



# REVISTA DE HIPNOTERAPIE MEDICALĂ A.E.H.M

Newsletter DECEMBRIE 2016

Volumul1, Numărul 1

ÎN ACEST NUMĂR AL REVISTEI:

- **STADIILE DEZVOLTĂRII SOCIALE ȘI CRIZELE SPECIFICE ACESTOR STADII**

AUTOR ADINA TĂNASĂ:



Hipnoterapeut, psiholog, trainer de dezvoltare personala

## **STADIILE DEZVOLTĂRII PSIHOSOCIALE ȘI CRIZELE SPECIFICE ACESTOR STADII**

Psihologul Erik Erikson, continuator al lui Freud in ceea ce priveste teoria dezvoltarii psihologice a copilului, a creat teoria dezvoltarii psihosociale, care prezinta stadialitatea dezvoltarii cunoasterii de sine in interactiunea cu ceilalti. Sunt definite 8 stadii, iar fiecare stadiu se identifica cu o criza majora ce trebuie rezolvata. In continuare sunt expuse aceste stadii si este realizata o paralela intre conceptia psihosociala si cea hipnoterapeutica

- **De la nastere si pana la 18 luni**

Conflict: **Incredere vs. neincredere**

Determinanta in acest stadiu este relatia cu mama, iar increderea in lumea inconjuratoare, despre care copilul stie foarte putin se formeaza prin relatia de tip “a lua” - “a da in schimb”. Daca nevoile ii sunt satisfacute, copilul dezvolta incredere, ceea ce ii creeaza un sentiment de confort si securitate. Daca este lasat mult sa astepte pana i se satisfac nevoile, el capata neincredere in lumea inconjuratoare.

Experientele fizice sunt dominante in aceasta etapa, senzatiile fizice fiind primele experiente psihosociale. Ele sunt generalizate in mintea individului si folosite ca repere viitoare de referinta. Un adult care manifesta lipsa de incredere, care este foarte pretentios si preocupat numai de nevoi fizice este un copil caruia nu i-au fost satisfacute nevoile acestui stadiu.

Persoana increzatoare in existenta la modul bazal este de regula increzatoare in existenta Sursei Vietii, in spiritul sau. Odata cu cresterea si confruntarea cu alte crize de varsta, copilul poate acoperi aceasta incredere bazala cu sentimente de indoiala, vina, incapacitate, confuzie. Dar, ca adult, el va

## CONTACTAȚI-NE:

### WEBSITE A.E.H.M

<http://www.hipnoterapiemedicala.ro/>

### EMAIL A.E.H.M

[contact@hipnoterapiemedicala.ro](mailto:contact@hipnoterapiemedicala.ro)

### BLOG

<https://terapiasubconstientului.wordpress.com/>

### YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/results?q=DR+ELENA+GABOR+HIPNOZA+HIPNOTERAPIA>

### CURSURI DE CERTIFICARE ÎN HIPNOZĂ/ HIPNOTERAPIE, HIPNOTERAPIE MEDICALĂ ȘI HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ

<http://www.hypnosisinmedicine.com/ro/training-de-certificare/>

### PROGRAMARI SEDINTE DE HIPNOTERAPIE:

<http://www.hypnosisinmedicine.com/ro/sedinte-hipnoza-hipnoterapie/>

### FACEBOOK GRUP HIPNOTERAPIE SPIRITUALA:

<https://www.facebook.com/groups/1575081922765102/>

accepta cu usurinta explorarea subconstientului si a supraconstientului sau, caci doreste si are nevoie sa se elibereze de sub acele valuri de negativitate pe care le resimte ca artificiale, create pe parcursul dezvoltarii sale. In constiinta sa este prezent acel sentiment de incredere in viata si in Sursa ei, format de timpuriu, pe care tinde sa il retraiasca si ca adult, de fiecare data cand are ocazia.

