

**Tu și trupa din interior, încotro? Pe  
valurile hipnozei, spre o conștiință de  
sine mai flexibilă**


**Dr. Krisztina G. Szabó**



Flexibilitate

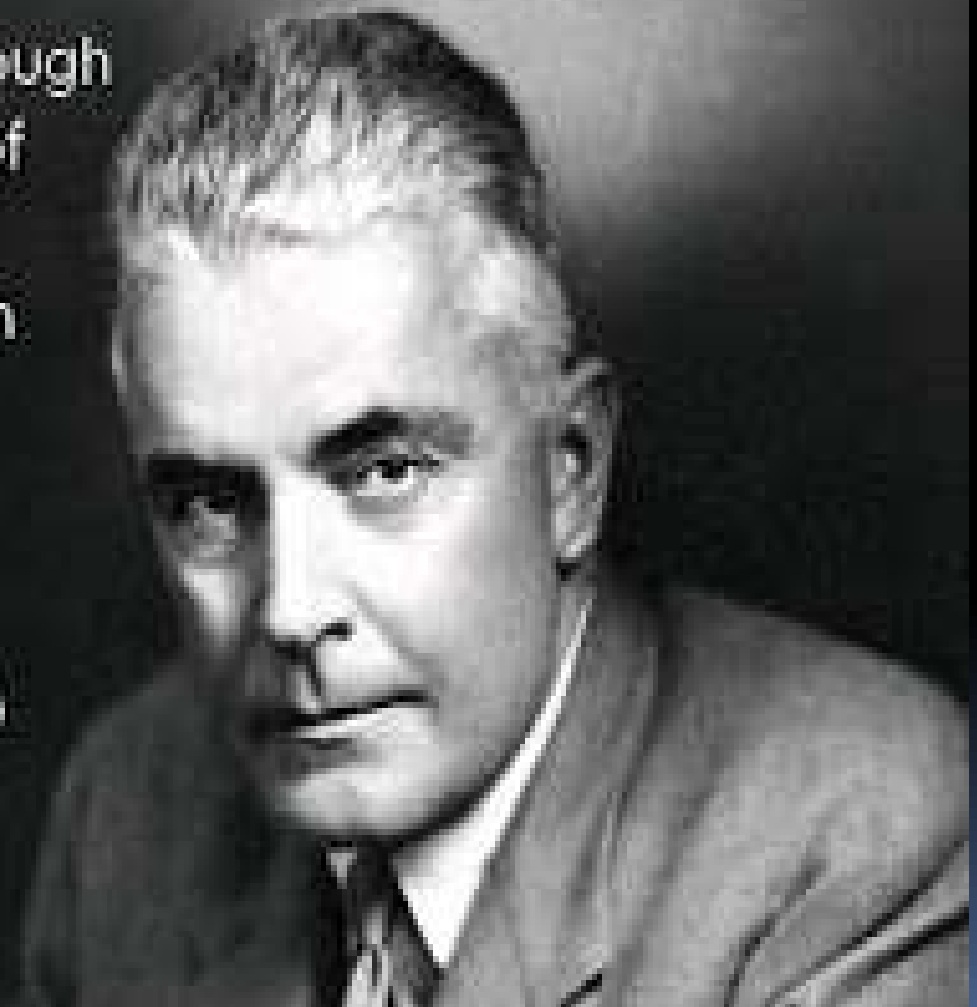
Sine

Relația cu sinele – rolul hipnozei



“Most people walk through  
the world in a trance of  
disempowerment.  
Our work is to transform  
that into a trance of  
empowerment.”

