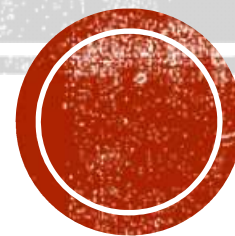


# EXCELENȚA PSIHOTERĂPEUTULUI

Dr. Iustinian Turcu, Bacău

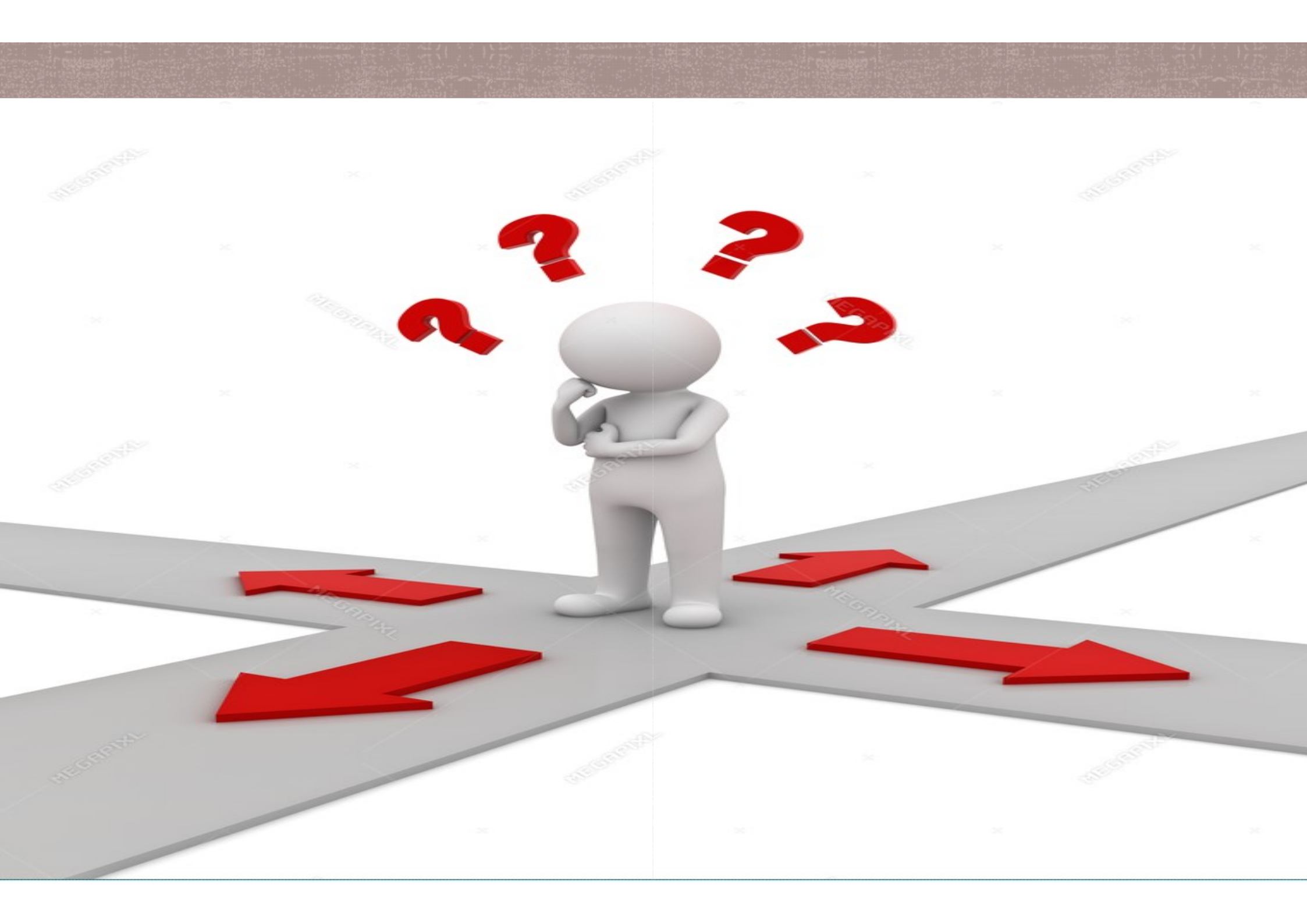
Dr. Maria Daniela Nicoară, Sibiu



**Bacău, 2018**

***” Spune-mi și voi uita.  
Arată-mi și s-ar putea să nu-mi amintesc.  
Implică-mă și voi înțelege”.***

***Proverb Indian***





**■ DE CE AU NEVOIE PACIENȚII,  
în terapie, pentru a se schimba?**

- **De informații /fapte / teorii / explicații?**
- **De concepte generative?**

# FAPTE

A PRIVI

A DORMI

A PICTA

A INFORMA

A CITI

A APUNE

A FUGI

A MÂNCA

A SOCOTI

A FULGERA

A ÎNVĂȚA

A VORBI

A CONSTRUI

A LUCRA

A MERGE

A PLIVI

# CONCEPTE

ALIANȚĂ  
TERAPEUTICĂ

GAJARE

EMPATIE

UMOR

SUCCES

ASERTIVITATE

APATIE

RESPONSABILITATE

MOTIVAȚIE

CREATIVITATE

PROTECTIVITATE

INDOLENȚĂ

DESCHIDERE

ATAȘAMENT

SECURITATE

GRIJĂ

AUTOCONȘTIENȚIZARE

TURBIRE

PREZENȚ  
Ă

FURIOS

CONECTARE

FERICIRE



<b>FAPTE</b>	<b>CONCEPTE</b>
<p>entități / piese obiective ale datelor, sunt singularități concrete</p>	<p>Trăiesc într-un univers subiectiv Sunt constructe ale convenției, un amalgam sinergic al elementelor</p>
<p>sunt emisfera stângă și conștiința</p>	<p>Sunt emisfera dreaptă și amorfe</p>
<p>sunt explicite și organizate de știință</p>	<p>Explorate în cadrul artei</p>
<p>iluminează obiectivul, lumea externă</p>	<p>Accesează subiectivul, lumea internă</p>
<p>Modifică calea prin care înțelegem lucrurile și minimizează nevoia pentru stimulare</p>	<p>Modifică / alterează modul în care noi experimentăm lucrurile</p>
<p>nu pot fi învățate din cărți</p>	<p>Sunt obținute experiențial</p>

**FACTUAL**

# PLOAIA

Et. *plovia* (= *pluvia*) = a cădea, a curge

este o formă de precipitație atmosferică sub formă de picături de apă provenite din condensarea vaporilor din atmosferă

are loc după ce apa care s-a evaporat din *râuri*, *lacuri*, *oceane* etc. se condensează ajungând sub formă de picături de apă în nori, de unde, din cauza forței gravitaționale, cade pe suprafața pământului, întorcându-se înapoi în pârâuri, râuri, lacuri

