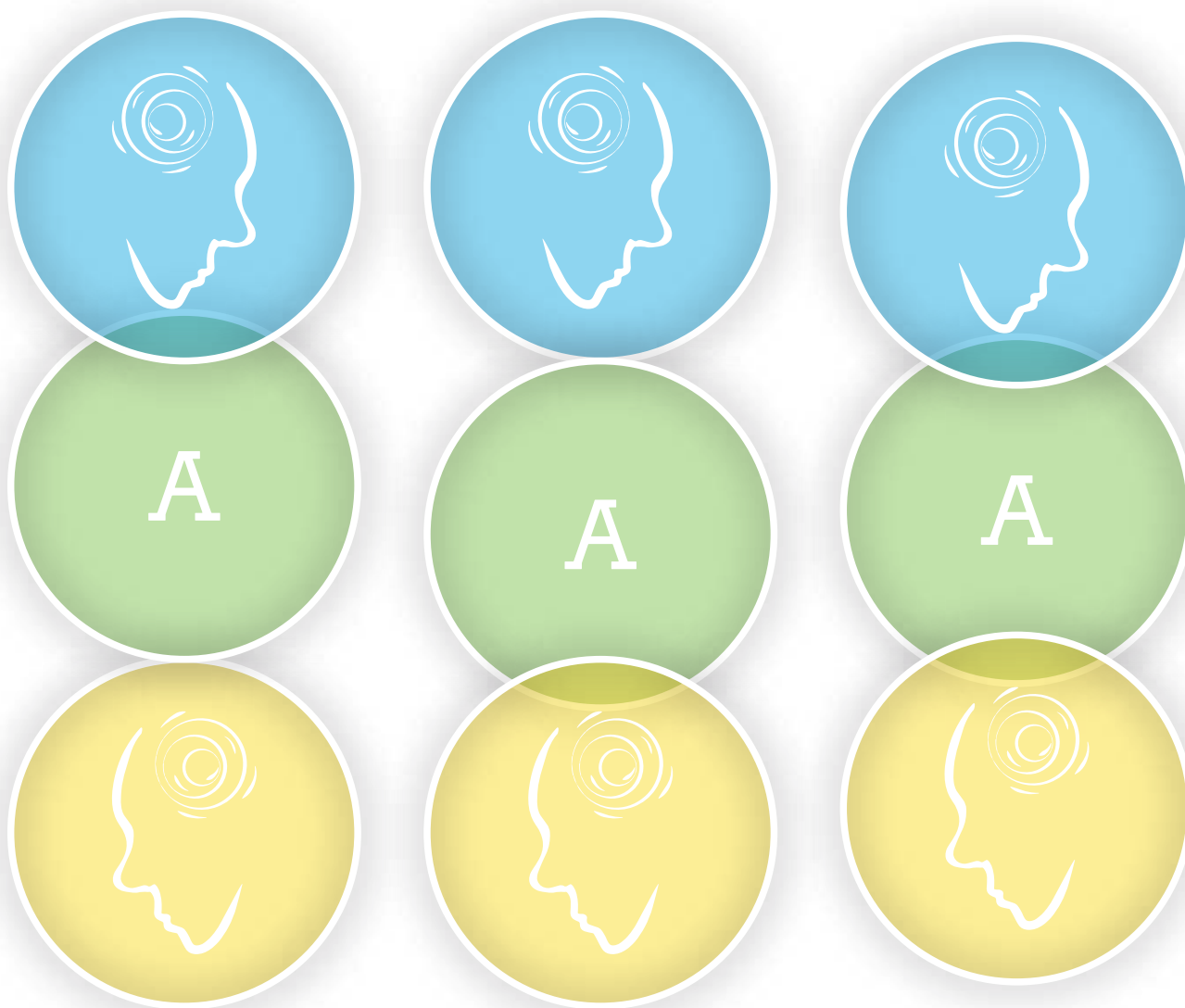


REVISTA DE

ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ

nr. 16 | Octombrie 2017



Diagnoză și Intervenție în AT

- | | | | |
|--|---------|--|---------|
| ■ EDITORIAL
Diagnoză și intervenție | pag. 3 | ■ O viață în curs de a fi aflată:
despre necesitatea și fragilitatea
introspecției | pag. 14 |
| ■ Discursul de deschidere a Conferinței
Naționale de analiză tranzacțională
Timișoara 2016 | pag. 5 | ■ Interviu Daniel Ciucur | pag. 23 |
| ■ Conversations in TA | pag. 10 | ■ 6. Codependența – o abordare din
perspectiva analizei tranzacționale | pag. 25 |

REVISTA DE

ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ

nr. 16 | Octombrie 2017

REDAȚIA

Editor: **Monica Năstasă**
E-mail: monycasaizu@yahoo.com
Telefon: 0721043209

Redactor: **Irina Filipache**

Interviu: **Monica Năstasă**

Foto conferință: **Cristina Pop**

Layout: **Laura Bejan**
Razvan Neamtu

Tipărit la: **Ascending Interactive**
Tiraj: 300 exemplare

■ EDITORIAL

Diagnoză și intervenție



Monica Năstasă

Iată-mă din nou pe baricade. Acum doi ani eram într-o poziție asemănătoare, în sensul că organizam Conferința Națională de analiză tranzacțională, mă preocupam să scoatem din tipar această revistă, iar în activitatea mea de cabinet era ca și acum, o perioadă foarte aglomerată. Lesne de înțeles, sunt în același scenariu, dornică să fac cât mai multe și cât mai bine. De multe ori chiar îmi iese, am învățat să acționez în galop, să ating dacă nu toate obiectivele atunci cât mai multe. Pot chiar să mă încadrez în scenariu, "După ce voi face..." și din nou, "după ce voi face..." mereu și mereu este nevoie să ating alte obiective, fără să iau în calcul pauze între ele, pentru că nu am timp. Este un bulgăre care se tot rostogolește, să prind din mers noi și noi obiective, care de care mai importante. Drumul capătă mereu o direcție mai vastă cu mai multe alternative, ca un ciclu de viață. În orice intervenție căutăm succesul.

