

- **RECOMANDARE!**

Vizionați această prezentare în

Slide Show

Prezentare din partea

PsiFocus

INSTITUTUL

pentru

**TEHNOLOGII
PSIHOLOGICE
CONTEXTUALE**

TERAPIA

**S
E
N
S
I
B
I
L
I
T
Ă
Ț
I
I**

Formele sensibilității

Sensibilitatea față de contextul emoțiilor (Coifman și colab, 2016; Davidson și Begley, 2012)

Sensibilitate față de întăriri (Corr, 2008; Gray, 1970)

Sensibilitatea față de anxietate (Hong, 2013; Lilienfeld, 1998; Taylor, 1998)

Sensibilitatea față de stres (Farmer și Kashdan, 2015)

Sensibilitatea interpersonală (Bernieri, 2001; Chow și colab., 2013)

Formele sensibilității

- ***Sensibilitatea față de respingere*** (De Rubeis și colab., 2017; Mischel, 2014; Romero-Canyas și colab., 2010)
- ***Sensibilitatea față de criticism*** (Natoli și colab., 2016; Chow și colab., 2013)
- ***Sensibilitatea față de procesarea senzorială*** (Aron și colab., 2010; Acevedo și colab., 2010).
- ***Sensibilitate față de beneficii*** (Pluess și Belsky, 2013)



Aron, E.N. (1996). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You.* New York. Birch Lane Press Book.

- **Persoana cu sensibilitate accentuată (HSP) poate beneficia de pe urma unei intervenții care cuprinde patru componente:**
 - ▶ ***Cunoașterea de sine***
 - ▶ ***Recadrarea***
 - ▶ ***Vindecarea rănilor***
 - ▶ ***Promovarea sentimentului de a fi în regulă***

McKay, M. (2018). Arousal Reduction. In S.C. Hayes, S.G. Hofmann (eds.). *Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

- În vederea reducerii arousalului, putem recurge la una dintre următoarele abordări, recomandate atât de validitatea lor confirmată empiric, cât și de ușurința cu care pot fi însușite:
 - Tehnici de respirație
 - Relaxare musculară progresivă și relaxare pasivă
 - Antrenament pentru relaxare aplicată
 - Tehnici de conștiință deplină (Mindfulness)
 - Vizualizare
 - Antrenament Autogen

"Mindfulness isn't about getting anywhere else."

Jon Kabat-Zinn

▶ ***Cunoașterea de sine***

Modelul **ARC**

- **A**ntecedentele experiențelor emoționale
- **R**ăspunsurile date la antecedente
- **C**onsecințele răspunsurilor

• (După Barlow și colab, 2011)

- **Exercițiu:**

**Analiza ARC a unui episod de
“sensibilitate excesivă”**

▶ ***Recadrarea***

▶ ***Vindecarea rănilor***

- **Exercițiu:**

- **RESCRIEREA IMAGERIEI**

► ***Promovarea sentimentului de a fi în regulă***

Aron, E.N. (1996). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You.* New York. Birch Lane Press Book.

- **Beneficii de pe urma sensibilității accentuate**
 - ▶ **Capacitate superioară de a detecta erori și de a evita greșelile**
 - ▶ **Atitudine foarte conștiincios/conștiincioasă**
 - ▶ **Capabil(ă) să se concentreze profund, deși obține cele mai bune rezultate atunci, când nu se confruntă cu stimuli perturbatori**
 - ▶ **Bun(ă) mai ales la sarcinile care pretind vigilență, acuratețe, viteză, respectiv detectarea unor nuanțe subtile/diferențe greu sesizabile**

Aron, E.N. (1996). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You.* New York. Birch Lane Press Book.

- **Beneficii de pe urma sensibilității accentuate**
 - ▶ **Capabil(ă) să proceseze materiale la nivele dintre cele mai profunde ale memoriei semantice**
 - ▶ **Preocupat(ă) frecvent de propriile gânduri**
 - ▶ **Capabil(ă) să învețe fără a fi conștient(ă) că învață**
 - ▶ **Profund afectat(ă) de dispoziția și emoțiile celorlalți**

