

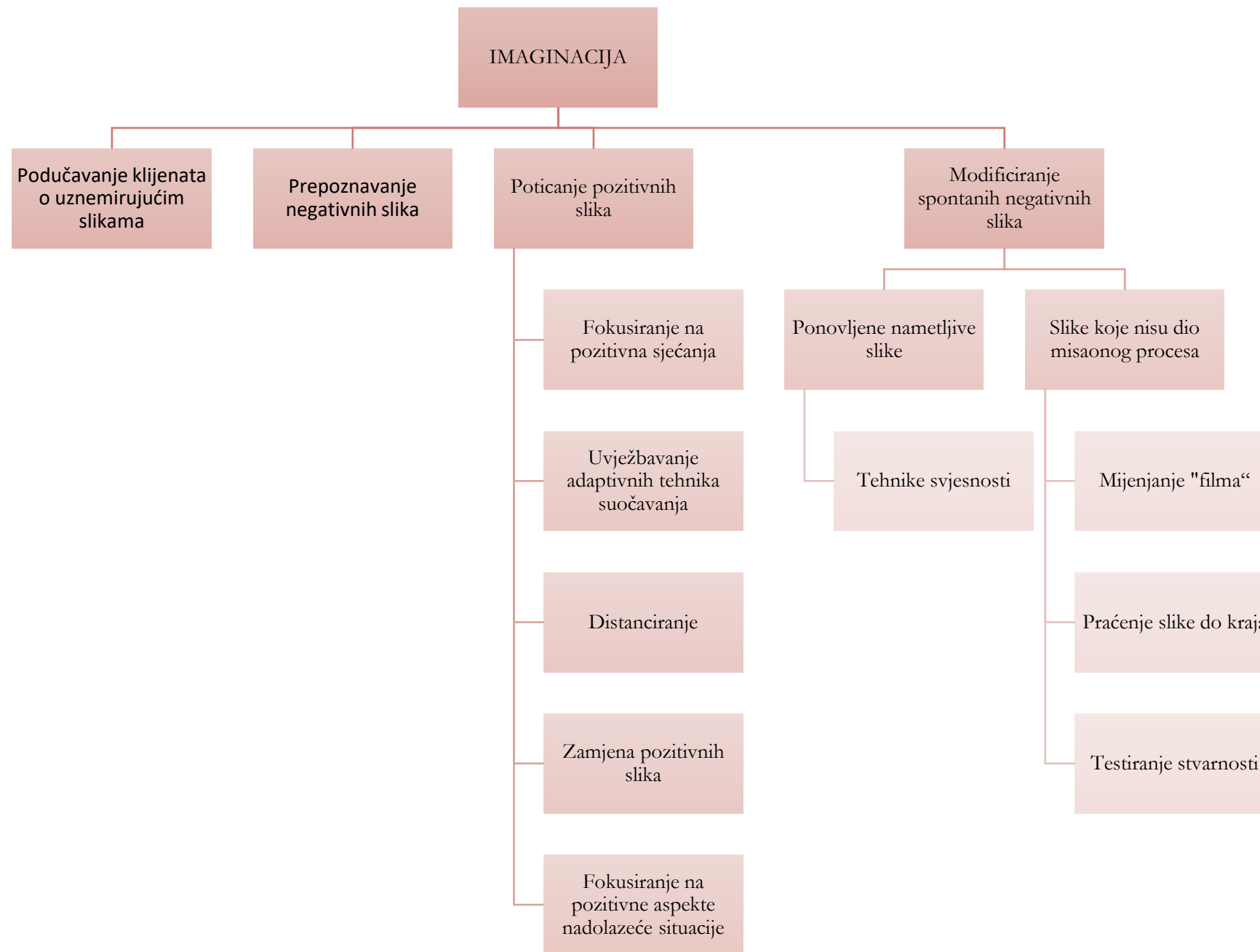


# IMAGINACIJA

Lana Skorić, E grupa

# PREDODŽBE

- Mnogi klijenti doživljavaju automatske misli i u obliku mentalnih slika i predodžbi
- Većina predodžbi je vizualna, no predodžbe mogu biti i osjetilne (kao što je ton glasa) ili somatske (fiziološki osjeti)
- Slike utječu na to kako se osjećamo (utječući i na pozitivne i na negativne emocije) više nego na verbalne procese



# 1) PODUČAVANJE KLIJENATA O UZNEMIRUJUĆIM PREDODŽBAMA

- Klijenti možda neće shvatiti koncept predodžbe
  - Sinonimi uključuju: mentalnu sliku, sanjarenje, fantaziju, zamišljanje itd.
- Normalizacija iskustva predodžbi!  
Neki klijenti mogu imati poteškoće u izražavanju predodžbi - nevoljkost ili strah
- Normalizacija smanjuje anksioznost klijenta, olakšava mu identifikaciju predodžbi i učenje načina nošenja s njima

## 2) PREPOZNAVANJE NEGATIVNIH PREDODŽBI

- Mnogi klijenti imaju automatske negativne predodžbe
- Klijenti možda u početku neće biti svjesni tih predodžbi, koje mogu trajati milisekunde.
- Samo pitanje o njima moglo bi biti uznemirujuće
  
- Primjer slučaja (Judith i Abe):
  - Abe ima negativnu spontanu sliku o svojoj bivšoj ženi
  - Zamišljanje nadolazeće obiteljske večere pokreće misli o potencijalnoj kritici
  - Konkretna pitanja pomažu Abeu da opiše scenu i vizualizira bolnu sliku
  - Psihoedukacija o prirodi slika i automatskih misli

