

# **BWRT Virtuele Wêreld Protokol (Afrikaans)**

**(soos opgelei word in Suid-Afrika)**

## **Pre-protokol:**

Voorbereiding rondom verkryging van noodsaaklike/relevante inligting om proses/protokol te kies wat toepaslik is vir pasiënt. Volledige inname onderhoud is nie noodwendig nodig nie en dus opsioneel vir later in die proses, maar identifisering van basiese inligting oor huidige probleem/stressors word aanbeveel.

Verduideliking van BWRT (Breinwerking Rekursiewe\* Terapie) en moontlike uitdagings of instruksies gedurende protokol kan gedoen word. Fokus kan geplaas word op aanwysings van vinger wat gebruik word, die konsep van 'n gevriesde herinnering/gedagte, en die 2PF vereistes van die nuwe/beter herinnering.

## **Protokol:**

1. “Maak jou oë toe en dink aan die ergste/slegste herinnering (gedagte) wat jy het oor X, Y of Z (probleem/stressor).”
2. “Gaan binne-in hierdie herinnering, vat jouself reguit terug na dit, moenie na dit kyk soos op 'n TV-skerm nie, maar gaan reguit binne in dit. Jy is **IN** die film, deel van dit, jy sien dit deur **jou eie oë**. Wanneer jy dit in jou gedagtes het, lig jou vinger om my te laat weet dat jy dit kan sien.”
3. “Raak bewus van wat jy voel, waar jy dit voel.” (Onthou om die pasiënt **IN VERBINDING** en **REAKTIEF** te hou). “Nou op 'n skaal van 0 tot 10 waar 0 glad nie ontstellend is nie en 10 baie ontstellend is, hoe ontstellend is die herinnering vir jou nou?”

(**HIERDIE IS DIE PAL TELLING**. Vra vir die pasiënt om vir jou die telling te gee. Indien 8 of hoër, gaan voort. Indien laer, probeer om die telling te eskaleer deur gebruik te maak van emosionele woorde wat verband hou met die slegte herinnering. Vra die pasiënt om 'n herinnering te vind van dieselfde kwessie wat soos 'n 8 of hoër voel.)

4. “Gaan/zoom vinnig in op die ergste/slegste **oomblik** van die herinnering en laat my weet met jou vinger wanneer jy dit het.”
5. “Nou **VRIES DIT!!!!!! VRIES DIT!!!!!!** Maak dit absoluut stil, druk 'pause' op die film, maak alles vas in klip standbeelde, ysblokke, sement.”

(Dit is uiters belangrik om **intensiteit** in jou stemtoon te gebruik. 'n Normale terapeutiese stemtoon gaan nie werk nie. **GEEN VRIES = GEEN SUKSES.**)

---

\* Die woord rekursief/rekursiewe kan ook verduidelik word as iets wat herhaal word, veral op 'n ritmiese, sirkulêre of berekende wyse.

6. “Skep nou ‘n nuwe herinnering van wat jy wou hê moes op daardie tydstip gebeur het, verkies het om te gebeur, waarvan jy sou gehou het om te gebeur.”

(Indien die probleem/situasie ‘n aanhoudende/deurlopende situasie is, moet die pasiënt **hul reaksie** op die situasie verander.)

7. “Wanneer jy dit in jou gedagtes het, laat my weet met jou vinger.”

8. “Indien die nuwe herinnering jou beter laat voel, lig jou vinger om my te laat weet.”

(Indien ‘ja’, gaan voort, indien ‘nee’, **stop** en eksploreer **hoekom** die nuwe herinnering hulle nie beter laat voel nie.)

