

**PE ARIPILE VÂNTULUI DEPENDENȚEI  
STRATEGII DE INTERVENȚIE HIPNOTERAPEUTICA  
LIANA DON**



## Pe aripile vântului dependenței- strategii de intervenție hipnoterapeutic

Liana Don

Provocarea psihoterapeutică legată de identificarea și strategia abordării dependențelor este extrem de complexă și dificilă cu atât mai mult cu cât sistemul addictiv se extinde la ora actuală în foarte multe domenii, nu doar în cea a consumului de substanțe toxice. Metamorfozarea terapeutică a tulburărilor addictive se structurează pe paliere progresive de dificultate strategică în funcție de tipul psihopatologic. Strategiile hipnoterapeutice ericksoniene se imbină cu cele integrative psihoterapeutice conducând la diversificarea și structurarea unor alternative ale submodalităților specifice fiecărei personalități în raport cu abordarea unor probleme caracteriale sau de dezvoltare a abilităților de adâncire în insight-ului personal precum și a motivelor și motivațiilor preexistente care nu au permis dezvoltarea sau schimbările propuse. Procesele disociative hipnotice utilizate se completează prin integrarea acestor stări neodisociative alternative ale Ego-ului cu ajutorul un procesului de oglindire, reflectare și construire a unor elemente solvative ale posibilelor situațiilor traumatiche prezente sau trecute precum și a deficitului educațional. Distorsionarea amintirilor traumatizante poate fi cauzată atât de elemente defensive cât și de elemente legate de tiparul de atașament sau de elemente elaborate conștient sau inconștient în vederea atingerii scopurilor și obiectivelor propuse conducând deseori la inhibarea expresivității conceptuale și conflictuale actuale. Restructurarea comportamentală, emoțională și ideativă precum și descoperirea alternativelor pattern-urilor addictive conduce în cadrul procesului psihoterapeutic la constructul selfului integrat asumat constituie obiective de atins în cadrul strategiilor hipnoterapeutice ericksoniene pe palierul dependențelor.

## RECOMPENSE NATURALE

- MÂNCARE
- SEX
- EXCITARE/ INCITARE
- COMFORT/SIGURANȚĂ



NEVOIA DE RECUNOAȘTERE IMPLICĂ PARADOXUL FUNDAMENTAL: IN  
FIECARE MOMENT AL REALIZĂRII VOINȚEI NOASTREI INDEPENDENTE,  
SUNTEM DEPENDENȚI DE RECUNOAȘTEREA EI DE CĂTRE ALȚII

**DORINȚĂ**

**DRIVE**



**DEPENDENȚĂ**

**MOTIVAȚIE**

# Triggeri & craving

Anxietate  
Furie  
Frustrare  
Sexual  
Excitare/ incitare  
Plictiseală  
Oboseală  
bucurie

Trigger

Thought

Craving

Dorință intensă  
Nevoie urgentă

Use

# Tipuri de addicții

fizic

fantezie

Achizitii

Relatii



# INTERVENȚII LONGITUDINALE ȘI TRANSVERSALE



[http://fr.academy.com/horizontal\\_rot\\_bonnet\\_rectangl\\_ar\\_pinn\\_pontep2244819156720/255dep\\_400.jpg](http://fr.academy.com/horizontal_rot_bonnet_rectangl_ar_pinn_pontep2244819156720/255dep_400.jpg)

[http://www.karjya-shiksha.com/2014revised/2014revised\\_images/11954\\_critical\\_bur\\_490.jpg](http://www.karjya-shiksha.com/2014revised/2014revised_images/11954_critical_bur_490.jpg)



## Balanță decizională

### Efecte pozitive ale adicției

Plăcere imediată  
Fugă/ scăpare imediată  
Reducerea anxietății sociale  
Delăsare/comfort  
Deresponsabilizare  
Iluzia cunoașterii reale a selfului

### Efecte pozitive ale schimbării

Simț al responsabilizării față de sine  
Simț al autodisciplinării  
Cresterea toleranței la frustrare  
Cresterea încrederii

### Efecte negative ale adicției

Implicarea/excluderea altora  
Falsă vinovăție/ rușine  
Neproductiv în raport cu obiective medii/ de durată  
Senzii neplăcute în abținerea fizice/psihice

### Efecte negative ale schimbării

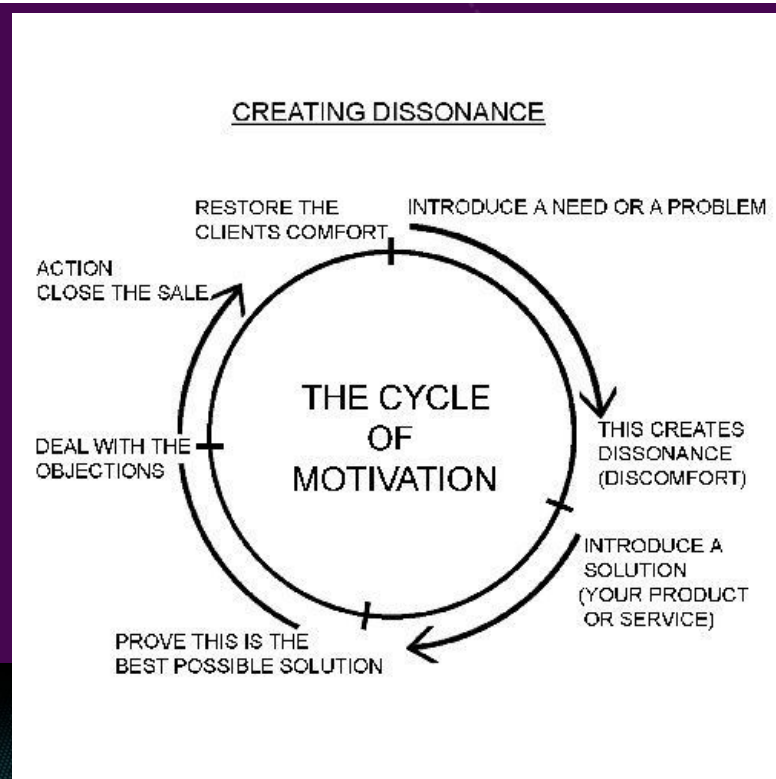
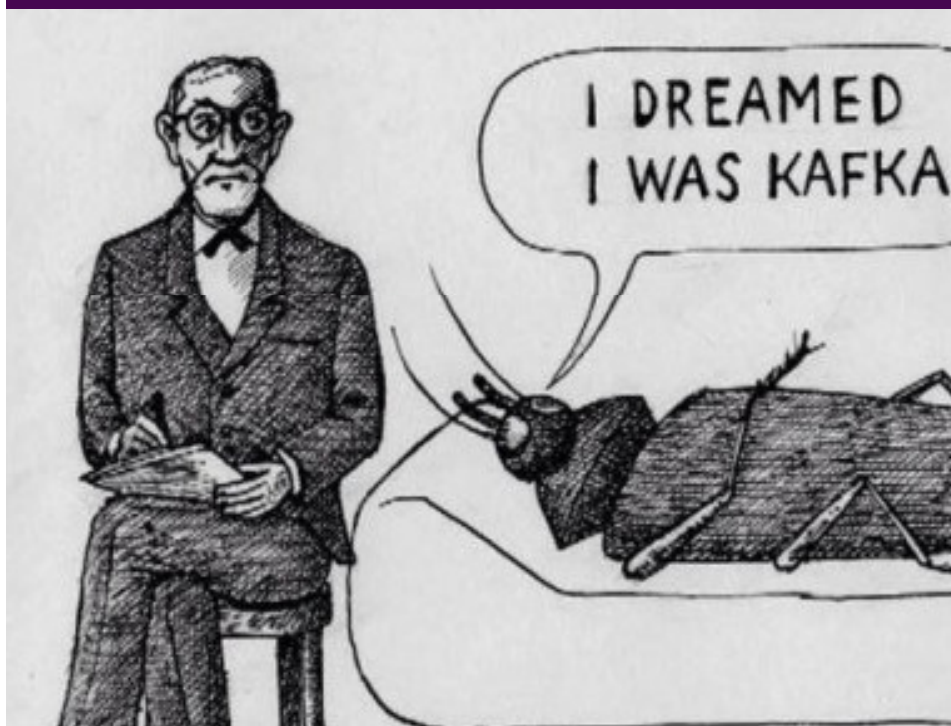
A  
Absența plăcerii imediate  
Ignorarea unei părți din tine  
Sentiment major de pierdere/abandon/ despărțire

## Types of Behavior Addictions





# MOTIVATIE SI COMPLEXITATE

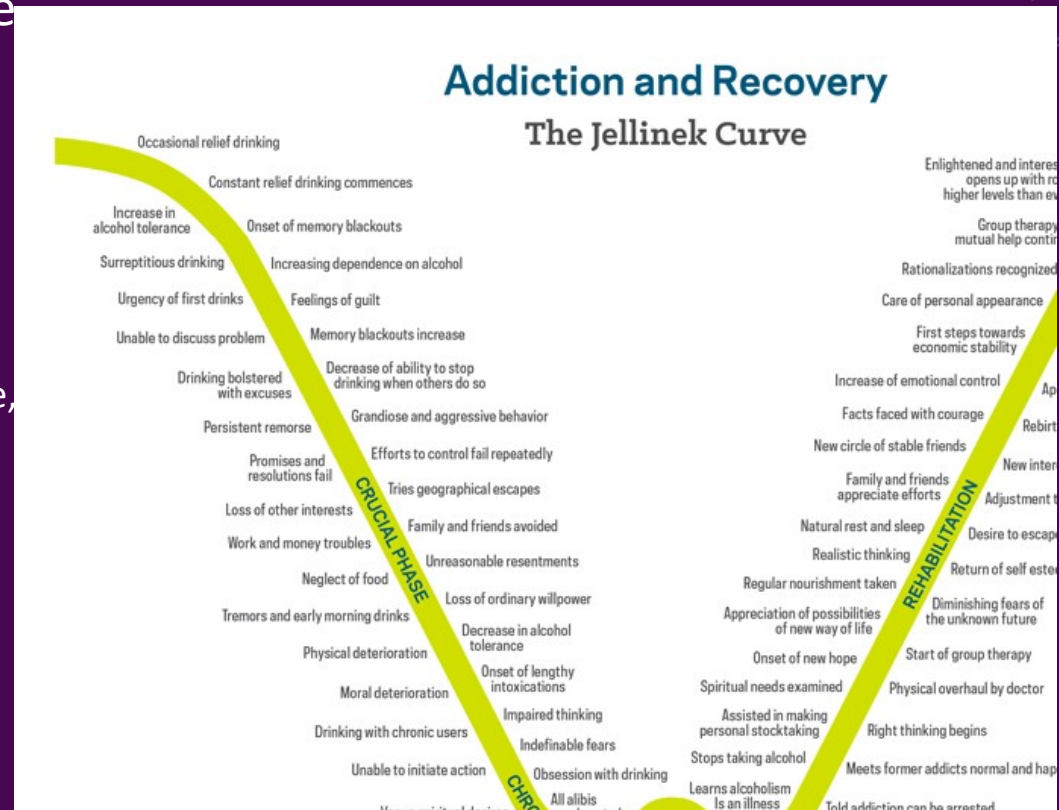


Motivation

# EFECTUL DE ÎNCĂLCARE AL ABSTINENȚEI

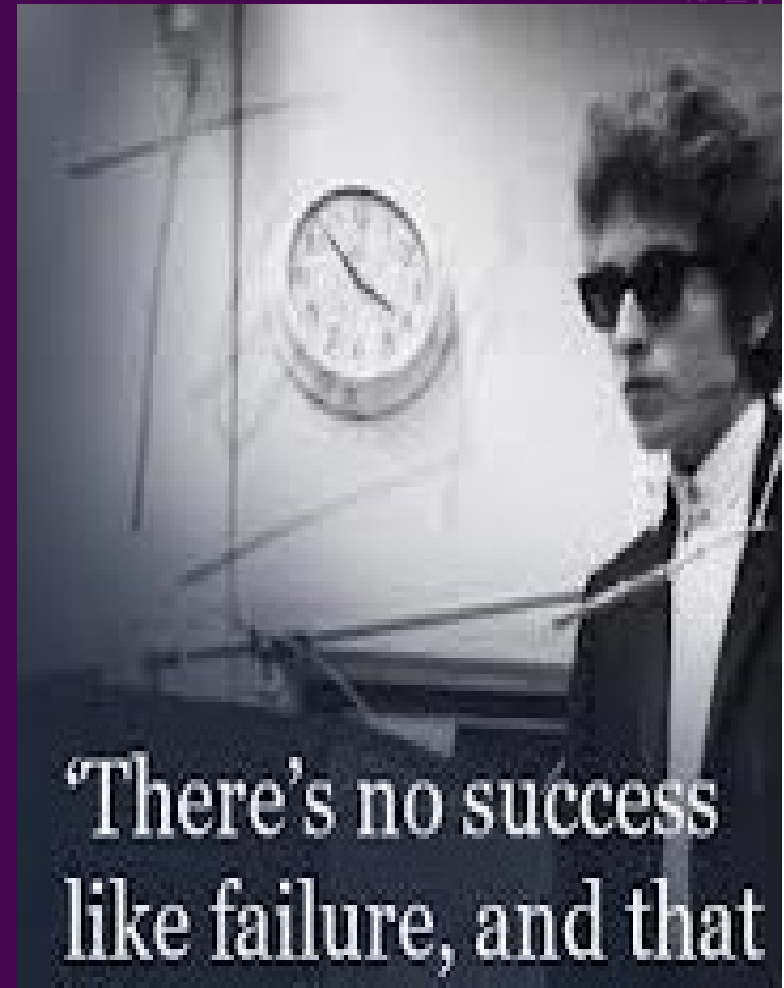
REFRAMING

- Emotional- vină, eșec, blamare etc.
- Cognitiv- Intern, stabil, global, necontrolabil
- Creșterea Self-awareness
- Comparare cu standardele internalizate- diferențe demnificative, escaladarea vinei
- Reacții comportamentale- răspuns obișnuit dominant
- Reacții Cognitive – rezolvarea discrepațelor/ disonanței