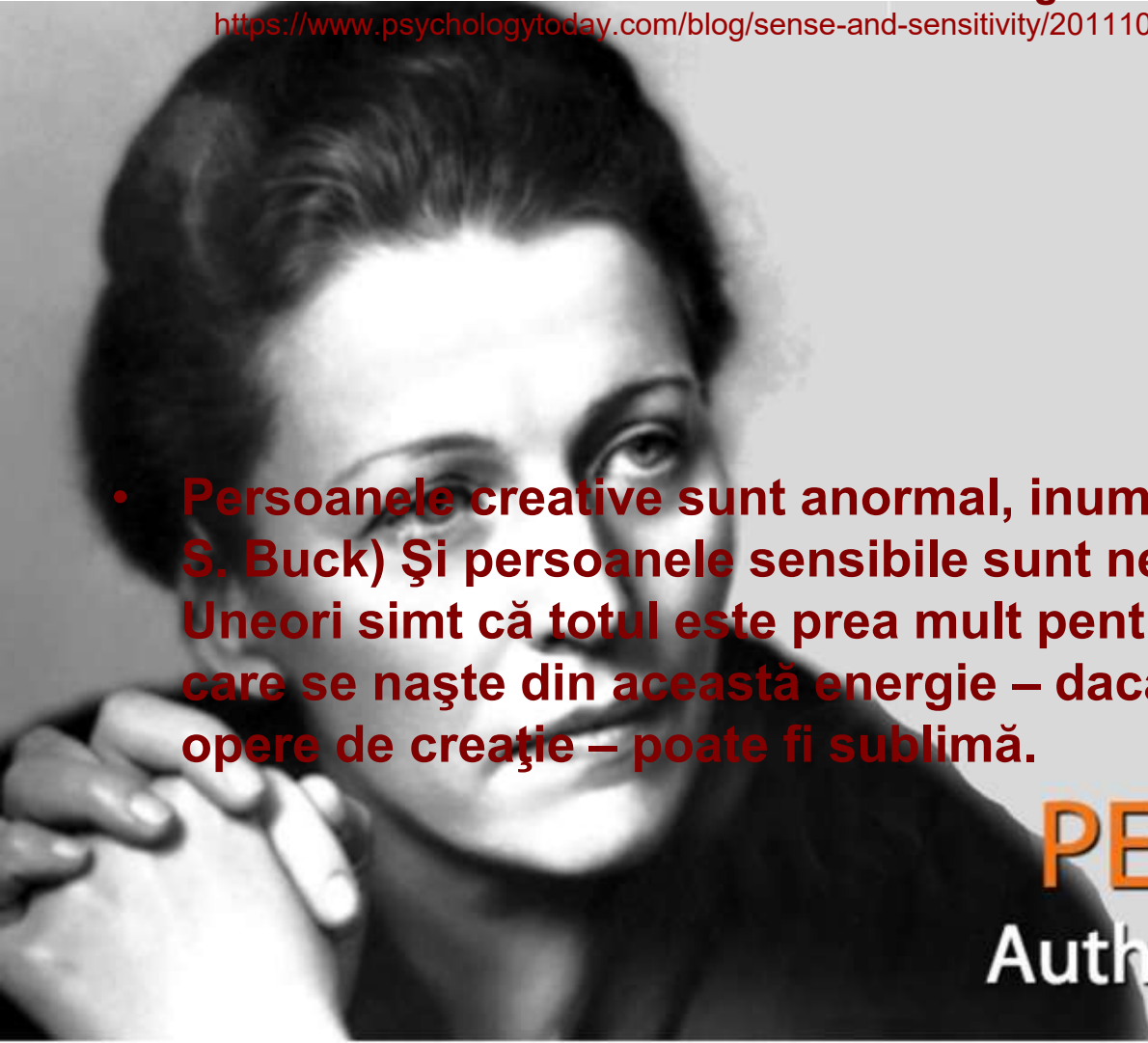
Ward, D. (2011). The Sensitive Mind Is a Creative Mind. Why sensitivity is not a curse, but a blessing.

