Abordarea emoţiilor negative în hipnopsihoterapie

- Autor: Jenő-László Vargha, PhD

Prezentare din partea

Psi-Focus

INSTITUTUL

pentru

TEHNOLOGII PSIHOLOGICE CONTEXTUALE

Abordarea emoţiilor negative în hipnopsihoterapie.

O perspectivă transteoretică şi transdiagnostică

- Autor: Jenő-László Vargha, PhD

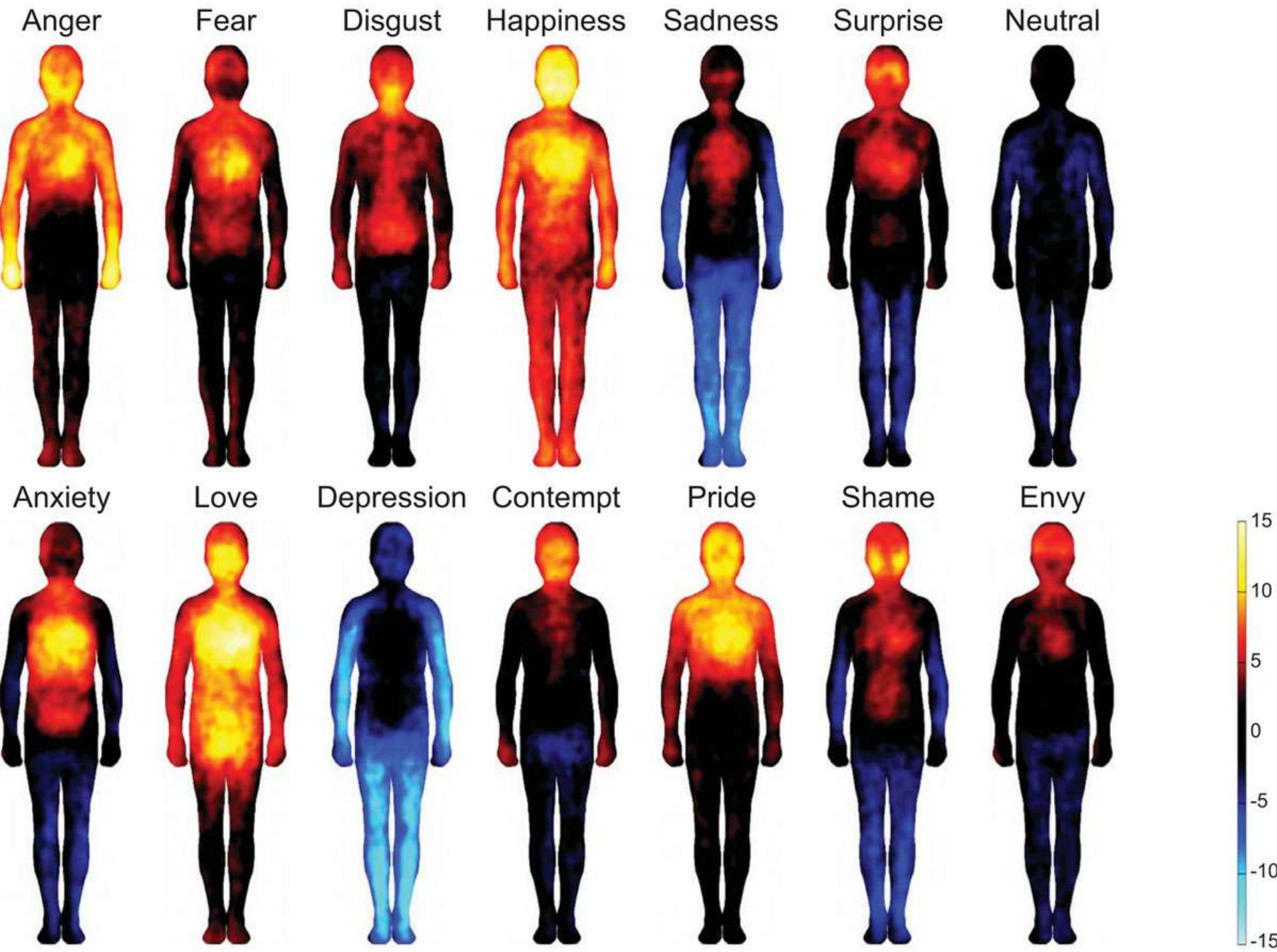
AVERTISMENT!

Orice legătură între conţinu-tul acestui workshop şi cer-cetările ştiinţifice riguroase din domeniul psihologiei

este DELOC întâmplătoare!

Obiectivele workshopului:

- **1. Înţelegerea rolului jucat de emoţiile negative în viaţa noastră**
- **2. Prezentarea unor modalităţi eficiente de identificare a strategiilor ce recurg la evitarea experienţială;**
- **3. Experienţierea unor tehnici psihoterapeutice utilizate cu scopul acceptării experienţelor private negative asociate de anxietate.**


Anger
Fear
Disgust
Happiness
Sadness
Surprise
Neutral
Anxiety
Love
Depression
Contempt
Pride
Shame
Envy
15
10
5
0
-5
-10
-15

Fairholme, C.P., Boisseau, C.L., Ellard, K.K., Ehrenreich, J.T., Barlow, D.H. (2010). **Emotions, Emotion Regulation, and Psychological Treatment. A Unified Perspective.** In A.M. Kring, D.M. Sloan (eds.). *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York, NY. The Guilford Press.

- **Emoţiile: fenomene esenţiale, care contribuie la organizarea comportamentului angajat în slujba obiectivelor vizate de către persoană.**

- **Datorăm în mare măsură acestei funcţii a emoţiilor, faptul că putem naviga în mediul care ne înconjoară şi că ne putem adapta satisfăcător la solicitările situaţionale.**

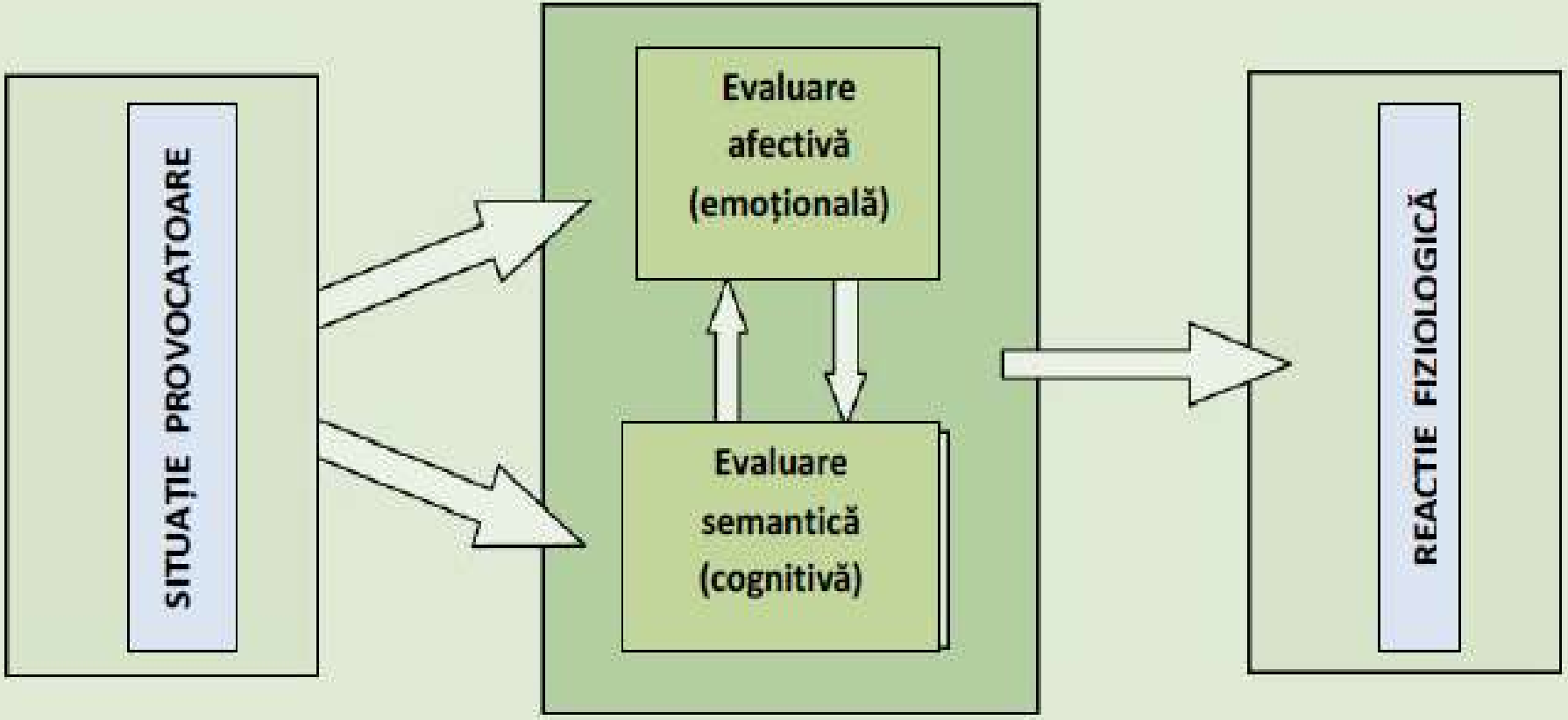
Ce ne comunică emoțiile

Emoția	Impulsul spre acțiune
Mânia	Ți s-a făcut o nedreptate
Teama	Te amenință o primejdie
Tristețea	Ai pierdut ceva important
Rușinea	Ai greșit ceva (ai făcut-o de oaie)
Vinovăția	Acțiunea ta a avut consecințe grave
Iubirea	Persoana este pe placul tău
Bucuria	Ceea ce se întâmplă te încântă

Greenberg, L.S. (2015). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings. Second edition.* Washington, DC. American Psychological Association.

- ►Ne informează asupra stării relaţiilor noastre cu o altă persoană, sau cu lumea.
- ►Informează celelalte persoane asupra stării relaţiilor noastre cu o altă persoană, sau cu lumea.
- ►Organizează persoana pentru acţiune.
- ►Monitorizează starea relaţiilor persoanei.
- ►Evaluează dacă lucrurile evoluează în direcţia dorită de către persoană.
- ►Stimulează învăţarea.

Blascovich, J., Mendes, W.B. (2001): **A kihívás és a fenyegetés kiértékelése: Az érzelmi jelzőingerek szerepe.** In J.P. Forgas (szerk.): ***Érzelem és gondolkodás. Az érzelem szociálpszichológiája*.** Budapest, Kairosz Kiadó.



