



# IMAGINACIJA

(PREDOČAVANJE)

Katarina Martinović

HUBIKOT, praktikum II, grupa F, ožujak 2021

## IMAGINACIJE (predodžbe)

- ❖ Obično vrlo kratke i često uznemirujuće
- ❖ Sinonimi – mentalne slike, dnevno sanjarenje, maštanje, zamišljanje i sjećanje
- ❖ Neuspjeh u identificiranju i odgovaranju na uznemirujuće predodžbe rezultira održavanju neugode kod klijenata



## IDENTIFICIRANJE PREDODŽBI



- ❖ Terapeut pokušava otkriti spontanu predodžbu koju je klijent imao ili izazvati predodžbu na seansi



Koristeći sinonime ili izazivanje predodžbe (neutralne, pozitivne ili uznemirujuće)

## EDUCIRANJE KLIJENTA O IMAGINACIJAMA

- ❖ Neki klijenti mogu identificirati predodžbe, ali ih ne mogu izreći terapeutu zbog njihove uznemirujuće prirode ili zbog toga što ne žele da ih terapeut vidi uznemirene

NORMALIZACIJA

POUČAVANJE

The background features a repeating pattern of overlapping, semi-transparent blue circles of various shades, ranging from a deep navy to a lighter teal. Superimposed on this are golden-brown, stylized branches that resemble coral or seaweed, with thin, tapering limbs and small, pointed tips. The overall aesthetic is organic and textured.

ODGOVARANJE NA  
SPONTANE  
PREDODŽBE

## ODGOVARANJE NA SPONTANE PREDODŽBE

- ❖ Postoji nekoliko tehnika koje pacijenti mogu naučiti radi odgovaranja na spontane predodžbe



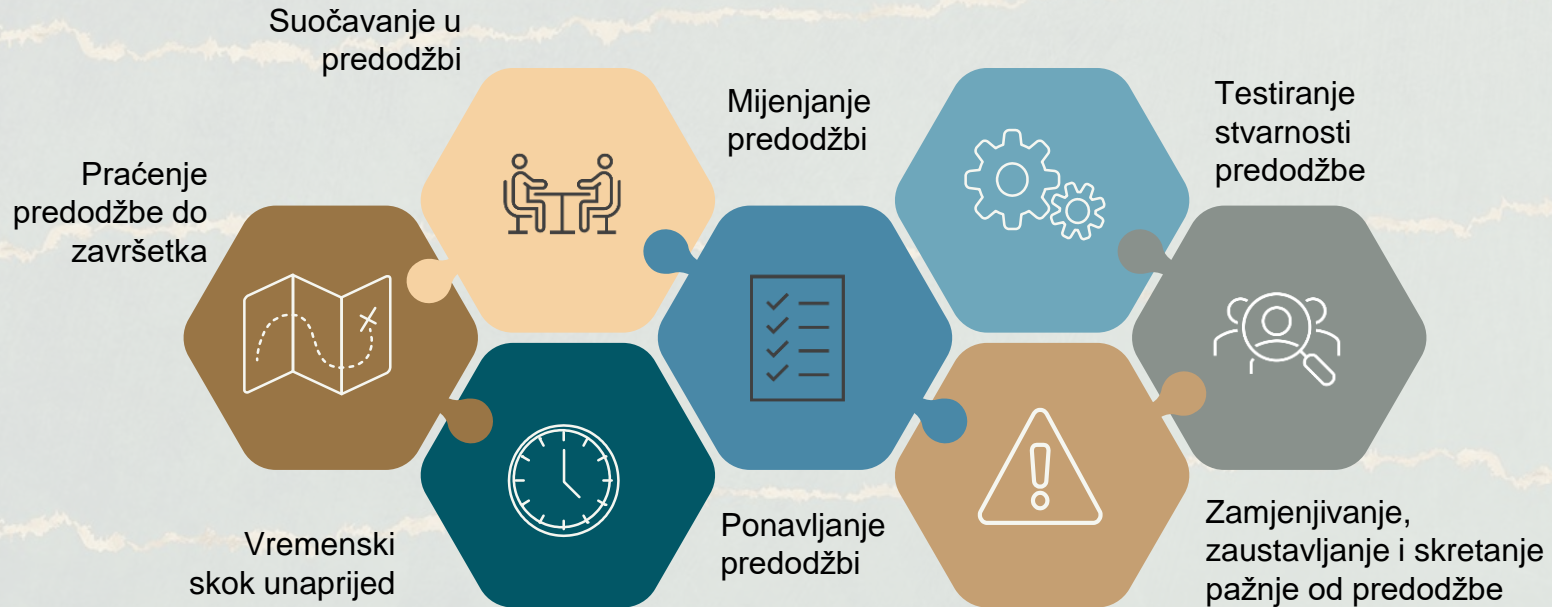
Promatranje situacije  
na različite načine

Privremeno odgađanje  
usmjeravajući pacijenta  
na nešto drugo



- ❖ Vježba!

# TEHNIKE ZA ODGOVARANJE NA SPONTANE PREDODŽBE





## 1. Praćenje predodžbe do završetka

- ❖ Pomaže u boljoj konceptualizaciji problema, vodi kognitivnoj restrukturaciji predodžbe i osigurava olakšanje.



