

بازنویسی با تصویرسازی ذهنی

تئوری و عمل

فهرست مطالب

۸.....	قدردانی.....
۱۰.....	درباره نویسنده.....
۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	فصل ۱: مقدمه.....
۱۳.....	۱-۱ تصویرسازی ذهنی.....
۱۹.....	۱-۲ بازنویسی تصاویر.....
۲۱.....	۱-۳ اثربخشی بازنویسی تصاویر.....
۳۵.....	۱-۴ مکانیسم کار.....
۳۷.....	۱-۵ کاربردهای بازنویسی تصویر.....
۳۹.....	۱-۶ خلاصه فصل.....
۴۰.....	۱-۷ مقدمه‌ای بر مطالعات موردی در حال اجرا: نیکی و گرگ.....
۴۲.....	فصل ۲: تصویرسازی تشخیصی.....
۴۲.....	۲-۱ مقدمه.....
۴۳.....	۲-۲ فرآیند تصویرسازی تشخیصی.....
۶۷.....	۲-۳ خلاصه فصل.....
۶۹.....	فصل ۳: بازنویسی تصویر - درمانگر بازنویسی می‌کند.....
۶۹.....	۳-۱ مقدمه.....
۷۰.....	۳-۲ بازنویسی.....
۸۰.....	۳-۳ مضامین و موضوعات.....
۹۷.....	۳-۴ خلاصه فصل.....
۹۸.....	فصل ۴: بازنویسی تصاویر - مراجع بازنویسی می‌کند.....
۹۸.....	۴-۱ مقدمه.....
۹۹.....	۴-۲ چه زمانی مراجع می‌تواند شروع به بازنویسی کند؟.....
۱۰۰.....	۴-۳ تجسم بزرگسال سالم.....
۱۰۷.....	۴-۴ بازنویسی تصاویر - مراجع بازنویسی می‌کند.....
۱۱۸.....	۴-۵ خلاصه فصل.....

فصل ۵: بازنویسی تصاویر آینده‌نگر برای شکستن الگوهای منفی.....	۱۱۹
۵-۱ مقدمه	۱۱۹
۵-۲ بازنویسی تصاویر آینده‌نگر: آماده‌سازی	۱۲۰
۵-۳ بازنویسی تصاویر آینده‌نگر: تمرین	۱۲۸
۵-۴ خلاصه فصل	۱۴۲
فصل ۶: زمینه‌های تخصصی کاربرد و شکل‌های بازنویسی تصویر.....	۱۴۴
۶-۱ مقدمه	۱۴۴
۶-۲ حوزه‌های کاربردی تخصصی	۱۴۴
۶-۳ شکل‌های تخصصی بازنویسی تصویر: تصویرسازی مثبت	۱۵۹
۶-۴ خلاصه فصل	۱۶۳
فصل ۷: تله‌های درمانگران.....	۱۶۴
۷-۱ مقدمه	۱۶۴
۷-۲ درمانگر از مراجع می‌خواهد که خیلی سریع بازنویسی کند	۱۶۵
۷-۳ بازنویسی به‌اندازه کافی قدرتمند نیست	۱۶۷
۷-۴ درمانگر خیلی منطقی و خیلی سریع صحبت می‌کند	۱۷۰
۷-۵ درمانگر بسیار دقیق و جزئی‌نگر است	۱۷۴
۷-۶ خلاصه فصل	۱۷۷
پیوست ۱: نقشه راه تمرین تصویرسازی تشخیصی.....	۱۷۸
پیوست ۲: نقشه راه برای توضیح بازنویسی تصاویر به مراجعان.....	۱۸۲
پیوست ۳: نقشه راه برای بازنویسی تصاویر -درمانگر بازنویسی می‌کند.....	۱۸۵
پیوست ۴: نقشه راه برای تجسم بزرگسال سالم.....	۱۸۹
پیوست ۵: نقشه راه برای بازنویسی تصاویر - مراجع بازنویسی می‌کند.....	۱۹۲
پیوست ۶: نقشه راه برای بازنویسی سناریوهای آینده.....	۱۹۵
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۹۸
منابع.....	۱۹۹