Koons , C.R. (2016). **The Mindfulness Solution for Intense Emotions.**
Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

Emoțiile și impulsurile lor spre acțiune	
Emoția	Impulsul spre acțiune
Mânia	Să ataci
Teama	Să scapi
Tristețea	Să te izolezi
Rușinea	Să te ascunzi
Vinovăția	Să amendezi
Iubirea	Să te apropii
Bucuria	Să-ți asiguri plăcerea
	(După Linehan, 1993)

Modelul ARC

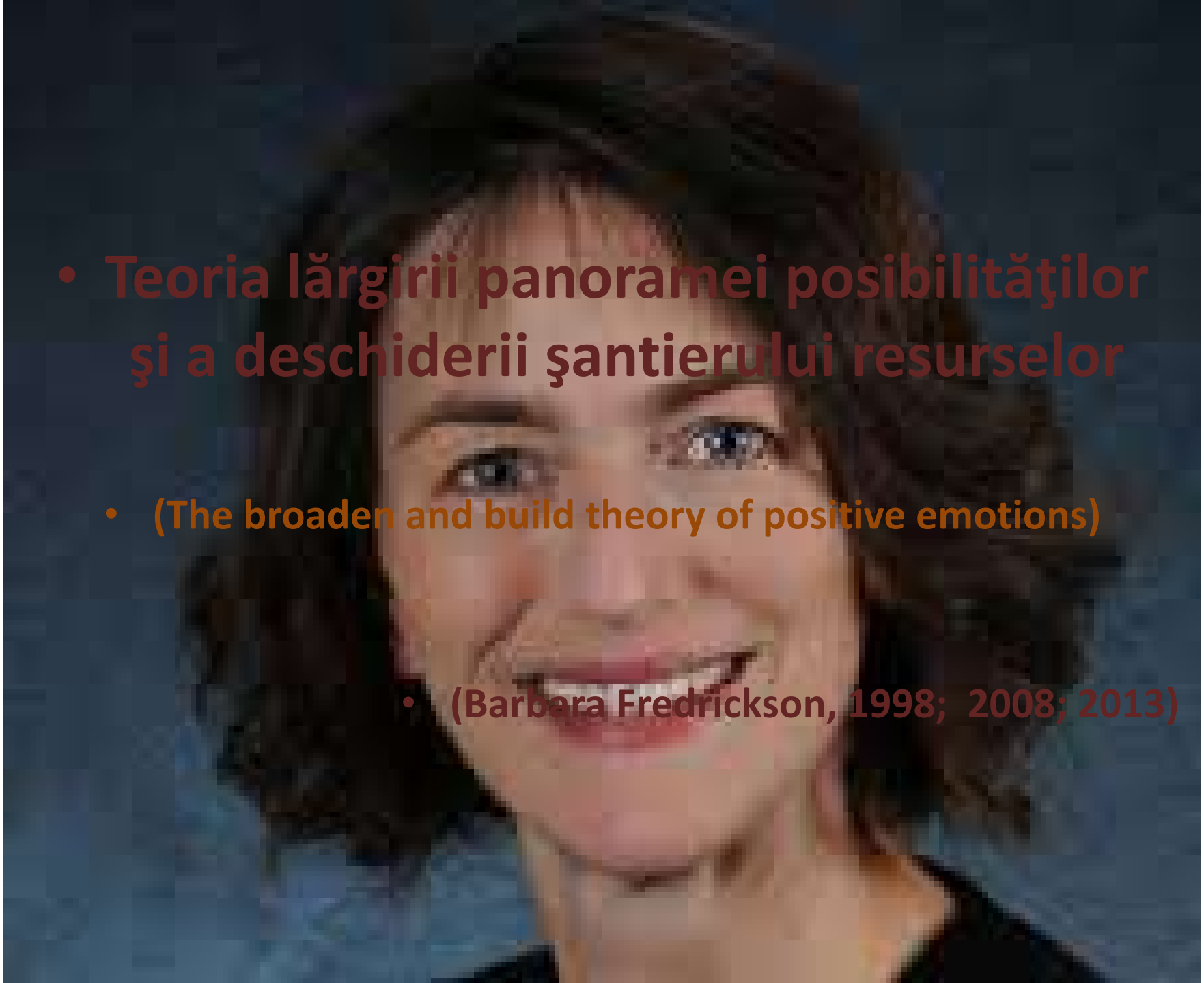
- Antecedentele experienţelor emoţionale
- Răspunsurile date la antecedente
- Consecinţele răspunsurilor

- (După Barlow şi colab, 2011)

BEAUTIFULWORLD.COM

YAMAHA
TRUMPETS

www.buegelbilder.de



- Teoria lărgirii panoramei posibilităţilor şi a deschiderii şantierului resurselor

- (The broaden and build theory of positive emotions)

- (Barbara Fredrickson, 1998; 2008; 2013)

Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. (2007). Regulation of positive emotions: emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*. 8. 311-333.

- **Această teorie stipulează, că emoţile pozitive şi negative prezintă funcţii adaptive şi efecte fiziologice distincte şi complementare .**

- **În timp ce emoţile negative sunt asociate cu tendinţe spre acţiuni specifice, care focusează şi îngustează gândirea şi acţiunile (cu scopul pregătirii organismului pentru luptă sau fugă), emoţile pozitive lărgesc spectrul gândirii şi al acţiunii, contribuind – în consecinţă – la construirea unor resurse personale importante. (Fredrickson, 1998, 2001)**

360° Panorama

Johnson, J., Gooding, P.A. Wood, A. M., Fair, K.L., Tarrier, N. (2013). A Therapeutic Tool for Boosting Mood: The Broad-Minded Affective Coping Procedure (BMAC). *Cognitive Therapy and Research*. 37:61–70.

- Teoria BBTE sugerează că emoţile pozitive prezintă o serie de beneficii, care contribuie la ameliorarea stării de bine.
- Se presupune că lărgirea repertoriului gânduri-acţiuni sprijină persoana în construirea unor resurse sociale şi materiale, care – la rândul lor – favorizează experienţierea emoţilor pozitive (Fredrickson 2001; Garland şi colab., 2010)
- O serie de cercetări au demonstrat asocierea emoţilor pozitive şi a fericirii subiective de starea de bine mentală, de sănătatea fizică şi de succesele înregistrate pe planul ocupaţional. (Lyubomirsky şi colab., 2005)

Kok, B.K., Coffey, K.A., Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., et al (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science*. 24(7). 1123–1132.

- Experienţierea mai frecventă a emoţiilor pozitive contribuie la preîntâmpinarea răcelilor (Cohen, Alper, Doyle, Treanor, & Turner, 2006), la reducerea inflamaţiilor (Steptoe, O'Donnell, Badrick, Kumari, & Marmot, 2007), şi la reducerea probabilităţii afecţiunilor cardiovasculare (Boehm & Kubzansky, 2012).

- BBTPE a demonstrat că persoanele care îşi generează emoţii pozitive, raportează mai puţine dureri de cap şi în piept, mai puţine congestii şi senzaţii de slăbiciune, decât subiecţii grupului de control. (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

- **Emoţiile pozitive construiesc sănătatea fizică.**

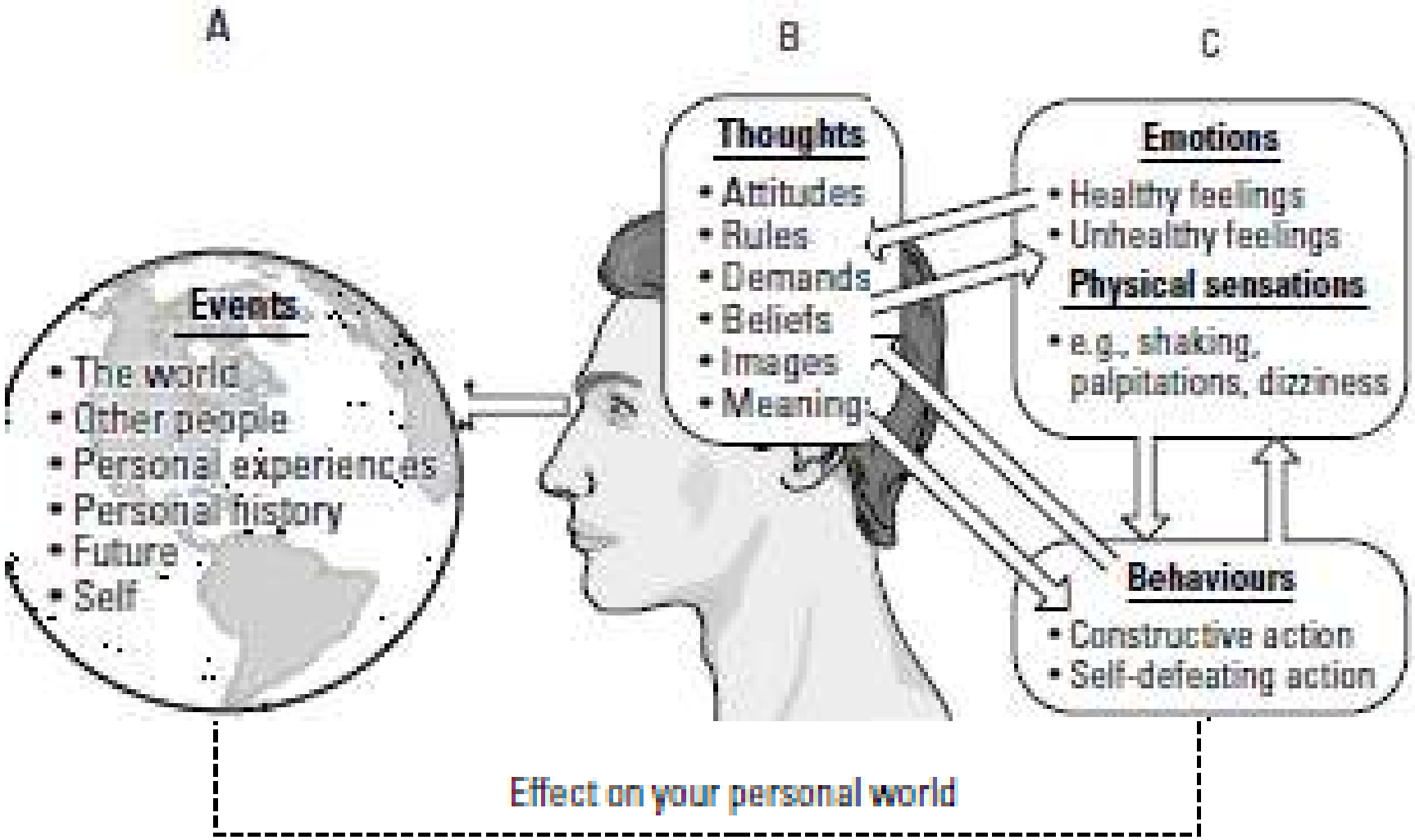
Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being. *Emotion, 11,* 391-402.

- Trei factori principali contribuie la determinarea nivelului stării de bine a persoanelor:
- (a) nivelul critic al fericirii (nivelul stabil, determinat genetic, al fericirii – responsabil în proporţie de cca. 50% de varianţa diferenţelor stării de bine între indivizi),
- (b) circumstanţele de viaţă (determină cca. 10% a varianţei diferenţelor stării de bine între indivizi), şi
- (c) activităţile pozitive cognitive, comportamentale, respectiv orientate spre scop (îşi trec în cont 40% din varianţa diferenţelor stării de bine între indivizi)

