
Kreativna vizualizacija

Što je vizualizacija kao metoda opuštanja

Vizualizacija je tehnika relaksacije koja koristi metodu stvaranja vizualnih mentalnih slika koje se namjerno izazivaju da bi dovele do pozitivnog emocionalnog odgovora, a koji će dovesti do opuštanja uma i tijela. Zahtijeva specifičnu budnost sličnu stanju sanjarenja, drukčija je od spavanja ili sanjanja. Njome se usmjeravaju misli u određenome smjeru s namjerom postizanja nekog osjećaja ili drugog rezultata, na primjer ostvarivanja nekog cilja (u sportu, javnom nastupu, pristupu ispitu, a koji inače izaziva povišenu anksioznost).

Pomoću te tehnike može se reprogramirati dotadašnji, nedovoljno uspješan način razmišljanja i odgovor na različite zahtjevne situacije u novi, znatno uspješniji. Zato kažemo kako se umjesto „borbe ili bijega“ (*fight or flight*), u stresnim reakcijama, uči razmišljati na način „ostani i igray se“ (*stay and play*). Tako vizualizacija može imati i terapijski učinak. Tijekom vizualizacije misli se vode kroz različite zamišljene situacije kao kroz različite scenarije, uz uporabu svih osjetila, do onoga koji će dovesti do najboljeg ishoda, tj. zamišljenog doživljaja idealne situacije. Svi imaju iskustvo da ništa nije nastalo prije nego je zamišljeno, ni kuće, ni odjevni ili uporabni predmeti, frizure, slike... Pogled na svijet rezultat je maštanja i integracije percepcije kako bi ona imala smisla.

Kreativna vizualizacija potiče pozitivnu energiju, proširuje kreativnost, ublažuje anksioznost i napetost. Najčešće se koristi kao dopunska tehnika u radu s drugim tehnikama.

Što je vizualizacija ili imaginacija

Pojam vizualizacije, imaginacije, zamišljanja, maštanja, opisuje formiranje mentalne, unutrašnje slike nekog prizora, predmeta, događanja. Mašta je termin kojim se opisuje proces formiranja novih slika u umu koji do tada nisu bili viđeni ili doživljeni, kao i kombinacija ishoda nekih situacija. Tipični su primjeri bajke i fikcije, znanstvena fantastika. Nenamjerno se događa u snovima i sanjarenju, a kreativna vizualizacija je mašta koja je namjerno izazvana.

Kreativne vizualizacije, vođeno maštanje

Usmjerenim maštanjem stvaramo namjerne misli ili se usredotočujemo na ciljeve u stvarnosti, koje „vidimo“ prije nego djelujemo. Tako se bolje pripremamo na ishod.

Npr. zamislite se u sigurnom umirujućem prirodnom okruženju, u parku, na obali mirnog jezera, plaže... Osjećajte sve zvukove, mirise, ugodnu toplinu toga mjesta. Osvrnite se u mislima oko sebe i pogledajte što vidite. Uredite to mjesto kako bi bilo potpuno ugodno, sigurno i po vašoj mjeri.

Mehanizam djelovanja

Kreativna vizualizacija potiče produkciju alfa moždanih valova koji se mogu registrirati praćenjem aktivnosti mozga putem elektroencefalografije (EEG-a). Moždani valovi alfa-ritma 11-13 Hz registriraju se u budnom stanju kada smo opušteni i odmaramo se. Za maštu, svijest, apstraktno mišljenje zaduženi su neokorteks i talamus. Znanstvena istraživanja vizualizacije putem slikovnog prikaza mozga (MRI) kada su ispitanici zamoljeni da zamisle precizne vizualne figure, mentalno ih rastavljaju ili spajaju, pokazali su aktivnost u različitim područjima mozga koji uključuju okcipitalnu, frontoparietalnu, stražnju parijetalnu, precuneusu i dorsolateralnu prefrontalnu regiju mozga.

Kome se preporučuje tehnika

Za vizualizaciju i druge tehnike relaksacije potrebna je koncentracija, usredotočenje do stanja specijalne budnosti (sanjarenja).