*Ploaia* vine din norii stratiformi, nori compacti ce adesea acoperă întreg cerul formând o pătură densă, ce duce la precipitații omogene ce pot dura ore întregi.

*Versele de ploaie* provin din norii de convecție de tip cumulus sau cumulonimbus, asociați cu precipitații mari și furtuni puternice însoțite de descărcări electrice;

Picăturile de ploaie sunt mai mici de un centimetru.

cad cu 3-8 metri pe secundă, atunci când nu vorbim de vânt și furtuni.

Intensitatea depinde de mărimea acestora.

*Pluviozitatea* (*fr. pluviosité*) = media cantității de ploaie căzută pe un anumit loc într-un interval de timp determinat.

# PLOIA

## **Clasificarea ploilor**

### **Clasificarea în funcție de volumul precipitațiilor:**

- ploaie foarte fină, când rata precipitațiilor este sub 0,25 mm / oră
- ploaie fină, când rata precipitațiilor este între 0,25 și 1 mm / oră
- ploaie moderată, când rata precipitațiilor este între 1 și 4 mm / oră
- ploaie deasă, când rata precipitațiilor este între 4 și 16 mm / oră
- ploaie foarte deasă, când rata precipitațiilor este între 16 și 50 mm / oră
- ploaie torențială, când rata precipitațiilor este mai mare de 50 mm / oră

### **Clasificarea în funcție de tipul picăturilor :**

- *bură* (pop.) - când picăturile sunt fine și multe
- *torențială* - când picăturile de apă sunt mari, multe și cad cu repeziciune.

### **Clasificarea în funcție de condițiile care au produs ploaia:** ploaie orografică, ploaie convectivă, ploaie ciclonică

**Plouă** - când plouă abundent mai multe zile la rând sau atunci când se topește zăpada și râurile se revarsă.

**Furtună electrică** - lumină formată într-un nor de furtună, prin lovirea mai multor bucăți de gheață care produc o sarcină electrică; după ce întregul nor se umple cu sarcini electrice (pozitive în partea superioară a norilor, iar cele negative în partea de jos a norului); aceasta provoacă o sarcină pozitivă care se formează pe pământ, în dreptul norului; furtuna pare a fi alb-gălbuie, în realitate depinde de suprafața pe care cade.

