

Μάθημα: Ειδικά Θέματα στη Κλινική Ψυχολογία
Νοερές Εικόνες στη Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Ντιάνα Χαρίλα
Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας
Ε.ΔΙ.Π. Τμήμα Ψυχολογίας

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Θεραπευτική Σχέση + Θεραπευτικές Τεχνικές



Μηχανισμός Αλλαγής
(Ψυχοθεραπεία)



Αποτέλεσμα

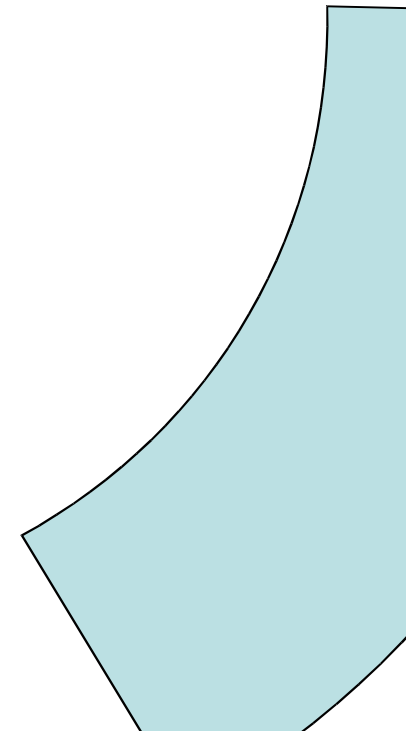
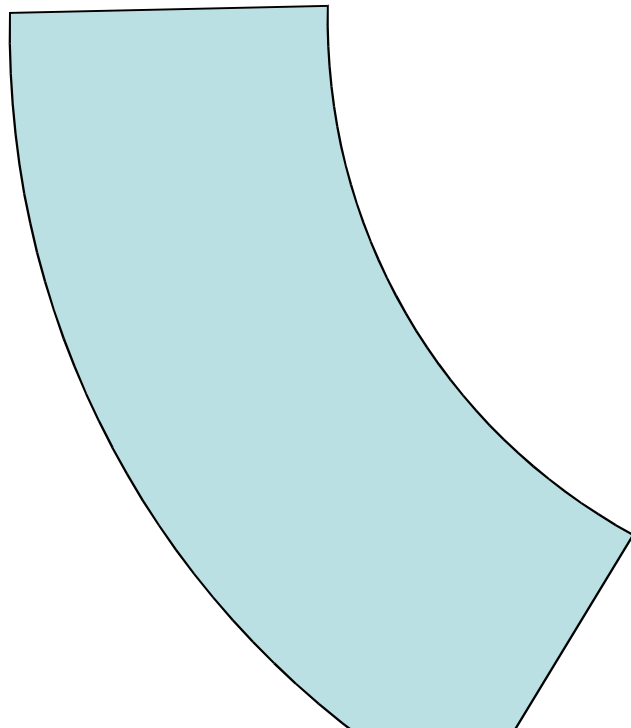
Βασικές αρχές

- Υπάρχουν τα σχήματα μέσα από τα οποία επεξεργαζόμαστε τις εμπειρίες μας
- Η γνωστική λειτουργία επηρεάζει τη συμπεριφορά
- Η γνωστική λειτουργία μπορεί να μεταβληθεί και να ελεγχθεί
- Τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα είναι αποτέλεσμα ενεργοποίησης δυσλειτουργικών σχημάτων
- Σκέψεις-συναισθήματα και συμπεριφορές συνδέονται μεταξύ τους σε μια αμφίδρομη και αιτιοκρατική σχέση
- Οι επιθυμητές αλλαγές στο σύμπτωμα μπορούν να προκληθούν από γνωστικές ή συμπεριφοριστικές αλλαγές

Σχέση σκέψης-συναισθήματος και συμπεριφοράς

Γνωσίες

Συναισθί



Συμπεριφορά

Ορισμοί νοερής απεικόνισης/νοερών εικόνων (I)

- Νοητικά περιεχόμενα που έχουν αισθητηριακή ποιότητα εν αντιθέσει με τη νοητική δραστηριότητα που είναι αμιγώς λεκτική και αφηρημένη (Horowitz, 1970)
- Οι εικόνες μπορεί να περιλαμβάνουν ποιότητες από οποιοδήποτε αισθητηριακό τομέα-όραση, ακοή, αφή, όσφρηση, γεύση
- Νοητική δημιουργία αισθητηριακή εμπειρίας εν απουσία αντιληπτικών εισερχομένων

Νοερή απεικόνιση (II)

- Πνευματική διαδικασία που την έχουμε στη μνήμη μας και την χρησιμοποιούμε από το δυναμικό μας. Ενεργοποιούμε τις νοητικές και εικονικές διεργασίες θεραπευτικά.
- Κάθε άτομο έχει μια υποκειμενική ερμηνεία των εικόνων ανάλογα με την εμπειρία του-το λαμβάνουμε υπόψη → συναισθηματική επιρροή
- Μέσω των εικόνων κατευθύνουμε τον πελάτη να λειτουργήσει πιο δημιουργικά
- Οπτικά συμβολικά στοιχεία vs λεκτικά συμβολικά

Ορισμοί νοερής απεικόνισης/νοερών εικόνων III

Εσωτερική/νοερή αναπαράσταση ενός αντικειμένου ή μιας δραστηριότητας εν απουσία οποιουδήποτε αντίστοιχου εξωτερικού ερεθίσματος (Finke, 1989)

