



# Imaginacija (Predočavanje)

Tanja Gulan  
Praktikum II, 15. radionica  
27.3.2021. Rijeka

# Automatske misli (AM)

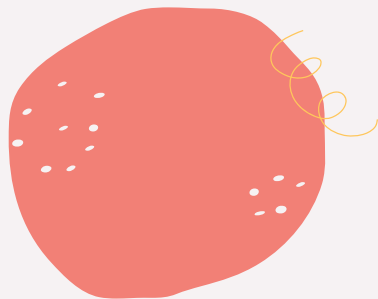
Mogu se pojaviti kao ...

....neizgovorene riječi u svijesti

....slike ili predodžbe

....oboje

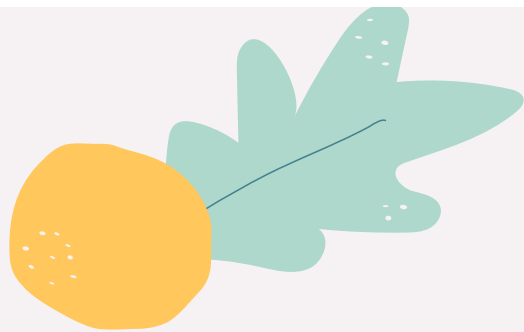




# Predodžbe

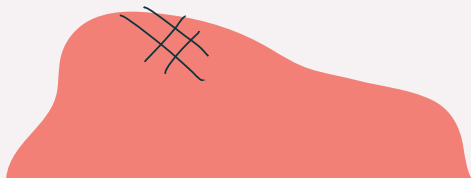
- Pojavljaju se kod velikog broja klijenata, no samo neki o njima izvještavaju
- Priroda predodžbi: kratke i uznemirujuće, brzo se potiskuju iz svijesti
- Neki klijenti nisu vješti u identifikaciji automatskih predodžbi
- Edukaciju o AM i predodžbama treba početi odmah na prvoj seansi





01.

# Identificiranje predodžbi



# Identificiranje predodžbi

Istraživanje  
spontanih  
predodžbi

Vođenje putem pitanja

Korištenje drugih naziva (mentalne slike, zamišljanje, maštanje, sjećanje...)

Istraživanje neutralnih ili pozitivnih predodžbi



Izazivanje  
predodžbi

Također vođenim pitanjima o nekoj situaciji


Zadavanje zadaće da se istražuju predodžbe






# Spontane predodžbe

1. Obratite pozornost na to kada K opisuje neku određenu scenu, uključujući detalje iz različitih osjetila
2. Kada se to dogodi postavite „istraživačka” pitanja „možete li mi reći još malo o tome što vidite/osjetite?” „Možete li pobliže opisati tu scenu/sliku?”
3. Kada klijent govori o automatskim mislima ili osjećajima pitajte za prateće predodžbe

- Kada ste to pomislili je li vam se pojavila neka slika u glavi?
  - Kada ste pomislili \_\_\_\_\_, kako je to izgledalo?
  - Možete li vidjeti neku scenu/sliku u glavi kada mislite o \_\_\_\_\_?
  - Imate li ikakve predodžbe/slike povezane s tom situacijom?
  - Imate li kakve predodžbe koje prate taj osjećaj?
  - Kada osjećate \_\_\_\_\_, da li se javlja slika ili predodžba u umu/glavi?
- 



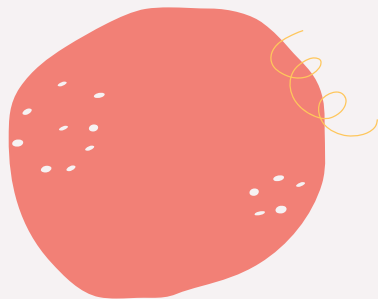
## 02. Educiranje klijenta o predodžbama

# Educiranje klienta o predodžbama



- Neki klienti modu identificirati predodžbe, ali ih se boje izreći zbog uznemirujuće prirode samih predodžbi
  - ...ili jer ne žele da ih terapeut vidi uznemirene
- Što napraviti u tom slučaju?
  - Normalizirati predodžbena iskustva
  - To pomaže u smanjenju anksioznosti i omogućava lakše identificiranje predodžbi
  - Terapeut često mora biti uporan u podučavanju identificiranja predodžbi, no mnogi terapeuti nakon prvih par pokušaja odustanu