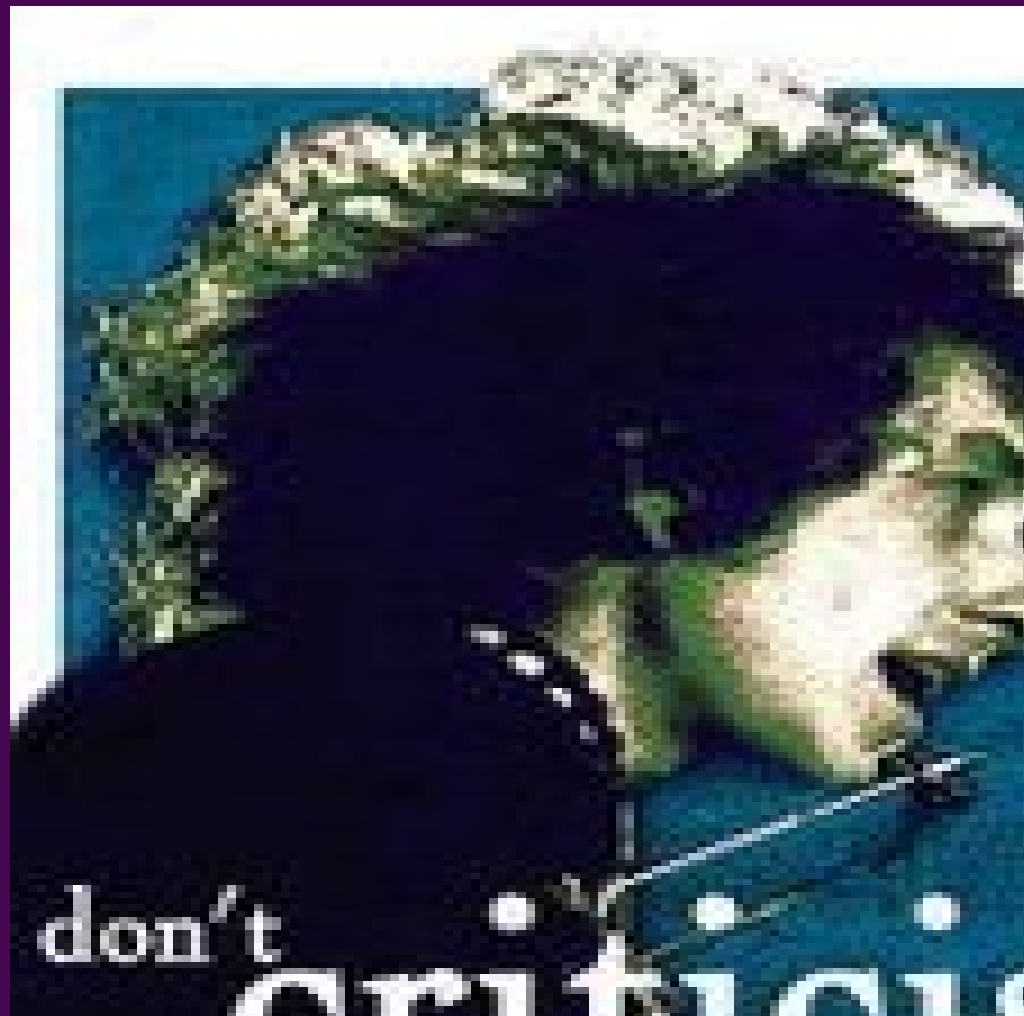
# OBIECTIVELE GENERALE ALE PSIHOTERAPIEI

- **POSERS**- O'Connor si Seymour, inițiatorii programării neuro-lingvistice,
  - Positive**- semnificând formularea după o formula pozitivă a simptomului și nu pe înlăturarea lui
  - Own part**- care se referă la contribuția personală a clientului, la ceea ce trebuie să facă (teme de casă, jurnal, autohipnoză, relaxare, etc)
  - Specific**- care susține că termenii în care se formulează obiectivele să fie cât mai specifici, în câte forme își poate formula pacientul acuzele
  - Evaluate**- cu referire la cum putem evalua și aprecia realizarea obiectivelor propuse
  - Resources**- se referă la resursele de care dispune pacientul și care pot fi folosite pentru realizarea schimbării terapeutice (de exemplu: fantezie, inteligența, capacitatea de a tolera, ambiție, etc)
  - Size**- respectiv dimensiunea schimbării care poate fi de gradul I ( se produce în cadrul aceluiași sistem) sau de gradul II (care destructurează sistemul original)



## PRINCIPIUL OBIȘNUINTEI

- Repetiție
- Stereotipie
- Obisnuință
- Plictiseală
- Oboseala
- Compulsie
- obsesie
- Lehamite
- Dezgust
- Disperare



# SINDROMUL SISIF

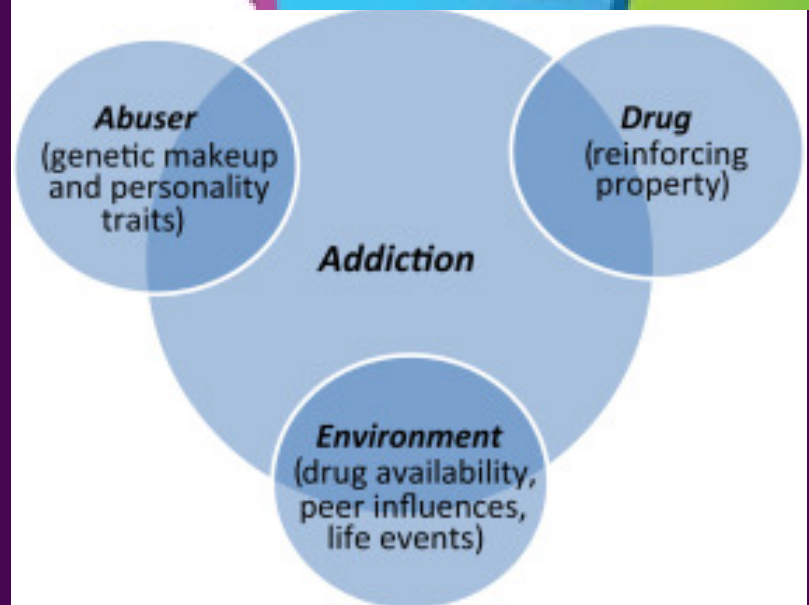
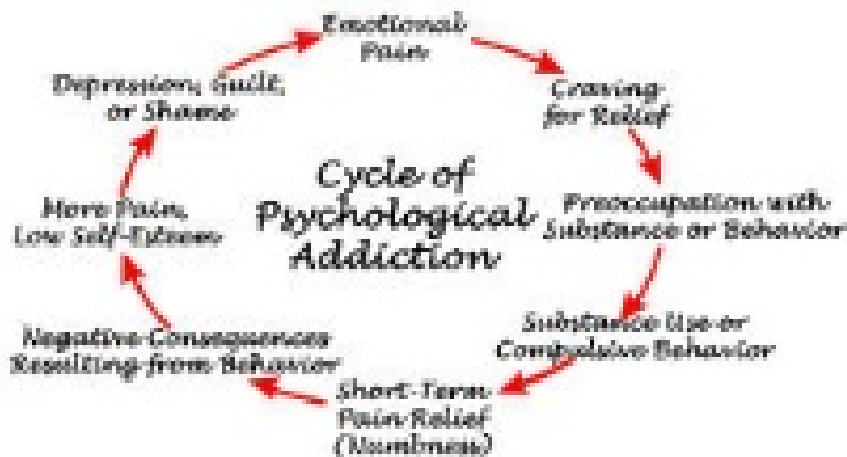
- Pedeapsa lui Sisif
- Provocarea lui Sisif
- Munca lui Sisif
- Existența precede esența
- Camus
  - - reflecție între suicid vs angajament
  - - eroism sceptic umanist
  - - însăși calea devine scopul
  - - sensul absurdului vieții
- Repetarea uniformă zilnică
- Monotonie uniformă eternă
- Angajament intens, perseverență, scopul propus nu poate fi atins
- Semnificație absurdă a existenței
- Repetiție
- Ordine
- Certitudine
- Dependență





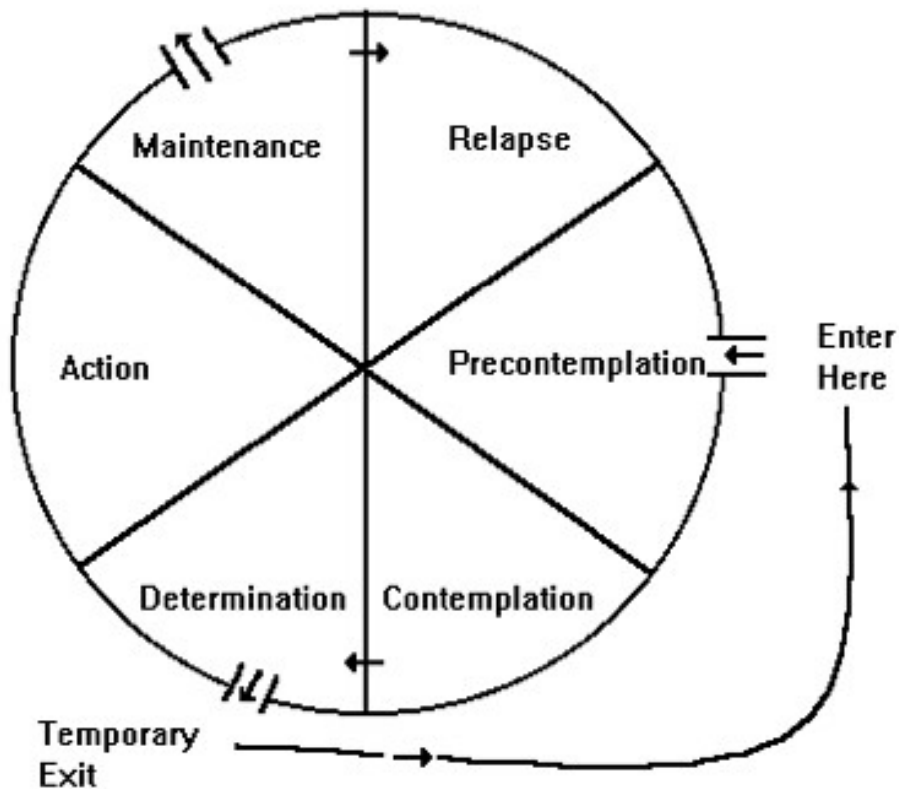


# Cycle Of Addiction Recovery



# MODELUL STADIILOR SCHIMBĂRII

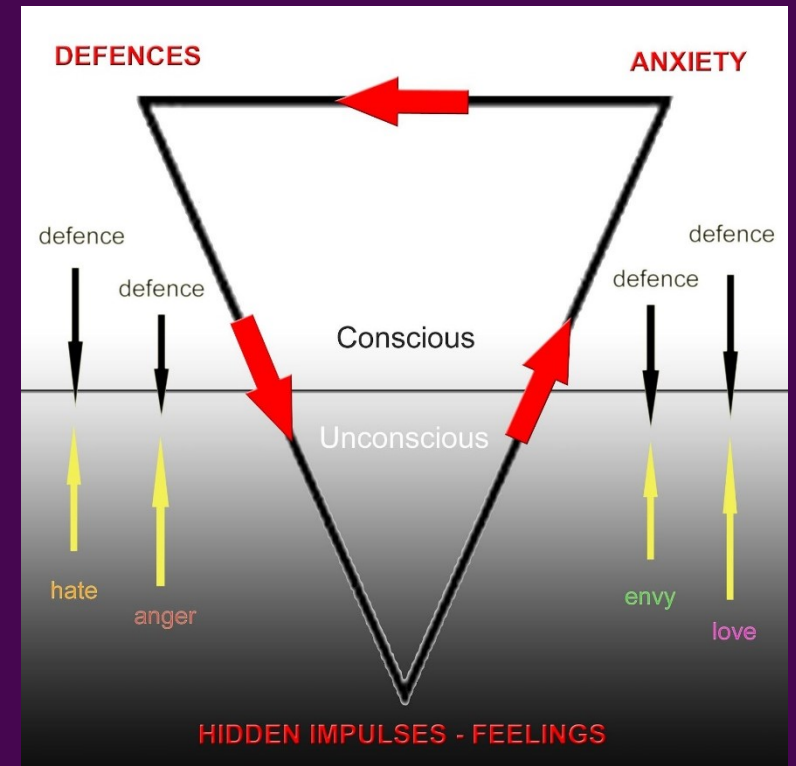
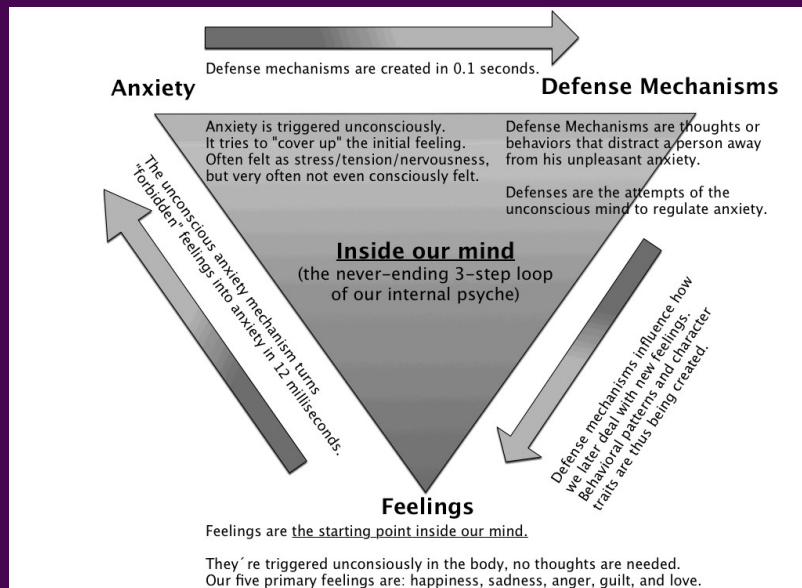
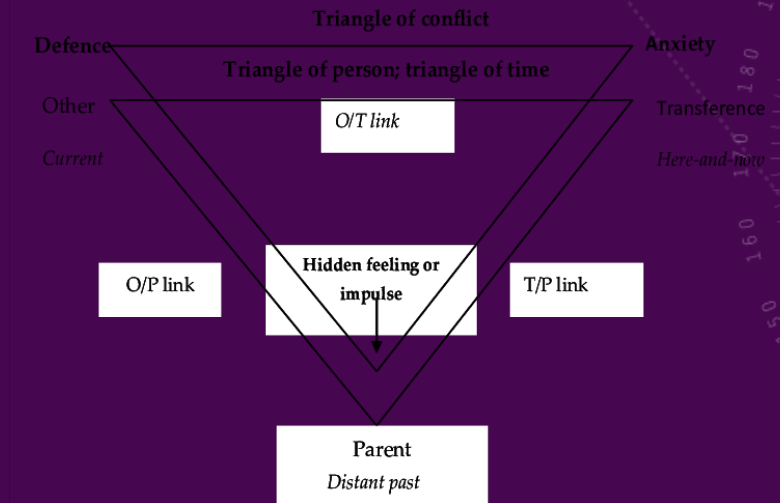
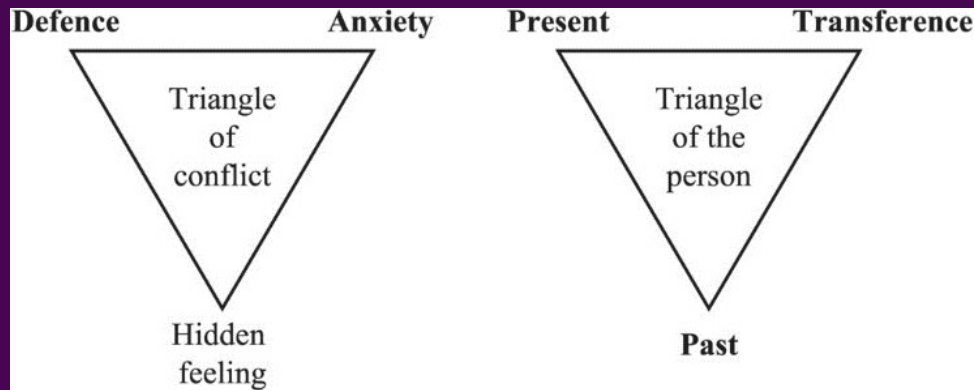
Model integrativ de schimbare a comportamentului  
(Prochaska & DiClemente) spre unul adaptativ  
Constructul central constă în stadiile schimbării



**Dimensiunea temporală**  
**Dimensiune cheie în**  
**constructul modelului care**  
**este ignorat de alternative**  
**ale teoriei schimbării**  
Schimbarea nu este un  
eveniment ci un proces de  
durată în mai multe stadii.

