

Transa încrederii

O abordare relațională a hipnozei terapeutice

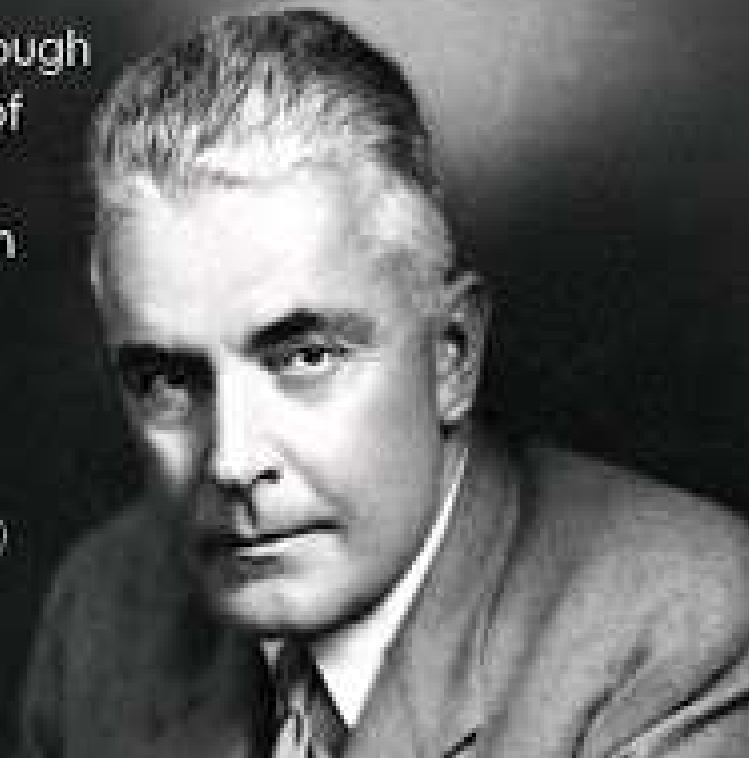
Dr. Krisztina G. Szabó
REWIRE – Flexible Psychology, K?

Exercițiu

- ▣ Ești minunat(ă)
- ▣ ceilalți sunt minunați
- ▣ Lumea/viața e minunată

"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
(5 Dec 1901 – 25 March 1980)



Transa fericirii vs transa depresiei

- ▣ **Imaginea despre mine**
- ▣ **Imaginea despre tine**
- ▣ **Imaginea despre viitor**

- ▣ În hipnoză sunt implicate trei fenomenologii: cea a problemei, cea a hipnozei și cea a soluției.
- ▣ În perioada terapeutică (mobilizarea resurselor), terapeutul se străduie să ajute pacientul să-și fundamenteze fenomenologia soluției. De exemplu, fenomenologia fericirii, în contrast cu fenomenologia depresiei, constă în orientarea preponderentă spre exterior, atitudinea pozitivă, speranță și obiective constructive orientate spre viitor. În cadrul acestei conceptualizări, inducția hipnotică este o punte de legătură între teritoriul problemei și cel al soluției.

Jeffrey K. Zeig (Geary & Zeig, 2018, p 44-45)

)

- ▣ În opoziție cu abordarea tradițională (problema este „dușmanul”), Milton Erickson a creat o abordare întru totul diferită, bazată pe acceptare și pe lucrul cu ”problemele” persoanei drept prezențe unice care, în condiții adecvate, ar putea deveni fundamentul unei noi învățări și evoluții.

(Stephen Gilligan, Geary & Zeig, 2018, p 442)

- ▣ Un sentiment pozitiv de noutate, de minunare și fascinație, descris în diverse feluri drept experiență de numinozitate, spiritualitate și așteptări crescute, atenție concentrată și absorbire în momente creative artistice, muzicale, dramatice, umoristice, precum și eforturile umane individuale și în cooperare pot activa cascada de reacții generate de genele de răspuns timpuriu, facilitând sinteza de proteine vindecătoare, pentru a optimiza comunicarea minte-corp, neurogeneza și vindecarea.

(Ernst Rossi, in Geary & Zeig, 2018, p 166)

- ▣experiențele care survin în viața unei persoane nu sunt încă pe deplin umane; ele nu au nicio valoare umană până când o persoană nu este capabilă să le "sponsorizeze"
- ▣ Sponsorizarea înseamnă angajamentul de a ajuta o persoană (inclusiv pe sine) să folosească absolut fiecare eveniment și experiență în vederea conștientizării bunătății și talentelor sinelui, ale lumii și ale conexiunii dintre acestea două.