Αναπαράσταση —————> μνήμη και φαντασία παρά
αντίληψη

Νοερή απεικόνιση (IV)

- Σύνδεση μεταξύ αυτοβιογραφικής μνήμης και νοερών εικόνων- Οι νοερές εικόνες μορφή αυτοβιογραφικής μνήμης

(Μοντέλο του Conway, 2001)

Βασισμένοι σε ερευνητικά δεδομένα οι Holmes, Arntz & Smucker (2007) θεωρούν ότι

- 1) οι νοερές εικόνες έχουν μεγαλύτερη επίδραση στα αρνητικά συναισθήματα από τις λεκτικές γνωσίες για το ίδιο περιεχόμενο και για τον λόγο αυτό θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την φάση της αξιολόγησης και
- 2) οι νοητικές εικόνες επίσης έχουν μεγαλύτερη επίδραση στα θετικά συναισθήματα από τις λεκτικές γνωσίες και για τον λόγο αυτό οι γνωσιακές-συμπεριφοριστικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την πρόκληση της θετικής αλλαγής θα πρέπει να περιέχουν και τεχνικές νοερής απεικόνισης.

Τεχνική της καθοδηγούμενης αποκάλυψης

- Εκμαίευση βαθύτερων πεποιθήσεων
- Καθορισμός νοήματος των αυτόματων σκέψεων και ερμηνειών
- Ανάκληση, διερεύνηση, διατύπωση, τροποποίηση αρνητικών εικόνων

Μεταγνωσιακή εκτίμηση των νοερών εικόνων

Γενικά χαρακτηριστικά των νοερών εικόνων

- Είναι συχνά ζωντανές και προκαλούν άγχος
- Φαίνονται συχνά ρεαλιστικές και σημαντικές
- Μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές
- Μπορεί να ανακληθούν ακούσια κατά την έκθεση
- Μπορεί να επιδράσουν στην συμπεριφορά
- Μπορεί να υπάρχουν σε οποιαδήποτε αισθητηριακή εμπειρία

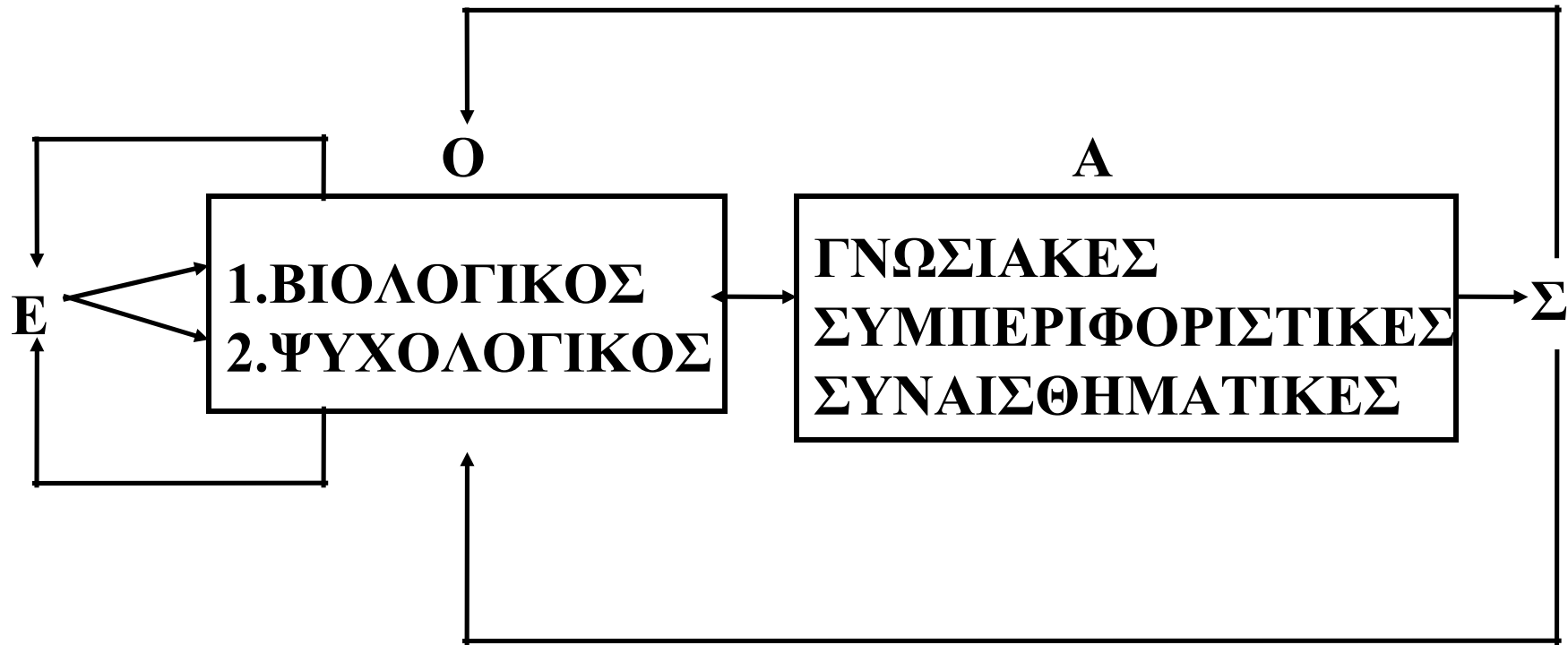
Πριν την εφαρμογή των νοερών εικόνων (I)

