

**Prezentare din partea**

*Psi-Focus*

**INSTITUTUL**

**pentru**

**TEHNOLOGII  
PSIHOLOGICE  
CONTEXTUALE**



DIETZ




**PSIHO**

**T  
R  
A  
U  
M  
A**

# **AVERTISMENT!**

**Orice legătură între conținutul acestei prezentări și cercetările științifice riguroase din domeniul psihologiei este DELOC întâmplătoare!**

A dramatic landscape featuring a single, full-canopied tree standing in the center of a vast, green field. The sky is dark and stormy, with several bright lightning bolts striking down. The overall mood is intense and somber.

**Depreciere sau creștere  
în urma traumei?**

**Pierderi**

**DECEPTII**

**Boală**

**ACCIDENTE**

**Divorț**

**VIOL**

**Eșecuri**

**TRAUUME**

**TRĂDARE**

**Abuz**

**AGRESARE**

**CATASTROFE  
NATURALE**

Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. (1999). Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Mahwah, NJ. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.

- Dacă definim traumele pe baza unor criterii suficient de largi, este evident că un procentaj crescut al oamenilor, sau poate chiar toți, vor experiența de-a lungul vieții măcar o pierdere importantă, o tragedie, sau o catastrofă.



Edited by

LAWRENCE G. CALHOUN + RICHARD G. TEDESCHI





# STRESARE POST TRAUMATICĂ

- *Expunere la*
- *Evenimentul*
- *Traumatic*
- *Singurătate*
- *Resurse deficitare*
- *Regresie*
- *Angoasă*
- *Suferință*

- **sTRESARE**
- **sTRE'SARE**
- **STRESARE**
- **STRESARE**
- **STRESARE**

Moore, B.A., Newbauer, J.F. (2015). Trauma- and Stressor-Related Disorders. In L. Sperry, J. Carlson, J.D. Sauerheber, J. Sperry (eds.). *Psychopathology and psychotherapy: DSM-5 diagnosis, case conceptualization, and Treatment*. Third edition. New York, NY. Routledge.

**Retrăirea**

**Evitarea**

**PTSD**

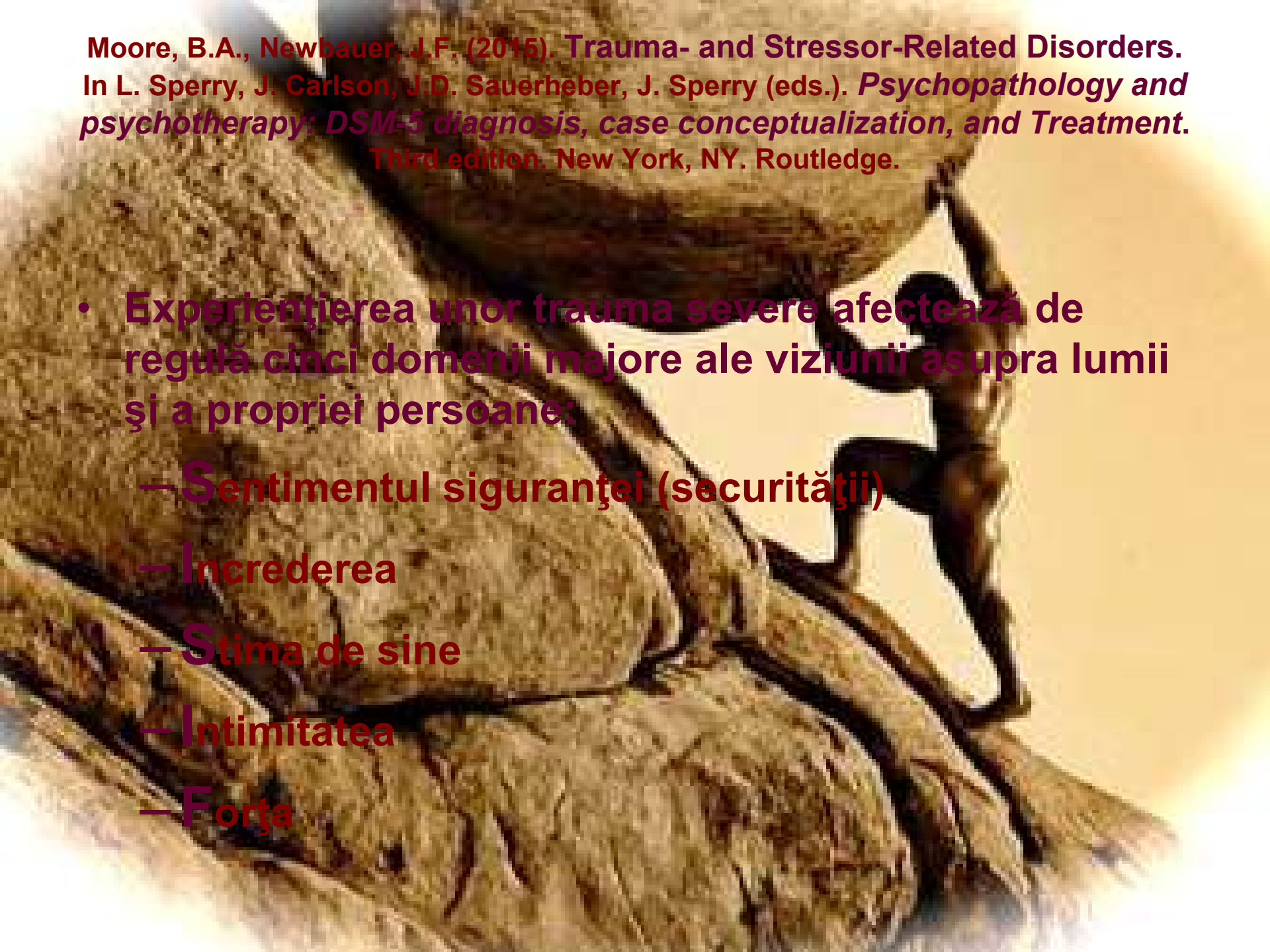
**Dispoziția  
negativă**

**Arousalul**



Moore, B.A., Newbauer, J.F. (2015). Trauma- and Stressor-Related Disorders. In L. Sperry, J. Carlson, J.D. Sauerheber, J. Sperry (eds.). *Psychopathology and psychotherapy: DSM-5 diagnosis, case conceptualization, and Treatment*. Third edition. New York, NY. Routledge.

- **Experiențierea unor trauma severe afectează de regulă cinci domenii majore ale viziunii asupra lumii și a propriei persoane:**
  - **Sentimentul siguranței (securității)**
  - **Increderea**
  - **Stima de sine**
  - **Intimitatea**
  - **Forța**







