

The background features a stylized, semi-transparent silhouette of a human brain on the left side. The rest of the background is filled with soft, flowing waves in shades of light blue, purple, and pink. There are also some decorative white elements: a wavy line in the top right and a starburst pattern in the bottom right.

CUM ÎI AJUTĂM PE COPII SĂ FACĂ
FAȚĂ TRAUMELOR

CUPRINS

Ce înțelegem prin traumă?

Simptomele traumelor

Posibile cauze ale traumelor la copii

Modalități de intervenție

**Cum îi ajutăm pe copii să facă față
separării, divorțului, decesului**

CUM ÎI AJUTĂM PE COPII SĂ FACĂ FAȚĂ TRAUMELOR

Aprecierea evenimentelor ca fiind „traumatizante” se face prin raportarea intensității evenimentului la resursele personale.

Trauma nu este doar „ce s-a întâmplat”, nu se reduce la evenimentul în sine, ci la modul în care răspunde **sistemul nervos al copilului** — corp, emoții și spirit.

Când un copil este copleșit de o situație, sistemul de supraviețuire rămâne adesea “activat”, iar copilul poate rămâne într-o stare de **alertă intensă sau disociere**, chiar după ce pericolul a trecut.

**CE ÎNȚELEGEM
PRIN TRAUMĂ**

SIMPTOMELE TRAUMELOR LA COPII

EMOȚIONAL	COMPORAMENTAL	FIZIC	ȘCOLAR
<ul style="list-style-type: none">- Iritabilitate crescută- Imposibilitatea de a se relaxa- Anxietate atunci când este separat de părinți- Teamă persistentă, coșmaruri- Reacții excesive la stimuli nevinovați- Dificultăți de reglare emoțională	<ul style="list-style-type: none">- Retragere, evitare sau agresivitate- Comportament hiperactiv sau foarte inhibat- Lipsa de interes pentru activitățile care-i făceau înainte plăcere- Autovătămare	<ul style="list-style-type: none">- Simptome somatice: dureri de cap, stomac, etc- Plâns inconsolabil sau furios și nevoia de a fi alintat- Probleme de somn sau de alimentație- Evitarea contactului vizual- Tensiune musculară, neliniște constantă	<ul style="list-style-type: none">- Probleme de concentrare- Retragere din activități- Frică excesivă de separare sau de schimbări

CUM ÎI AJUTĂM PE COPII SĂ FACĂ FAȚĂ TRAUMELOR

POSIBILE CAUZE ALE TRAUMELOR LA COPII

- Agresiune fizică, emoțională, sexuală
- Martor la violență domestică
- Victimă sau martor al violenței școlare
- Accidente auto
- Evenimente legate de condițiile meteorologice
- Traumă medicală
- Moartea subită a unui membru de familie sau a unui prieten, incluzând și decesul cauzat de sinucidere
- A fi martor la un deces
- Experiențele adverse din copilărie: Neglijare, Abuz de droguri și/sau alcool al îngrijitorului, Comportament infrafracțional al părintelui / încarcerare (posibilă separare traumatică), Divorț, Probleme psihiatrice ale părinților, Abuz psihologic

IMPORTANT!!!

Distresul acut este aproape universal.

Impactul poate fi de lungă durată.

Trauma din copilărie reprezintă un **factor de risc pentru numeroase probleme psihiatrice și medicale la vârsta adultă.**

Impactul variază: majoritatea își revin în timp fără tratament, însă o minoritate semnificativă va dezvolta simptome moderate până la severe de tulburare de stres posttraumatic (PTSD) și va necesita tratament.

TIPURI DE INTERVENȚII

ASCENDENTE

- **Acționează prin intermediul corpului**, producând următoarele schimbări:
 1. **Micșorează activarea centrului fricții din creier** (reduc intensitatea reacției la factorii declanșatori, reduc răspunsul de stres și cresc răspunsul de relaxare, scad hipervigilența și nevoia de a fi "mereu în gardă")
 2. **Reglează activarea centrului de interocepție din creier** (reduc furia și alte izbucniri emoționale, disocierea, amorțeala emoțională)
 3. **Sporesc activarea centrului memoriei din creier** (sporesc sentimentul de siguranță, cresc capacitatea de a face față amintirilor traumatice care devin "fixate în timp")

DESCENDENTE

- **Recurg la conștientizare și gândire**, producând schimbări în două moduri:
 1. **Mai multă activare în centrul gândirii** (cresc capacitatea de a gândi clar atunci când ești stresat, cresc conștiința de sine, permit o mai bună armonizare cu ceilalți, crește capacitatea de concentrare)
 2. **Mai multă activare în centrul de autoreglare al creierului** (sporesc capacitatea de reglare emoțională, de reglare sau schimbare a gândurilor negative)

CUM ÎI AJUTĂM PE COPII SĂ FACĂ FAȚĂ
TRAUMELOR

**INTERVENȚII
ASCENDENTE**

*cogniție, gândire și
interpretare*



*corp, senzații, reacții
fiziologice*

Tehnici de respirație:

- Respirația diafragmatică / Respirația în 5 timpi / Respirația 5-5-8-2

Tehnici bazate pe corp:

- Ancorarea în prezent / Antrenament pentru sensibilizarea senzorială / Antrenamentul autogen

CUM ÎI AJUTĂM PE COPII SĂ FACĂ FAȚĂ
TRAUMELOR

**INTERVENȚII
DESCENDENTE**

*corp, senzații, reacții
fiziologice*



*cogniție, gândire și
interpretare*

Tehnici de meditație:

- Meditația de conectare minte-corp / Meditația de conștientizare emoțională / Meditația focus

Tehnici cognitive:

- Perspectiva persoanei a treia / Lărgirea perspectivei / Evaluarea autoînvinuirii / Exercițiul celor 4 de 3 / Abordarea fricii în pofida fricii

Procesul de doliu – potrivit lui Elizabeth Kubler-Ross

1. Primul stadiu – negare sau scepticismul

- are loc frecvent o reacție de șoc
- copilul are nevoie și de ajutor pentru a-și identifica și simți senzațiile până când acestea se transformă și modifică

2. Stadiul al doilea – tristețea și durerea

3. Stadiul al treilea – furie și resentimente, iritabilitate, frustrare, senzația de gol, dezamăgire, îngrijorare

4. Al patrulea stadiu - negocierea

- apar sentimente de blamare, regret, rușine, vinovăție
- copilul are nevoie să fie încurajat să-și exprime în mod autentic regretul față de ceea ce ar fi făcut înainte ca persoana să plece, să fi murit și abia apoi să meargă mai departe

5. Stadiul final – acceptarea realității a ceea ce s-a întâmplat și manifestarea dorinței de a continua viața uneori cu mai multă vitalitate și sens