**Tonetul** este un sunet puternic provocat de fulger. Când lumina "călătorește" din nori spre pământ se formează un canal, numit canal. După ce lumina pleacă, aerul revine la loc și se produce tonetul. Motivul pentru care vedem întâi fulgerul și apoi sunetul este pentru că lumina călătorește mai repede decât sunetul.

**Uragan** - vânt puternic cu deplasarea aerului în spiral, însoțit de ploi torențiale și descărcări electrice

**EXPERIENTIAL**









# IUBESC PLOAIA!

*NICHITA STĂNESCU*

- Iubesc ploaia nebună ce vrea  
Să cadă, să doară, să fie doar ea,  
La masa aceluiși hol ruginit,  
Când nimeni nu cere răspunsul primit,  
S-o vreau ca să stea !

- E obsesivă chemarea ce-mparte nevoi  
Deasupra la toate să ploaie pe noi,  
Când stropii cei grei se dau rătăcind  
De-a valma în cer, și cad împietrind  
Bezmetici și goi !

E ploaia pe geamuri ce cade strident,  
Stau singur la geam și totuși absent  
Când nimeni nu cere privirii reper,  
Nu zic la nimeni, nici mie, că sper  
Un soare prezent !



# CITATE

„Atunci cand plouă ... cerul sărută pământul.” **Rabindranath Tagore**

„Ploaia înseamnă grație; ploaia este cerul coborând spre pământ; fără ploaie nu ar fi viață.” **John Updike**

„Oricine spune că vederea răsăritului aduce fericirea, nu a dansat niciodată în ploaie.” **Anonim**

„Lacrimile de bucurie sunt asemeni picăturilor unei ploi de vară străpunse de razele soarelui.” **Hosea Ballou**

„Ploaia este cuvântul de recunoaștere printre cei ispitiți de o oarecare suspendare a lumii. Să spui că îți place ploaia înseamnă să recunoști că ești diferit...” **Martin Page**

„Unii oameni merg prin ploaie, alții doar se udă.” **Roger Miller**

„Vindecătoarea ploaie este o adevărată atingere a lui Dumnezeu. Ea poate aduce o vindecare fizică, emoțională sau de alt fel.” **Michael W. Smith**

# PLOAIA ÎN PROVERBE ȘI ZICĂTORI

după ploaie, răsare soarele.

Ploaia care vine cu putere mare nu  
te mult.

Dacă nu îți place noroiul, nu te ruga  
de ploaie.

Ploaia de mai face mălai.

Plouă cu bulbuci — hodină la slugi.

Plouă nu plouă, nu ies ciupercile.

- Când ploaia se risipește, apa nu se mai găsește.
- Oricine spune că vederea răsăritului aduce fericirea, nu a dansat niciodată de ploaie.
- Dacă îți dorești un curcubeu, trebuie să suportți ploaia.
- Roua e ploaie pentru furnică.
- Ploaia de lacrimi este necesară recoltării cunoștințelor.

# EXPRESII

- *A ploua cu găleata cu bășici / cu bulbuci / ca din cofă* = a ploua foarte tare, cu picături mari și repezi, a ploua torențial.
- *Plouă de varsă* = plouă foarte tare.
- *A ploua ca prin sită* = a ploua mărunț și des, a cerne, a bura.
- *Îi ninge și-i plouă* = se spune despre o persoană posomorâtă, deprimată, abătută, mereu nemulțumită; a găsi defecte oricui sau la orice.
- *A se face că plouă* = a da impresia că nu observă un lucru sau un fapt neplăcut.
- *A-i ploua (cuiva) în gură* = a-i fi (cuiva) poftă.



# PLUVIOFILI

- Se află în contact cu simțurile lor și apreciază viața din plin.
- Trăiesc momentul prezent / mindful (Killingsworth – fericirea)
- Sunt mai încrezători.
- Sunt mai rezistenți în momentele dificile.
- Stiu cum să păstreze lucrurile în perspectivă.
- Găsesc frumusețea în tristețe.
- Au un simț acut al propriei mortalități.
- Înțeleg adevărata semnificație a expresiei *“TU trăiești doar o dată.”*

# TERAPIA?

Situație a ambiguității, care reorientează pacienții pentru a conceptualiza și realiza că "viața poate fi diferită"

Este arta aplicată impactului evocativ – (în multe feluri sfidează știința)

Cabinetul este un teatru al conceptualului

Sarcina terapeutului:

- să întărească conceptele pozitive și să modifice conceptele negative, ineficiente
- să "obțină" aceste **concepte** și să stabilească "**stările**" concomitente
- să creeze o punte de la minte la inimă
  - "mintea are o inimă pe care mintea nu o înțelege" – *Voltaire*
  - "toate lucrurile care contează cu adevărat - frumusețea, dragostea, creativitatea, bucuria, pacea interioară – izvorăsc de dincolo de minte" - *E. Tolle*



**CARE ESTE TĂRÂMUL INIMII  
PENTRU PSIHOTERAPIE?**

**EXPERIENȚA**

# TERAPIA – ȘTIINȚĂ SAU ARTĂ?

ȘTIINȚA	ARTA
Presupune comunicare de <b>informații</b>	Creează impact emoțional
Scop = să informeze	Scop = să obțină
Nu are răspuns emoțional	Are întotdeauna <b>răspuns emoțional</b>
Explică și organizează faptele	Explorează și modifică emoții, concepte, stări
Informativă	Evocativă, interactivă
Stabilește compoziția chimică a culorii	Uimirea – sfera artei
Obiectivă	Subiectivă, fenomenologică
Cuprinde claritate	Cuprinde impactul experiențial

Comunicarea umană este cel mai bine concepută ca o artă, nu ca o știință -  
terapeuții ar trebui să abordeze terapia ca artiștii și nu ca oamenii de știință  
(Zeig).

Emoțiile, conceptele și stările sunt realizate ca forme experiențiale.

Dacă terapeutul vrea să obțină emoții pozitive, concepte și stări adaptative atunci  
trebuie să caute modelele artei, deoarece arta stimulează realizările.

Abordare diferită a problemelor pacienților:

- *Când sunt de natură motivațională* (localizate în cortexul prefrontal – centrul motivației) ele pot  
fi rezolvate mai simplu, rapid și ușor cu ajutorul unor manuale / ghiduri de instrucție, apelându-se  
la logică.
- *Când sunt de natură emoțională* - depresie, anxietate, furie, apatie, indolență, grijă, insecuritate,  
deschidere, extraversie etc. (localizate în zonele primitive ale creierului - preponderant în  
sistemul limbic – centrul emoțional/ social) aceste emoții sunt obținute experiențial.

- **Terapeuții sunt în mod traditional pregătiți într-o manieră de sus în jos, prin mijloace în care, de regulă, tehnica, teoria și cercetarea sunt predominante.**
- **Pregătirea terapeuților de sus în jos face ca și psihoterapia oferită pacienților să fie tot de sus în jos, deși, de cele mai multe ori, pacientul trebuie să experimenteze de jos în sus pentru a face schimbări și a ajunge la realizări.**
- **Modelul psihoaerobic propus de Zeig are ca scop pregătirea terapeuților în manieră experiențială, de jos în sus, așa încât impactul emoțional să fie mai mare.**
- **Exercițiile terapeutice propuse sunt comparate cu cele de la o sală de sport în care anumite aparate sunt destinate lucrului anumitor mușchi.**

- Pornind de la modelul lui Milton Erickson care a comunicat conceptele experiențial, minimalizând faptele și făcând apel la hipnoză, metafore, povestiri, jocuri, glume, fragmente de poezie și literatură, **J. Zeig** a dezvoltat un model experiențial – **psihoaerobica** - al cărui scop îl constituie ajutarea clinicienilor să fie terapeuți mai buni prin învățare experiențială sistemică.
- Premisa de la care pornește este aceea că ***oamenii (implicit clinicienii) care dezvoltă strategic stări constructive vor fi mult mai eficienți, indiferent de orientarea lor teoretică.***
- **Psihoaerobica** = metodă de modelare, de îmbunătățire a eficacității prin dezvoltarea ***stărilor*** constructive ale *terapeutului*, indiferent de teoria și metodele la care psihoterapeutul subscrie

- dezvoltarea terapeutului / a posturilor terapeutice flexible printr-un antrenament susținut (ca și în sport), necesită:
  - experiență personală
  - **practică**
  - disciplină

■ **programul psihoaerobic** – conceput ca training sistematic, experiențial, de învățare a stărilor de dezvoltare personală

- scop:
  - îmbunătățirea comunicării interpersonale, prin întâlnire directă – și nu prin obținerea de informație didactică
  - obținerea stărilor scopului la comunicator – care vor facilita stări eficiente și răspunsuri eficiente la pacient