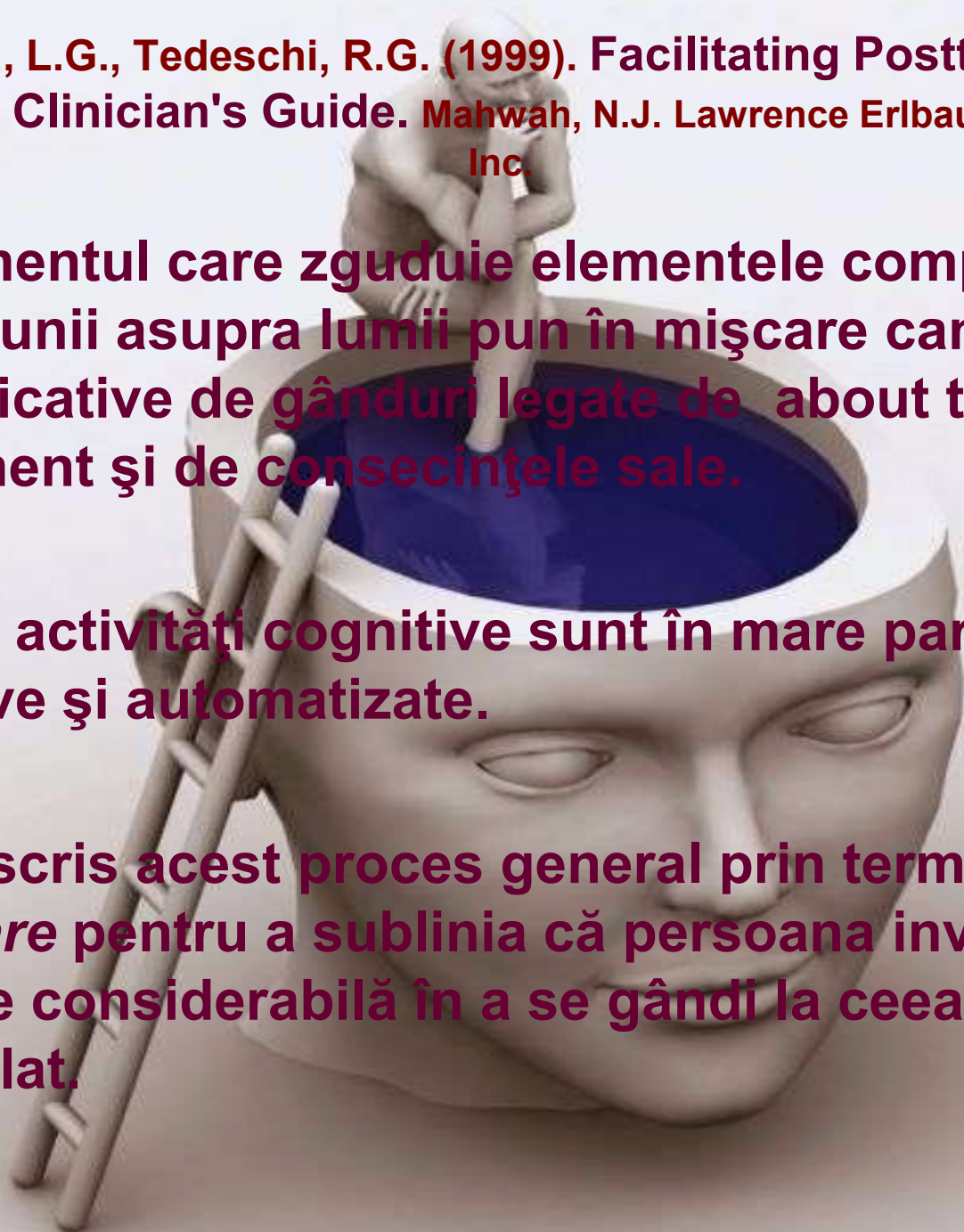
# EETCR

- *Expunere la*
- *Evenimentul*
- *Traumatic*
- *Confruntare*
- *Ruminare*



**Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. (1999). Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Mahwah, N.J. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.**

- **Evenimentul care zguduie elementele componente ale viziunii asupra lumii pun în mișcare cantități semnificative de gânduri legate de about the eveniment și de consecințele sale.**
- **Aceste activități cognitive sunt în mare parte intruzive și automatizate.**
- **Am descris acest proces general prin termenul *ruminare* pentru a sublinia că persoana investește energie considerabilă în a se gândi la ceea ce s-a întâmplat.**



# EETCRR

- *Expunere la*
- *Evenimentul*
- *Traumatic*
- *Confruntare*
- *Ruminare*
- *Reziliență*

# EETCRRS

- *Expunere la*
- *Evenimentul*
- *Traumatic*
- *Confruntare*
- *Ruminare*
- *Reziliență*
- *Stretch*

*Suplu*

*Tenace*

*Rezilient*

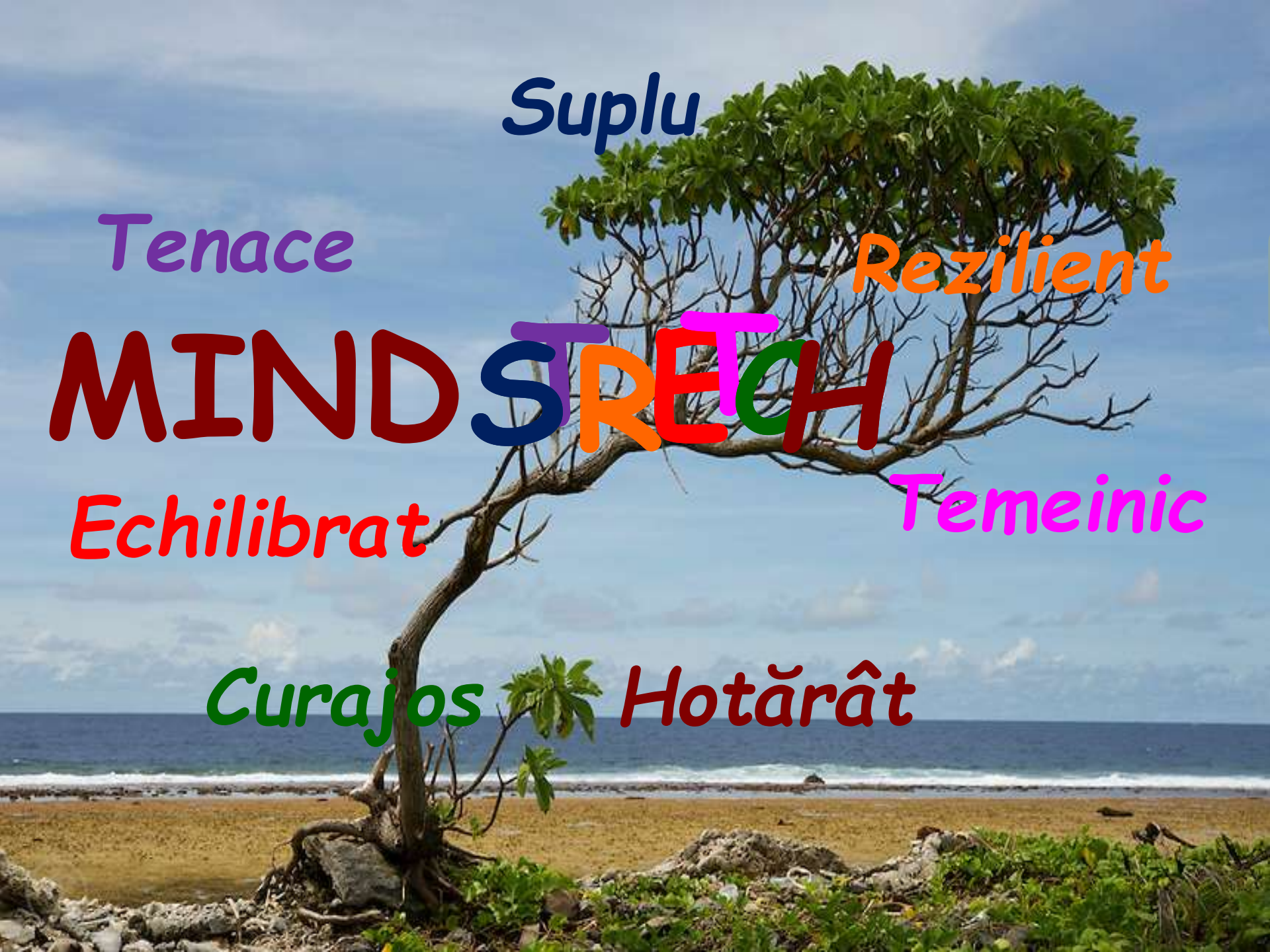
**MIND STRETCH**

*Echilibrat*

*Temeinic*

*Curajos*

*Hotărât*



# American Psychological Association (2013): **The road to resilience**

<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx#>

Retrieved 20.12.2013

- **Reziliența este procesul prin care ne adaptăm eficient la confruntarea cu adversități, traume, tragedii, amenințări sau surse semnificative ale stresului — ca de ex. problemele legate de familie, ori de relații, problemele grave legate de sănătate, ori de locul de muncă, sau de situația financiară.**
- **Cercetările au demonstrat că reziliența constituie un fenomen obișnuit, nu unul extraordinar.**
- **A fi rezilient nu înseamnă să fii la adăpost de experiențele dificile sau de stres... De fapt, însuși drumul care duce spre reziliență este foarte probabil pavoazat cu stres emoțional considerabil.**

# modif

- *Expunere la*
- *Evenimentul*
- *Traumatic*
- *Compassiune*
- *Ruminare*
- *Recunoștință*
- *Stretch*

# EETCRSE

- *Expunere la*
- *Evenimentul*
- *Traumatic*
- *Confruntare*
- *Ruminare*
- *Reziliență*
- *Stretch*
- *Experiențiere*