Cum îi însoțim pe copii în procesul de separarea și divorț

- copilul să știe că părintele care se mută nu divorțează de el și că va rămâne un părinte activ. Părinții nu divorțează de copii! Adulții divorțează de adulți! *“Eu și tatăl tău nu ne mai iubim. Dar amândoi te iubim pe tine foarte mult. Vom divorța unul de celălalt, însă amândoi vom rămâne apropiați de tine.”*
- implicarea copilului în deciziile negociabile, așa este ajutat să-și consolideze sentimentul de putere, într-o situație complet în afara controlului său;
- atât în casa mamei, cât și a tatălui să aibă un loc special care să le fie confortabil. Acest lucru îi ajută să știe că au un loc sigur în inima fiecărui părinte;
- copilul e nevoie să știe că trăiește în ambele case, nu doar într-una, iar în cealaltă merge în vizită, ca un străin în țară necunoscută;
- păstrarea rutinei anterioare îi ajută mult pe copii; pe cât posibil să rămână în aceeași casă, școală, să poată să-și păstreze prietenii;
- copii au nevoie să știe imediat detaliile despre cum vor fi ei afectați (cine îi va duce la școală, la sport, își vor mai vedea prietenii, la cine rămâne câinele, etc);
- evitarea desconsiderării celuilalt părinte, acest lucru afectând și stima de sine a copilului;

Cum îi ajutăm pe copii să facă față decesului

- încercarea de a “înlocui” repede pierderea cuiva iubit ca metodă de rezolvare a durerii este doar un mit; când copiii învață să tolereze durerea emoțională și realizează ca aceasta nu va dura la infinit, ei învață una din cele mai valoroase lecții de viață;
- desenarea, modelarea, pictarea emoțiilor; copii vor desena mai întâi emoțiile neplăcute, iar pe măsură ce se simt mai bine, vor trece spre desenarea sentimentelor plăcute, care indică reziliența;
- descărcarea prin lacrimi; este în regulă ca adulții să plângă împreună cu copiii, fără să-i încarce cu propria suferință;
- păstrarea legăturii cu familia extinsă le dă copiilor sentimentul de continuitate, ajutându-i să se adapteze mai bine;
- verificarea de către părinți a sentimentelor copilului în mod regulat, zilnic sau săptămânal, pentru a vedea cum emoțiile sale încep să se schimbe cu timpul;

Exercițiu: Recuperarea după perioada de doliu

- amintiri frumoase

A. - lucruri pe care le-ai apreciat și pe care ai fi dorit să i le spui

Axă a timpului

- lucruri pe care le-a făcut cel decedat și care te-au supărat
- lucruri pe care regreti că le-ai făcut și care l-au supărat

Încadrează amintirile în categorii

B. Lucruri care mă fac să-mi fie dor	Lucruri pe care le-a făcut și m-au durut, pentru care aș vrea să-l iert	Lucruri pentru care mă simt vinovat și mi-ar plăcea să fiu iertat	Lucruri pe care l-am apreciat la el și nu i-am spus suficient de des sau niciodată
---	---	---	--

C. **Împărtășește gândurile, amintirile, sentimentele cu cineva care te înțelege!**

D. **Ia-ți rămas bun!**

Compune o scrisoare cu: - amintiri; - lucruri care te-au ajutat/te-au rănit; - acceptă propriile defecte și ale celuilalt; - exprimă-ți recunoștința; iartă ce simți că ai vrea să ierți; - iartă-te pe tine!; - cere-i persoanei decedate să te ierte pentru orice simți că te face să te rușinezi și îți dorești să nu fi făcut; spune "Adio!"

E. **Împărtășește-ți scrisoarea!**

- Citește-o cu voce tare în fața unei persoane în care ai încredere.
- Organizează o ceremonie și îngroapă sau arde scrisoarea

Restaurarea rezilienței prin joc, artă și poezie

1. Jocul de rol, imitarea animalul preferat, joc cu marionete

IMPORTANT: observați cum se joacă cu jucăriile, ce tipuri de situații improvizează: ascunzișuri, scene de lupte, jocuri de evadare, include elemente traumatiche recente (divorț, accident, abuz, vizita la spital, etc)

2. Activități artistice cu lut, plastilină, desen, pictură

IMPORTANT: pot fi realizate figurine, zdrobite și refăcute, încurajați-l să le spună tot ce nu are curaj să exprime persoanelor reale, observați totul cu deschidere și curiozitate

- **Harta corporală a senzațiilor**

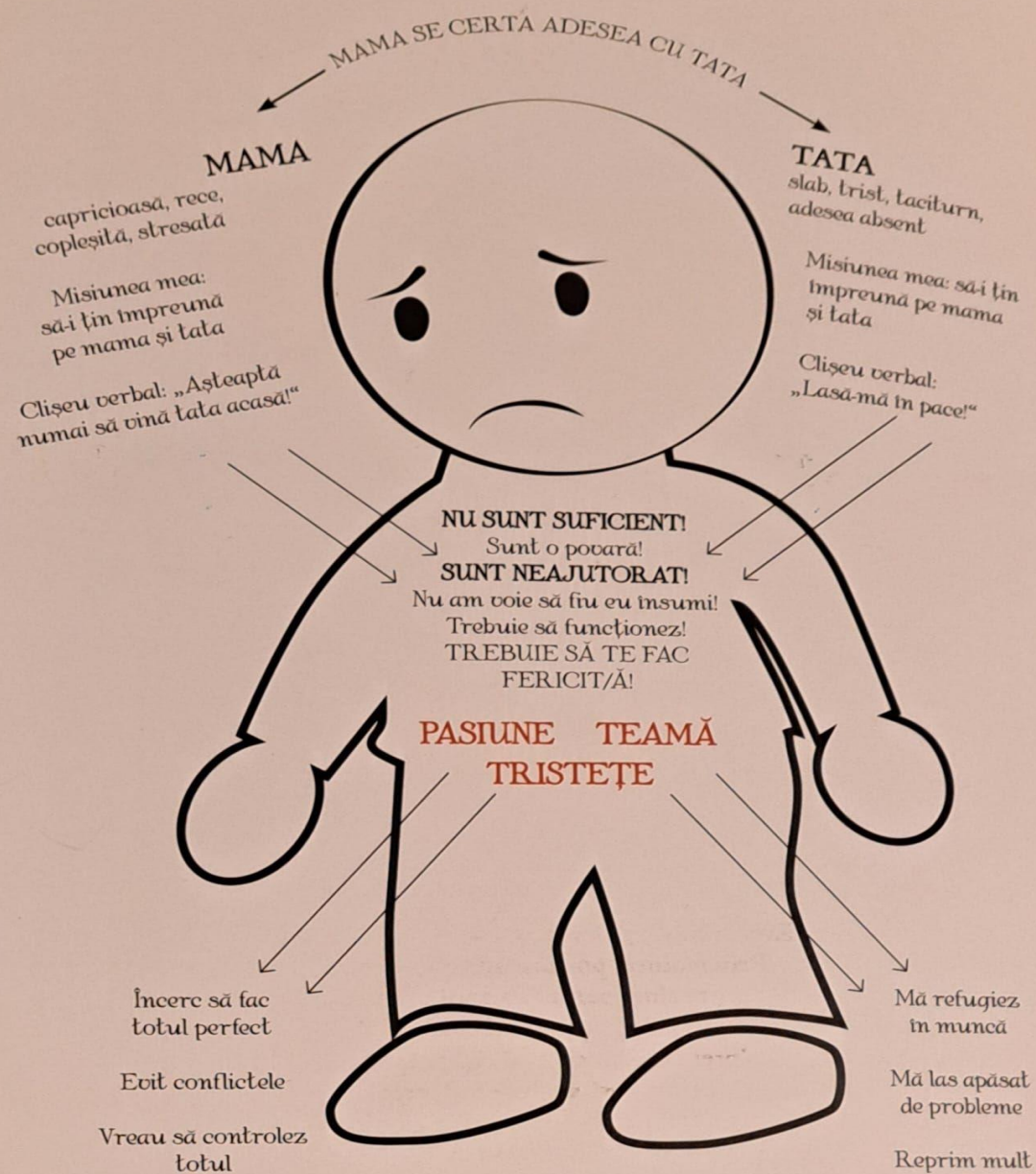
- **Desenarea unei scene pentru a arăta ce s-a întâmplat** (libertatea artistică aduce libertate emoțională)