فصل ۱: مقدمه

نوشته شده توسط رمکو ون در وینگارت و مارلین رایکبوئر

پروفسور مارلین رایکبوئر وابسته به دانشگاه ماستریخت و دانشگاه آمستردام است. تحقیقات او در بین سایر زمینه‌ها، بر روی طرحواره درمانی، حساسیت‌زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR) و بازنویسی تصاویر تمرکز دارد. او رئیس انجمن طرحواره درمانی هلند است و دوره‌های کارشناسی ارشد دولتی برای روان‌شناسی و روان‌درمانی بالینی در رینو آمستردام را مدیریت می‌کند.

خلاصه فصل

- ۱-۱ تصویرسازی ذهنی
- ۱-۲ بازنویسی تصاویر
- ۱-۳ اثربخشی بازنویسی تصاویر
- ۱-۴ مکانیسم کار
- ۱-۵ خلاصه فصل
- ۱-۶ مقدمه‌ای بر اجرای مطالعات موردی: نیکي و گِرگ

۱-۱ تصویرسازی ذهنی

۱-۱-۱ تصویرسازی ذهنی چیست؟

در ادبیات علمی، تصویرسازی ذهنی به‌عنوان «دیدن با چشم ذهن، شنیدن با گوش ذهن و ...» توصیف می‌شود (کوسلین و همکاران، ۲۰۰۱). تصویرسازی به‌عنوان «بازنمایی و تلفیق تجربه با اطلاعات حسی بدون محرک خارجی مستقیم» در نظر گرفته می‌شود (پیرسون و همکاران، ۲۰۱۵). تجربه در حین تصویرسازی فقط شامل عناصر بصری نیست بلکه می‌تواند شامل چندین عنصر حسی همانند عناصر شنیداری، بویایی، لمسی و حرکتی باشد (کوسلین، ۱۹۹۴). به‌عنوان مثال، هنگامی که ما یک غرفه کرب (نوعی کیک) را تصور می‌کنیم، نه تنها غرفه را می‌بینیم، بلکه صدای له شدن خمیر را می‌شنویم، کرب‌هایی را که به تدریج پخته می‌شوند بو می‌کنیم و گرمای آب شدن آنها را روی زبان‌مان

احساس کنیم.

در طول تصویرسازی، حافظه زندگی ما (حافظه مصوری که مربوط به شرح حال خود است) نقش اساسی دارد. تصاویر ذهنی از عناصری که در حافظه ما ذخیره شده-اند ساخته می‌شوند. از سوی دیگر، یادآوری وقایع زندگی با تصاویر ذهنی همراه است؛ به عبارت دیگر: وقتی مردم به یاد می‌آورند، تصور می‌کنند و زمانی که تصور می‌کنند، از حافظه استفاده می‌کنند (کانوی و لاودی، ۲۰۱۵). تصاویر ذهنی لازم نیست فقط به گذشته مربوط باشند، آنها همچنین می‌توانند آینده‌نگر باشند و یا به‌طور داوطلبانه برانگیخته شوند (مانند خیال‌پردازی در مورد تعطیلات برنامه‌ریزی شده). همچنین گاهی اوقات می‌توانند غیر ارادی ظاهر شوند (مانند برانگیخته شدن ناگهانی اختلال استرس پس از سانحه PTSD)؛ بنابراین، تصویرسازی می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد، مانند رؤیاهای روزانه، کابوس و خیال‌پردازی‌های دل‌پذیر. تمام این اشکال تصویرسازی می‌توانند بر اساس محتوا، وضوح، روشنایی، رنگ، اشکال، حرکت، ویژگی‌های پیش‌زمینه و پس‌زمینه و سایر ویژگی‌های محیطی توصیف شوند (هورویتز، ۱۹۷۰). هرچند تصویرسازی می‌تواند تمام حواس را در بر بگیرد، اما تصاویر بصری مکرراً در نوشته‌ها، مورد بحث قرار می‌گیرند. این تصاویر می‌توانند به‌عنوان بازسازی صادقانه رویدادی واقعی، یا به‌عنوان یک وضعیت فرضی کامل، یا هر چیزی در بین این دو، تجربه شوند (مارتین و ویلیامز، ۱۹۹۰).