EE TORSE







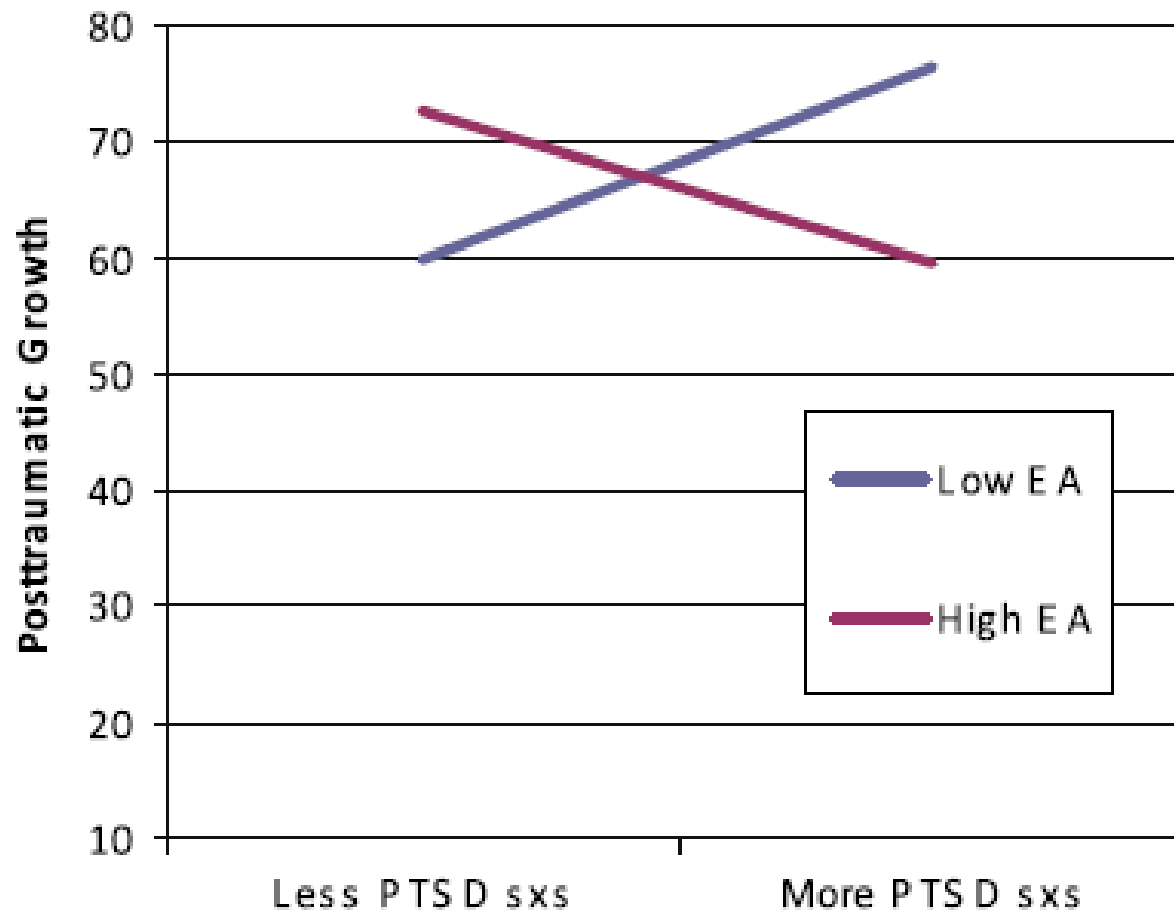
# Trauma



**Berger, R. (2015). Stress, trauma, and posttraumatic growth: social context, environment, and identities. New York, NY. Routledge.**

- **Beneficiile rezultate de pe urma confruntării cu evenimentele deosebit de stresante au inclus:**
  - ▶ **modificări ale percepției de sine, printre care:**
    - ♥ **încrederea mai mare în propria persoană;**
    - ♥ **eficacitatea superioară a sinelui;**
    - ♥ **valorizarea crescută a propriei persoane; și**
    - ♥ **bazarea în mai mare măsură pe propria persoană.**
  - ▶ **modificarea relațiilor interpersonale;**
  - ▶ **transformarea abordării generale a vieții;**
  - ▶ **spiritualitatea și religiozitatea;**
  - ▶ **luarea superioară la cunoștință a noilor posibilități; și**
  - ▶ **aprecierea superioară a vieții.**

Kashdan, T.B., Kane, J.Q. (2011). **Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator.** *Personality and Individual Differences*. 50. 84–89.



**Figure 1.** Post-traumatic growth as a function of experiential avoidance and post-traumatic distress. Notes: Simple effects were represented with post-traumatic stress symptoms and experiential avoidance defined as at least +1 and -1 standard deviations from the mean, respectively.

Poți

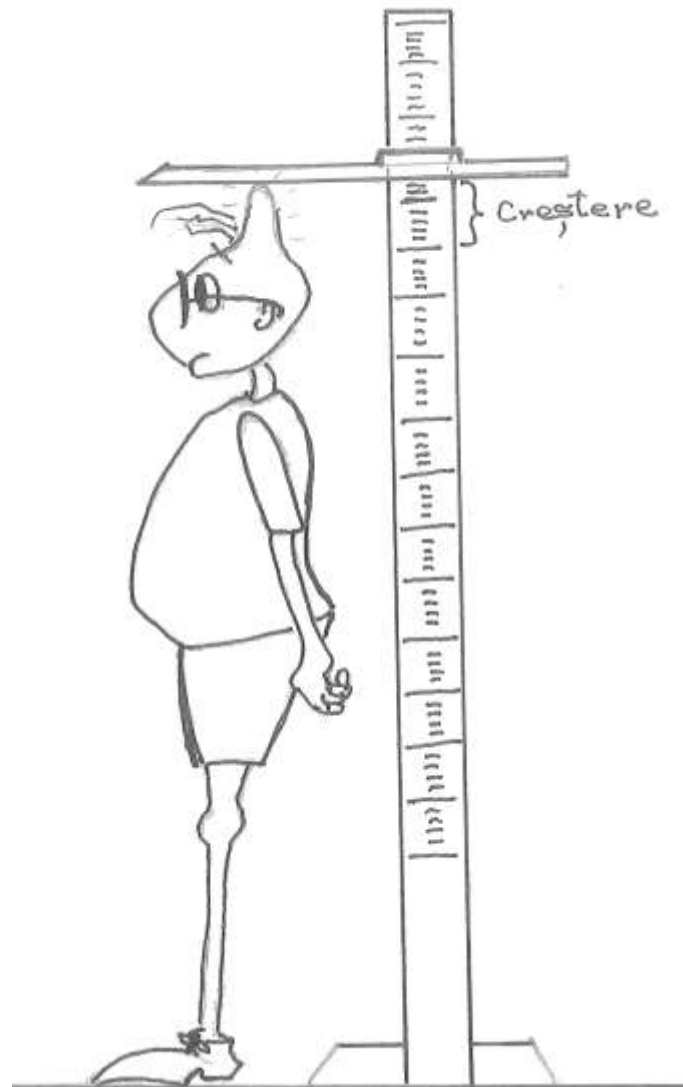
**CREȘTE TARE**

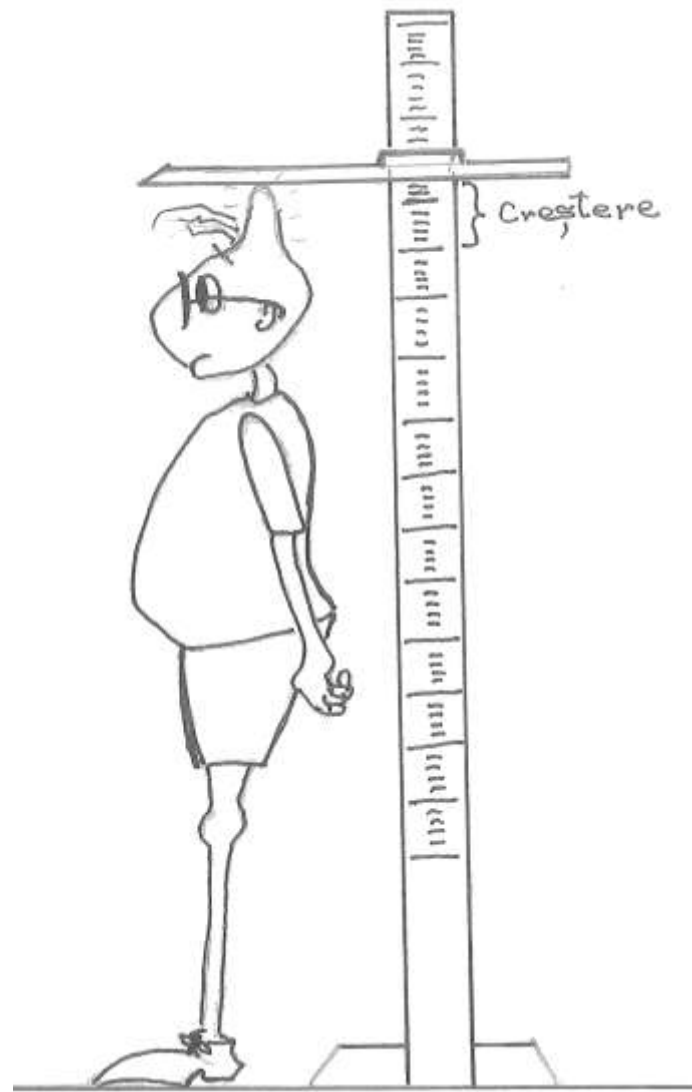
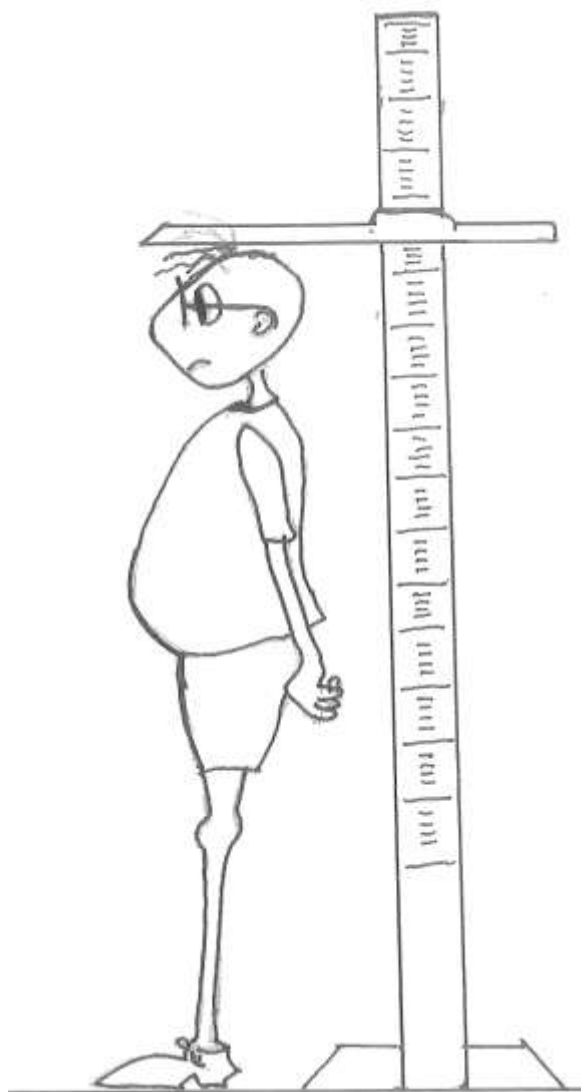
după o lovitură