- **Desene ale frământărilor și fricilor și opusul acestora**

Beneficii:

- folosindu-se de imaginația și mâinile lor, copii se eliberează de stres și tensiune
- când se ascund în spatele unor măști își pot exprima mai bine propriile trăiri
- prin joc, copii sunt angajați într-o activitate fizică ce le creează senzații și sentimente opuse celor de neputință

COPILUL-UMBRĂ



Exercițiu: Copilul umbră versus Copilul lumină

1. Caracteristicile mamei/tatălui
2. Aspecte caracteristice relației dintre părinți
3. Misiunea/rolul meu
4. Clișeu verbal
5. Convingerile negative
6. Sentimentele declanșate de convingerile negative

Convingeri negative care vizează nemijlocit

Încrederea în forțele proprii:

Sunt un om de nimic!

Nu sunt dorit!

Nu sunt bine-venit!

Nu mă iubești!

Mă urăști!

Te dezamăgesc!

Sunt de nedorit! – etc.

**Convingeri negative care oferă soluția problemei
(mecanismul de apărare) cu persoanele care mă au în grijă:**

Trebuie să fiu iubitor și cuminte!

Nu am voie să mă apăr!

Trebuie să fac totul corect!

Nu am voie să am o voință proprie!

Trebuie să mă adaptez!

Trebuie să mă descurc singur!

Trebuie să fiu puternic!

Nu am voie să manifest vreo slăbiciune!

Trebuie să fie cel mai bun!

Trebuie să vin cu note bune acasă!

Trebuie să rămân mereu cu tine!

Trebuie să-ți confirm așteptările!

Nu am voie să mă desprind de tine! – etc.

Convingeri negative cu caracter general:

Femeile sunt slabe!

Bărbații sunt răi!

Lumea e rea/periculoasă!

În viață, nu primești nimic pe gratis!

Oricum mergea prost!

Convingeri pozitive

Sunt iubit!

Sunt valoros!

Sunt suficient de bun!

Sunt dorit!

Sunt împlinit!

Primesc destul!

Sunt deștept!

Sunt frumos!

Am dreptul la bucurie!

Am voie să fac greșeli!

Merit fericirea!

Viața e ușoară!

Am voie să fiu eu însumi!

Am voie să fiu, din când în când, povara cuiva!

Am voie să mă apăr!

Am voie să am propria mea părere!

Am voie să simt!

Am voie să mă definesc!

Mă descurc!

Listă de resurse

Prieteni buni, relație impecabilă, familie, copii, slujbă bună, destui bani, sănătate, natură, muzică, o locuință frumoasă, animal de companie, colegi de serviciu simpatici, călătorii etc.



Listă de valori


Corectitudine, imparțialitate, caracter deschis, curaj, moralitate, loialitate, onestitate, prietenie, încredere, poftă de viață, blândețe, fiabilitate, atenție, generozitate, reflecție, disciplină, înțelepciune, cultivare, empatie, decență, disponibilitate de a ajuta, altruism, modestie, transparență, democrație, toleranță, capacitate de a intra în pielea altuia, înțelegere, caracter pașnic, bunăvoință, comunicativitate, iubire.

Listă de puncte forte

Foarte amuzant, sincer, loial, serviabil, inteligent, creativ, cugețat, plăcut în societate, simpatic, disciplinat, atrăgător, flexibil, tolerant, haios, sportiv, comunicativ, generos, cult, curios, echilibrat, temperamental, stabil, atent, întreprinzător etc.

**RECOMANDĂRI
GENERALE
PENTRU
CONSILIERI
ȘCOLARI**

- Lăsați-l pe copil să controleze ritmul!
- Fiți un refugiu, un loc de siguranță pentru copil (cu cât adultul se abține de la a-l judeca sau a-i da sfaturi, cu atât copilul se simte în siguranță)!
- Evitați retraumatizarea prin întrebări tip interogatoriu!



VĂ MULȚUMESC!

**Consilier Școlar,
Ioana Maria Bran**

ANEXE

Cum îi ajutăm pe copii să facă față traumelor

Exercițiu: Recuperarea după perioada de doliu

Partea A

1. Desenează un grafic al timpului, de la data la care ai întâlnit-o prima dată pe persoana respectivă sau animalul de companie și până la moartea sa.
2. Scrie în ordine cronologică, deasupra liniei temporale, câteva amintiri frumoase care ies în evidență ca fiind cele mai plăcute momente ale relației voastre.
3. Adaugă deasupra liniei câteva lucruri pe care le-ai apreciat cu adevărat și pe care ai fi dorit să i le spui ființei iubite când încă era în viață.
4. Scrie sub linie câteva lucruri pe care le-a făcut cel drag și care te-au supărat.
5. Adaugă sub linie și câteva lucruri pe care regreti că le-ai făcut și care l-au supărat pe cel iubit.

Partea B

Încadrează amintirile pe care le-ai scris în următoarele categorii:

- Lucruri care mă fac să-mi fie dor de cel drag
- Lucruri pe care le-a făcut și m-au durut, pentru care aș vrea să-l iert acum
- Lucruri pentru care mă simt vinovat și pentru care mi-ar plăcea să fiu iertat
- Lucruri pe care le-am apreciat la el și nu i-am spus suficient de des sau niciodată

Partea C

Împărtășește gândurile, amintirile și sentimentele

Împărtășește listele pe care le-ai făcut cu cineva care te iubește și te va înțelege. Cere-i acestei persoane sau acestui grup de oameni să te ajute, ascultându-te indiferent de sentimentele care ies la suprafață, pe măsură ce finalizezi acest set de exerciții.

Partea D

la-ți rămas-bun

Când te simți pregătit, compune o scrisoare specială pentru ființa iubită. Folosește amintirile pe care le-ai enumerat pentru a exprima orice ai vrea să-i spui. Nu te înfrâna. Este foarte important să îți echilibrezi scrisoarea cu lucruri care te-au ajutat și lucruri care te-au rănit.

”Exprimă-ți recunoștința pentru experiențele și sentimentele pentru care vrei să-i spui „Mulțumesc“. Fii deschis să accepți propriile defecte și pe ale celuilalt. Iartă orice simți că ai vrea să ierți. Fii onest. Nu te forța să ierți lucruri pe care nu vrei să le ierți, dar asigură-te că profiți de această ocazie pentru a ierta lucrurile pe care vrei să le ierți. Mai mult decât orice, iartă-te pe tine. Cere-i celui iubit să te ierte

pentru orice simți că te face să te rușinezi și îți dorești să nu fi făcut. Acum este momentul să fii deschis pentru a putea spune „Adio“ fără să te rețină nimic.