- α) πληροφορίες γύρω από τον θεραπευόμενο,
- β) θεραπευτική σχέση
- γ) αξιολόγηση της περίπτωσης
- δ) διατύπωση περίπτωσης
- δ) σε περίπτωση που ο θεραπευόμενος κάνει ήδη νοερές εικόνες, να έχει γίνει εκτίμηση των νοερών του εικόνων,
- ε) να έχουν τεθεί οι στόχοι της θεραπευτικής παρέμβασης
- στ') επίπεδο ετοιμότητας

Πριν την εφαρμογή των νοερών εικόνων (II)

- Απαραίτητη η λεπτομερής λήψη ιστορικού
- ↓
- Γνώση της κοινωνίας του θεραπευόμενου
 - Σύστημα αξιών του
 - Εμπειρίες του
 - Εικόνα του ψυχολογικού προβλήματος

Ασκήσεις για την ανίχνευση ετοιμότητας



Διερεύνηση νοερών εικόνων

- Τι ήλθε στο μυαλό σου;
- Πώς θα το απεικονίζεις;
- Έχεις μια νοερή εικόνα γι αυτό;
- Είναι μια μνήμη σου;
- Την βλέπεις/την ακούς;
- Πώς την αισθάνεσαι στο σώμα σου;
- Πώς είναι;
- Μπορείς να την περιγράψεις σαν να συμβαίνει τώρα;
- Τι φαντάζεσαι ότι θα συμβεί;
- Πώς σε κάνει να νιώθεις;

- *Τι σημαίνει για σένα αυτή η εικόνα;*
- *Ποια είναι τα συναισθήματά σου αυτή την στιγμή;*
- *Τι σκέψεις σου περνούν από το μυαλό;*

Εκτίμηση μεταγνωσιακών αντιλήψεων γύρω από την νοητική απεικόνιση (I)

- Όταν έχεις αυτή την εμπειρία, φαίνεται ρεαλιστική;
- Σου φαίνεται σαν να συμβαίνει τώρα;
- Αφορά το παρελθόν/παρόν/μέλλον;
- Πώς την ερμηνεύεις;
- Φαίνεται να είναι ένα προμήνυμα;
- Φαίνεται να είναι μια προειδοποίηση;
- Φοβάσαι τι μπορεί να τρελλαθείς / καταρρεύσεις ή ότι δεν μπορείς να την αντέξεις;
- Έχεις την αίσθηση ότι αυτή η εικόνα μπορεί να αλλάξει την πραγματικότητα;

Εκτίμηση μεταγνωσιακών αντιλήψεων γύρω από την νοητική απεικόνιση (II)

- Θεωρείς ότι μπορεί να επιδράσει σε άλλους ανθρώπους;
- Θεωρείς ότι το να έχει θετική εικόνα για κάτι μπορεί να το κάνει (ή όχι) να συμβεί;
- Θεωρείς ότι το να έχει αρνητική εικόνα για κάτι μπορεί να το κάνει (ή όχι) να συμβεί;
- Θεωρείς ότι το να έχεις αυτή την εικόνα σημαίνει ότι είσαι ένα κακό άτομο;
- Θεωρείς ότι το να έχεις αρνητική εικόνα σε βοήθά να παίρνεις καλύτερες αποφάσεις;

Εκτίμηση της συνολικής επίδρασης της νοερής εικόνας

- Όταν η εικόνα/μνήμη/όνειρο έρχεται στο μυαλό σου πώς σε επηρεάζει;
- Ποιο είναι το κύριο μήνυμα που φέρνει;
- Ποια είναι η συνολική σου αίσθηση;