SHIT HAPPENS

Toilet

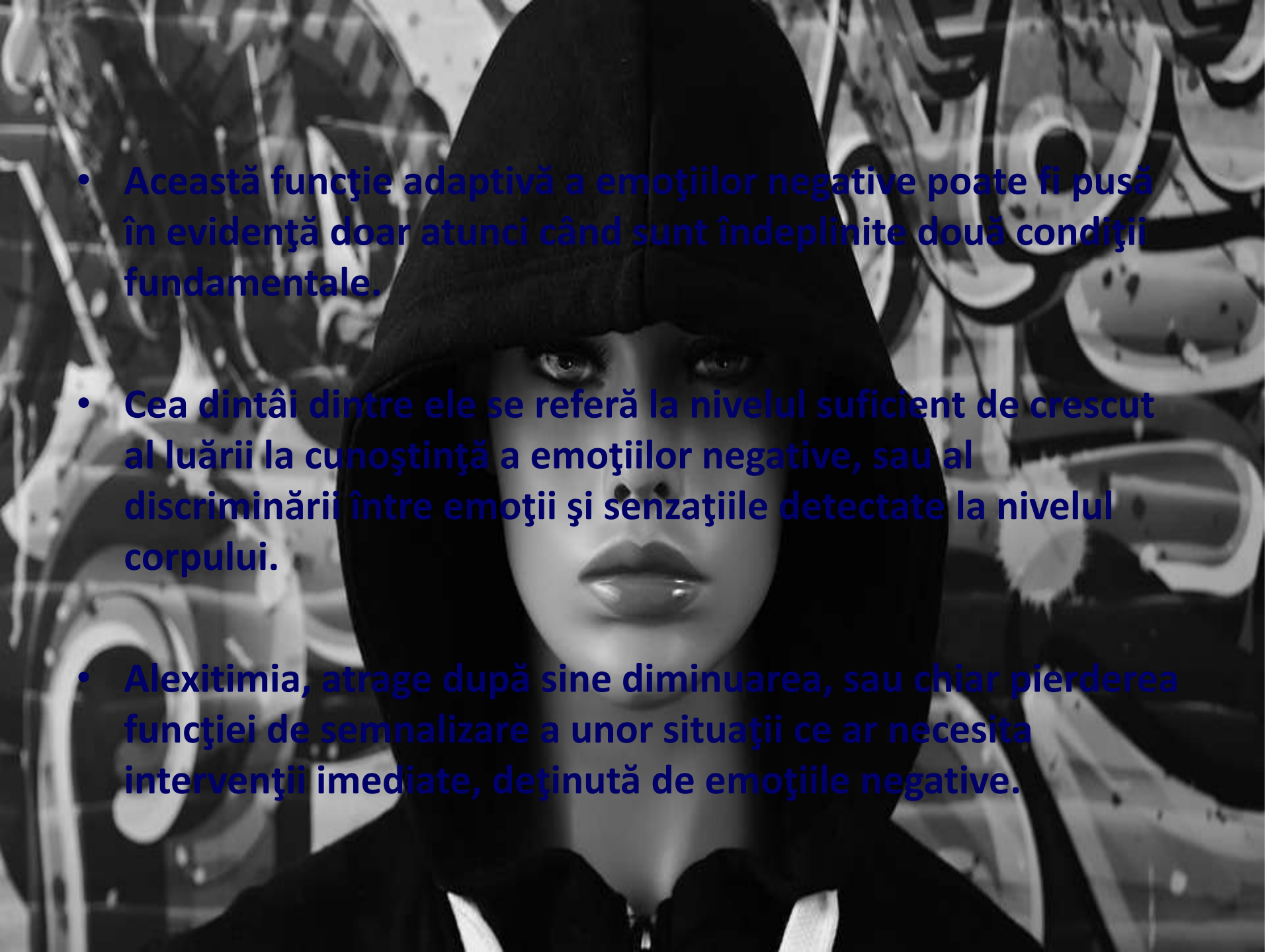
© Matthew Tabaccos / Barcroft Medi


A
B
C
Thoughts
• Attitudes
• Rules
• Demands
• Beliefs
• Images
• Meaning
Emotions
• Healthy feelings
• Unhealthy feelings
Physical sensations
• e.g., shaking, palpitations, dizziness
Events
• The world
• Other people
• Personal experiences
• Personal history
• Future
• Self
Behaviours
• Constructive action
• Self-defeating action
Effect on your personal world

FIGHT
Flight
or
Stand your ground, defend your position, attack, dig in, persevere!
Give way, retreat, discard, remove yourself, give up, move on.

- Prin prisma modelelor funcţionale ale afectivităţii, răspunsurile emoţionale negative sunt privite în mare măsură ca fiind angajate în slujba unor mecanisme adaptive, ce asigură supravieţuirea, respectiv gestionarea situaţiilor sociale.

- Emoţiile negative există pentru a semnala, că anumite stări de fapt necesită un răspuns din partea persoanei. (Frijda, 1988)



- Această funcţie adaptivă a emoţiilor negative poate fi pusă în evidenţă doar atunci când sunt îndeplinite două condiţii fundamentale.

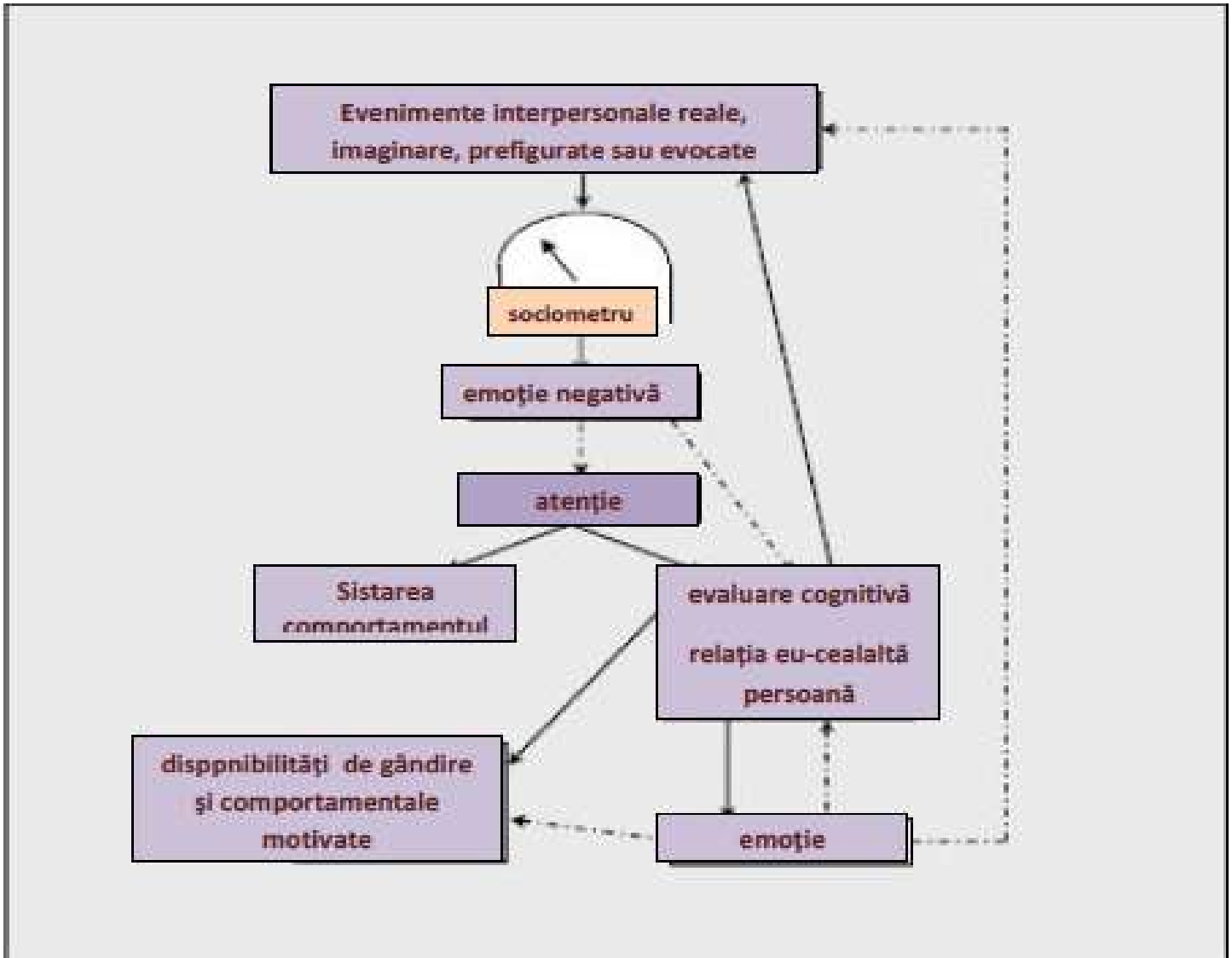
- Cea dintâi dintre ele se referă la nivelul suficient de crescut al luării la cunoştinţă a emoţiilor negative, sau al discriminării între emoţii şi senzaţiile detectate la nivelul corpului.

- Alexitimia, atrage după sine diminuarea, sau chiar pierderea funcţiei de semnalizare a unor situaţii ce ar necesita intervenţii imediate, deţinută de emoţiile negative.

- Cea de a doua condiţie, se referă la adecvarea răspunsurilor emoţionale negative la caracteristicile contextului dat.

- Pentru înţelegerea acestei relaţii a fost introdus conceptul de *sensibilitate faţă de contextul emoţiilor* (emotion context sensitivity), definit ca reprezentând capacitatea, care îi permite persoanei să genereze răspunsuri emoţionale ce se dovedesc adaptive în contextul dat, respectiv să comute reacţiile în mod flexibil, odată cu acele schimbări ale contextului, care impun acest lucru.

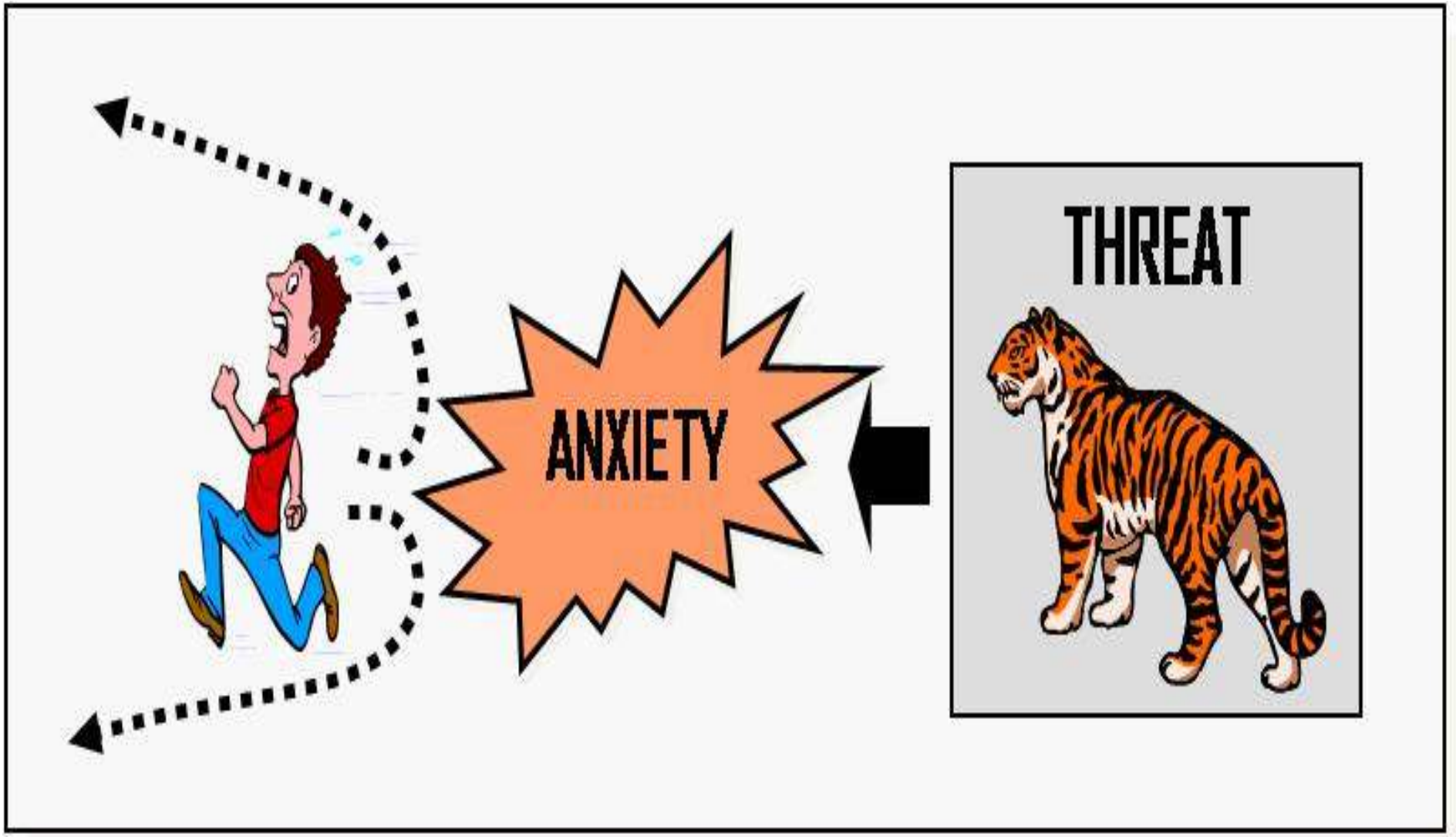
Leary, M.R. (2001). **Érzelem, megisnerés és társas érzelmek.**
In J. Forgács (szerk.): ***Érzelem és gondolkodás. Az érzelem szociálpszichológiája*,**
Budapest, Kairosz Kiadó.