Această scrisoare poate fi greu de scris. Cere-i cuiva pe care îl iubești să te ajute, dacă nu poți singur, dar asigură-te că exprimi propriile gânduri și sentimente, nu pe ale altcuiva. Dacă ești prea mic pentru a scrie toate aceste cuvinte mărețe, cere-i unei persoane mai mari să scrie cuvintele în locul tău. Dacă poți face singur acest lucru, e bine să rogi un prieten sau o rudă să îți țină companie, în caz că ai sentimente puternice care ies la suprafață. Poate vrei să fii îmbrățișat sau consolată dacă plângi sau să împărtășești cu cineva amintirile și sentimentele tale. pe ultimul rând al scrisorii spune-i celui drag „Adio!“

Partea E

Împărtășește-ți scrisoarea

Când te simți pregătit, citește cu voce tare scrisoarea de rămas-bun adresată ființei iubite în fața cuiva în care ai încredere să îi împărtășești gândurile și trăirile tale intime. Apoi, dacă dorești, organizează o ceremonie și îngroapă sau arde scrisoarea. Sau poate ai alte idei creative pentru a finaliza procesul de doliu.

INTERVENȚII ASCENDENTE

A. Tehnici de respirație:

Respirația diafragmatică

Întră în poziție

Pentru a fi sigur că respiri din diafragmă, activând astfel nervul vag [care stimulează apoi răspunsul de relaxare în organism și în creier), ia în considerare următoarele poziții:

1. Poziția Lay-Z-Boy: Stai așezat sau întins, pune-ți mâinile în spatele capului, cu coatele în afară. Dacă ești așezat pe un scaun, înclină-te ușor pe spate, dilatând puțin cutia toracică. Acum începe să respiri lung, adânc și complet. În timp ce faci aceasta, vei observa cum cutia toracică se dilată cu fiecare inspirație.

2. Poziția Totemului: Șezând cu spatele drept pe un scaun, îndreaptă-ți spatele și trage umerii în jos și înapoi. Acum pune-ți mâinile sub coapse, astfel încât să stai pe mâini. În această poziție, începe să respiri lung, adânc și complet. În timp ce faci acest lucru, vei observa că este dificil să îți miști pieptul, iar respirația va fi ca și cum ai umfla un balon în zona inferioară a stomacului.

3. Poziția cu mâinile pe corp: Așezat cu spatele drept pe un scaun sau întins, pune-ți mâna stângă pe piept și mâna dreaptă pe stomac, chiar deasupra ombilicului. Începe să inspiri și să expiri lung, adânc și lent. În timp ce respiri adânc, încearcă să respiri în așa fel încât mâna stângă să rămână nemișcată, iar mâna dreaptă să se miște în sus/în afară la fiecare inspirație și în jos/înăuntru la fiecare expirație. În momentul în care observi că mâna dreaptă se mișcă mai mult decât cea stângă, înseamnă că respiri cu ajutorul diafragmei.

Instrucțiuni:

Stai jos sau întinde-te într-o poziție confortabilă.

Abordează una dintre pozițiile de mai sus, pentru a te asigura că respiri cu ajutorul diafragmei. Începe să inspiri încet pe nas, lăsând diafragma să umple plămânii cu aer.

Expiră pe nas și permite-i aerului să iasă încet, împins afară de diafragmă. Dacă este posibil, prelungește expirația, astfel încât să fie mai lungă decât inspirația.

Observând ce simți în corp când respiri, continuă respirația diafragmatică timp de aproximativ 2-3 minute. Pe măsură ce repeți acest exercițiu în timp, îl poți prelungi la 5 sau chiar 10 minute. Un exercițiu constant în timp, chiar dacă este vorba doar despre câteva minute, va fi necesar pentru a se produce schimbări la nivelul creierului.

Dacă în timpul acestui exercițiu începi să te simți amețit sau hiperventilat, oprește imediat practica până când simptomele dispar. Când reiești exercițiul, încearcă să inspiri și să expiri puțin mai adânc/spinal, și să încetinești puțin ritmul respirației.

Pentru a încheia acest exercițiu, relaxează-ți mâinile pe lângă corp și respiră adânc, cu două respirații diafragmatice.

Respirația în 5 timpi

Stai așezat, întins sau în picioare într-o poziție confortabilă.

Începe să exersezi respirația diafragmatică, concentrându-te, mai întâi, asupra senzațiilor produse de respirație. Dacă dorești să adaugi o structură exercițiului de respirație și-i să oferi minții ceva pe care să se concentreze în timp ce respiri, este recomandat să încerci Respirația în 5 timpi.

Pentru a începe Respirația în 5 timpi, inspiră încet și complet în vreme ce numeri până la 5. Apoi ține-ți respirația 5 timpi, numărând în același ritm. În cele din urmă, începe să expiri încet și complet încă 5 timpi. |

Acum, în timp ce continui această secvență, începe să vizualizezi, concomitent cu numărătoarea, conturul unui triunghi răsturnat .

La fiecare inspirație vizualizează o linie care se mișcă în sus și spre stânga.

Când îți ții respirația, vizualizează o linie care merge de la stânga la dreapta. |

Pe măsură ce expiri, vizualizează linia care se deplasează în jos și spre stânga, conectându-se în punctul din care ai început.

Repetă această secvență aproximativ 5 minute, revenind la numărătoare atunci când observi că gândurile îți s-au împrăștiat.

Respirația 5-5-8-2

Deoarece sistemul nervos parasimpatic se activează ușor la expirație, în tehnicile de respirație diafragmatică sunt încurajate expirațiile mai lungi. Această practică te va ajuta să ajungi la expirațiile mai lungi dorite.

Așază-te sau întinde-te într-o poziție confortabilă.

Începe să practici respirația diafragmatică, concentrându-te mai întâi asupra senzațiilor respiratorii. Pentru a începe respirația 5-5-8-2, inspiră încet și complet, numărând până la 5.

Apoi ține-ți respirația timp de 5 secunde, numărând în același ritm. Apoi începe să expiri încet și complet, timp de 8 secunde.

În final, ține-ți respirația scurt, timp de 2 secunde.

Repetă această secvență timp de aproximativ 5 minute, revenind cu mintea la secvența de numărare, atunci când gândurile încep să rătăcească.

B. Tehnici bazate pe corp:

Ancorarea în prezent

Acest exercițiu poate fi practicat în majoritatea locurilor, ca modalitate rapidă și simplă de a crește conștientizarea internă. Urmează aceste instrucțiuni pentru a practica Ancorarea în prezent:

1. Așază-ți mâna pe o suprafață. Poate fi o masă, un scaun, propriul corp (brațul, de exemplu) sau orice altă suprafață. Cu mâna pe suprafața respectivă și cu ochii deschiși, pune-ți următoarele întrebări:

- a. Această suprafață este rece, răcoroasă, caldă sau fierbinte?
 - b. Această suprafață este tare sau moale?
 - c. Dacă pun presiune pe această suprafață, se mișcă sau cedează?
 - d. Ce culoare are această suprafață?
 - e. Cu ce seamănă această suprafață?
 - f. Când îmi mișc mâna pe această suprafață, ce senzație îmi creează textura ei?
2. Îndepărtează-ți mâna de pe această suprafață și pune, imediat, mâna pe o suprafață diferită. Pune-ți următoarele întrebări:
- a. Se simte această suprafață diferită de prima?
 - b. Această suprafață este mai rece sau mai caldă decât prima suprafață?
 - c. Această suprafață este mai tare sau mai moale decât cea de dinainte?
 - d. Dacă apăs pe această suprafață, se mișcă sau cedează?
 - e. Ce culoare are această suprafață?
 - f. Cu ce seamănă această suprafață?
 - g. Când îmi mișc mâna pe această suprafață, cum simt textura ei? Este textura acestei suprafețe diferită de cea precedentă?
3. În sfârșit, ia mâna de pe această suprafață și pune-o, imediat pe o a treia suprafață. Pune-ți următoarele întrebări:

- a. Simt că această suprafață este diferită față de precedentă?
- b. Această suprafață este mai rece sau mai caldă decât precedentă?
- c. Această suprafață este mai tare sau mai moale decât precedentă?
- d. Dacă pun presiune pe această suprafață, se mișcă sau cedează?
- e. Ce culoare are această suprafață?

f. Cu ce seamă această suprafață?

g. Când îmi mișc mâna pe această suprafață, cum simt textura ei? Textura acestei suprafețe este diferită de cea a precedentei?