Dr. Milton Erickson  
(6 Dec 1901 – 25 March 1980)

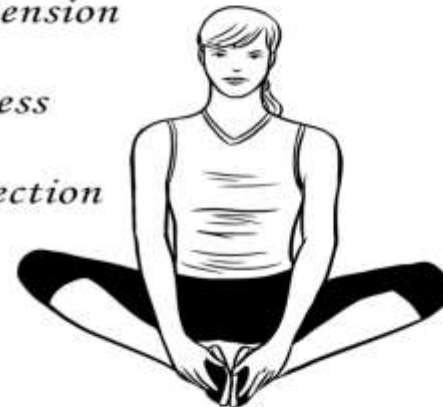







# Benefits of Flexibility

- *Decreased risk of injury*
- *Decreased stress*
- *Decreased chronic muscle tension*
- *Improved postural awareness*
- *Increased mind/body connection*
- *Relief of muscle soreness*
- *Decreased low back pain*
- *Increased motor performance*
- *Increased self-discipline*
- *Improved ability to perform activities of daily living (increased functional ability)*






**FLEXIBILITY**

- 
- Flexibilitatea psihologică – un concept transdiagnostic ce se referă la o serie de procese dinamice desfășurându-se în timp

(nu este un parametru static)


Ea se poate reflecta în:

- modul în care ne adaptăm la cerințe situaționale fluctuante
  - ne reconfigurăm resursele mentale
  - ne schimbăm perspectiva
  - găsim echilibru între nevoi, dorințe și domenii ale vieții ce intră în competiție unele cu altele (Kashdan și Rottenberg, 2010)
- 



# Gloster, Meyer și Lieb(2017)



- Flexibilitatea psihologică: o țintă maleabilă în ce privește sănătatea publică
  - - cel mai mare beneficiu: adresarea flexibilității psihologice acolo unde ea are nivele scăzute

- 
- Hayes et al (1999):
    - “Flexibilitatea înseamnă să fim conștienți de gândurile și sentimentele din momentul prezent, fără a recurge la mecanisme și strategii defensive ne-necesare și, în funcție de situație, să persistăm sau să ne modificăm comportamentul pentru a ne urmări scopurile și valorile importante.”

## Gloster, Meyer și Lieb (2017)


Flexibilitatea psihologică moderează efectele stresului zilnic – un factor de risc omniprezent

Acest pattern a fost consistent în sfera a numeroase efecte ce țin de sănătatea și starea de bine, fizică, și mentală, într-un lot reprezentativ de 1035 participanți din populația generală, 18-74 ani, proporții egale bărbați/femei.

- 
- Flexibilitatea psihologică reprezintă un factor de bază, prezent într-o măsură mai mare sau mai mică în fiecare dintre noi, este maleabilă și deja există o serie de tehnici destinate promovării ei (Gloster et al, 2017).
- 





# Levin (2014)


- Inflexibilitatea psihologică – un proces transdiagnostic comun în diferitele tulburări psihologice (depresie, tulburări anxioase, tulburări alimentare, tulburări ale uzului de substanță)
- 




# Atenția

- Din punct de vedere psihologic, suntem acolo unde se află atenția noastră
  - Obiectul atenției determină conținutul conștiinței
- 

- 
- A fi flexibil înseamnă să fii apt de a utiliza strategii top-down: asta presupune să fii conștient de cerințele unei situații, precum și abilitatea de a organiza și prioritiza strategiile cele mai potrivite situației date, mai degrabă, decât apelul la o strategie dominantă, de tip “default”. (Fleeson, 2001)
  - Strategiile bottom-up – mai pasive – de obicei însumează tendințele noastre comportamentale dominante


- 
- “O parte a scopului atunci când ne propunem să dezvoltăm flexibilitatea psihologică este găsim modalități de a modela procesele noastre psihologice în direcții mai bune” (Kashdan și Rottenberg, 2010, p 872)