Barlow, D.H., Ellard, K.K., Fairholme, C.P., Farchione, T.J. (2011). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Workbook.* New York. Oxford University Press, Inc.

- În absenţa sentimentelor de teamă nu am şti, că ne confruntăm cu o primejdie, exact aşa, cum în absenţa mâniei, nimic nu ne-ar informa – atunci, când suntem nedreptăţiţi – că trebuie să luptăm pentru impunerea drepturilor noastre.

- Concepute astfel, emoţiile funcţionează ca o busolă, care ne ajută să navigăm în lumea noastră, motivându-ne să recurgem la acţiunile şi comportamentele specifice, de multe ori automate, care sunt utile pentru supravieţuirea noastră în contextul dat.


THREAT
ANXIETY

Marra, T. (2005). *Dialectical Behavior Therapy in Private Practice. A Practical and Comprehensive Guide*. Oakland. CA. New Harbinger.

- **Din punctul de vedere al modelelor funcţionale ale emoţiilor, pot fi considerate adaptive acele reacţii emoţionale, care corespund solicitărilor particulare ale unui „context provocator” (‘‘incentive context’’) dat.**

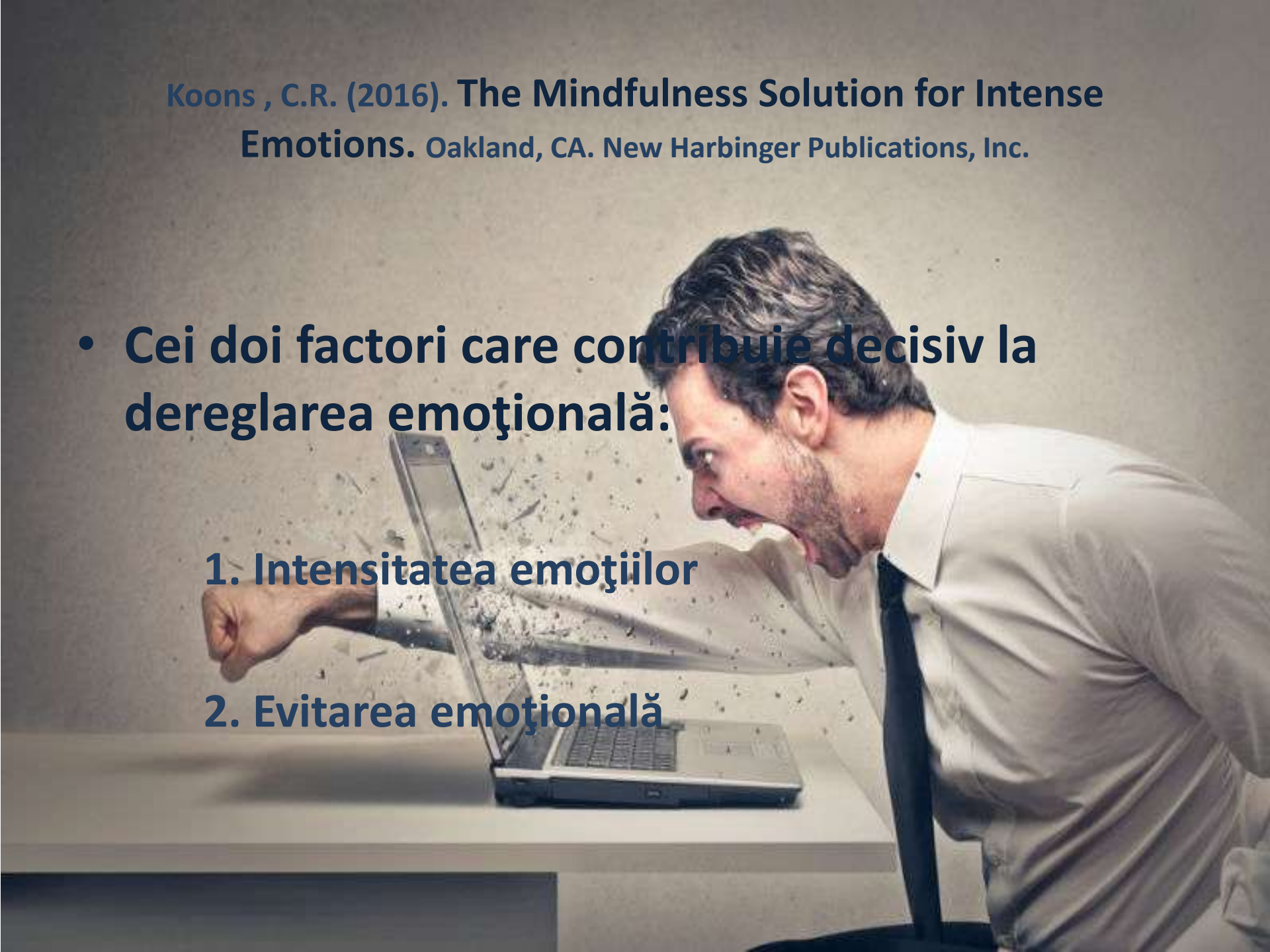
- **În cazul unor emoţii cum ar fi teama, tristeţea, mânia, sau dezgustul, datele empirice care confirmă acest lucru sunt apreciate ca fiind „clare”. (Coifman şi colab, 2016)**

Emoţii primare adaptive VS dezadaptive

(Greenberg, 2015)

Emoţii primare adaptive	Emoţii primare dezadaptive
► sunt proaspete şi noi (organizatoare) ► sunt experienţiate imediat ca răspuns la circumstanţele în schimbare ► se modifică atunci, când circumstanţele se modifică ► dacă sunt declanşate de stimuli externi, sunt rapide şi orientate înspre acţiune ► dacă sunt declanşate de stimuli interni, sunt mai lente ► permit clientului să simtă „Da, asta e!" ► promovează ataşamentul şi coerenţa sinelui	► sunt familiare şi vechi (dezorganizatoare) ► sunt copleşitoare (clientul se simte "prins" în ele ► sunt resimţite la fel de rele de fiecare dată ► nu se modifică atunci, când se modifică circumstanţele ► sunt dificile, profunde şi deranjante ► de multe ori sunt asociate cu sinele (selful) ► sunt parte a identităţii persoanei ► sunt acompaniate de o voce destructivă ► distrug ataşamentul şi coerenţa sinelui

Koons , C.R. (2016). **The Mindfulness Solution for Intense Emotions.** Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.



- **Cei doi factori care contribuie decisiv la dereglarea emoţională:**

  1. **Intensitatea emoţiilor**

  2. **Evitarea emoţională**

Vargha J.L., Szabó K.G. (2009):

Klinikai pszichológia. 1. rész. Egyetemi jegyzet.

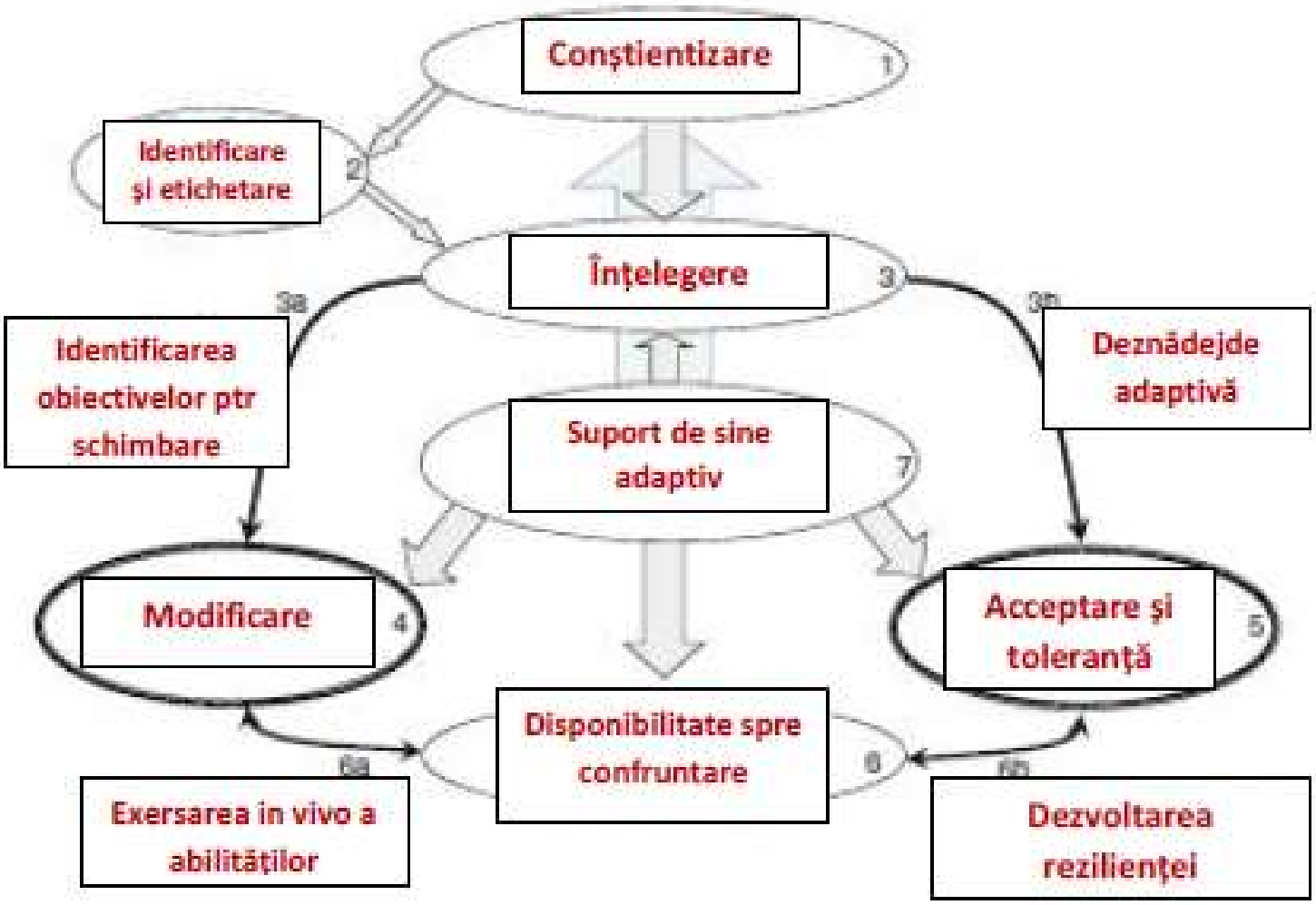
Cluj. Presa Universitară Clujeană.