4. Pentru a încheia acest exercițiu, trece în revistă, în minte, cele trei suprafețe, observând în ce fel diferă una de cealaltă.

Antrenament pentru sensibilizarea senzorială

Înainte de a începe acest exercițiu, alege un obiect mic, care poate fi ținut cu ușurință într-o singură mână. Acesta va fi denumit „obiect de sensibilizare”. În mod ideal, acest obiect va prezenta o anumită complexitate (curbe sau texturi variate, de exemplu) și va fi ușor. Respectă aceste instrucțiuni de antrenament pentru sensibilizarea senzorială:

1. Ia obiectul de sensibilizare cu mâna dreaptă și pune-l în palma mâinii stângi (palma stângă trebuie să fie îndreptată în sus). Cu obiectul în mână, închide ochii și începe să observi ce simți.

2. Cu ochii închiși, mișcă obiectul în mâna stângă, permițând tuturor degetelor, inclusiv degetului mare să atingă diferite părți ale acestuia.

3. Pe măsură ce te conectezi cu obiectul, observă forma acestuia. Rămâi la această conștientizare pentru moment, concentrându-te doar asupra formei obiectului.

4. Acum observă dimensiunea obiectului. Rămâi la această conștientizare timp de o clipă, concentrându-te doar asupra dimensiunii obiectului.

5. În continuare, observă greutatea obiectului. Rămâi la această conștientizare timp de o clipă, concentrându-te doar asupra greutății obiectului.

6. Acum observă textura obiectului și orice variație a texturii, pe măsură ce simți diferite părți ale acestuia.

7. În cele din urmă, strânge ușor obiectul, observând orice efect pe care | ar putea avea acest lucru asupra lui (dacă, de exemplu, se comprimă) sau asupra mâinii tale (dacă simți o presiune suplimentară în degete și pe palmă, de exemplu),

8. În continuare, apucă obiectul din mâna stângă cu mâna dreaptă și pune-l jos. Lasă palma stângă goală să rămână cu fața în sus. Poziționează mâna dreaptă așa cum ai făcut cu mâna stângă: goală, cu palma în sus.

9. În acest moment, cu cele două palme goale, orientate în sus, începe să inspecțezi fiecare mână, observând orice senzații sau experiențe simți la acest nivel.

10. Conștientizând mâna stângă, observă cum se simte fără obiect. Poți observa, de exemplu, că mâna stângă încă simte urme ale obiectului și se simte diferit față de mâna dreaptă (care nu a ținut obiectul). Observă orice diferențe de senzații care apar în mâna stângă, comparativ cu mâna dreaptă.

11. Plasează din nou obiectul în mâna stângă și pipăie-l încă o dată, observând cum îți simți forma, greutatea, mărimea și textura. Păstrează obiectul în mâna stângă câteva momente.

12. După ce ai îndepărtat din nou obiectul, întinde ambele palme goale în sus, și permite-ți conștiinței tale să se deplaseze de la o palmă la alta, observând orice asemănări sau diferențe.

13. Repetă pașii 1-12, dar cu obiectul în mâna dreaptă.

INTERVENȚII DESCENDENTE

A. Tehnici de meditație

Meditația conexiunii minte-corp

1. Pentru început, închide ochii (sau privește în jos, la un obiect fix) și fii atent la respirație. Observă calitățile acesteia și felul în care o simți. Inspiră și expiră, observând cum abdomenul se ridică la fiecare inspirație și coboară la fiecare expirație. Concentrează-te pentru un moment asupra respirației.

2. Conștientizarea corpului: Acum extinde-ți această conștientizare de la respirație la corp, fiind conștient de întregul corp și observând orice senzație care apare. Nu evalua aceste senzații, ci doar observă orice se întâmplă în corpul tău. Poate că simți o relaxare într-o anumită zonă sau o anumită tensiune. Poate că există un oarecare disconfort sau o altă senzație distinctă. Doar fii atent la aceste experiențe, pentru o clipă, permițându-i să te concentrezi asupra oricărui punct din corp care îți atrage atenția. După ce închei acest exercițiu, poți să te oprești sau să sari peste anumite zone ale corpului, dacă o regiune nu ți se pare sigură sau confortabilă pentru a te conecta cu ea.

3, Conștientizarea emoțională: Acum mută-ți ușor atenția de la corp spre emoții. Observă orice sentimente pe care le experimentezi, indiferent cât sunt de subtile sau puternice. Din nou, nu evalua aceste emoții, pur și simplu, observă-le și acceptă prezența lor. Pe măsură ce te conectezi cu emoțiile, este posibil să observi prezența mai multor emoții, în grade diferite. Sau 5-ar putea să nu observi nicio emoție. Rămâi așa, conștient de emoții, pentru un moment.

4, Conștientizarea gândurilor: În sfârșit, treci la conștientizarea gândurilor.

a. Fără să te atașezi de niciunul dintre gânduri sau să te lași învăluit de ele, pur și simplu, observă-le. Notează-le prezența pe măsură ce sosesc, observă-le în timp ce se desfășoară și lasă-le să plece, fără a încerca să le îndepărtezi sau să te agăți de ele. Rămâi cu gândurile tale pentru un moment.

b. Continuă să îți observi gândurile și începe să le vizualizezi ca pe niște trenuri, fiecare tren reprezentând un gând. Dacă este posibil, etichetează sau identifică fiecare tren de gânduri, care trece. Imaginează-ți că stai la aproximativ 6 metri distanță de aceste trenuri și le urmărești. Nu ești conductorul acestor trenuri și nici nu ești pasager în acest moment. Este posibil să observi un tren de gânduri care îți trece prin minte sau poate mai multe. Unele se pot mișca rapid, altele mai încet, iar altele se pot opri pentru un timp. Acest lucru este normal. Misiunea ta este să urmărești aceste trenuri și să le lași să intre, să treacă și să iasă din mintea ta în ritmul lor.

c. La un moment dat, dacă observi că ai sărit într-unul dintre aceste trenuri și ai urmat sau ai fuzionat cu unul dintre

gânduri, felițată-te pentru această conștientizare, identifică gândul pe care tocmai l-ai avut, apoi sari afară din acel tren și reia-ți poziția de observator.

