

Prezentare din partea

Psi-Focus

INSTITUTUL

pentru

TEHNOLOGII
PSIHOLOGICE
CONTEXTUALE

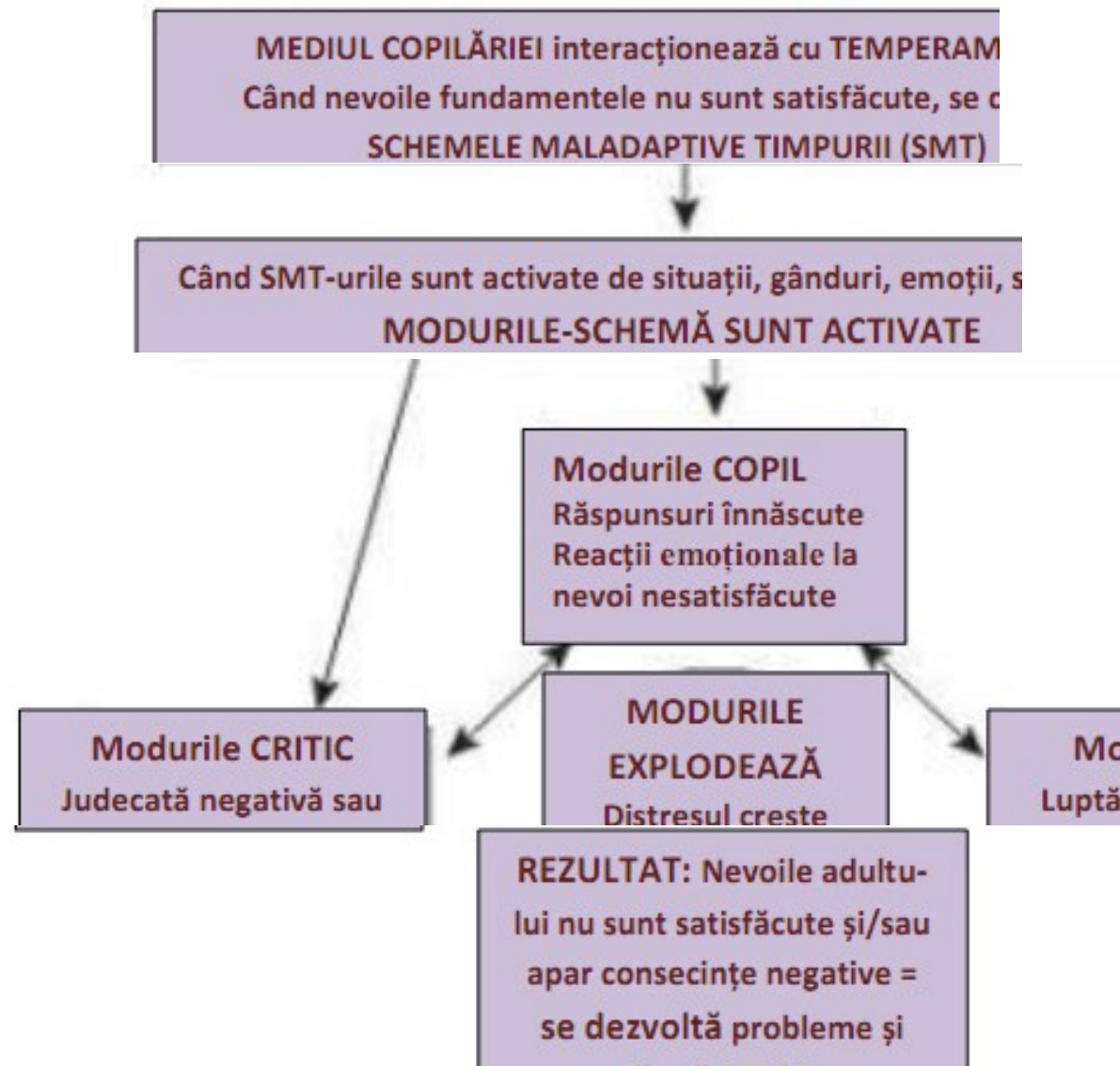
Re



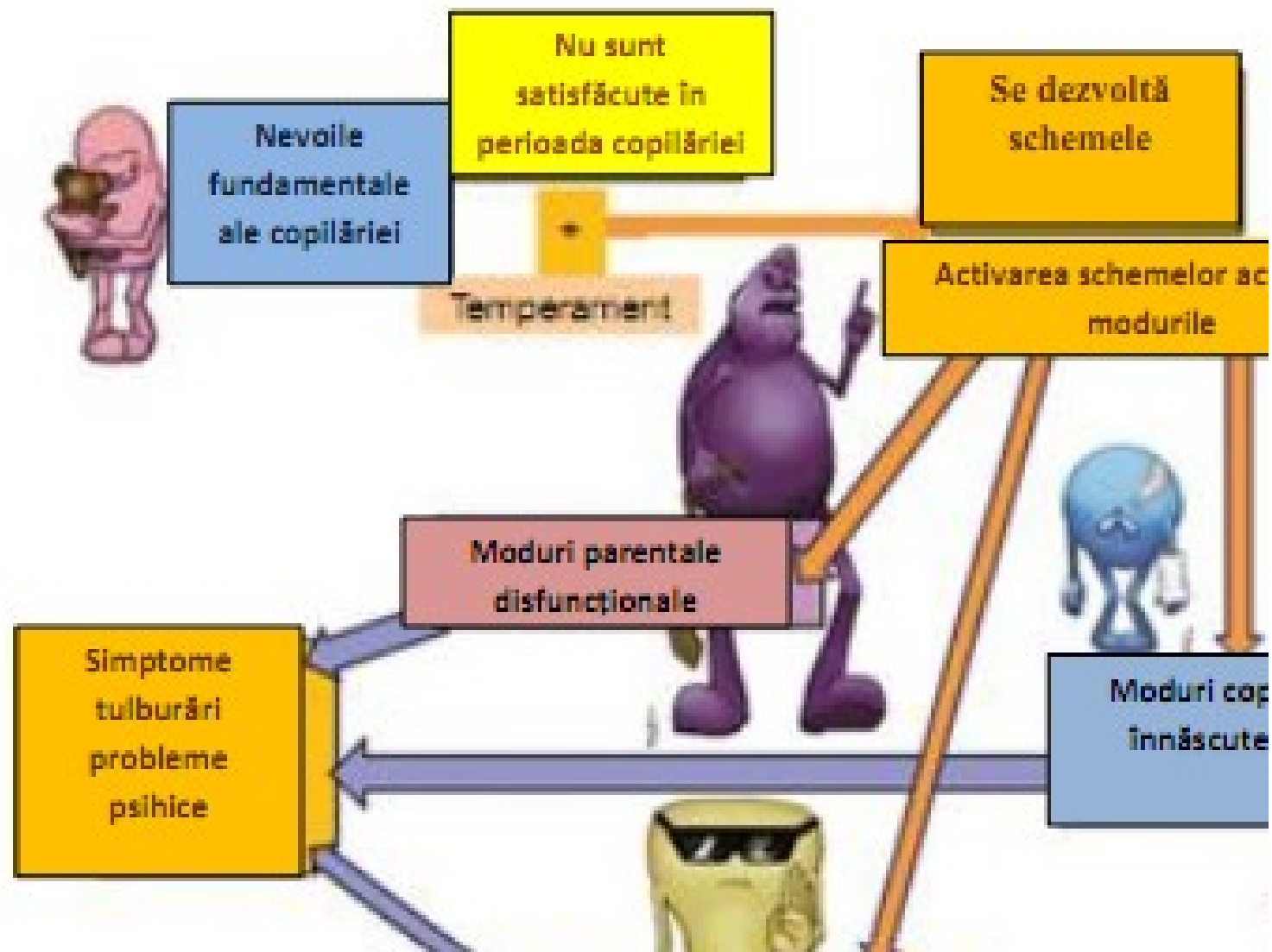
ei

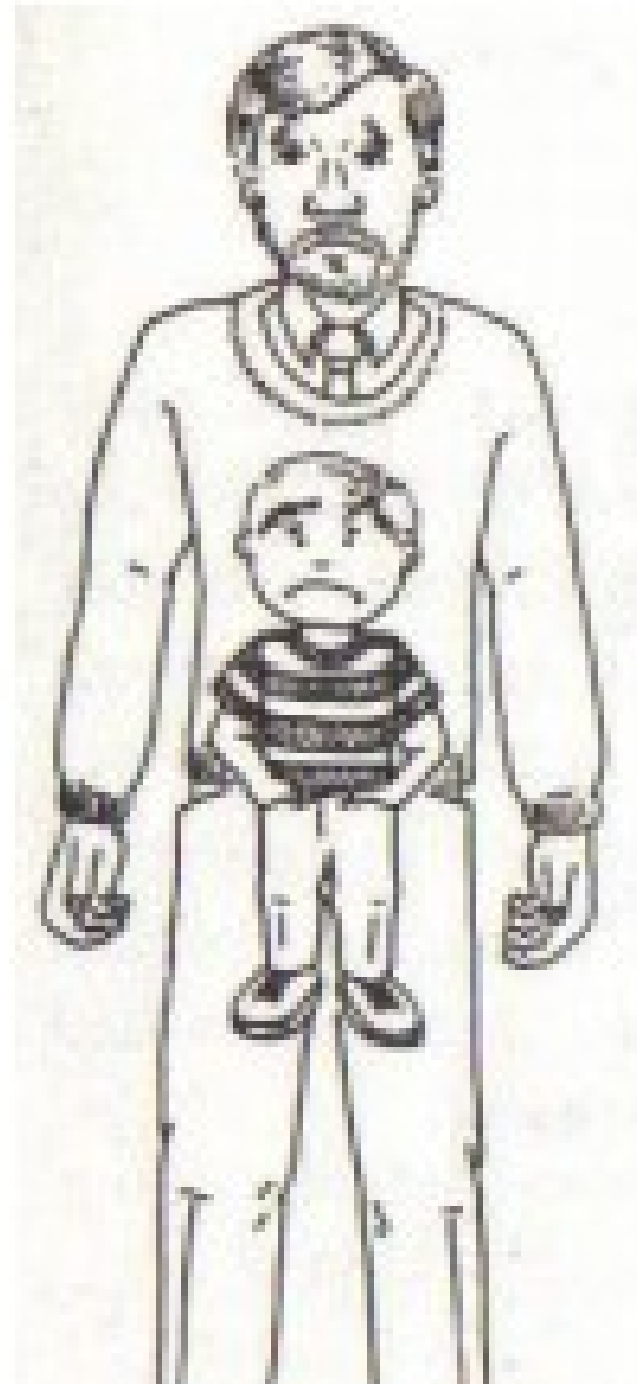
AVERTISMENT!

Orice legătură între conținutul acestui workshop și cercetările științifice riguroase din domeniul psihologiei este DELOC întâmplătoare!