MODULAREA EMOȚIILOR			
Deficitară	Optimă	Exagerată	Oscilantă
•pierderea controlului •emoții excesiv de intense •compasiune sau iritare	•reacții autentice •echilibru emoțional •congruență	•reacții inhibate •alexitimie •platitudine emoțională	•inconstanță •derută •dezorientare

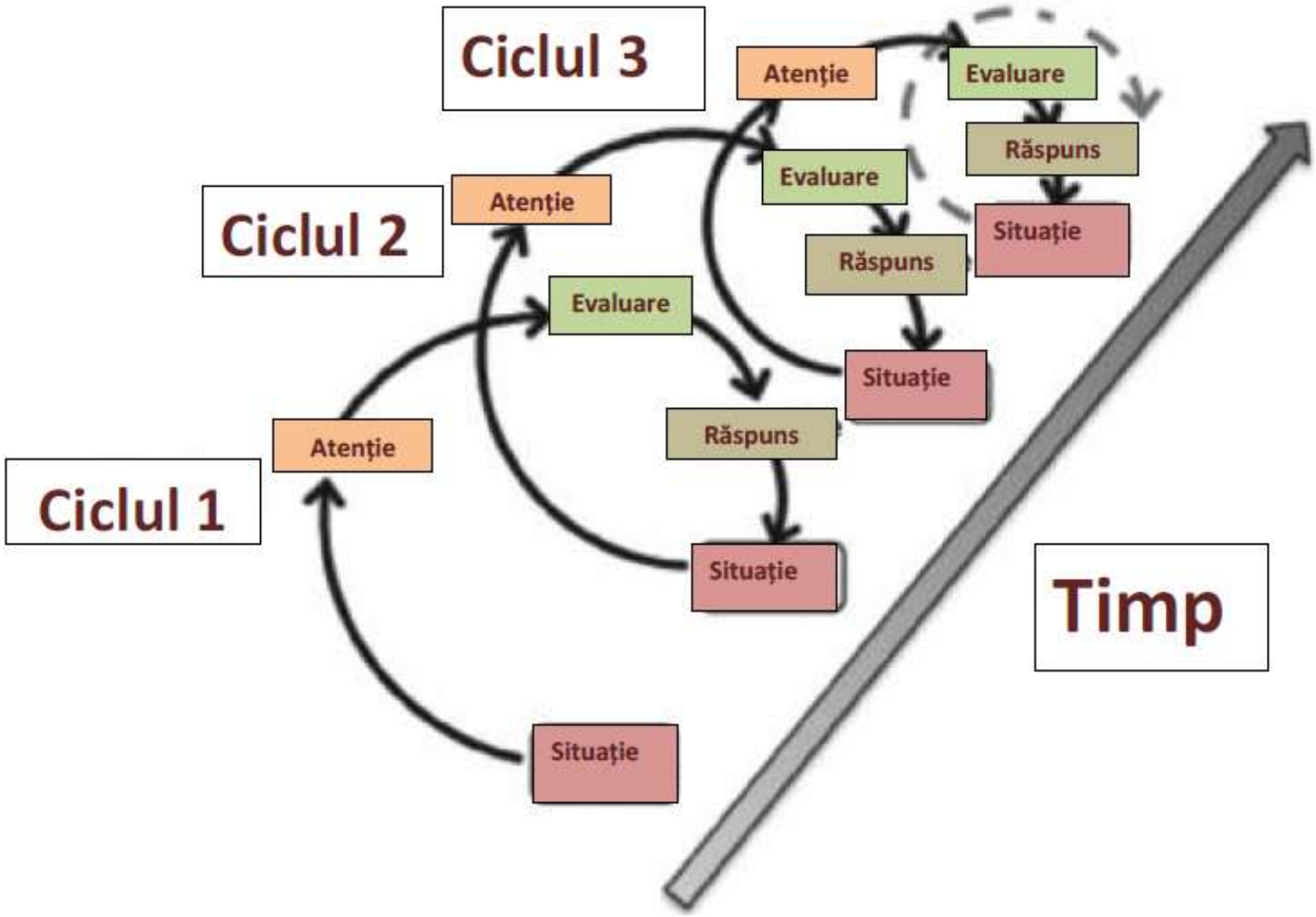
M. Berking, M., and B. Whitley, B. (2014).

Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual.

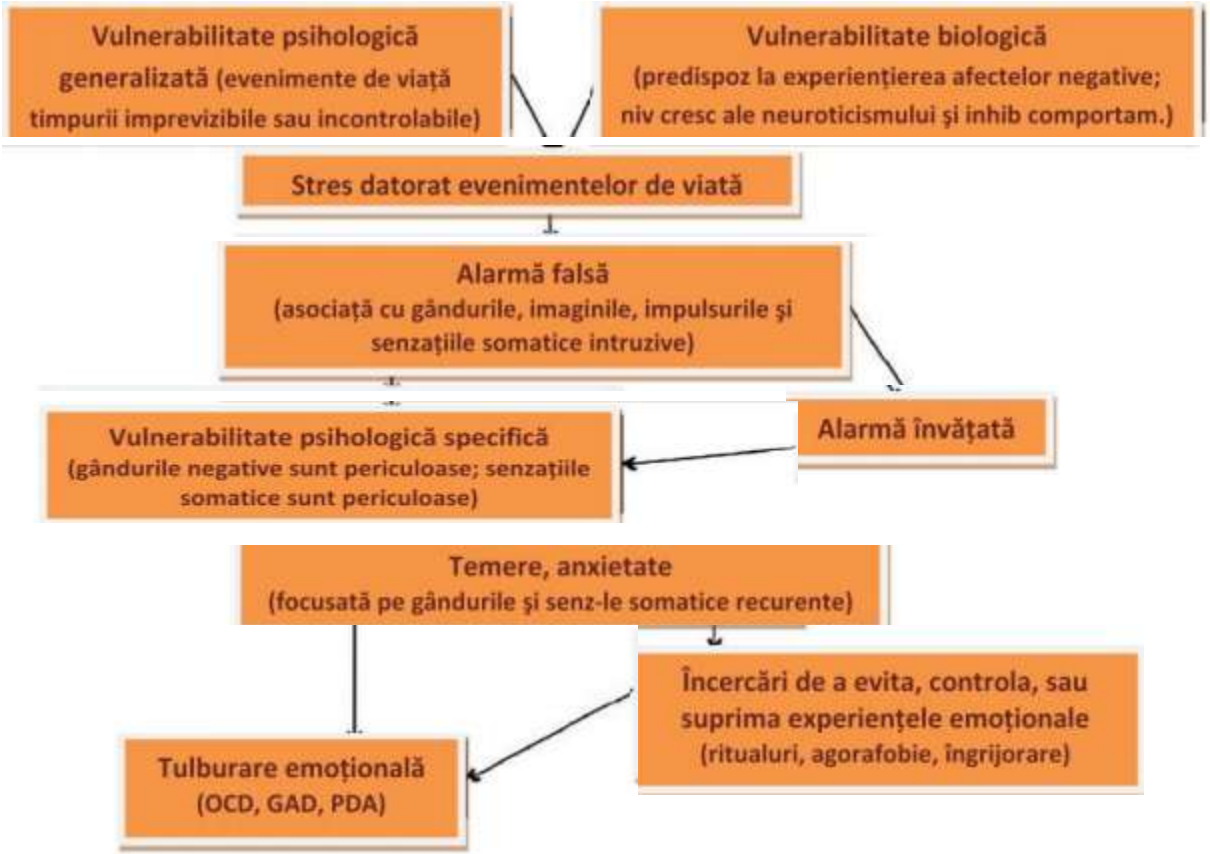
New York.Springer Science+Business Media.



Gross, J.J. (2015). **Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects.**
Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory.
26:1. 1-26.



Originea tulburărilor emoţionale în viziunea
PROTOCOLULUI UNIFICAT

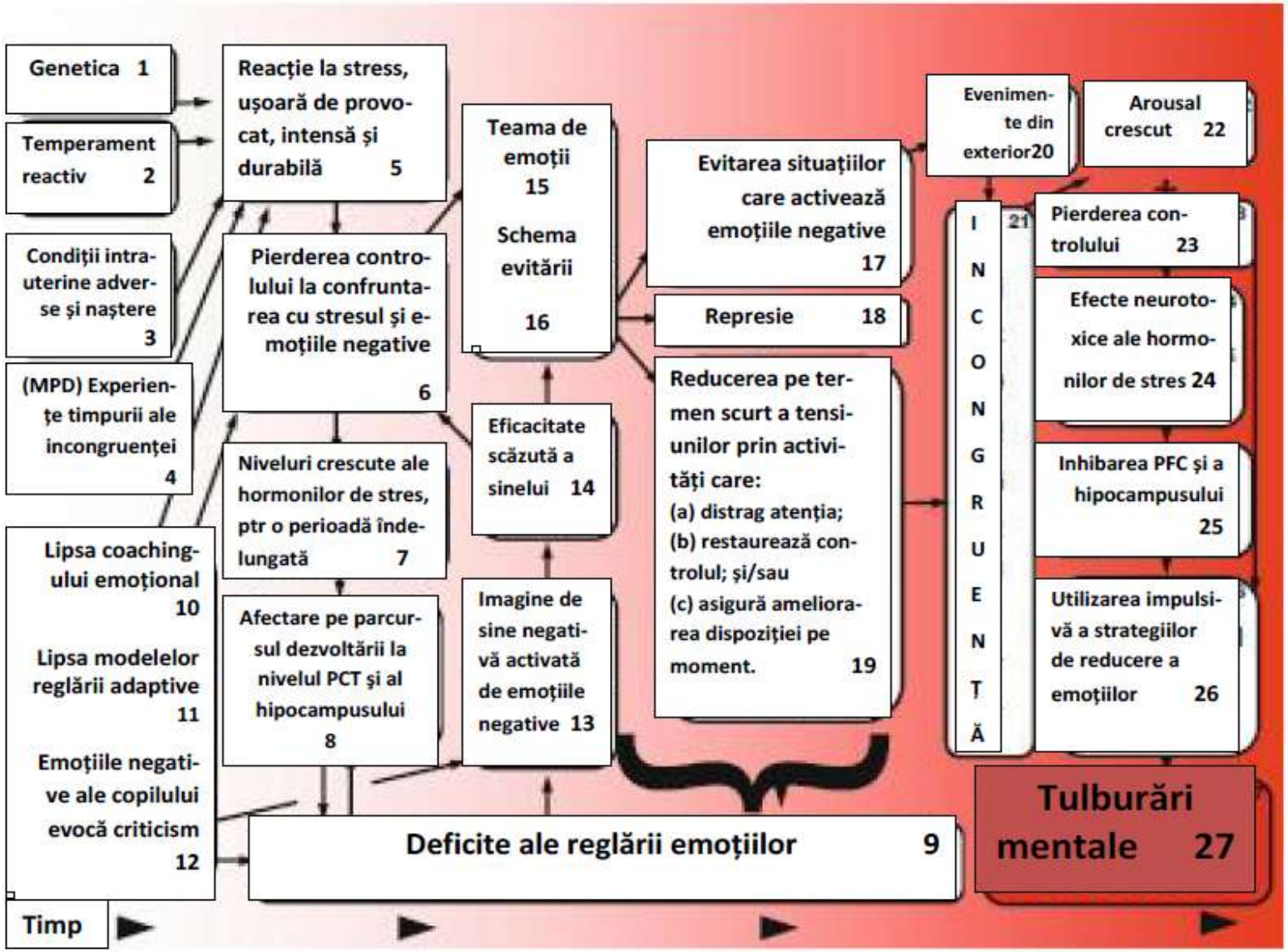


Boisseau, et al,2015

M. Berking, M., and B. Whitley, B. (2014).

Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual.

