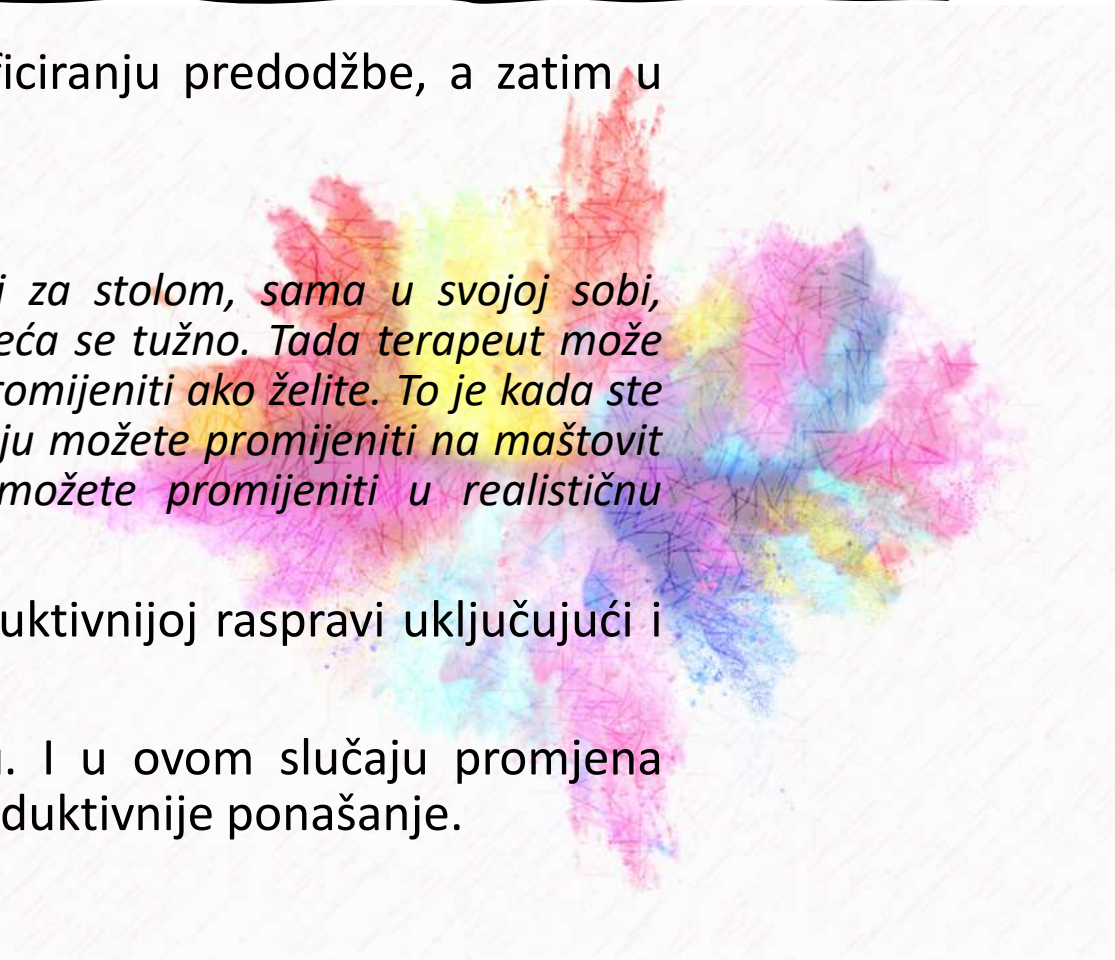


4. MIJENJANJE PREDODŽBI

- Ova tehnika uključuje podučavanje klijenata u identificiranju predodžbe, a zatim u njenu ponovnom dočaravanju s promjenom kraja.
- To običnu umanjuje uznemirenost klijenata.

Npr. Tina ima predodžbu: Zamisli samo sebe kako sjedi za stolom, sama u svojoj sobi, osjećajući se potišteno. Vrlo je tiho, dom je napušten. Osjeća se tužno. Tada terapeut može reći: „Tina vi ne morate biti rob te predodžbe. Možete je promijeniti ako želite. To je kada ste vi redatelj nekog filma. Vi možete odlučiti, kako će biti. Vi ju možete promijeniti na maštovit način... Nešto što se inače ne može dogoditi. Ili je možete promijeniti u realističnu predodžbu.”

- Promjena predodžbe u ovom slučaju vodi prema produktivnijoj raspravi uključujući i rješavanje problema.
- Neke predodžbe mogu imati „maštovitiju“ promjenu. I u ovom slučaju promjena dovodi do smanjivanja nemira i omogućava klijentu produktivnije ponašanje.



