

Hipnoza – un cavaler nedreptățit al schimbării: Umbră și Lumină


Dr. Krisztina G. Szabó





May I
accept
myself
as I am.



Miracole și limite


- Lumina miracolelor și umbra limitelor
 - Umbra miracolelor și lumina limitelor
- 

- 
- 
- Hipnoza nu tratează nimic. Ceea ce are potențial terapeutic nu este experiența hipnozei. Mai degrabă, este ceea ce se întâmplă în hipnoză, ceea ce are potențialul de a stabili noi asocieri subiective, o conștiință nouă, noi deprinderi, precum și conectarea individului la resurse adormite.

Michael Yapko, 2011



Vechi și nou în psihologie

- Stimă de sine și auto-compasiune
 - Mindfulness și hipnoză
- 

Minte, mințișoară, cum ești tu –
convexă sau concavă?



...Cine-i cea mai tânără și mai frumoasă?



How others see you, is not important.
How you see yourself means everything.



ÎNCREDERE ÎN MINE



Stima de sine

- Se referă la valoarea personală percepută, la cât de mult ne place de noi înșine
 - Se bazează pe evaluare și comparație
 - Încercările de a crește stima de sine pot duce cu ușurință la comportamente narcisice, absorbite de sine, la nevoia de a ne dovedi superioritatea față de ceilalți, pentru a ne simți bine în legătură cu noi înșine
 - Ne încurajează să ignorăm, să distorsionăm sau să ascundem imperfecțiunile și vulnerabilitățile
 - Fluctuează în funcție de succesele și eșecurile pe care le înregistrăm
 - Atrage în general după sine și un criticism dur față de noi înșine atunci când nu suntem la înălțimea așteptărilor noastre, înoțit de regulă de sentimente de rușine
- (Kristin Neff, 2015)


Comparație și evaluare





Comparație și evaluare

Relații bazate pe

- competiție
 - ierarhie
 - (auto)criticism
- 

Știți cine sunt Eu, nu? :D



Stima de sine și narcisismul

Studiu:

Jean Twenge a examinat nivelele de narcisism pe un lot de 15.000 studenți din SUA, pe perioada 1987-2006.

Rezultate: 65% dintre studenții generațiilor moderne au manifestat scoruri mai ridicate la narcisism, comparativ cu studenții generațiilor precedente

Câteodată e așa...



...Cine sunt eu?





Rușinea

- un sentiment ce se referă la sine,
la sinele care “nu este suficient de....”

Brené Brown




- „sinele deficient”

(Paul Gilbert)



Rușinea


- Se asociază cu nivele crescute de depresie, adicții, agresivitate (bullying)
 - Se asociază cu tendința de izolare
- 







Funcțiile majore ale rușinii

- Auto-corectarea
 - Pedepsirea
- 



Rușinea

Factorii care fac ca rușinea să crească exponențial:

- tăcerea
- secretul
- judecarea (evaluarea)



Din zona neuroștiințelor

- mândria, rușinea și vinovăția activează
circuite neurale similare

(Alex Korb, 2015)




Iubirea de sine <3

cea mai înaltă formă a autoacceptării





Iubirea de sine

- A iubi nu \neq a-ți plăcea
 - E ușor să iubești când îți place
 - A iubi \neq a fi de acord sau a renunța la limite
- 



Our self judgement is the biggest
barrier to our friendship...
with ourselves.

TSÚNYÓTA KÖHE'T

“Transa nevredniciei”


- Sentimentele și poveștile legate de lipsa noastră de valoare și de rușinea asociată cu aceasta reprezintă poate cel mai puternic element ce ne menține în transa fricii. Atunci când credem că ceva este în neregulă cu noi, suntem convinși că suntem în pericol. Rușinea alimentează frica, iar frica alimentează rușinea. Înushi faptul că simțim frică pare să demonstreze că suntem disruși sau incapabili. Atunci când suntem prinși în capcana acestei transe, ni se pare că suntem “răi/nevrednici” și “temători”, că asta e ceea ce ne definește. Anxietatea în corpul nostru, poveștile minții, modurile în care ne creăm scuze, în care ne retragem sau ne războim – acestea par să fie în ochii noștri sinele nostru cel mai real.

