



# IMAGINACIJA ILI PREDOČAVANJE – nadopuna prema Beck 2021.


---

Ines Jakovčić

*Praktikum II, Split, 22. siječnja 2022.*

# PREDODŽBE

- Mogu se koristiti:
  - Vizualne slike (sjećanja, zamišljanje budućnosti)
  - Senzorni podražaji (npr. ton nečijeg glasa ili neki zvuk) – za vrijeme čitanja nečijeg maila zamišljamo glas osobe koja nam piše
  - Somatske (fiziološke) senzacije – npr. kako se osjećamo, što se događa u tijelu kada se nešto događa (npr. netko viče na nas)
- Mogu biti pozitivne i negativne
- Imaginacija više utječe na nas nego verbalni procesi
- Terapeuti ne koriste imaginaciju koliko bi mogli



# INDUKCIJA POZITIVNIH PREDODŽBI

- Za povećanje motivacije – klijent/ica zamišlja:
  - postizanje svojih ciljeva i aspiracija (npr. dobivanje diplome)
  - život u skladu sa svojim vrijednostima
- Za povećanje vjerojatnosti izvršavanja zadaće/akcijskog plana – pojačavamo motivaciju za izvršavanje dogovorenog, prepoznavamo prepreke i tražimo rješenja za njih

# INTERVENCije

- I. **Fokusiranje na pozitivna sjećanja** - može povećati ugodne emocije, motivaciju i samopouzdanje
  1. Klijent/ica priziva neko sjećanje koje se odnosi na problematično područje na kojem radimo, a u kojem je ranije riješio/la problem, bio/la uspješan/na ili se suočio/la sa zahtjevnom situacijom (npr. student se prisjeća uspješno položenog teškog ispita)
  2. Klijent/ca opisuje sjećanje sa što više detalja (uključiti sva osjetila) – naglasak na osjećaj
  3. U trenutno problematičnoj situaciji klijent/ica prizove to sjećanje i popratni osjećaj – ohrabrenje, optimizam i više samopouzdanja

# INTERVENCIJE

## II. Zamjena pozitivnim slikama

- Predodžbe moraju biti dobro uvježbane i detaljno zamišljene da bi djelovale, smanjile uznemirenost (količina spontano produciranih negativnih predodžbi problematična)
- Obavezno primijeniti ČIM se pojave negativne slike
- Metafora – promjena programa na TV-u ili premotavanje problematične scene na filmu
- Ako su neugodne slike dio disfunkcionalnog procesa razmišljanja – primjereniji *mindfulness*

# INTERVENCIJE

## III. Usmjeravanje na pozitivne aspekte situacije

- npr. strah od poroda – usmjeriti pažnju na izraz lica uzbuđenog i sretnog oca djeteta, na njegovu ruku koja drži njenu; na ljubazno osoblje; na dijete koju naposljetku drži u naručju

# INTERVENCIJE (već opisane)

## **IV. Vježbanje adaptivnih tehnika suočavanja**

- Za uvježbavanje korištenja vještina i strategija

## **V. Distanciranje**

# IDENTIFIKACIJA NEGATIVNIH PREDODŽBI

- Negativne predodžbe - često neprepoznate i od strane klijenta i terapeuta – klijenti ih nisu svjesni (brze i kratke)
- Provjeriti s klijentom/icom jesu li zamislili to što nam kažu, jesu li vidjeli tu sliku (npr. *Kad kažete da ćete s osramotiti, jeste li to zamislili? Da li to vidite u svom umu?*)
- Pokušajte zamisliti – Gdje bi se to dogodilo? Kako bi to izgledalo?
  - *OK, u učionici ste – tko točno vam se smije? Da li vam je slika izraza lica tog kolege prošla kroz glavu? Jeste li u svojoj glavi čuli kako smjeh vaših kolega odzvanja prostorijom?*
- Istražiti s klijentom/icom i poučiti da je to uznemirujuća scena – ne nužno film koji će se ostvariti