<https://www.psychologytoday.com/blog/sense-and-sensitivity/201110/the-sensitive-mind-is-creative-mind>

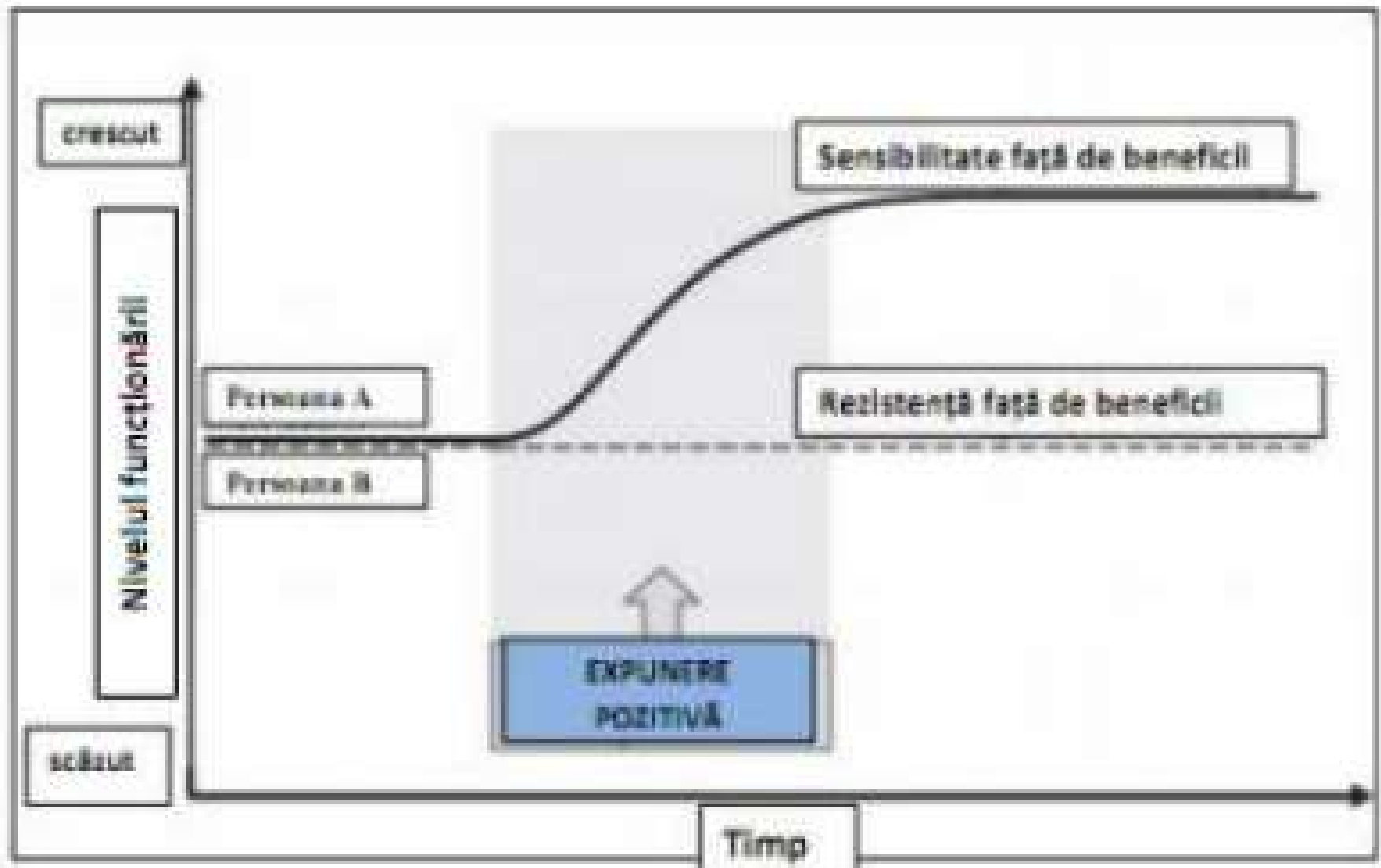
big
think

- **Persoanele creative sunt anormal, inuman de sensibile. (Pearl S. Buck) Și persoanele sensibile sunt neobișnuit de creative. Uneori simt că totul este prea mult pentru ele. Dar frumusețea care se naște din această energie – dacă este canalizată în opere de creație – poate fi sublimă.**

PEARL S. BUCK
Author & Humanitarian



Pluess, M., Belsky, J. (2013). Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences. *Psychological Bulletin*. 139. 4. 901–916.




SENSIBIL



- *Sentimental*
- *Emoțional/Empatic*
- *Nestăpânit*
- *Sincer*
- *Intens/Iubitor*
- *Binevoitor*
- *Intuitiv*
- *Loial*

Bess, M. (2016). Make Way for the Superhumans. How the science of bio enhancement is transforming our world, and how we need to deal with it. London. Icon Books.