Etiologia problemelor psihologice în viziunea schema-terapiei





CONTAMINATE

- Co-Dependence
- Offender Behaviors
- Narcissistic Disorders
- Trust Issues
- Acting Out/Acting In Behaviors
- Magical Beliefs
- Intimacy Dysfunctions
- Nondisciplined Behaviors
- Addictive/Compulsive Behaviors
- Thought Distortions
- Emptiness (Apathy, Depression)

Domenii, scheme, stări ale nevoii, moduri rezultate

(După Roediger, Stevens și Brockman, 2018, modificat)

Domeniu	Schemă	Simb.	Stare a nevoii	Mod
De-conectare și respingere	Abandonare (instabilitate)	AB	Frustrare a atașamentului	Copil viu
	Neîncredere-abuz	NA		
	Deprivare emoțională	DE		
	Defectivitate-rașine	DR		
	Trădare copilului	TC		

Domenii, scheme, stări ale nevoii, moduri rezultate

(După Roediger, Stevens și Brockman, 2018, modificat)

Domeniu	Schemă	Simb.	Stare a nevoii	Mod
Diminuarea autonomiei și a performanțelor	Dependență-incompetență	DI	Frustrare a asertivității și a controlului	Copil vulnerabil
	Vulnerabil la vătămare sau boală	VB		
	Blocaj (sine nedevelopat)	BL		
	Eșec (al performării)	EP		
Limite avariate	Grandiozitate	GR	Lipsa autocontrolului	Copil irascibil
	Autocontrol (auto-	IS		

Domenii, scheme, stări ale nevoii, moduri rezultate

(După Roediger, Stevens și Brockman, 2018, modificat)

Domeniul	Schemă	Simb.	Stare a nevoii	Mod
Direcționare de către altul	Subjugare	SU	Sacrificarea asertivității și a controlului	Supunerea la critica
	Sacrificiu de sine	SS		
	Căutarea aprobării (recunoașterii)	CA		
Hipervigilență și inhibiție	Negativitate-pesimism	NP	Sacrificarea atașamentului și a bucuriei	Supracriticizarea
	Inhibare emoțională	IE		

Sitting positions to support emotional a

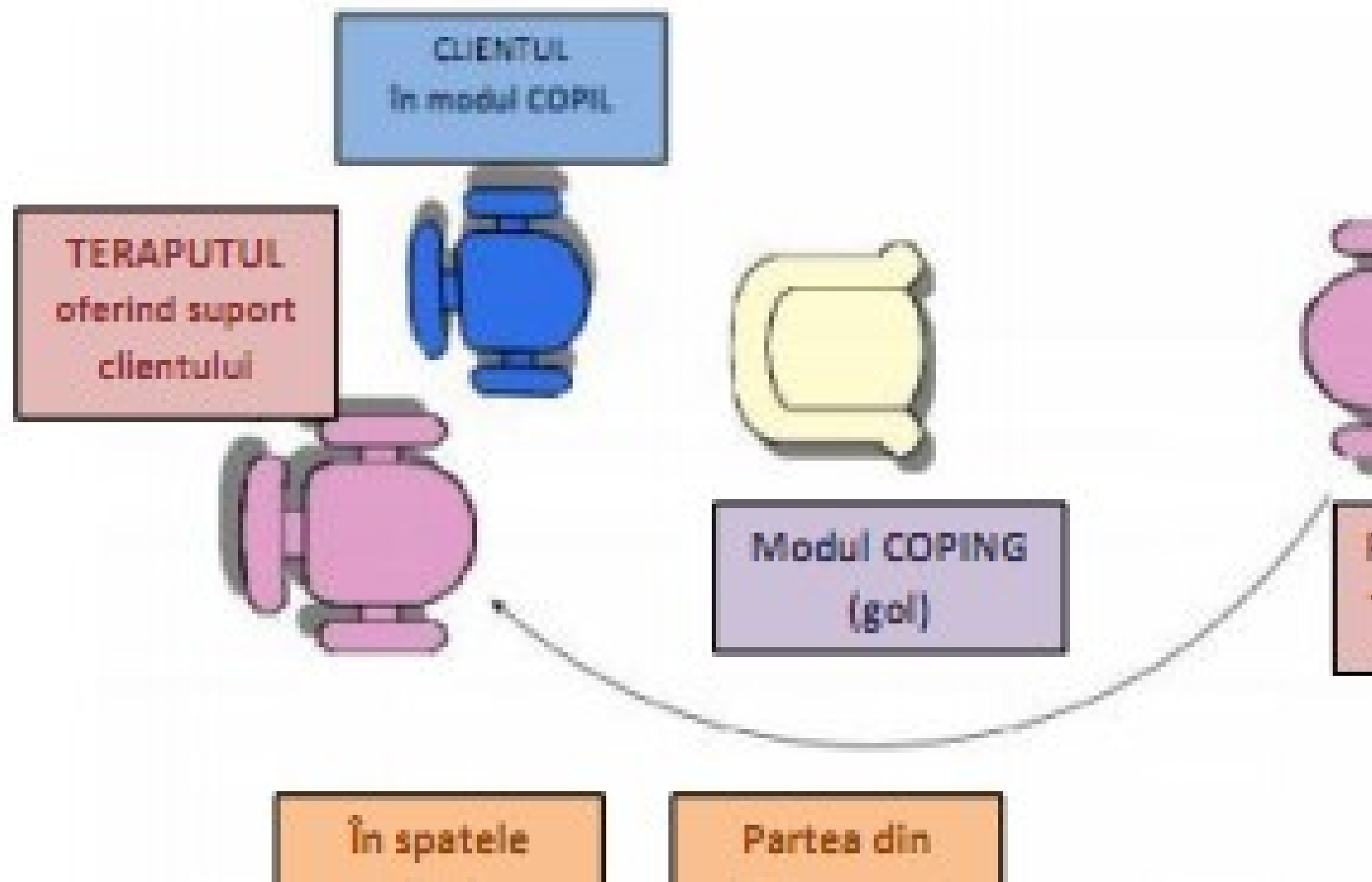
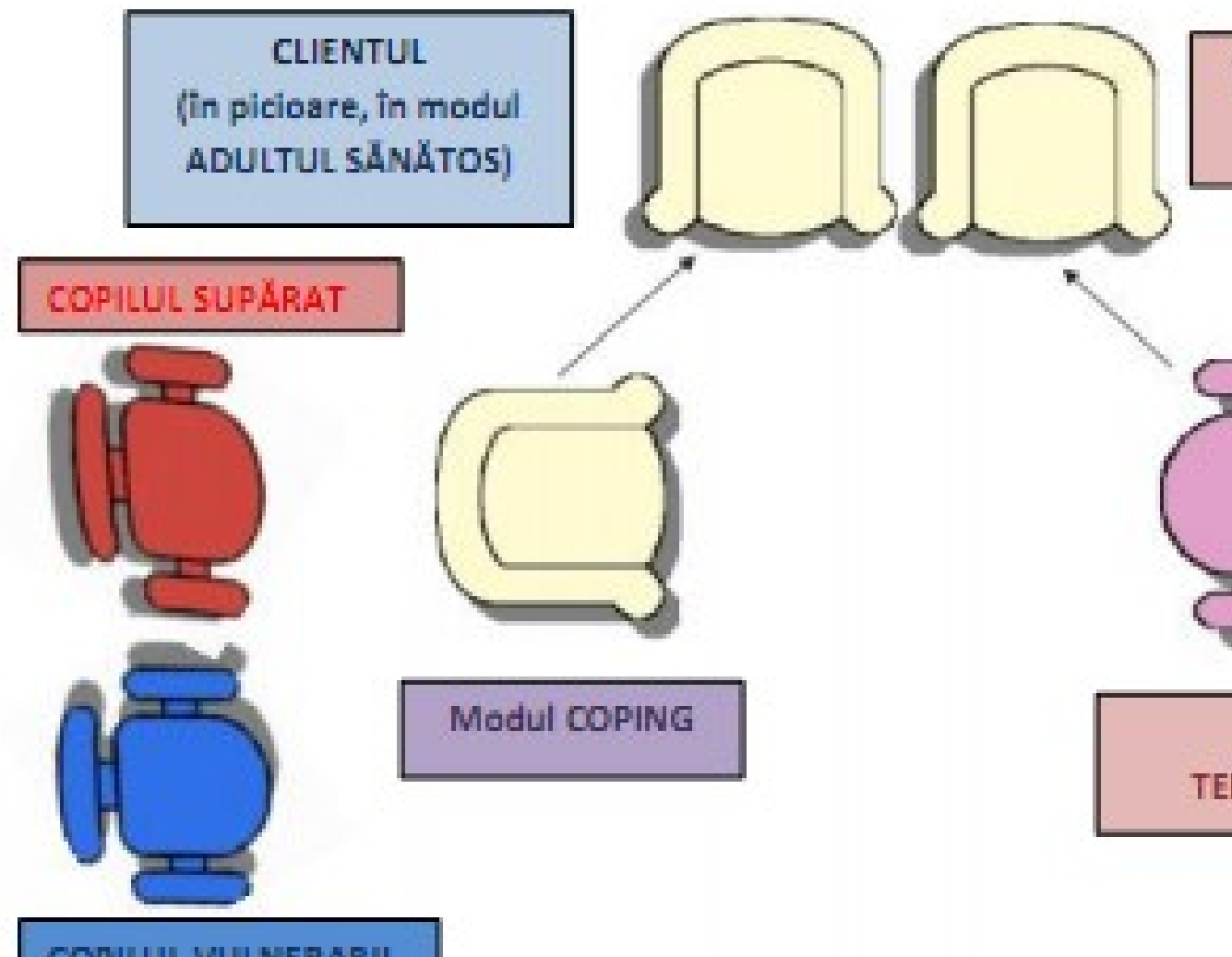
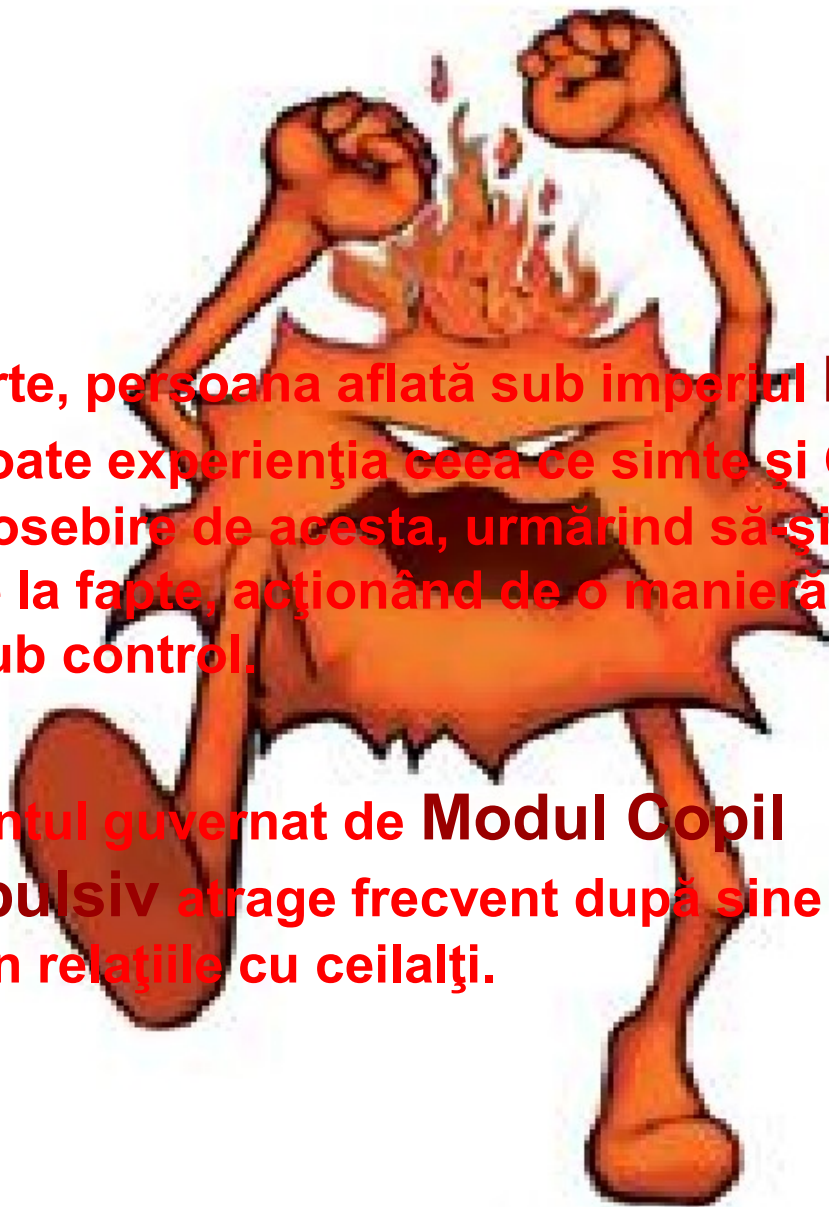