(Stephen Gilligan, Geary & Zeig, 2018, p 442)

▣ Fred

- simptomul poate să apară "deghizat în haine înspăimântătoare", însă, ascultându-l putem descoperi aspecte neintegrate suficient în existența noastră și pe care, prelucrându-le, putem deveni mai compleți, mai sănătoși, mai împliniți
- atitudinea terapeutică de acceptare, curiozitate, validare, încredere
- transe informale

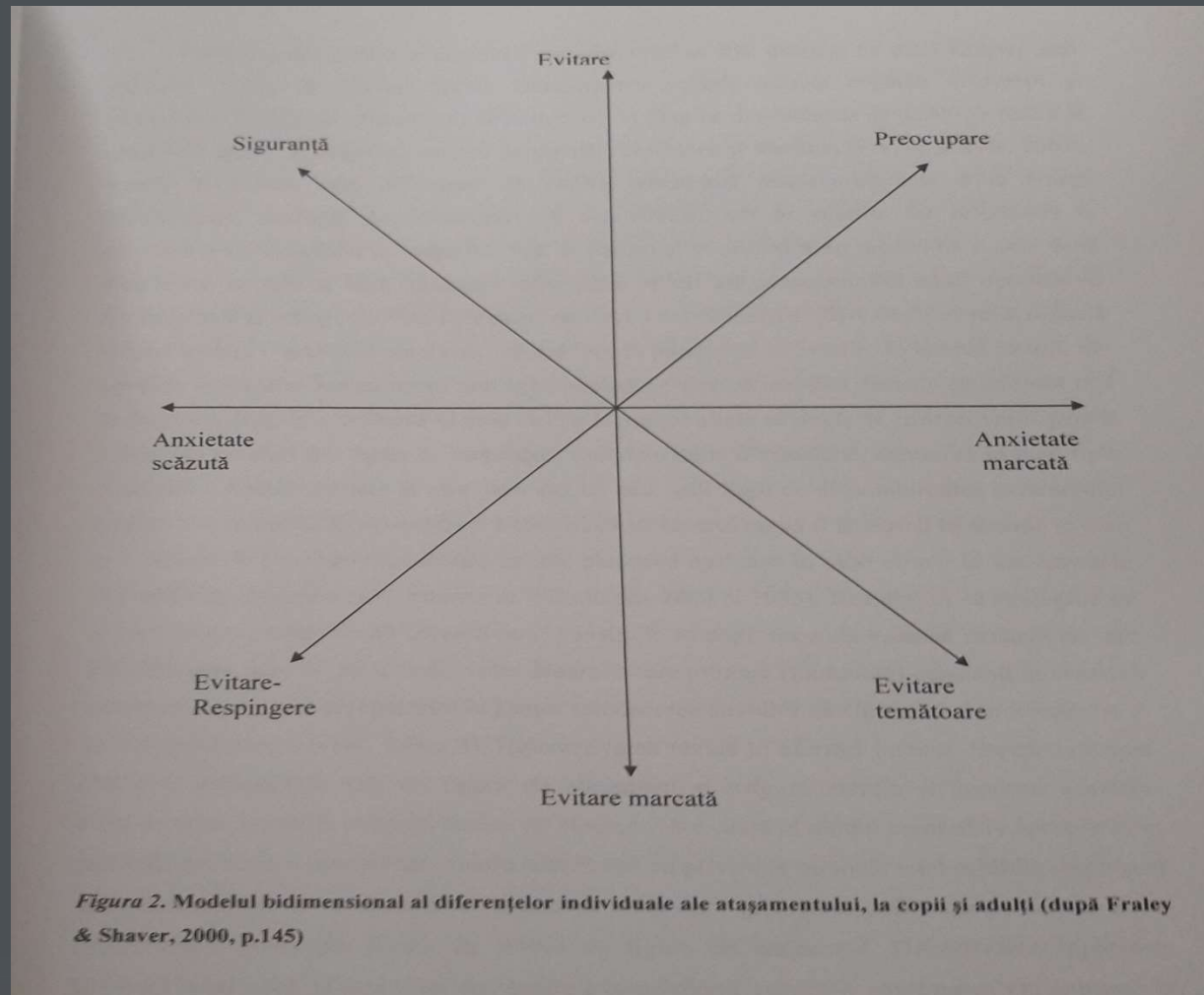
(Stephen Gilligan, Geary & Zeig, 2018, p 444-445)