۲-۱-۱ تصویرسازی بخشی از عملکرد سالم است

به‌نظر می‌رسد تصویرسازی بخشی ضروری از زندگی روان‌شناختی ما باشد که به ما این امکان را می‌دهد گذشته را به‌خاطر بسپاریم، آینده را از قبل شبیه‌سازی و یا تجربه کنیم و تصمیماتی اتخاذ کنیم (شاکتر و همکاران، ۲۰۱۲)؛ بنابراین، به‌نظر می‌رسد تقریباً در هر رفتاری که از شبیه‌سازی حسی بهره‌مند می‌شود، (از اجتناب از خطر یا جستجوی پاداش تا حل مشکلات و تکمیل وظایف) می‌توان از تصویرسازی ذهنی استفاده کرد (هولمز و همکاران، ۲۰۱۶).

تقریباً همه در تصور واضح چیزها (اشکال) موفق هستند. به‌نظر می‌رسد تنها ۲ تا ۳ درصد از بزرگسالان سالم قادر به تولید تصاویر ذهنی نیستند (هولمز، ۲۰۱۵؛ آیزاک و مارکس، ۱۹۹۴). این ویژگی مستقل از جنسیت یا سن است، اگرچه در میزان واضح بودن تصاویر تجسم شده، تفاوت‌های سنی وجود دارد. به‌عنوان مثال، مطالعه‌ای با ۵۴۷ شرکت‌کننده ۷ تا ۵۰ ساله یا بیشتر نشان داد که وضوح تصاویر در دختران ۸ تا ۹ ساله در مقایسه با دختران سایر گروه‌های سنی به‌طور قابل توجهی بیشتر است. پسران ۱۰ تا ۱۱ ساله نیز در مقایسه با پسران دیگر رده‌های سنی، وضوح بیشتری از

تصاویر داشتند. به طور کلی، به نظر می‌رسد زنان تصاویر واضح‌تری را نسبت به مردان توصیف می‌کنند، هرچند ممکن است این تفاوت تا سن ۵۰ سالگی از بین برود (ایزاک و مارکس، ۱۹۹۴).

تقریباً به نظر می‌رسد که همه افراد قادر به تصویرسازی هستند، اما تفاوت‌های فردی در مورد کیفیت تجسم افراد وجود دارد. با وجود این، در حال حاضر مشخص نیست که این تفاوت‌ها چه تأثیری بر تجربیات احساسی ایجاد شده توسط تصاویر دارند (جی و همکاران، ۲۰۱۶).

۳-۱-۱ نقش تصویرسازی در پردازش اطلاعات

از قرن نوزدهم علاقه علمی به تصویرسازی وجود داشته است. به گفته گالتون (۱۸۸۰)، تصاویر ذهنی بلوک‌های سازنده رؤیاها و توهمات هستند (برای توضیحات دقیق‌تر، نگاه کنید به هولمز و همکاران، ۲۰۱۶). علیرغم علاقه علمی به این پدیده تا سال ۱۹۸۷ طول کشید تا اولین نظریه قابل آزمایش در مورد تجسم‌های تحریک‌کننده هیجانات ایجاد شود.

لانگ (۱۹۸۷) «نظریه اطلاعات زیستی» خود را بر اساس نقش تصویرسازی در پردازش هیجانات فرمول‌بندی کرد. او فرض کرد که تصور یک موقعیت یا شیء (مثلاً تصویر عنکبوت بزرگ در نزدیکی شما) تقریباً همان واکنش‌های احساسی را برمی‌انگیزد که رویارویی واقعی با موقعیت یا شیء بر می‌انگیزد. (مانند عنکبوتی که واقعاً در نزدیکی شماست)؛ بنابراین، به نظر می‌رسد که تصویرسازی واکنشی را ایجاد می‌کند که «انگار واقعی است یا واقعاً اتفاق افتاده است». لانگ همچنین پیامدهای درمانی را که ممکن است از این امر ناشی شود، مانند یادگیری پاسخ‌های جدیدتر و سازگارتر از طریق نمایش تصویری را توضیح داد.

