

## EXCELENȚA TERAPEUTULUI ÎN HIPNOTERAPIE

### (Modelul psihoaerobic)

Turcu Iustinian - PhD, Bacău

Nicoară Maria Daniela - PhD, Sibiu

*“Exceleanța înseamnă să faci un lucru obișnuit într-un fel neobișnuit”.*

Booker.T.Washington

Milton Erickson a dezvoltat o modalitate psihoterapeutică în cadrul căreia pacienții sunt orientați către conștientizarea resurselor interioare ca forțe latente capabile să modifice pattern-urile maladaptative și să insereze altele constructive. Maestru în obținerea conceptelor și stărilor generative, el a evitat predarea didactică și oferirea de explicații, înlocuind-o cu trăirea experiențială pentru realizarea schimbării în terapie, cu ajutorul căreia putându-se schimba conceptele, stările, percepția, memoria, emoția, identitatea și pattern-urile relaționale stagnante ale acestora.

Dezvoltarea acestei laturi experiențiale este propusă și de Jeffrey K. Zeig printr-o metodă experiențială de promovare a excelenței hipnoterapeutului prin stimularea dezvoltării personale și profesionale a acestuia, în scopul eficientizării actului terapeutic, realizată printr-un training experiențial și nu didactic-educațional, al cărui scop îl reprezintă furnizarea de informații. El numește această metodă *”psihoaerobică”*, deoarece necesită un training susținut, similar experienței de dezvoltare și tonifiere a mușchilor din trainingul aerobic.

În cadrul acestui workshop ne propunem prezentarea acestei metode de modelare experiențială, al cărei scop este de a ajuta terapeutul să devină un profesionist mai bun (”de excelență”), mai eficient, cu ajutorul învățării experiențiale sistematice și implicite, astfel încât, schimbarea devine procedurală.