Transele noastre timpurii
Vrăjitorul din noi

▣ *Printul și vrăjitorul*

(John Fowles - Magicianul)

Dimensiunile și stilurile de atașament



Caracteristicile fundamentale ale celor patru stiluri de teoretice de atașament

Prezentăm în figura 1. caracteristicile fundamentale ale celor patru stiluri teoretice de atașament.

Modelul Celuilalt	Modelul Sinelui		
	Pozitiv		Negativ
	Pozitiv	Celula 1, „Sigur” Confortabil cu Intimitatea și cu Autonomia	Celula 2, „Preocupat” Preocupat de Relații
	Negativ	Celula 4, „Evitare- Respingere” Respinge Intimitatea Contra-Dependent	Celula 3, „Evitant-temător” Anxios cu privire la Intimitate Evitant-Social

Figura 1. Patru stiluri de atașament teoretice (după Horowitz et al., 1993, p. 555)

Prima transă – o transă a încrederii și speranței vs o transă a neîncrederii și a lipsei de speranță

- **modele sinelui** (cât suntem de demni de a fi iubiți; "sunt OK") = *încrederea în noi înșine*

- **modele celorlalți** (cât sunt de disponibili și de reliabili, mai ales când avem nevoie de ei; "ești OK") = *încrederea în celălalt*

(teoria atașamentului, analiza tranzacțională)

Dezvoltarea încrederii și speranței vs neîncredere și pesimism, ca "atitudini" fundamentale

- În primele luni de viață (până la 1 an), în funcție de experiențele legate de mamă sau substitutul acesteia, copilul dezvoltă ca "achiziție principală" încrederea vs neîncrederea, mai ales în lume, în ceilalți, ca loc în care te poți simți binevenit, capabil să îți satisfacă nevoile și prielnic dezvoltării. În condiții potrivite, copilul dezvoltă mai degrabă, încredere, speranță, optimism, iar în caz contrar, mai degrabă, neîncredere, frică, suspiciune, pesimism.

Erik Erikson

Puterea din încredere și speranță

- Încrederea este un sentiment sau o credință că lucrurile pot evolua într-un cadru onest, reliabil, ce încorporează ordine și integritate. Nu întotdeauna putem înțelege ce ni se întâmplă, nouă sau altora... dar dacă avem încredere în noi înșine, sau în ceilalți, dacă așezăm încredere într-un proces sau într-un scop, într-un ideal, putem găsi un puternic element de stabilizare, siguranță, echilibru și deschidere în interiorul acestei încrederi, care, cumva, dacă nu se bazează pe naivitate, ne ghidează intuitiv și ne protejează de lezare sau auto-distrugere.

Jon Kabat-Zinn

Solul rezilienței: relația

- ▣ Rădăcinile rezilienței se regăsesc în sentimentul de a fi înțeles, precum și de a ști că există în mintea și inima unui Celălalt stăpân pe sine, care se raportează la tine cu dragoste și racordare.

(Diana Fosha)

Solul rezilienței: relația

- ▣ **Oamenii răspund mai bine, în general, atunci când se simt mai bine. Cu alte cuvinte, dacă un client se simte susținut, el se va putea simți și se va putea comporta în mai mare măsură așa cum își dorește.**

(Milton Erickson)

Solul rezilienței: relația

- ▣ Atunci când clientul se regăsește într-o situație particulară care îl face să acceseze anumite cadre de referință vechi, ce nu fuseseră suportive, Erickson îl va ajuta, regresându-l la acele timpuri/situații și oferindu-i posibilitatea de a primi acel sentiment de susținere (sau orice ar fi avut nevoie), retroactiv.

(vezi February Man)

Solul rezilienței: relația

Gândiți-vă la comunicare și relații, nu la aspecte intrapsihice.

