

Exercițiu de imagerie dirijată

Întărirea eului

Adaptat, Bran Ioana Maria

Consilier școlar

Școala Gimnazială "Alexandru Ivasiuc"

Colegiul Național "Vasile Lucaciu"

Scop: întărire eului sau creșterea încrederii în sine și accesarea propriilor resurse cu care persoana a rezolvat anterior probleme asemănătoare cu problema actuală, pe care alege să lucreze în acest exercițiu.

Instrucțiuni:

- Înainte de a citi povestea alăturată, *se discută o problemă cu care persoana se confruntă în momentul de față*, problemă pe care va lucra în acest exercițiu. Este important de precizat faptul că problema aleasă să facă referire strict la propria persoană și să nu necesite contribuția celor din jur pentru rezolvarea ei. Exemplu: depășirea fricii de a vorbi în fața unui grup, teama de a fi judecat de cei din jur, teama de a pune limite în relația cu ceilalți, teama de a deveni victima celor din jur prin verbalizarea propriile emoții și nevoi, etc.
- după citirea poveștii alăturate, de preferat, față în față, se poartă o discuție pentru a *evidenția resursele pe care inconștientul ni le arată prin acest exercițiu*, resurse ce ne-au fost de folos în trecut și care ne pot ajuta și în depășirea problemei actuale.
- Acest exercițiu este *recomandat în procesul de consiliere, după ce am încercat prin diferite alte metode să ajutăm persoana (elev, cadru didactic, părinte) să depășească un obstacol și par să nu funcționeze*.

Instalează-te confortabil in scaun sau fotoliu, comod, calm, relaxat si confortabil, cu ochii închiși. Acum că pleoapele s-au închis și, în cele ce urmează, ochii vor putea rămâne închiși până la sfârșitul exercițiului, știind că oricând vei simți nevoia sau vei dori acest lucru, îi vei putea deschide, dar este mult mai comod să rămâi cu ei închiși pe tot parcursul exercițiului. Așadar; rămâi în continuare așezat, așezată confortabil, cu ochii închiși, respirând profund și liniștit, ascultând vocea mea, pentru a putea simți cât mai bine toate acele modificări care te vor ajuta să te simți cât mai confortabil, cât mai relaxat și care te vor ajuta să te apropii cât mai mult de rezolvarea problemelor cu care te confrunți.

Toată lumea are capacitatea de a se relaxa și fiecare dintre noi se relaxează în felul său propriu, personal; poate că te vei relaxa ascultând ceea ce-ți spun; poate că te vei relaxa imaginându-ți ceea ce-ți voi sugera sau poate că te vei relaxa reactualizându-ți amintirile legate de acele momente în care ai trăit senzația relaxării profunde. Nu știu și nici tu nu știi prin care dintre aceste modalități te vei relaxa în final. Ceea ce putem ști însă este că inconștientul tău poate alege pentru tine acea modalitate care este cea mai convenabilă pentru a putea cunoaște efectele benefice ale relaxării profunde.

Acum, te invit să-ți scanezi cu ochii minții propriul corp, începând din partea de sus, cu zona capului, gâtului, umerilor, brațelor, spatelui, trunchiului, picioarelor, tălpilor de la picioare, pur și simplu observa ce se întâmplă în fiecare zonă a corpului, doar observa....si dacă în vreo zonă, simți vreun disconfort, vreo durere, tensiune, rămâi pentru câteva respirații cu atenția concentrată pe acea zonă. Si pur si simplu, imaginează-ți că aduci cu fiecare inspir în acea zonă, o stare de calm, liniște, relaxare și cu fiecare, expir lași să iasă orice tensiune, durere, disconfort.

Senzația de relaxare, cufundare va continua în timp vei călători spre un loc pe care-l vom numi Locul preferat; voi număra de 10 la 1, când voi spune 1, vei ajunge în locul tău preferat. Cu cât te apropii de locul tău preferat devii mai relaxat. Acesta poate fi un loc în care ai mai fost, în care te-ai simțit grozav și în care totdeauna ți-ai dorit să revii. Sau poate fi un loc despre care doar ai citit sau ai auzit și deși nu ai fost niciodată acolo, ți-ai dorit întotdeauna să ajungi. Sau s-ar putea să fie un loc care nu există decât în imaginația ta și pe care poate acum îl descoperi. Nu trebuie să-ți impui un loc anume. Inconștientul tău știe cel mai bine care este acel loc spre care vrea să te poate și în care te vei putea relaxa cel mai bine și cel mai profund. Acum

voi număra până la 1 și când voi spune 1, vei ajunge în acel loc. cu cât te vei apropia mai mult de acel loc, te vei relaxa din ce în ce mai mult, din ce în ce mai profund. 10, 9, 8, 7, continui călătoria lin, ușor...cu cât te apropii tot mai mult de locul tău preferat, corpul devine din ce în ce mai greu, mai inert, mai relaxat. 6, 5, 4, 3, 2 iar acum oprirea va fi abia perceptibilă, îndreptându-te spre locul tău preferat. 1 – ești instalat confortabil, cu ochii închiși, complet greu, inert, relaxat, complet relaxat și te îndrepti spre locul tău preferat. Lasă deci inconștientul tău să te poarte spre acest loc.