- **A suspenda de dragul controlului și predictibilității întreaga gamă a calităților minunate, năucitoare și frustrante, care te transformă într-o ființă umană, înseamnă să vinzi întregul tărâm al compasiunii și vulnerabilității, al loialității și riscurilor, al împărtășirii și al singurătății, în schimbul lumii cauzale nemijlocite a bilelor de biliard care se rostogolesc pe masa de joc.**

The image features three violins of varying sizes and finishes, arranged vertically against a black background. The top violin is a smaller, lighter-colored instrument. The middle violin is a standard-sized, medium-toned instrument. The bottom violin is a larger, darker-toned instrument. The text is overlaid on the upper portion of the image.

Bess, M. (2016). *Make Way for the Superhumans. How the science of bio enhancement is transforming our world, and how we need to deal with it.* London. Icon Books.

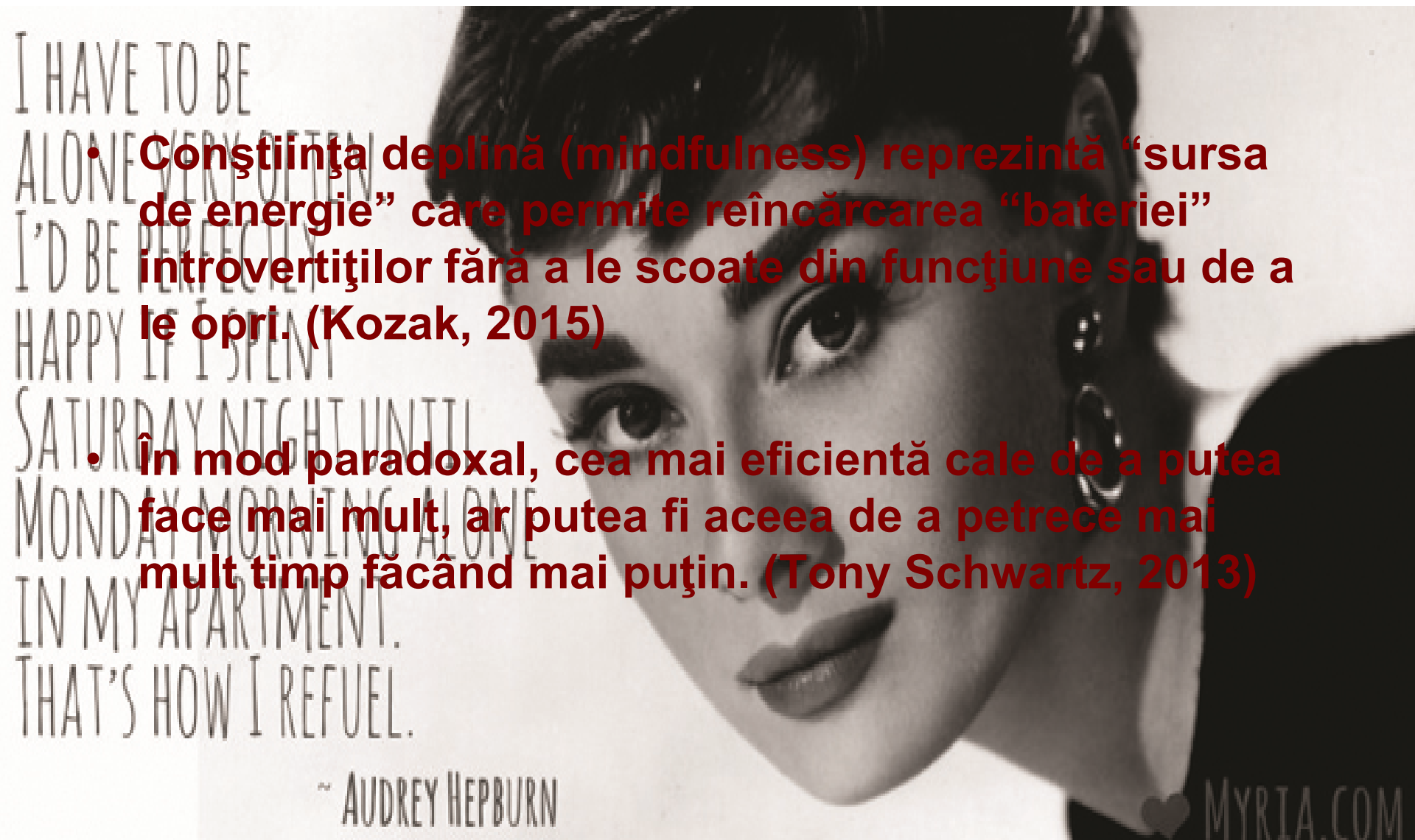
- Dar cu cât vei face acest lucru în mai mare măsură, cu atât mai puțin sens vei putea găsi în propria ta existență, pentru că exact lucrurile peste care te arăți dispus să le abandonezi, sunt cele care fac ca viața să merite a fi trăită.