**TARE în CREȘTET**

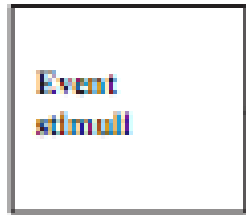
?

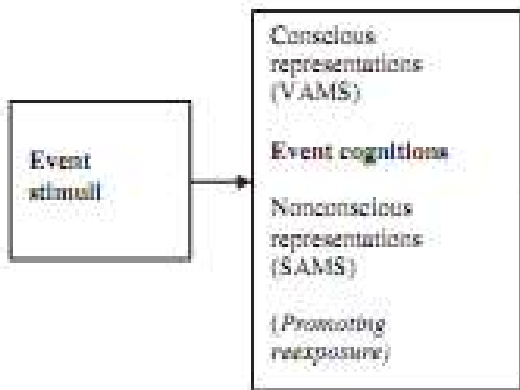






Joseph, S., Murphy, D., Regal, S. (2012). **An Affective–Cognitive Processing Model of Post-Traumatic Growth.** *Clinical Psychology and Psychotherapy.* 19. 316–325.





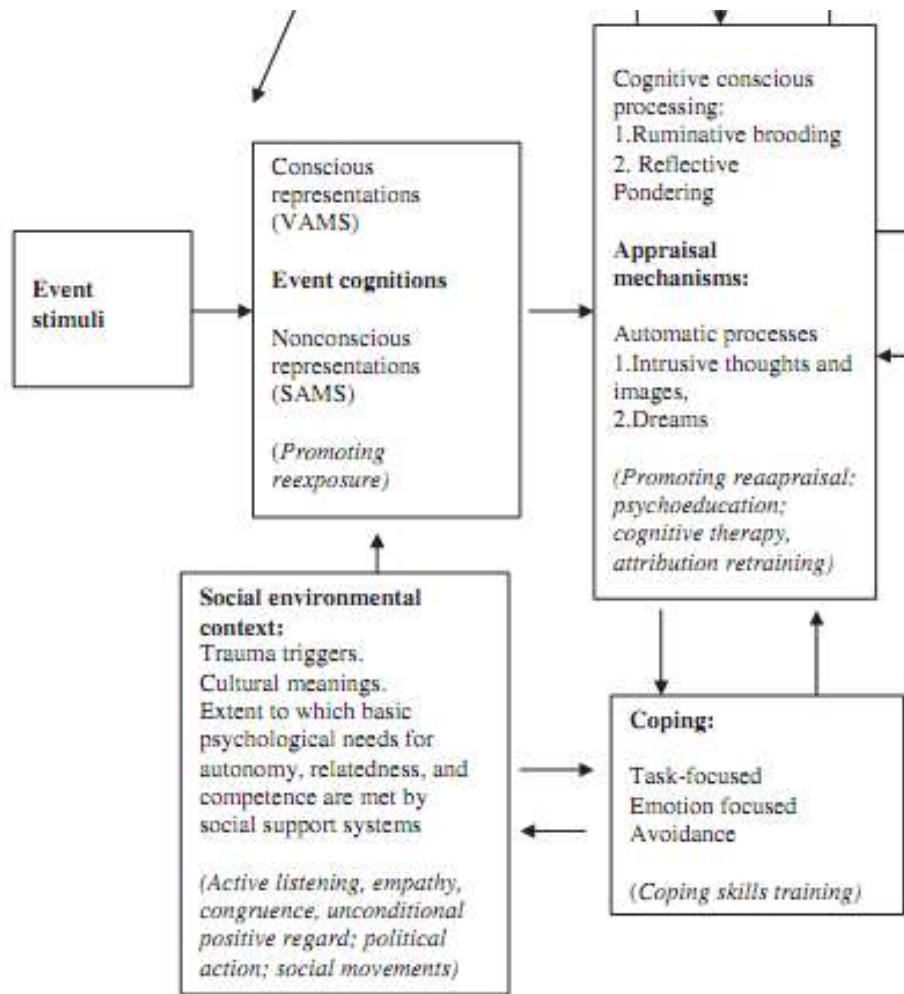


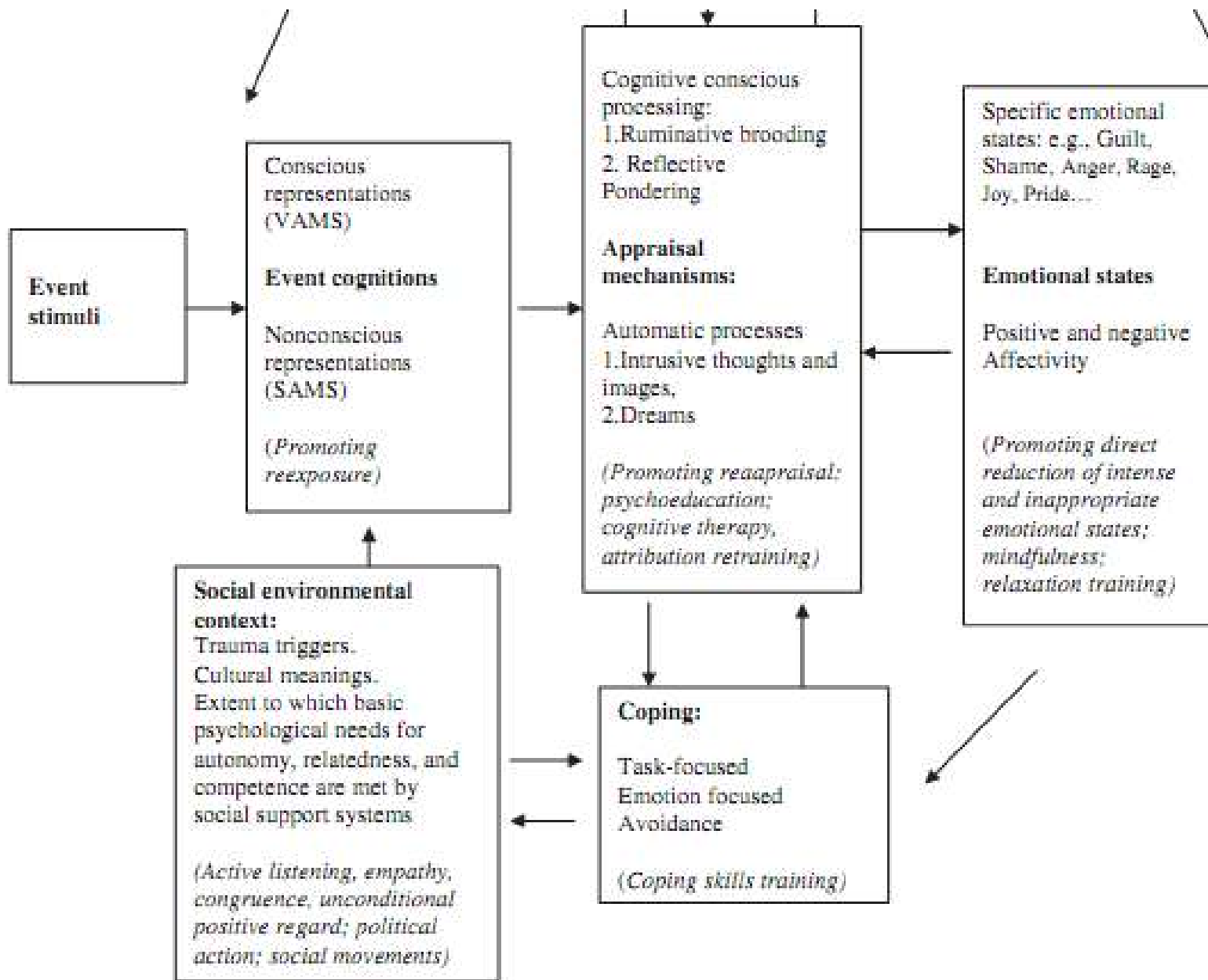
# Conscious Processing

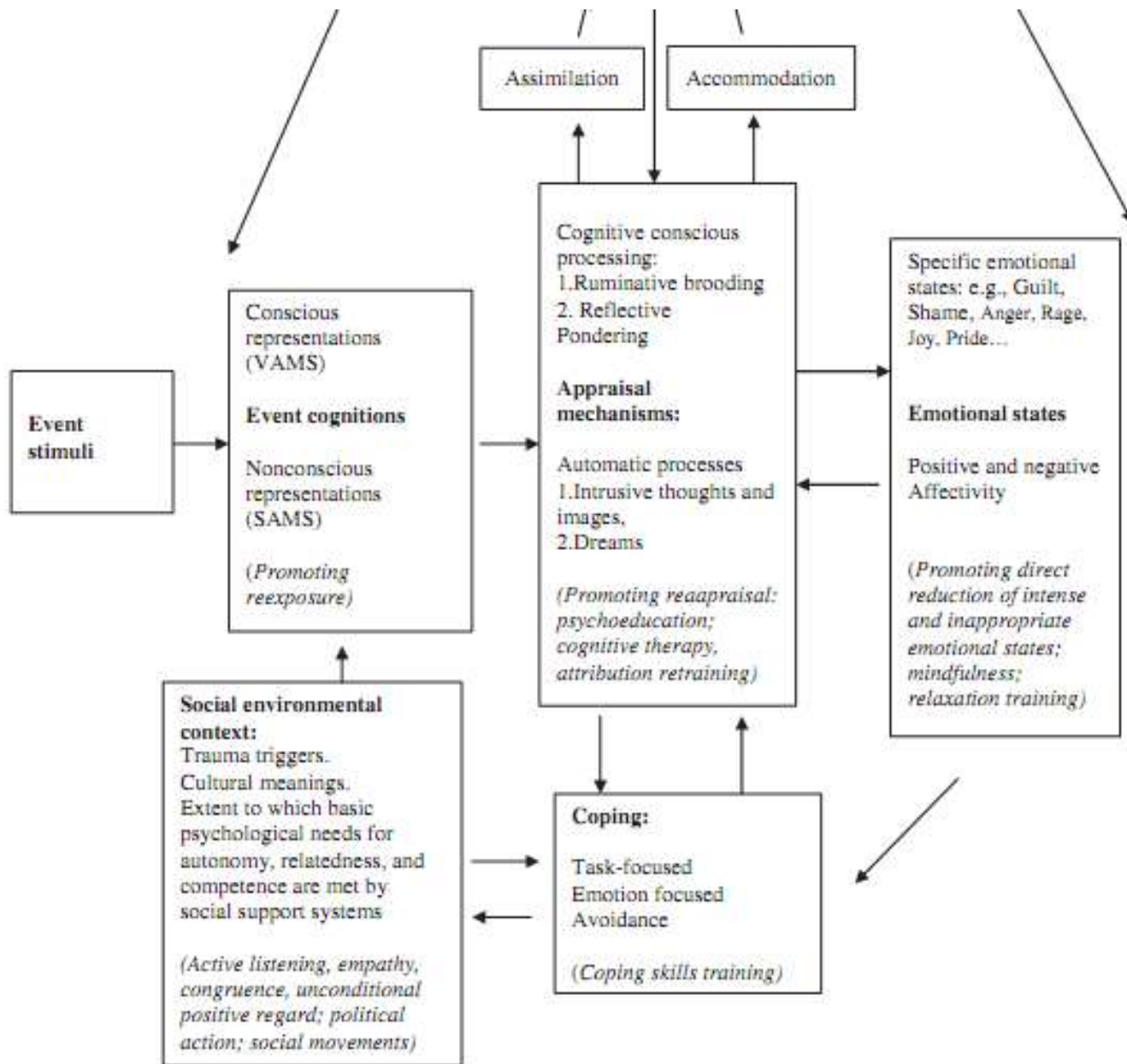
- **Verbally Accessible Memories (VAMs) – can be consciously retrieved from the store of autobiographical knowledge**
- **E.g. – “I remember losing a finger in the hot-dog cooker”**
- **Conscious processing of the accident**
- **May have selective recall – anxiety increases attentional selectivity and decreases short-term memory capacity**