5. Acum, în timp ce continui să urmărești trenurile de gânduri, începe să îți deschizi conștiința pentru a include emoțiile și corpul, astfel încât să începi să observi orice emoții sau senzații fizice care ar putea fi legate de gândurile tale. Acestea pot fi vizualizate ca o încărcătură atașată la trenurile de gânduri. Observă, pur și simplu, asocierea dintre gândurile, emoțiile și senzațiile fizice, fără a le evalua sau a încerca să le modifice. După ce închei acest exercițiu, este posibil să observi că anumite gânduri sunt asociate cu anumite senzații și experiențe emoționale, iar că cele trei domenii — corp, gânduri, emoții — pot interacționa.

6. Pentru a încheia exercițiul, mută-ți ușor atenția înapoi la respirație, efectuează două respirații diafragmatice adânci, după care deschide ochii și revino cu atenția în încăperea.

Meditația de conștientizare emoțională

Meditația de conștientizare emoțională ne ajută să ne dăm seama cum experimentăm diverse emoții în corp. Acest lucru se realizează prin inducerea unor emoții de nivel scăzut în corp, evocând amintirea evenimentelor din trecut, care generează acele emoții. Înainte de a începe Meditația de conștientizare emoțională, este util să identifici emoțiile cu care te vei conecta în timpul exercițiului, precum și amintirile pe care le vei rememora, pentru a experimenta acele emoții. Câteva exemple de emoții cu care poți alege să te conectezi și tipuri de amintiri care pot ajuta în acest proces:

Fericire: Un moment în care ai simțit bucurie sau fericire în viața ta.

Mândrie: Un moment în care tu sau o persoană pe care o iubești a reușit și ai avut un sentiment de mândrie.

Emoție: Un moment din viața ta când te-ai simțit entuziasmat de ceva pozitiv care urma să se întâmple.

Mulțumire: Un moment din viața ta când ai fost relaxat, mulțumit și împăcat.

Mânie: Un incident care te-a făcut să te simți iritat, frustrat sau supărat.

Dezamăgire: Un moment din viața ta în care te-ai simțit dezamăgit sau frustrat.

Jenă: Un incident care te-a făcut să te simți jenat, fie pentru tine, fie pentru altcineva.

Dezgust: Un exemplu de moment în care te-ai simțit scârbiț sau dezgustat de ceva.

Pentru a exersa Meditația de conștientizare emoțională, începe prin a închide ochii și a respira adânc, conectându-te cu respirația un moment. Apoi începe să evoci în minte un moment din viața ta când ai simțit [inserează aici emoția]. Imaginează-ți clar în minte acel eveniment sau acea perioadă, amintindu-ți ce s-a întâmplat când s-a întâmplat, cine era acolo și unde te aflai. Pe măsură ce construiești în minte o imagine clară a aceluia eveniment, încearcă să accesezi și emoția pe care ai simțit-o în acel moment. Deși probabil că nu o să trăiești acea emoție la fel de intens ca în acele momente, este posibil să poți experimenta un nivel mai scăzut al emoției, pe măsură ce îți amintești acel eveniment.

Când reușești să retrăiești emoția pe care ai simțit-o în timpul aceluia eveniment, continuă să te conectezi cu această amintire un moment, lăsând emoția să se intensifice puțin. Apoi eliberează ușor amintirea din imaginația ta, astfel încât să nu te mai concentrezi în mod intenționat asupra acestui eveniment. În schimb, cu ochii încă închiși, deplasează-ți conștientizarea de la memoria emoțională la corp, începând să observi orice senzație fizică ce apare în corp în timp ce experimentezi [inserează aici emoția].

În timp ce te afli în contact cu corpul, permite-i atenției să se îndrepte spre orice loc din corp care îți atrage atenția, notând pur și simplu orice senzație sau experiență pe care o observi, în timp ce trăiești această emoție. Este posibil să observi schimbări în ritmul cardiac, furnicături în abdomen, schimbări de temperatură în corp, senzații de greutate sau de lejeritate. Toate senzațiile sunt acceptabile și demne de luat în seamă în acest exercițiu. În timp ce îți verifici corpul, asumă-ți rolul unui om de știință curios, și eu cel de judecător, și rămâi deschis la orice senzații fizice care a! putea să apară.

Dacă îți este dificil să detectezi o senzație specifică în corp în timp ce menții o poziție de conștientizare deschisă, în care îți lași atenția să se îndrepte fără efort spre diverse zone, îți poți stabili

intenția de a verifica regiuni mai ample ale corpului, începând cu zona picioarelor și continuând din ce în ce mai sus.

Repetă acest proces cu mai multe emoții diferite, observând cum se simt acestea în corp. Dacă este posibil, fă o pauză după ce ai observat cum se simte fiecare emoție în corp și scrie ce ai trăit. De exemplu, atunci când experimentezi frica, ai putea observa senzații fizice precum furnicături, dificultăți de respirație, senzație de căldură etc. Acestea pot fi substanțial diferite de senzațiile fizice asociate cu alte emoții, cum ar fi mulțumirea.

Meditația Focus

În Meditația Focus, obiectivul este de a menține concentrarea asupra unui singur cuvânt, afirmație sau mantră, repetându-l pe toată durata exercițiului. Pentru a practica Meditația Focus, urmează acești pași:

1. Alege, mai întâi, o mantră/afirmație pe care o vei repeta pe parcursul acestei meditații.
2. Așază-te cu spatele drept și mâinile în poală. Închide ochii sau găsește un punct pe podea, pe care să te concentrezi, și mută-ți ușor atenția spre respirație, observând doar cum te simți inspirând și expirând, sesizând calitatea respirației.
3. Rostește în șoaptă mantra/afirmația. Repetă mantra continuu, timp de aproximativ 1 minut.
4. La o pauză de la mantră/afirmație și concentrează-te din nou asupra respirației, timp de încă aproximativ 1 minut. Pe măsură ce te apropii de finalul minutului, continuă să te concentrezi asupra respirației, lăsând mantra să revină încet în mintea ta.
5. Mută-ți concentrarea din nou asupra mantrei/afirmației și începe să o repeți din nou. Dacă un alt gând îți intră în conștiință, felițată-te pentru această conștientizare, acceptă-i prezența și apoi revino la mantră. Continuă să repeți mantra/afirmația timp de aproximativ 30 de secunde, ajungând la 3-5 minute cu ajutorul practicii în timp.
6. Continuă să alternezi respirația concentrată și meditația focus, efectuând două sau trei cicluri suplimentare de 1 minut de respirație concentrată și 3 minute de meditație focus.
7. La încheierea acestor cicluri, revino la concentrarea asupra respirației efectuând două respirații lungi, lente și profunde din diafragmă, apoi deschide ochii și revino cu atenția în încăperea.

B. Tehnici cognitive

Perspectiva persoanei a treia

Pentru a exersa această tehnică urmează acești pași:

Scrie, în aproximativ 5 minute, un rezumat al unui eveniment sau al unei dispute recente și angoasante. În acest rezumat, concentrează-te doar pe fapte, descriind ceea ce s-a spus și s-a făcut, și nu pe interpretările sau sentimentele tale în legătură cu incidentul.