— [Tara Brach](#)

“Transa nevredniciei”

- Durerea nu este greșită. A reacționa la durere ca și când ar fi greșită inițiază transa nevredniciei. În momentul în care credem că ceva nu este în regulă cu noi înșine, lumea noastră se clatină și ne pierdem pe noi înșine în efortul de a combate durerea.

Tara Brach

- 
- “Adevăratul sentiment de apartenență îl trăim doar când prezentăm lumii sinele nostru autentic , imperfect. Sentimentul nostru de apartenență nu poate depăși niciodată nivelul nostru de auto-acceptare.”

(Brené Brown)



Auto-compasiunea

- Compasiunea față de sine nu se bazează pe evaluare. Simțim compasiune față de ceilalți și față de noi înșine deoarece toate ființele merită compasiune și înțelegere, nu fiindcă posedă o anumită trăsătură dezirabilă sau alta (frumos, talentat, deștept etc.). Nu trebuie să te simți mai bun decât alții, pentru a te simți bine cu tine însuși.
- 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, 2015)

Auto-compasiunea

- Studiile arată că nivelele ridicate de auto-compasiune aduc aceleași beneficii ca și stima de sine crescută: nivele mai scăzute ale depresiei și anxietății și nivele mai crescute de fericire (Kristin Neff și colab., 2015)

Auto-compasiunea

- ne acceptăm limitele/imperfecțiunile și ne raportăm la ele cu înțelegere și căldură
- recunoaștem faptul că imperfecțiunea ține de condiția umană și ne simțim conectați la ceilalți, împărtășind această soartă comună
- recunoaștem și acceptăm emoțiile dificile, pe măsură ce își fac apariția și prin aceasta ne dezvoltăm o percepție acurată a situației și a propriei persoane (Kristin Neff, 2015)

Auto-compasiunea

- Să fii binevoitor cu tine însuși (self-kindness)
 - Împărtășirea unei condiții umane comune
 - Mindfulness
- (Kristin Neff, 2015)