#### • De la 18 luni la 3 ani

##### Conflict: **Autonomie** vs. **independenta**

Determinanta este relatia cu parintii. Copilul isi castiga independenta prin dezvoltare motorie si verbala si astfel el devine mai putin dependent de ceilalti. Astfel, parintii care

lasa copilul sa exploreze si sa realizeze lucruri pentru el insusi si prin el insusi, dar asigura in acelasi timp o supraveghere omniprezenta, indrumandu-l pe copil, ii satisfac acestuia nevoia de a fi liber, dar si de a fi protejat. Caci conflictul psihic este acela intre nevoia de a fi liber si nevoia ca totodata sa fie protejat.

Parintii foarte restrictivi si directivi, dimpotriva, creeaza copilului sentimentul ca este slab, incapabil, incompetent, neputincios.

Incompetenta pe care clientii o reclama in diferite experiente de viata

#### • De la 3 la 6 ani

##### Conflict: **Initiativa** vs. **vina**

Copilului i se dezvolta capacitatea motorie, precum si capacitatea verbalizarii, asa incat el devine mai agresiv si mai puternic in explorarea spatiului social si fizic. Relatia cu familia este vitala; in functie de aceasta, copilul fie exploreaza posibilitatile sinelui, fie le restrange. Parintii trebuie sa il incurajeze sa sara, sa alerge, sa se joace. Daca il pedepsesc pentru initiative, copilul se simte vinovat pentru natura lui si asa va fi si mai tarziu in viata.

#### • De la 6 la 12 ani

##### Conflict: **A produce** vs. **a fi incapabil**

Relatiile in care se manifesta aceasta criza sunt cele din mediul scolar. Copiii devenind scolari, influenta familiei scade.

Succesul cu care se soldeaza initiativa lor de a construi duce la sentimentul de incredere in fortele proprii, iar esecul la o imagine de sine negativa, un sentiment de inadecvare si incapacitate, care determina comportamentul ulterior de invatare. Esecul poate fi si imaginar, relativ la asteptarile celor din jur sau la raportarea la anumite standarde.

Psihologii au recunoscut recent ca pana la varsta de 12 ani competitia intre copii nu este benefica. Si am putea spune, din perspectiva modelului terapeutic pe care il imbratisam, ca ea nu este benefica nici mai tarziu. Putem inlocui cu succes ideea de competitivitate cu aceea de cooperare si invatare reciproca. Ideea concurentei pentru accesul la resurse insuficiente nu este una care sa aiba de a face cu principiile pozitivitatii si ale iubirii neconditionate. Planeta aceasta are resurse suficiente pentru ca noi sa traим in pace si iubire. Noi trebuie sa ne gasim resursele interioare care sa ne permita sa traим in armonie cu noi insine si cu ceilalti.

- **De la 12 la 18 ani**

**Conflict: Construirea identitatii vs. confuzie de rol**

Relatiile determinante sunt cele de la nivelul grupului de prieteni si cele determinate de pozitia de conducator/conduc. Determinanta este intrebarea "cine sunt eu?" si alegerea intre a fi si a nu fi tu insuti. Este o perioada de schimbari psihologice furtunoase, marcate de decizia urmarii unui drum

scolar si profesional. Aceasta, impreuna cu experimentarea rolurilor sexuale sprijina raspunsul la intrebarile "cine sunt eu?", "cum sunt?" si ofera perspective pentru raspunsul la intrebarea "cine pot deveni?"

Esecurile determina confuzie la nivel de rol, cu consecinte pentru viata adulta.

- **Tineretea**

**Conflict: Intimitate vs. izolare**

Relatiile determinante sunt legate de experiente privind competitia, cooperarea, prietenia si sexualitatea. Axa psihologica este aceea a descoperirii si pierderii sinelui in celalalt.

Din perspectiva modelului constiintei ce sta la baza metodei hipnoterapeutice, ne intereseaza mai degraba descoperirea sinelui si rezonanta lui cu sinele celuilalt. A cunoaste si recunoaste faptul ca avem cu totii aceeasi esenta divina, ca suntem fiinte spirituale. Nu ne pierdem in celalalt, nu avem aceasta nevoie, pentru ca celalalt este ceea ce suntem si noi. In schimb, ne conectam la Sursa Vietii, care ne este intotdeauna disponibila si de acolo ne hranim energetic si

spiritual, si nu de la semenii nostri. Cu ei impartasim darul vietii, oferindu-ne unii altora oportunitati de crestere si invatare.