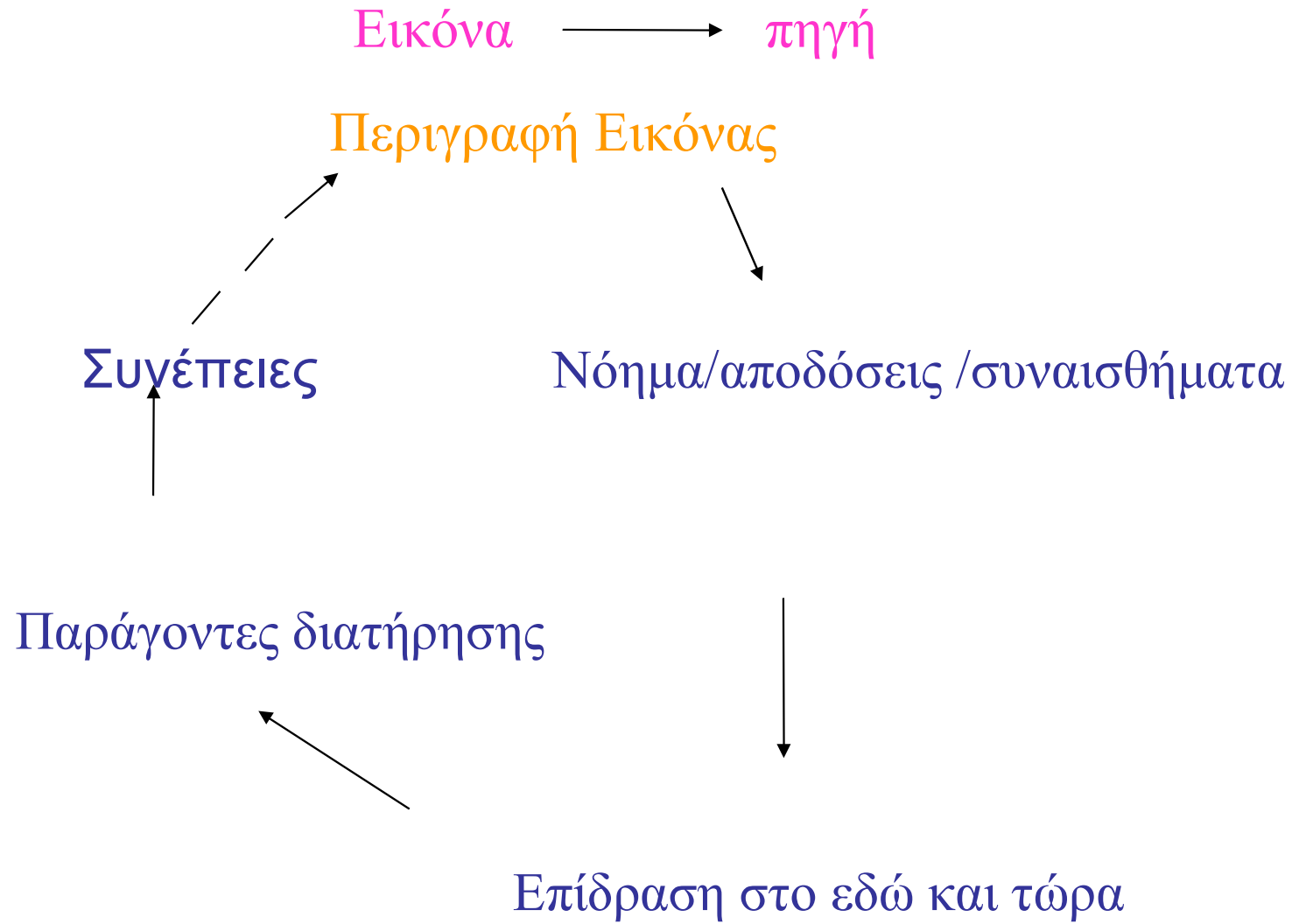
Ανιχνεύοντας το ιστορικό της νοερής εικόνας

- Πώς σε κάνει να νιώθεις η εικόνα;
- Πότε θυμάσαι στη ζωή σου να πρωτοέχεις σκέψεις/συναισθήματα/εμπειρίες που εμφανίζονται στην εικόνα;
- Μπορείς να μου μιλήσεις για αυτές τις εμπειρίες;
- Υπάρχουν άλλες εμπειρίες σου που σχετίζονται πιο πολύ με αυτή τη νοερή εικόνα;

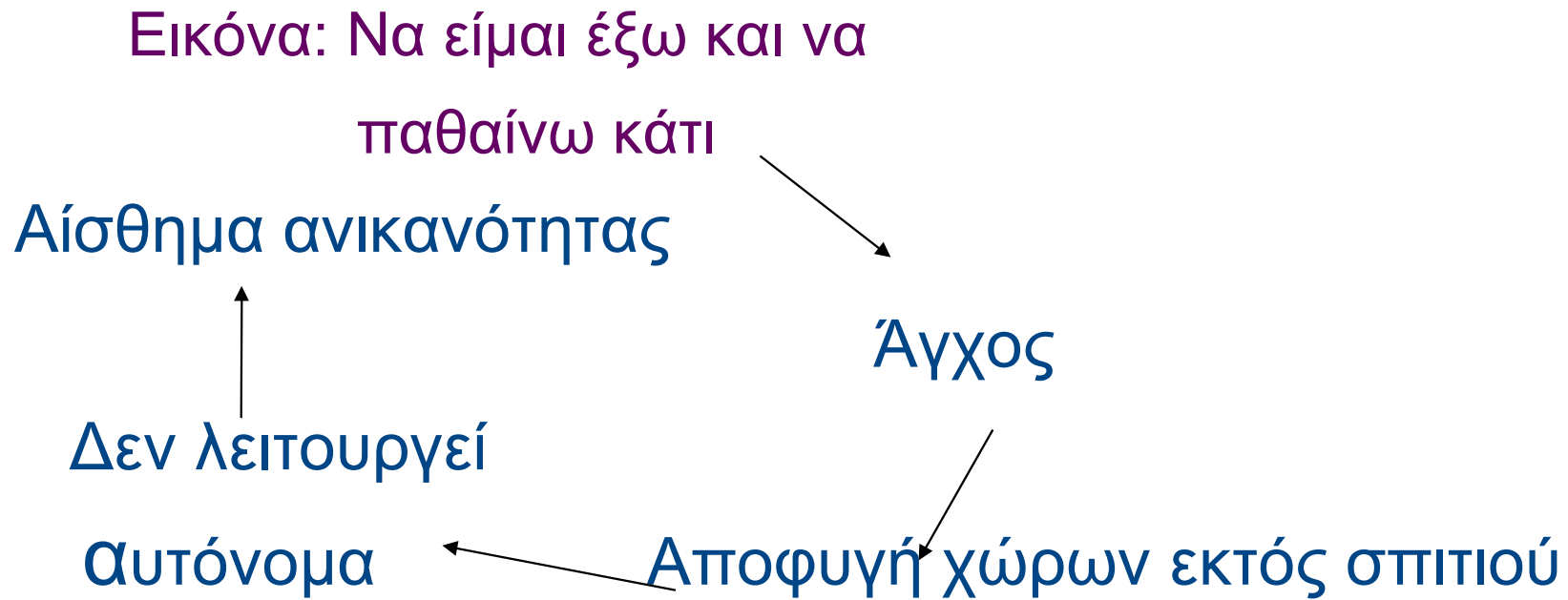
Εκτίμηση των αντιδράσεων του πελάτη στη νοερή εικόνα