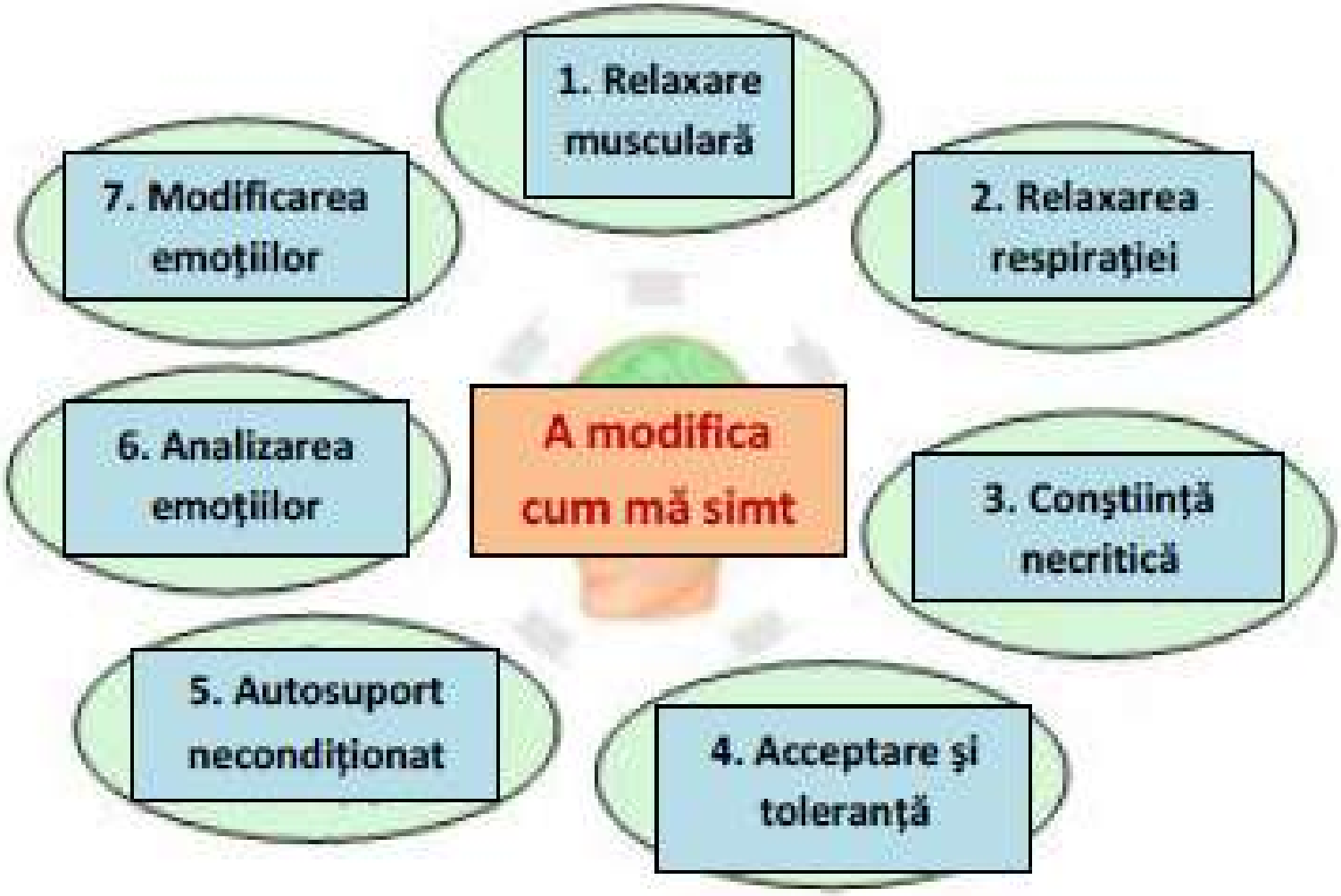
New York.Springer Science+Business Media.



M. Berking, M., and B. Whitley, B. (2014).

Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual.

(Abilităţi şi secvenţe **ART**)



Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R. (2014). *The upside of your dark side: why being your whole self – not just your "good" self – drives success and fulfillment.* New York, NY. Hudson Street Press.

- **Patru motive fundamentale pentru care evităm emoțiile negative:**
  - 1. Sunt neplăcute.
  - 2. Reprezintă împotmolirea într-un impas
  - 3. Sunt asociate cu pierderea controlului.
  - 4. Sunt percepute (corect!) ca implicând costuri sociale.

- **Filosofia evitării susține că:**

- **1. emoțiile negative reprezintă o problemă;**
- **2. emoțiile negative sunt promotorul suferinței;**
- **3. dacă vrei să trăiești, trebuie să/ți învingi emoțiile negative.**