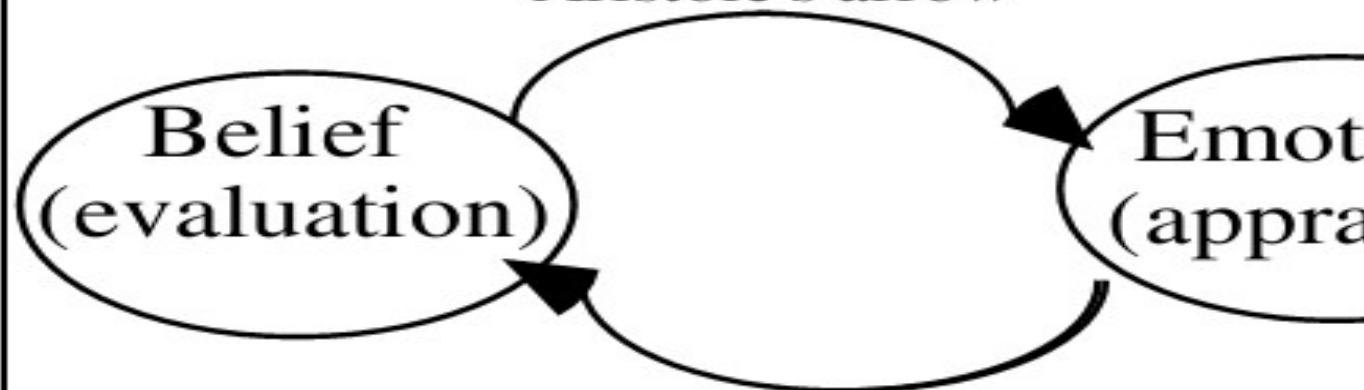


# MODEL PSIHODINAMIC DAVANLOO





Aristotle's arrow



ANXIETA  
TE



COMPUL  
SIE

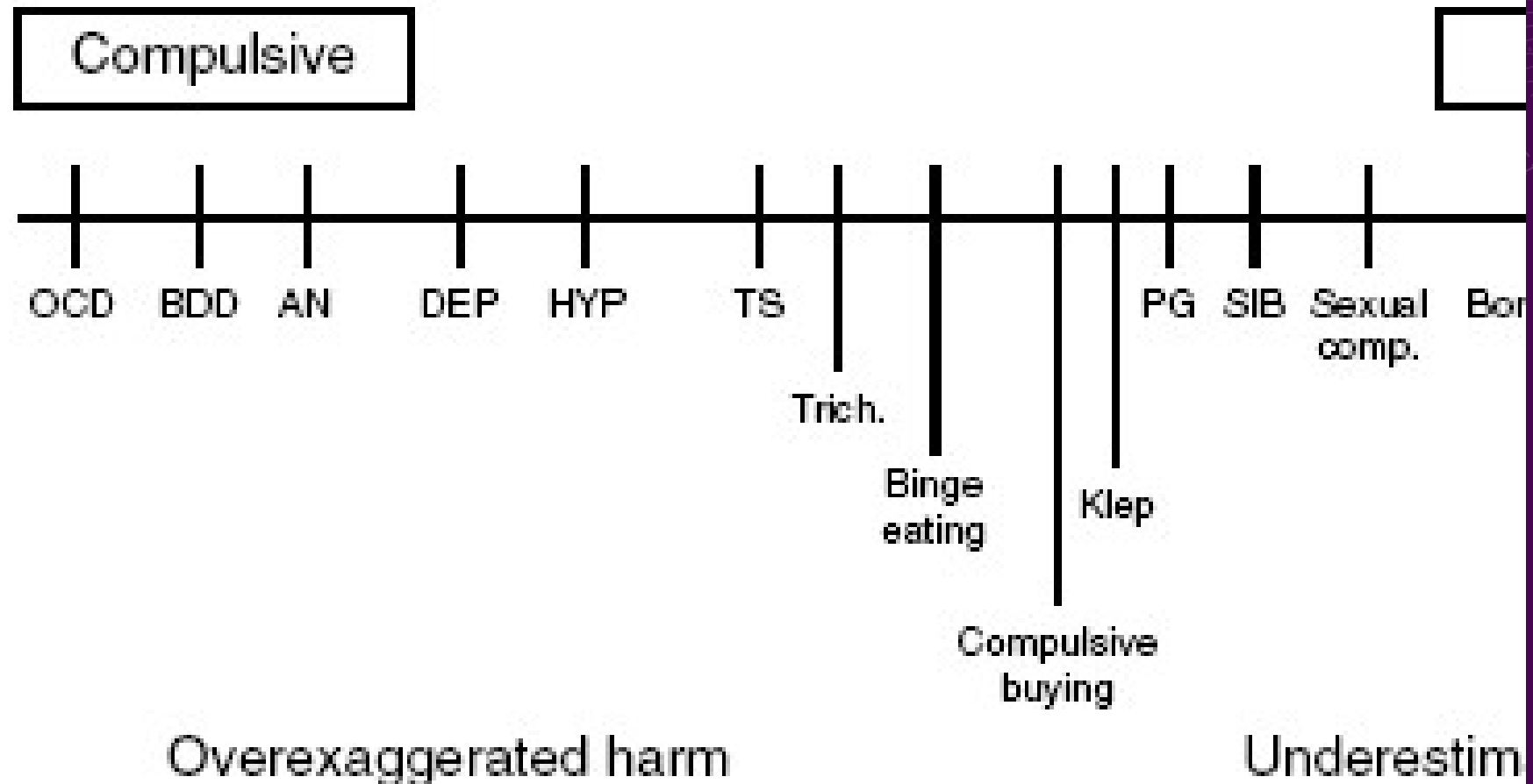


IMPULSIVI  
TATE

Depende  
nță



calm



**FIGURE 5.1** Obsessive-compulsive spectrum disorders visualized along the obsessive-impulsive dimension. OCD, Obsessive-compulsive disorder; BDD, body dysmorphic disorder; AN, anorexia nervosa; DEP, depression; HYP, hypochondria; TS, tic disorder; Trich., trichotillomania; Binge eating, binge eating disorder; Compulsive buying, compulsive buying disorder; Klep, kleptomania; PG, pathological gambling; SIB, sublimation; Sexual comp., sexual compulsions; Bor., boredom.

# EVALUARE

	IMPULSIE	COMPULSIE
CAUTARE DE NOU	+	-
CAUTARE DE RISC	+	-
EVITAREA SUFERINTEI	-	+
DEPENDENTA DE RECOMPENSA	-	+
PERSISTENTA	-	+
CONTROL	PIERDERE	DETINERE
COMPPORTAMENT	DEZINHIBAT	INHIBAT
LOCUS OF CONTROL	EXTERN	INTERN
MECANISM COPING	ALLOPLASTIC	AUTOPLASTIC
CONSTIINTA	-	+

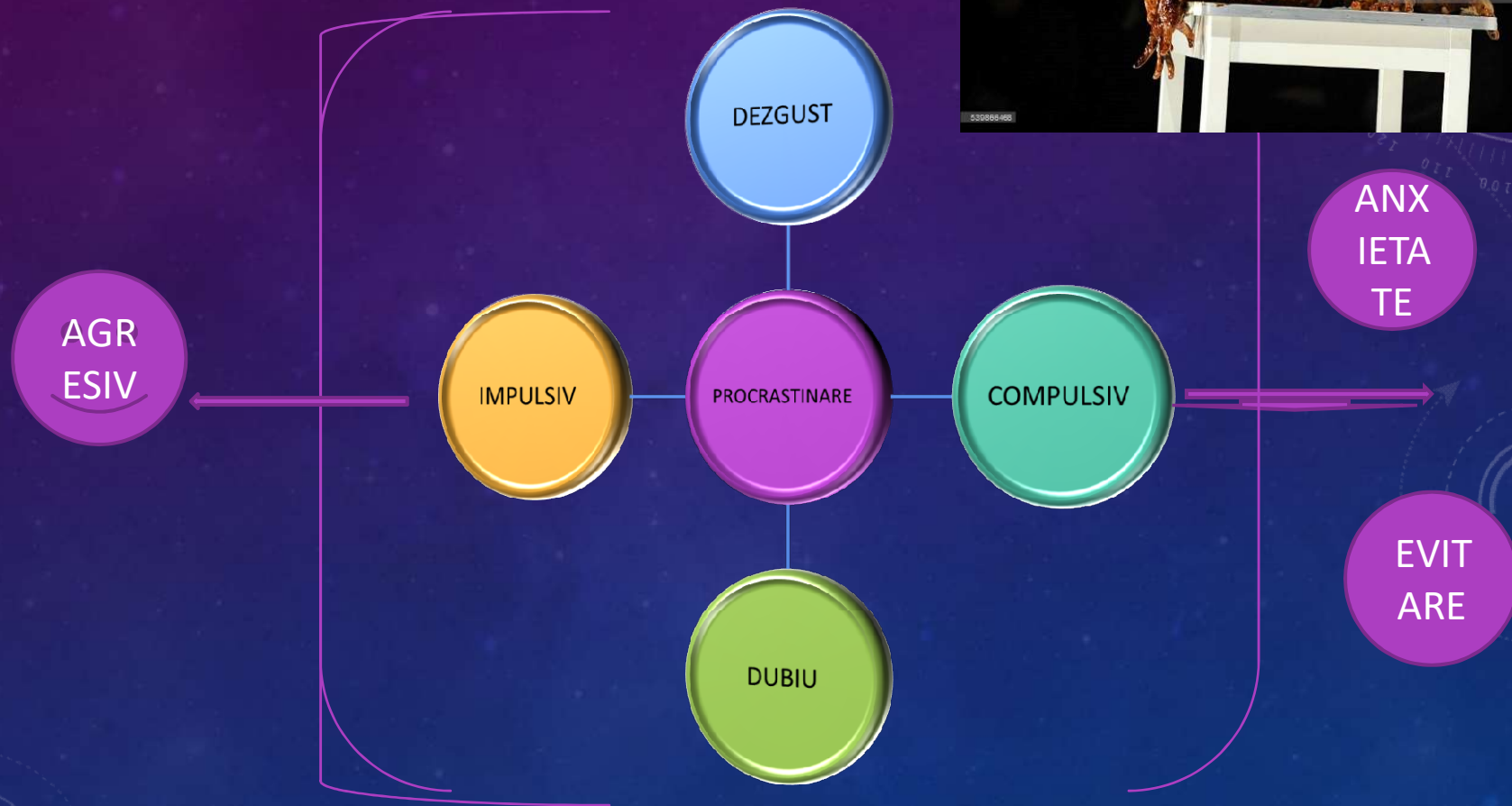
# PROCRASTINARE

## EVALUARE

	IMPULSIE	COMPULSIE
CAUTARE DE NOU	+	-
CAUTARE DE RISC	+	-
EVITAREA SUFERINTEI	-	+
DEPENDENTA DE RECOMPENSA	-	+
PERSISTENTA	-	+
CONTROL	PIERDERE	DETINERE
COMPPORTAMENT	DEZINHIBAT	INHIBAT
LOCUS OF CONTROL	EXTERN	INTERN
MECANISM COPING	ALLOPLASTIC	AUTOPLASTIC
CONSTIINTA	-	+



# PROCRASTINARE



**Nu există destin care să nu poata fi depășit prin dispreț  
(A.Camus)**



# CONSECINTE DE MUNCA TERAPEUTICA

## Durere suferinta

- Vină
- Rușine
- depresie

## dezgust

- Dispreț
- Ură
- Rușine
- Masochism benign
- NONEXISTENȚĂ

## Iubire de sine/existență

- responsABILITATE
- LIBERTATE
- TIMP
- IDENTITATE

dubiu

procrastinare

dezgust

Pofta

Angajament

Alegere

Autonomie

Acceptare

Libertate

Asumare și schimbarea  
percepției

# SPECTRUMUL IMPULSIV- COMPULSIV DIN PERSPECTIVA MODELULUI CELOR 7 FACTORI DE TEMPERAMENT

- Neuroticism
- Extroversiune
- Soliditate
- Validitate
- Stabilitate
- Persistenta
- Evitare/dependentă



# BALANȚA DECIZIONALĂ

CONSERVAREA  
SELF-ULUI

CONSERVAREA  
CONȘTIINȚEI



# BALANȚA DECIZIONALĂ

## CONSERVAREA SELF-ULUI

- Sens personal
- Nevoi bazale
- Concepte bazale

## CONSERVAREA CONȘTIINȚEI

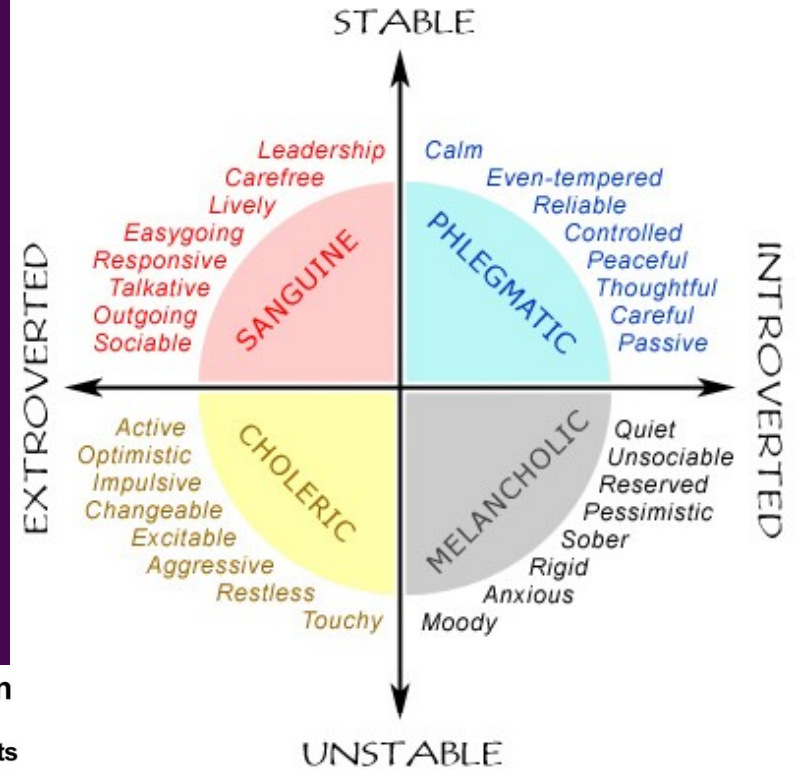
- Credinte
- Valori
- Postulate
- Durere fizic/moral

furie

agr



# TEMPERAMENT



The Rationals  
The Fieldmarshals  
The Masterminds  
The Inventors  
The Architects