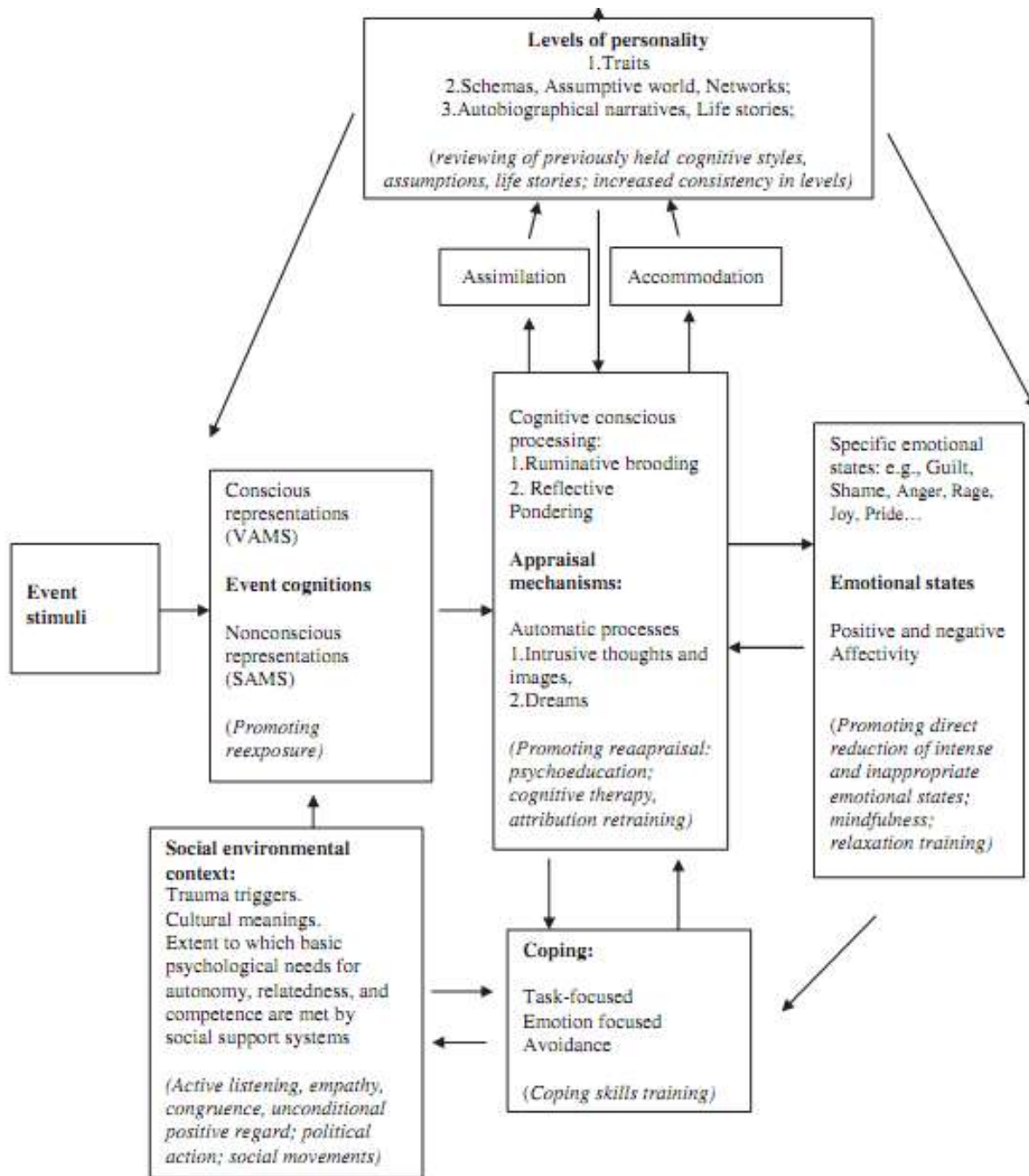
# **Non-conscious processing**

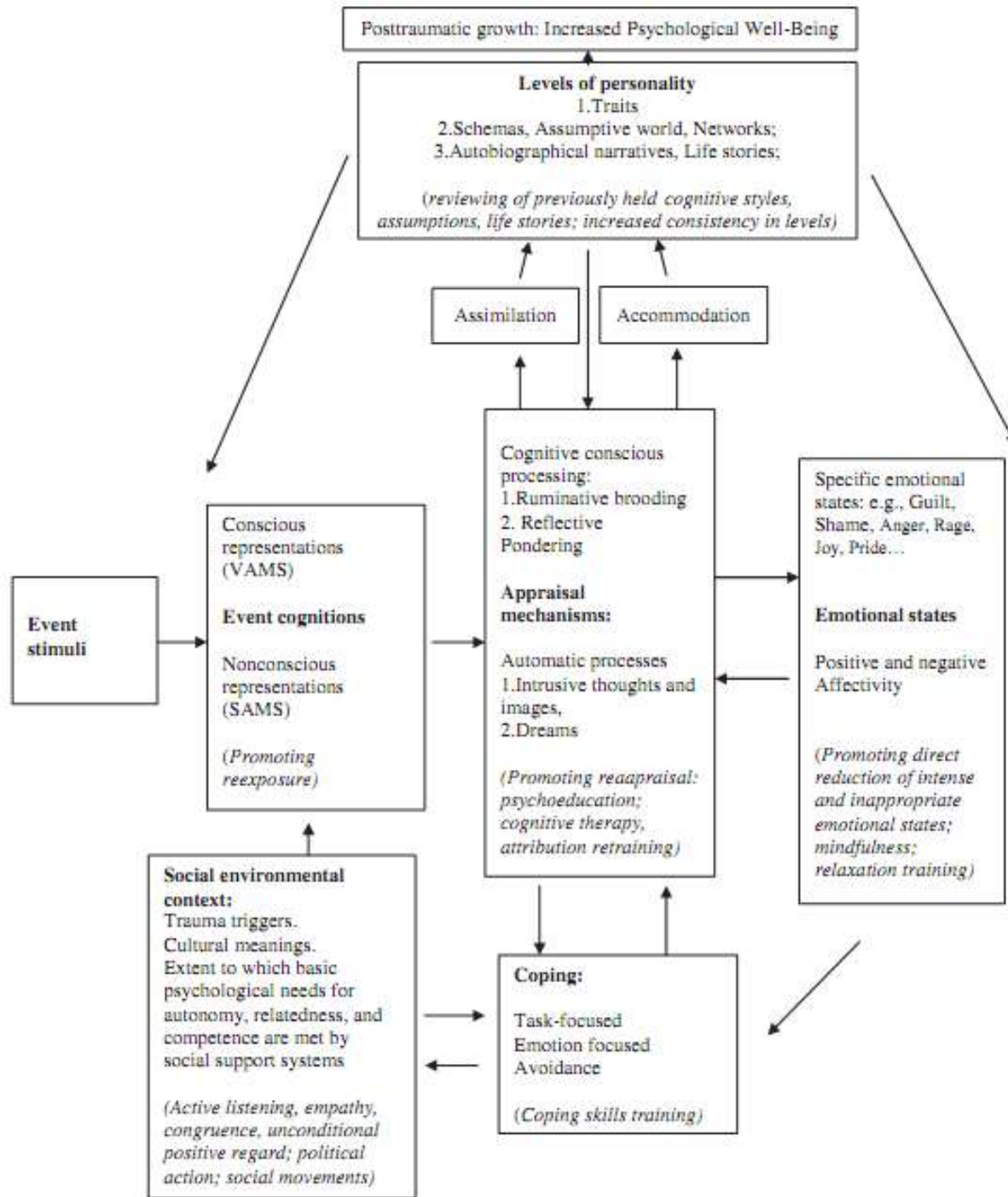
- **Situationally Accessible Memories (SAMs) - not accessed consciously; may be accessed automatically when the person is in a context where the physical features or meaning are similar to that of the trauma situation**
- **Hormonal effects of trauma may diminish neural activity in areas associated with conscious processing – motor aspects represented in analogical codes**