Figure 5–4. Therapist and client position reflecting on the process in a working



- 
- Schema abandonului poate activa Modul Copil Vulnerabil, în care nevoia de atașament și securitate se manifestă cu maximum de intensitate.
 - Persoana aflată în acest mod poate simți unele dintre stările de mai, sau chiar pe toate acestea: singurătate, izolare, tristețe, neînțelegere, lipsă de suport, defectivitate, deprivare, copleșire, incompetență, îndoieli legate de propria persoană, neajutorare, deznădejde, înfricoșare, anxietate, îngrijorare, victimizare, lipsă de valoare, lipsă de iubire, imposibilitatea de a fi iubit(ă), pierdere, derută, fragilitate, slăbiciune, înfrângere, opresiune, lășare pe dinafară, excludere, pesimism.

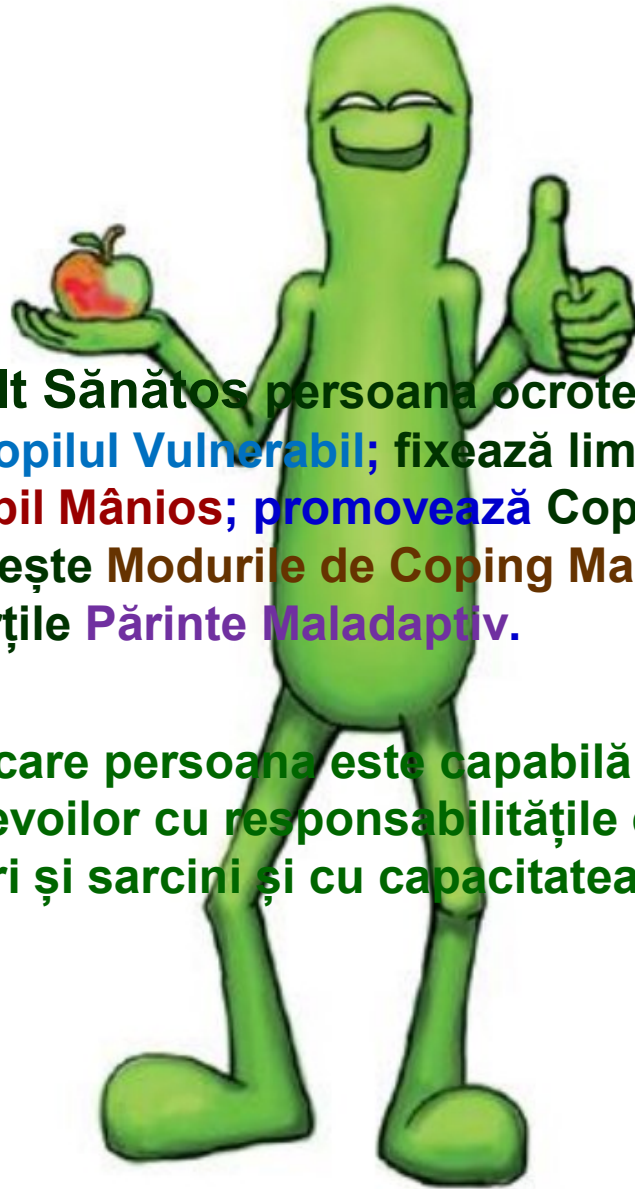
- 
- **Modul Copil Mânios/Impulsiv** poate fi activat, de asemenea de schema abandonului. Nesatisfacerea nevoilor fundamentale, atât emoționale, cât și fiziologice ale copilului vulnerabil poate activa acest mod, persoana trăind mânie intensă, furie, frustrare, nerăbdare, sau, nu rareori, toate acestea laolaltă.
 - Când persoana este dominată de Modul Copil Mânios, persoana poate ventila emoții intense, care nu țin însă de situația actuală în care se află angrenată, ci care au fost reprimare vreme îndelungată.



- **Pe de altă parte, persoana aflată sub imperiul Modul Copil Impulsiv, poate experiența ceea ce simte și Copilul Mânios, însă, spre deosebire de acesta, urmărind să-și satisfacă nevoile, trece la fapte, acționând de o manieră egoistă și scăpată de sub control.**
- **Comportamentul guvernat de Modul Copil Mânios/Impulsiv atrage frecvent după sine dificultăți întâmpinate în relațiile cu ceilalți.**

- 
- Persoana aflată sub influența **Modului Părinte Punitiv/Exigent** este dominată de mesajele și viziunile celor care i-au purtat de grijă în perioada miciei copilării, neglijând/o și pedepsind-o, sau a persoanelor investite cu autoritate asupra ei (părinți, profesori, antrenori etc).
 - Aceste moduri conțin toată mânia, ura, respingerea etc, pe care persoana le-a experiențiat în copilărie
 - Când este dominată de **Modul Părinte Punitiv** simți că meriți să fii pedepsit(ă) și blamat(ă) și de multe ori persoana chiar acționează sub imperiul acestor convingeri, blamându-te, sancționându-te, sau procedând abuziv față de propria persoană (de ex rănindu-te)

- 
- Sub influența Modului **Părinte Exigent** persoana simte obligația de a fi perfect(ă), de a atinge standarde foarte înalte, de a menține totul într/o ordine perfectă, de a așeza nevoile altora înaintea propriilor interese.
 - Persoana simte că este greșit să exprime sentimente sau să acționeze la modul spontan,
 - Părintele Punitiv poate fi exigent sau nu. Părintele Exigent poate fi punitiv sau nu.



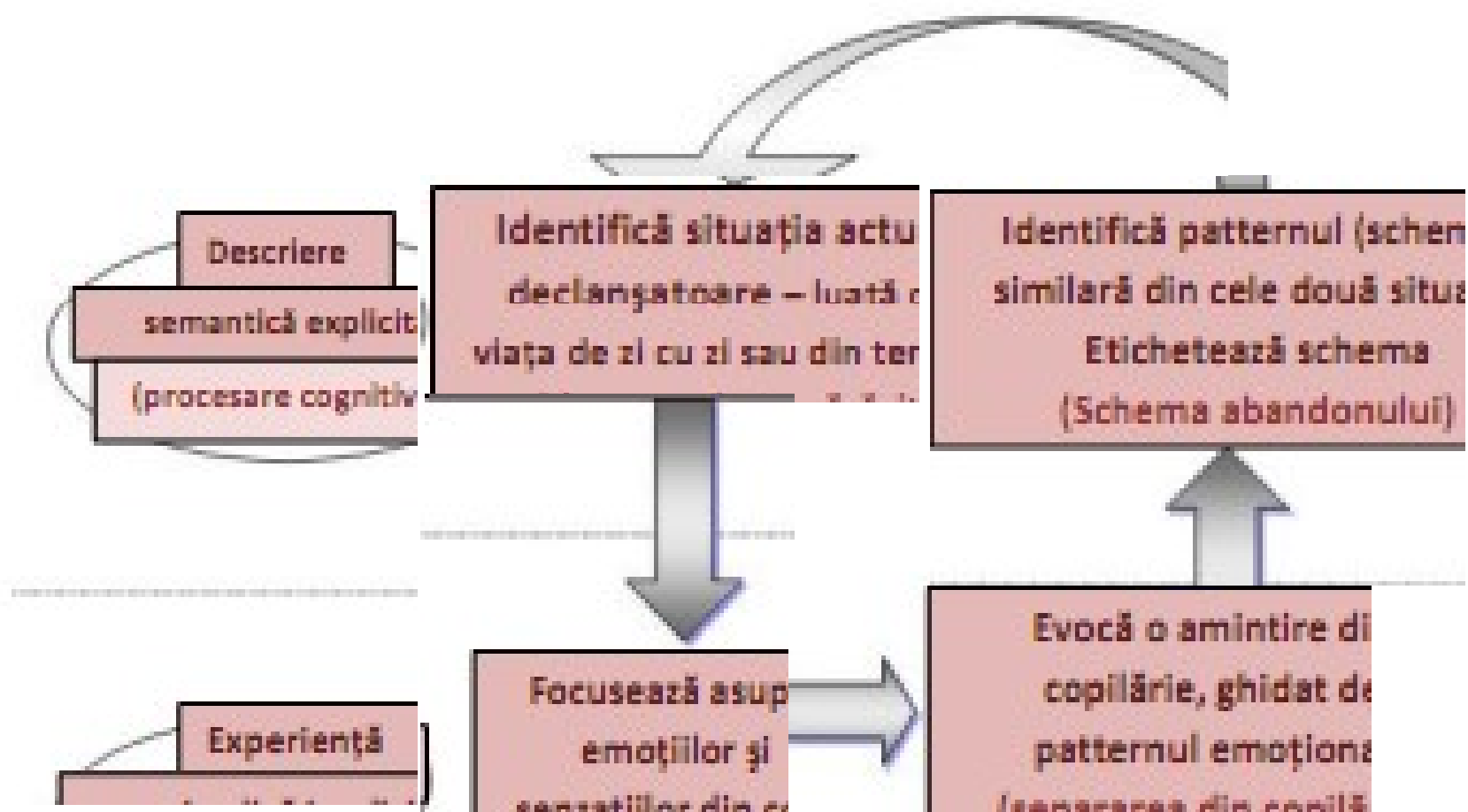
- În Modul Adult Sănătos persoana ocrotește, validează și promovează **Copilul Vulnerabil**; fixează limite pentru părțile **Copil Impulsiv** și **Copil Mânios**; **promovează** Copilul Fericit; combate și, la nevoie, înlocuiește **Modurile de Coping Maladaptiv**; neutralizează sau moderează părțile **Părinte Maladaptiv**.
- Este modul în care persoana este capabilă să echilibreze grija față de satisfacerea nevoilor cu responsabilitățile care îi revin din asumarea diferitelor roluri și sarcini și cu capacitatea de a se bucura de viață.

- **Modul Adult Sănătos** este partea din noi pe care o dezvoltăm și o întărim în cadrul ST.