نظریه او پایه و اساس ۴۰ سال تحقیق تجربی و بالینی در زمینه تصویرسازی را بنا نهاد. دانش و درک تصویرسازی و تأثیر آن بر پاسخ‌های هیجانی و رفتاری در طی آن زمان به شدت افزایش یافته است (رجوع کنید به جی و همکاران، ۲۰۱۶).

۴-۱-۱ تأثیر تصویرسازی بر هیجانات تجربه شده

مجموعه‌ای از آزمایش‌ها نشان داد که پردازش اطلاعات احساسی از طریق تصویرسازی، به نسبت پردازش کلامی، تأثیر بیشتری بر هیجانات تجربه شده داشته است. به عنوان مثال، از بزرگسالان افسرده و مبتلا به اضطراب اجتماعی خواسته شد تا در پاسخ به محرک‌های هیجانی (مثلاً داستان‌ها یا ترکیب‌های تصویر-کلمه خاص)، به طور آگاهانه، تصاویر ذهنی تولید کنند. تغییرات در خلق و خوی آنها هم در جهت مثبت و هم در جهت افسردگی یا اضطراب دیده می‌شد که با ظرفیت هیجانی

محرک‌های ارائه شده مطابقت داشت (هولمز و همکاران، ۲۰۰۶، ۲۰۰۸؛ پیکت و هلمز، ۲۰۱۱؛ استوپا و همکاران، ۲۰۱۲). از سوی دیگر، پردازش کلامی همان اطلاعات، تغییرات خلقی قابل مقایسه‌ای را نشان نمی‌دهد (هولمز و متیوز، ۲۰۰۵؛ هلمز و همکاران، ۲۰۰۸). هرچند تکرار [آزمایش‌ها] ضروری است، اما این آزمایش‌ها اولین نشانه را مبنی بر اینکه تصویرسازی به عنوان تقویت‌کننده هیجانات مثبت و منفی عمل می‌کند ارائه می‌دهند (هولمز، ۲۰۱۰).

بنابراین، بین تصویرسازی و تجربه هیجانی رابطه‌ای قوی وجود دارد. هولمز و ماتیس (۲۰۱۰) سه فرضیه را توصیف می‌کنند که می‌توانند این رابطه قوی را توضیح دهند:

۱. تصویرسازی، سیستم‌های احساسی را در مغز فعال می‌کند که به اطلاعات حسی خاص پاسخ می‌دهند، حتی زمانی که این اطلاعات تجسم می‌شوند.

به نظر می‌رسد تصویرسازی بیشتر از اطلاعات کلامی، بخش‌های هیجانی مغز مانند آمیگدال را فعال می‌کند. این می‌تواند از نظر تکاملی و در عملکرد بقا نقش داشته باشد: دیدن سیگنال‌های خطر، مخصوصاً وقتی قابل تصور باشد، مستقیماً به رفتار «جنگ یا گریز» منجر می‌شود.

۲. تصویرسازی همان نواحی مغز را فعال می‌کند که در ادراک فعال هستند؛ بنابراین تصاویر ذهنی به عنوان رویدادهای احساسی واقعی تفسیر می‌شوند.