•GAFe

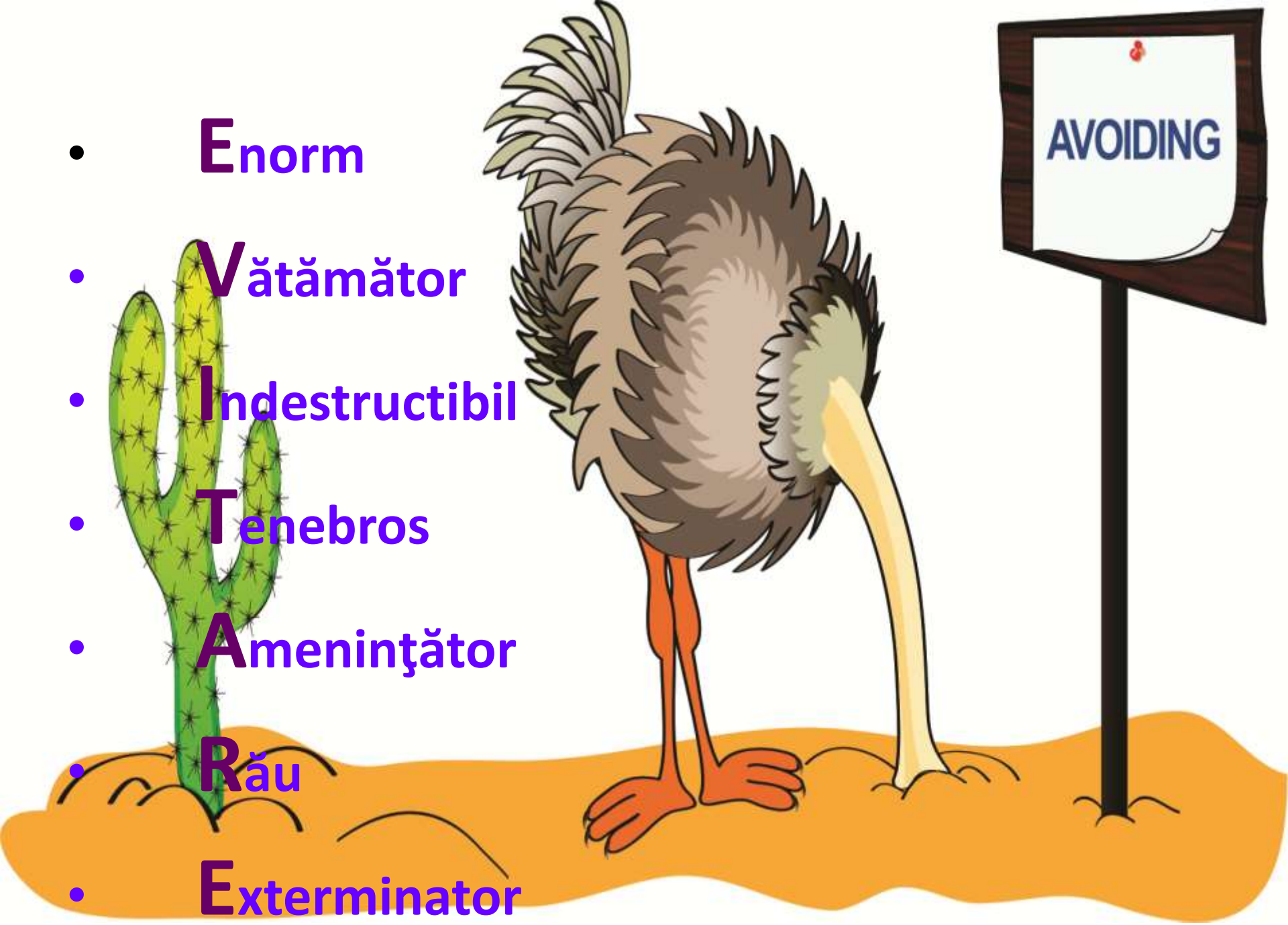
- Griji
- Anxietăţi
- Frici

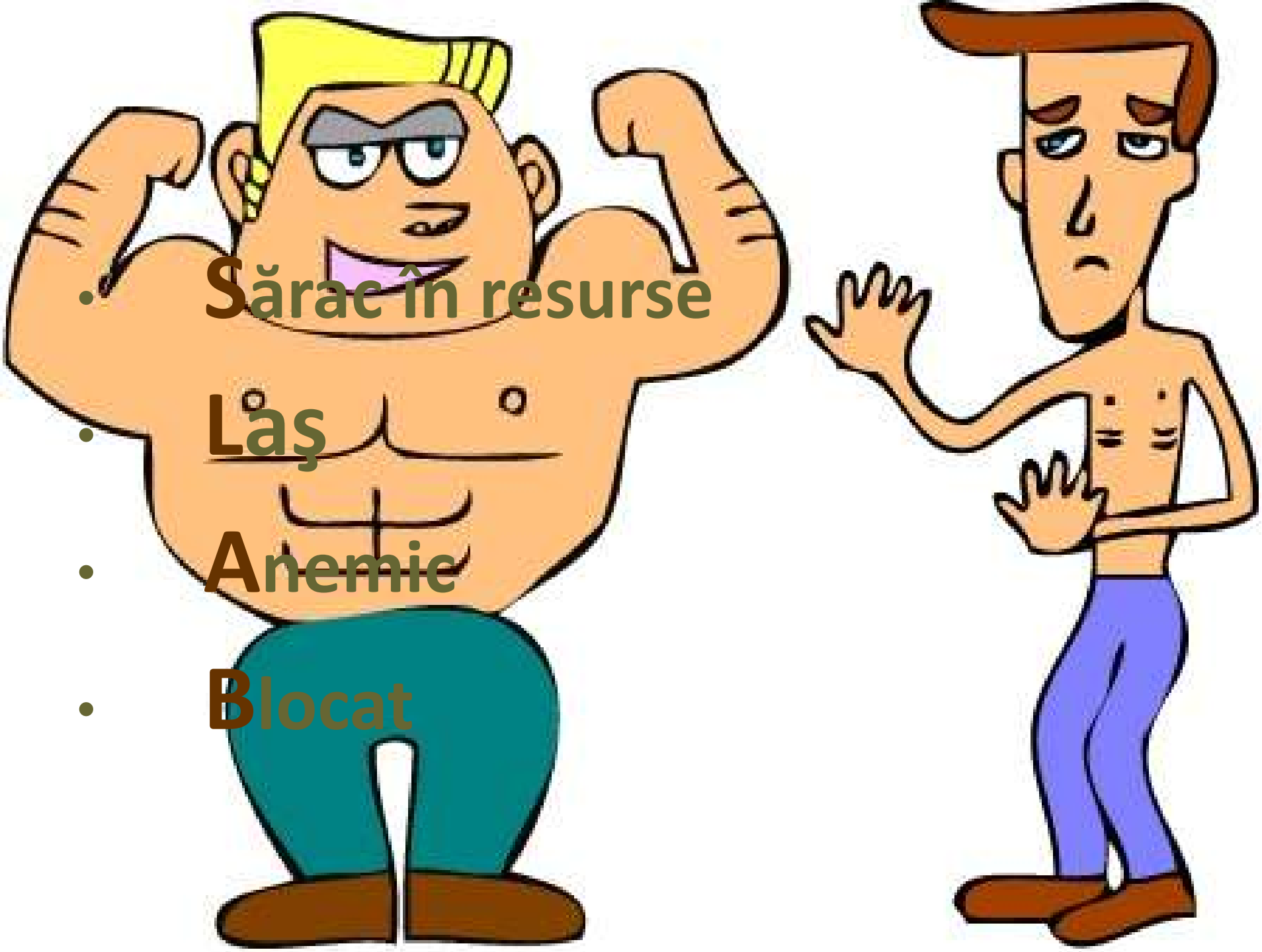
TEAMA

- Toxică
- de Evitat
- Alarmantă
- Malefică
- Agresivă

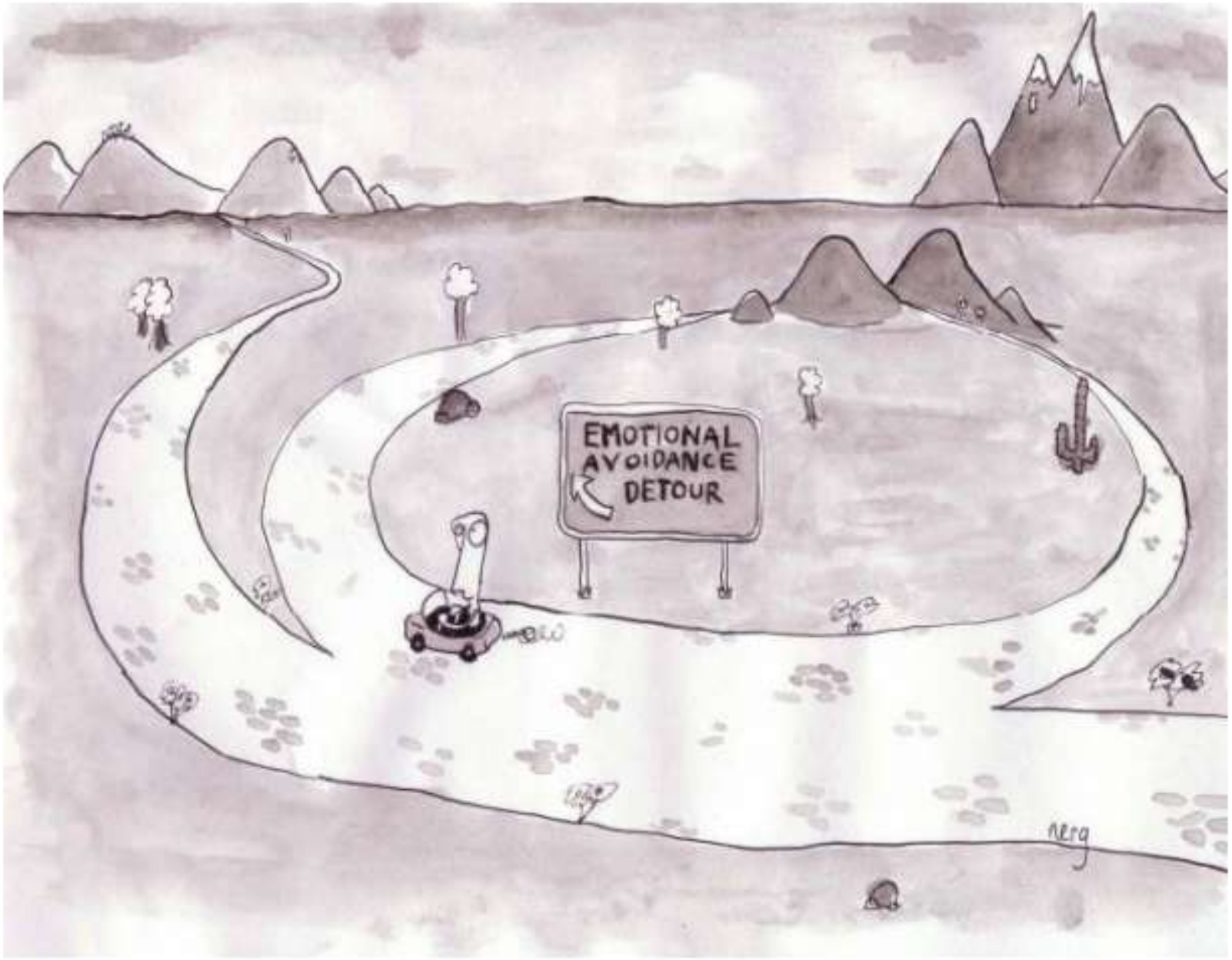
Evită-mă!
Evită-mă!
EVITĂ-MĂ!
EVITĂ-MĂ!

- **E**norm
- **V**ătămător
- **I**ndestructibil
- **T**enebros
- **A**meninţător
- **R**ău
- **E**xterminator





- Sărac în resurse
- Laş
- Anemic
- Blocat


EMOTIONAL
AVOIDANCE
DETOUR
nerg

JamMan
LOOPER/PHRASE SAMPLER
DigiTech
LOOP
SINGLE
CARD BUSY
99
LOOP LEVEL
RHYTHM LEVEL
MIC LEVEL
INST LEVEL
INST/MIC
STOP
AUX INPUT
FINISH
MINUS CENTER
FULL RANGE AMP
RECORD
PLAY
OVERDUB
REC MODE
STOP MODE
AUTO REC
DELETE
TEMPO
TIME SIGNATURE
LOOP/SINGLE
RHYTHM TYPE
STORE
EXIT
SHIFT
STOP/TEMPO
(HOLD) CLEAR
REC/PLAY/OVERDUB
(HOLD) UNDO
DigiTech
DigiTech

FRPFICA

- Fuziunea
- Renunţarea
- Inhibiţia
- Capitularea
- Adăpostirea

- **P**ierderea controlului
- **A**ngoasa
- **N**eputinţa
- **I**ntoleranţa
- **C**atastrofizarea
- **A**gitaţia

- **Filosofia acceptării susține că:**

- **1. Anxietatea reprezintă o parte a vieții normale și nu o cauză a neființei.**
- **2. Dacă dorești să trăiești o viață valorizată, trebuie să îți asumi tot ceea ce este parte a condiției umane.**
- **3. Poți trăi o viață bogată și încărcată de sens în timp ce îți asumi emoțiile negative.**

© Caters News Agency

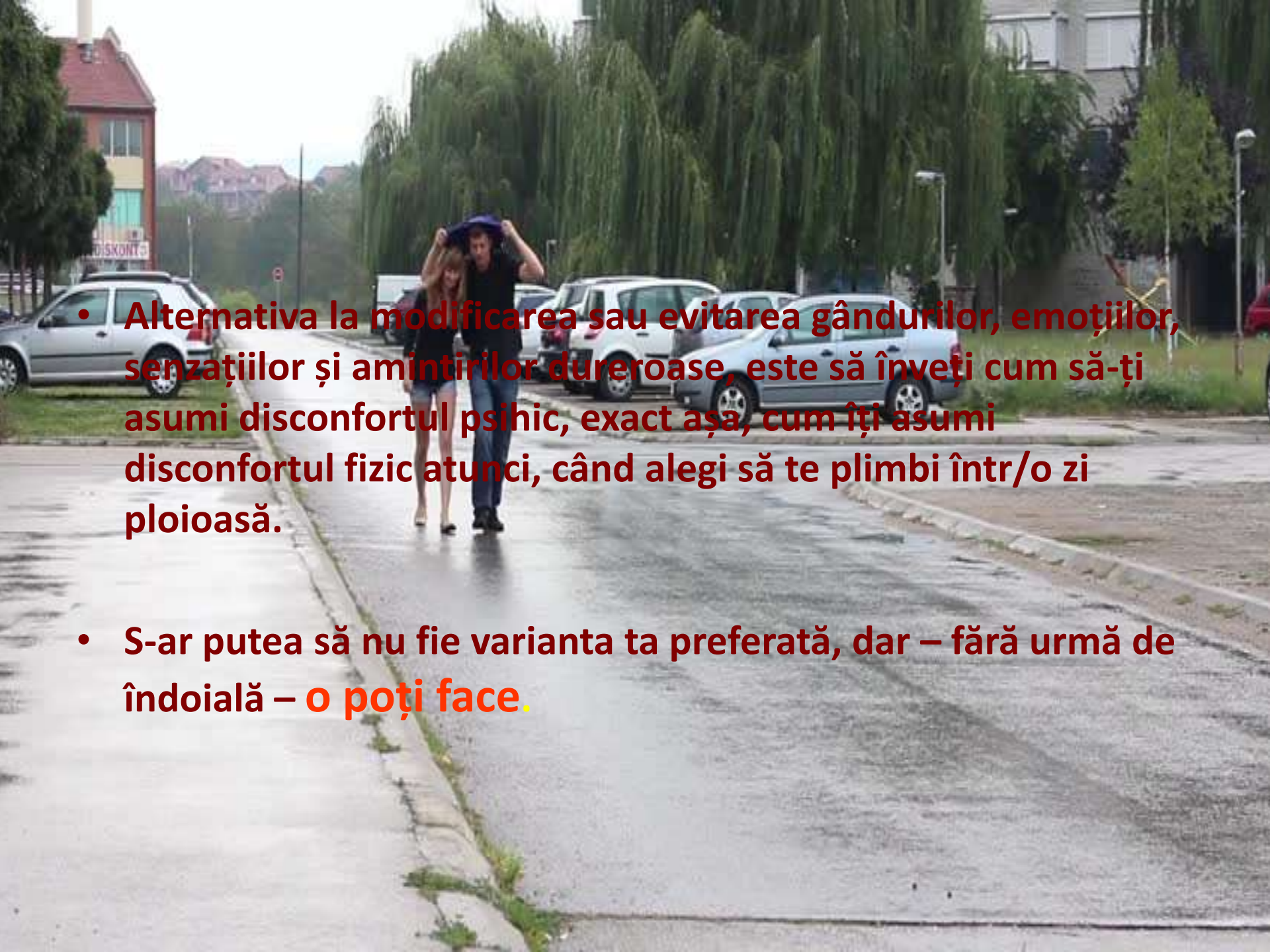
tema

- trecătoare
- experienţă
- antrenament
- mascaradă
- acceptabilă

- Convingere
- Rezistenţă
- Energie
- Devotament

- Contemplare
- Acceptare
- Liniște
- Mindfulness (conştiinţă deplină)