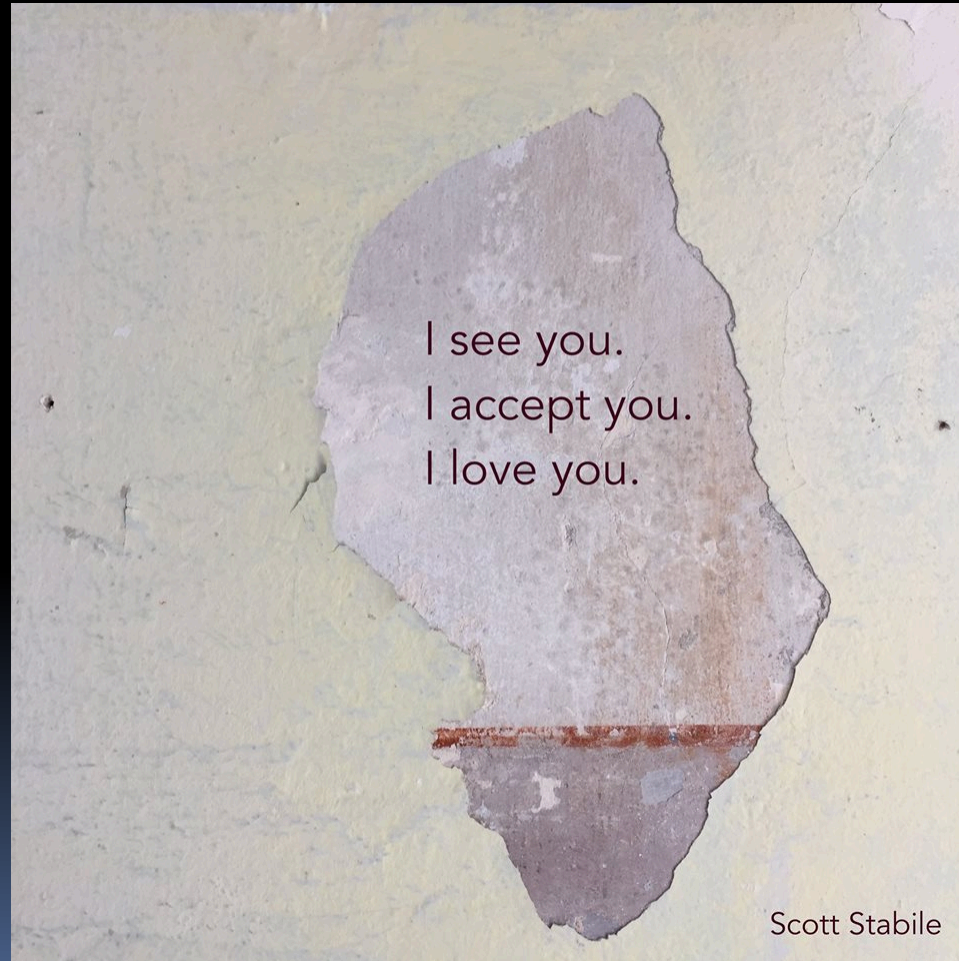


Condiția umană comună

“Noi” și “Ei” versus NOI

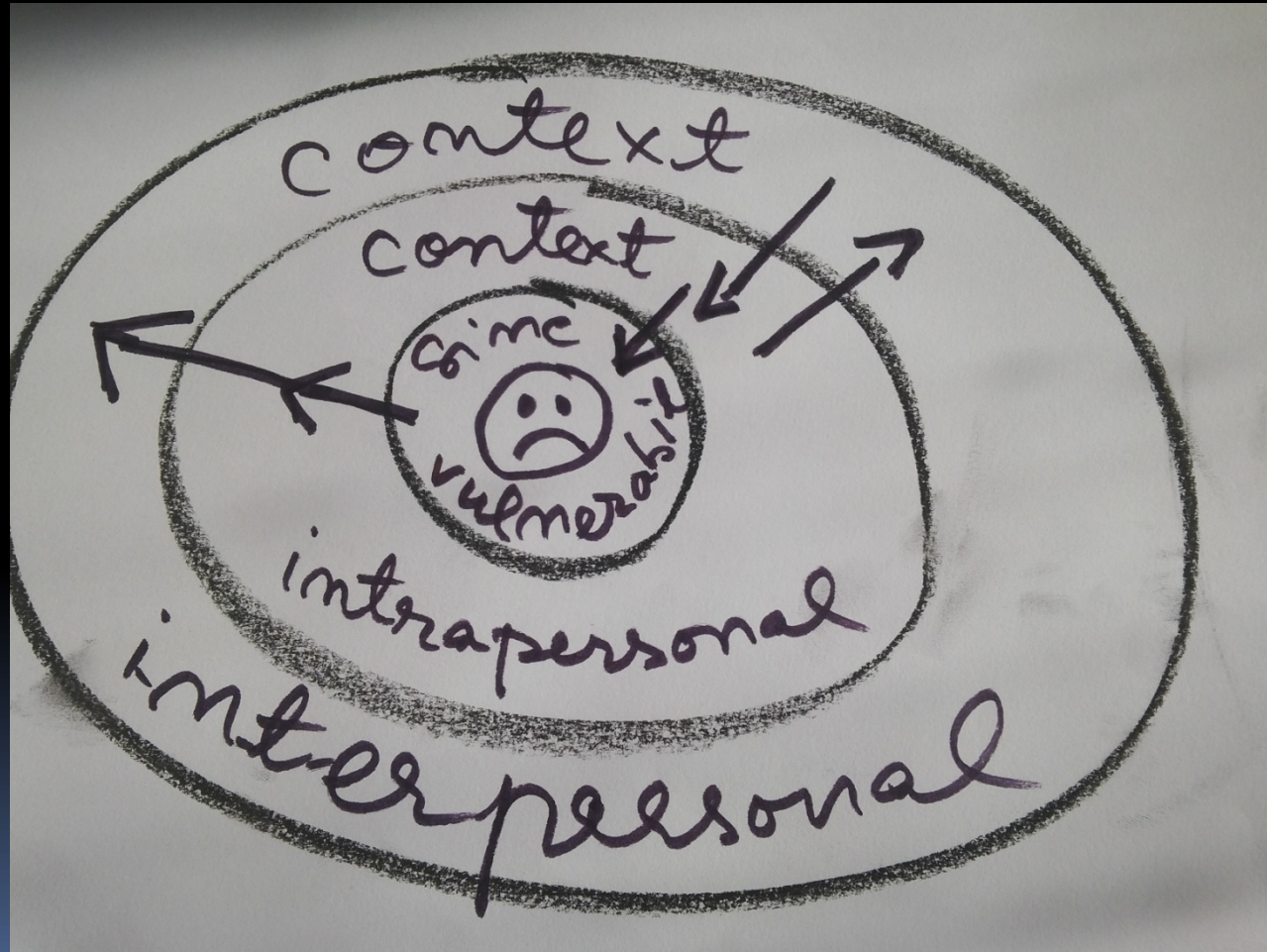


Te văd. Te accept. Te iubesc.



Scott Stabile

Contexte intrapersonale și interpersonale





- În TERAPIE

- 
- 
- Hipnoza și meditația dirijată – contexte ce pot facilita învățarea experiențială

Meditația vs hipnoza

- Meditația aplicată într-un context clinic, în scopul schimbării este ceva diferit de meditația practică în scopul iluminării. MD pe care o utilizează practicienii mindfulness este structurată și prezentată clientului în moduri ce se suprapun peste hipnoză. Mitul popular este că prin meditație nu se impune nimic, că aceasta duce pur și simplu la "iluminare", în timp ce în contrast cu aceasta, viziunea depășită, stereotipală și total incorectă despre hipnoză este că prin ea terapeutul își impune voința peste voința clientului, sugerând în mod activ, chiar pretinzând clientului să răspundă într-o manieră compliantă.

Michael Yapko

Meditația și hipnoza

- Dincolo de diferențele abstracte la nivel de fundament filosofic și intenție declarată, meditația și hipnoza au o fundamentare practică, comună, o metodologie comună și o orientare terapeutică, comună.
- Hipnoza clinică și meditația împărtășesc valori fundamentale și practice comune.

Michael Yapko, 2011

Meditația și hipnoza

- Hipnoza implică în mod necesar focalizare, la fel ca și meditația, și, la fel ca și meditația, este în mare măsură definită de direcția și calitatea focalizării.
- Calitatea și direcția atenției este ceea ce face diferența în ce și cum simțim.

Michael Yapko, 2011



Mindfulness și hipnoza

- două abordări ce pot fi structurate astfel încât să promoveze bunăvoința și compasiunea



