

Dezvoltarea compasiunii față de sine cu ajutorul hipnoterapiei

Dr. Krisztina G. Szabó

Institutul pentru tehnologii psihologice contextuale, Cluj-Napoca

Rolul contextelor interpersonale caracterizabile prin acceptare și compasiune în menținerea și creșterea stării de bine ne este binecunoscut, atât din literatura de specialitate, cât și din propriile experiențe de viață. Relațiile interpersonale bazate pe acceptare și compasiune își aduc contribuția la binele individual și colectiv deoarece ne ajută să dezvoltăm permanent propria noastră capacitate de acceptare și compasiune, atât față de noi înșine, cât și față de ceilalți.

Studiile au arătat că autocompasiunea este asociată cu o reziliență emoțională mai pronunțată, cu concepte de sine mai acurate, comportamente relaționale prosociale mai pronunțate și mai numeroase, respectiv narcisism și mânie reactivă mai scăzute (Kristin Neff și colab, 2015).

Dincolo de modelarea acceptării și compasiunii în cadrul relației terapeutice, tehnologia hipnoterapeutică oferă multiple oportunități de modificare a relației cu sinele, în sensul scăderii criticismului distructiv și respectiv al creșterii autoacceptării și autocompasiunii clienților noștri, în mod special necesare în ceea ce privește acele aspecte ale sinelui care sunt problematice pentru aceștia, contribuind la generarea și menținerea/augmentarea unor disfuncționalități în diverse domenii ale vieții lor, asociindu-se cu sentimente de rușine și vinovăție, pentru gestionarea cărora ei recurg la strategii de coping disfuncționale, reprezentate de diferite forme neadaptive ale evitării.

Prezentăm în continuare un model de intervenție hipnoterapeutică, ce țintește distanțarea și dezidentificarea de aspectele neacceptate ale sinelui (ca ansamblu de reacții comportamentale, emoționale, cognitive, fiziologice etc. față de care clientul resimte cel mai adesea rușine și/sau vinovăție), distanțarea și dezidentificarea de aspectele critice în mod distructiv ce au legătură neacceptarea primelor (prezente cel mai adesea sub forma gândurilor auto-agresive), în paralel cu identificarea cu o instanță capabilă de acceptare și compasiune ce susține integrarea sinelui și constituie un punct de plecare constructive pentru dezvoltarea persoanei în acord cu propriile valori și scopuri.

Formulăm în cele ce urmează un scenariu în care facem apel la hipnoza formal, intervenția structurându-se pe trei etape principale constând în: inducerea transei, intervenția ce țintește scăderea criticismului față de sine și creșterea autocompasiunii și respectiv revenirea din transă. Adicional se poate intercala și o secvență de aprofundare a transei, în funcție de modalitatea de inducție, de strategia terapeutică utilizată într-un context anume cu un client anume și desigur, de factorul timp.

1. Inducția (și eventual aprofundarea transei)

În principiu, putem utiliza orice modalitate de inducere a transei, având prioritate scenariile ce se mulează bine pe structura și nevoile clientului, respectiv acele inducții care facilitează deja venirea în contact cu variabilele-țintă pentru intervenția în cauză sau cu variabile înudite (acceptare, compasiune, dragoste în sensul cel mai larg al cuvântului, ocrotire, sprijin, creștere etc.)

2. Intervenția ce țintește scăderea criticismului față de sine și dezvoltarea autoacceptării și autocompasiunii

- a. Evocarea gândurilor autoagresive legate de aspectul relevant de care dorim să ne ocupăm (ele au fost identificate, cel puțin parțial, în prealabil, pe parcursul discuției/discuțiilor terapeutice ce au precedat transa actuală)
- b. Crearea unui simbol mental pentru aceste gânduri, distanțându-ne metaforic de acest “Critic interior”, ce va putea dobândi o “identitate” conturată prin diferite proprietăți (voce, înfățișare, poziționare față de client, nume etc.)
- c. Evocarea/identificarea sentimentelor, gândurilor, senzațiilor fizice, impulsurilor comportamentale legate de reacția internă a clientului față de “intervențiile” Criticului Interior.
- d. Crearea unui simbol mental pentru această “parte vulnerabilă”, care la rândul său, va putea dobândi o “identitate” metaforică, dispunând de asemenea de diferite proprietăți (înfățișare, poziționare față de Critic, voce, nume etc.)
- e. Stimularea unei atitudini “echidistante”, reprezentate prin acceptare și compasiune, capabilă de a susține, media și modifica relația dintre Sinele Vulnerabil și Sinele Critic. Uneori poate fi necesară modelarea mentală a acestei atitudini, evocând experiențe din viața clientului legate de persoane sau personaje ce au dat dovadă de o astfel de atitudine, sau construind o astfel de “parte” metaforică, dacă clientul manifestă dificultăți în a veni în contact, în mod direct, cu atitudinea de acceptare și compasiune.
- f. “Sinele Înțelept” (adică, “partea” capabilă de acceptare și compasiune) pe care o putem denumi pur și simplu ca “Tu” în situația în care clientul s-a putut raporta cu relativă ușurință prin acceptare și compasiune la Sinele Vulnerabil, cât și la Sinele Critic, întărind astfel identificarea clientului cu această atitudine) va invita la dialog cele două “părți” (Sinele Critic și Sinele Vulnerabil) și va media acest

dialog. Astfel Criticul va fi invitat să își exprime intențiile ce stau la baza criticilor sale. “Partea” vulnerabilă va fi invitată să exprime efectele asupra sa generate de critici. Terapeutul va susține “Sinele Înțelept” pe parcursul acestui process, adică menținerea atitudinii de acceptare și compasiune și concomitant de protecție a Sinelui Vulnerabil față de eventuala agresivitate a Criticului. De asemenea va căuta să sporească receptivitatea Sinelui Vulnerabil față de intenția pozitivă a Criticului (dacă aceasta există) și va căuta să sporească receptivitatea Criticului față de efectele negative pe care modalitatea în care intențiile sale sunt exprimate prin intermediul criticilor distructive, efecte contrare scopului său. În general, terapeutul se aliază cu Sinele Înțelept în efortul de a modifica relația “Sine Critic-Sine Vulnerabil” în sensul colaborării spre un scop supraordonat comun (țelurile clientului) și va întări legitimitatea și capacitatea clientului de a ignora/respinge auto-agresivitatea, ramânând ca pe parcursul terapiei această atitudine să fie dezvoltată și întărită treptat.

- g. În funcție de rezultatele obținute până la acest moment, se poate invita o proiecție în viitor, pe parcursul căreia să urmărim cum anume ar putea fi prezente modificările în sensul autoacceptării și autocompasiunii într-o situație viitoare, similar cu unele care îi sunt familiar clientului și pe care, în mod tipic, o gestionase printr-o atitudine auto-agresivă, lipsită de autoacceptare și autocompasiune.

3. Revenirea din transă în concordanță cu modalitatea de inducție (respectiv cu scenariul aprofundării transei, dacă s-a recurs la asta).

Mențiune: abordarea de mai sus poate necesita mai multe ședințe. De asemenea, poate implica evocarea unor amintiri, inclusive din copilăria timpurie, care să necesite o prelucrare suplimentară.