- **Perioada adulta**

Conflict: **Reproducere** vs. autoconstuctie

Individul alege continuu intre a avea grija de cineva sau ceva, a se ocupa de cineva sau ceva si a se construi mai degraba pe sine, a investi in sine.

Relatiile determinante sunt cele cu partenerul si cele de munca.

Nu este obligatoriu sa ai o familie, dupa cum nu este obligatoriu sa ai o munca cu rezultate excelente. Dar este important sa crezi in ceva si sa construiesti, sa iti gasesti un sens din a te ocupa cu ceva in care crezi si care te bucura. A se evita ideea de perfectiune si absolutizare pe de o parte a muncii, pe de alta a rolurilor de familie. In hipnoterapie ne vom orienta mai degraba pe autoconstructia prin reproducere si reproducerea prin autoconstructie: a creste daruind iubire si a darui din ceea ce ai, din iubirea crescuta in tine. Reproducerea si autoconstructia nu sunt nicidecum tendinte opuse, ci complementare.

- **Batranetea**

Conflict: **Integritate** vs. disperare

Individul penduleaza intre a se privi pe sine ca un Om realizat, intreg, iar viata sa ca pe o misiune indeplinita, aducatoare de satisfactie si implinire si disperarea in fata mortii. Axa psihologica o reprezinta capacitatea de a face fata ideii de a nu mai fi, de a muri.

Pentru conflictul specific batranetii, hipnoterapia are o "solutie completa", ca sa ii spunem asa, intr-un mod usor tehnicist. Intelegerea naturii tale reale, a faptului ca viata si moartea fizica sunt doar aspecte ale existentei noastre, parti dintr-un intreg indestructibil, duce la dizolvarea acestui conflict. Experimentarea anterioara a vietii dintre vieti, in cadrul sedintelor de hipnoterapie, simtirea lubirii, a magnetismului Sursei Vietii, a consistentei si totodata a vacuitatii sinelui nostru face ca anticiparea momentului mortii in imaginatia noastra sa ne duca cu gandul la experiente placute, la intoarcerea Acasa, la calatoria in planuri superioare de constiinta. Toate acestea pot fi asimilate sentimentului de "integritate" de care vorbeste teoria dezvoltarii psihosociale.

Asadar, rezumand achizitiile psihologice ale varstelor in context social, acestea sunt:

- **Incredere;**
- **Autonomie;**
- **Initiativa;**
- **Producere;**
- **Identitate;**
- **Intimitate;**
- **Reproducere;**
- **Integritate.**

Privind acest tablou al necesitatilor umane de dezvoltare, este posibil sa sesizam ca noi sau clientii nostril avem anumite distrubari la multe sau poate ciar la fiecare dintre ele. Pentru noi este foarte important ca atunci cand conducem clientul in regresie de varsta sau intr-o viata trecuta/paralela, sa realizam, in functie de varsta aproximativa revelata si relevata de catre client, precum si de alte detalii, cu ce fel de conflict avem de a face. Aceasta ne ajuta pen oi foarte mult mai ales in etapa de optimizare a convingerilor, cand stim ce fel de afirmatii sunt necesare, care este de fapt tema mai larga a experientei.

Desigur, noi, ca hipnoterapeuti, spre deosebire de psihoterapeuti, avem acea viziune mai larga, putem privi experientele clientului din doua sensuri: dinspre vietile anterioareparalele spre viata actuala si dinspre copilaria din viata actuala inspre viata adulta. Psihoterapeutii considera doar cea de a doua abordare, presupunand ca subconstientul este de asemenea rezultatul exclusiv al vietii actuale, ca si constientul si de aici limitele pe care le cunoastem. De pilda, teoria psihanalitica vorbeste de asa-numita "compulsie la repetitie", ca fiind tendinta individului de a repeta situatiile neplacute, al caror prototip nu si-l aminteste, el fiind inconstient.