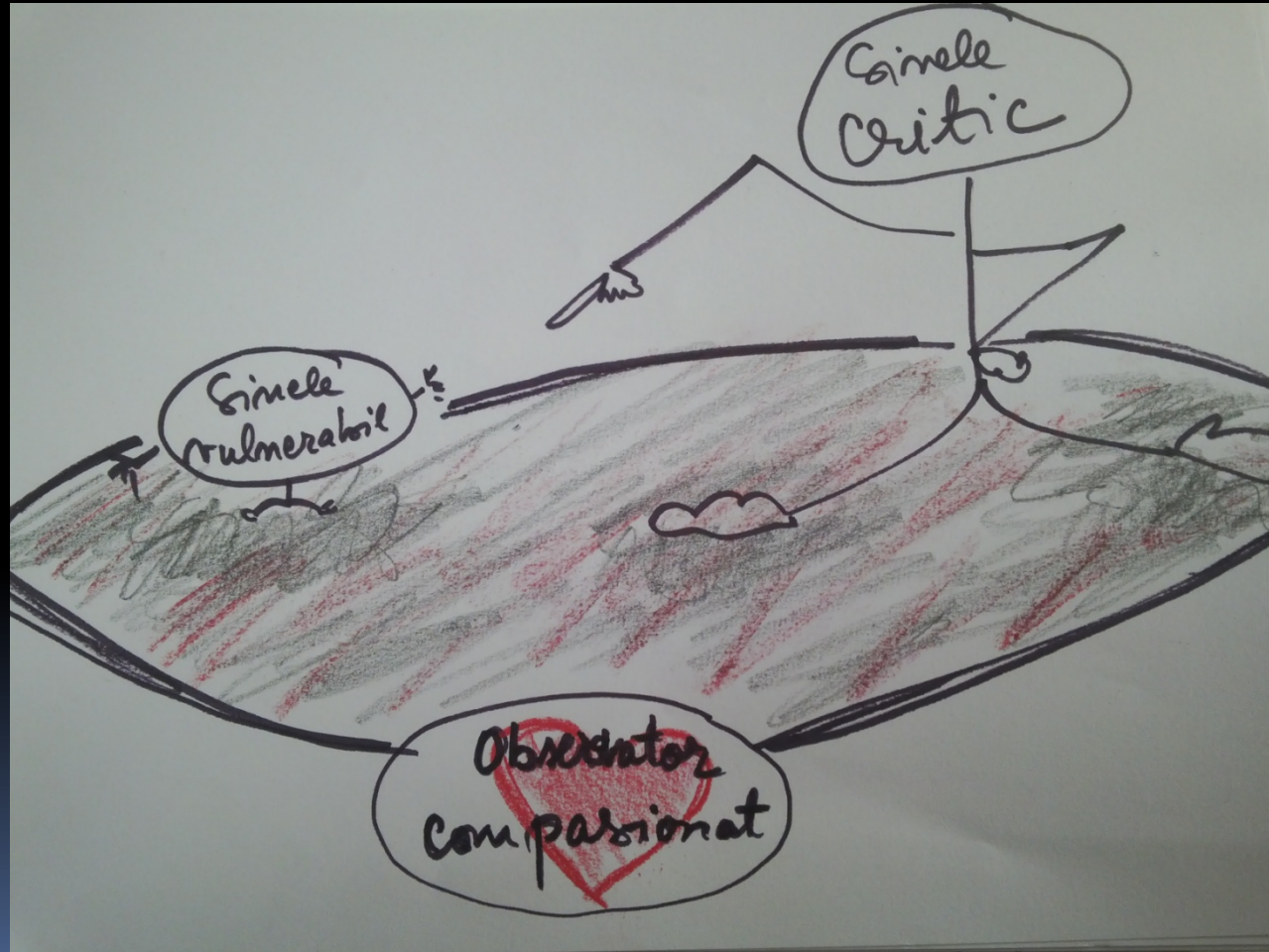
(Michael Yapko, 2011)

0 perspectivă ACT

- 1. Dezvoltă conștientizarea criticului interior
- 2. Dezvoltă conștientizarea și acceptarea/ compasiunea față de acele aspecte ale sinelui care sunt resimțite ca distruse, rănite, nu-suficient-de-bune și/sau respinse (inclusiv emoțiile vulnerabile)
- 3. Dezvoltă distanțarea și dezidentificarea față de gândurile auto-agresive
- 4. Dezvoltă "sinele -context": o perspectivă flexibilă față de "poveștile" pe care ni le spunem despre noi înșine și viața noastră
- 5. Dezvoltă asumarea valorilor, în mod special a celor orientate spre sine (auto-compasiune, auto-îngrijire etc.)
- 6. Dezvoltă acțiunea angajată