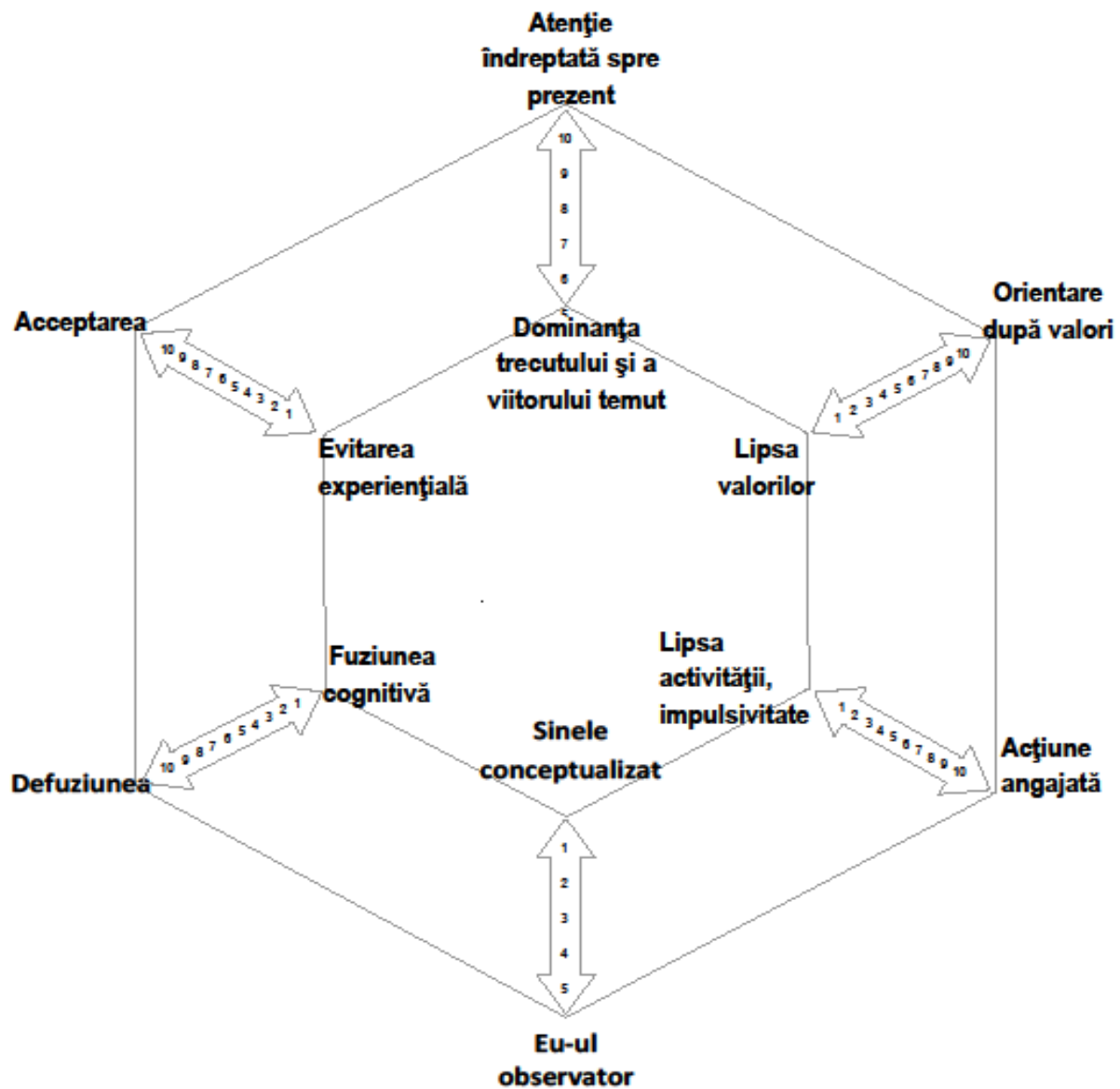


- 
- Neuroimagistica a arătat recent că o slabă deschidere și receptivitate față de sentimentele și gândurile ce se derulează în momentul prezent se asociază cu activarea unor structuri în sistemul limbic atunci când etichetăm rapid sentimentele și gândurile ca "pozitive" sau "negative" (Creswell et al., 2007)
  - În contrast, atunci când ne observăm cu deschidere și curiozitate sentimentele și gândurile, se poate constata o activitate prefrontală mai intensă și simultan inhibiție la nivelul reactivității sistemului limbic (de ex., Ochsner și Gress, 2008).