(Eric Greenleaf, Geary & Zeig, 2018, p 129)

Sugestia și sugestibilitatea „normală,”

- ▣ "Sugestia normală" este sugestia (ca fenomen interpersonal) este un tip de influență socială pe parcursul căreia se transmite un anumit conținut mental (un mesaj), iar prin aceasta sunt orientate reacțiile (cognitive, emoționale sau comportamentale) persoanei asupra căreia se exercită influența în sensul intențiilor, dorințelor sau convingerilor (conștiente sau nu) celui care inițiază sugestia.
- ▣ Sugestia este o formă a comunicării pe parcursul căreia procesul de influențare se bazează pe activarea automată a structurilor de sens (scheme cognitiv-afective) în cel ce recepționează sugestia, prin relativa excludere a modalităților critic-raționale de gândire.

Lars G. Lundh (cit Szabó, 2009)

Personalitatea = diferențe individuale în organizarea
comportamentului social
Profilul de sugestibilitate

- ▣ Fiecare individ prezintă un anumit "profil de sugestibilitate", în funcție de schemele sale cognitiv-afective (structurile de sens) cu ajutorul cărora el își organizează și structurează experiența, respectiv conferă sens acesteia. "Profilul de sugestibilitate" al unei persoane este definit cu ajutorul teoriei sistemului cognitiv-afectiv (Mischel și Shoda, 1995) cf căreia personalitatea se caracterizează prin diferențe individuale în organizarea comportamentului social, fiecărui individ fiindu-i specifice anumite profile de relații situație-comportament, bine distincte și încărcate de sens. Profilul de sugestibilitate reprezintă un exemplu al unui astfel de profil "situație-comportament"

Lars G. Lundh (cit Szabó, 2009)

Relații vindecătoare

- ▣ Hipnoza terapeutică
Formală și informală

- ▣ Schimbările cognitive au loc în diferite stări de transă. Unele dintre aceste schimbări cognitive sunt procese active, de ex., trezirea, imaginarul și procesele de căutare în vederea recuperării amintirilor asociate într-un fel sau altul cu problema. Altele sunt procese receptive, cum ar fi sugestiile de scanare, fără evaluare critică. *În plus, vindecarea nespecifică poate surveni când persoana reacționează în mod holistic și adaptat la o experiență de transă nestructurată, poate chiar indusă nonverbal. În sfârșit, uneori persoana poate fi copleșită de sugestiile care îi contrazic valorile, astfel că poate da dovadă de rezistență pasivă. Chiar și această stare poate fi utilizată pentru a facilita experiențe de transă și pentru a crea soluții.*

(Dirk Revenstorf, Geary & Zeig, 2018, p 594)

- ▣ Terapia acționează pe două niveluri: la nivelul problemei sau al simptomului și la nivelul personalității, structura care susține comportamentul sau simptomul problematic. Psihanaliștii cred că personalitatea poate fi vindecată când pacientul re trăiește, alături de terapeut, aspecte ale relațiilor din trecut și reușește să surmonteze acest transfer. Cu alte cuvinte, în cadrul relației pacient-terapeut se încearcă revizuirea unor părți ale schemei interacționale folosite de pacienți pentru a se autolimita.
- ▣ Hipnoterapia oferă o șansă specială pentru o astfel de revizuire. În transă, pacientul tinde să regreseze într-o stare copilăroasă, printr-o decizie temporară de a-i încredința terapeutului controlul parțial.

Dirk Revenstorf (Geary & Zeig, 2018, p 610-611)

- ▣ Cea mai distinctă trăsătură a hipnoterapiei este combinația de abordări centrate pe soluții și abordări centrate pe relații. Hipnoterapia impune o situație solidă de transfer în care pacientului i se permite să proiecteze diverse aspecte paterne și materne asupra terapeutului. De asemenea, mai poate proiecta și o figură abuzivă cauzând astfel un transfer negativ și reactivând experiențe traumatice.

Dirk Revenstorf (Geary& Zeig, 2018, p. 598)

- ▣ **Sándor Ferenczi (1926) a considerat hipnoza ca fiind o formă de transfer afectiv, ca o relație "părinte-copil"**

▣ Hipnoza ca "reparenting"

- Lawrence S. Kubie și Sydney G. Margolin (1944) pun accentul pe mecanismul de identificare; în starea de hipnoză, pacientul are posibilitatea de a introiecta atitudinea binevoitoare a terapeutului, consdtruindu-și astfel "părinți interiori" mai buni

Intervenția hipnoterapeutică vizează reparentingul unui pacient, sub aspectul deficitului său evolutiv. Conform teoriilor bioenergetice, frustrările elementare din prima copilărie fac persoana vulnerabilă la anumite tipuri de stres. Pentru a se proteja, copilul generează răspunsuri specifice, numite de obicei apărări. Structura caracterului sau personalitatea (tulburarea de personalitate) astfel creată poate fi descrisă sub forma unor scheme de interacțiune distincte care guvernează comportamentul unei persoane într-un mod adesea competent, dar și restrictiv.