Mă întreb ce definește succesul, unde tragem linie și cine stabilește această poziție. Vreau să mă opresc pe ceea ce s-ar putea numi succesul personal în ansamblu. M-am tot gândit la un astfel de concept. Ce înțelegem prin persoană de succes? Luăm în considerare rezultatele din

punct de vedere profesional sau personal, unde încep aceste granițe? Sunt pe de o parte aspecte ce țin de zona emoțională, viață de familie, siguranță și confort, pe de altă parte ne raportăm la performanțe carieristice, succes profesional, specialist căutat, titrat, apreciat, cu diplome, masterat, doctorat, CTA, PTSTE, aptitudini, aspecte relevante din CV. Câte putem aduna? Pe cele mai valoroase, mai căutate, recomandate de persoanele semnificative din viața noastră. Aud de multe ori: "Dacă faci acea facultate, acel master, acel curs, te va ajuta foarte mult". Avem nevoie să știm de ce este important. Ca un exercițiu, puneți-vă de 5 ori această întrebare în aceeași direcție, unde ajungem cu răspunsul? De ce ne ajută? Până unde putem merge și care este ținta ce ar trebui să coincidă cu echilibrul între viață profesională și viață personală? Această metaforă a balanței are mai repede sensul de a cântări și mai puțin sensul de a echilibra.

Tindem spre echilibru, dar îmi este teamă că nu îl atingem într-un totu niciodată, mereu balanța se înclină într-o parte sau cealaltă. Echilibrul poate fi realizabil sau este doar un concept de cele mai multe ori utopic. Mai de grabă iau în considerare posibilitatea compensării, aceea de a ne înclina și într-o parte și în cealaltă. Cântărim

*Tindem spre echilibru, dar îmi este teamă
că nu îl atingem într-un totu niciodată,
mereu balanța se înclină într-o parte
sau cealaltă.[...] Avem întotdeauna o
moneda de schimb pentru ceea ce facem
și aș spune eu, nu avem transparența
tranzacției.*

și plătim în funcție de cum înclină balanța. Avem întotdeauna o moneda de schimb pentru ceea ce facem și aș spune eu, nu avem transparența tranzacției. De câte ori fur timp din viața mea personală pentru viața profesională nu privesc

cu atenție la procesul în sine, nu cântăresc, crezând că voi trage linie mai târziu, acest mai târziu se tot mută pe axa timpului. În ultimii 10 ani aș putea spune că timpul meu a devenit mult mai scump. Uneori mă gândesc că aș avea nevoie să transform ziua în 24 de ore, să pot atinge mai multe obiective, știu cognitiv că renunț la relaxare, bucurie, liniște și cu toate astea pare că nu este suficient, este și o altă nevoie de a atinge obiective ce țin de recunoaștere, dezvoltare,

practica profesională. Cred că de fiecare dată când participăm la această conferință organizată prin ARAT, aducem semnificație în viața profesională, cât și în viața profesională. Pentru mine despre asta este analiza tranzacțională, despre cât de mult poate schimba și cum poate schimba. Atât în viața mea, cât și a clienților mei această abordare a avut un real succes. În munca mea am grijă de nevoile clientului în sensul de a reflecta la ele. Devine foarte important să fim atenți la ce înseamnă a fi mulțumit și la fiecare „de ce” care ajută în autocunoaștere.

▪ Monica Năstasă

Cred că de fiecare dată când participăm la această conferință organizată prin ARAT, aducem semnificație în viața profesională, cât și în viața profesională. Pentru mine despre asta este analiza tranzacțională, despre cât de mult poate schimba și cum poate schimba. Atât în viața mea, cât și a clienților mei această abordare a avut un real succes.

creștere, iar acestea sunt strict din zona eului de Părinte. Pare că a dispărut Copilul, este undeva în spatele unui părinte mare ce poartă cu el veșnic o servietă cu documente. Îi mai întreb pe clienții mei cum este să nu aibă copii? Și de multe ori această întrebare este formulată încât să se gândească și la metafora stărilor eului, dar și realmente la copiii cu care să se joace în parc, în curte, copiii care trezesc copiii din noi, copiii care au nevoie de noi.

Cât din ce am scris poate fi diagnoză și cât poate fi intervenție?

Conferința pe care o organizez anul acesta îmi propuneam să se numească: "Ce spun psihologii Bună ziua, Diagnoză și intervenție în Analiza Tranzacțională", Prima parte a titlului este preluată după cartea lui Eric Berne "Ce spui după Bună Ziua", pentru că este o carte de referință, care aduce răspunsuri despre natura dezvoltării vieții noastre; cea de-a doua parte a titlului "Diagnoză și intervenție în Analiza Tranzacțională", este despre ce facem mulți dintre noi în

■ Discursul de deschidere a Conferinței Nationale de Analiza Tranzactionala Timisoara 2016



Cathy Mc Quaid

Aceasta este a doua oară când vin în Timișoara, data trecută am venit în 2004 pentru a participa la un workshop TEW. Vă mulțumesc pentru primirea atât de călduroasă și vă mulțumesc de asemenea vouă, Amalia, Alina și tuturor celorlalți care ați făcut posibilă această conferință. Când mă pregăteam să scriu acest discurs, mă întrebam despre ce să vorbesc - ar fi foarte multe lucruri de spus!

Pentru început, am hotărât să mă axez pe cuvinte specifice. Conform Dicționarului Explicativ Oxford, **un individ este:** o singură ființă umană, diferită de un grup; **un grup este:** mai mulți oameni sau obiecte care se găsesc, se adună sau aparțin aceleiași categorii; **multiculturalitatea este:** prezența sau susținerea prezenței mai multor culturi sau grupuri etnice diferite în cadrul unei societăți.

Astăzi avem în această sală mulți indivizi, reprezentanți ai mai multor grupuri interculturale diverse, cu toții formând aici un grup de persoane interesate de AT. Cât de minunat! Deci ce este **Cultura**?

Punctul meu de vedere este că fiecare dintre noi are propria cultură unică. Eu sunt influențată de:

propriile mele credințe scenariale, experiențele din copilărie, colegii din școală, profesorii de la care am învățat, orașul meu mic locuit de oameni albi din clasa de mijloc. Mai târziu m-am mutat la Londra - o cultură foarte diferită - un oraș cu adevărat multicultural. Atunci am învățat despre alte culturi, am învățat de la colegii de muncă, de la prieteni noi. După o perioadă de 14 ani m-am mutat din nou - de data aceasta într-un oraș rural din Sud-Vestul Angliei. Iarăși o cultură foarte diferită, uneori puțin ostilă față de englezi. „Nu suntem englezi, ci cetățeni din Cornwall”. În cei 20 de ani cât am locuit acolo, am înțeles de ce!