- ❖ Potiče klijenta da nastavi zamišljati spontanu predodžbu sve dok zamišljanjem ne prolazi kroz krizu i osjeća se bolje ili zamišlja krajnju katastrofu kao što je npr. smrt

### Ishodi:

1. Problem se riješi, a klijent osjeti olakšanje
2. U slučaju katastrofične slike, terapeut nastoji otkriti posebno značenje i na taj način otkriva novi problem



## 2. Vremenski skok unaprijed

- ❖ Ponekad je praćenje predodžbe do završetka neefikasno jer klijent može zamišljati jako puno prepreka ili uznemirujućih događaja.



- ❖ Predložiti klijentu da sebe zamisli u nekom vremenu u bliskoj budućnosti



### 3. Suočavanje u predodžbi

- ❖ Omogućava klijentu da se u samoj predodžbi suoči s teškom situacijom koju je spontano zamislio.



- ❖ Može pomoći postavljajući pitanja ili može predložiti klijentu da zamisli sebe kako upotrebljava tehnike koje je naučio u terapiji (npr. čitanje kartica za suočavanje, kontrolirano disanje, glasno izgovaranje samoinstrukcija)



## 4. Mijenjanje predodžbi

- ❖ Vodi prema smanjivanju nemira i omogućava klijentu produktivnije ponašanje.



- ❖ Podučava klijenta u identificiranju predodžbe, a zatim u njenu ponovnom dočaravanju s promjenom kraja



## 5. Testiranje stvarnosti predodžbe

Poželjnije je koristiti se tehnikama koje koriste vizualne oblike, a ne verbalnim tehnikama jer na predodžbe bolje djeluju intervencije temeljene na sličnim procesima

- ❖ Educira klijenta da se prema predodžbi odnosi kao prema verbalnoj automatskoj misli, koristeći sokratovski dijalog
- ❖ Uči klijenta uspoređivati spontanu predodžbu s onim što se stvarno događa





## 6. Ponavljanje predodžbi

- ❖ Koristi se u slučajevima kada klijent jasno zamišlja pretjerane, iako nekatastrofične ishode.



- ❖ Instruira klijenta da nastavi opetanovo zamišljati originalnu predodžbu i opaža jesu li se predodžbe i klijentov nivo uznemirenost 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

❖ **Zaustavljanje predodžbe** je analogno zaustavljanju misli i može se koristiti samostalno ili uz zamjenjivanje i skretanje pažnje od predodžbi.



- ❖ Prepoznavanje uznemirujuće predodžbe i pokušaj njenog isključivanja
- ❖ Zamisliti znak zaustavljanja, "Stop!", pljesnuti rukama
- ❖ Koristiti tehnike skretanje pažnje i refokusiranja



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

Tehnike zamjenjivanja ugodnijom predodžbom.

❖ Vježba!

Udruživanje ugodne imaginacije s vježbama relaksacije.

❖ Samo u slučaju da je njihova uznemirenost niskog do srednjeg stupnja, ali ne i visokog

The background features a repeating pattern of overlapping, semi-transparent blue circles of various shades, ranging from a deep teal to a lighter, dusty blue. Superimposed on this pattern are delicate, golden-brown branches that resemble coral or dried seaweed, with thin, tapering limbs and small, pointed tips. The overall aesthetic is organic and textured.

IZAZIVANJE PREDODŽBI KAO  
TERAPIJSKI POSTUPAK

## IZAZIVANJE PREDODŽBI KAO TERAPIJSKI POSTUPAK

- ❖ Ponekad terapeut nastoji izazvati suprotnu predodžbu kako bi pomogao klijentu odgovoriti na spontanu predodžbu.

### TEHNIKE IZAZIVANJA PREDODŽBE

1. Uvježbavanje tehnika za suočavanje
2. Udaljavanje
3. Smanjenje opažane prijetnje



## 1. Uvježbavanje tehnika za suočavanje

- ❖ Tehnika služi da bi terapeut pomogao klijentu da u sebi, imaginacijom, uvježba strategije za suočavanje.



- ❖ Izaziva predodžbu da bi vježbao tehnike kognitivne terapije, umjesto da klijent zamišlja kako se suočava u spontanoj predodžbi.

Klijent nastavlja zamišljati sebe kako se realistično suočava sa situacijom i zapisuje one tehnike za koje je predvidio da bi mu mogle pomoći.

## 2. Udaljavanje

- ❖ Tehnika izazivanja predodžbe kojom se smanjuje uznemirenost i pomaže klijentima da problem vide u široj perspektivi.



- ❖ Pomaže klijentu da uvidi kako su njegove teškoće vjerojatno vremenski ograničene te mu na taj način ulijeva nadu.
- ❖ Pomaže klijentu u nošenju sa zamišljenim posljedicama neke katastrofe (zamišljanje realne razine uznemirenosti u različitim vremenskim razdobljima umjesto u trenutku odmah nakon događaja).

### 3. Smanjenje opažane prijetnje

- ❖ Klijent razmotri situaciju s realističnijom procjenom stvarne prijetnje.



- ❖ Potiče klijenta u mijenjanju njegove predodžbe npr. o izlaganju pred kolegama, tako da zamišlja ohrabrujuća lica svojih prijatelja u učionici.

## Zaključak

- ❖ Većina klijenata doživljava automatske misli u obliku spontanih predodžbi
- ❖ Uporno, ali nenametljivo ispitivanje je često potrebno da bi se pomoglo klijentima u prepoznavanju njihovih predodžbi
- ❖ Klijenti koji imaju česte, uznemirujuće predodžbe mogu imati koristi od nekih tehnika zamišljanja





Hvala na  
pažnji