- Όταν έχεις την νοερή εικόνα τι νιώθεις να θέλεις να κάνεις;
- Πώς ενεργείς;
- Προσπαθείς να καταπιέσεις τη νοερή εικόνα;
- Παίρνεις προφυλάξεις;
- Νιώθεις σαν να θέλεις να αποφύγεις κάτι;
- Ρωτάς τους άλλους για να πάρεις επιβεβαιώσεις;

Μικροδιατύπωση νοερής εικόνας



Παράδειγμα



Πώς οι θεραπείες που βασίζονται στις νοερές εικόνες συμβάλλουν στην αλλαγή;

Τρεις κύριες ψυχολογικές διαδικασίες (Meichenbaum, 1978)

- **Αίσθηση του ελέγχου**
- **Αλλαγή της νοηματοδότησης της προβληματικής συμπεριφοράς**
- **Νοερή πρόβα των εναλλακτικών συμπεριφορών**

Θεραπευτικά συστατικά στη διαδικασία της νοερής απεικόνισης (Marcus, 1978)

- Έκθεση
- Εκτόνωση
- Έλεγχος

Κλινικές μελέτες/Εφαρμογές

- Άγχος
- Χρόνιος πόνος
- Καρκίνος
- Μετατραυματική διαταραχή άγχους
- Ειδικές φοβίες
- Κοινωνική φοβία (Speckens, Hackman et al., 2007)
- Ιδεοληψίες
- Αυτοκτονικός ιδεασμός (Holmes, Crane et al., 2007)
- Κατάθλιψη
- Ψυχογενής βουλιμία
- Χρόνιες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις

Αγχώδης διαταραχή	Κύρια ανησυχία	Τύποι νοερών εικόνων	Ενδεικτικά παραδείγματα
Κοινωνική φοβία (Hackman et al. 1998,2000)	Φόβος να δείξει κάποιος σημάδια ανησυχίας ή ανησυχία μήπως ρεζίλευτεί	Ο εαυτός που δείχνει αγχώδης	Ο θεραπευόμενος φαντάζεται το πρόσωπό του κόκκινο σαν τομάτα, με τον ιδρώτα στο πρόσωπό του
Αγοραφοβία (Hackman et al., 2009, Day et al., 2004)	Φόβος ύπαρξης σε μέρη ή καταστάσεις όπου η διαφυγή είναι δύσκολη	Ο εαυτός ανίκανος να αντιμετωπίσει μια φανταστική ή φυσική καταστροφή (π.χ. να παγιδευτείς ή να εγκαταλειφθείς)	Εικόνες παγίδευσης σε ένα supermarket, περιτριγυρισμένος από ανθρώπους

Αγχώδης διαταραχή	Κύρια ανησυχία	Τύποι νοερών εικόνων	Ενδεικτικά παραδείγματα
<p>Ιδεο-ψυχαναγκαστική Διαταραχή (Speckens et al., 2007)</p>	<p>Φόβος μόλυνσης ή φόβος πρόκλησης βλάβης σε άλλον (ευθύνη)</p>	<p>α) ιδεοληπτικές εικόνες που είναι δυσάρεστες και εγω-δυστονικές ή β)καταναγκαστικές εικόνες που χρησιμοποιούνται για να αντικαταστήσουν ή να εξουδετερώσουν μια αρνητική εικόνα</p>	<p>α) εικόνα ότι σκοτώνεις κάποιον β)επαναλαμβανόμενες εικόνες θρησκευτικών συμβόλων που χρησιμοποιούνται για να περιορίσουν το άγχος</p>

Αγχώδης διαταραχή	Κύρια ανησυχία	Τύποι νοερών εικόνων	Ενδεικτικά παραδείγματα
ΜΔΑ (Speckens et al., 2007)	Απειλή	Αναβίωση τραυματικής εμπειρίας	Η θέα κάποιου κάτω από το κρεβάτι Εφιάλτες
Ειδικές φοβίες (Beck et al., 1985, Hunt et al., 2006)	Φόβος εξωτερικού κινδύνου	Τρομακτικές εικόνες φοβικών αντικειμένων Εικόνες καταστροφών σε συγκεκριμένες συνθήκες	Η εικόνα ενός μεγάλου τριχωτού εντόμου με φοβερά δόντια Η εικόνα ασαγσέρ που χαλάει και πνίγεται από έλλειψη οξυγόνου
Αρρωστοφοβία (Muse et al., 2010)	Φόβος εμφάνισης κάποιας σοβαρής ασθένειας	Ανησυχία για την σωματική υγεία ή για συμπτώματα που μπορεί να είναι ενδεικτικά κάποιου σοβαρού σωματικού προβλήματος	Αρνητικές εικόνες γύρω από τον εαυτό, την ασθένεια και τον θάνατο. Εικόνες εαυτού ως νεκρό και αίσθηση παγίδευσης στο σώμα
Διαταραχή το πανικού	Φόβος σωματικής ή	Ο εαυτός να καταροδέει ή να	Εικόνα εαυτού να καταρρέει

