



Racionala i opća procedura za unutarnje kondicioniranje (Cautela i Kerney, 1993)

1. korak: Upoznavanje klijenta/ice s racionalom postupka

Naša ponašanja određena su, između ostalog, i posljedicama koje nakon njih slijede. Ako smo za neko ponašanje nagrađeni, bit ćemo skloni ponavljati to ponašanje i u budućnosti. Ako smo za neko ponašanje kažnjeni, bit ćemo skloni ne ponavljati takvo ponašanje. Ako netko ignorira naše ponašanje, vjerojatno ćemo se nakon nekog vremena prestati ponašati na taj način. Istraživanja pokazuju da svoja ponašanja možemo mijenjati čak i ako ih samo zamišljamo – npr. ako zamislimo da se ponašamo na neki poželjan način, i nakon toga zamislimo da smo za to nekako nagrađeni, to povećava šansu da ćemo se na zamišljeni poželjni način ponašati i u stvarnosti. Isto tako, ako zamislimo da se ponašamo na nepoželjan način i da nakon toga slijedi kazna, manja je šansa da ćemo u stvarnosti ponavljati takva ponašanja. Primjenom tehnike unutarnjeg kondicioniranja učimo zamišljati sami sebe kako izvodimo određena ponašanja i kako smo za njih nagrađeni ili kažnjeni. Kada budete zamišljali, bit će jako važno da u to zamišljanje uključite sva osjetila. Ako, npr., zamišljate sebe kako šetate šumom, zamislite da osjetite povjetarac na svom licu, čujete pokrete grana koje se njišu, vidite zrake sunca koje se probijaju kroz krošnje drveća i osjetite miris zemlje i stabala. Obratite pažnju na pokrete svog tijela. Najvažniji dio vašeg zamišljanja je da osjećate kao da ste stvarno u toj situaciji, a ne da samo promatrate događaj kao sliku ili film.

2. korak: Vježbanje sposobnosti predočavanja - terapeut zamoli klijenta/icu da zamisli neku situaciju/scenu – provjera jasnoće slike (1 do 5), uključenosti svih osjetila. Po potrebi napraviti trening imaginacije.

3. korak: Terapeut uvodi u sliku ponašanje na kojem radimo i posljedicu (npr. pozitivno ili negativno potkrepljenje) – preporuka je ponoviti 20-ak puta

4. korak: Klijent/ica sam/a provodi cijelu proceduru (zamišljanje nagrade; problematične scene, izvedba poželjnog ponašanja i nagrada na kraju) – ponoviti 10-ak puta