- Această metodă de modelare ce urmează modelul excelenței lui Milton Erickson poate fi realizată în 5 pași, și anume:
  - Găsirea unei persoane care are excelență în domeniu
  - Studiarea atentă a acestei persoane
  - Împărtășirea stărilor și conceptelor într-o serie de unități ce pot fi manageriate
  - Luarea deciziei cu privire la care anume unități se potrivește personal
  - Practicarea acelor unități experiențial, până la îmbunătățirea excelenței



# **METAMODELUL INTERVENȚIEI TERAPEUTICE**

## **- DIAMANTUL ERICKSONIAN -**

- **Constituie o modalitate de întărire a impactului emoțional.**
- **Poate fi aplicat în orice situație interpersonală.**
- **Fiecare intervenție presupune o întrebare primară.**
- **Metamodelul are la bază 5 intervenții:**
  1. **Stabilirea obiectivului**
  2. **Împachetarea cadoului**
  3. **Croirea**
  4. **Procesarea**
  5. **Poziția clinicianului**

# STABILIREA OBIECTIVULUI

**OBIECTIV**

**Ce vreau să comunic?**



# 1. STABILIREA OBIECTIVULUI

## Ce vreau să comunic / ce răspuns vreau să obțin?

- Orientarea ericksoniană = către obiective / rezultate.
- Pozitivă – orientată pe aspectele puternice și spre viitor.
- Dificil de stabilit în psihoterapie.
- **în medicină – obiectiv algoritmic** (10 medici diferiți - același diagnostic - aceeași clasă de medicamente)
- **în psihoterapie - proces euristic** -10 terapeuți - obiective și proceduri diferite
  - un terapeut poate recomanda: schimbarea gândurilor
  - un alt terapeut poate recomanda: schimbarea comportamentului
  - un al 3-a poate avea ca scop : înțelegerea emoțională
  - un al 4-lea terapeut ar putea recomanda consiliere în ceea ce privește relațiile



**Obiectivele variază în funcție de pregătirea clinicianului**

# **. ÎMPACHETAREA CADOULUI**

**OBIECTIV**

**Ce vreau să comunic?**



**ÎMPACHETAREA CADOULUI**

**Cum vreau să comunic?**

# 2. ÎMPACHETAREA CADOULUI

(ÎMBRĂCAREA CU TALENT A MESAJULUI)

## Cum vreau să comunic obiectivul?

- Intervenția principală o constituie obținerea resurselor.
- Îmbunătățește eficacitatea, în special când scopul este impactul emoțional.
- Utilizează diferite căi /tehnici precum: hipnoza, anecdotele, metafora, recadrarea, prescrierea simptomului, sugestii directe sau indirecte, simboluri, confuzia, comunicarea paralelă etc.).
- Presupune:
  - să știm ce să spunem,
  - ca ceea ce spunem să aibă impact emoțional.
  - să decidem cum îmbunătățim.