Cilj postupka je postići opuštenost tijela i uma, a mogu je koristiti svi koji se žele odmaknuti od izloženosti negativnom stresu, a svakako kada se osjećaju napetost ili tjeskoba kako bismo ih se oslobodili. Pozitivne predodžbe ugodnih misli, tj. slika, posebno se preporučuju kao tehnika kod osoba kojima predstavljaju smetnju ometajuće neugodne misli, npr. kod oboljelih od PTSP-a. Također su dobro došle i kod poremećaja spavanja, ali i za osobe s povišenim krvnim tlakom i kroničnim bolnim sindromima, kod zacjeljivanja tjelesnih ozljeda. Vizualizacija se koristi u treningu sportaša kako bi se poboljšali rezultati. Također, dobro je vježbati prije javnih nastupa, govora, poslovnih pregovora, kada se žele postići vrhunski rezultati.

Većina osoba provodi vježbe bez poteškoća. Potreban je oprez kod osoba koje su ekstremno napete i kod osoba s težim psihičkim poremećajima poput psihotičnih stanja, posebno paranoidnosti. Za te osobe preporučujemo

savjetovanje s liječnicima. Smisao terapijske primjene vizualizacije je zamijeniti mentalne slike koje pogoršavaju patnju, tjelesnu ili psihološku bol i iscrpljenost, nemir, tjeskobu slikama koje preferiraju udobnost, kognitivnu jasnoću, vode u emocionalnu promjenu na bolje.

Kako, kada i koliko često provoditi vježbe vizualizacije

Vježbe vizualizacije dobro je provoditi nakon početnih vježbi disanja ili progresivne mišićne relaksacije. Um se koncentrira dok se tijelo opušta. Može se vježbati u sjedećem ili ležećem položaju, otvorenih ili zatvorenih očiju. Poželjno je biti u prostoru koji ne ometa, u odjeći koja ne sputava. Vježbati se može sam ili uz voditelja koji izgovara riječi koje sadrže opise slika ili aktivnosti koji se vizualiziraju, a koje su namjerno stvorene kako bi izazvale pozitivan emocionalni odgovor.

Postupak se može provoditi kada god se oslobodi vrijeme za to, svakodnevno, u trajanju od pet do 15 minuta. Preporučuje se sjesti uz naslon udobnog stolca, fotelje ili kauča, pri čemu su oba stopala na podu, paralelna i malo razmaknuta. Ruke opušteno položiti na natkoljenice. Nakon vježbe dobro je otvoriti oči, ispružiti obje ruke, sklopiti prste i protegnuti cijelo tijelo.

Bitno je uočiti jesu li se dogodile kakve pozitivne tjelesne promjene i mentalne promjene. Ako jesu, vježba je bila uspješna.

Zaključak

Doživljaj svijeta je interpretacija podataka dobivenih osjetilima koja se doživljava kao stvarna u odnosu na misli, ideje, maštu, snove. Najjednostavniji oblik mašte je sanjanje u REM fazi spavanja. Razvoj lateralnog prefrontalnog korteksa u čovjeka doveo je do mogućnosti spontanog uvida, a on postupno i do tzv. prefrontalne analize. U toj fazi razvoja ljudske vrste postala je moguća npr. izrada jednostavnih kamenih alata. Tek kada su se razvili integracija i modifikacije mišljenja koje su rezultirale prefrontalnom sintezom, došlo je do ponašanja nalik na suvremeno, svojevrsne kognitivne revolucije. Tada je omogućena i imaginacija, koja je stvorila sadašnji svijet.

Kada već imamo sposobnost imaginacije, potrebno ju je koristiti za naš boljitak.

Primjeri vježbi vizualizacije

Cilj vježbe: potpuno se uživjeti u ugodni prizor, situaciju iz stvarnog života ili zamisliti neku ugodnu situaciju. Treba zamisliti sve do najmanjih detalja, kao da se upravo sada nalazimo u toj situaciji.

1. Polako opuštanje uz vježbe disanja

- Koncentrirajte se na disanje. Duboki udah: zamišljajte kuda sve prolazi udahnuti zrak, kroz nosnice, u dušnik, dušnice, sve do tisuća malih plućnih alveola. Malo zadržite dah.
- Potom izdah: opet zamišljajte kuda sve prolazi izdahnuti zrak.
- Svakim udahom i izdahom osjećamo sve veći mir i opuštenost.
- Postajemo svjesni svoga disanja.
- Usmerite pozornost na svoja stopala koja dodiruju pod.
- Postajemo svjesni svojeg kretanja, mirovanja, veze sa zemljom.