Acum gândește-te la acest incident din perspectiva unei terțe părți neutre, o persoană care dorește ce este mai bine pentru toate părțile implicate. Cine ar putea fi această terță parte? În mod ideal, va fi o persoană pe care o respecti, poate o persoană foarte înțeleaptă pe care o cunoști sau pe care ai cunoscut-o în trecut. Scrie, în aproximativ 10 minute, ce crezi că ți-ar spune această terță parte cu privire la această situație sau ceartă. Iată câteva dintre întrebările pe care le poți avea în vedere:

- a. Cum ar putea gândi această persoană despre situație?
- b. Ce ți-ar spune această persoană?
- c. Ce sfat ți-ar da această persoană?
- d. Cum ar putea găsi ea binele care ar putea ieși din această situație?
- e. Cum ar putea această persoană să te liniștească și să te sprijine, rămânând în același timp neutră?

După ce ai terminat acest exercițiu, reflectează asupra următoarelor probleme:

a. Cu ce obstacole te-ai confruntat în încercarea de a adopta O perspectivă terță?

Perspectiva persoanei a treia

Pentru a exersa TPP, urmează acești pași:

1. Scrie, în aproximativ 5 minute, un rezumat al unui eveniment sau al unei dispute recente și angoasante. În acest rezumat, concentrează-te doar pe fapte, descriind ceea ce s-a spus și s-a făcut, și nu pe interpretările sau sentimentele tale în legătură cu incidentul.

2. Acum gândește-te la acest incident din perspectiva unei terțe părți neutre, o persoană care dorește ce este mai bine pentru toate părțile implicate. Cine ar putea fi această terță parte? În mod ideal, va fi o persoană pe care o respecti, poate o persoană foarte înțeleaptă pe care o cunoști sau pe care ai cunoscut-o în trecut. Scrie, în aproximativ 10 minute, ce crezi că ți-ar spune această terță parte cu privire la această situație sau ceartă. Iată câteva dintre întrebările pe care le poți avea în vedere:

a. Cum ar putea gândi această persoană despre situație?

b. Ce ți-ar spune această persoană?

c. Ce sfat ți-ar da această persoană?

d. Cum ar putea găsi ea binele care ar putea ieși din această situație?

e. Cum ar putea această persoană să te liniștească și să te sprijine, rămânând în același timp neutră?

3. După ce ai terminat acest exercițiu, reflectează asupra următoarelor probleme:

a. Cu ce obstacole te-ai confruntat în încercarea de a adopta O perspectivă terță?

b. Există relații importante în viața ta care ar avea de câștigat dacă adopți măcar din când în când perspectiva persoanei a treia?

c. Cum ai putea avea succes dacă ai încerca să adopți perspectiva persoanei a treia în viitor?

d. Cum te-ar putea ajuta adoptarea acestei perspective să reduci suferința pe care o simți ca urmare a dezacordurilor din relațiile tale?

4, Temă în afara ședinței:

a. În săptămâna următoare analizează zilnic perspectiva persoanei a treia pe care ai notat-o, reflectând asupra ei 5 minute în fiecare zi.

b. În săptămâna următoare, fă tot posibilul să adopți perspectiva persoanei a treia atunci când te afli în mijlocul unui conflict sau când te confrunți cu emoții negative față de cineva din viața ta:

Lărgirea perspectivei

Te-ai simțit vreodată tulburat de propriile gânduri despre un ; eveniment, dar te-ai străduit să gândești altfel despre el? Extinderea perspectivei te va ajuta să faci exact acest lucru. Această tehnică te ajută să te gândești diferit la evenimentele negative, astfel încât să începi să te și simți altfel (mai puțin tulburat). Aceasta se realizează prin includerea unor informații suplimentare, care pot ajuta la atenuarea emoțiilor negative legate de ceea ce ți s-a întâmplat. Dacă este posibil, efectuează acest exercițiu imediat după un eveniment sau un conflict tulburător și practică această tehnică în mod regulat. 1. Scrie câteva propoziții despre un eveniment stresant, care a avut loc recent cu o altă persoană. Notează faptele concrete ale evenimentului, cum ar fi ce s-a întâmplat, cine a fost acolo, unde și când a avut loc. Abține-te deocamdată de la interpretări

Sau speculații cu privire la cauzele evenimentului.

2. În continuare, scrie câteva propoziții despre motivul pentru Care a avut loc evenimentul și despre modul în care interpretezi

Cauza și semnificația lui.

3. Identifica „personajul (personajele) principal(e)” al(e) acestui eveniment, în afară de propria persoană. Cine a fost persoana sau persoanele care crezi că a(u) cauzat producerea evenimentului? Enumeră-le mai jos.

4. Acum revino la primii doi pași și recitește ceea ce ai scris despre faptele concrete, precum și interpretările tale cu privire la eveniment. Când te gândești în felul acesta la eveniment și la personajul (personajele) principal(e) implicat(e), ce emoții simți? Ce emoții ai simțit în momentul în care s-a petrecut evenimentul?

5. Cu evenimentul încă în minte, imaginează-ți că ești personajul principal (sau unul dintre personajele principale) al aceluși eveniment. Imaginează-ți, pentru o clipă, că ești acea persoană, începe să speculezi de ce personajul principal ar fi putut acționa în felul în care a acționat. Enumeră cel puțin cinci explicații pentru comportamentul personajului principal, care nu reflectă în mod negativ caracterul acestuia și nici nu implică intenții răuvoitoare față de ceilalți. Acestea nu sunt fapte concrete despre situație, ci sunt speculații despre cauza comportamentului unei alte persoane, care sunt fie neutre, fie pozitive.

6. Imaginează-ți că personajul principal se confruntă, de fapt, cu lucrurile pe care tocmai le-ai enumerat mai sus. Ce emoții simți acum, cu această perspectivă lărgită și cu informațiile suplimentare?

Concluzie: interpretările noastre despre motivul pentru care se întâmplă lucrurile ne modelează puternic reacțiile emoționale față de acestea. Evenimentele în sine nu ne „fac” să ne simțim rău sau bine, ci, mai degrabă, modul în care ne gândim la ele este cel care ne creează suferință sau mulțumire. Acest exercițiu de reevaluare cognitivă ne lărgeste perspectiva și ne permite să „intrăm în pielea altora”, pentru a ne imagina cum ar putea avea sens comportamentul lor. Nu facem aceasta pentru a le scuza comportamentul, ci pentru a ne simți mai puțin tulburați de el, astfel încât să ne provoace mai puțină suferință. Rețineți că, deși reevaluarea cognitivă se bazează doar pe speculații, TOATE interpretările sunt oricum speculative și rareori cunoaștem întregul adevăr cu privire la orice eveniment sau împrejurare.

Evaluarea autoînvinuirii

Acest exercițiu îți cere să te gândești la motivele pentru care ai putea trăi un sentiment de vinovăție și la modul în care această emoție poate fi legată de sentimentul deținerii controlului.

1. Scrie câteva propoziții despre un eveniment sau o situație stresantă, pentru care te învinuiești frecvent sau în legătură cu care te simți vinovat.

2. O funcție adaptativă a sentimentului de vinovăție este aceea că îi poate motiva pe oameni să evite aceleași greșeli în viitor.

Dacă o persoană se simte îngrozitor pentru ceva ce a făcut, este puțin probabil să repete acea faptă. Aceste emoții pot fi adaptative atunci când îi motivează pe indivizi să ia decizii bune în viitor. Atunci când te gândești la autoînvinuire, crezi că aceasta îți este utilă în acest moment? Cum ar putea să îți schimbe comportamentul viitor într-un mod sănătos?