Αγχώδης διαταραχή	Κύρια ανησυχία	Τύποι νοερών εικόνων	Ενδεικτικά παραδείγματα
Κοινωνική φοβία (Hackman et al. 1998,2000)	Φόβος να δείξει κάποιος σημάδια ανησυχίας ή ανησυχία μήπως ρεζιλεύεται	Ο εαυτός που δείχνει αγχώδης	Ο θεραπευόμενος φαντάζεται το πρόσωπό του κόκκινο σαν τομάτα, με τον ιδρώτα στο πρόσωπό του
Αγοραφοβία (Hackman et al., 2009, Day et al., 2004)	Φόβος ύπαρξης σε μέρη ή καταστάσεις όπου η διαφυγή είναι δύσκολη	Ο εαυτός ανίκανος να αντιμετωπίσει μια φανταστική ή φυσική καταστροφή (π.χ. να παγιδευτείς ή να εγκαταλειφθείς)	Εικόνες παγίδευσης σε ένα supermarket, περιτριγυρισμένος από ανθρώπους

Είδος διαταραχής	Κύρια ανησυχία	Τύποι γοερών εικόνων	Ενδεικτικά παραδείγματα
<p>Κατάθλιψη (Beck & Ward, 1961, Kuyen & Brewin, 1994)</p>	<p>Αίσθημα αποτυχίας, ενοχής</p>	<p>Αρνητικές αναμνήσεις γεγονότων που υπεργενικεύονται Αρνητικές εικόνες παρελθόντων γεγονότων που συμβαίνουν στο παρόν με παρόμοιο τρόπο Όνειρα με θεματικές παρόμοιες με τις εικόνες και τις μνημες Εικόνες μελλονικής αυτοκτονίας</p>	<p>Μνημονικές Εικόνες Εικόνες αβοηθητότητας Εικόνα του πρώην συζύγου να μπαίνει το σπίτι και να κακοποιεί την θεραπευόμενη</p>
<p>Διαταραχές πρόσληψης τροφής (Shafran, 2007)</p>	<p>Ανησυχία για το βάρος και το σχήμα του σώματος</p>	<p>Εικόνες αρνητικής/παραποιημένα μένη σωματικής εικόνας</p>	<p>Εικόνες λίπους στην κοιλιά Εικόνες αρνητικών αντιδράσεων των άλλων στην θέα του σώματος</p>

- **Κατά την προετοιμασία:**
- Πριν ξεκινήσουμε να δουλεύουμε με νοερή εικόνα είναι σημαντικό να ενημερώσουμε και να εξηγήσουμε στον πελάτη τη διαδικασία. Οι νέοι άνθρωποι χρειάζονται απλή εξήγηση, ενώ άτομα ανώτερου μορφωτικού επιπέδου ίσως χρειαστούν και ερευνητικά δεδομένα. Ο πελάτης ενημερώνεται και για το δικαίωμα στην παύση, « **Αν θες να σταματήσεις κάποια στιγμή ανοίγεις τα μάτια σου, αν θες να συνεχίσεις χωρίς να αναφέρεις τι γίνεται απλά πες –δεν θέλω να μιλήσω για αυτό»**».
- Συνήθως οι πελάτες είναι πρόθυμοι να εμπλακούν σε μια τέτοια διαδικασία. Δυσκολία εμφανίζεται σε άτομα που έχουν ανάγκη για έλεγχο και τελειοθηρία. Για αυτούς είναι αρκετά επικίνδυνο και για αυτό γίνεται σεβαστή η επιλογή τους, διερευνώντας ωστόσο τους λόγους άρνησης εμπλοκής.
- Η χαλάρωση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας καθώς επίσης και η προετοιμασία του πελάτη για πιθανές εξωτερικές παρεμβολές όπως οι θόρυβοι. *Επειδή όμως η νοερή εικόνα είναι από μόνη της χαλαρωτική δεν χρειάζεται να επιμείνει ο θεραπευτής σε αυτό, καθώς επίσης αν το επιθυμεί κάποιος μπορεί να κρατά τα μάτια του ανοιχτά.*

Ερωτήσεις εκμαίευσης νοερών εικόνων

- Βλέπεις κάποια εικόνα καθώς μιλάς;
- Μπορείς σε παρακαλώ να την περιγράψεις;
- Έχει χρώματα;
- Υπάρχει ήχος;
- Κινείται;
- Κινείται κάποιος άλλος;
- Ακούς κάτι;
- Μυρίζεις κάτι;
- Νιώθεις κάποια αισθήματα;
- Πόσο ζωντανή είναι η φαντασίωση;

Είδη νοερών εικόνων

- Κατευθυνόμενες Νοερές εικόνες
- Κατευθυνόμενες συναισθηματικές νοερές εικόνες (Lenner, 1948)
- Αυθόρμητες νοερές εικόνες
- Νοερή απεικόνιση μέσω σεναρίων (Scripted guided imagery)
- Ζωγραφική/αυθόρμητες εικόνες

Χρήσεις της νοερής απεικόνισης

- Διερεύνηση συσχετίσεων, διαμόρφωση αιτήματος
- Διερεύνηση εμπειριών στο παρελθόν
- Ξεπερνώντας τα εμπόδια με στόχο την αλλαγή συμπεριφοράς
- Ανάπτυξη καινούργιας μάθησης και την αλλαγή της συμπεριφοράς
- Αντικατάσταση αναμονών- Τροποποίηση