**Choleric**

**Phlegmatic**

high emotion

**Driver**  
(Joshua)

**Expressive**  
(David)

The Idealists  
The Teachers  
The Counselors  
The Champions  
The Healers

Not emotively expressive  
Assertive person

**The Lion Dominate**

**The Otter Influencer**

Assertive person  
Emotively expressive

low emotion

**4 Temperament/Personality Types**

The Guardians  
The Supervisors  
The Inspectors  
The Providers  
The Protectors

**Compliant The Beaver**

**Stable The Retriever**

The Artisans  
The Promoters  
The Crafters  
The Performers  
The Composers

**Analytical**  
(Moses)

**Amiable**  
(Solomon)

Non-assertive person

Not emotively expressive

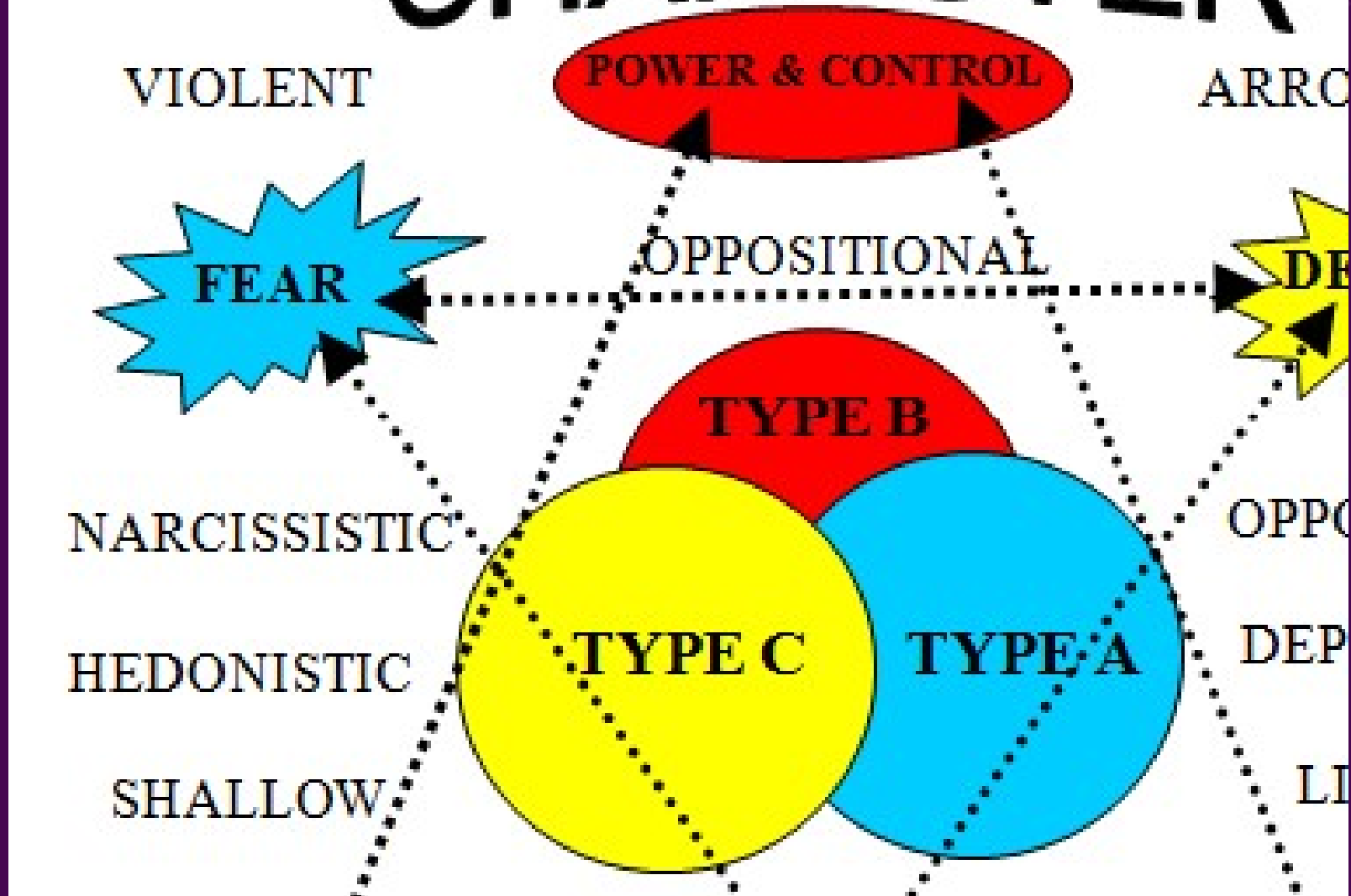
**Melancholic**

**Sanguine**

Emotively expressive  
Non-assertive person

Temperament Dimension	Descriptors of Extreme Variants	
	High	Low
Harm avoidance	Pessimistic	Optimistic
	Fearful	Daring
	Shy	Outgoing
	Fatigable	Energetic
Novelty seeking	Exploratory	Reserved
	Impulsive	Deliberate
	Extravagant	Thrifty
	Irritable	Stoical
Reward dependence	Sentimental	Detached
	Open	Aloof
	Warm	Cold
	Affectionate	Independent
Persistence	Industrious	Lazy
	Determined	Spoiled
	Enthusiastic	Underachiever

# CHARACTER

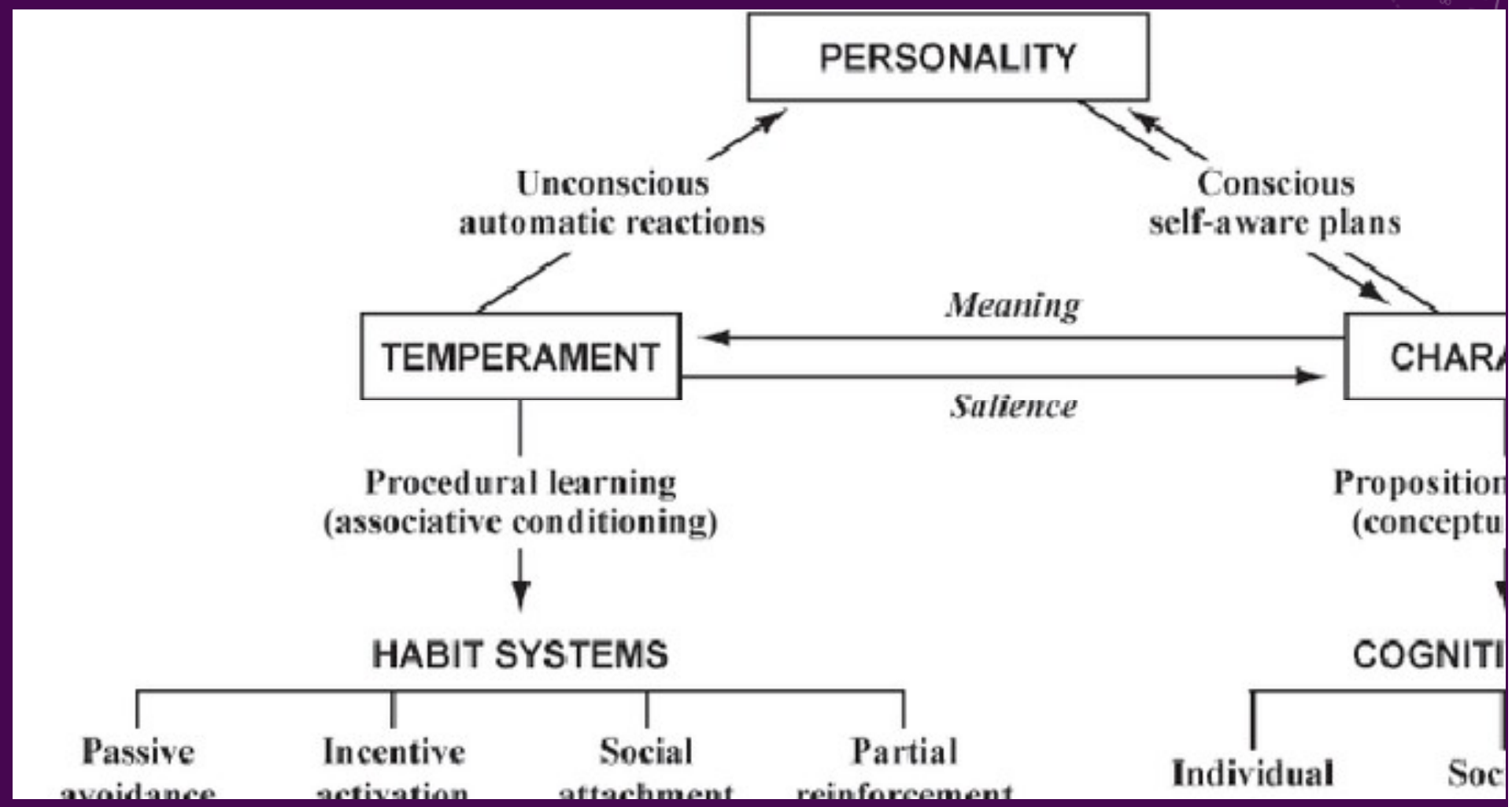


160 170 180 190 200



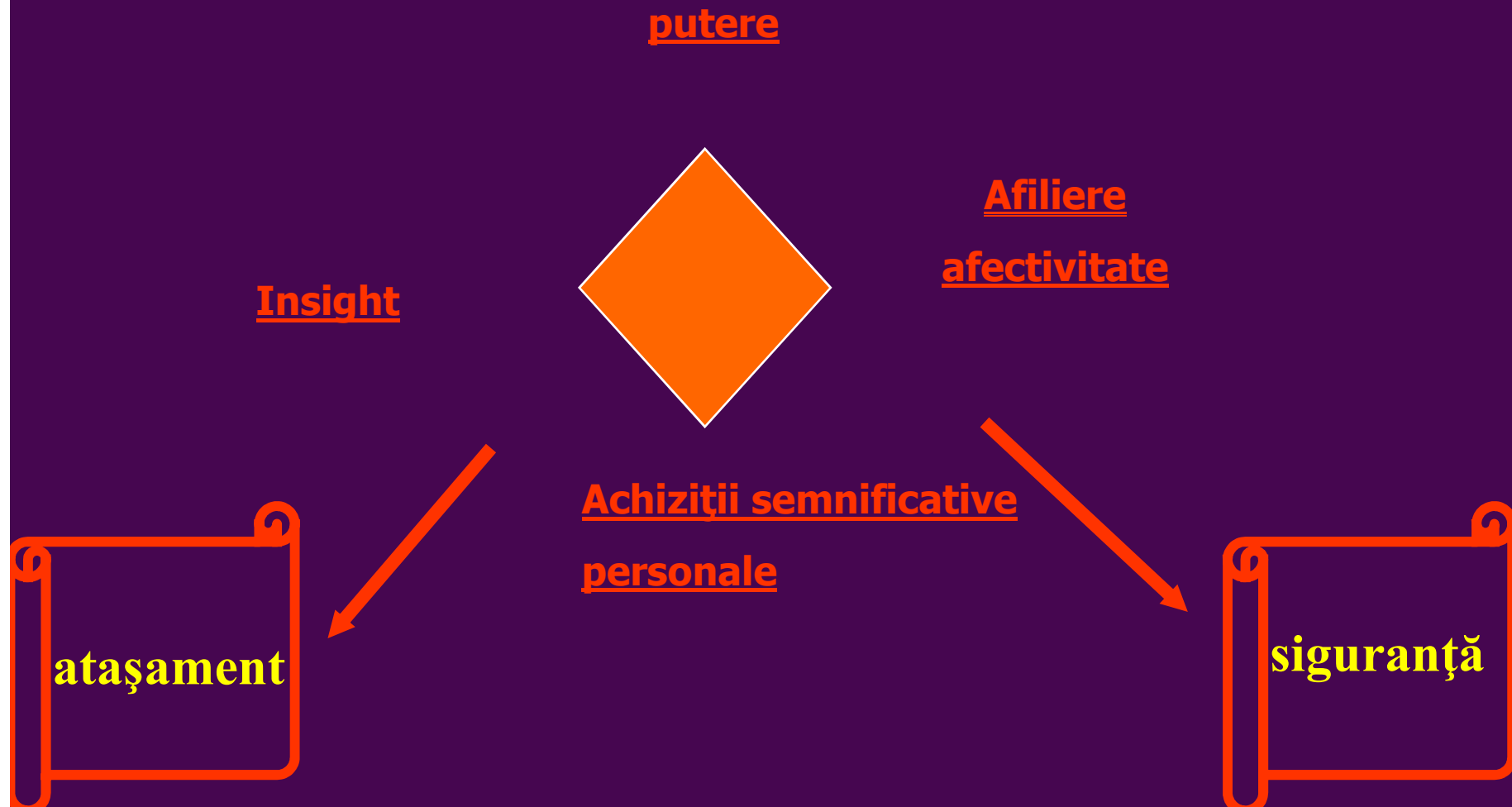
# DEZVOLTAREA MODELULUI CARACTERIAL DIMENSIUNEA CARACTERIALA

Dimensiune caracteriala	Inalt	Scazuta
Self-directionat	Responsabil Cu sens Resurse Self acceptare Disdiplinat ierarhic	Blamant Lipsit de sens si obiective Pasiv Plin de dorinte dar fara necesitati Indisciplinat
Self- cooperant	Atins de tandrete Empatic Intrajutorare Compassiune Principialitate	Intolerant Insensibil Egoist Revansard Revendicativ Oportunist
Self-transcendent	Reverie- imaginatie Uitare de sine Spiritualitate Iluminare Perspectiva Intelepciune Idealist	Lipsit de imaginatie Controlnt Materialist Posesiv conventional