În ce privește munca, am lucrat mai întâi într-o bancă, apoi pentru serviciile de urgență, după care m-am format în consiliere și apoi în psihoterapie. În prezent sunt formator și supervisor. În fiecare din aceste roluri am învățat mai multe despre mine, despre alți oameni, despre viață și felurile complexe în care suntem conectați.

Deci, CINE suntem?

Cine sunt eu?

Cine ești tu?

Cine sunt eu pentru tine?

Cine ești tu pentru mine?

Cine suntem noi?

De ce suntem?

Stați un moment să observați ce se petrece în voi, ce gândiți, simțiți și trăiți?

Întoarceți-vă către persoana de lângă voi și priviți-vă unul pe celălalt fără să vorbiți - ce observați, ce vedeți? Ce gândiți, simțiți și trăiți privind această persoană? Apoi mai luați-vă un moment să priviți în sală - ce vedeți, ce gândiți, simțiți și trăiți în timp ce vă uitați în jur?

Acum întoarceți-vă spre celălalt vecin și împărtășiți ce ați observat în cadrul acestor exerciții.

Discutați ce v-a venit ușor, ce v-a venit greu, ce

v-a făcut plăcere și dacă a fost ceva ce nu ați vrut să faceți sau chiar nu ați făcut.

Deși suntem cu toții împreună în această sală și mă ascultați toți, sau cel puțin așa sper, avem fiecare experiențe diferite, iar ceea ce este cel mai important, experiența fiecăruia este la fel de validă ca experiența oricărei alte persoane.

După cum spune Iyengar (pronunțat Ai-ang-ar):



Există o singură realitate,
dar există multe moduri
în care acea realitate poate fi
interpretată.

— B.K.S. Iyengar —

AZ QUOTES

Cum înțelegem acest lucru?

În AT avem mai multe moduri de a ne gândi la aceste aspecte, ca de exemplu:

Cadrul de referință

Scenariul de viață

Pozițiile existențiale

Ne mai putem gândi la elemente precum stările eului - în ce stare a eului mă aflu la un moment dat? Ce contaminări aş putea avea - prejudecăți, iluzii. Ce inoncțiuni sau contrainoncțiuni mă influențează? Dar în ceea ce privește emoțiile pe care le simt - sunt autentice sau parte din sistemul racket? Care sunt jocurile pe care le jucăm? Cum se potrivește scenariul tău cu al meu? Dar al meu cu al tău? În ce moduri ne asemănăm și în ce moduri suntem diferiți?

Dar în ce privește lumea - care este locul tău în lume? Dar din punct de vedere politic? Cine ești tu?

Acum aş vrea să lucrați în perechi și, pe rând, să vă întrebați unii pe ceilalți: Cine ești tu?

Dacă răspundeți la această întrebare, pe ce vă concentrați mai întâi? De multe ori, oamenii încep prin a vorbi despre munca și rolurile lor, ca de exemplu: sunt psihoterapeut, profesor, consultant organizațional, consilier, mamă, tată, fiu, fiică etc.

După care, s-ar putea să adauge ceva un pic mai personal. Iar apoi?

Ce ați aflat despre voi înșivă? Ce ați aflat despre

cealaltă persoană? Ce ați aflat despre exercițiul?



Nu sunt nebun.

Realitatea mea este doar diferită de a ta.

- Motanul Cheshire

Îmi place mult acest citat al Motanului Cheshire din *Alice în Țara Minunilor*. A fost foarte important în viața mea. De multe ori în copilărie și tinerețe, mă gândeam că ceva sigur era în neregulă cu mine pentru că nu mă prea integram. Aveam credințe diferite, moduri diferite de a face lucrurile, atitudini diferite față de cele din familia mea. A fost minunat când am găsit acest citat și m-am gândit: „Așa este! Nu sunt nebună, ci văd lucrurile altfel.” Același principiu se aplică rudeilor, prietenilor, clienților și colegilor voștri.

În ce fel suntem diferiți? Dacă vrem să ne acceptăm diferențele, să clarificăm care sunt acestea și ce credem despre ele.

Cum putem să împăcăm cadrele de referință diferite?

Sunt unele deosebiri mai ușor de înțeles decât altele?

Ce ziceți despre deosebirile de orientare politică? Dar cele de religie?

Ceea ce se întâmplă în lume pentru mine, Brexitul este de impact, faptul că Marea Britanie părăsește Uniunea Europeană, generează opinii împărțite: unii consideră că este cel mai bun lucru care se putea întâmpla Marii Britanii, în timp ce alții spun că ne așteaptă colapsul economic.

Iată 6 subiecte în legătură cu care s-ar putea să aveți păreri puternice:

Criza refugiaților din Siria și din alte părți ale lumii

Schimbarea climatică - realitate sau mit?

ISIL - teroriști sau luptători pentru libertate?

Alegerile prezidențiale din SUA - Trump sau Clinton?

Creșterea incidentelor de violență armată

Siguranța datelor, câți dintre voi folosiți internetul? Care este nivelul de siguranță pentru orice informație pe care o transmiteți online?

Nu vă voi cere să discutați aceste subiecte acum, deoarece îmi imaginez că nu am avea timp su-

ficient, deși ar putea fi o dezbatere cu adevărat interesantă și însuflețită.

Totuși, prin ce trăiri treceți citind această listă? În legătură cu ce subiecte sunteți bine informați? Sunt și unele subiecte despre care nu știți mult sau poate nimic? Cât de interesați sunteți de subiectele propuse? Vă gândiți că nu vă privesc sau aveți păreri puternice în legătură cu ele?



Vă invit acum să vă gândiți la Icebergul Cultural.

Există multe lucruri care ne influențează și de care putem să nu fim deloc conștienți.

Expresii faciale	Gesturi
Datini de sărbători	Valori
Conceptul de frumusețe	Mâncarea
Conceptul de dreptate	Muzica
Obiceiuri alimentare	Literatura
Credințe despre creșterea copiilor	Etica în muncă
Înțelegerea naturii	Picturi
Credințe religioase	
Importanța timpului	Conceptul despre Sine
Conceptul despre leadership	Natura prieteniei
Viziunea generală asupra lumii	Stiluri vestimentare
Reguli de etichetă socială	Spațiul personal
Noțiunea de modestie	Ritualuri religioase
Rolul bărbatului / femeii	S e x / Sexualitate
Care dintre acestea sunt vizibile și care nu se	

văd?