### 3) POTICANJE POZITIVNIH PREDODŽBI

- U prethodnim poglavljima govorilo se o pozitivnim slikama. Primjeri uključuju zamišljanje postizanja težnji i ciljeva, život u skladu s vrijednostima i doživljavanje pozitivnih emocija.
- Dodatne intervencije:
  - Fokusiranje na pozitivna sjećanja
  - Uvježbavanje adaptivnih tehnika suočavanja
  - Distanciranje
  - Zamjena pozitivnih slika
  - Fokusiranje na pozitivne aspekte nadolazeće situacije

# FOKUSIRANJE NA POZITIVNA SJEĆANJA

- Stvaranje živih pozitivnih slika za povećanje pozitivnih emocija, motivacije i samopouzdanja
- Prisjetiti se relevantnih sjećanja u kojima je klijent riješio probleme, dobro se nosio ili doživio uspjeh
  
- Primjer (Judith i Abe):
  - Prisjećanje na izazovno razdoblje tijekom srednje škole
  - Korištenje pozitivnih sjećanja za podizanje samopouzdanja i izazivanje negativnih misli
  - Poticanje klijenta da se prisjeti prošlih uspjeha i prepozna trenutne sposobnosti

# UVJEŽBAVANJE SUOČAVANJA U PREDODŽBI

- Pomaganje klijentima u vježbanju strategije suočavanja kroz maštu
- Klijent se u samoj predodžbi suočava sa zahtjevnom situacijom koju je zamislio
- Rad završava tek kad se klijent uspješno suoči, pritom terapeut može postavljati pitanja i predlagati korištenje tehnika
- Jačanje samopouzdanja, raspoloženja i motivacije za korištenje adaptivnih ponašanja
- Primjer (Judith i Abe):
  - Igranje potencijalnih izazova prvog dana rada
  - Zamišljanje strategija suočavanja s tjeskobom i nervozom
  - Detaljna vizualizacija tehnika umirivanja i pozitivnih ishoda

# DISTANCIRANJE

- Korištenje induciranih predodžbi za smanjenje uznemirenosti i dobivanje šire perspektive
- Poticanje klijenata da zamisle prolazak kroz izazovna razdoblja
- Primjer (Judith i Abe):
  - Pomaže Abeu da zamisli sebe za godinu dana nakon što je prevladao trenutne poteškoće.
  - Stvaranje konkretne vizije budućnosti za ulijevanje nade i motivacije.

# ZAMJENA POZITIVNIM PREDODŽBAMA

- Tehnika suočavanja s uznemirujućim predodžbama zamjenom ugodnijim
- Za oslobađanje od spontanih negativnih slika potrebno je redovito vježbanje
  
- Primjer slučaja (Judith i Abe):
  - Korištenje metafore promjene TV kanala kako bi se uznemirujuće slike zamijenile ugodnim prizorima
  - Poticanje detaljne vizualizacije odabranog ugodnog prizora

# FOKUSIRANJE NA POZITIVNE ASPEKTE SITUACIJE

- Inducirane predodžbe koje omogućuju klijentima da pozitivnije vide situaciju
- Primjer:  
Klijentica zamišlja pozitivne aspekte podvrgavanja carskom rezu, uključujući podršku svog partnera i radost držanja svog novorođenčeta

### 3) MODIFICIRANJE SPONTANIH NEGATIVNIH SLIKA

- Dvije vrste spontanih negativnih slika:

Tehnike:

ponavljane i nametljive  
misaoni proces nije koristan



mindfulness

slike koje nisu dio procesa  
razmišljanja



mijenjanje "filma"  
praćenje predodžbe do kraja  
testiranje stvarnosti

# PROMJENA "FILMA"

(PRIMJER SLUČAJA S ABEOM)

- Abe ima spontanu sliku da se tijekom vikenda osjeća tužno i usamljeno
- Redatelj vlastitog filma - klijenta se potiče da stvori novi, pozitivniji "film" zamišljajući različite scenarije (“Što biste voljeli da se iduće dogodi?”)
- Psihoedukacija o mijenjanju negativnih predodžbi - potrebno ih je prvo identificirati i zatim zamišljajući mijenjati njihov završetak
- Može umanjiti razinu uznemirenosti, dovesti do produktivnije rasprave i rješavanja problema

# PRAĆENJE PREDODŽBE DO ZAVRŠETKA

## (PRIMJER SLUČAJA S ABEOM)

- Tehnika koja pomaže klijentima da konceptualiziraju i restrukturiraju probleme
- Potiče se klijenta da nastavi zamišljati predodžbu "do kud ide"
  - a. dok ne dođe do prolaska poteškoće, situacija se poboljšava; razrješenje - olakšanje
  - b. dok ne dođe do katastrofičnog ishoda – potrebno je dalje istražiti posljedice kojih se boji
- Često najkorisnija tehnika

# TESTIRANJE STVARNOSTI PREDODŽBE

- Primjer slučaja s Marijom
- Testiranje predodžbi kao verbalnih automatskih misli
- Testiranje realnosti predodžbe - Sokratov dijalog
- Poučavanje klijenata da preispituju točnost predodžbi i njihov utjecaj na raspoloženje
- Primjeri pitanja:
  - Koji su dokazi za to? Imate li dokaze i za suprotnu situaciju?
  - Koliko ste sigurni da će se to dogoditi? Postoji li još neko objašnjenje?
  - Što je najgore što se može dogoditi? Što ako se to i dogodi?
- Verbalne tehnike su korisne za jako žive i uznemirujuće predodžbe, načelno je bolje za predodžbe koristiti tehnike koje koriste vizualne oblike

Hvala na pažnji!

## Literatura:

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy* (3rd ed.). Guilford Press.