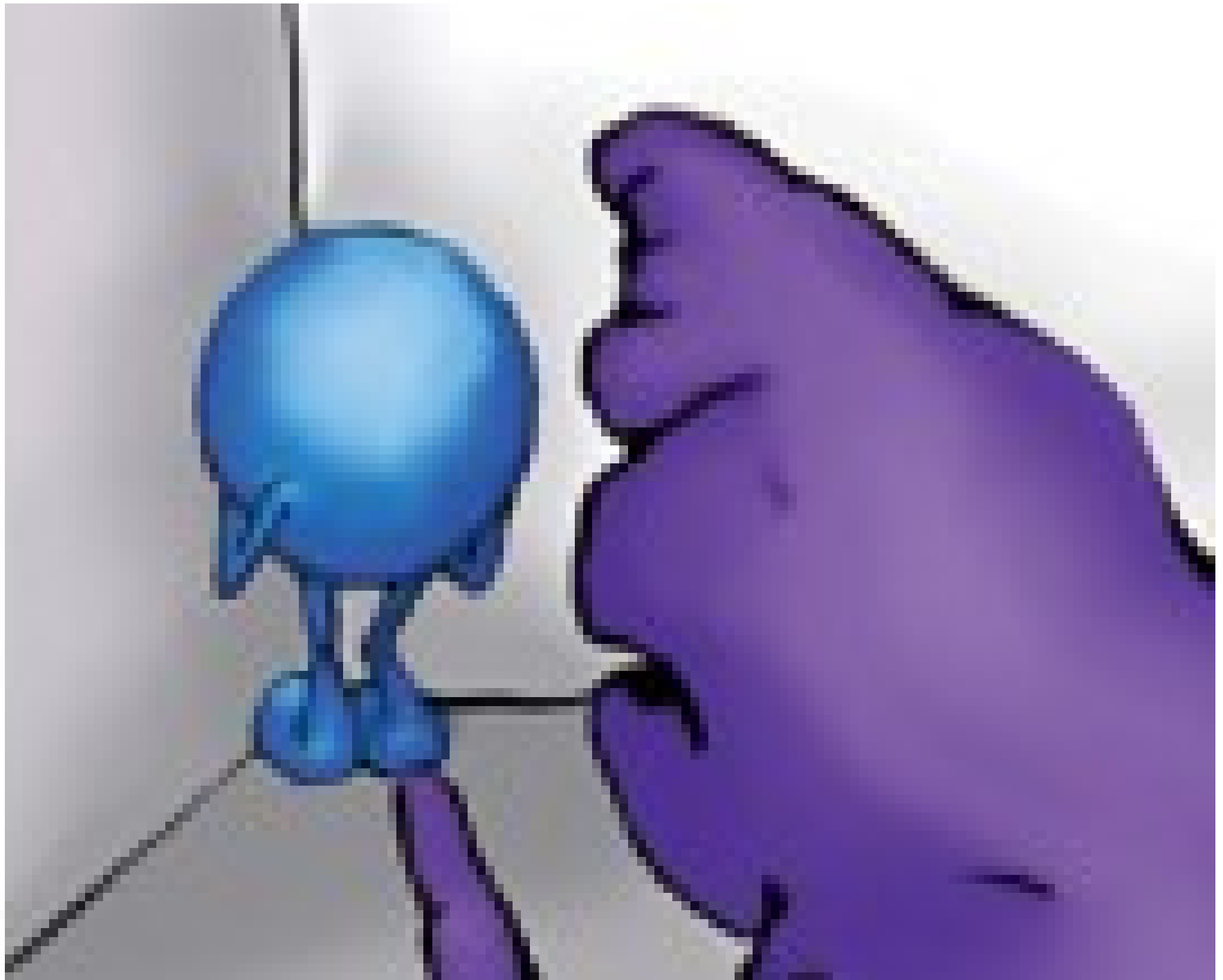


	Freud	Berne; Harris	Bradshaw	Watkins & Watkins; Emmerson
	Instanțe psihice	Stări ale eului		Stare a eului
Părinte (extero- psyche)	Supra-Eu	Părintele critic		Conflictuală
		Părintele grijuitor		
Adult (neopsy- che)	Ego	Adult	Adult ocrotitor	Normală
			Adult contaminat	
Copil (archeo-)		Copil liber	Copil interior	Slăbită

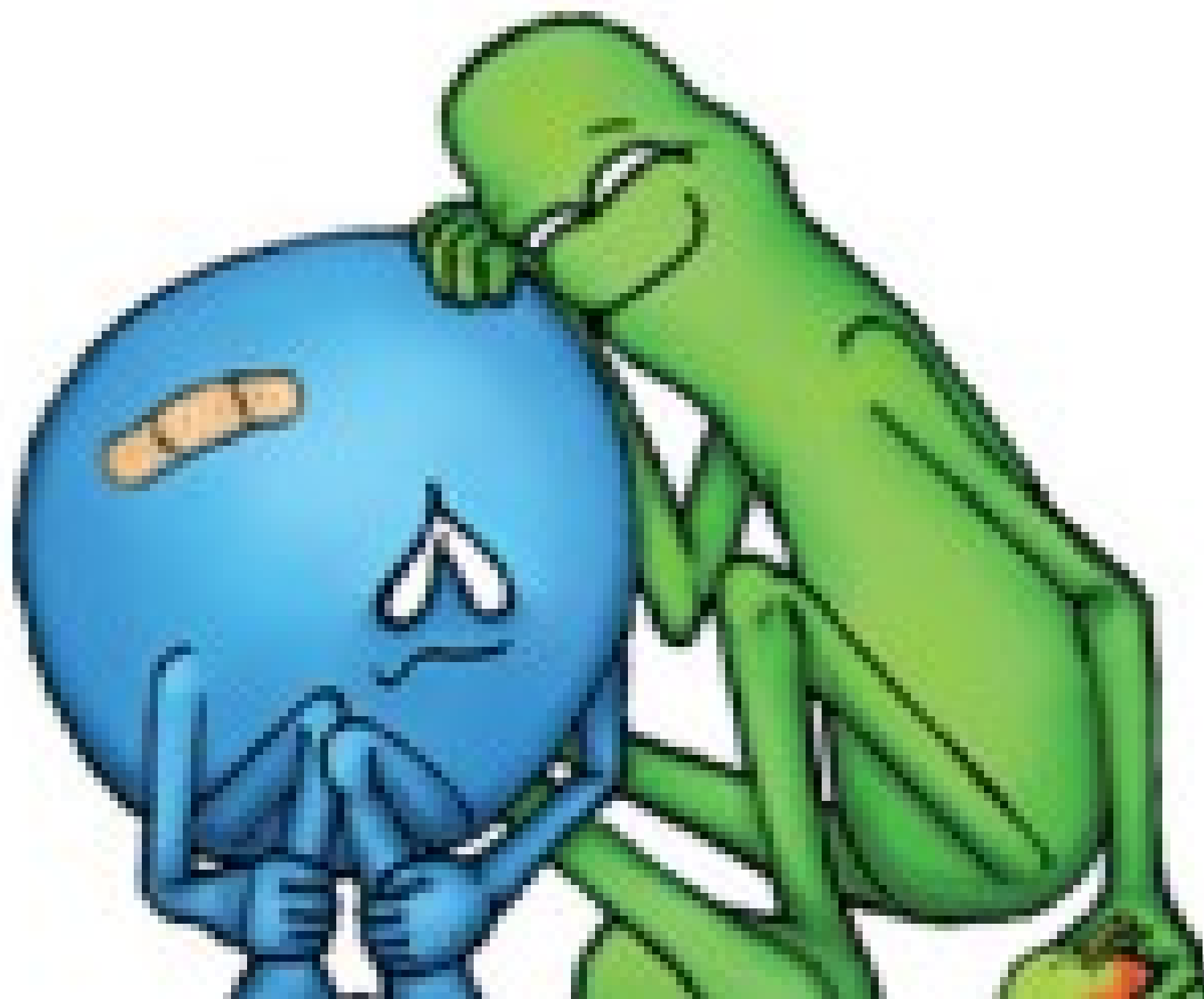
Roediger, E., Stevens, B.A., Brockman, R. (2018). *Contextual Schema Therapy. An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation & Interpersonal Functioning.* Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

















Sinele

(auto)critic compasionat



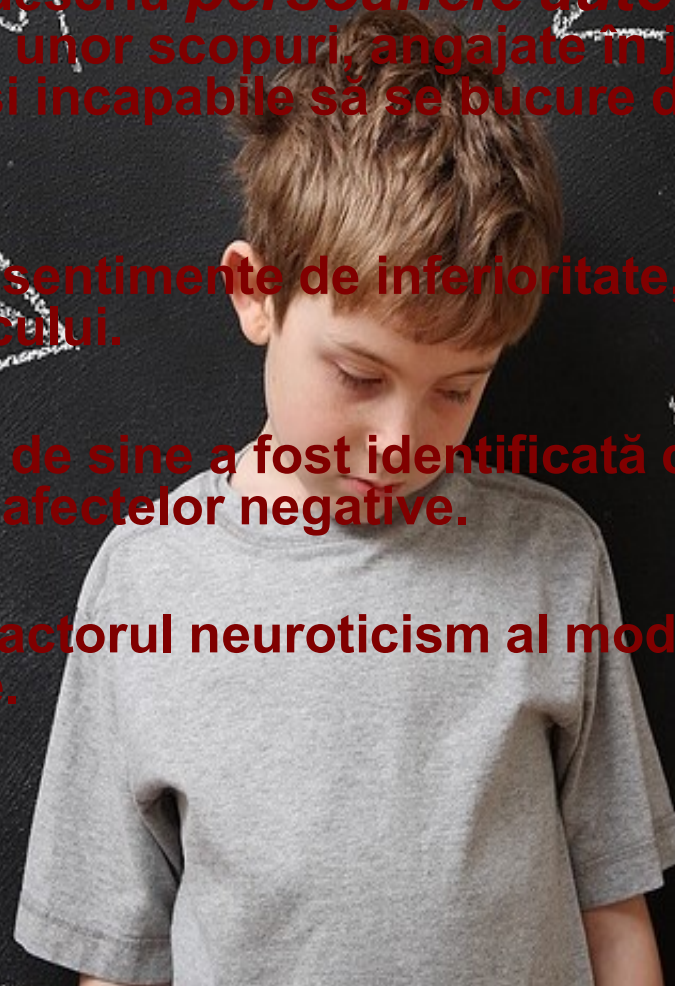
Sinele

(auto)critic

compasionat

Gilbert, P., Durrant, R., McEwan, K. (2006). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down. *Personality and Individual Differences*. 41. 1299–1308.

- Blatt și Zuroff (1992) descriu **persoanele autocritice** ca fiind focusate pe atingerea unor scopuri, angajate în judecarea aspră a propriei persoane, și incapabile să se bucure de propriile realizări.
- Sunt caracterizate de sentimente de inferioritate, ale lipsei de valoare, culpei și eșecului.
- Înclinația către critica de sine a fost identificată ca predictor unic al depresiei și al afectelor negative.
- Corelează pozitiv cu factorul neuroticism al modelului de personalitate Big Five.



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.