# Repererele inițiale se formează conform cu 1.nevoile bazale ale personalității “The Big Three”



# Repererele inițiale se formează conform CU 2. nivelele educaționale

predictibil

controlabilă

dreaptă

siguranță



# TEORIA ATASAMENTULUI SHEER 1996

SEPARARE

ATAȘAMENT

Condiționat

Necondiționat

LIBERTATE

SIGURANȚĂ  
PROTECȚIE

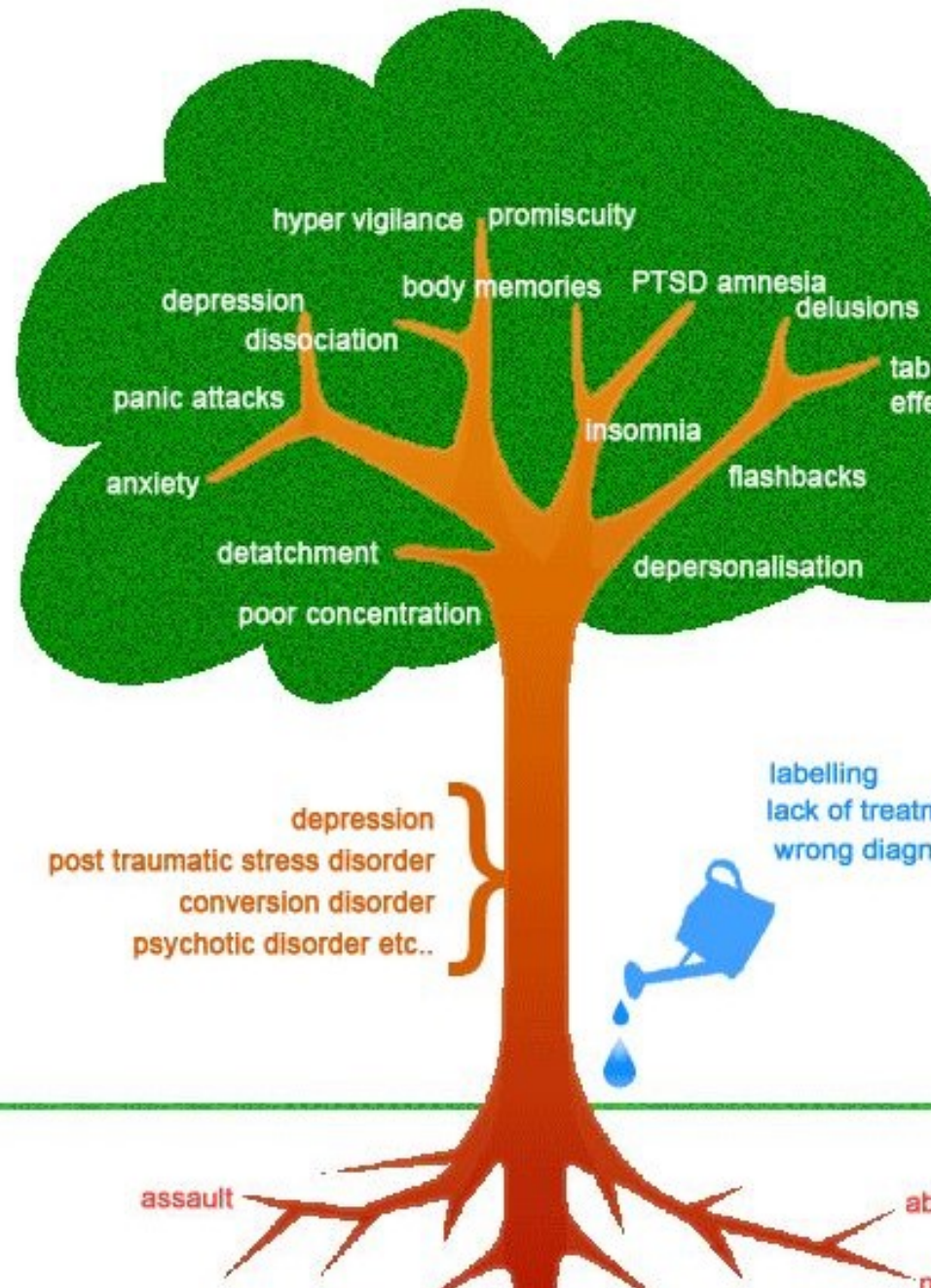
+

Responsabilitate

-

DEPENDENȚĂ

# Trauma Tree

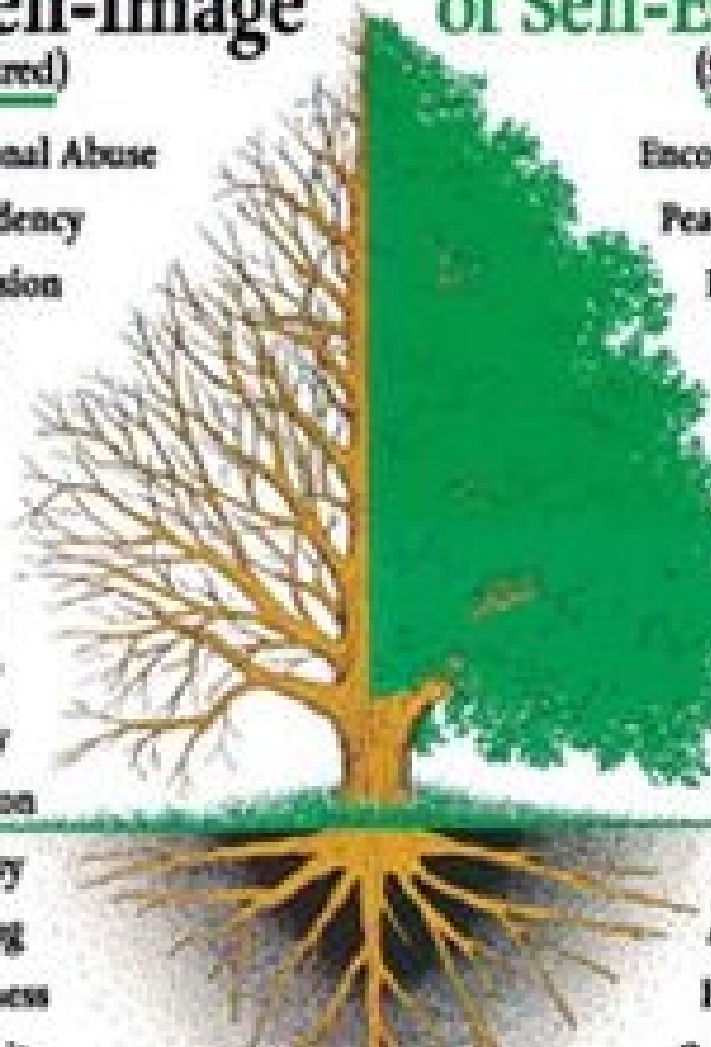




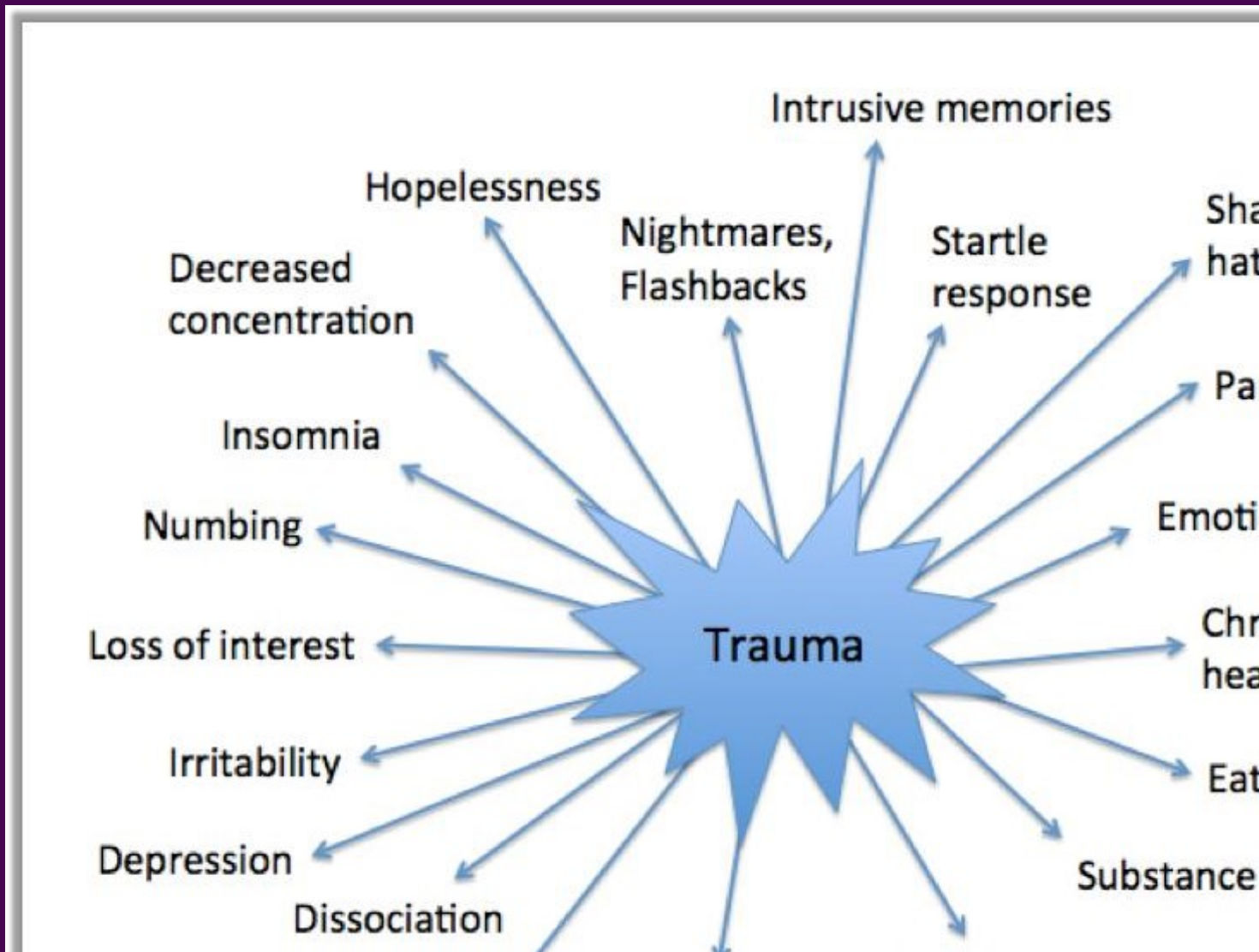
# The Tree of Self-Image

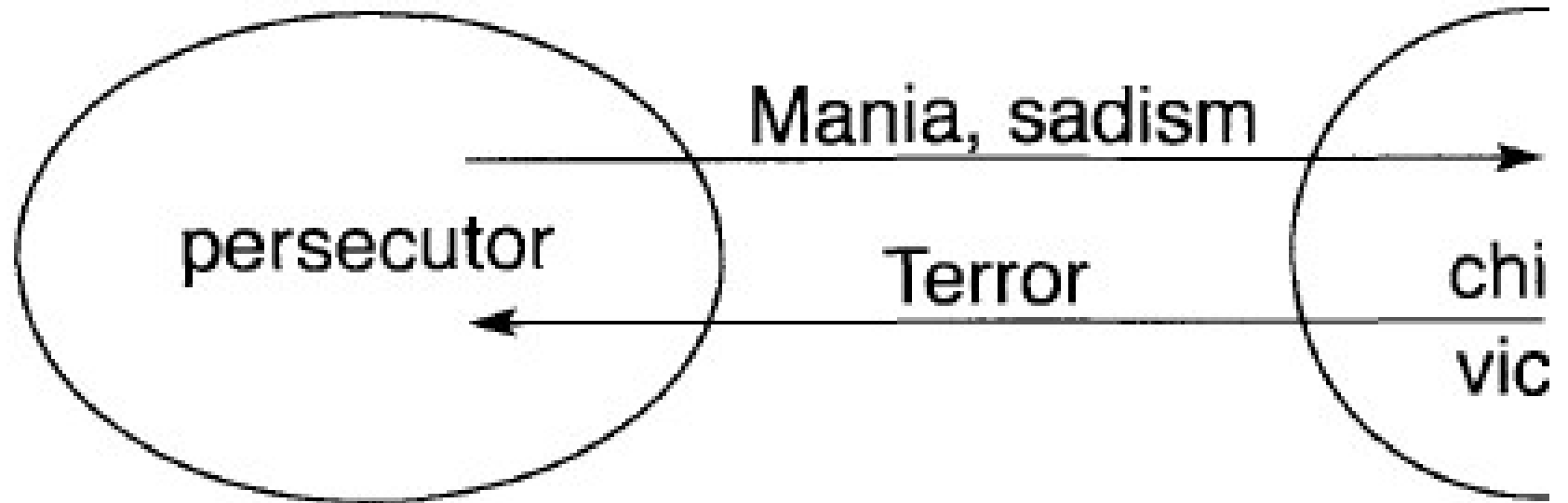
## of Self-Image (Self-Hatred)

- Emotional Abuse
- Dependency
- Depression
- Gossip
- Crime
- Guilt
- Fear
- Shame
- Apathy
- Flattery
- Rejection
- Jealousy
- Labeling
- Emptiness



160 170 180 190 200





Adult memories

# Karpman's Drama Triangle

## PERSECUTOR

### (The Bully)

- blames others for all problems
- criticizes
- dominating
- puts others down
- angry, resentful
- rule oriented
- has all rights while others have none

## RESCUER

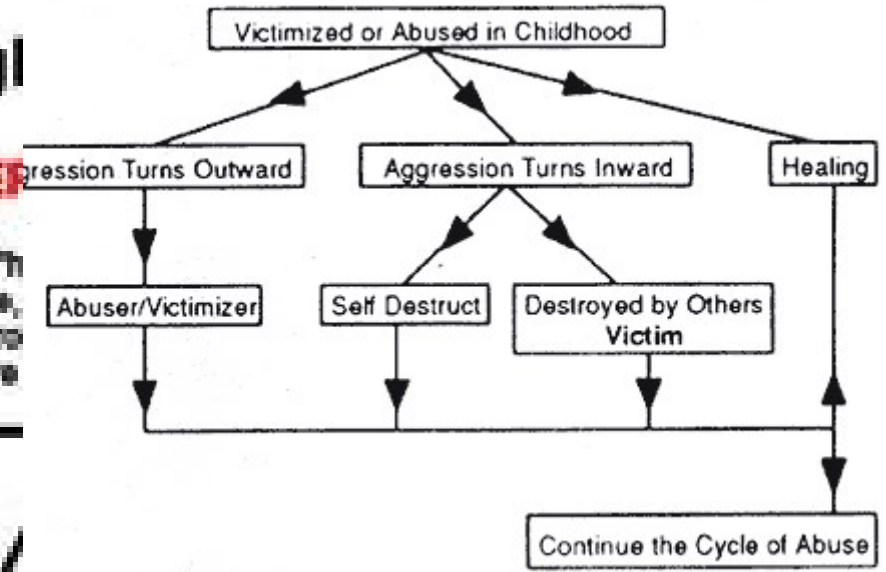
### (The Martyr)

- gains self-esteem by "helping"
- tries to be considerate, self-sacrificing
- feels the need to fix problems
- often feels like a failure when person complains

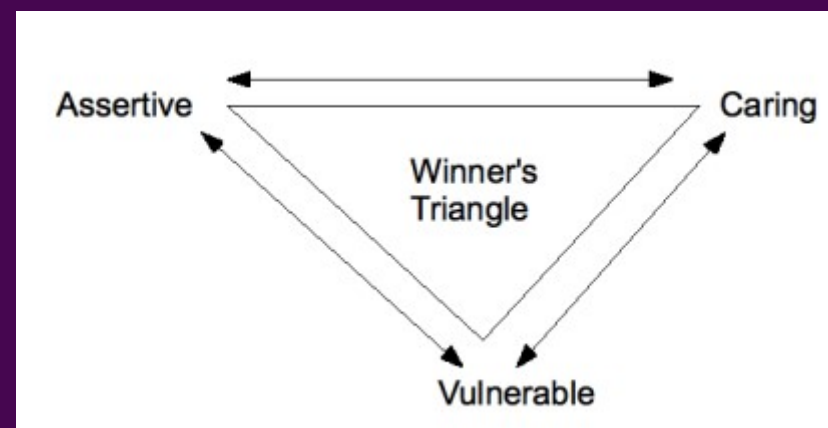
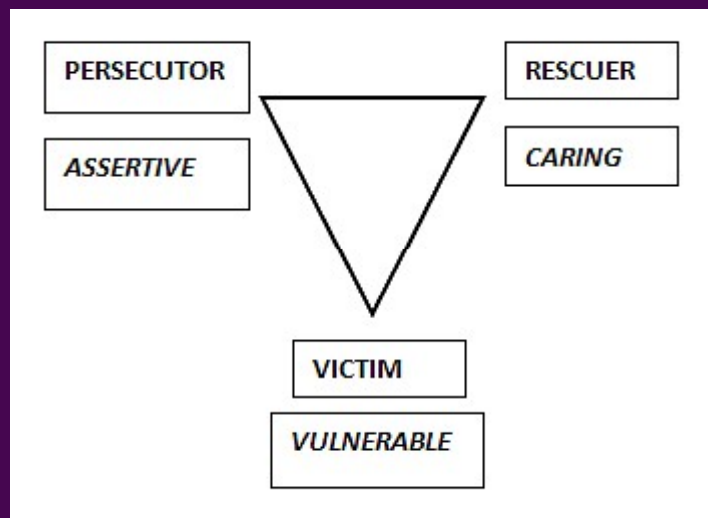
Situation determines position on the triangle and can even change positions in a toxic dance.