Aflat într-o stare regresivă, presupunând un transfer pozitiv, pacientul este receptiv la sugestiile terapeutului, fapt care îi poate suplimenta schema interacțională. Pentru a crea sugestii terapeutice, terapeutul trebuie să ia în considerare tiparul fundamental de apărare al pacientului, reacția tipică pe care pacientul o generează altor persoane (contratransferul) și resursele oferite de structurile specifice de caracter manifestate predominant de către pacient. Pe baza acestor informații, terapeutul poate începe să alcătuiască strategii de ritmare. Altă strategie constă în preluarea apărărilor pacientului, provocând un impuls altminteri inhibat. Terapeutul mai poate oferi sugestii hipnotice de reparenting care să vizeze unele deficite manifestate de pacient în relațiile anterioare.

Dirk Revenstorf (Geary & Zeig, 2018, p 607-608)

Când se așteaptă la transfer negativ sau la rezistență, terapeutul poate folosi inducția transei cum propune Zindel (1996). Acesta îi sugerează pacientului că brațul său trebuie să învețe să leviteze. Asemenea unui copil care are nevoie de ajutorul unui părinte ca să învețe să stea în picioare, brațul (copilul) are nevoie de ajutorul minții voluntare, conștiente (părintele) pentru a învăța să leviteze. Dacă părintele îi oferă prea mult ajutor, copilul nu va avea niciodată sentimentul că realizează ceva de unul singur și nu va învăța să fie independent de părinte. Același lucru este valabil pentru braț și pentru sprijinul pe care i-l acordă mintea conștientă în procesul levitației. Dacă un părinte oferă sprijin insuficient, copilul nu va învăța să stea în picioare și, în consecință, va renunța. Prin urmare pacientul va trebui să reducă treptat sprijinul conștient acordat brațului până brațul se susține în sfârșit singur. Procedura îl ghidează pe pacient să își perceapă propria rezistență nu în relație cu terapeutul ci între braț și mintea conștientă. Astfel el își poate reactiva propria experiență din copilărie și concomitent poate trăi și răspunsul parental. Terapeutul este eliberat de transferul negativ și poate acționa ca părinte bun, oferind instrucțiuni adecvate fie pentru a micșora, fie pentru a mări sprijinul conștient până ce levitarea este realizată cu succes.

Dirk Revenstorf (Geary & Zeig, 2018, p 599-600)

▣ Aspecte ale transei (Hall, 1989):

- Relaxarea fiziologică poate fi indusă prin ascultarea unei înregistrări, training autogen sau meditație. Nu este nevoie de terapeut.
- Concentrarea asupra unui stimul specific (de ex., fixarea cu privirea cu privirea) sau a unei teme provoacă disocierea de alte componente ale mediului.
- Regresia apare cu ușurință din cauza asimetriei evidente dintre rolul terapeutului și cel al pacientului. Terapeutul vorbește în maniera empatică a unei mame și cu autoritatea sugestivă a unui tată, în timp ce pacientul nu spune nimic mult timp. Prin urmare poate proiecta cu ușurință o figură parentală asupra terapeutului. În această situație de transfer, îi încredințează controlul terapeutului și devine mai copilăros, adică mai sugestibil, mai flexibil și mai predispus la fantezii.
- Activarea transcendentă este posibilă atunci când pacientul îi încredințează parțial terapeutului funcțiile de control asupra eului și supraeului, activând astfel părți disociate ale personalității care transcend conștiința de zi cu zi. Acestea pot fi situații traumatizante sau componente neacceptate ale personalității, cum ar fi umbra sau animus/anima descrise de Jung.
- Activarea transpersonală se referă la faptul că pacientul devine conștient de conținuturile care nu se bazează pe experiența personală directă, ci pe cunoașterea inconștientă colectivă (arhetipurile) pe care, conform lui Jung, le posedă fiecare persoană.