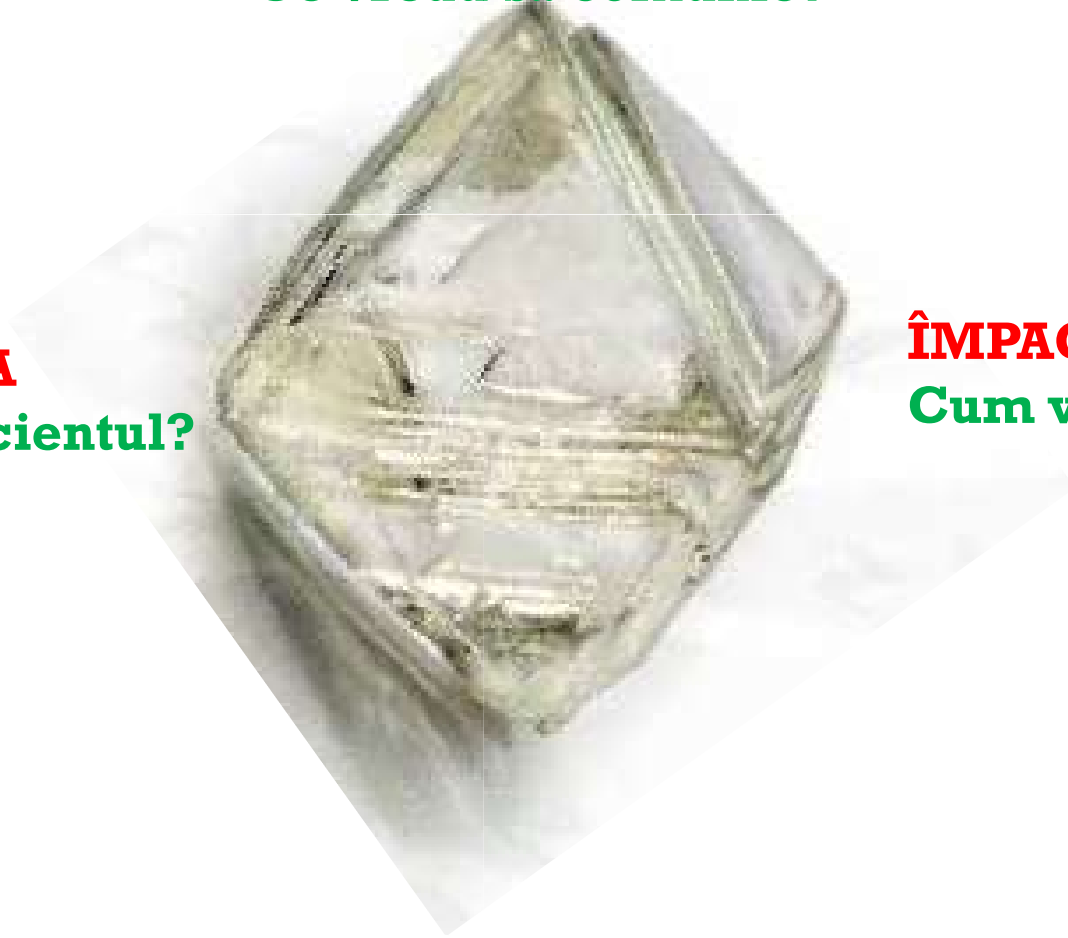
### 3. CROIREA

**OBIECTIV**

Ce vreau să comunic?

**CROIREA**

Ce poziție ia pacientul?



**ÎMPACHETAREA CADOULUI**

Cum vreau să comunic?

# 3. CROIREA

## Ce poziție ia pacientul / receptorul?

- Presupunere:
  - înțelegerea poziției pacientului – individualizarea terapiei
  - evaluarea vieții intrapsihice și interpersonale a pacientului
  - tratarea componentelor, nu categoriilor – când se modifică mai multe componente se va schimba și categoria
  - utilizată pentru stabilirea obiectivelor
  - intervenții prezentate cu talent pentru a se potrivi unicității pacientului

***”Dacă-i vorbești unei persoane într-o limbă pe care o înțelege informația ajunge în mintea ei; dar dacă-i vorbești în limbajul propriu informația ajunge la inima sa”.***

*Nelson Mandela*

# **PROCESAREA**

## **OBIECTIV**

**Ce vreau să comunic?**



## **CROIREA**

**Ce poziție ia pacientul?**

## **ÎMPACHETAREA CADOULUI**

**Cum vreau să comunic?**

## **PROCESAREA**

**Cum poate un proces dramatic să însuflețească  
cadoul împachetat și obiectivul croit?**



# 4. PROCESAREA

## Cum poate un proces dramatic să obțină orientarea și croirea scopului?

- Se realizează în cadrul a 3 etape:
  - stabilirea,
  - intervenția
  - ”a trece prin”
- Procesul este de tipul:
  - intră,
  - oferă
  - ieși

<b>INTRĂ</b>	<b>OFERĂ</b>	<b>IEȘI</b>
Rezistență	Sugestii directe	Ratificare
Responsivitate	Sugestii indirecte	Amnezie
Hipnoză	Hipnoză	Sarcini
Empatie	Directivitate / sarcini	Testarea terapiei
Destabilizare	Prescrierea simptomului	Scrisori/emailuri/telefoane
Motivare	Recadrare	Hipnoza
Liniște	Metafore	Motivare
	Anecdote	Construirea eului
		<i>J.Zeig, 2017</i>

## Primele 4 poziții:

- pot fi învățate atât didactic, cât și experiențial
- răspund la întrebarea: **Cum face cineva terapie?**

## **A 5-a poziție** – cea a comunicatorului (terapeutului):

- îmbunătățește rezultatul
- răspunde la întrebarea: **Cum poate fi cineva terapeut?**
- promovează flexibilitatea comunicatorului și obținerea *stărilor* în scopul care ajută la realizarea impactului țintit

# POSTURA TERAPEUTULUI

Cum să fii terapeut?

**OBIECTIV**

Ce vreau să comunic?

**CROIREA**

Ce poziție ia pacientul?

**ÎMPACHETAREA CADOU**

Cum vreau să comun

**PROCESAREA**

Cum poate un proces dramatic să însuflețească  
cadoul împachetat și obiectivul croit?