- **Nivelurile crescute ale dispoziției autocritice și ale sentimentului de jenă se asociază cu simptomele anxietății și depresiei, în contextul unor entități diagnostice variate.**
- **Dominarea experiențelor persoanei de gândurile și emoțiile focalizate pe amenințări generează îngustarea atenției și a repertoriului comportamental, reducând totodată capacitatea empatică a persoanei.**
- **Acestea pot, la rândul lor, diminua volumul surselor de recompense și îngreuna accesul persoanei la o viață impregnată cu sens.**



Sinele

(auto)critic compasionat

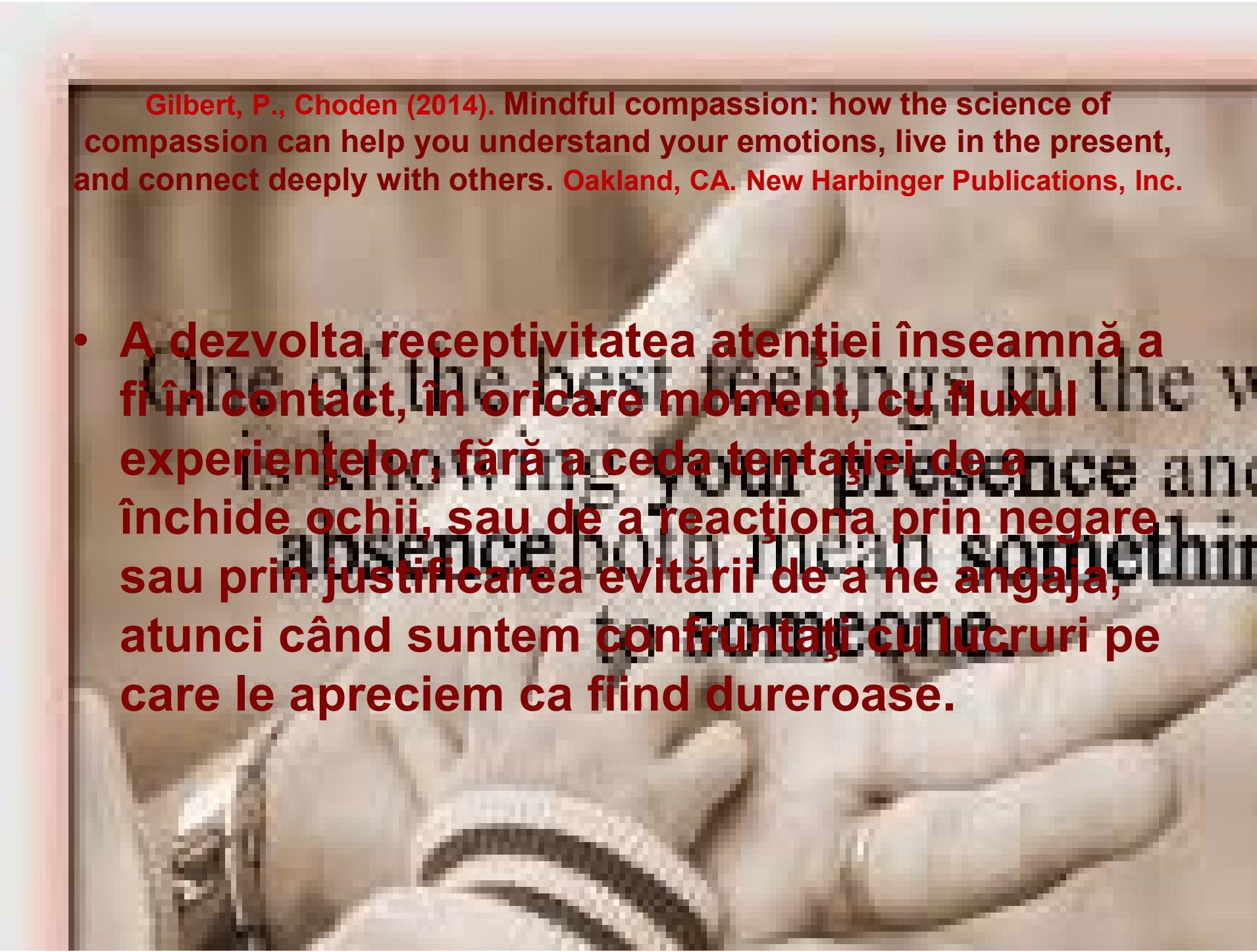
Gilbert, P., Choden (2014). Mindful compassion: how the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

- Ψ Abilitățile mentale care asigură compasiunea sunt de două tipuri:
 - cele din prima categorie permit apropierea de suferință și înțelegerea acesteia
 - cele din a doua stau la baza acțiunilor abile și a eforturilor ce vizează înlăturarea suferinței
- Ψ Pentru ca înclinația către compasiune să se dezvolte și să se impună în viața noastră, este nevoie să antrenăm ambele abilități de mai sus.

how the science of compassion can help
understand your emotions, live in the p

O

- *Orientat spre*



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.

- **A dezvoltarea receptivității atenției înseamnă a fi în contact, în orice moment, cu fluxul experiențelor, fără a ceda tentației de a închide ochii, sau de a reacționa prin negare sau prin justificarea evitării de a ne angaja, atunci când suntem confrunțați cu lucruri pe care le apreciem ca fiind dureroase.**





- *Orientat spre*
- *Motivat*



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.

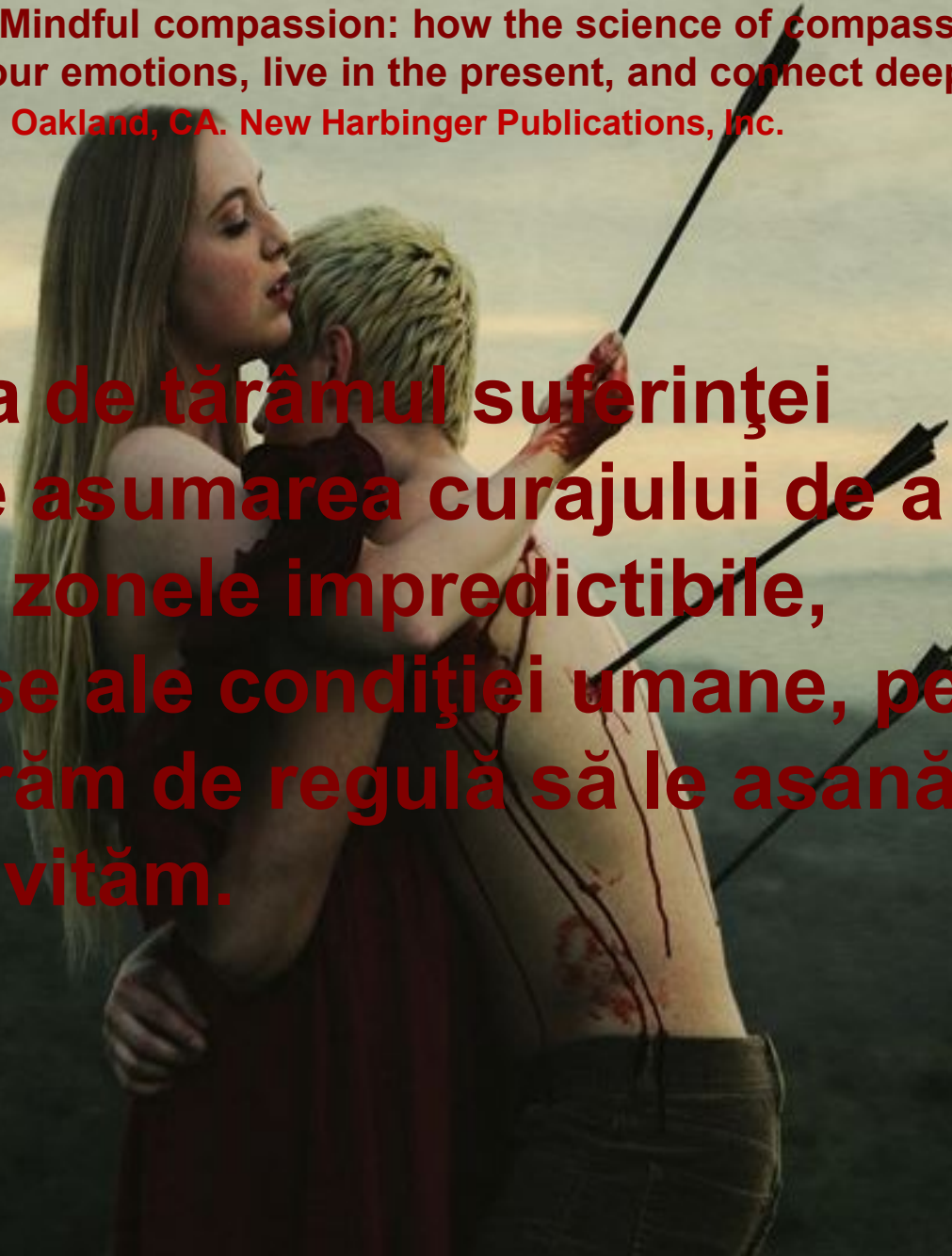
- Dezvoltarea unor motive, care vizează atât diminuarea suferinței experiențiate de către tine și de către alte persoane, cât și asigurarea „înfloririi” (*flourishingului*).



- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*

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.

- **Apropierea de tărâmul suferinței presupune asumarea curajului de a aluneca în zonele impredictibile, mlăştinoase ale condiției umane, pe care preferăm de regulă să le asanăm, sau să le evităm.**





- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*
- *Sensibilitate*



Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy.
Advances in psychiatric treatment. 15. 199–208.

- **Cultivarea unei sensibilități față de emoțiile trăite atât de către tine, cât și de către alte persoane, calitativ diferită de vulnerabilitate.**

OMCSE

- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*
- *Sensibilitate*
- *Empatic*

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.

- **Empatia este capacitatea noastră de a înțelege și de a recunoaște emoțional sentimentele, motivele și intențiile unei alte persoane.**
- **Empatia ne permite să comunicăm și să acționăm în așa fel, încât să facilităm înțelegerea de către celălalt a emoțiilor pe care le trăim și a gândurilor cu care le formulăm.**