# psihoedukacija o predodžbama

Mentalne slike (predodžbe) su „slike” u vašem umu. Gotovo svi ljudi imaju neku vrstu iskustva s predodžbama. Te predodžbe mogu uključivati i iskustva iz drugih osjetila. Na primjer, možete „čuti” zvuk u svom zamišljanju (imaginaciji) kao što je zvuk školskog zvona ili zvuk sirene ambulantnih vozila. Može se dogoditi da da osjetite miris, okus ili da osjećate stvari u svojoj imaginaciji. Te predodžbe mogu biti jasne i zorne, ili nejasne i maglovite, mogu se pojaviti na trenutak ili trajati dugo. Kada vam govorim o predodžbama govorim o ovome što sam sada opisao/la.

Adaptirano iz Hales i sur. (2014)





# 03. Odgovaranje na spontane predodžbe

# Odgovaranje na spontane predodžbe

Praćenje  
predodžbe do  
završetka

Vremenski skok  
unaprijed

Suočavanje u  
predodžbi

Mijenjanje  
predodžbi

Testiranje  
stvarnosti  
predodžbe

Ponavljanje  
predodžbi

Zamjenjivanje, zaustavljanje i  
skretanje pažnje od predodžbi

# 1. Praćenje predodžbe do završetka

## Kada je korisna?

- kada K katastrofizira i anticipira da će situacija biti gora nego što vjerojatno hoće
- Može biti korisna i za K koji su skloni „sve-ili-ništa” mišljenju i koji vide samo negativnu stranu situacije
- Pomaže T i K u boljoj konceptualizaciji problema, vodi kognitivnoj restrukturaciji predodžbe i smanjuje razinu nemira kod K
- Kod predodžbi situacija koje su ispunjene anksioznošću K obično stane kada je „najgore”
- K se potiče da nastavi zamišljati spontanu predodžbu sve dok se ne pojavi jedna od dviju stvari:
- **K zamišljanjem prolazi kroz krizu i osjeća se bolje**

Ili

- **Zamišlja krajnju katastrofu** (npr. smrt)
- Istražiti značenje katastrofe



## 2. Vremenski skok unaprijed

- Nekad prethodna tehnika ne daje rezultate jer K zamišlja previše prepreka ili uznemirujućih događaja
- T tada predlaže K da zamisli sebe u nekom vremenu u bliskoj budućnosti
- Npr. „Kako bi bilo da zamislite vremenski skok unaprijed i zamislite da \_\_\_\_\_.” „Ako zamislite sebe za mjesec dana, kako sada Vaš život izgleda?”
- Ova tehnika može biti korisna kada nije izgledno da će se neka situacija brzo razriješiti, a neugodni osjećaji trajat će neko vrijeme, npr. oporavak od prekida veze



### 3. Suočavanje u predodžbi

- Klijent zamišlja novi način reagiranja na određeni tip situacije te se predočavanje koristi za uvježbavanje vještina suočavanja i nošenja sa situacijama koje je naučio na terapiji
- Kada je korisno: kada klijent ima poteškoća sa suočavanjem s određenim tipom situacije zbog ljutnje, anksioznosti ili drugih emocija. Ova tehnika omogućava im da u mašti naprave ono što će im pomoći da prođu kroz tešku situaciju
- Npr. Klijent izvještava o tjeskobi zbog javnog govora, brine se da će se spetljati i zaboraviti što treba reći