Each person switches positions as needed to get their needs met.

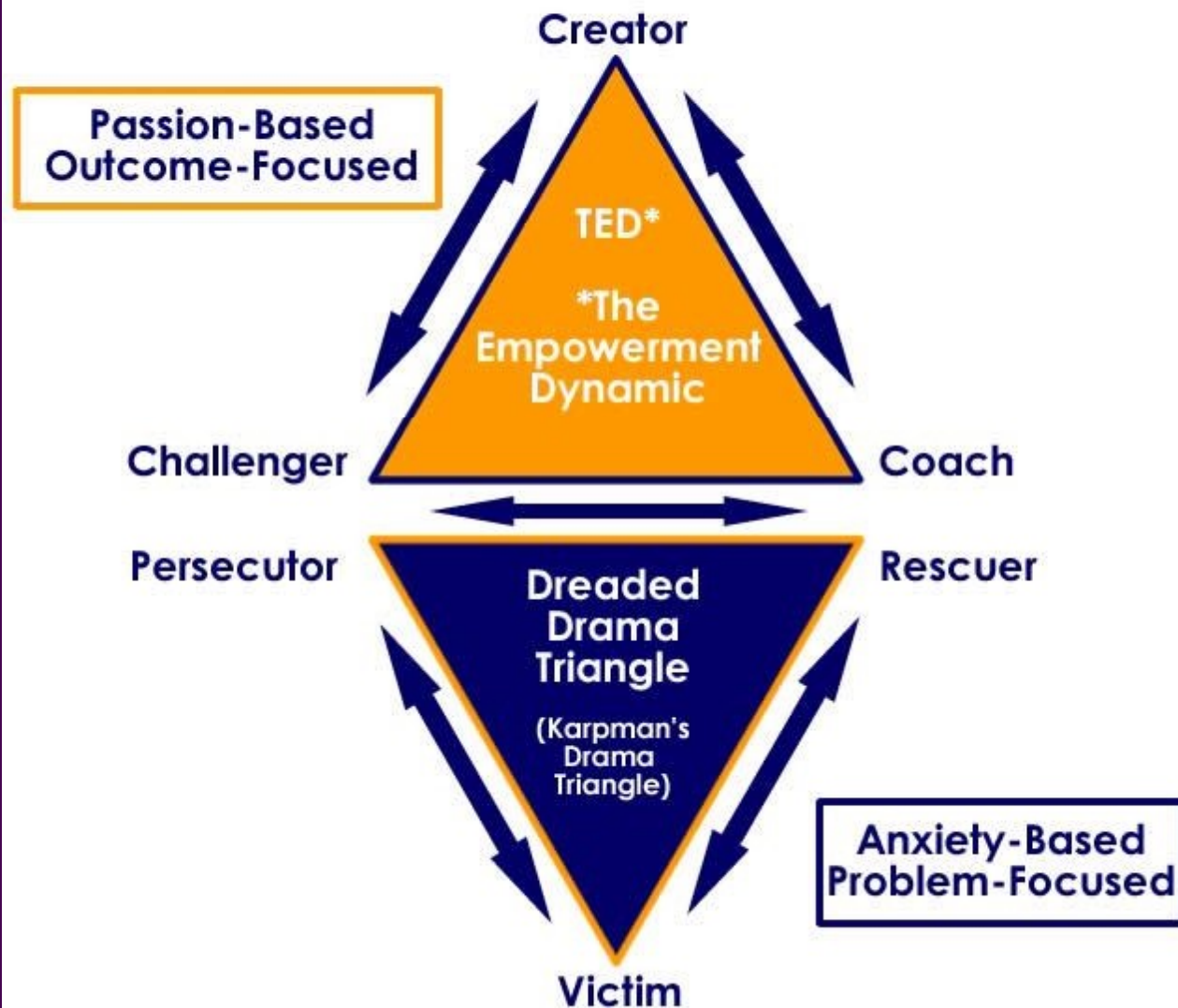
## VICTIM

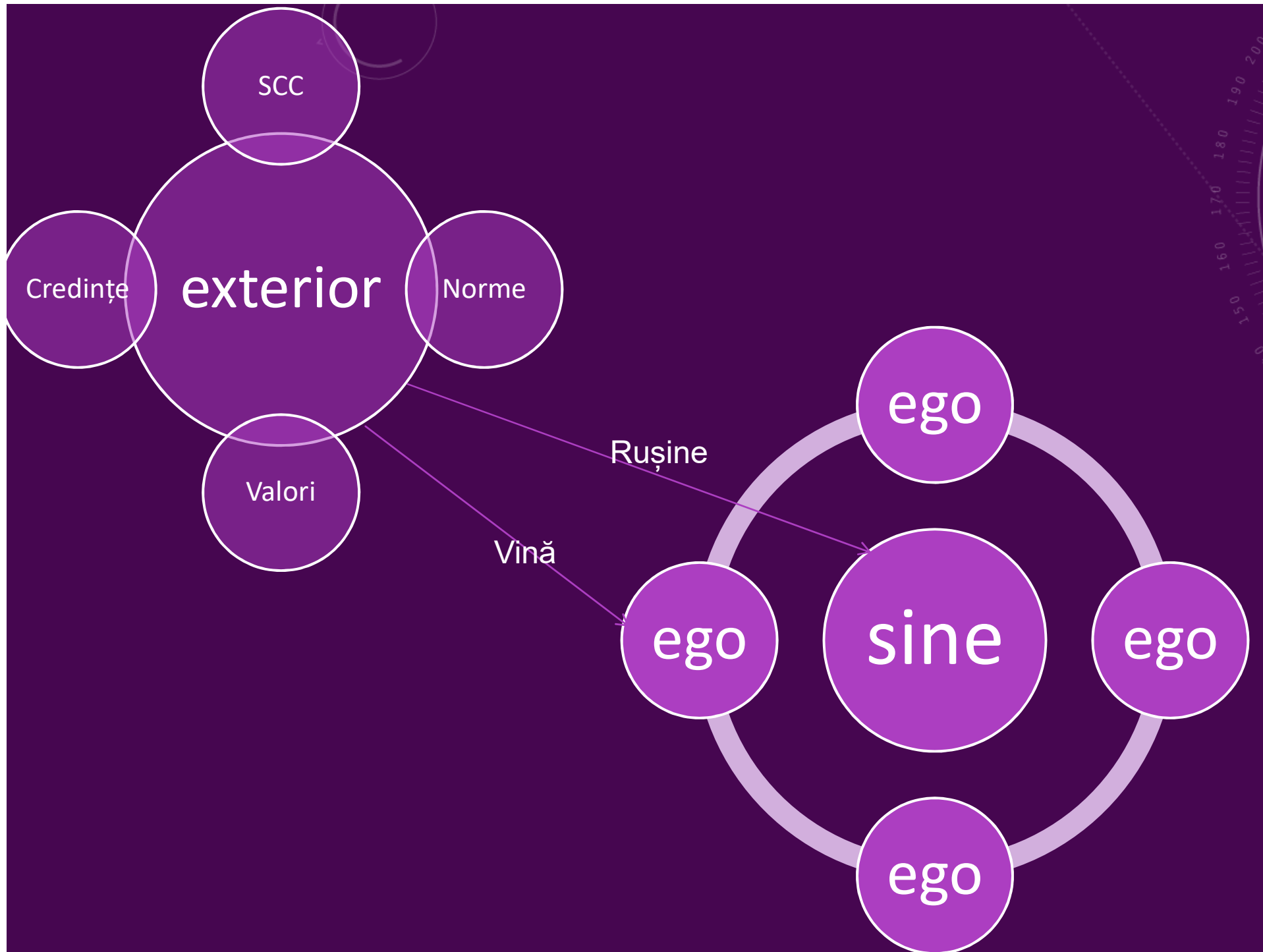


# REZOLVAREA ABUZULUI

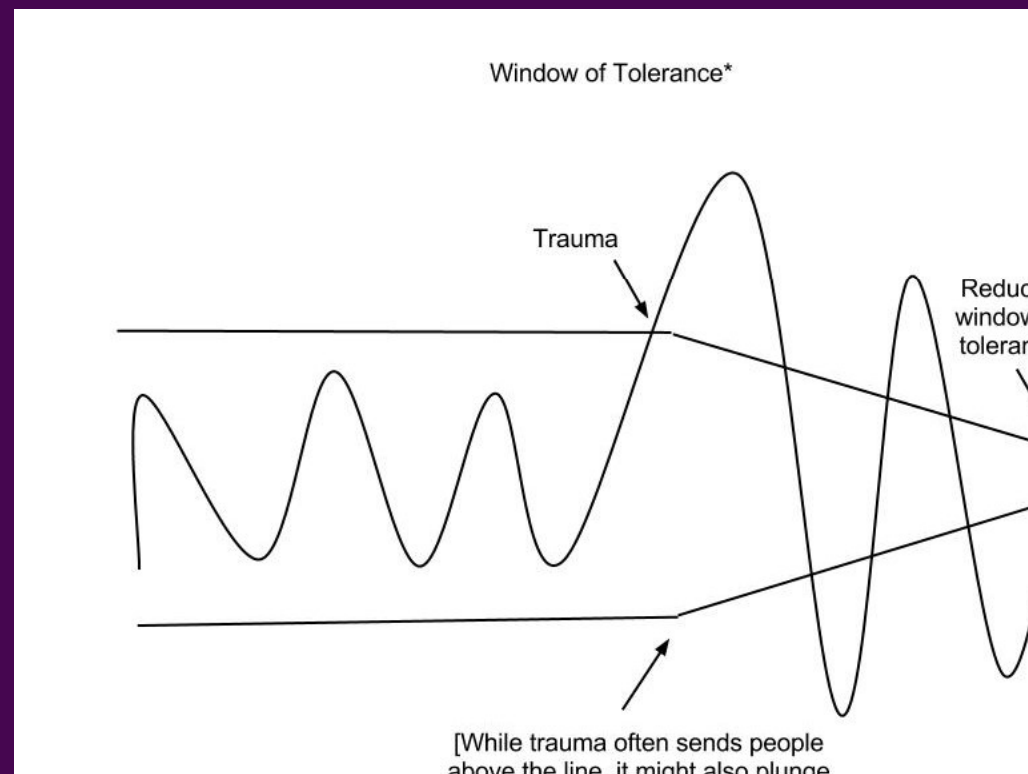


David Emerald's TED\* (\*The Empowerment Dynamic) triangle provides an alternative to the Karpman Drama Triangle