- **Demonstrație:**

- **1. Bach: Arie pentru coarda Sol interpretată pe o coardă Sol**

- **2. Bach: Arie pentru coarda Sol interpretată pe coarda Sol a unei viori**





I HAVE TO BE
ALONE VERY OFTEN.
I'D BE PERFECTLY
HAPPY IF I SPENT
SATURDAY NIGHT UNTIL
MONDAY MORNING ALONE
IN MY APARTMENT.
THAT'S HOW I REFUEL.

- **Conștiința deplină (mindfulness) reprezintă “sursa de energie” care permite reîncărcarea “bateriei” introvertiților fără a le scoate din funcțiune sau de a le opri. (Kozak, 2015)**

- **În mod paradoxal, cea mai eficientă cale de a putea face mai mult, ar putea fi aceea de a petrece mai mult timp făcând mai puțin. (Tony Schwartz, 2013)**

~ AUDREY HEPBURN

- ◇ *Si totusi muza, musafira mea chiar în mijlocul unor
necazuri atît de mari,*
- ◇ *ma îndeamna staruitor sa ma întorc la versuri si la vechiul
ei cult.*

Nu e însa nimeni pe aici caruia sa-i recit poeziile mele;

- ◇ *nimeni care sa asculte cu urechile lui vorbe latinești.*
- ◇ *Scriu si-mi citesc mie însuși; caci ce sa fac?*

• *Publius Ovidius Naso.*



◊ *Titi-vor oare poeziile mele sarmatii sau getii?
Deseori am varsat lacrimi când am scris
Si am udat scrisul cu plînsul meu.*



**TRĂIM ÎNTR-O LUME ÎN CARE ESTE VITAL SĂ NU TE ATINGĂ
NIMIC.**

Nu cred, că

**CEI CARE SE LASĂ COPLEȘIȚI DE EMOȚII, MERITĂ
RESPECTUL NOSTRU.**

Sunt convins, că

DOAR CEI SLABI APLEACĂ URECHEA LA VOCEA EMOȚIILOR.

Este o prostie să crezi că

**ȘI CEI MAI TARI POT AVEA MOMENTE DE
SLĂBICIUNE.**

CREZUL MEU

ESTE RUȘINOS SĂ FII SENSIBIL

Și refuz să cred, că

LABILITATEA POATE FI ACCEPTATĂ

S-ar putea să nu fii de acord, dar eu susțin că

„ESTE OK SĂ TE LAȘI DUS DE VALUL EMOȚIILOR”

este o minciună și sunt de părere că

„SLĂBICIUNILE TREBUIE TRATATE CU ASPRIME”

Când mă gândesc la reacțiile mele, nu uit că



A black and white portrait of E. M. Forster, looking slightly to the left. The image is dark, with his face and hair highlighted against a black background.

E. M. Forster: “What I Believe” În *Two Cheers for Democracy*

- *„Cred în aristocrație – dacă acesta este cuvântul și dacă cineva cu vederi democratice îl poate folosi. Nu cred în aristocrația puterii... ci... în cea a celor sensibili, a celor cărora le pasă...”*
- *Membrii acesteia se regăsesc în toate națiunile și clasele sociale și de-a lungul tuturor timpurilor și între ei există o înțelegere secretă atunci când se întâlnesc. Ei sunt cei care reprezintă adevărata tradiție umană, victoria dăinuitoare a speciei noastre asupra cruzimii și a haosului. Mii dintre ei pier în anonimat, puțini se regăsesc printre numele mari. Sunt sensibili față de alții, precum și față de ei înșiși, manifestă considerație, fără a fi însă excesiv de pretențioși, iar curajul ce-l manifestă nu provine dintr-o poză, ci din puterea de a îndura. ”*