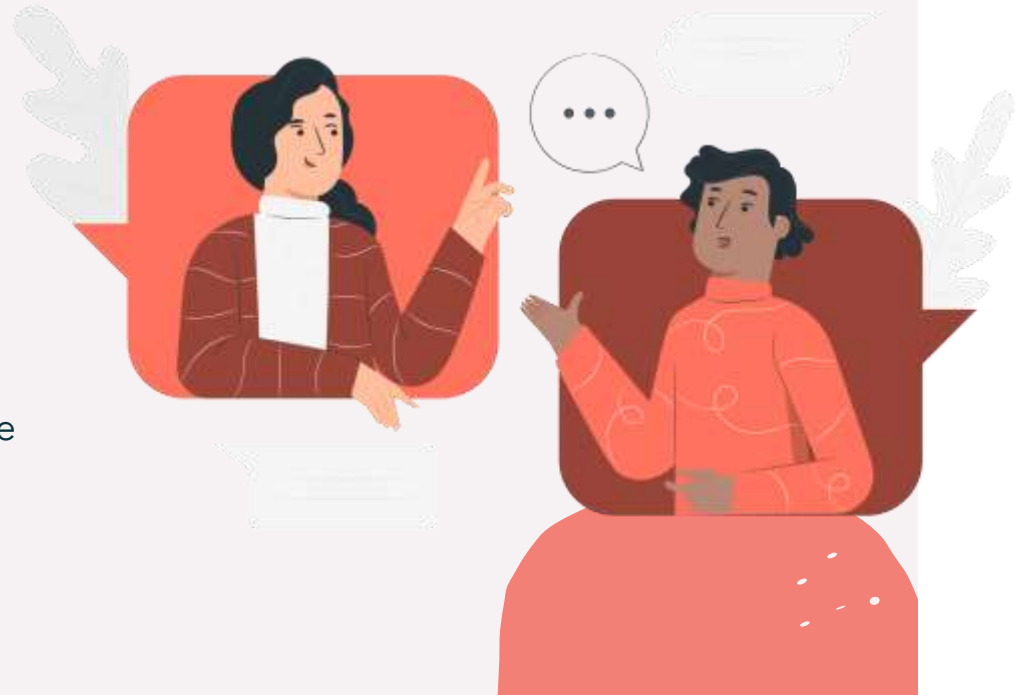
## 4. Mijenjanje predodžbi

- U ovoj tehnici poučavamo K u identificiranju predodžbi, a zatim u njenom ponovnom dočaravanju s promjenom kraj
- **Kada je korisna:** kada ponašanje osobe doprinosi nepoželjnom ponašanju, ili kada promjena u njihovom ponašanju može poboljšati ishod
- Npr. Klijent se osjeća usamljeno, i izvještava o tome kako provodi vrijeme sam kod kuće, želi više izlaziti iz kuće, ali nema razlog i ne zna odakle početi