Κατευθυνόμενη νοερή απεικόνιση στη θεραπευτική πράξη:

- Κατά την εφαρμογή της νοερής εικόνας υπάρχουν βασικά σημεία που χρήζουν προσοχής:
- α) οι προσδοκίες και οι υποθέσεις του πελάτη
- β) η ετοιμότητα του πελάτη για μια αντίστοιχη θεραπευτική διαδικασία
- γ) η στιγμή, αλλά και ο διαθέσιμος χρονικός ορίζοντας, δεδομένου ότι η χρονική διάρκεια δύναται να κυμανθεί από 2 λεπτά έως 2 ώρες
- δ) η καταλληλότητα του χώρου π.χ. θερμοκρασία, θόρυβος, και ε) ο περεταίρω εξοπλισμός π.χ. χαρτιά, μαρκαδόροι.

- **Κατά την εφαρμογή:**
- Οι λεκτικές παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια της νοερής εικόνας πρέπει να διατηρούν μια ισορροπία ανάμεσα στην ανάγκη για πρόκληση ώστε να διερευνηθεί η νοερή εικόνα, αλλά και στον κίνδυνο για κακή μεταχείριση ή πιθανή ερμηνεία από την πλευρά του θεραπευτή. Υπάρχει πιθανότητα να δοθεί λάθος κατεύθυνση ακόμα και από ένα ερωτηματικό ή μια αντανάκλαση. Πιο συγκεκριμένα:
- Ειδικά στην αρχή είναι καλό να μη γίνονται πολλές ερωτήσεις αλλά να αφήνεται ελεύθερος ο θεραπευόμενος ώστε να μη νοιώθει ότι ελέγχεται. Ακόμη και αν υπάρχει παύση κατά την οποία κάτι επεξεργάζεται ο πελάτης, την πληροφορία για το πως θα προχωρήσει ο θεραπευτής την αντλεί από την εικόνα του πελάτη. Ερωτήσεις όπως ‘ **τι συμβαίνει τώρα;**’ είναι βοηθητικές.

- Αποφεύγονται ερωτήσεις που εισάγονται με το ‘γιατί’ διότι διακόπτουν τη ροή της εμπειρίας και αποστασιοποιούν τον πελάτη από το βίωμα δεδομένου ότι απαιτούν ανάλυση κινήτρου και κατευθύνουν τον πελάτη σε γνωσιακές διεργασίες.
Ερωτήσεις τύπου ‘πως;, πότε;, με ποιό τρόπο;’ θεωρούνται ενδεικτικές, ενώ ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δίνεται στα μη λεκτικά σήματα διότι ο πελάτης τα αντιλαμβάνεται.
- Ερωτήσεις τύπου ‘Υπάρχει κάτι καλό ή υπάρχει κάτι κακό σε αυτό’ συντελούν σε ολιστικό τρόπο διερεύνησης της εμπειρίας, κυρίως σε περιπτώσεις που κάποιος πελάτης έχει ροπή προς μια από τις δύο κατευθύνσεις.

- Ενθαρρύνεται η χρήση πρώτου προσώπου. Είναι άλλωστε ένας από τους τρόπους να διαχωρίσει κανείς αν πρόκειται για καλούς τρόπους ή έλλειψη διεκδικητικότητας.
 - Ερωτήσεις τύπου ‘**Πως νοιώθεις για αυτό;**’ βοηθούν τους ανθρώπους να λεκτικοποιήσουν το συναίσθημά τους.
- **Είναι βασικό στη νοερή εικόνα να μη χρησιμοποιούνται αναλογίες ή παραφράσεις αλλά τα ακριβή λόγια του πελάτη προκειμένου να διατηρηθεί απόφιο το νόημα.

- Κατά την ολοκλήρωση της διαδικασίας:
- Συνήθως ο θεραπευτής επαναφέρει τον πελάτη στο δωμάτιο ‘αυτή ίσως είναι μια καλή στιγμή να ολοκληρωθεί η άσκηση στη νοερή εικόνα...ίσως θέλεις να πάρεις μερικές βαθιές αναπνοές... και σιγά-σιγά ξεκίνα να επανέρχεσαι στο δωμάτιο. Όταν είσαι εντάξει με αυτό, άνοιξε τα μάτια σου και επέστρεψε στο δωμάτιο’. Αν αυτές οι λέξεις ειπωθούν αργά και καθαρά, ακούγονται σαν οδηγίες-προσταγές και ο πελάτης ανταποκρίνεται. *Αν κάποιος χρειάζεται περισσότερο χρόνο τον επαναφέρουμε σιγα-σιγά με μικρή πίεση στον καρπό.*
- Είναι θεμιτό η άσκηση να ολοκληρώνεται σε χαλαρή-θετική νότα, αλλά ακόμα και αν δε συμβεί αυτό όπως σε περίπτωση κατάθλιψης, σημασία έχει η αυτογνωσία που ακολουθεί εκ των υστέρων μέσα από την απόδοση νοήματος, συζητώντας με τον πελάτη πάνω στην εμπειρία. Συνήθως ο πελάτης αναφέρει ‘μιλούσα για τον εαυτό μου τόση ώρα...’ αλλά ακόμη και αν δεν το αντιληφθεί, ο θεραπευτής μπορεί να ρωτήσει για παράδειγμα ‘υπάρχει κάτι παρόμοιο στη ζωή σου αυτή τη στιγμή;’