Acum că te afli în locul tău preferat, te rog să iei în stăpânire acest loc și fiind acolo, te uiți de jur împrejur, studiezi, savurezi fiecare părticică a locului tău preferat, eventual te poți plimba prin el, privești în jurul tău pentru a lua în stăpânire întreaga splendoare și frumusețe a acestui loc. lasă farmecul plăcut al locului tău preferat sa-ți pătrundă întreaga ființă. Lasă-te în voia bucuriei, mulțumirii de a te afla în locul tău preferat. Apleacă-ți urechea asupra eventualelor sunete ale locului tău preferat, pipăie ceea ce consideri că merită pipăit, lasă toate simțurile să se bucure de plăcerea de a fi în locul tău preferat, așa că acum te voi lăsa 2-3 minute să rămâi singur, singură în locul tău preferat.

Acum după ce ai luat în stăpânire locul tău preferat, vei putea reveni aici oricând vei avea nevoia acestui lucru, indiferent unde te-ai afla....ori de câte ori vei dori sau vei simți nevoia, vei putea veni aici pentru a te putea relaxa, pentru a te putea odihni, pentru a-ți aduna forțele sau doar pentru a putea fi cu tine însuși. Tot ce va trebui să faci este să-ți relaxezi întreg corpul. Te rog deci pentru moment să-ți iei rămas bun de la locul tău preferat, să privești încă o dată de jur împrejur. Iar acum, deși îl vom lăsa în urma noastră, îl vei lua cu tine știind că aici vei putea reveni oricând vei dori acest lucru.

Acum te rog să te gândești la un episod, eveniment din viața ta, dinainte de a te fi confruntat cu problema de acum, la o situație în care ai înregistrat un succes, ai rezolvat o problemă sau te-ai descurcat foarte bine, fiind confruntat .. confruntată cu niște dificultăți. Te poți vedea cum învingi obstacole, cum te descurci în fața dificultăților ivite și poți simți bucuria și sentimentul reușitei.

Adu-și aminte câți ani aveai atunci, unde erai, cum arăta locul unde erai, cum arătai tu, cum ai găsit soluția, cum ți-ai găsit resursele, cât erai de mulțumit, mulțumită, satisfăcut, atunci când ai reușit să te descurci.

Acum ei putea reveni la locul tău preferat, păstrând însă acest sentiment pozitiv al reușitei de atunci, știind că acest sentiment te va putea ajuta să-ți rezolvi problema cu care te confrunți acum.și astfel, te vei putea vedea cândva, în viitor; într-un moment te-ai debarasat de problema/problemele care te frământă acum.

Poți simți cât este de bine să știi că problema cu care te confrunți acum a rămas în urmă, că ai fost în stare să o rezolvi. Nu știi când anume va fi acest moment și nici tu nu știi, dar inconștientul tău știe și ne poate comunica acest lucru. Când îți voi spune, vei putea întoarce capul și vei vedea o tablă neagră pe care, cu cretă albă vei scrie data la care inconștientul tău apreciază că vei putea scăpa de problemă. Acum vei putea întoarce capul și vei vedea tabla neagră pe care va scrie data la care inconștientul tău apreciază că vei scăpa de problemă.

Iar acum în timp ce voi număra de la 1 la 10 te vei pregăti pentru a reveni din nou în această încăpere, pe scaunul acesta. Pe măsură ce voi număra de la 1 la 10, treptat, toate simțurile vor reveni, senzațiile vor reveni în brațe, în picioare, în întreg corpul: forța, energia, tonusul vor reveni în mușchi, nelăsând în urmă decât o foarte plăcută senzație de relaxare, liniște, împlinire. 1, 2, 3, 4, 5 – treptat senzațiile obișnuite încep să revină în brațe, în picioare, în întreg corpul. Corpul își recapătă treptat greutatea, tonusul, energia. 6, 7, 8, 9 – iar acum foarte lin, revii în această încăpere, rămânând cu ochii închiși. 10 – acum, stând așa, cu ochii închiși, încet, ușor închide degetele în pumn fără a le strânge. Acum, la fel de încet, întinde degetele în mâini. Apoi strânge-le din nou, întinde-le de câteva ori, strânge, întinde. Inspiră profund.....reține, expiră puternic .. inspir, reține, expiră puternic. Iar acum, odată cu expirația, deschide ochii. Mișcă ușor picioarele, genunchii, brațele, spatele, gâtul, capul.

Bibliografie

Irina Holdevici, Bogdan Ion, Andreea Ion, *Psihoterapii moderne. Noua hipnoza Ericksoniana*, Editura Universitara, 2011

Irina Holdevici, Mihaela Negrescu, *Hipnoza clinică*, Editura Trei, 2024

Milton H. Erickson, Ernest Lawrence Rossi (Other Contributor), *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis, Vol. 4 : Innovative Hypnotherapy*, Psychology, 1980