Ceea ce facem noi, ca hipnoterapeuti este sa identificam conflictul, sa il localizam si pentru asta anumite cunostinte de psihologie sunt bine-venite. Nu incercam insa sa il explicam dintr-o perspectiva atat de inchisa, ci oferim o explicatie cu mult mai larga si satisfacatoare, cu care individul chiar rezoneaza. El intelege ca a chemat aceste experiente spre el insusi, ca pe unele dintre ele le repeta viata dupa viata si aceasta este propria-i lucrare; el nu este victima mediului fizic sau social in care a aparut intamplator. Viata are, astfel, un sens foarte profund, de crestere a sufletului si evolutie spirituala, iar experientele concrete prin care trecem sunt cele pe care vibratia noastra le creeaza. Gandurile noastre ne duc pe un anumit nivel vibratoriu, corespunzator unui anumit gen

de experiente. Apoi, experientele in sine nu au un sens inclus, ci din nou sunt interpretate si interiorizate, ceea ce creeaza alte ganduri, de aceeasi vibratie sau de alta vibratie. Urmeaza alte experiente si tot asa.

Prin pozitivitate si iubire neconditionata, noi ne plasam in chiar centrul vortexului nostru energo-informational, conectat la Sursa Vietii, iar acesta naste experiente benefice si vindecare pe toate planurile.

---

## DESPRE ADINA TANASĂ

- *Educatie:*

- Licenta in inginerie, sociologie si psihologie;
- Master in psihologia muncii si organizationala;
- Formare postuniversitara in managementul riscurilor profesionale;
- Formare postuniversitara in coaching cognitiv comportamental, consiliere pentru dezvoltare personala, management organizational si H.R.;
- Formare in terapii complementare;
- Trainer of trainers cu acreditare TUV Turingen;
- Formare in hipnoterapie, hipnoterapie medicala si spirituala.



### Experiență profesională

#### Trecut:

- Politici sociale, H.R., consultanta organizationala;
- Formare profesionala si training, training of trainers;
- Consiliere pentru dezvoltare personala si profesionala.

#### Prezent:

- Owner companie de consultanta organizationala si training;
- Consilier pentru dezvoltare personala si spirituala;
- Hipnoterapeut, membru al Asociatiei europene de hipnoterapie medicala si terapia subconstientului (A.E.H.M).

## DESPRE A.E.H.M



Asociația europeană de hipnoterapie medicală și terapia subconștientului (A.E.H.M) este o asociație profesională creată cu scopul promovării și avansării domeniului hipnoterapiei și al terapiei subconștientului (care include toate terapiile și tehnicile care se adresează aspectului subconștient al ființei umane).

A.E.H.M oferă training profesional (cursuri de certificare) în următoarele domenii ale hipnoterapiei:

- hipnoterapie medicală,
- hipnoterapie stomatologică,
- hipnoterapie pentru dezvoltarea personală și
- hipnoterapie spirituală ( terapia de regresii în vieți anterioare și regresiiile în viața dintre vieți).

Asociația nu oferă training în hipno-psihoterapie și hipno-psihanaliză.

A.E.H.M susține crearea unei noi specialități medicale numită medicina subconștientului, care să se ocupe de problemele medicale cauzate de afecțiunile subconștientului. Acest domeniu nu este în prezent acoperit nici de medicină și nici de psihologie.

A.E.H.M oferă o platformă de conlucrare atât între specialiștii din domeniul medical, stomatologic, psihologic, al terapiilor alternative, al dezvoltării personale și spirituale, cât și între aceștia și pacienți (populație). Asociația promovează o atitudine de cooperare, de conlucrare și de împărtășire a cunoștințelor și a experienței specialiștilor pentru beneficiul pacienților și al populației, cât și al avasării artei vindecării și menținerii unei sănătăți optime.

**WEBSITE A.E.H.M**

<http://www.hipnoterapiemedicala.ro/>