Είδη νοερών εικόνων με στόχο την τροποποίηση σκέψεων (McMullin)

- Εικόνες αντιμετώπισης καταστάσεων
- Εικόνες χαλάρωσης
- Εικόνες επιτυχούς χειρισμού μιας κατάστασης
- Εικόνες αντιμετώπισης καταστάσεων (σταδιακά)
- Εικόνες μίμησης προτύπου
- Μελλοντικές προοπτικές εικόνες
- Εικόνες έκρηξης/ξεσπάσματος
- Εικόνες απίθανου σεναρίου
- Εικόνες διεκδικητικής συμπεριφοράς
- Εικόνες ταξιδιού στο χρόνο

Στην ανάκληση εμπειριών

Στόχοι

- Να εισέλθει το άτομο στο περιεχόμενο αναμνήσεων
- Να επαναπροσδιορίσει τις αιτίες των γεγονότων
- Να αναγνωρίσει ότι ως παιδί χρειαζόταν υποστήριξη κι όχι κριτική

Νοερές εικόνες τροποποίησης (I)

- Νοερή πρόβα

Εικόνες αντιμετώπισης καταστάσεων-

Εικόνες επιτυχούς εκτέλεσης έργου

Εικόνες αντίστασης

- Εντοπίζονται οι δυσχέρειες
- Το άτομο καλείται να προσέξει τις ουσιαστικές λεπτομέρειες-αποφυγή μηρυκασμών
- Προγραμματισμός για πραγματική εκτέλεση
- Η εκτέλεση του έργου στη φαντασία προσφέρει θετική ενίσχυση-αυξάνονται οι πιθανότητες για πραγματική εκτέλεση

Νοερές εικόνες τροποποίησης (II)

- Εικόνες χαλάρωσης με ή χωρίς χαλάρωση
- Τεχνική του κλεισίματος – αποκλεισμού
- Αντικατάσταση νοερής εικόνας με μια ευχάριστη
- Αντικατάσταση αντίθετων εικόνων
- Επανάληψη
- Εικόνες χειρότερου πιθανού και απίθανου σεναρίου
- Αποκατάσταση της καταστροφικής εικόνας
- Εικόνες μίμησης προτύπου
- Προβολή στον χρόνο
- Αποφεύγοντας μια χειρότερη εναλλακτική

Αποτελεσματικότητα

- Η αποτελεσματικότητα προς το παρόν, βασίζεται κυρίως σε αυτοαναφορές
- σε περιπτώσεις όπως ασθενείς με καρκίνο όπου τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ζουν περισσότερο έχοντας καλύτερη ποιότητα ζωής.
- Δεν υπάρχουν περεταίρω στοιχεία ως προς την αποτελεσματικότητα διότι δεν υπάρχει επαρκής μεθοδολογία. Στόχος είναι να βρεθούν νέες πιο αξιόπιστες μέθοδοι μέτρησης.

Βιβλιογραφία

- Χαρίλα Ντ. (2014). Νοερές εικόνες στη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία. Η κατευθυνόμενη Νοερή Απεικόνιση. Στο Μίκα Χαρίτου-Φατούρου & Θοδωρής Χαλιμούρδας *Νέες Τάσεις στην Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρης
- Antoni, M.H. et al. (2001). Cognitive-behavioral stress management intervention decreases the prevalence of depression and enhances benefit finding among women under treatment for early-stage breast cancer. *Health Psychology, 20 (1)*, 20-32
- Assagioli R. (1965) *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*, London: Turnstone
- Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press, New York, London
- Boyd, G.A. (2002). Imagery techniques in psychotherapy. In www.mudrashram.com

- Conway, m.A. (2001). Sensory-perceptual episodic memory and its context: autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series Biological Sciences*, 356, 1375-1384. Finke, R.A. (1989). *Principles of Mental Imagery*. Cambridge, MA:MIT Press
- EMDR Institute, Inc. A brief description of EMDR. In www.emdr.com
- Enns, C.Z. (2001). Some reflections on imagery and psychotherapy implication. *Journal of Counselling Psychology*, 48(2), 136-9
- Hall, E., Stradling C. & Young D. (2006) *Guided Imagery, Creative Interventions in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage

- Holmes, E. A. Arntz A., Smuckerc, M. R. (2007). Imagery rescripting in cognitive behaviour therapy: Images, treatment techniques and outcomes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38, 297–305.
- Holmes E. A., Mathews, Dalglish, T., Mackintosh, B. (2006) Positive Interpretation Training: Effects of Mental Imagery Versus Verbal Training on Positive Mood. *Behavior Therapy*, 37 237–247
- Kazdin, A.E. (1980). Behavioral modification in Applied Settings. Illinois: The Dorsey Press, 265-268.
- Kazdin, A.E. (2001). Cognitively Based Treatment. In *Behavioral modification in Applied Settings* (pp349-355). United States: Wadsworth-Thomson Learning.

- Redd et al. (2001). Behavioral intervention for cancer treatment side effects. *Journal of the National Cancer Institute*, 93 (11), 810-23
- Shorr, J. Psychotherapy through imagery. New York, NY: Intercontinental Medical Book Company, 1974
- Stanford Encyclopedia of Philosophy: “Mental Imagery” In: www.stanford.edu