3, Reține totuși că sentimentul de vinovăție poate avea și alte funcții nu tocmai utile. De exemplu, uneori oamenii au un sentiment atât de puternic de vinovăție sau de autoînvinuire încât se închid în ei înșiși sau evită alte experiențe emoționale. Un exemplu în acest sens este situația în care o persoană se învinuiește pentru ceva și prin aceasta își menține controlul și evită sentimentul de neputință. Dar aceasta poate duce la „blocarea” individului în gânduri și emoții stresante, autodistructive și poate împiedica vindecarea firească. Vinovăția și autoînvinuirea lucrează pentru tine sau împotriva ta? Unele dintre funcțiile autoînvinuirii/ vinovăției nu îți sunt de ajutor?

4. Ce impact crezi că ar putea avea autoînvinuirea asupra vindecării și recuperării tale? În acest moment, autoînvinuirea îți este utilă, așa cum a fost descrisă la Pasul 2, sau a devenit inutilă?

Găsirea sâmburelui de adevăr

Găsirea sâmburelui de adevăr este un exercițiu care te ajută să examinezi și să lucrezi cu sentimentele de autoînvinuire. Se recomandă să efectuezi acest exercițiu ori de câte ori ai sentimente puternice de autoînvinuire sau de vinovăție legate de un eveniment din trecut. Iată un exemplu cum ai putea realiza această tehnică.

1, Dacă crezi că autoînvinuirea poate avea un impact negativ asupra procesului de vindecare, ai putea lua în considerare posibilitatea de a lucra direct cu această emoție. Pentru a începe, citește următoarele afirmații și încercuiește-le pe cele care se pot aplica situației tale. Chiar dacă nu crezi aceste afirmații, încercuiește-le pe cele care ar putea conține „un sâmbure de adevăr” despre situația ta și despre sentimentele de autoînvinovățire.

* Am făcut tot ce am știut să fac în acea [situație/relație/ context].

* Nu există niciun element concret pe care să-l pot identifica și care poate că ar fi schimbat rezultatul acelei situații.

* Cauzele acelei situații includ deciziile și acțiunile altor persoane, pe lângă ale mele.

* Când am luat deciziile pe care le-am luat în acea situație, nu am anticipat rezultatul pe care l-am obținut, deși „ar fi trebuit”.

* Nu mi-am dorit rezultatul pe care l-am obținut în acea situație și nu am încercat în mod intenționat să creez acel rezultat.

* Este posibil ca și altă persoană să fi avut acest rezultat.

*Este posibil ca acest rezultat să se fi produs, chiar dacă aș fi făcut unele lucruri în mod diferit (chiar dacă este puțin probabil).

*Sentimentul de vinovăție pe care îl simt nu mă schimbă în bine.

*Sentimentul de vinovăție pe care îl simt îmi provoacă o suferință suplimentară fără să pot identifica un motiv bun.

*Poate că mă învinovățesc pentru a mă pedepsi.

*Poate că mă învinovățesc pentru a preveni să mi se întâmple lucruri rele în viitor,

*Atunci când mă învinovățesc, simt că dețin mai mult controlul în viața mea.

2. După ce ai identificat și încercuit afirmațiile care ți se potrivesc, examinează fiecare afirmație în detaliu și răspunde la următoarele întrebări despre fiecare dintre ele:

*Care este „sâmburele de adevăr” din această afirmație, chiar dacă nu o cred în totalitate?

*Care sunt dovezile care demonstrează că această afirmație este parțial adevărată?

*Mai crede cineva din viața mea sau altcineva cu care aș putea sta de vorbă despre această situație că există un sâmbure de adevăr în această afirmație? (Nu trebuie ca toată lumea să creadă că există un sâmbure de adevăr în afirmație; gândește-te, pur și simplu, dacă altcineva ar fi de acord că există un sâmbure de adevăr în ea.)

*Dacă altcineva ar fi de acord că această afirmație conține un sâmbure de adevăr, ce anume ar spune că este adevărat în ea?

*Mi-a mai spus cineva, vreodată, ceva care să indice că această afirmație ar putea conține puțin adevăr?

3. Se recomandă să parcurgi Pașii 1 și 2 de mai multe ori, ca parte a unui exercițiu cognitiv regulat. În timp, este posibil să observi că sentimentele de autoînvinuire scad treptat. Această schimbare nu va fi imediată și probabil că va rămâne un oarecare sentiment de autoînvinuire. Cu toate acestea, pe măsură ce autoînvinuirea scade, chiar și foarte puțin, este probabil că va avea loc o vindecare mai amplă și o procesare sănătoasă a situației.

În acest exercițiu, scopul urmărit este de a diminua sentimentul de vinovăție prin lucru asiduu în timp, nu de a-l eradica rapid. Pentru a-ți menține motivația de a continua să lucrezi pentru a atenua sentimentul de vinovăție, scrie câteva propoziții care descriu de ce dorești să lucrezi asupra acestei emoții distructive și care speră că va fi rezultatul după ce vei efectua acest exercițiu.

Exercițiul celor 4 de 3

Exercițiul celor 4 de 3 ne ajută să identificăm eventualele rezultate pozitive ale evenimentelor și situațiilor negative și să ne dăm seama ce merge bine în prezent în viața noastră și de ce.

Acest instrument poate fi folosit pentru orice eveniment negativ, dar, cu toate acestea, se recomandă să nu efectuăm primele 3 puncte ale acestui exercițiu (identificarea și reevaluarea cognitivă a evenimentelor nu-tocmai-ideale) pentru evenimente extrem de stresante sau traumatice care au avut loc recent. Iată un exemplu cum se poate aplica această tehnică.

1. Care sunt cele trei lucruri nu-tocmai-ideale sau nu foarte bune care s-au întâmplat astăzi în viața ta? Enunță mai jos fiecare dintre aceste lucruri nu-tocmai-ideale:

- 1.
- 2.
- 3.

2. Acum, pentru fiecare dintre aceste lucruri nu-tocmai-ideale, identifică trei posibile aspecte sau rezultate neutre sau pozitive.

Aspecte sau rezultate neutre sau pozitive ale lucrului nu-tocmai-ideal nr. 1:

- 1.
- 2.

Aspecte sau rezultate neutre sau pozitive ale lucrului nu-tocmai-ideal nr. 2:

- 1.
- 2.
- 3.

Aspecte sau rezultate neutre sau pozitive ale lucrului nu-tocmai-ideai nr. 3:

- 1.
- 2.
- 3.

3. În continuare, enumeră trei lucruri pozitive care s-au întâmplat astăzi în viața ta:

- 1.
- 2.
- 3.

4. În cele din urmă, numește trei moduri în care ai contribuit la fiecare dintre lucrurile pozitive care ți s-au întâmplat astăzi. Ce rol ai jucat?

Ce am făcut pentru a contribui la lucrul pozitiv nr. 1:

- 1.
- 2.
- 3.

Ce am făcut pentru a contribui la lucrul pozitiv nr. 2:

- 1.
- 2.
- 3.

Ce am făcut pentru a contribui la lucrul pozitiv nr. 3:

- 1.
- 2.
- 3.