Cele mai multe pot fi atât vizibile cât și invizibile, ca de exemplu atunci când poți vedea expresia facială a altei persoane, însă nu știi ce semnificație are pentru acea persoană. Menținerea contactului vizual, de pildă, este considerată un semn de respect în anumite culturi și o nepolitețe în altele.

A mânca totul din farfurie când iei masa în oraș în unele culturi este semn bun și înseamnă că mi-a plăcut mâncarea, pe când în altele înseamnă că nu mi s-a oferit suficientă mâncare.

În unele culturi este în regulă ca femeile să își expună corpul, iar în altele nu.

În unele culturi putem saluta pe cineva pe stradă și răspunsul va fi un zâmbet sau un „bună dimineată”. În alte culturi, salutul ar fi ignorat sau chiar respins. Uneori este dificil să știm ce se așteaptă din partea noastră și dacă suntem OK sau nu. În copilărie, față de cine erai încurajați să vă raportați ca fiind superiori, egali sau inferiori?

Atunci ce se întâmplă cu filosofia noastră AT în care eu sunt OK și tu ești OK? Ne mutăm oare înspre eu sunt OK - tu ești OK - ei nu sunt OK?

Filosofia noastră AT este: *Eu sunt OK și Tu ești OK*, iar eu aș adăuga și *Ei sunt OK*. Mezirow, autorul teoriei Învățării Transformatoare, spunea:

„Transformarea perspectivei este procesul prin care devenim cu adevărat conștienți de modul în care și motivul pentru care presupunerile

Transformarea perspectivei este procesul prin care devenim cu adevărat conștienți de modul în care și motivul pentru care presupunerile noastre au ajuns să constrângă felul cum percepem, înțelegem și simțim lumea.

noastre au ajuns să constrângă felul cum percepem, înțelegem și simțim lumea, proces prin care putem reformula aceste presupuneri pentru a permite o perspectivă mai incluzivă, fină, permeabilă și integrată și prin care luăm decizii sau acționăm conform acestei noi înțelegeri. Perspectivele mai inclusive, fine, permeabile și integrative sunt perspective mai eficiente pe care adulții le aleg dacă pot, deoarece sunt motivați să își înțeleagă mai bine experiențele.” (Mezirow, 1990:14).

Ce înseamnă acest lucru? Pentru mine înseamnă să ne punem întrebarea „de ce”. Să căutăm informații pentru a înțelege cadrul de referință / punctul de vedere al altei persoane. În termeni AT, înseamnă să ne decontaminăm starea eului de Adult sau să folosim starea eului de Adult integrat pentru a considera în întregime experiențele, cunoștințele și înțelegerea noastră. Ar mai putea însemna și să ne uităm la propriile influențe culturale și să ne punem întrebări despre ceea ce facem și motivul pentru care o facem.

Mezirow a descris 10 faze ale învățării transformatoare:

1. O dilemă confuză;
2. Autoexaminare cu trăiri de vinovăție sau rușine;
3. O evaluare critică a presupunerilor epistemice, socio-culturale și psihice;
4. Recunoașterea faptului că nemulțumirea și procesul de transformare sunt universale și că și alții au trecut prin schimbări asemănătoare;

Cred că una dintre sarcinile noastre cele mai importante este să devenim din ce în ce mai sensibili cultural - să aflăm ce este important pentru ceilalți și de ce, să punem sub semnul întrebării atât propriile percepții cât și pe ale altora.

5. Explorarea opțiunilor pentru noi roluri, relații și acțiuni;
6. Planificarea unui curs de acțiune;
7. Însușirea de cunoștințe și abilități pentru a implementa planul;
8. Încercarea temporară a unor noi roluri;
9. Dezvoltarea competenței și încrederii în sine în noile roluri și relații;
10. O reintegrare în propria viață pe baza condițiilor dictate de noua perspectivă.

De exemplu, când spunem învățare, tindem să ne gândim mai degrabă la cursuri decât la învățarea de zi cu zi. Uneori când începem să învățăm ne putem da seama cât de multe avem

de descoperit. O bună analogie este a învăța să conduci. La început, te așezi la volan, gândindu-te „Foarte bine! Voi învăța să conduc». Încă nu știi ce anume nu știi, iar aceasta este etapa 1. Acest prim pas reflectă prima etapă a competenței și este comun oricărei experiențe de învățare. Apoi, pe măsură ce pornești motorul și pui piciorul pe accelerator, dar mașina nu se mișcă pentru că este trasă frâna de mână, iar apoi, chiar după ce ai lăsat frâna de mână, mașina tot nu se mișcă pentru că nu știi că trebuie apăsat ambreiajul, atunci începi să te simți neliniștit (faza 1). După aceea, pe măsură ce îți croiești drum prin zguduituri ciudate și exasperante, începi să îți dai seama ce multe ai de învățat. Pentru unii oameni, sentimentele asociate cu acest proces (fazele 2 și 3) sunt intolerabile, așa că ei renunță, spunând că este prea greu și nu or reuși niciodată.

Cei hotărâți și care înțeleg că alții știu să conducă (faza 4), vor continua și vor exersa conducul cu regularitate (fazele 5 și 6). Aceștia se vor concentra, își vor aminti să folosească secvența „oglinzi-semnal-manevră”, se vor poziționa corect pe stradă și în general vor evolua (fazele 7 și 8). În acest moment probabil vor fi pregătiți să dea examenul teoretic. Aceste persoane vor fi conștiente de toate abilitățile necesare pentru a conduce, iar în curând le vor putea aplica în cadrul examenului practic (faza 9).

Mulți ani mai târziu, acești șoferi își vor putea conduce mașina fără nicio problemă (faza 10) și nu își vor mai aminti de ambreiajele stricate și de îngrozitoarele porniri din pantă ale acelor zile de început.

Revenind acum la indivizi, grupuri și multiculturalitate - suntem cu toții indivizi care trăim și lucrăm în grupuri. Cu toții avem o cultură de care suntem conștienți mai mult sau mai puțin. Nu ar fi frumos dacă toată lumea s-ar putea înțelege bine cu toată lumea? Nu înseamnă că eu aș fi de acord cu tot ce crezi tu, dar te respect pentru credințele tale și sper ca și tu să ai același respect pentru mine.