5. TESTIRANJE STVARNOSTI PREDODŽBE

- Ovdje terapeut educira klijenata, da se prema predodžbi odnosi, kao prema verbalnoj automatskoj misli, koristeći sokratovski dijalog.

Npr. Tina ima predodžbu terapeuta, kako se mršti i gleda s neodobravanjem kada kaže, da nije napravila domaće zadaće.

Terapeut odgovara: Koji su dokazi, da bi trebao biti namršten i nezadovoljan? Imate li dokaze za suprotno?

- Općenito govoreći, kada se radi o predodžbama, poželjnije je koristiti se tehnikama, koje koriste vizualne oblike, a ne verbalnim tehnikama. Jer na predodžbe bolje djeluju intervencije temeljene na sličnim procesima.



6. PONAVLJANJE PREDODŽBI



- Tehnika ponavljanja se najčešće koristi u slučajevima, kada klijent jasno zamišlja pretjerane, iako nekatastrofične ishode.
- Terapeut instruirá klijenata, da nastavi opetovano zamišljati originalno predodžbu i opaža li se predodžbe i klijentov nivo uznemirenosti promijenili.
- Događa se, da neki klijenti tada automatski rade provjeru stvarnosti i svaku sljedeću sliku dočaravaju realističnije i s manje uznemirenosti.

7. ZAMJENJIVANJE, ZAUSTAVLJANJE I SKRETANJE PAŽNJE OD PREDODŽBE

ZAUSTAVLJIVANJE I SKRETANJE PAŽNJE:

je analogno zaustavljivije misli i može se koristiti samostalno ili uz zamjenjivanje i skretanje pažnje od predodžbi. Sastoji se u prepoznavanju uznemirujuće predodžbe i pokušaju njenog isključivanja. Klijent npr. Može zamisliti znak zaustavljanja i svaki put kad se predodžba pojavi u sebi viknuti: „STOP!“ ili glasno pljesnuti rukama ili učiniti neki drugi pokret, koji je nespojiv s održavanjem uznemirujuće predodžbe.

TEHNIKA ZAMJENJIVANJA:

ugodnijom predodžbom opširnije je opisivana na drugim mjestima. I ona se također mora redovito uvježbavati, da bi klijent doživio olakšanje od uznemirujućih predodžbi. Klijenti mogu zamišljati, kako je uznemirujuća predodžba poput slike na televiziji. Onda si mogu zamisliti promjenu programa na drugu scenu (poput sunčanja na plaži ili šetnje šumom). Još jedna opcija je udruživanje ugodne imaginacije s vježbama relaksacije.

IZAZIVANJE PREDODŽBI KAO TERAPIJSKI POSTUPAK

- Ponekad terapeut nastoji izazvati suprotnu predodžbu, kako bi pomogao klijentu odgovoriti na spontanu predodžbu.
- Poznamo tri tehnike izazivanja predodžbe:
 - 1.) Uvježbavanje tehnika za suočavanje
 - 2.) Udaljavanje
 - 3.) Smanjenje opažane prijetnje



1. UVJEŽBAVANJE TEHNIKA ZA SUOČAVANJE

- Terapeut se na seansi služi ovom tehnikom, da bi pomogao klijentu da u sebi, imaginacijom, uvježbava strategije za suočavanje.
- Ova tehnika razlikuje se od „suočavanja u imaginaciji“ jer ovdje terapeut izaziva predodžbu, da bi vježbao tehnike kognitivne terapije, umjesto da klijent zamišlja kako se suočava u spontanoj predodžbi.
- Terapeut podcijeni klijenta, da zamišlja sebe, kako se realistično suočava sa situacijom. Zatim zapisuje one tehnike za koje je predvidjel, kako bi mu mogle pomoći.

2. UDALJAVANJE

- Udaljavanje je još jedna tehnika izazivanja predodžbe, kojom se smanjuje uznemirenost i pomaže klijentima, da problem vide u široj perspektivi.
- Udaljavanje je još jedna tehnika, koja pomaže klijentu u nošenju sa zamišljenim posljedicama neke katastrofe.
- Terapeut od klijenata traži zamišljanje realne razine uznemirenosti u različnim vremenskim razdobljima umjesto samo u trenutku odmah nakon nesreće (Ova tehnika je slična tehnici vremenskog skoka unaprijed; ona uključuje veće vremensko razdoblje i to godine umjesto minuta, sati ili dana).



3. SMANJENJE OPAŽANE PRIJETNJE

- Ovaj treći tip izazivanja predodžbe je osmišljen tako, da klijent razmotri situaciju s realističnijom procjenom stvarne prijetnje.

Npr. Terapeut potiče Tino u mijenjanju njene predodžbe o izlaganju pred kolegama (strah pred izlaganjem), tako da zamišlja ohrabrujuća lica svojih prijatelja u učionici.





HVALA!