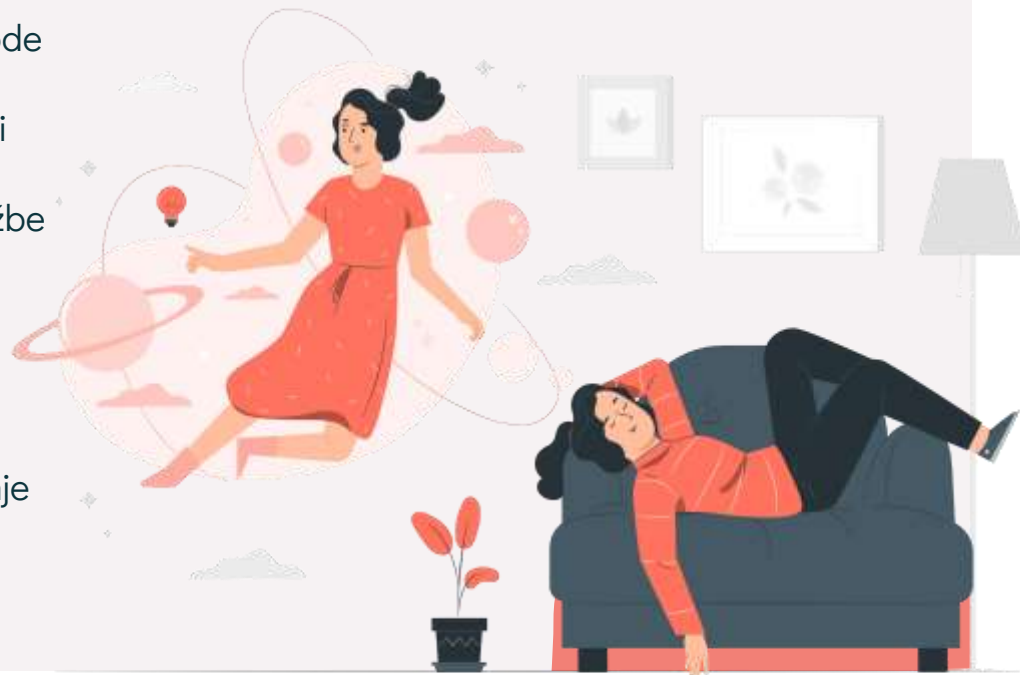
## 5. Testiranje stvarnosti predodžbe

- Terapeut se prema predodžbi odnosi kao prema verbalnoj AM koristeći **sokratovski dijalog**
- Korištenje pitanja s dna obrasca o zapisu disfunkcionalnih misli
- Kad se radi o predodžbama poželjnije je koristiti tehnike koje koriste vizualne oblike, a ne verbalne tehnike – koristiti intervencije koje se temelje na sličnim procesima kao predodžbe



## 6. Ponavljanje predodžbi

- Koristi se kada klijent jasno zamišlja pretjerane, iako nekatastrofične ishode
- Terapeut instruiira klijenta da nastavi opetovano zamišljati originalnu predodžbu i opaža jesu li se predodžbe i klijentov nivo uznemirenosti promijenili
- Kod nekih klijenata automatska provjera stvarnosti i svaka sljedeća predodžba bude realističnija i s manje uznemirenosti



## 7. zamjenjivanje, zaustavljanje i skretanje pažnje od predodžbe

- Ne dovodi do kognitivnog restrukturiranja

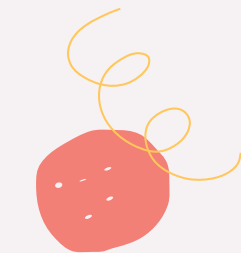


### 1. Zaustavljanje predodžbe

- a. Kao i zaustavljanje AM – prepoznavanje predodžbe i njeno isključenje
- b. Može se koristiti s drugim tehnikama skretanja pažnje

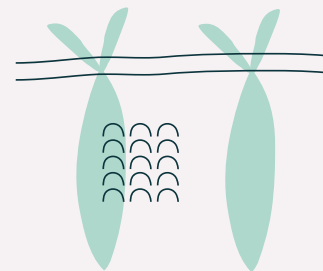
### 2. Tehnika zamjenjivanja

- Zamjena s ugodnom predodžbom
- zahtjeva prethodno uvježbavanje, može se koristiti kada se rade vježbe relaksacije da se uvježba

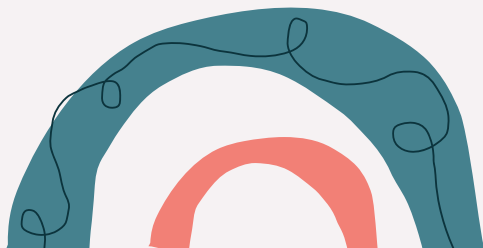


## 04. Izazivanje predodžbi kao terapijski postupak

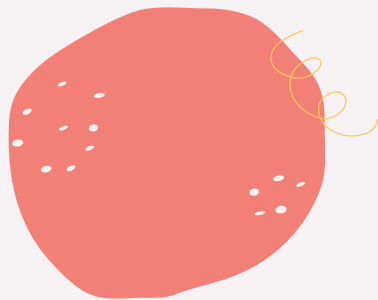
Uvježbavanje  
tehnika za  
suočavanje



Udaljavanje



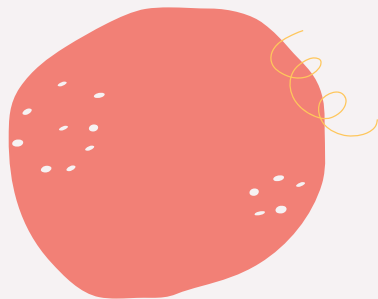
Smanjenje opažene  
prijetnje



# 1. Uvježbavanje tehnika za suočavanje

Terapeut izaziva predodžbu da bi vježbao tehnike kognitivne terapije, umjesto da pacijent zamišlja kako se suočava u spontanoj predodžbi  
Napravi se proba u mašti, klijent zamišlja sebe kako se realistično suočava sa situacijom, a zatim klijent zapisuje one tehnike za koje je predvidio da bi mu mogle pomoći