Jason Luoma, 2015

Metafora stărilor euului





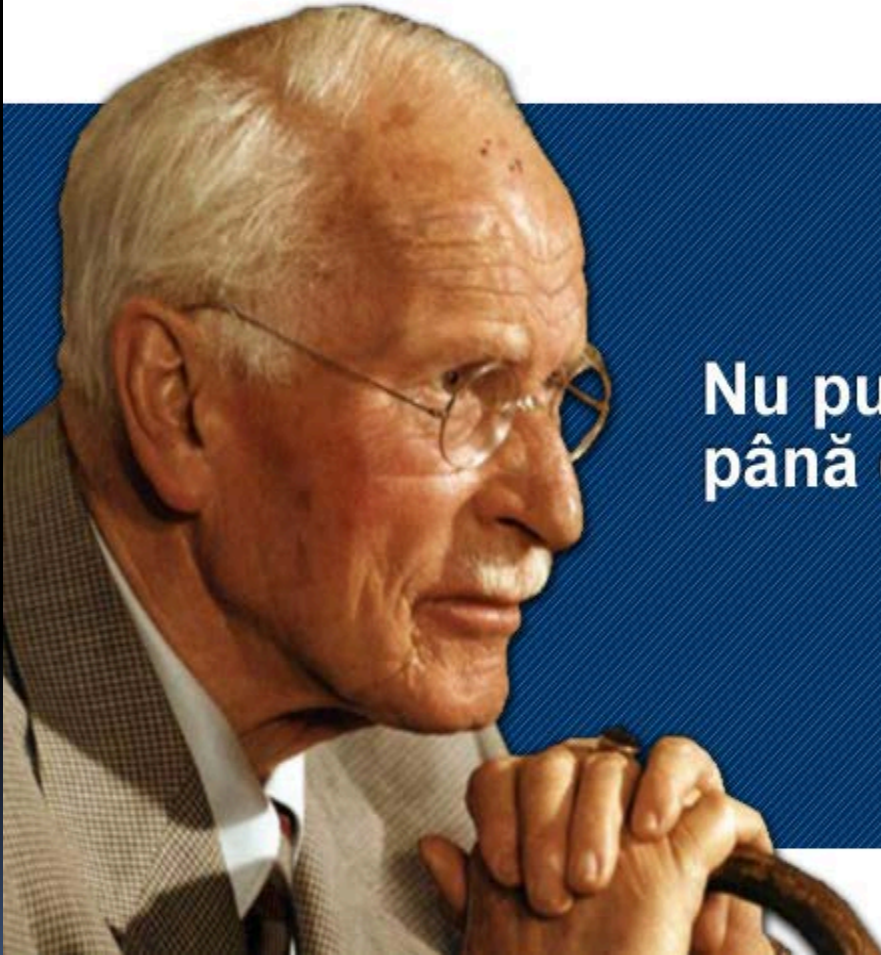
May I
accept
myself
as I am.

Despre acceptare



***"The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change."
Carl Rogers***

Despre acceptare



**Nu putem schimba un lucru
până când nu-l acceptăm.**

Carl Gustav Jung
CuvinteCelebre.ro


D'ale vieții (ați fost și voi aici)






“ Each person is a unique individual. Hence, psychotherapy should be formulated to meet the uniqueness of the individual's needs, rather than tailoring the person to fit the Procrustean bed of a hypothetical theory of human behavior. ”

Milton H. Erickson, M.D.

- 
- Dacă vrei ca ceilalți să fie fericiți, practică, compasiunea. Dacă vrei ca tu însuși să fii fericit, practică, compasiunea.


Dalai Lama



- 
- Sarcina noastră trebuie să fie aceea de a ne elibera, lărgindu-ne cercul compasiunii pentru a îmbrățișa toate ființele vii, întreaga viață și frumusețea ei.

Albert Einstein



- 
- Compasiunea reprezintă baza a tot ce înseamnă moralitate.
Arthur Schopenhauer