# 5. POSTURA TERAPEUTULUI

## Ce poziție / stare / postură trebuie să iau?

- Este central.
- Are impact asupra celor 4 puncte și acestea sunt interactive.
- Starea comunicatorului poate îmbrăca 4 subcategorii:
  - Viziunea / Lentilele
  - Mușchii
  - Inima
  - Pălăriile
- Fiecare din aceste elemente au atât aspect profesional, cât și personal.

## 5a. LENTILELE (operații input)

- Reprezintă calea de a vedea lucrurile.
- ***La nivel profesional*** – viziunea privind terapia familială e diferită de cea învățată în terapia comportamentală.
- ***La nivel personal*** – viziunea învățată în familia de origine diferă de la familie la familie.

## 5b. MUȘCHII (operații output)

- Reprezintă calea de a face
- Influențează felul în care realizăm lucrurile
- Ex: *psihanaliștii* utilizează mușchii interpretării până la punctul hipertrofierii vs. *ericksonianii* care-și flexează mușchii spunerii de povești

## **5c. INIMA (compasiunea)**

- Este o metaforă care reprezintă compasiunea.
- Se exprimă conform inimii unei persoane.
- Variaza după:
  - Abordările terapeutice
  - Orientarea personală



## **5d. PĂLĂRIILE (rolurile sociale)**

- Pălăria pe care terapeutul alege să o poarte simbolizează rolul lui social
- Unii terapeuți sunt mai formali și mai atașați de reguli, alții mai informali și mai deschiși spre improvizație
- Alte pălării – roluri sociale ce pot influența: de artist, părinte, soț etc.

## **Cele 4 componente (lentilele – mușchii – inima – pălăria):**

Sunt formate:

- *prin exigențele implicite ale trainingului specializat*
- *prin experiență*

Sunt centrale.

Reprezintă un amestec ideosincratic al abilităților naturale și caracteristicilor necesare.

Ajută pacientul să construiască o existență mult mai adaptativă și împlinită.

Compun întrebarea: **CINE SUNT?** a terapeutului.

**e poate vorbi de o proporție corectă între lentile - mușchi - inimă - pălării?**

**Cum pot fi cel mai  
eficient terapeut?**

**”Nu tratați categoriile, tratați  
componentele”.**

***M.Erickson***

# TA STĂRILOR CONCEPTULUI GLOBAL AL TERAPEUTULUI

- fi creativ.
- dezvolta o stare de "a fi experiențial" (schimbarea poate fi trăită în moment).
- utilizarea analogiilor, metaforelor și simbolurilor.
- crearea empatiei experiențiale. Accesarea și utilizarea rezonanței.
- avea o categorie emoțională expresivă.
- dezvolta evaluarea implicită a emoțiilor.
- ambunătățirea conștientizării somatice (utilizarea corpului pentru a comunica – ex.cu gesturile, postura).
- fi jucăuș.
- schimba fluiditatea stărilor.
- face schimbări strategice minime, care au efect cumulativ.
- înțelege și utiliza efectele contextuale și sistemice.
- construi pozitiv.
- tolera incompetența.
- realiza importanța gesturilor și experienței pentru a da putere (sau nu) unui mesaj.

- Pentru a fi eficiente exercițiile trebuie repetate în mod repetat.
- Discuția care ar trebui să urmeze exercițiilor este indicat să se focalizeze pe comunicare și nu pe conținut.
- Concentrarea este pe stare, decât pe răspunsul subiectului.
- Concentrarea pe componente poate ajuta la accesarea stării.

# TABELUL STĂRILOR

## (ZEIG, 2015)

- Comportament
- Afect
- Gândire
- Atitudine
- Percepție (experiență vizuală și auditivă)
- Senzație (experiență tactilă)
- Senzații adiționale (olfactive, proprioceptive, gustative, kinestezice)
- Imagerie
- Memorie
- Patternuri de relație (ex. deschiderea, proximitatea)
- Relația cu mediul
- Nivelul de energie
- Postură
- Vocabular
- Caracteristici lingvistice (direcția și tonul vocii, tempou)
- Atenție și concentrare
- Calități
- Absențe

# EX. ȘTIU CĂ AM FOST MOTIVAT ***PENTRU CĂ...***

- Comportament: *mi-am înclinat corpul în față*
- Afect: *m-am simțit fericit*
- Gândire: *mi-am realizat scopul ușor*
- Atitudine: *am arătat ca și când am fost în moment*
- Percepție (experiență vizuală și auditivă): *am observat detaliile vizuale; nu am fost conștient de sunetele externe*
- Senzație (experiență tactilă): *am putut să simt soliditatea podelei*
- Senzații adiționale (olfactive, proprioceptive, gustative, kinestezice): *mi-am pierdut poziția în spațiu*
- Imaginerie: *au existat patternuri tridimensionale în mintea mea*
- Memorie: *mi-am amintit că în copilărie am jucat fotbal și că vroiam întotdeauna ca echipa mea să câștige*