Cred că una dintre sarcinile noastre cele mai importante este să devenim din ce în ce mai sensibili cultural - să aflăm ce este important pentru ceilalți și de ce, să punem sub semnul întrebării atât propriile percepții cât și pe ale altora. Cred că trăim în vremuri importante - cu niveluri tot mai crescute de nefericire și conflict, oare vom sfârși prin a ne autodistrage într-un nou război mondial? Unii susțin că este necesar să răspunzi la violență prin violență, dar eu una nu sunt de acord. De ce să nu putem răspunde la violență prin cuvinte, folosind democrația, compasiunea

și grija unii pentru ceilalți ca ființe umane și de asemenea pentru planeta noastră?



Și cum am putea face acest lucru? Conform lui Morgan Freeman, «cu câte un act de bunătate, pe rând».



Bucurați-vă de conferință, deschideți-vă mintea, puneți-vă întrebări în legătură cu propriile credințe! Fiți voi înșivă! Fiți diferiți!

Thankyou! Merci! Danke! Mulțumesc!Köszönöm!

**textul reprezinta discursul de deschidere a Conferintei Nationale de Analiza Tranzactionala "Indivizi, Grupuri si Multiculturalitate" Timisoara 2016*

- traducere de **Diana Cosma**

■ Conversations in TA

“**Conversations in TA**” a început din curiozitatea noastră de a cunoaște oamenii din spatele diferitelor concepte AT despre care citeam. Ne-am dorit să vedem cum putem înțelege ceea ce ei au scris în contextul experiențelor lor profesionale și personale. Ideea noastră a fost să facem acest lucru prin intermediul unor interviuri video pe care să le oferim apoi și celorlalți membri ai comunității AT.

În felul acesta s-au conturat principalele scopuri ale proiectului: cel de a adăuga o nouă dimensiune, mai personală, unor concepte teoretice, respectiv cel de a stimula interacțiunea și discuțiile pe marginea acestor concepte deja cunoscute.

Motto-ul proiectului este “**Vitalizing the Theory One Conversation at a Time**” (“Însuflețirea teoriei conversație cu conversație”).

Conversations in TA are la baza principiul că diversitatea stimulează creșterea și de aceea este foarte important pentru noi să facem loc unei multitudini de abordări - și din perspectiva modelelor teoretice, dar și din perspectiva domeniului de aplicare.

Astfel, “**Conversations in TA**” a început în anul 2015 cu un interviu (audio) cu Fanita English. Am avut apoi primele conversații video cu emoții multe și cunoștințe puține despre domeniul interviurilor tot în toamna anului 2015. De atunci lucrăm în echipă împreună: **Diana Deaconu** (CTA-P), **Alexandra Gheorghe** (CTA-P), **Marina Vasile** (CTA-P) și **Traian Bossenmayer** (PTSTA-O).

Treptat, am facut diferite ajustari iar, în timp, proiectul nostru a ajuns să aibă propriile lui tehnici, etichetă și caracter (Berne, 1963).

Eticheta:

Conversations in TA are la baza principiul că diversitatea stimulează creșterea și de aceea

este foarte important pentru noi să facem loc unei multitudini de abordări - și din perspectiva modelelor teoretice, dar și din perspectiva domeniului de aplicare.

Un alt principiu de bază al proiectului nostru este acela că a cunoaște este un proces dinamic. Ceea ce știm este permanent creat, transformat, modificat pentru a se adapta provocărilor pe care le întâlnim.

Tehnici:

1. Citim ceea ce a scris persoana pe care o vom intervieva, ascultăm alte interviuri acordate, căutăm informații despre parcursul său profesional.
2. Ne întâlnim să dezbatem ideile și informațiile care ne-au stârnit curiozitatea și stabilim care sunt temele despre care am vrea să știm mai multe.
3. Stabilim un set orientativ de întrebări, care funcționează ca ghid pentru intervievator. Cu ajutorul lor, intervievatorul va purta o conversație ținând cont și de curiozitățile stârnite de discuția în sine.
4. La filmări lucrăm în echipe de câte doi: intervievatorul este cel care va purta conversația filmată, iar colegul sau este responsabil de observarea discuției, a proceselor și are rolul de a face comentarii în cazul în care conversația se blochează. El este, de asemenea, responsabil și de partea tehnică a filmării.
5. Înregistrarea este editată și organizată în două sau trei clipuri, care durează cam 15-20 minute fiecare. Ele sunt însoțite și de un rezumat al discuției, precum și de prezentarea autorului și a bibliografiei la care se face referire în conversație.
6. Materialul este încărcat online la www.conversationsinta.com

Caracter:

“Conversations in TA” este un proiect ale cărui rezultate sunt disponibile comunității internaționale de analiză tranzacțională. Ele sunt accesibile gratuit și sunt produse printr-o inițiativă ce a pornit ca investiție auto-finanțată. Ne bucurăm foarte tare să lucrăm împreună în echipa pe care am format-o și, de asemenea, să interacționăm cu analiști tranzacționali de prin

toată lumea.

Aspirația noastră este să găsim un mod de a aparține unei comunități pe care o apreciem foarte mult și, în același timp, să contribuim și noi la dezvoltarea ei.

Am intervievat în format video câțiva dintre cei mai cunoscuți autori AT: Bill Cornell (P), Richard Erskine (P), Julie Hay (O, E), Jo Stuthridge (P), Giles Barrow (E), Stephen Karpman, Anita Mountain (O, P), Trudi Newton (E), Servas van Beekum (O). Am moderat de asemenea și o scurtă discuție despre istoria examenului de CTA între Marco Mazzeti, Trudi Newton și Julie Hay.

Deși în pregătirea pre-interviu stabilim niște teme și întrebări orientative în legătură cu care suntem curioși în mod deosebit, conversațiile noastre nu urmează un scenariu pregătit. Totuși, am avut până acum o aceeași întrebare de încheiere: "Dacă ar fi să te întâlnești acum cu Eric Berne, care ar fi trei întrebări pe care i le-ai pune?" Ni s-a părut fascinant să ascultăm răspunsurile fiecărei persoane intervievate până acum la această întrebare în mod particular. Întrebările lor au fost de multe ori surprinzătoare: uneori mai personale, alteori legate direct de un concept anume, însă niciodată aceleași.