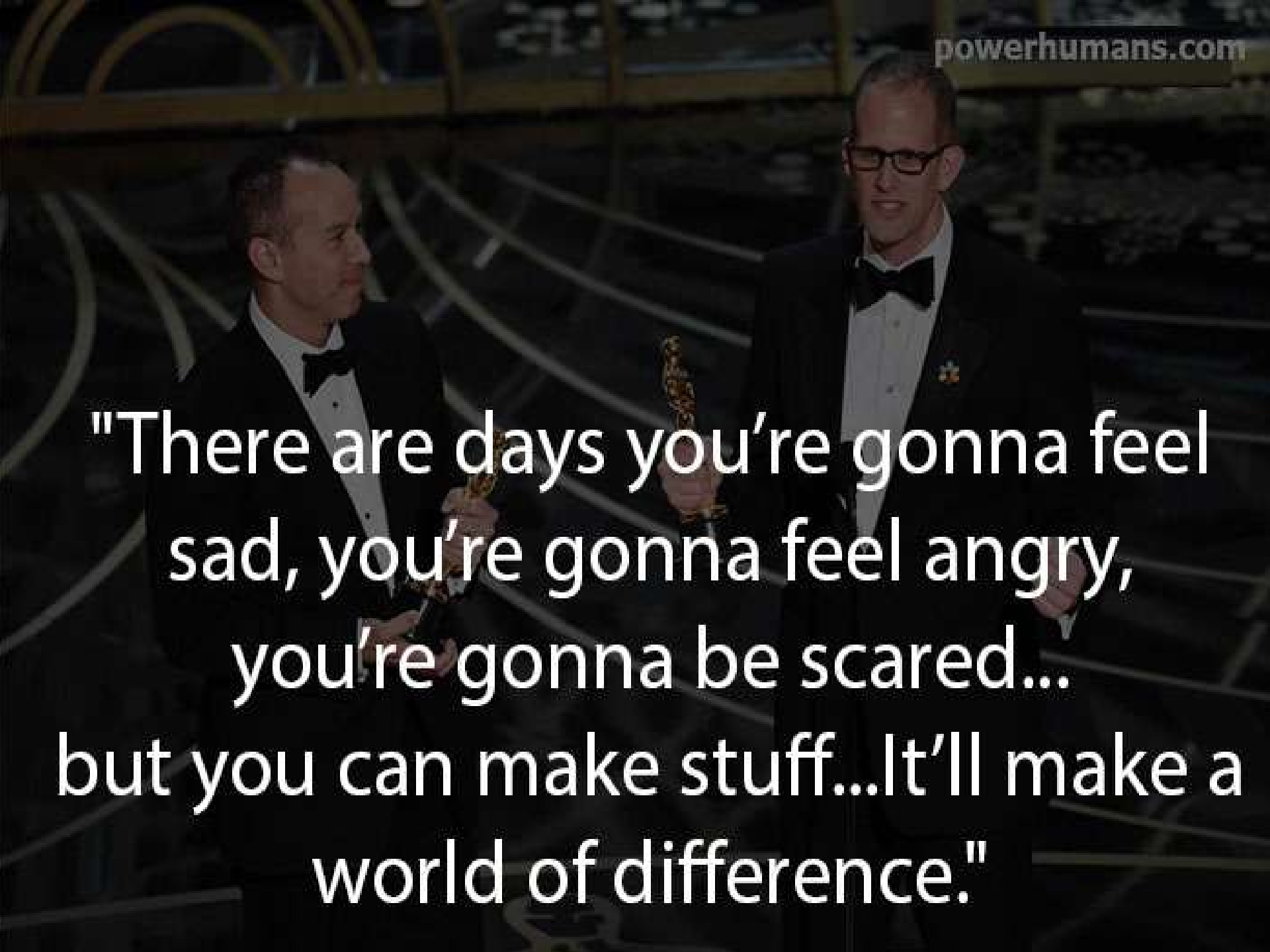
- Acord
- Consimţit
- Conştient, cu
- Experienţierea în
- Prezent a
- Trăirilor legate de
- Anxietate şi
- Renunţarea la
- Evitare



- Alternativa la modificarea sau evitarea gândurilor, emoțiilor, senzațiilor și amintirilor dureroase, este să înveți cum să-ți asumi disconfortul psihic, exact așa, cum îți asumi disconfortul fizic atunci, când alegi să te plimbi într/o zi ploioasă.

- S-ar putea să nu fie varianta ta preferată, dar – fără urmă de îndoială – o poți face.

- Fă un pas înapoi şi imaginează-ţi cât de eliberat te-ai simţi dacă te-ai putea bucura de o viaţă în care gândurile şi emoţiile nedorite nu ar fi un inamic pe care trebuie să-l învingi.
- Imaginează-ţi că aceste gânduri şi emoţii sunt precum muzica pe care o asculţi la radio, cântând pe fundal; este întotdeauna acolo, dar poţi decide cât de multă atenţie merită să îi acorzi.
- Ideea centrală în ACT este că porţi în tine gândurile şi emoţiile dificile, le observi, dar nu eşti unul şi acelaşi lucru cu ele.


powerhumans.com
"There are days you're gonna feel sad, you're gonna feel angry, you're gonna be scared... but you can make stuff...It'll make a world of difference."

Hofmann, S.G., Asmundson, G.J.G., Beck, A.T. (2013).

The Science of Cognitive Therapy.

Behavior Therapy. 44. 199–212.

- CT nu-şi propune ca obiectiv eliminarea ori reglarea reacţiilor emoţionale evaluate ca negative, ca de ex teama, tristeţea, mânia, sau nivelurile crescute ale distresului, în general.

- Obiectivul real este dezvoltarea acelor abilităţi ale clientului, care să-i permită acestuia evaluări mai realiste şi mai acurate ale situaţiilor cu care se confruntă.

- **Cele cinci secvenţe ale coachinguiui emoţional descrise de Gottman (op cit.):**
- **►1. Conştientizaţi emoţiile persoanei**
- **►2. Recunoaşteţi emoţia ca reprezentând o oportunitate pentru intimitate şi învăţare**
- **►3. Ascultaţi empatic, validând sentimentele persoanei.**
- **►4. Ajutaţi persoana să găsească cuvinte pentru exprimarea emoţiei pe care o trăieşte**
- **►5. Stabiliţi limite în timp ce exploraţi.**

- **Gottman (1997**

Km/h
Stare emoţională
180
Violenţă

Km/h	Stare emoţională
180	Violenţă
160	Agresivitate
140	Izbucnire nervoasă
120	Mânie
110	Supărare
100	Iritare
90	Agitaţie, deranjare
80	Frustrare, nemulţumire
70	Uşoară neplăcere
60	Calm, linişte

© Simon Czapp/Solent News

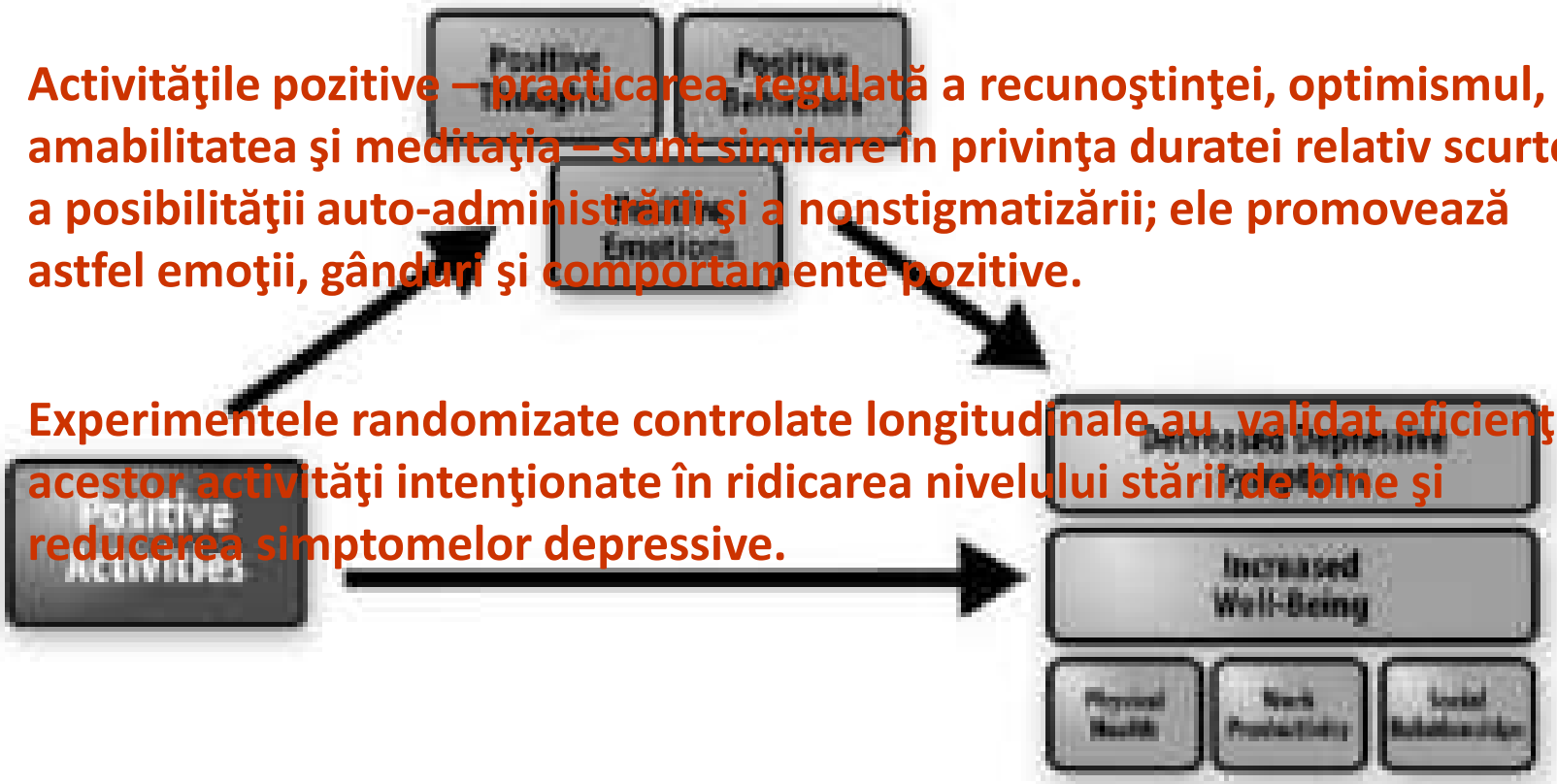
Can't fake
it anymore.

The doctor explains to them that Mr.Behrman died of this because he was all night outside during the storm , paining his masterpiece the last leaf !

Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). Delivering Happiness: Translating Positive Psychology Intervention Research for Treating Major and Minor Depressive Disorders. *Journal of Happiness Studies, 14, 635-654*.

- Activităţile pozitive – practicarea regulată a recunoştinţei, optimismul, amabilitatea şi meditaţia – sunt similare în privinţa duratei relativ scurte, a posibilităţii auto-administrării şi a nonstigmatizării; ele promovează astfel emoţii, gânduri şi comportamente pozitive.

- Experimentele randomizate controlate longitudinale au validat eficienţa acestor activităţi intenţionate în ridicarea nivelului stării de bine şi reducerea simptomelor depressive.



Jacob, G.A., Ower, N., Buchholz, A. (2013). The role of experiential avoidance, psychopathology, and borderline personality features in experiencing positive emotions: A path analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 44. 61-68.

- Strategiile terapeutice care vizează emoţiile pozitive recurg la strategii diferite pentru reconstruirea resurselor personale şi a emoţiilor pozitive, incluzând tehnicile de meditaţie (Fredrickson, Cohn, Coffrey, Pek, & Finkel, 2008), ori cele de imagerie pozitivă (Tarrier, 2010).

- Studiile experimentale au pus în evidenţă capacitatea tehnicilor de imagerie pozitivă de a spori emoţiile pozitive (Holmes, Lang, & Shah, 2009) chiar şi în cazul clienţilor BPD (Jacob et al., 2011).

Davidson, R.J., McEwen, B.S. (2012). **Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being.** *Nature Neuroscience*. 15. 5. 689-695.

- **Din ce în ce mai multe studii demonstrează, că intervenţiile terapeutice şi programele de antrenament specifice produc modificări funcţionale şi structurale în creier.**

JamMan
LOOPER/PHRASE SAMPLER
DigiTech
LOOP
SINGLE
CARD BUSY
99
LOOP LEVEL
RHYTHM LEVEL
MIC LEVEL
INST LEVEL
INST/MIC
STOP
AUX INPUT
FINISH
MINUS CENTER
FULL RANGE AMP
RECORD
PLAY
OVERDUB
REC MODE
STOP MODE
AUTO REC
DELETE
TEMPO
TIME SIGNATURE
LOOP/SINGLE
RHYTHM TYPE
STORE
EXIT
SHIFT
STOP/TEMPO
(HOLD) CLEAR
REC/PLAY/OVERDUB
(HOLD) UNDO
DigiTech
DigiTech

Nu poţi avea întotdeauna
ceea ce îţi doreşti!