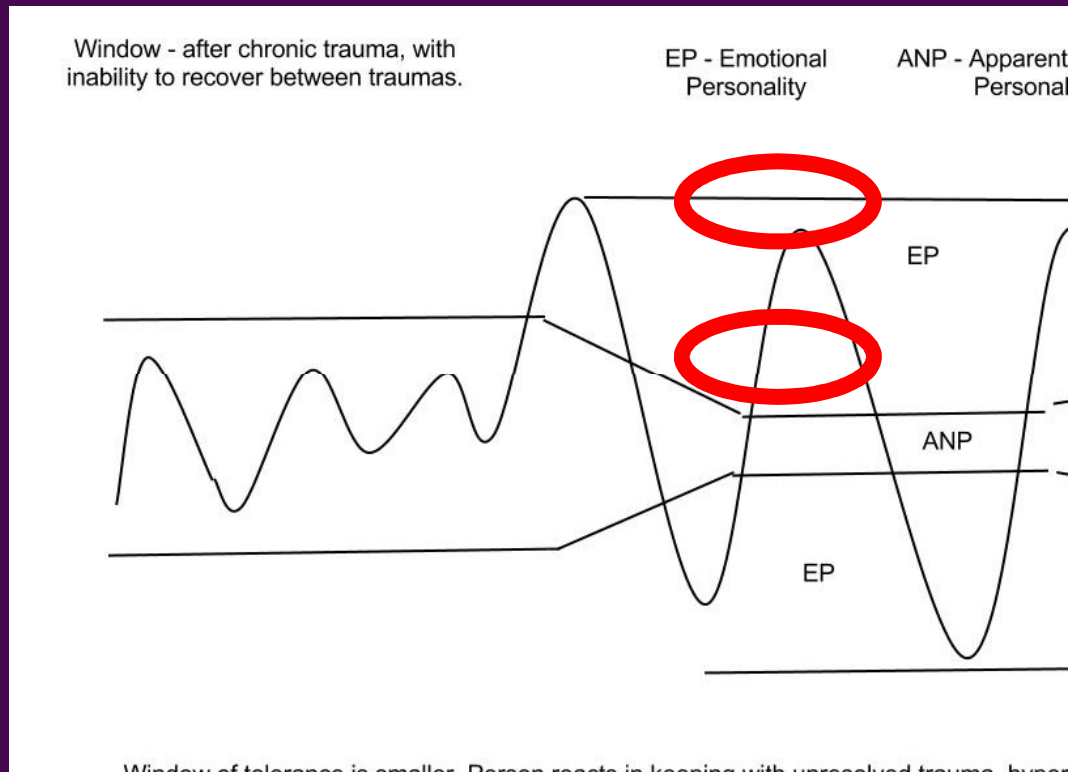


# FEREASTRA TOLERANȚEI





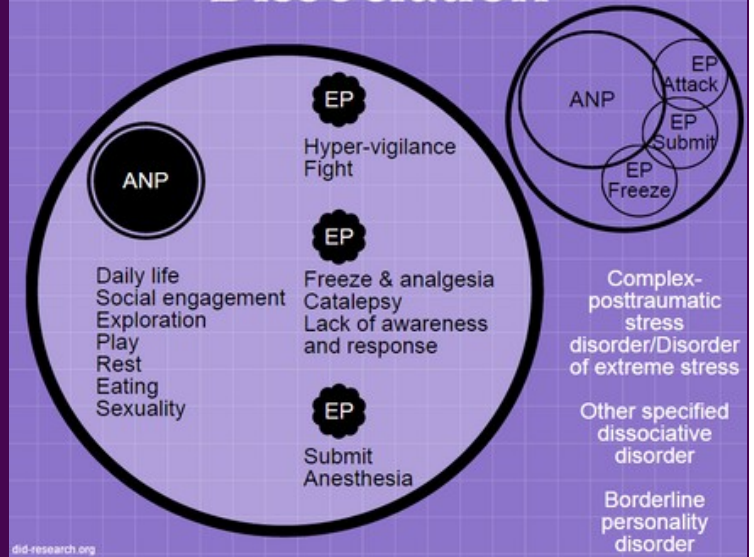
# FEREASTRA TOLERANȚEI



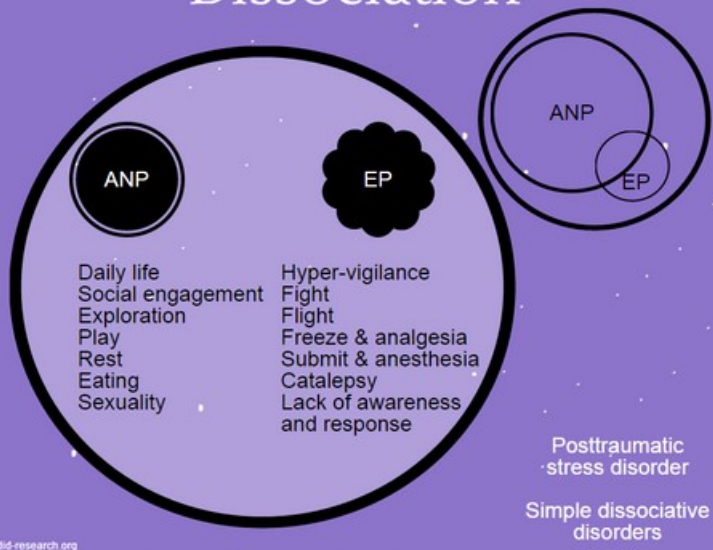
# DISOCIEREA STRUCTURALĂ

- Self-ul ca proces
- Trauma conduce la o diminuare a sensului Self-ului
- Nivele diferite de dezorganizare a Selfului
  - ◆ gradul I: ANP & EP
  - ◆ gradul II: ANP & EP's
  - ◆ graful III: ANP's & EP's

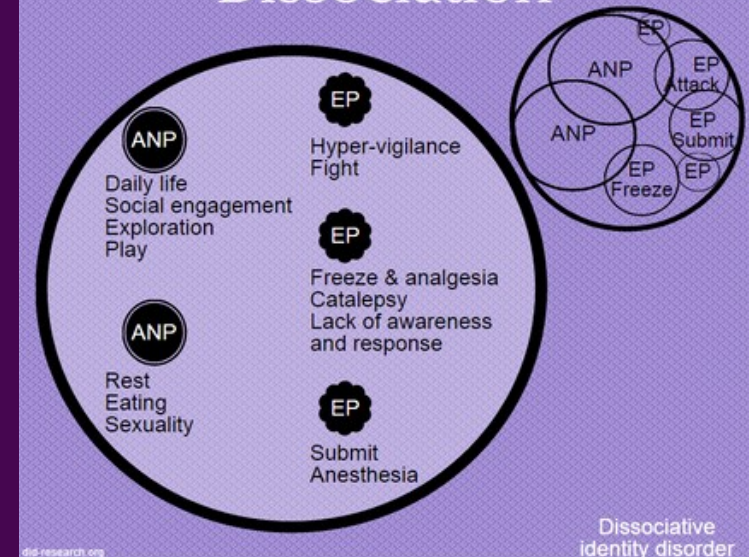
## Secondary Structural Dissociation

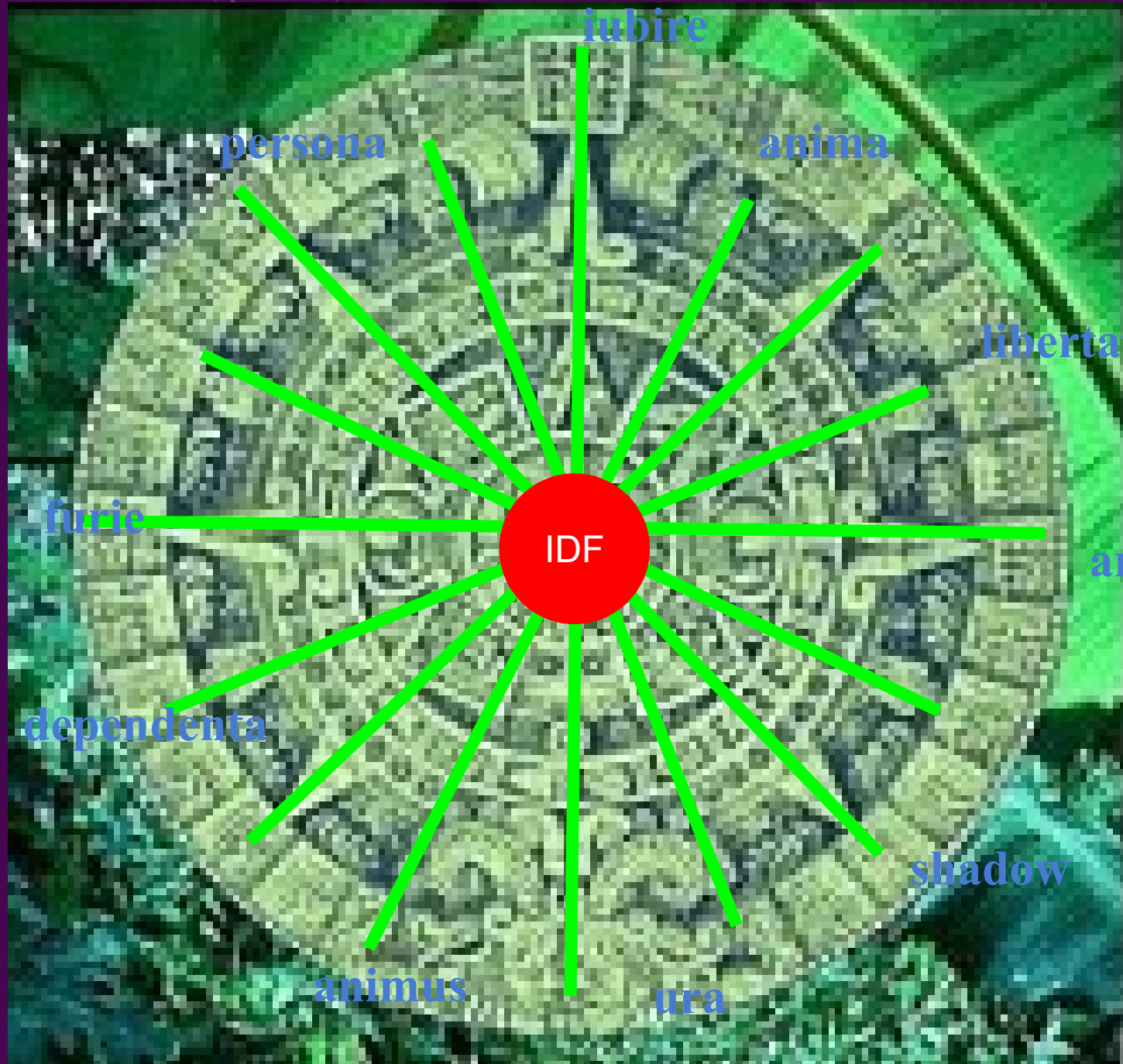


## Primary Structural Dissociation



## Tertiary Structural Dissociation







iubire

persona

anima

libertate

furie

CALM

anxietate

dependentia

shadow

animus

ura



# TEORIA IDENTITĂȚII

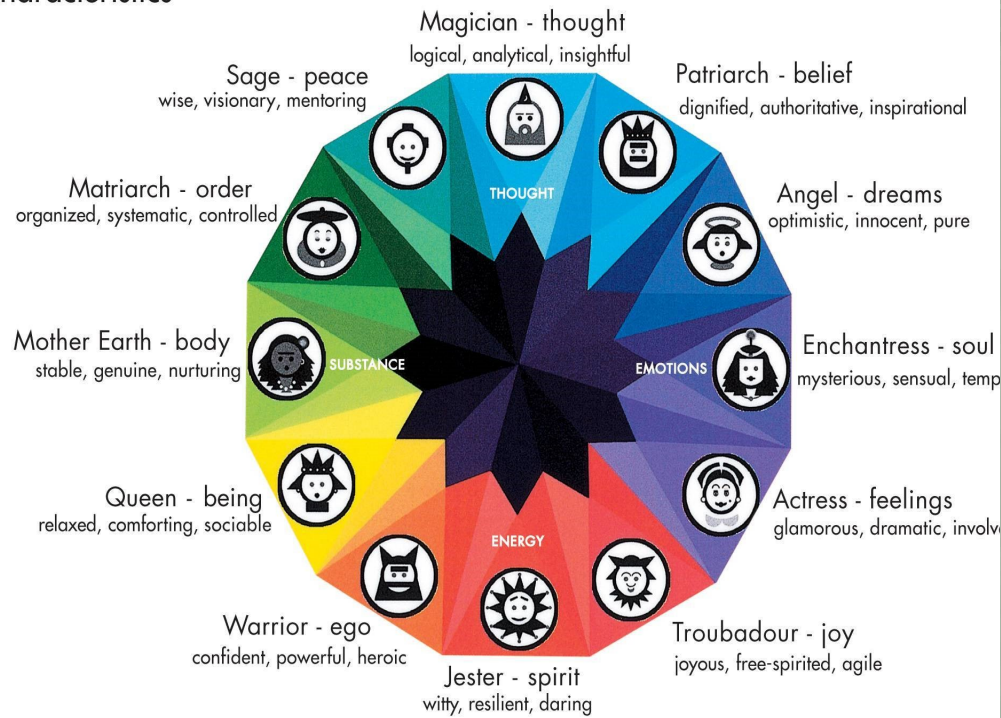


- existența mai multor ego-uri auxiliare
- lerarhizarea lor

Ego-urile nonaddictive devin mai centrale, puternice și importante  
Pe măsură ce competează reușesc să înlocuiască ego-ul addictiv  
Se creează Ego-ul recuperator



# Characteristics



# Shadow Characteristics

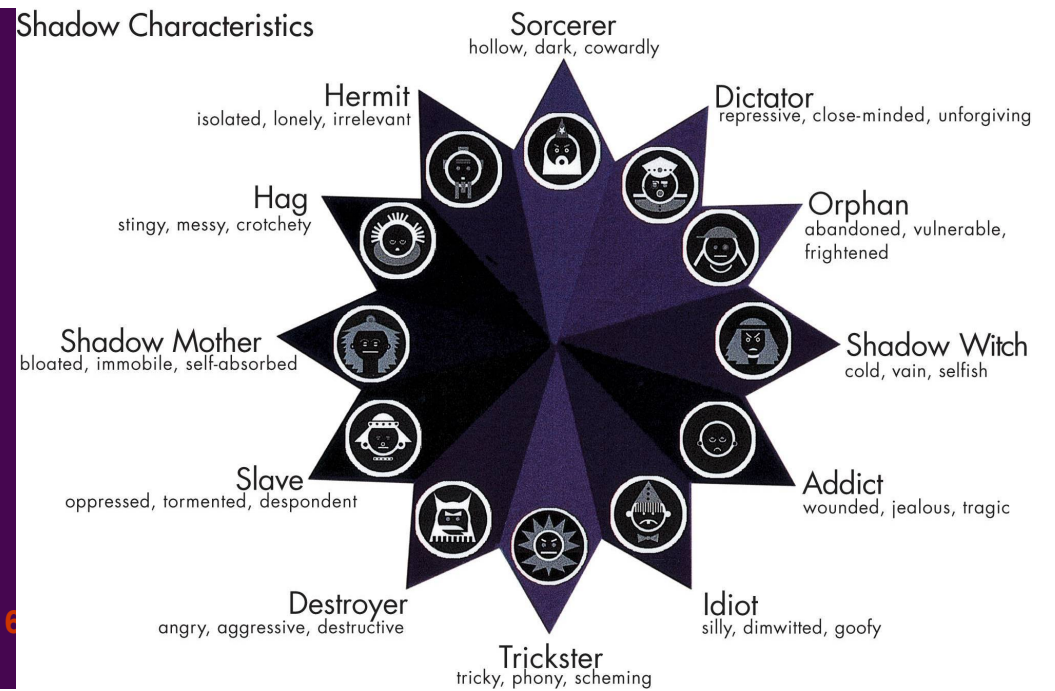


Figure 6



1. Identitatea (cine sunt? De ce mă aflu aici?)
2. Directie (incotro mă îndrept? Cum ajung acolo?)
3. Sens- scop (Ce am de făcut acolo? De ce mă îndrept incolo? Ce înseamnă toate acestea? Care este semnificația lor?)