# ÎNGRIJIRE

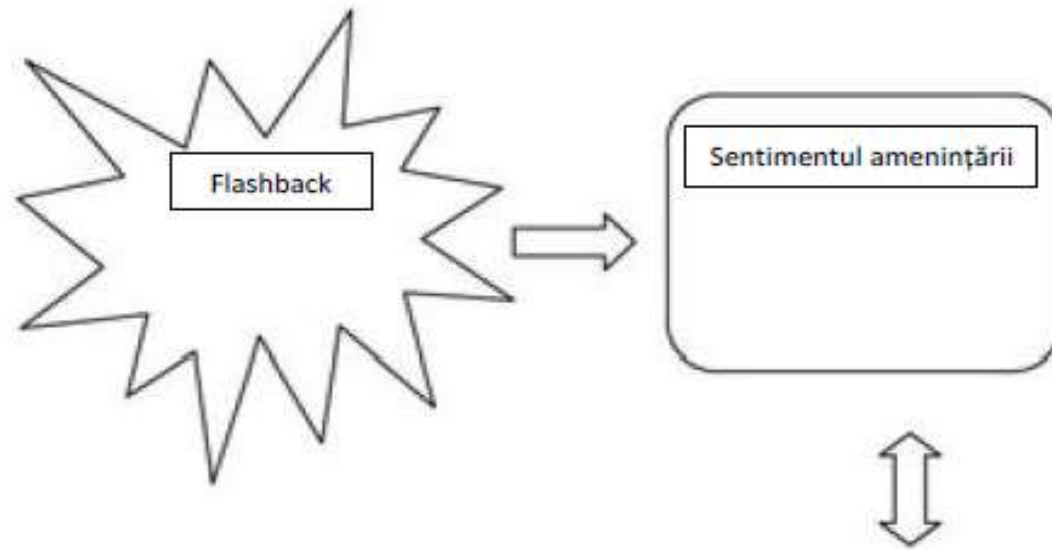
- *Înțelegere*
- *Naturaletă*
- *Grijă*
- *Respect*
- *Implicare*
- *Jurământ (Hippocrate)*
- *Investire*
- *Remontare*
- *Energizare*



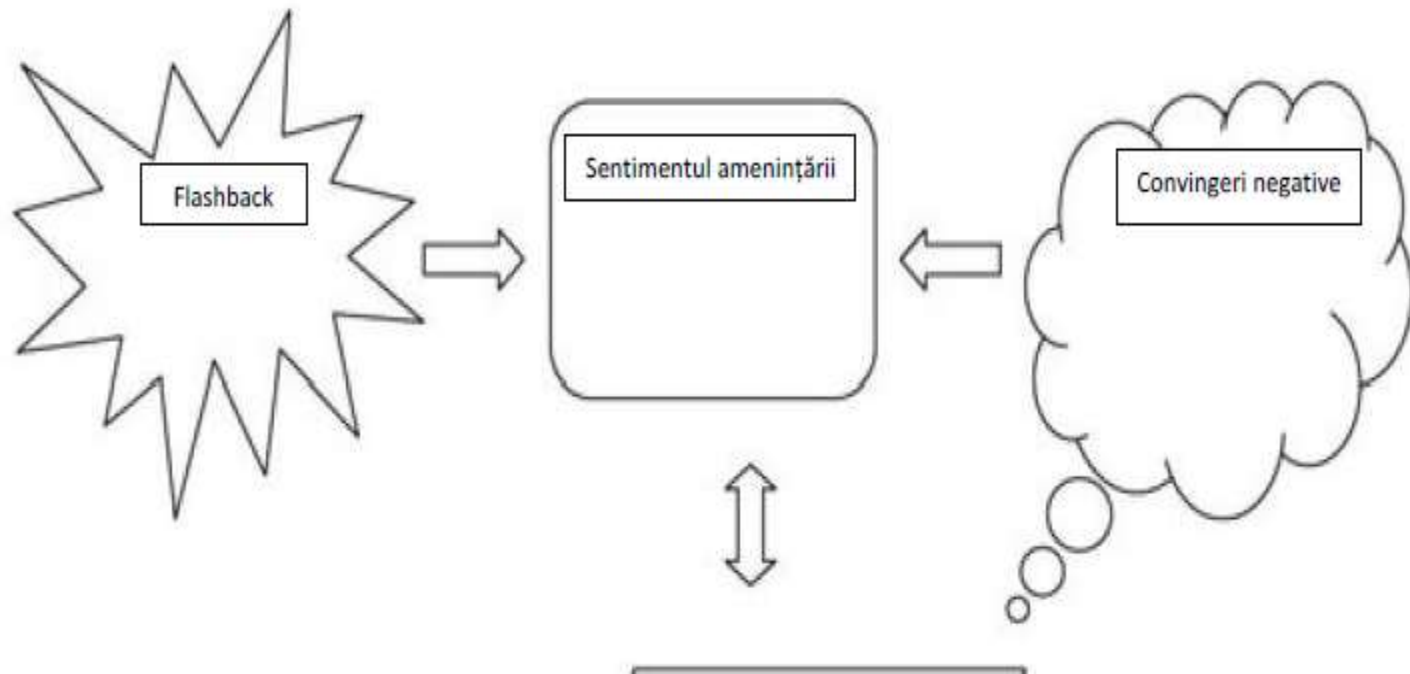
**Lee, D.A., James, S. (2011). The compassionate-mind guide to recovering from trauma and PTSD: using compassion-focused therapy to overcome flashbacks, shame, guilt, and fear. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.**