- **Patternuri de relație (ex. deschiderea, proximitatea):** *m-am mutat mai aproape de persoana la care am fost atent*
- **Relația cu mediul:** *nu am fost conștient de nimic altceva decât de persoana cu care vorbeam*
- **Nivelul de energie:** *am fost plin de energie*
- **Postură:** *am stat aproape*
- **Vocabular:** *am utilizat adjective pozitive*
- **Caracteristici lingvistice (direcția și tonul vocii, tempou):** *vocea mea a fost mai melodică*
- **Atenție și concentrare:** *am fost extrem de concentrat*
- **Calități:** *intensitate, durată*
- **Absențe:** *neutilizarea adjectivelor, variații ale tonului vocii, gesturi expresive*

# LISTA STĂRILOR / CONCEPTELOR CARE POT ÎMBUNĂȚĂȚI ORICE FORMĂ DE TERAPIE

- A fi experiențial
- Dezvoltarea acuității
- Orientarea către
- A fi strategic
- Întărirea obiectivului
- Utilizarea comunicării multinivelare
- A fi centrat
- Crearea atribuțiilor constructive
- Utilizarea eficientă
- Potrivirea (croirea)
- Împachetarea cadoului (prezentarea cu talent a mesajului)
- Demonstrarea flexibilității în roluri

## **Caracteristici specifice tuturor terapeuților competenți, indiferent de orientarea terapeutică:**

- Demonstrează empatie, adecvare, considerație pozitivă pentru pacienții lor.
- Nu lasă ca nevoile și problemele lor personale să interfereze cu tratamentul pacientului.
- Caută să creeze o alianță terapeutică.
- Își înscriu evoluția lor profesională unei combinații de resurse.

# Caracteristicile terapeutului ericksonian:

Se află într-o stare de siguranță terapeutică.

Improvizează.

Vevede terapia mai degrabă ca artă decât ca știință – atunci se poate reinventa ca artist ai comunicării.

Este mai interesat de întâlnirea directă, decât de obținerea informației didactice.

Caută să obțină impact emoțional (cu ajutorul hipnozei, metaforei, anecdotelor...).

Caută să-și perfecționeze permanent cei 3 pași ai procesului strategic: intră- oferă-ieși.

Utilizează învățarea procedurală implicită experiențială.

Se poate discuta semnificația experienței pe care o oferă.

Este capabil să construiască o bună alianță terapeutică.

Se poate dezvolta posturi terapeutice flexibile prin training regulat.

Se poate antrena pentru obținerea unei **stări de performanță ideală – SPI** - pentru a realiza schimbarea imediată.

*"Arta de a fi psiholog nu se învață, ci se trăiește și se experimentează, deoarece nu există un complex de canoane care să-ți dea cheia misterelor psihice a structurilor diferențiale ale vieții sufletești.*

*Nu ești un psiholog bun dacă tu însuți nu ești un subiect de studiat, dacă materialul tău psihic nu oferă zilnic o complexitate și un inedit care să excite curiozitatea ta continuă..."*

*E. Cioran*

**Vă mulțumim!**

# BIBLIOGRAFIE

- B.B.Gearly & J.K.Zeig (2001). *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy*. The Milton H.Erickson Foundation Press, Phoenix, Arizona
- A.E.Roffman (2008). *Men are grass: Bateson, Erickson, Utilization and Metaphor*. Am.J.of Clinical Hypnosis, pg.247-257
- C.Virot (1988). *Hypnose, strategie et psychotherapie. Une approche Clinique de Milton H.Erickson*. Universite de Rennes, U.E.R.Medicales et Pharmaceutiques
- J.K.Zeig (2017). *The Anatomy of Experiential Impact Through Ericksonian Psychotherapy*. The Milton H.Erickson Foundation Press, Phoenix, Arizona
- J.K.Zeig (2015). *Psychoaerobics. An experiential method to empower therapist excellence*, The Milton H.Erickson Foundation Press, Phoenix, Arizona
- J.K.Zeig (2014). *The Induction of Hypnosis. An Ericksonian Elicitation Approach*. The Milton H.Erickson Foundation Press, Phoenix, Arizona