تصویرسازی به طور انتخابی مناطقی از مغز را فعال می‌کند که در پردازش اطلاعات حسی نیز نقش دارند، مانند ادراک بصری (گانیس و همکاران، ۲۰۰۴؛ کوسلین و تامپسون، ۲۰۰۳؛ پیرسون و همکاران، ۲۰۱۵؛ سیریگو و دوهمل، ۲۰۰۱). از این رو، در هنگام تصور رویدادی احساسی مانند درک یا تجربه واقعی رویدادی هیجانی، همان نواحی مغز فعال هستند (هولمز، ۲۰۱۰)؛ بنابراین، تصویرسازی را می‌توان به عنوان شکلی «ضعیف» از ادراک (پیرسون و همکاران، ۲۰۱۵) همراه با واکنش‌های هیجانی مشاهده کرد. به عنوان مثال، افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مرور خاطرات خود را به گونه‌ای تجربه می‌کنند که انگار رویداد دوباره در حال وقوع است، به همراه تمام واکنش‌های احساسی مرتبط با آن.

۳. در تصویرسازی، از عناصر خاطره‌های گذشته و تجربیات هیجانی استفاده می‌شود.

بر اساس این فرضیه تصاویر ذهنی با استفاده از عناصر خاطره‌های گذشته و هیجانات مرتبط ساخته می‌شوند. در واقع، به نظر می‌رسد بین تصویرسازی و مکانیسم‌های خاطره‌های گذشته رابطه وجود دارد. در اکثر تصاویر ذهنی، خاطره‌های به یاد سپرده شده، مورد استفاده قرار

می‌گیرند. این موضوع در مورد خاطرات مربوط به رویدادهای شخصی بیشتر است و به نظر می‌رسد تقریباً همه افراد قادر به ایجاد تصاویر ذهنی هستند (هولمز و ماتیوز، ۲۰۱۰)؛ بنابراین، اگر کسی چیزی احساسی را به یاد آورد، به احتمال زیاد در قالب یک تصویر بصری است.

یک تصویر بصری واضح از رویداد شخصی به یادماندنی می‌تواند بسیار قانع‌کننده و باورپذیر باشد («دیدن یعنی باور کردن»؛ هولمز و ماتیوز، ۲۰۱۰). با این حال، این بدان معنا نیست که این تصویر بازنمایی دقیق این رویداد تجربه شده است و واقعاً (به این ترتیب) رخ داده است. البته این طور نیست که ویدیویی از این رویداد [در ذهن شما] ساخته شده باشد و بتوانید آن را بارها و بارها و هر بار با همان صحنه‌ها پخش کنید. به نظر می‌رسد خاطره‌ها (و تصاویری که فرد از آنها دارد)، ساختاری از عناصر ذخیره شده ضعیف باشند (کانوی و پلیدیل-پیرس، ۲۰۰۰) بنابراین، این قطعات سست، در ساختن «خاطره‌ها» و در شکل‌گیری تصاویر رویدادهای آینده که واقعاً رخ نداده‌اند، استفاده می‌شوند (شاکتر و همکاران، ۲۰۰۷). هنگامی که خاطره‌ها تجسم می‌شوند، همان نواحی مغز فعال هستند که در هنگام تجسم رویدادهای آینده فعال می‌شوند (دارگمبو و ون در لیدن، ۲۰۰۶) فرضیه‌های ذکر شده در بالا، در مورد تأثیر افزایش هیجانات در تصویرسازی، منحصربه‌فرد نیستند و می‌توانند به عنوان بخشی از یک کل پیچیده‌تر و منسجم دیده شوند (هولمز و ماتیوز، ۲۰۱۰).

۵-۱-۱ رابطه بین تصویرسازی و آسیب‌شناسی روانی

داشتن تصاویر مزاحم (سرزده) یک معیار تشخیصی برای اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) است، اما در بین معیارهای سایر اختلالات روانی ذکر نشده است (APA، ۲۰۱۳). با وجود این، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه تصاویر مزاحم نقش مهمی در بسیاری از اختلالات روان‌شناختی، مانند اضطراب اجتماعی، افسردگی، اختلالات خوردن، یا مشکلات روان‌پریشی ایفا می‌کنند (به عنوان مثال، بروین و همکاران، ۲۰۱۰؛ هیرش و هلمز، ۲۰۰۷، کادریو و همکاران، ۲۰۱۹؛ وسالو و استیپ، ۲۰۱۴).