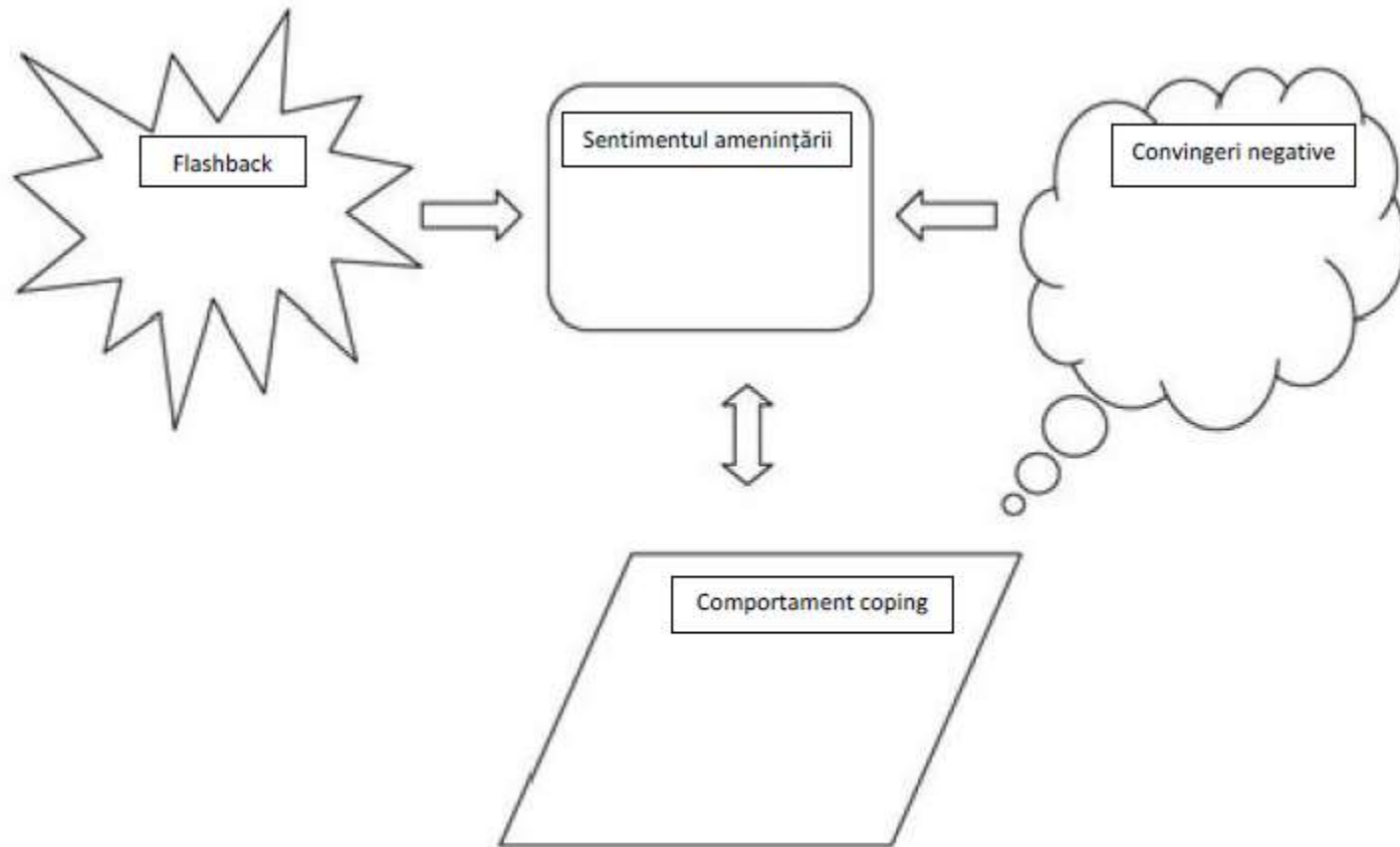
**Lee, D.A., James, S. (2011). The compassionate-mind guide to recovering from trauma and PTSD: using compassion-focused therapy to overcome flashbacks, shame, guilt, and fear. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.**



**Lee, D.A., James, S. (2011). The compassionate-mind guide to recovering from trauma and PTSD: using compassion-focused therapy to overcome flashbacks, shame, guilt, and fear. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.**



**Lee, D.A., James, S. (2011). The compassionate-mind guide to recovering from trauma and PTSD: using compassion-focused therapy to overcome flashbacks, shame, guilt, and fear. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.**



**Gilbert, P. (2014). Compassion-focused therapy: Preface and introduction for special section. *British Journal of Clinical Psychology*. 53. 1–5.**

- **Când persoana se simte rea, nevrednică de iubire și izolată (de ex în depresie), poate întâmpina dificultăți insurmontabile în a se simți sprijinită, tratată cu pășare, sau conectată de alții, ori în a se adresa propriei persoane pe un ton emoțional caracterizat prin căldură, suport și afecțiune.**
- **Ea poate trăi un sentiment profund și persistent de jenă, care pare a-i bloca orice deschidere către afecțiune și conectare cu alții.**

# COMPASIUNE

- COMPASiune
- COMepasiune
- comPASIUNE
- COmpasiune
- compASiune
- cOMPasiune
- comPASiune

- **Într-o viziune mai largă, concepem compasiunea ca pe o atitudine terapeutică generală, ce se exprimă pe toată durata unui tratament hipnopsihoterapeutic, din momentul luării contactului cu clientul și până în cel al follow up-ului.**
- **Prin introducerea unui focus compasionat în terapie, predăm clienților noștri "lecția" validării tuturor aspectelor legate de propria persoană, inclusiv acele aspecte ale poveștii lor, ori ale acțiunilor sau emoțiilor lor, cu care se simt neconfortabil. (Tirch și colab. 2014)**

- **Pe de altă parte, considerăm necesară includerea unui modul de compasiune, în perioada inițială a terapiei, în cazul tuturor clienților care prezintă dificultăți în abordarea compasionată atât a propriei persoane, cât și a persoanelor semnificative cu care interacționează în mod curent.**
- **Modulul de compasiune îndeplinește în cadrul economiei strategiei terapeutice nu doar funcția unei intervenții din partea căreia ne putem aștepta la o ameliorare a stării clientului, ci chiar pe cea a creării unor condiții fundamentale pentru ca influența terapeutică specifică (cea destinată tratării problemei propriu zise a clientului) să poată fi exercitată.**



Gilbert, P., Choden (2014). Mindful compassion : how the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc

# MINDFUL COMPASSION

- Nu este posibil să-ți dezvolti niveluri mai profunde ale compasiunii, fără a fi deschis către compasiunea care este orientată înspre tine și dacă te opui dezvoltării compasiunii de sine.
- Dacă blochezi, sau detești anumite lucruri din tine, asta te va determina să refuzi empatizarea cu aspecte similare identificate la alte persoane.