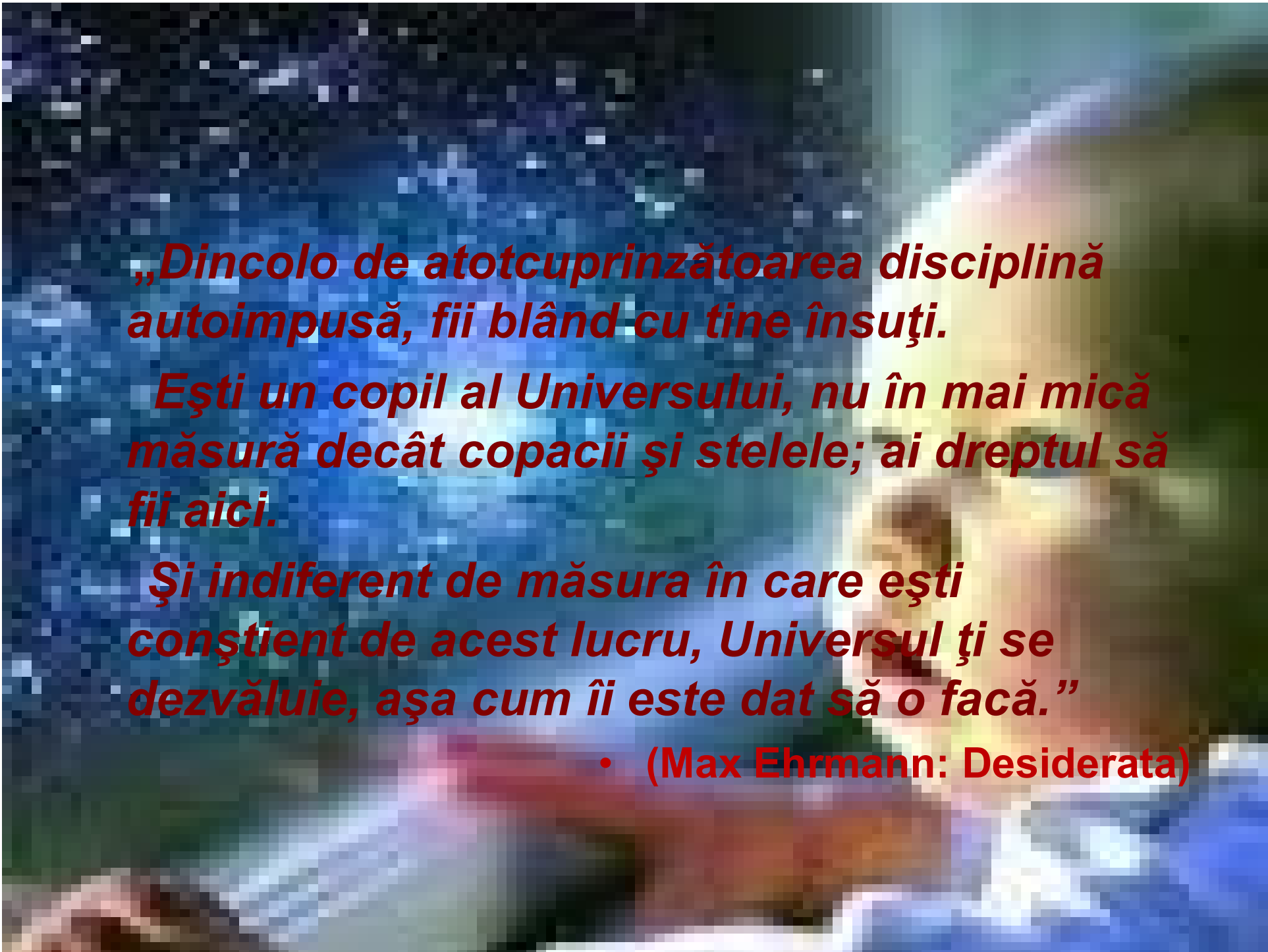
OMCSEU

- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*
- *Sensibilitate*
- *Empatic*
- *Universalitate*

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.

- **Universalitatea**
(Conștiința universalității condiției umane)
 - luarea la cunoștință a condiției umane comune, așa fragilă și imperfectă cum este.





***„Dincolo de atotcuprinzătoarea disciplină
autoimpusă, fii blând cu tine însuși.***

***Ești un copil al Universului, nu în mai mică
măsură decât copacii și stelele; ai dreptul să
fii aici.***

***Și indiferent de măsura în care ești
conștient de acest lucru, Universul ți se
dezvăluie, așa cum îi este dat să o facă.”***

- **(Max Ehrmann: Desiderata)**

OMCSEUN

- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*
- *Sensibilitate*
- *Empatic*
- *Universalitate*
- *Neechivoc*



OMCSEUNI

- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*
- *Sensibilitate*
- *Empatic*
- *Universalitate*
- *Neechivoc*
- *Investiție*

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.

- Compasiunea deplin conștientă implică recunoașterea beneficiilor care apar în urma luării în stăpânire a motivației noastre de a purta de grijă, ca o formă de organizare a funcționării noastre mentale.
- Atunci când plasăm motivele compasiunii chiar în centrul existenței noastre, impactul acestora asupra modului în care ne raportăm la noi înșine, la ceilalți și la lumea în care trăim va fi unul deosebit de puternic.

OMCSEUNIP

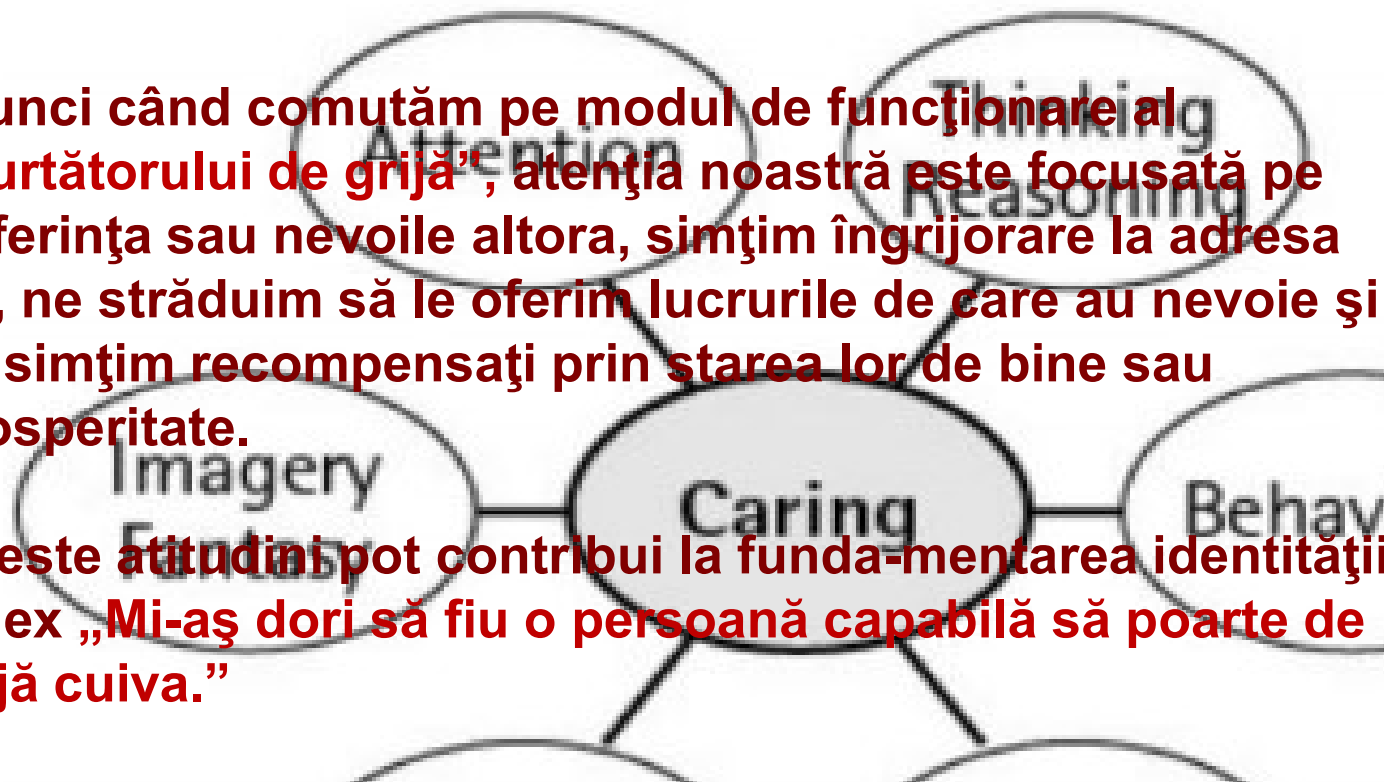
- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*
- *Sensibilitate*
- *Empatic*
- *Universalitate*
- *Neechivoc*
- *Investiție*
- *Purtare de grijă*

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.

Caring Social Mentality

Atunci când comutăm pe modul de funcționare al „purtătorului de grijă”, atenția noastră este focusată pe suferința sau nevoile altora, simțim îngrijorare la adresa lor, ne străduim să le oferim lucrurile de care au nevoie și ne simțim recompensați prin starea lor de bine sau prosperitate.

Aceste atitudini pot contribui la funda-mentarea identității; de ex „Mi-aș dori să fiu o persoană capabilă să poarte de grijă cuiva.”



OMCSEUNIPA

- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*
- *Sensibilitate*
- *Empatic*
- *Universalitate*
- *Neechivoc*
- *Investire*
- *Purtare de grijă*
- *Acțiune*

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*. 15. 199–208.

- 
- A hand is shown writing the phrase "ACTION CHANGES THINGS" in white chalk on a dark surface. The letters are large and slightly irregular, mimicking handwriting. The word "ACTION" is on the top line, "CHANGES" is on the middle line, and "THINGS" is on the bottom line. The hand is positioned at the end of the word "THINGS", with the index finger pointing towards the letter 'S'.
- **A** planifica și a te angaja în ducerea la bun sfârșit a unor acțiuni care vizează înlăturarea stresului negativ, diminuarea frecvenței recursului la strategiile de evitare și care sunt în măsură să te apropie, atât pe tine ca persoană însăși, cât și pe alții de acele obiective, pe care le apreciezi ca fiind cele mai importante în viață.



OMCSEUNIPA

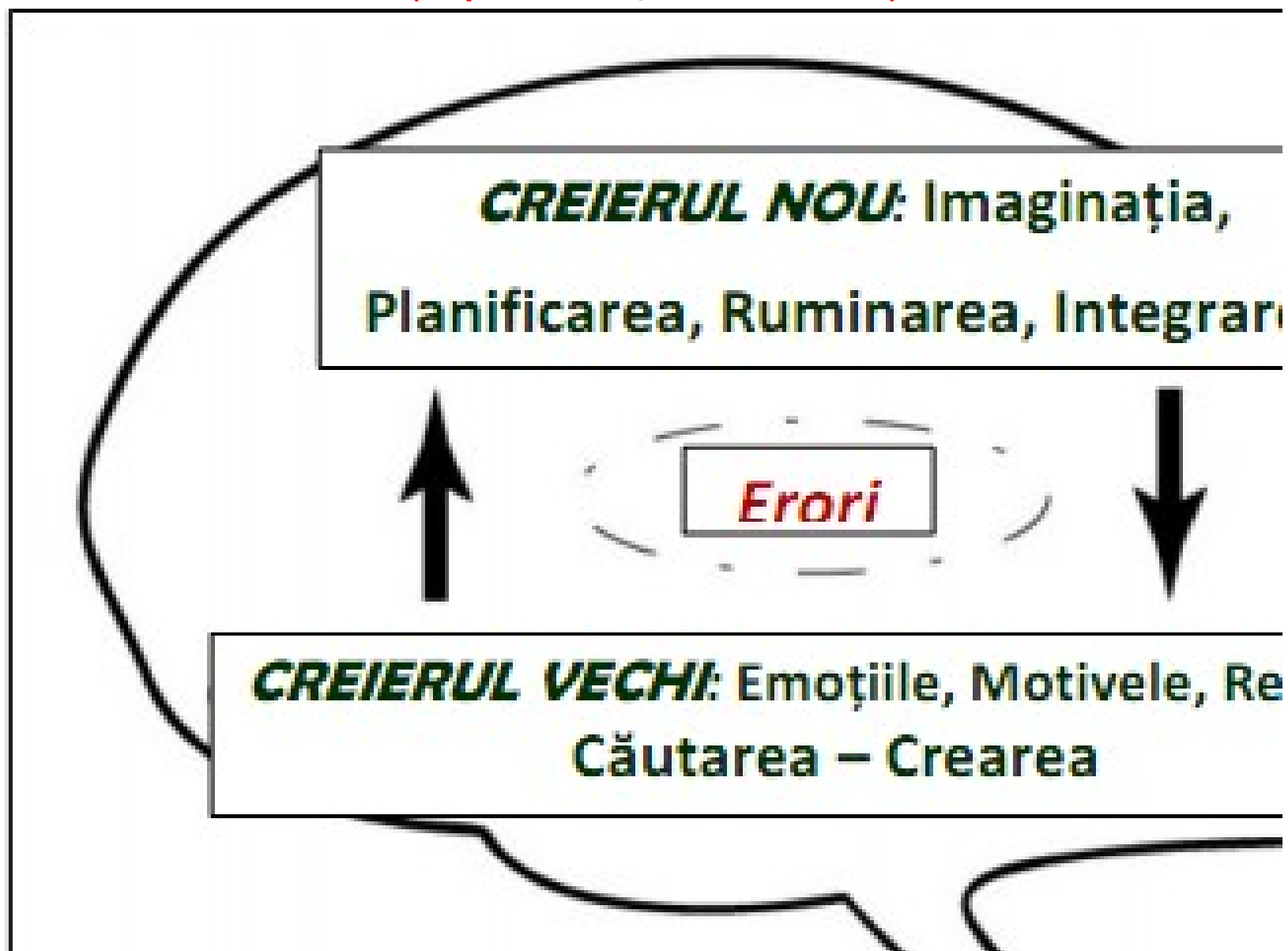
- *Orientat spre*
- *Motivat*
- *Curaj*
- *Sensibilitate*
- *Empatic*
- *Universalitate*
- *Neechivoc*
- *Investiție*
- *Purtare de grijă*
- *Acțiune*