La invitația colegelor noastre Irina Filipache și Monica Năstăsă, am întors focusul și ne-am uitat la noi înșine, răspunzând acestei întrebări, precum și altora:

Alexandra Gheorghe

• Cum și de ce v-ați implicat în acest proiect?

Pentru mine totul a început cu admirația pentru Fanita English, pentru povestea ei de viață și dorința de a avea o discuție cu ea acum. De aici a pornit ideea năstrușnică de a face cumva să îi întâlnim și pe alți oameni pe care îi admirăm pentru scrierile lor teoretice și să îi vedem cum sunt în persoană, cum se mișcă, cum vorbesc, ce părere au ei despre diverse subiecte.

Cred însă că ceea ce m-a ținut implicată a fost colaborarea cu Diana, Marina și Traian și felul în care ne-am format ca grup.

• Cum vă îmbogățește?

Prima oară când am simțit că îmi iau ceva din asta a fost când am început să ne întâlnim în formula completă și am observat cât de diferiți suntem noi patru și, totuși, cât de bună era chimia între noi în grup. Cred că ieșitul la o cafea cu oameni faini a fost prima chestie care mi-a folosit, cu mult înainte să apară rezultatele eforturilor noastre.

Pe măsură ce au început să capete contur site-

ul, logo-ul, scopurile proiectului, am început să simt că vom aduce o contribuție utilă comunității AT. Am simțit că muncim cu un scop dincolo de plăcerea și curiozitatea noastră de moment.

Pe lângă colaborarea cu Diana, Marina și Traian, m-am entuziasmat și am rămas atinsă de participarea la interviuri, de experiența de a cunoaște persoanele pe care le-am intervievat într-un context în care nu eram obișnuită să le văd: într-o conversație pe care nu o pregătiseră, în poziția vulnerabilă de a fi filmați în timp ce gândesc împreună cu altcineva.

Nu în ultimul rând, conținutul interviurilor mi-a adus de fiecare dată și informații noi, împreună cu întrebări la care să mă gândesc după.

• Există provocări sau dificultăți?

Există dificultăți, ca în orice proiect, însă, în general, ele sunt contrabalansate de beneficiile pe care le primesc din participarea la acest proiect. Cu siguranță cel mai dificil aspect ar fi, pentru mine, cel financiar. Suntem cu toții implicați în acest proiect pe timpul nostru și pe banii nostri. Asta înseamnă că plătim cheltuieli precum editarea video și călătoriile extinse la conferințele internaționale pentru a ne putea întâlni față în față cu persoanele pe care le intervievăm.

Totusi, ne-au încurajat și ne-au ajutat enorm feedbackurile și mesajele frumoase și de la persoanele pe care le-am intervievat, precum și de la colegi care au citit descrierea proiectului nostru în The Script, newsletterul ITAA. De asemenea, atunci când am lansat proiectul, am primit câteva donații de la colegi, care ne-au ajutat într-o perioadă mai aglomerată.

• Dacă l-ai întâlni acum pe Eric Berne, care ar fi trei întrebări pe care i le-ai pune:

Dacă l-aș întâlni acum pe Eric Berne, mi-ar plăcea în primul rând să îl observ. Ar fi puțin cam ca la interviurile la care nu sunt intervievator și pot sta să observ interacțiunea. Totuși, dacă ar fi să discut cu el, acestea ar fi cele trei întrebări pe care i le-aș pune acum:

1. Cum îți vezi propriul rol în comunitatea AT acum, când comunitatea a supraviețuit, a crescut mult și a avut lideri diferiți?
2. Ce crezi că îl face pe un lider să fie bun pentru o comunitate și când crezi că se face trecerea spre abuz de putere?
3. Ce subiecte te interesează acum și care sunt gândurile tale despre ele?

Diana Deaconu

• Cum și de ce v-ați implicat în acest proiect?

Cu toate că nu aș fi putut pune în cuvinte acest lucru până de curând, pentru mine motivația

implicării în acest proiect își are originile în experiența pe care am trăit-o la ceva vreme de la momentul certificării ca psihoterapeut în analiza tranzacțională. Speranța cu care m-am legat de examen, pe cât de iluzoriu, pe atât de înconștient și inevitabil, a fost aceea că obținerea certificării va funcționa ca un fel de garant al sentimentului de apartenență la comunitate. Treptat, însă, am constatat că "epoca pre-CTA", precum și cea "post-CTA", erau marcate de aceleași frământări interioare: cine sunt eu în acest grup de profesioniști? În ce fel îmi doresc să fac parte din comunitate? Cum pot să îmi conturez o poziție congruentă atât cu mine, cât și cu identitatea acestei comunități? Astfel, am început să caut să pricep ce anume îi animă pe alții să participe activ la dezvoltarea analizei tranzacționale, scriind, creionând teorii noi, sau revizuind vocabularul celor deja existente.

Faptul că am parcurs această explorare într-o echipă a fost pentru mine un mod de a experimenta apartenența, deși întrebările formulate mai sus au rămas în continuare deschise, generând conversații interioare aprinse.

• *Cum vă îmbogățește?*

Cu riscul de a folosi un cuvânt cu greutate, îndrăznesc să spun că implicarea în acest proiect mi-a adus un fel de speranță. Datorită discuțiilor dintre noi, inițiatorii proiectului, și pentru că am ajuns să cunoaștem mai îndeaproape istoria persoanelor din spatele diverselor abordări teoretice, am căpătat încredere că într-o comunitate poate fi loc pentru păreri diferite, că există cadre de referință multiple și că asta este un ingredient important care susține maturizarea unui grup.

• *Există provocări sau dificultăți?*

Provocarea pe care o resimt adeseori în legătură cu acest proiect este aceea de a găsi o formă în care să îl prezint altora, să îl fac cunoscut. Ideea cu interviurile și modul lor de realizare este ceva ce a crescut într-un mod organic, în sensul în care nu am pornit cu obiective clar enunțate sau cu o metodologie structurată de la bun început. Aș spune mai degrabă că la baza lui au stat aspecte personale ale fiecărui membru al echipei, cum este tema apartenenței la comunitate în ceea ce mă privește. Asumarea acestui lucru când vine vorba despre identitatea proiectului vine și împreună cu o stare de vulnerabilitate în care cuvintele devin mai greu accesibile.