Dirk Ravenstorf (Geary & Zeig, 2018, p 594-595)

- ▣ **Procedura inducției este numită modelul AVP: absorbție, validare, provocare**
- ▣ **Absorbția nu este doar o modalitate de a induce transa (în contrast cu inducția tradițională), ci constituie și o metodă terapeutică. Prin "comunicarea condensată", clinicianul oferă o matrice bogată, stratificată, care poate atinge atât obiectivele inducției, cât și pe cele ale terapiei.**
- ▣ **Unul dintre obiectivele majore ale hipnozei este stabilirea unui climat fertil al cooperării bazate pe responsivitate.**

Jeofrey Zeig (Geary & Zeig, 2018, p 40-44)

- ▣ ... Obiectivele majore sunt relaxarea, cufundarea într-un centru, conectarea cu partenerul, folosirea conștientizării exprimării, cu scopul de a contacta și a activa un centru emoțional, apoi extinderea energiei în câmpul interpersonal. Acesta nu este doar scopul hipnozei, ci și al altor arte performative: crearea și exprimarea unei experiențe întrupate într-un câmp energetic relațional. În această relaționalitate întrupată, vechile tipare pot fi reorganizate în semnificații noi.

Stephen Gilligan (Geary & Zeig, 2018, p 456)

- ▣ Facând referire la "sentimentul trăit corporal" ("felt sense" în original după Eugene T. Gendlin, aici tradus ca "simț receptat"):
 - Unul din neajunsurile majore ale problemelor este că tind să destabilizeze atenția; aceasta poate deveni fragmentată, deconectată, prea limitată, prea intelectuală ș.a.m.d. Concentrarea terapeutică îi poate reconecta mereu pe terapeut și pe client la sentimentele lor trăite corporal.
 - Abordarea relațiilor cu sinele analizează problemele din perspectiva unei deconectări dintre relațiile sinelui cognitiv și sentimentul trăit corporal al sinelui somatic.

Stephen Gilligan (Geary & Zeig, 2018, p 451)

"Înțelepciunea corpului"



O abordare neoericksoniană: "psihoterapia relațiilor cu sinele" evidențiază aspectele pozitive ale problemelor și ale simptomelor. Diferența dintre a fi copleșiți de o experiență/perturbare și gestionarea sa eficientă este reprezentată de "sponsorizarea" acesteia de către o prezență umană abilă.

Principiul și procesul sponsorizării devine piatra de temelie a relațiilor cu sinele. Sponsorizarea înseamnă angajamentul de a ajuta o persoană (inclusiv pe sine) să folosească absolut fiecare eveniment și experiență în vederea conștientizării bunătății și talentelor sinelui, ale lumii și ale conexiunii dintre acestea două. Relațiile cu sinele sugerează că experiențele care survin în viața unei persoane nu sunt încă pe deplin umane; ele nu au nicio valoare umană până când o persoană nu este capabilă să le "sponsorizeze".

Prin sponsorizare, experiențele și comportamentele problematice pot deveni resurse și talente. În acest mod, ceea ce a fost contextualizat și considerat ca o problemă este recunoscut a fi o "soluție".

Stephen Gilligan (Geary & Zeig, 2018, p 443)

- ▣ Pe parcursul explorării aspectelor sensibile în terapie, se întâmplă adesea ca sponsorii negativi să fie activați. Abordarea relațiilor cu sinele sugerează că o experiență dificilă devine un simptom clinic când se întâmplă trei lucruri: 1) sinele somatic/arhetipal simte o perturbare (ceea ce numim activarea unui "sine neglijat"), 2) sinele cognitiv normal se deconectează sau disociază și 3) sponsorii negativi preiau "sinele neglijat". Terapeutul trebuie să fie atent când se întâmplă aceste lucruri și trebuie să ia măsuri pentru a înlocui mesajele negative de sponsorizare cu unele pozitive.

Stephen Gilligan (Geary & Zeig, 2018, p 457)

Exerciții experiențiale:

Transa încrederii vs transa neîncrederii

Transa fericirii vs transa depresiei

"Sunt minunat(ă). Ești minunat(ă). Lumea/viața e minunată."

Explorarea blocajelor și resurselor legate de încredere/neîncredere cu ajutorul "înțelepciunii interioare", inclusiv somatice.

▣ Vă mulțumesc că ați fost aici!

▣ <3

▣Note