9. “Dink aan waar jy nou op hierdie stoel sit.” (*Here and now*)

10. “Nou wil ek hê jy moet ‘n herinnering skep van iets wat nog nie gebeur het nie, maar dit onthou asof dit reeds gebeur het. Dis maklik om te doen. Ek wil hê jy moet spring na die toekoms. Dit kan môre, volgende week, volgende jaar, of 10 jaar van nou af wees. Ek wil hê jy moet ‘n FANTASTIESE HERINNERING skep waar jy terugkyk en die tyd onthou toe jy beseft dat jou terapie ONGELOOFLIK suksesvol was en dat jy GEHEEL EN AL jou uitdaging oorkom het.” (Gebruik **intensiteit/opgewondenheid** in jou stem.)

11. “Wanneer jy dit in jou gedagtes het, laat my weet deur jou vinger te lig.”

12. “Gaan/zoom nou stadig in die **beste gedeelte** van hierdie **beste herinnering**. Laat weet my wanneer jy dit het deur jou vinger te lig.”

(**MOENIE** hierdie gedeelte vries nie.)

13. (Begin die volgende **6 ‘LOOPS’ / HERHALINGS**. Herhaal dit so vinnig as wat jy kan en gebruik **verbindings-woorde**.)

“GAAN AL DIE PAD TERUG NA DIE OU GEVRIESDE HERINNERING”

“NOU ‘VLOEI / SPRING / JAAG / STORM’ VORENTOE NA DIE BETER HERINNERING”

“DINK AAN WAAR JY NOU IS”

“NOU ‘SPRING / VLOEI / JAAG / STORM’ VORENTOE NA DIE FANTASTIESE HERINNERING EN ONTHOU DIT ASOF DIT REEDS GEBEUR HET, EN DAN DRAAI AL DIE PAD TERUG NA DIE SLEGTE GEVRIESDE HERINNERING”

(Intensiteit en spoed is belangrik gedurende al 6 herhalings. Daar is geen vinger aanduiding vanaf pasiënt gedurende hierdie nie.)

14. “Laat hierdie beelde ronddraai in jou kop en laat hulle stadig wegvloei na die plek waar hulle veronderstel is om na toe te vloei. Wanneer jy gereed is kan jy jou oë oopmaak.”

15. Wag vir pasiënt om oë oop te maak. Knoop geselsies aan vir tussen 1 en 3 minute. (Hierdie is die konsoliderende fase)
16. Vra die pasiënt oor die slegte herinnering en watter gedeelte hulle gevries het, asook of hulle in staat was om die vries sterk toe te pas.
17. Vra vir hulle oor die **nuwe/beter herinnering** en toets of die **2PF** (*Plausible, Possible & Fair*) toegepas is en die nuwe herinnering direk gekoppel is aan die slegte herinnering.
18. Vra hulle oor die fantastiese, toekomsgerigte herinnering. Hierdie herinnering kan enige gelukkige herinnering wees en **HOEF NIE** gekoppel te wees aan die slegte herinnering nie. Indien alles in orde is, gaan voort met volgende stap.
19. (Hierdie is die **kontrole-fase**)  
“Jy kan weer jou oë toemaak en teruggaan na die ou gevriesde herinnering en wanneer jy dit in jou gedagtes het, laat my weet. Uit 10 uit, hoe ontstellend voel dit nou?”  
  
(Hierdie is PAL2. Indien dit 3 of laer is kan die terapie beëindig word. Indien nie, begin met **Interaktiewe Versterking** (*interactive reinforcement - IR*) totdat die PAL afneem.)
20. **Interaktiewe Versterking** is stadiger en die emosies vir elke fase word geïdentifiseer en gekontroleer. Doen hierdie **IR** herhaling en kontroleer die PAL-telling na elke herhaling. Alhoewel jy kan probeer om 0 te kry, is 'n telling van 3 of laer voldoende.  
  
Sodra die **IR** voltooi is, kan die pasiënt gelei word deur ontspanning en hulle kan hulle oë oopmaak.
21. Doen 'n **sneller-toets** (*retrigger*) voordat die sessie afgehandel word. Fokus op die snellers rondom die slegte herinnering wat sterk emosies by die pasiënt sou uitgelok het.