A close-up photograph of two hands, one appearing to be from an older person, clasped together in a supportive grip. The hands are set against a background of soft, out-of-focus pink flowers. Overlaid on the image are two words in large, colorful, stylized letters. The top word is 'OMCS EUNIPA' and the bottom word is 'COMPASSIONE'.

OMCS EUNIPA

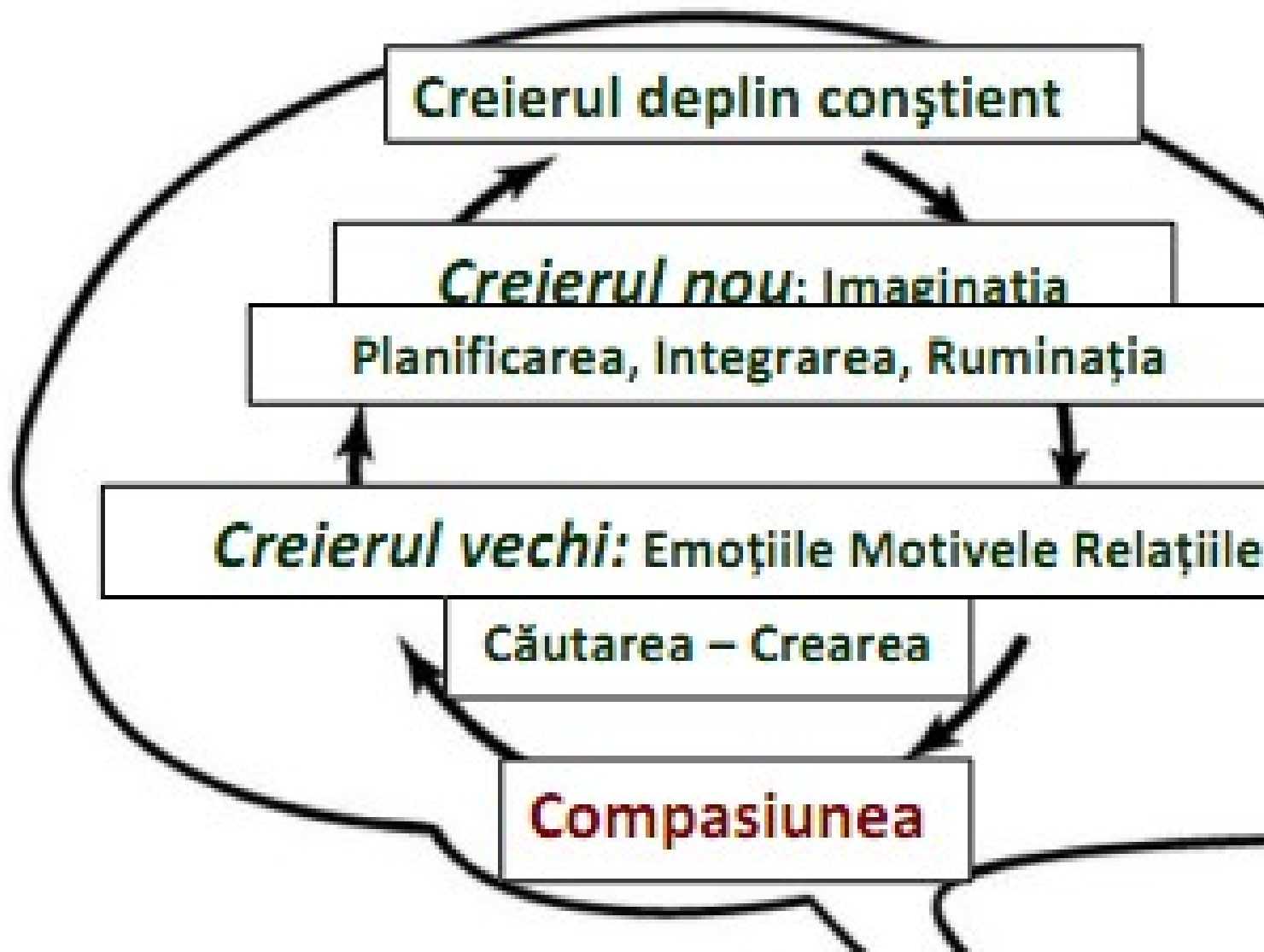
COMPASSIONE

Interacțiunile dintre psihologiile celor două structuri ale creierului
(După Gilbert și Choden, 2014)



Interacțiunile compasiunii și ale deplinei conștiințe cu structurile vechi și noi ale creierului

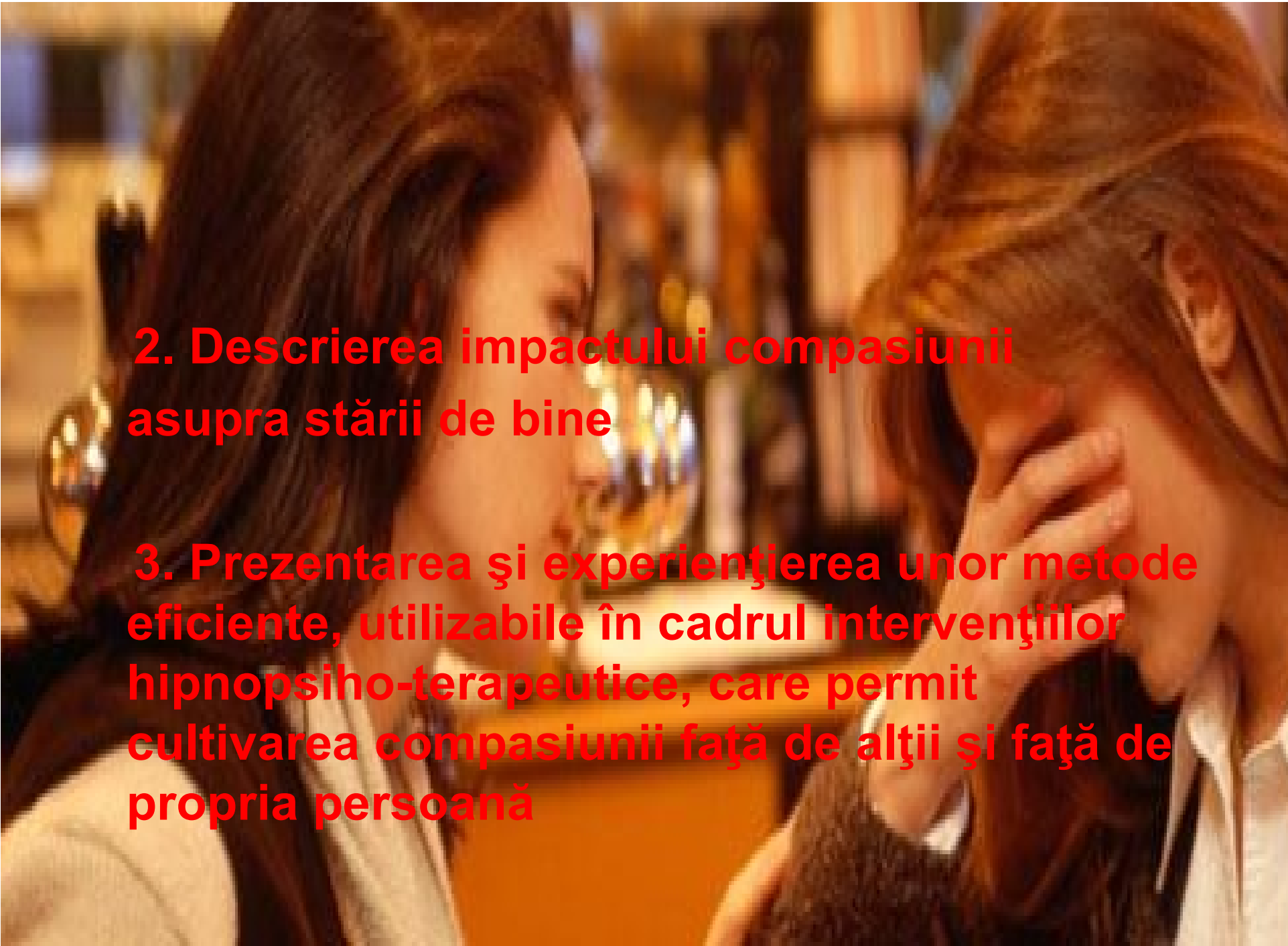
(După Gilbert și Choden, 2014)



COMPASIUNE

- COMPASiune
- COMepasiune
- comPASIUNE
- COmpasiune
- compASiune
- cOMpasiune
- comPASiune





**2. Descrierea impactului compasiunii
asupra stării de bine**

**3. Prezentarea și experiențierea unor metode
eficiente, utilizabile în cadrul intervențiilor
hipnopsiho-terapeutice, care permit
cultivarea compasiunii față de alții și față de
propria persoană**

Impactul compasiunii asupra stării de bine

- Compasiunea de sine s-a asociat semnificativ, cu starea de bine, atât în cazul adolescenților, cât și în cel al adulților. (Neff și McGehee, 2010).
- S-a demonstrat că prin limitarea tendinței evenimentelor negative de a activa sistemul de amenințare, compasiunea de sine contribuie la consolidarea sănătății mentale. (Johnson și O'Brien, 2013).
- Persoanele care prezintă valori crescute ale compasiunii de sine, recurg mai rar la strategiile de autoapărare de tipul *self-handicappingului* și al *sandbaggingului*. (Petersen, 2014).

Impactul compasiunii asupra stării de bine

- Cultivarea compasiunii de sine a avut ca rezultat, în cazul unor clienți cu înclinație pronunțată spre trăirea sentimentelor de jenă și raportarea critică la propria persoană, diminuarea semnificativă a depresiei, anxietății, a atacurilor la adresa propriei persoane, a sentimentelor de inferioritate, a comportamentului submisiv și a rușinii. (Gilbert și Procter, 2006).
- Cultivarea compasiunii a redus semnificativ simptomatologia participanților afectați de bulimie și EDNOS. (Gale, Gilbert, Read și Goss, 2014).