2. Komunikacija uma i tijela

- Zamislite sliku svoga potpuno zdravog, snažnog, lijepog tijela. (Upornim ponavljanjem ove slike, um će je shvatiti kao istinu i dati zapovijed tijelu da doista tako i bude).

3. **Zamislite svoje srce** kako zrači blistavom energijom iz centra tijela obuhvaćajući tim svjetlom cijelo tijelo i um. Pošaljite tu energiju kroz svoje dlanove u svijet oko sebe na sve strane ili nekom posebno.

4. **Ugodni prizori** sunčanog dana, zimski prizor pahulja snijega, hodanja po snijegu, škripanja snijega pod nogama, hod u udobnoj, toploj noći i slično. Promatramo ptice u letu, na prekrasnom plavom nebu. Promatramo djecu u bezbrižnoj igri, na cvjetnoj livadi u proljeće.

- Promatramo mjesec iznad mora u ugodnoj ljetnoj noći.

5. **Zamislimo sunčanje** na tihoj plaži, ugodno smo ispruženi, pijemo neko piće za rashlađivanje ili nas sunce grije.

6. **Zamislite kako se nalazite u prirodnom okruženju** tijekom prekrasnog, sunčanog dana. Odaberite neko izmišljeno ili stvarno mjesto na kojem se osjećate ugodno i sigurno – u vrtu, na livadi, pored mora ili pak u planinama.

- Kada ste odabrali mjesto, dopustite si nekoliko trenutaka u kojima ćete dobro urediti taj prizor u svojim mislima.
- Sada pogledate oko sebe. Vidite bilje? Grmlje? Drveće? Cvijeće? Obratite pozornost na boje, zvukove, detalje cvijeta, građu. Osjećamo miris. Čujemo zvukove, ptičjeg pjeva ili žuborenje potoka ili nježnog šuštanja vjetra ili nešto drugo ugodno.

- Možete osjetiti toplinu sunca na svom tijelu što čini da ste još opušteniji, spokojniji i sretniji. Dopustite zrakama sunca da vas ispune i tada osjetite kako svaki strah, tjeskoba i strepnja koju ste možda osjećali nestaju kroz topli sjaj sunčevih zraka.
- Osjećate se izuzetno opušteno, ugodno, mirno i sigurno.
- Ako još niste sjeli u tome svom zamišljenom prizoru, nađite si ugodno mjesto i sjednite. Ukoliko želite, možete i leći. Pogledajte svojim unutrašnjim očima u prekrasno plavo nebo i osjetite toplinu sunca koja rastjeruje sve tragove sumnji, briga ili tjeskobe koju ste možda osjećali.

Napomena: Na raspolaganju su brojne skripte, vizualne i audiovizualne upute za vježbe. Na primjer: Scott Elizabeth. Guided Imagery for Relaxation and Stress Management. 2019. <https://www.verywellmind.com/use-guided-imagery-for-relaxation-3144606>

Vođena audiovizualizacija na hrvatskom jeziku bit će dostupna na web stranicama institucija koje su sudjele u pisanju priručnika.

Tekst pripremile: *Elvira Koić, Slađana Štrkalj-Ivezić, Marina Kovač*

LITERATURA

Scott Elizabeth. Guided Imagery for Relaxation and Stress Management. 2019. <https://www.verywellmind.com/use-guided-imagery-for-relaxation-3144606>.
Eremin O, Walker MB, Simpson E, et al. Immunomodulatory effects of relaxation training and guided imagery in women with locally advanced breast cancer undergoing multimodality therapy: a randomised controlled trial. *Breast*. 2009 Feb;18(1):17-25.

Nolan P. Insight Therapy: Guided Imagery and Music in a Forensic Psychiatric Setting. *Music Therapy*. 1983;3(1):43-51.
Roffe L, Schmidt K, Ernst E. A systematic review of guided imagery as an adjuvant cancer therapy. *Psychooncology*. 2005 Aug;14(8):607-17.
Schlegel A, Kohler PJ, Fogelson SV, et al. Network structure and dynamics of the mental workspace. *Proc*

Natl Acad Sci U S A. 2013 Oct 1;110(40):16277-82.
Skottnik L, Linden DEJ. Mental Imagery and Brain Regulation—New Links Between Psychotherapy and Neuroscience. *Front Psychiatry*. 2019 Oct 30;10:779.
Vyshedskiy A. Neuroscience of Imagination and Implications for Human Evolution. *Curr Neurobiol*. 2019; 10(2):89-109.