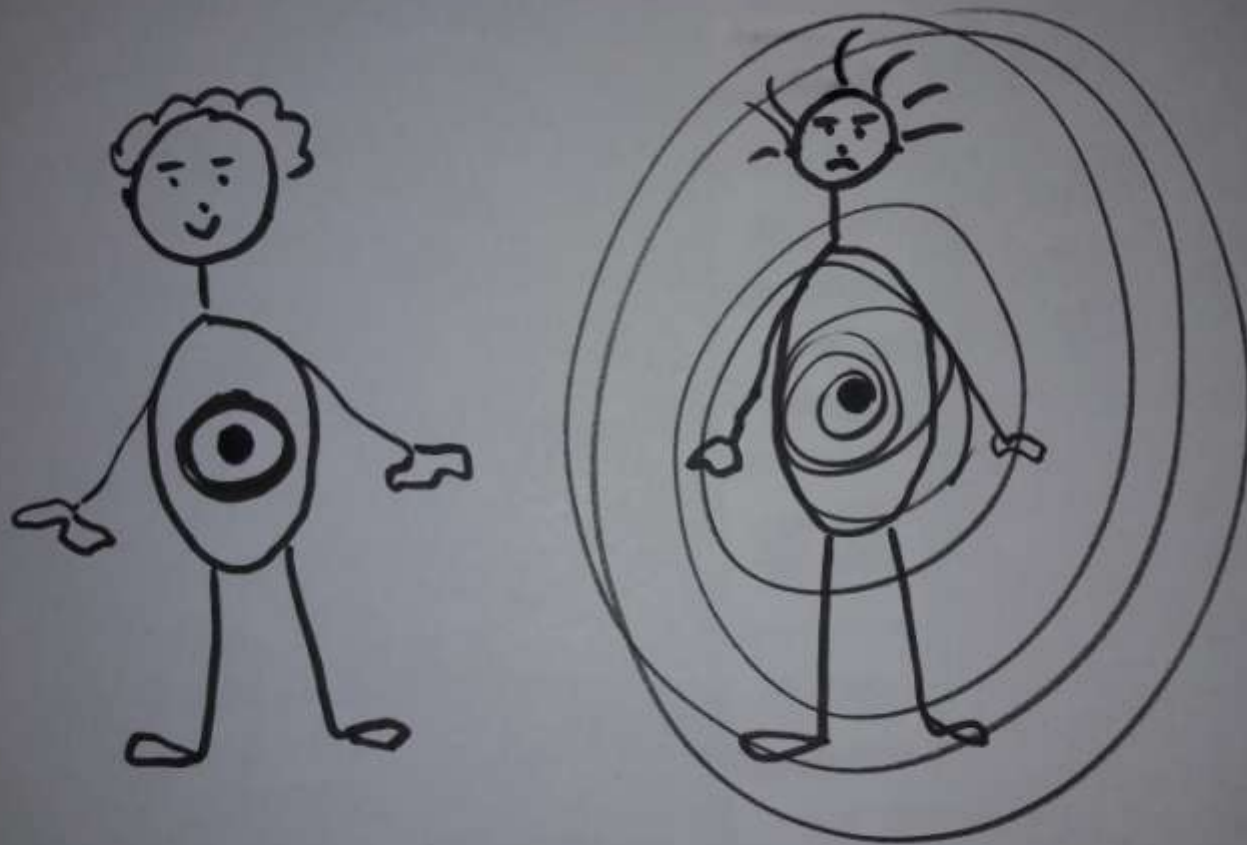


Ghici ghicitoarea mea:

- Prea mare câteodată,  
Prea mică, altădată...  
Dar știu că fără` de ea,  
Nu pot îmbrățișa!
- 



# Relația cu evenimentele interne



# Relația cu evenimentele interne

## Scopul terapiei



# Cele trei accepțiuni ale sinelui (ACT)

- Sinele conceptualizat (în minte)
- Sinele procesual (angajat în realitatea prezentă)
- Sinele – context (Sinele observator/martor)



# Sinele-context

- Sunt .....
- Sunt .....
- Sunt .....