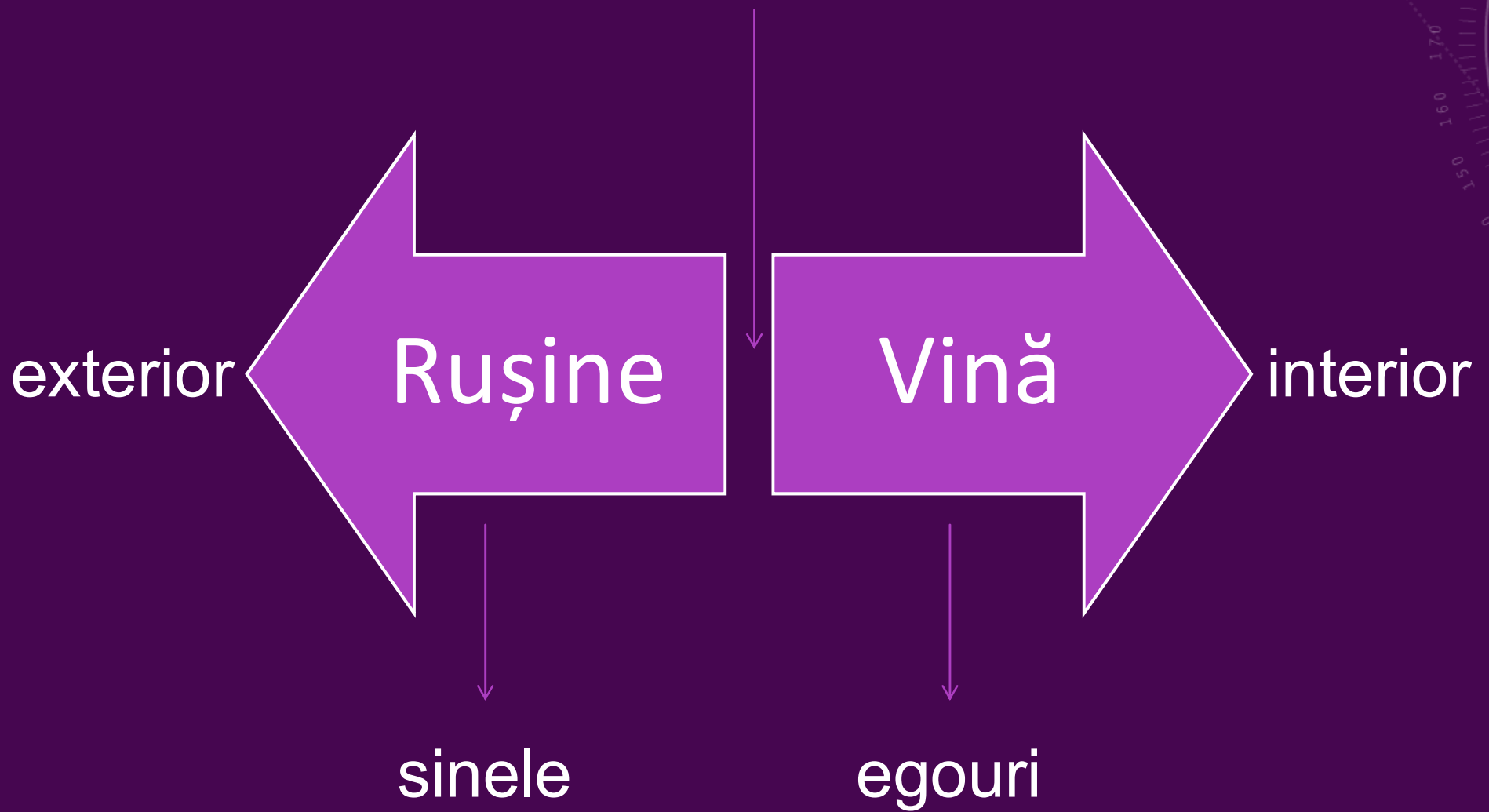
**PROVOCARE**

**ALEGERE**





# Proces ideativ



# EXISTENTIALISM

Between stimulus and response  
there is a space.

In that space is our power  
to choose our response.

In our response lies our  
growth and our freedom.

- Viktor Frankl

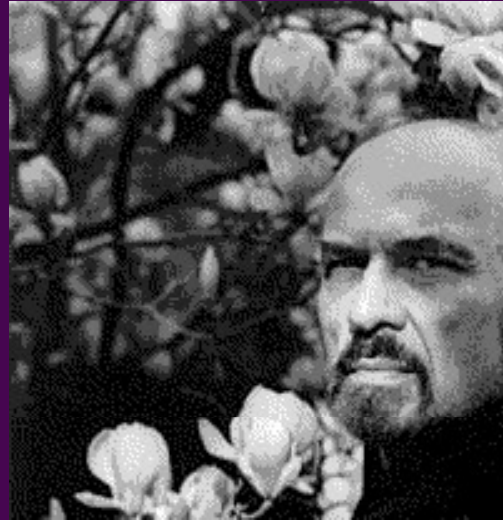
psychiatrist and  
holocaust survivor

<http://www.jeremydommofitness.com/wp-content/uploads/2012/08/Viktor-Frankl-quotes.png>

#MiracleShare

# TEORIA DINAMICĂ YALOM

## PREOCUPĂRILE FUNDAMENTALE



Defense



Preocupările  
fundamentale,  
esențiale





ființare

sens

Motivația  
existențială

valorizare

justificare

160 170 180 190 200

# NEVOILE EXISTENȚIALE FROMM

Cadru de orientare	Harta cognitivă-oferă semnificație existenței
Înrudire Apartenență	Unitate cu alții
Rădăcini	Râvnește pentru menținerea legăturilor
Identificare	Conștientizare a Selfului ca entitate separată
Unitate	Sens de unicitate a Selfului in lume
Transcendență	Transformare din “creatură” in “creator cu scop”
Eficacitate	Sens de a fi capabil de a face in viață ceva care să rămână în urmă, să “dăinuie”
Excitare și stimulare	Nevoia sistemului nervods de a experimenta incitarea

## LIBERTATEA ASUMATĂ

Terapia existențială este bazată pe premiza că nu putem scăpa de libertate și responsabilitate

Implicând noțiunile ...

- **Libertatea** noastră necesită să acceptăm **responsabilitatea** ca element director al vieții noastre.
- Suntem liberi să alegem cine și ce vrem să devenim în procesul dezvoltării personale.
- Ele merg mână în mână.

# CAPACITATEA CONȘTIINȚEI DE SINE

- Putem reflecta și face alegeri tocmai deoarece suntem **capabili- avem conștiință de sine.**
- Lărgirea conștiinței de sine în realizarea faptului că:
  - suntem **finiți - timpul** este limitat
  - Avem potențialul și capacitatea de **alegere**, în a acționa sau a nu acționa
  - **Sensul** nu este automat, e necesar să-l căutăm
  - Suntem subiecte ale **singurătății, lipsei de sens, golului existențial, culpei și a izolării, înstrăinării, alienării**

# CĂUTAREA IDENTITĂȚII

- **Identitatea este “curajul de a fi”**
  - Trebuie să ne oferim încrederea de a căuta în noi înșine și a **descoperi răspunsurile noastre personale**
  - **Frica majoră** a noastră este de a descoperi că nu există miez, nu există self
- In căutarea identității noastre:
  - Provocarea clienților ---in ce fel au **pierdut contactul cu identitatea lor și au permis altora să le determine existența**





# CREEAREA IDENTITĂȚII ȘI STABILIREA UNOR RELAȚII SEMNIFICATIVE

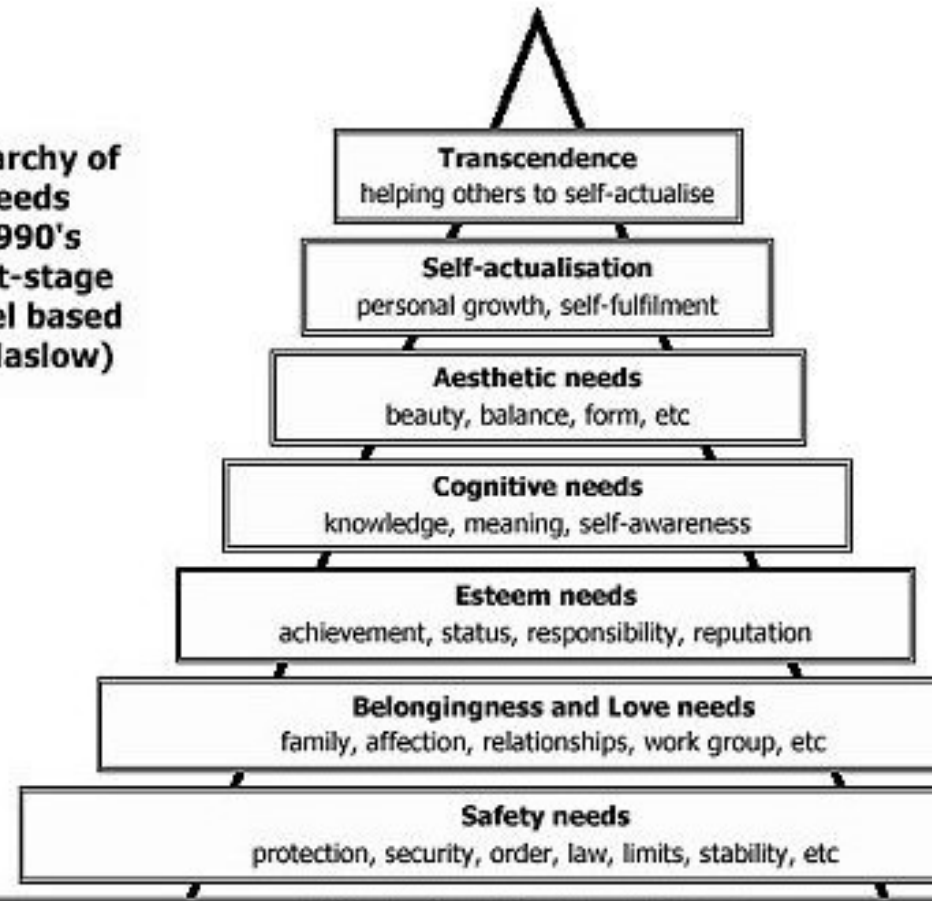
CONCEPTUL DE “CREDINȚĂ GREȘITĂ”

SE REFERĂ LA TRĂIREA UNEI EXISTENȚE INAUTENTICE.

# SELF- ACTUALIZAREA

- Reprezentarea Selfului integrat
- Mandala- calea spre centru, spre individualitate
- Formare
- Transformare
- Completitudine
- Eternitate unitate
- Polifonie, armonie

**Hierarchy of Needs  
(1990's  
eight-stage  
model based  
on Maslow)**



NEVOIA DE RECUNOAȘTERE IMPLICĂ PARADOXUL FUNDAMENTAL: IN  
FIECARE MOMENT AL REALIZĂRII VOINȚEI NOASTREI INDEPENDENTE,  
SUNTEM DEPENDENȚI DE RECUNOAȘTEREA EI DE CĂTRE ALȚII

**DORINȚĂ**

**DRIVE**

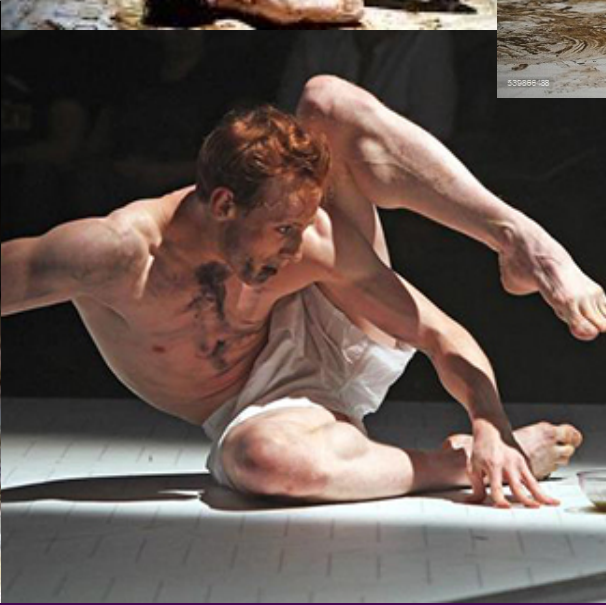


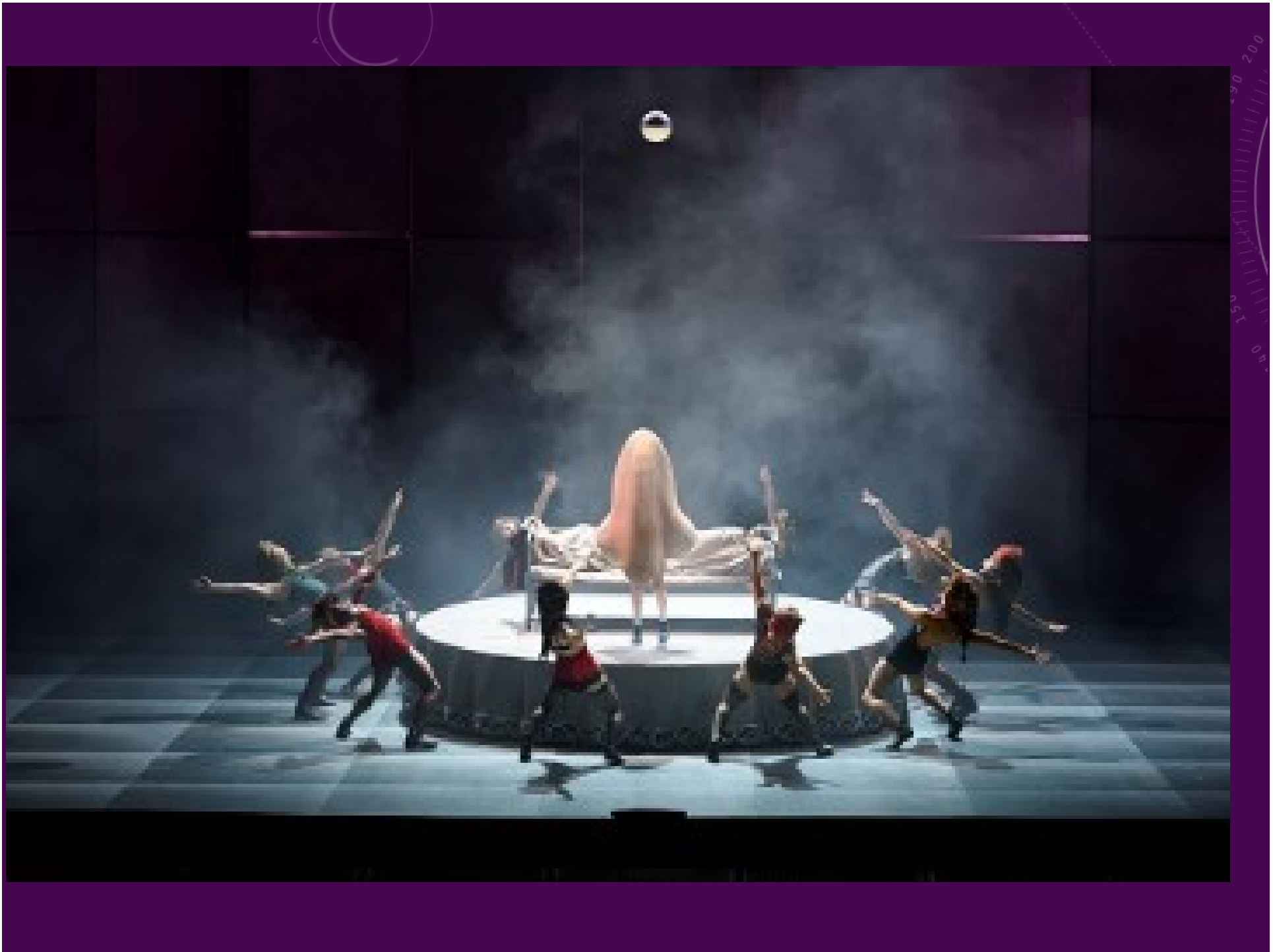
**DEPENDENȚĂ**

**MOTIVAȚIE**











**Nu exista sursa de determinare si valoare externa**  
**Nu exista repere ale naturii umane date si fixe**  
**Nu exista determinism**

NEVOIA DE RECUNOAȘTERE IMPLICĂ PARADOXUL FUNDAMENTAL: IN  
FIECARE MOMENT AL REALIZĂRII VOINȚEI NOASTREI INDEPENDENTE,  
SUNTEM DEPENDENȚI DE RECUNOAȘTEREA EI DE CĂTRE ALȚII

**LIBERTATE**

**IUBIRE**



**OMNIPOTENȚĂ**

**SIGURANȚĂ  
AUTENTICITATE**





**Altruism**

**Autoactualizare**

**Sentimente**

**Impărtășire**

**Autenticitatea**

**Frumusețe**

**Creativitate**

**Simtire**

**Relatiile**



180 190 200