افراد دارای آسیب روانی، در مقایسه با آنهایی که آسیب روانی ندارند، تصاویر مزاحم بیشتری دارند و این تصاویر استرس‌زاتر تلقی می‌شوند (بروین و همکاران، ۲۰۱۰). این تصاویر مزاحم، اغلب با رویدادهای ناخوشایند در گذشته همراه هستند، اگرچه تصاویر لزوماً نباید محتوای منفی داشته باشند. به عنوان مثال، در بیماران مبتلا به شیدایی و افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد، تصاویر رنگی مثبت نیز وجود دارد که می‌تواند آسیب را بیشتر کند. به طور خلاصه، به نظر می‌رسد تصویرسازی نقش مهمی در اشکال مختلف آسیب‌شناسی روانی دارد.

۶-۱-۱ تصویرسازی، واقعی یا نه؟

از آنجایی که به نظر می‌رسد همپوشانی خاصی بین ادراک واقعی و ادراک خیالی وجود دارد، می‌توان فرض کرد که افراد می‌توانند تصاویر (خیالات) را با خاطرات رویدادهای واقعی اشتباه بگیرند. در واقع، تصور مکرر رویدادهایی (یا رفتارهایی) که هرگز اتفاق نیفتاده‌اند، باعث می‌شود طوری به‌خاطر سپرده شوند که گویی واقعاً اتفاق افتاده‌اند (هیمن و پنتلند، ۱۹۹۶؛ جانسون و ری، ۱۹۸۱؛ توماس و همکاران، ۲۰۰۷).

هرچه تصویر واضح‌تر باشد، این باور قوی‌تر است که به یک خاطره واقعی مربوط می‌شود (گونسالوز و همکاران، ۲۰۰۴؛ جانسون، ۲۰۰۶). تصاویر احساسی معمولاً واضح‌تر از تصاویر خنثی در یاد می‌مانند (بای‌واترز و همکاران، ۲۰۰۴) و بنابراین پیامد آن می‌تواند این باشد که تصاویر (خیالات) واضح و احساسی ممکن است با خاطرات واقعی اشتباه گرفته شوند (هولمز و ماتیوس، ۲۰۱۰). در یک مطالعه مرتبط (هیمن و پنتلند)، به شرکت‌کنندگان رویدادهایی از دوران جوانی ارائه شد و یک رویداد دارای بار هیجانی به آنها اضافه شد که هرگز اتفاق نیفتاده بود. (مثلاً کوبیدن لیوان در جشن عروسی که باعث افتادن نوشیدنی روی پدر و مادر عروس می‌شود). از یک گروه از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا به‌صورت ذهنی [تخیلی] وقایع را به‌طور مکرر تجسم کنند، در حالی که گروه دوم از شرکت‌کنندگان فقط باید به وقایع (که اتفاق افتاده‌اند) فکر می‌کردند. شرکت‌کنندگانی که رویدادها را تجسم [تخیل] کرده بودند، اغلب نشان می‌دادند که واقعاً رویداد ساختگی را به‌خاطر می‌آورند (مثل کوبیدن نوشیدنی)؛ به عبارت دیگر، با تجسم مکرر و واضح یک اتفاق، این اتفاق واقعی‌تر می‌شود و به نظر می‌رسد که واقعاً اتفاق افتاده است.