Institutul pentru Tehnologii Psihologice Contextuale/APAR

*Certificat de
Master în Sensibilitate*

Dna/Dnul _____

*a demonstrat ca este o persoana sensibila, capabila sa inteleaga, sa
accepte si sa respecte atat propria sensibilitate, cat si pe a altora .*

*In consecinta i se confera titlul de Master in Sensibilitate (MSens) pe
care este indreptatit(a) sa-l utilizeze in cercul persoanelor apropiate si sensibile).*

Jean-Laszlo Vargha, PhD, MSens

Veronica Gardan, MSens



Se împart certificate

21.04.2018

Bibliografie

- **Aron, E.N. (1996). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York. Birch Lane Press Book.**
-
- **Aron, E.N. (1999). *The Highly Sensitive Person's Workbook*. New York. Broadway Books.**
- **Aron, E.N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York, NY. Routledge. Taylor & Francis Group.**
-
- **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.**
-
- **Bach, B., Sellbom, M., Skjernov, M., Simonsen, E. (2018). ICD-11 and DSM-5 personality trait domains capture categorical personality disorders: Finding a common ground. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. doi:10.1177/0004867417727867. [Epub ahead of print].**

- **Bess, M. (2016). *Make Way for the Superhumans. How the science of bio enhancement is transforming our world, and how we need to deal with it.* London. Icon Books.**
-
- **Costa, Jr, P.T., Widiger, T.A. (2002). Introduction: Personality Disorders and the Five-Factor Model of Personality. In P.T., Jr. Costa, T.A. Widiger (Eds.). *Personality Disorders and the Five-Factor Model of Personality.* Washington. American Psychological Association (APA).**
-
- **Drake, M.M., Morris, M., Davis, T.J. (2017). *Neuroticism's susceptibility to distress: Moderated with mindfulness.* Personality and Individual Differences. 106. 248-252.**
-
- **Hall, K.D. (2014). *The Emotionally Sensitive Person. Finding Peace When Your Emotions Overwhelm You.* Oakland. CA. New Harbinger Publications. Inc.**
-
- **Koons, C.R. (2016). *The Mindfulness Solution for Intense Emotions. Take Control of Borderline Personality Disorder with DBT.* Oakland. CA. New Harbinger Publications. Inc.**
-
- **Kozak, A. (2015). *The Awakened Introvert. Practical Mindfulness Skills to Help You Maximize Your Strengths and Thrive in a Loud and Crazy World.* Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.**

- **Markon, K.E., Jonas, K.G. (2015). The Role of Traits in Describing, Assessing, and Understanding Personality Pathology. In Huprich, S.K. (ed.). *Personality disorders: toward theoretical and empirical integration in diagnosis and assessment*. Washington, DC. American Psychological Association.**
-
- **McKay, M. (2018). Arousal Reduction. In S.C. Hayes, S.G. Hofmann (eds.). *Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.**
-
- **Pluess, M., Belsky, J. (2013). *Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences*. *Psychological Bulletin*. 139. 4. 901–916.**
-
- **Spinhoven, P., Huijbersc, M.J., Ormel, J., Speckens, A.E.M. (2017). Improvement of mindfulness skills during Mindfulness-Based Cognitive Therapy predicts long-term reductions of neuroticism in persons with recurrent depression in remission. *Journal of Affective Disorders*. 213. 112–117.**

Ward, D. (2011). The Sensitive Mind Is a Creative Mind. Why sensitivity is not a curse, but a blessing.

<https://www.psychologytoday.com/blog/sense-and-sensitivity/201110/the-sensitive-mind-is-creative-mind>

Materiale video

- **REM: Everybody Hurts. Official Video**
https://www.youtube.com/watch?v=5rOiW_xY-kc
- **Anastasiya Petryshak, Violin: Air On The G String, J. S. Bach**
<https://www.youtube.com/watch?v=CLk8OILr72U>
- **Rebekah del Rio: Llorando (Crying). From David Lynch's Mulholland Drive.**
<https://www.youtube.com/watch?v=uHQnb3HS4hc>
- **Roy Buchanan: Sweet Dreams (Live 1976 in Austin TX)**
<https://www.youtube.com/watch?v=swX9oq6TVAU>