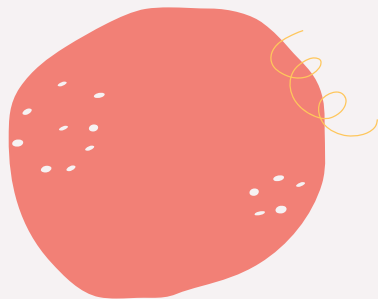
## 2. Udaljavanje

Izazivanje predodžbe kojom se smanjuje uznemirenost i pomaže klijentu da problem vide u široj perspektivi

Traženje od klijenta da zamisli situacije koje su vremenski odmaknute od situacije koja izaziva uznemirenost i da procjenjuje uznemirenost (npr. neposredno nakon nesreće bi bila jako uznemirena, a kolika bi uznemirenost bila nakon jedne godine, 5 godina)

Slično tehnici skoka unaprijed, ali uključuje veće vremensko razdoblje





## 3. Smanjenje opažene prijetnje

Cilj je da klijent razmotri situaciju s realističnijom procjenom stvarne prijetnje

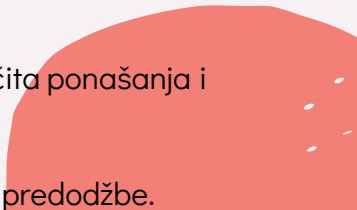
Npr. zamišljanje ohrabrujućih lica kolega dok se drži prezentacija

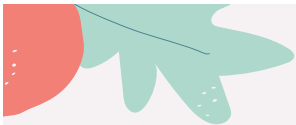
Ili npr. kod osobe koja se boji carskog reza – zamišljanje sve medicinske opreme i brižnih lica liječnika i medicinskih sestara





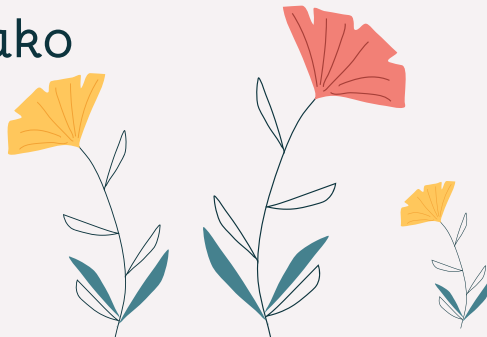
# Kada je korištenje predodžbi korisno

- **Internaliziranje kognitivne promjene.** Klijent može na kognitivnoj razini razumjeti da su misli iracionalne, ali se ne osjeća bolje zbog toga, imaginacija može pomoći klijentu da prihvati promjenu (nove, adaptivne misli) na emocionalnoj razini
  - **Smanjenje neugodnih emocija.** Uznemirujuće predodžbe mogu izazvati ili održavati neugodne emocije. Tehnike imaginacije mogu umanjiti intenzitet mentalnih slika i povezanih emocija
  - **Dekatastrofiziranje.** Brojne predodžbe uključuju najgori mogući scenarij. Tehnike imaginacije mogu pomoći klijentima da pronađu ishode koji su vjerojatniji da se dogode
  - **Povećanje adaptivnog ponašanja.** Predočavanje omogućava klijentima da vizualiziraju upotrebu adaptivnog ponašanja, kao što su strategije suočavanja, prorađivanje teških emocija ili situacija, što onda povećava vjerojatnost korištenja takvih ponašanja
  - **Prikladno reagiranje na situaciju.** Predočavanje omogućava klijentu da testira različita ponašanja i identificira bolje odgovore na situaciju
  - Kada klijent razumije predočavanje i zašto je korisno terapeut može početi izazivati predodžbe.
- 



## Zaključno:

AM u vidu predodžbi  
javljaju se kod mnogih (ako  
ne i svih klijenata)  
potrebno je uporno  
ispitivanje predodžbi kako  
bi ih klijenti osvijestili i  
počeli prepoznavati



Hvala na pažnji!