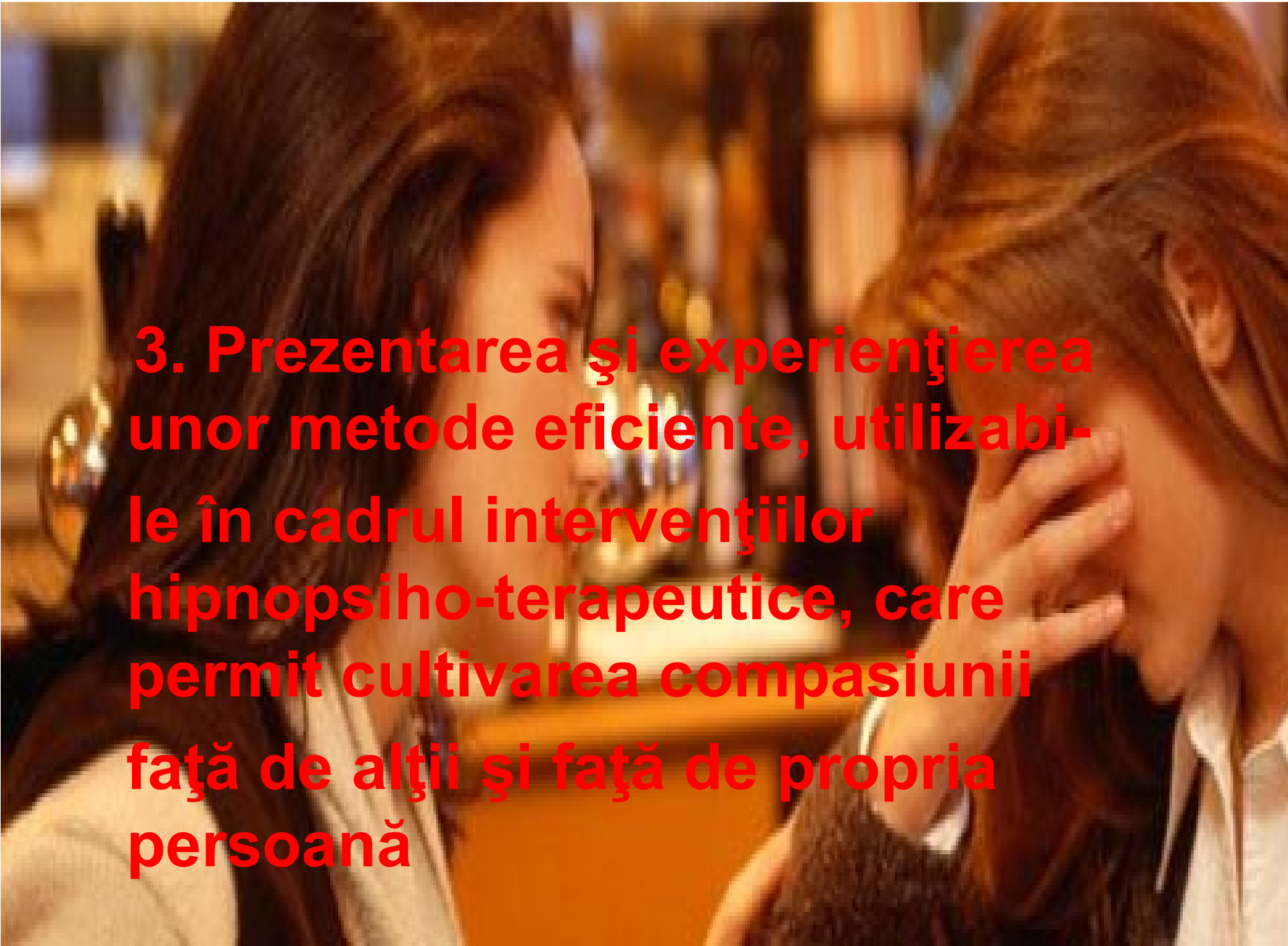
Lux, M. (2013). The Circle of Contact: A Neuroscience View on the Formation of Relationships. In J. H. D. Cornelius-White et al. (eds.). *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach*. New York. Springer Science+Business Media.

- Studiile întreprinse de Lutz și colab. (2008) au pus în evidență faptul, că exercițiile de meditație care au evocat sentimentele compasiunii și ale acceptării necondiționate, s-au asociat cu reacții mai puternice la nivelul sistemului limbic față de exprimarea sub formă acustică a emoțiilor de către alte persoane, decât cele înregistrate în cazul participanților care nu au activat asemenea reacții.
- Oxitocina reduce stresul, probabil prin dezactivarea amigdalei, o regiune cerebrală implicată în procesarea experiențelor aversive, sporește tendința spre dezvăluirea de sine și contribuie la întărirea sentimentului de securitate a atașamentului, în cazul persoanelor înclinate spre atașare nesigură.
- Atunci, când persoana simte că beneficiază de încredere și compasiune, nivelul oxitocinei crește.

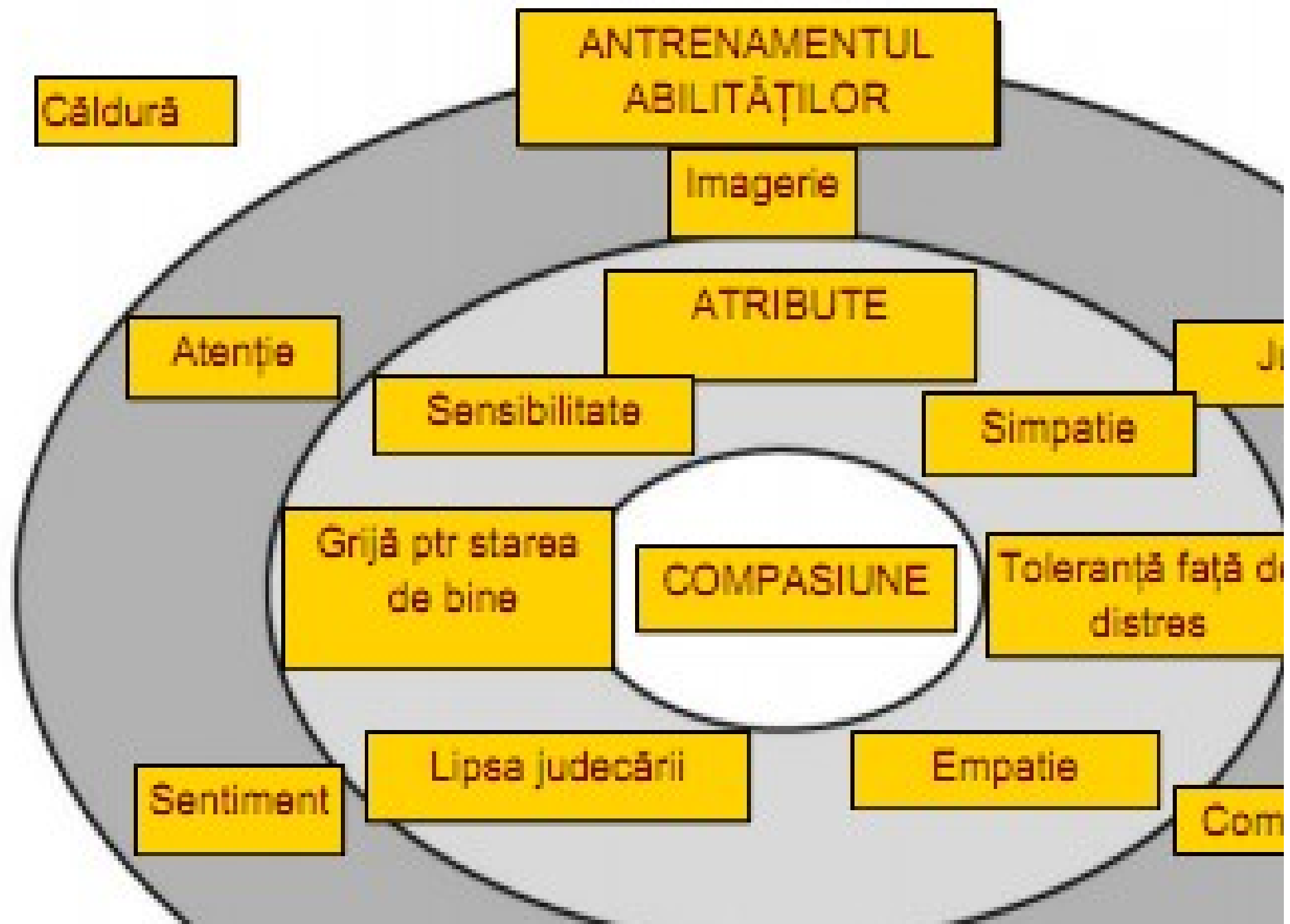
McKay, M., Fanning, P., Zurita Ona, P. (2011). Mind and emotions: a universal treatment for emotional disorders. Oakland, CA. New Harbinger Publications, Inc.

Pentru a nu utiliza recursul la relaxare și la liniștirea propriei persoane în slujba *evitării emoționale*, țineți cont de următoarele:

- ☀ Nu recurgeți la ele pentru a evita confruntarea cu o emoție dureroasă.**
- ☀ Nu recurgeți la ele pentru a substitui un răspuns emoțional adecvat situației.**
- ☀ Nu recurgeți la ele în așa fel, încât acestea să interfereze cu experiențe valorizate sau necesare.**
- ☀ Nu recurgeți la ele în timpul efectuării unor exerciții care urmăresc expunerea la emoții negative.**



**3. Prezentarea și experiențierea
unor metode eficiente, utilizabi-
le în cadrul intervențiilor
hipnopsiho-terapeutice, care
permit cultivarea compasiunii
față de alții și față de propria
persoană**





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

- **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.**

There are two basic motivating forces: fear. 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 learn to love ourselves first, in all 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 fearlessness and open-hearted vision of people who



- Într-o viziune mai largă, concepem **compasipnoza** 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 compasipnoză**, 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 compasipnoză** 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.

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 (și implicit compasiunozitatea) este indicată 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.**

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.

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.

- **CFT urmărește contextualizarea evenimentelor mentale în trei domenii:**

- ***Contextul evoluționist*** – este responsabil pentru dezvoltarea creierului în așa fel, încât să adăpostească motivații, emoții și raționamente contradictorii, care constituie un teren propice pentru suferință.
- ***Contextul unic al experiențelor de viață ale persoanei*** – suma influențelor exercitate de experiențele acumulate, în special în contexte sociale, asupra exprimării și dezvoltării potențialului nostru genetic. Contribuie la modelarea comportamentelor de siguranță, a mecanismelor de conceptualizare a selfului și a patternurilor de cunoaștere relevante clinic.
- ***Contextul prezent al persoanei*** – include multitudinea factorilor care, exercitând o influență asupra noastră, dau naștere fluxului continuu al experiențelor trăite de persoană.

Componentele modulului de compasipnoză:

- 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.

*There are two ways to live your life.
One is though nothing is a miracle
The other is as though everything is a miracle
Albert Einstein (1879-1955)*

Componentele modului de compasiune:

- 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.

Science of
Compassio

Tools for Fostering
Psychological Flexibilit

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.