help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others

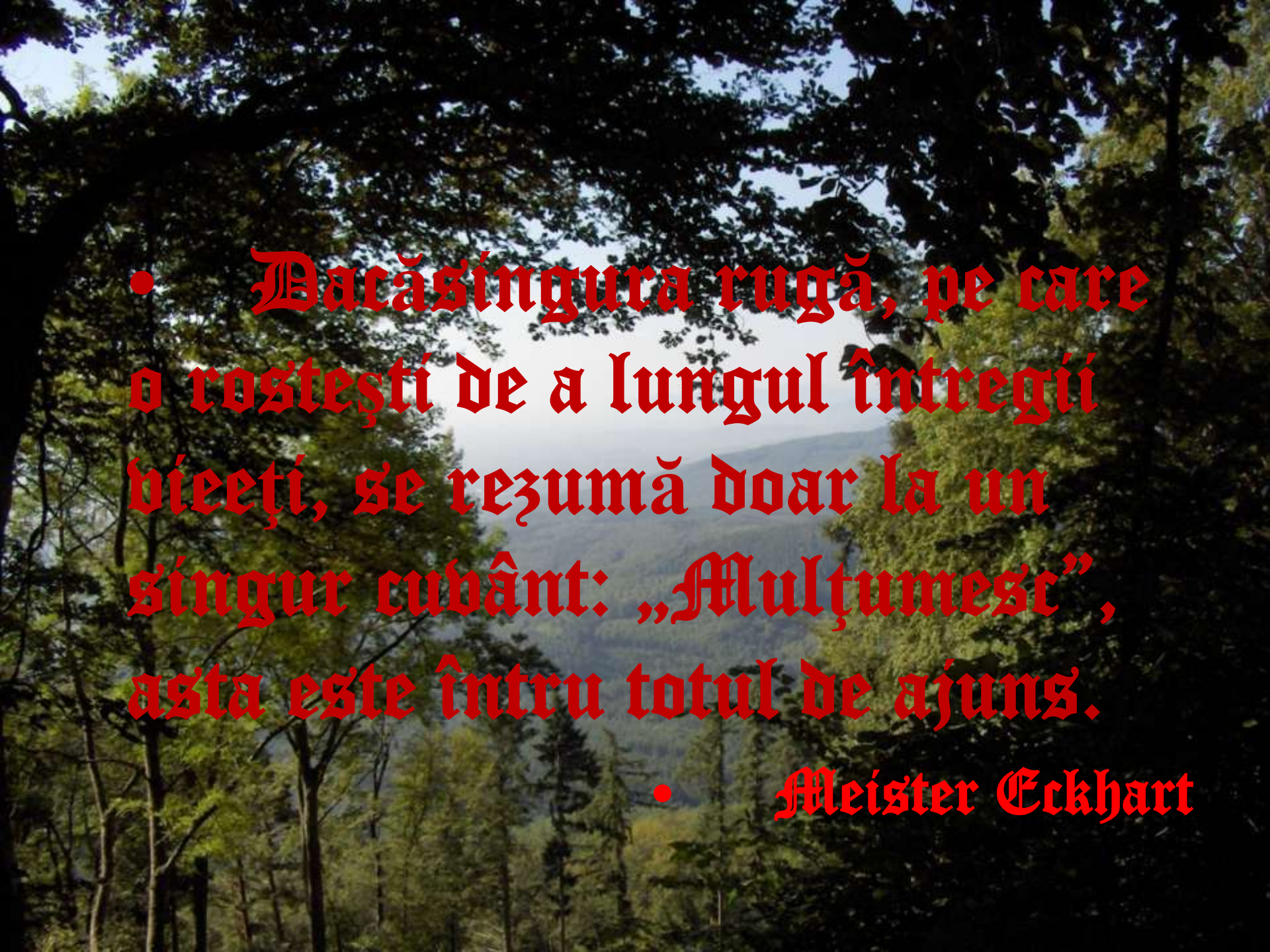
PAUL GILBERT, PhD  
and CHODEN

# Recunoștința

- Recunoaștere
- Re-cunoaștere
- Recunoaștere
- Re-cunoștință
- Recunoștință
- Recuno-știință

GRATITUDE  
CHANGES  
EVERYTHING

#Grateful NOVEMBER



• Dacă singura rugă, pe care o rostești de a lungul întregii vieți, se rezumă doar la un singur cuvânt: „Mulțumesc”, asta este întru totul de ajuns.

• Meister Eckhart

There are two basic motivating forces: fear and love. When we are afraid, we pull back from life. When we are in love, we open to all that life has to offer with passion, excitement, and acceptance. We need to learn to love ourselves first, in all our glory and our imperfections. If we cannot love ourselves, we cannot fully open to our ability to love others or our potential to create. Evolution and all hopes for a better world rest in the fearless and open-hearted vision of people who embrace life.

John Lennon



**Hackmann, A., Bennett-Levy, J., Holmes, E.A. (2011). Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy. New York. Oxford University Press Inc.**

- **Antrenamentul mental al compasiunii este indicat în special în cazul clienților care prezintă o imagine puternic negativă asupra propriei persoane (și de multe ori asupra altora).**
- **Mulți dintre aceștia au avut parte de o copilărie care i-a confruntat cu dificultăți și abuzuri.**
- **Ca o consecință, aceste persoane pot prezenta o sărăcie a amintirilor autobiografice plăcute și astfel, ne putem aștepta să ducă lipsa unui set alternativ de imagini, cogniții, atitudini și sentimente legate de propria persoană.**
- **Această stare de fapt susține necesitatea elaborării *de novo* a unor forme de existență pozitive.**

# Componentele modulului de compasiroză:

- Antramentul atenției compasionate și al conștiinței depline (mindfulnessului), cu accent pe focalizarea asupra stărilor emoționale.
- Evocarea locului preferat – sursă a sentimentului de siguranță, de emoții pozitive și de experiențiere a unui mecanism natural de reglare eficientă a emoțiilor.
- Experiențierea recepționării compasiunii manifestate de alte persoane la adresa clientului.

One is though nothing is a miracle

The other is as though everything is a miracle

Albert Einstein (1879-1955)

Case Library: Mindfulness-Based Approaches  
to Direct Clinical Applications

# Componentele modulului de compasiună:

The ACT Practitioner's Guide

# Science of

# Compassion

- Evocarea compasiunii exprimată de către client la adresa altor persoane.
- Vizualizarea selfului compasionat.
- Contactarea compasionată a diferitelor părți ale selfului.
- Cultivarea compasiunii față de selful furios selful deznădăjduit și selful anxios.

Tools for Fostering  
Psychological Flexibility

REINHOLD ZINSCHNER, M.D., MSc  
LAURA R. SILBERSTEIN, PsyD

Foreword by Paul Gilbert, PhD, & Steven C. Hayes, PhD

Hackmann, A., Bennett-Levy, J., Holmes, E.A. (2011). **Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy**. New York. Oxford University Press Inc.

- CMT este indicat în special în cazul clienților care prezintă o imagine puternic negativă asupra propriei persoane (și de multe ori asupra altora).
- Mulți dintre aceștia au avut parte de o copilărie care i-a confruntat cu dificultăți și abuzuri.
- Ca o consecință, aceste persoane pot prezenta o sărăcie a amintirilor autobiografice plăcute și astfel, ne putem aștepta ducă lipsa unui set alternativ de imagini, cogniții, atitudini și sentimente legate de propria persoană.
- Această stare de fapt susține necesitatea elaborării *de novo* a unor forme de existență pozitive.



# Bibliografie

- Briere, J. (2012). *Working with Trauma: Mindfulness and Compassion*. In C.K. Germer & R.D. Siegel (Eds.). *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York: Guilford.
- Catarino, F., Gilbert, P., McEwan, K., Baião, R. (2014). Compassion motivations: distinguishing submissive compassion from genuine compassion and its association with shame, submissive behavior, depression, anxiety and stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 33. 5. 399-412.
- Gale, C., Gilbert, P., Read, N., Goss, K. (2014). An Evaluation of the Impact of Introducing Compassion Focused Therapy to a Standard Treatment Programme for People with Eating Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 21. 1–12.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*. 15. 199–208.
- Gilbert, P. (2014). Compassion-focused therapy: Preface and introduction for special section. *British Journal of Clinical Psychology*. 53. 1–5.

# Bibliografie

- Gilbert, P., Choden. (2014). *Mindful compassion: how the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others.* Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.
- Gilbert, P., Procter, S. (2006). *Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach.* *Clinical Psychology and Psychotherapy.* 13. 353–379
- Hackmann, A., Bennett-Levy, J., Holmes, E.A. (2011). *Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy.* New York. Oxford University Press Inc.
- Hayes, S.J. (2014). *Building a cooperative, caring and productive relationship: ACT and CFT as a test case.* In D. Tirch, B. Schoendorff, L. Silberstein, L. (2014). *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility.* Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson. K.W. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change, Second Edition.* New York. Guilford Publications.
- Johnson, E.A., O'Brien, K.A. (2013). *Self-compassion soothes the savage ego-threat system: effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms.* *Journal of Social and Clinical Psychology.* 32. 9. 939-963.

# Bibliografie

- Lux, M. (2013). *The Circle of Contact: A Neuroscience View on the Formation of Relationships*. In J. H. D. Cornelius-White et al. (eds.). *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach*. New York. Springer Science+Business Media.
- McKay, M., Fanning, P., Zurita Ona, P. (2011). *Mind and emotions: a universal treatment for emotional disorders*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.
- Miron, L.R., Sherrill, A.M., Orcutt, H.K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 4. 37–41.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K.D., Germer, C.K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of clinical psychology*. 69. 1. 28-44.

# Bibliografie

- Neff, K.D., McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 9: 3. 225 — 240.
- Petersen, L.E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*. 56. 133–138.
- Strosahl, K., Robinson, P. (2015). In This Moment. Five Steps to Transcending Stress Using Mindfulness and Neuroscience. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.
- Tirch, D., Gilbert, P. (2015). Compassion-Focused Therapy. An Introduction to Experiential Interventions for Cultivating Compassion. In N.C. Thoma and D. McKay (eds). *Working with emotion in cognitive-behavioral therapy: techniques for clinical practice*. New York, NY. The Guilford Press.
- Tirch, D., Schoendorff, B., Silberstein, L. (2014). The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

# Bibliografie

- **Weng, H.Z., Fox, A.S., Shackman, A.J., Davidson, R.S., et al. (2013). Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering. *Psychological Science*. 24(7). 1171–1180.**
- **Yapko, M. (2011). Mindfulness and Hypnosis: The Power of Suggestion to Transform Experience. New York, NY: Norton.**
- **Zeig, J.K. (2014). The Induction of Hypnosis: An Ericksonian Elicitation Approach. Phoenix, AZ. The Milton Erickson Foundation Press.**