• *Dacă l-ai întâlni acum pe Eric Berne, care ar fi trei întrebări pe care i le-ai pune::*

Cu Eric Berne mi-ar placea să pot sta de vorba despre frică. L-aș întreba dacă au fost momente

în care a simțit asta, ca practician sau ca fondator al analizei tranzacționale atunci când a început să prezinte lumii propria teorie. Aș vrea să cunosc câte ceva despre cum a trecut prin aceste experiențe.

Marina Vasile

• *Cum si de ce v-ati implicat in acest proiect?*

Inițial m-a surprins determinarea Alexandrei de a vorbi cu Fanita English. Imediat ce am înțeles că nu glumește și că e hotărâtă să o sune am luat în serios posibilitatea de a vorbi cu autorii articolelor care au fost importante pentru mine. De aici la entuziasmul de a le putea pune întrebări și de a avea un dialog deschis a mai fost un foarte mic pas. Implicarea mea în proiect a fost și este în continuu alimentată de relația cu Diana, Alexandra și Traian. Fără interacțiunea cu ei nu cred că aș putea rămâne motivată prea mult timp.

• *Cum vă îmbogățește?*

În primul rând mă bucur de fiecare dată de felul în care ajungem să formulăm întrebările care stau la baza interviurilor. Noi patru suntem diferiți și totuși lucrăm foarte bine împreună, ca o formație de muzică în care există o chimie pe care o trăiești când exersezi sau improvizezi. În același fel discuțiile noastre au ajuns cu timpul să fie foarte "acordate" și să ne simțim foarte bine împreună – chiar și atunci când ne contrazicem, energia e aceeași. Cred că asta ajunge în final și la persoana interviuată, și la cei care văd interviurile. În al doilea rând, tot în relație cu ei cred că am devenit mai responsabilă. Îmi place așa mult ce facem încât chiar îmi doresc să îmi fac partea mea cât mai bine și eficient. Și bineînțeles, nu în ultimul rând, interacțiunea cu autorii. Este mereu surprinzător să descoperi ce diferit e omul din spatele articolului față de ce ți-ai imaginat.

• *Există provocări sau dificultăți?*

Cu siguranță, unele mai practice, altele mai personale. Pentru mine provocarea ține de a rămâne responsabilă și de a-mi aduce contribuția. Cred că e ca în orice relație pe termen lung, e bine să te întrebi din când în când ce fel de partener ești și dacă ceea ce aduci tu în relație menține energia și implicarea. Uneori mă entuziasmez de cât de bine merg lucrurile și uit să îmi pun întrebările astea.

• *Dacă l-ai întâlni acum pe Eric Berne, care ar fi trei întrebări pe care i le-ai pune:*

Cea mai mare curiozitate legată de Berne ar avea legătură mai mult cu contactul direct. Aș fi foarte curioasă să îl cunosc pentru a înțelege "pe pielea mea" ce l-a făcut să fie atât de atractiv pentru cei

Ne bucurăm foarte tare să lucrăm împreună în echipa pe care am format-o și, de asemenea, să interacționăm cu analiști tranzacționali de prin toată lumea. Aspirația noastră este să găsim un mod de a aparține unei comunități pe care o apreciem foarte mult și, în același timp, să contribuim și noi la dezvoltarea ei.

care au lucrat cu el – în așa măsură încât o parte din cei care mai trăiesc și vorbesc despre el îl iubesc încă foarte mult și îl urmează. L-aș întreba despre cum a fost să fie respins de asociația de psihanaliză, despre felul în care a făcut el față la asta și la eșecuri în general, mai ales în relație cu clienții. Și mi-ar plăcea să aflu părerea lui despre felul în care a evoluat teoria AT, dar și teoria și practica în psihanaliză.

Traian Bossenmayer

• Cum și de ce v-ați implicat în acest proiect?

M-a atras foarte mult ideea din spatele proiectului, oportunitatea de a cunoaște oamenii care au dezvoltat teoria de-a lungul anilor, mi s-a părut nemaipomenită. Faptul că proiectul era deja creionat de către Alexandra, Diana și Marina a fost o motivație în plus, căci ne stiam deja de câțiva ani, dar nu avusesem ocazia să și lucrăm împreună. Un alt detaliu pe care îl vad mai mult acum, la ceva timp de când am început acest proiect, este sentimentul de contribuție pe care îl am către comunitatea de AT, confirmat mai ales atunci când primim feedback despre interviuri.

• Cum vă îmbogățește?

Sunt multe lucruri care mă îmbogățesc, dar cred ca trei ies în evidență în mod special. În primul rând, sunt discuțiile pe care le avem în pregătirea interviurilor. Totul pornește cu selecția și împărțirea între noi a articolelor pe care autorul le-a scris, iar după aceea, ne întâlnim să punem cap la cap întrebările. Dialogurile, dezbaterile, felul în care fiecare interpretăm ce citim și cum facem paralele cu propria practică, este un proces foarte plăcut și bogat pentru mine. În al doilea rând, este interviul în sine, care în general este o experiență surprinzătoare. Oricât am citi și ne-am pregăti, întâlnirea directă, contactul cu omul din spatele scrierilor este unul viu și surprinzător. Îmi place că atingem, uneori, amintiri intime din formarea ca scriitor a celor pe care îi interviuăm. Și, nu în ultimul rând, mă simt îmbogățit de noi patru, de cum lucrăm împreună și poate și mai mult, de relația de prietenie care s-a format între noi în ultimii doi ani.

• Exista provocări sau dificultăți?

Provocarea pe care o resimt cel mai mult

este legata de partea de finanțare, dar și de promovare. Este dificil să susținem proiectul pe cont propriu și, în același timp am vrea să găsim canale de comunicare mai largi către care să facem proiectul cunoscut, unui număr cât mai mare de oameni.

Dacă l-ai întâlni acum pe Eric Berne, care ar fi trei întrebări pe care i le-ai pune:

1. Dacă ai fi la primul contact cu AT-ul și ai participa la un 101, ce concept ar avea cel mai mare impact asupra ta? Și de ce?
2. În ce fel crezi că a influențat propriul tău script modul în care AT-ul ca teorie și comunitatea de AT s-au dezvoltat de-a lungul celor peste 50 de ani de la creare?
3. Cum ai descrie contractul la nivelul psihologic dintre tine și formatorii tai în psihanaliză, mai ales în ultimii tăi ani de formare în această teorie?