در واقع، تمام «خاطرات» ما ساختارهایی هستند که عموماً به‌طور متوسط با شرایط واقعی تجربه شده در زمان خود مطابقت دارند (کانوی و لاودی، ۲۰۱۵). درجه تشابه می‌تواند بیشتر یا کمتر باشد، اما تصویرسازی (خیال‌پردازی) می‌تواند ایده شباهت را تقویت کند (یعنی واقعاً به این ترتیب [که ما تصور کرده‌ایم] اتفاق افتاده است)؛ بنابراین، همیشه آگاه باشید که وقتی کسی تصویری احساسی و بسیار واضح از یک رویداد را، همانند یک خاطره، گزارش می‌کند، بدین معنا نیست که واقعاً آن اتفاق افتاده است (برای داستان‌های بیشتر در مورد آسیب و حافظه، مک‌نالی، ۲۰۰۵ را ببینید). محقق برجسته حافظه، دانیل شاتر (۱۹۹۷) این مطلب را به شرح زیر توصیف کرده است: «ما اغلب تجارب قبلی خود را - ناآگاهانه و ناخودآگاه - با توجه به آنچه اکنون می‌دانیم یا باور داریم ویرایش می‌کنیم یا به‌طور کامل بازنویسی می‌نماییم. نتیجه می‌تواند تفسیر ناهنجاری از یک حادثه خاص، یا حتی یک دوره طولانی در زندگی ما باشد که بیشتر درباره احساس ما در حال حاضر می‌گوید، به نسبت آن چیزی که

در آن زمان اتفاق افتاده است؛ و این بازنویسی وقایع همان چیزی است که -به معنای مثبت- در تکنیکی که موضوع اصلی این کتاب است استفاده می‌شود: بازنویسی تصویر.

۱-۲ بازنویسی تصاویر

۱-۲-۱ بازنویسی تصاویر چیست؟

بازنویسی تصویر یک تکنیک درمانی است که به محتوای رویدادهایی از زندگی ما می‌پردازد که در حافظه ما ذخیره شده و باعث ایجاد مشکلات می‌شوند. به‌طور خلاصه، در طول بازنویسی تصویر، رویدادی ناخوشایند یا آسیب‌زا (بازنمایی ذهنی آن رویداد) از حافظه ما بازیابی می‌شود و از طریق تصویرسازی، روند رویداد در جهت مطلوب‌تری تغییر می‌کند. تجزیه و تحلیل‌های اخیر نشان داده است که اثرات درمانی قوی با این تکنیک به‌دست می‌آید (مورینا و همکاران، ۲۰۱۷). علاقه‌مندی به بازنویسی تصویر و کاربرد آن از دهه ۱۹۹۰ به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است (آرنتز، ۲۰۱۵) نوشته‌ها دو روش مختلف را توصیف می‌کند که در آنها می‌توان این تغییر در روند رویدادها را متوجه شد.

روش اول: بازنویسی تصاویر در ترکیب با بازسازی شناختی

در این روش، بازنویسی تصاویر بعد از گفت‌وگویی انجام می‌شود که در آن معنای تصویر بررسی و تنظیم می‌شود. در طول بازنویسی، نتیجه‌گیری‌های واقعی‌تر آن بحث به تصویرسازی وارد می‌شود، با سؤالاتی مانند اکنون درباره احتمال این تهدید و یا تعابیر امکان‌پذیر جایگزین آن، چه می‌دانید؟ (گری و همکاران، ۲۰۰۲) تغییر در روند رویدادها گاهی اوقات بر اساس سناریوهای جایگزینی که قبلاً مورد بحث قرار گرفته است، صورت می‌گیرد. بازنویسی تصاویر می‌تواند تمرینی تکراری از سناریوی جایگزینی باشد که از قبل طراحی شده است (به‌عنوان مثال به هاکمن، ۱۹۹۸ مراجعه کنید).

روش دوم: بازنویسی تصاویر بدون بازسازی شناختی قبلی

در این روش بازنویسی تصاویر، سیر رویدادها در طول تصویرسازی بدون بازسازی شناختی قبلی تغییر می‌کند. سپس بازنویسی بر اساس سؤالاتی مانند «نظر شما درباره این وضعیت چیست؟» و «الآن به چه چیزی نیاز دارید؟» انجام می‌شود (آرنتز، ۲۰۱۵)؛ بنابراین، در این نوع، سیر رویدادهای تجسم شده بر اساس سناریویی که از قبل مورد بحث قرار گرفته است، تعیین نمی‌شود، اما هر مداخله در بازنویسی تصاویر می‌تواند هر بار به یک سری از رویدادها منجر شود.