# Sinele-context

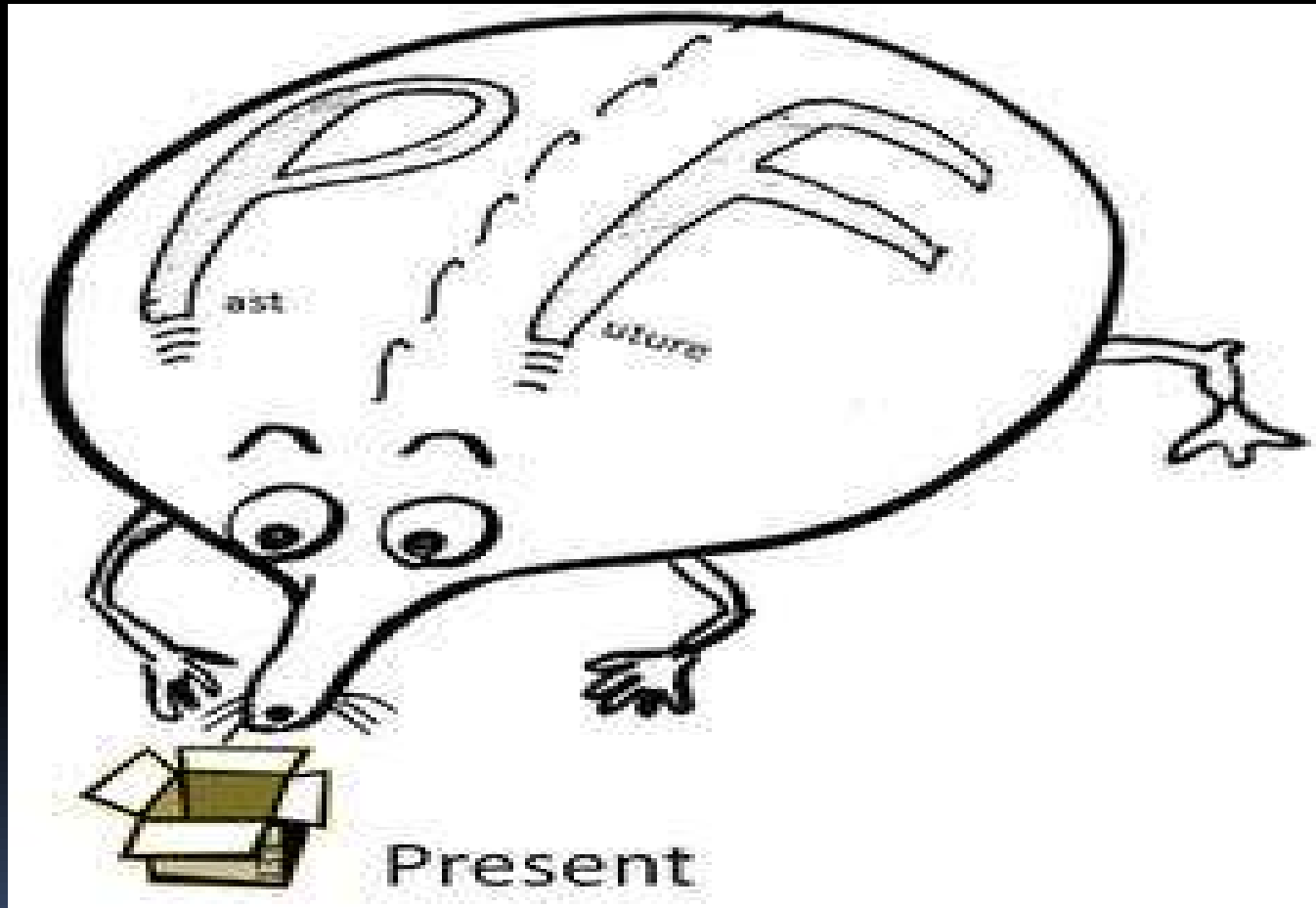
- 2 x 3 întrebări
- 



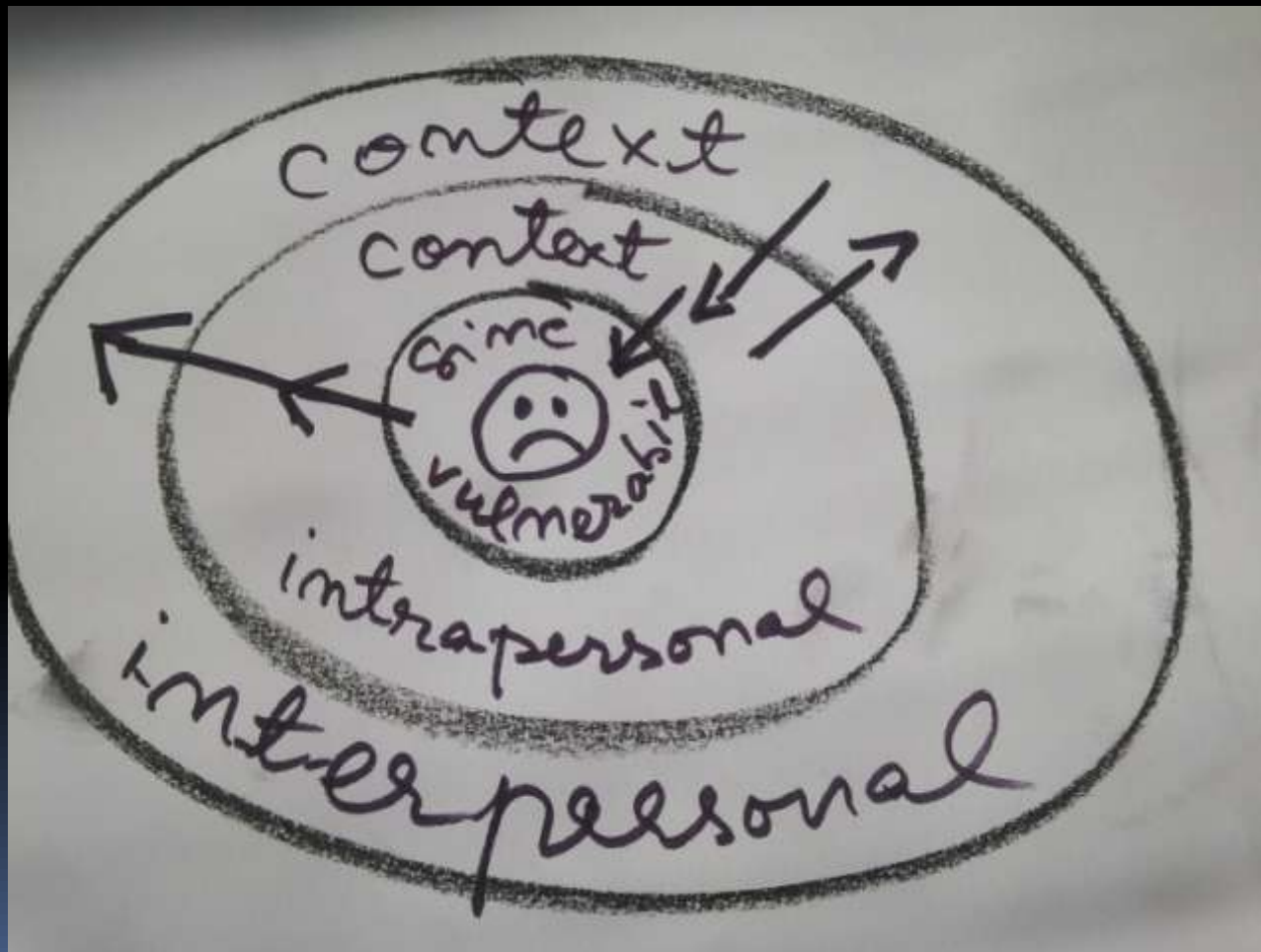
# Sinele-context



trecut - PREZENT - viitor



# Contexte intrapersonale și interpersonale





- Note