■ O viață în curs de a fi aflată : despre necesitatea și fragilitatea introspecției



Diana Deaconu

Rezumat

Autoarea își descrie propria experiență cu vulnerabilitatea în mediul clinic, elaborând cu privire la trei din sursele ei constitutive: aspecte specifice ale muncii clinice, caracteristicile idiosincratice ale terapeutului și evenimente istorice semnificative. Ea se concentrează asupra muncii psihoterapeutice cu clienții care prezintă o dificultate pronunțată în menținerea unui sentiment de vitalitate internă. Aspectele vulnerabilității terapeutului sunt discutate în relație cu provocările care iau naștere în prezența unei asemenea lipse persistente de vitalitate. Ultima parte a articolului subliniază necesitatea etică a psihoterapeutului de a tolera vulnerabilitatea inerentă muncii lui, dar și de a dezvolta reziliență. Un studiu de caz ilustrează accepțiunea pe care o are autoarea despre un astfel de travaliu complex.

“Dacă vrei să ții un secret, trebuie să îl ascunzi și de tine însuși. Trebuie să știi în tot acest timp că este acolo dar, până nu este necesar, să nu îl lași niciodată să ți se strecoare în conștiință într-o formă căreia îi poate fi dat un nume”.

—George Orwell, 1984

Etimologic, adjectivul “vulnerabil” vine din cuvântul latin „vulnerabilis”, care înseamnă „rană”. În acest articol, semnificația pe care

o dau vulnerabilității terapeutului constă în capacitatea lui de a tolera anumite răni și de a se lăsa afectat de acele suferințe fundamentale ale experienței umane urzite în structura a ceea ce Berne (1972) numea “protocolul primar” (p.98) – cel al terapeutului, precum și cel al clientului. Procese de o “natură atât de neprelucrată” (Berne, 1963/1975, p. 167) sunt puse în mișcare și pot constitui uneori provocări greu de abordat. În acest context, folosesc cuvântul capacitate, așa cum este descris de Landaiche (2013):

„un atribut fizic, ca o capacitate de a cuprinde sau de a susține, o abilitate specifică de a suferi experiența umană, de a gândi în mijlocul ei, o dimensiune suficient de largă de a fi în pielea noastră, care lasă spațiu pentru ceea ce este încă intolerabil pentru cei care vin la noi pentru ajutor.” (p. 299)

În acest articol voi discuta aspecte ale vulnerabilității terapeutului care izvorăsc din trei surse: (1) aspecte specifice ale muncii clinice (e.g., provocări întâlnite în cazuri în care se manifestă o lipsă intensă de vitalitate internă); (2) caracteristicile idiosincratice ale terapeutului (de pildă, propria mea experiență de deziluzionare față de atotputernicia teoriei); (3) și evenimente istorice mai largi care pot să reverbereze în diada terapeutică (e.g. prohibiția întreruperilor de sarcină în România postcomunistă).

Un caz curios de comă psihologică

Sonia a venit la terapie după despărțirea de partenerul ei de viață, cu care a locuit mai mulți ani. Unul dintre primele lucruri pe care le-a zis despre acest capitol al vieții sale a fost: „Nu simt nicio pierdere, nici măcar nu îmi este dor de el. Pur și simplu nu e nimic acolo. Prietenii mei spun că trebuie că sunt în stare de șoc, dar eu nu gândesc așa. E normal ce mi se întâmplă?” Primul meu răspuns intern a fost de neîncredere, aproape că am vrut să mă alătur vocilor prietenilor ei în a susține că nu este posibil să fi fost absentă din propria viață numai pentru a se întoarce câțiva ani mai târziu. Asta ar fi sunat prea aproape de intriga unui film Science-Fiction. Retrospectiv, am ajuns să apreciez întrebarea ei ca fiind una profundă. Clienta mea nu trecea prin stadiul de negare al procesului de suferință (Kübler-Ross, 1969); ea nu experimenta o pierdere a contactului cu celălalt (fostul partener în acest caz), ci, mai degrabă, cu ea însăși. Pentru mulți ani, a fost lipsită de orice sentiment de vitalitate,

Evoluții mai recente în teoria analizei tranzacționale subliniază faptul că nevoia de stimulare și nevoia de explorare sunt aspecte cheie ale relației cu o persoană semnificativă. Curiozitatea, ca formă de cunoaștere, și vitalitatea care decurge din ea, fac parte din interacțiunile primordiale dintre mamă și copil și pun bazele dezvoltării conștiinței psihologice.

lucru pe care l-a pus rareori sub semnul întrebării. În mod paradoxal, întrebarea ei prezentă despre normalitate a fost prima situație, după mult timp, în care ea și-a direcționat în vreun fel atenția sau curiozitatea către interior.

Putem găsi vreo semnificație unor astfel de situații în care persoana își neglijează în mod acut propria viață psihică? Care sunt provocările cu care psihoterapeutul se confruntă într-un asemenea context? Acestea sunt întrebări cu care m-am luptat (uneori în mod dureros) pe măsură ce plonjam mai adânc în munca mea cu Sonia și cu alți clienți care și-au adus propria experiență a acestui proces în cabinetul de psihoterapie.

În „Ce spui după Bună Ziua?”, Berne (1972) scria:

„Toți bărbații și toate femeile au grădinile lor secrete, ale căror porți le păzesc împotriva invaziei profane a mulțimii de rând. Acestea sunt adevărate ilustrări ale ceea ce ar face dacă ar putea face ceea ce vor. Cei norocoși găsesc timpul potrivit, locul și persoana și reușesc să o facă, în timp ce restul trebuie să rătăcească melancolic în afara propriilor ziduri.” (p. 130)

În acest context, Berne a văzut viața internă în termeni de aspirații care ar putea fi înăbușite de un mediu ostil. Pentru a preveni asta, diverse mecanisme de scenariu sunt puse în funcțiune pe măsură ce individul se dezvoltă.

În cazul clienților precum Sonia, aș afirma că ceea ce este în pericol este însăși posibilitatea de a avea un spațiu personal în care persoana să creeze și să dezvolte o viață internă. Felul în care am ajuns să înțeleg eradicarea acestui spațiu psihologic este acela că, în cazul anumitor indivizi, există o potențială absență de protocol (Oates, 2014). În articularea acestei perspective, aș dori să abordez un anumit tip de vulnerabilitate pe care ar putea-o trăi terapeutul: lupta adesea chinuitoare de a întreține un sentiment de vitalitate, o dorință robustă și interes în legătură cu procesul terapeutic la care ia parte

Despre felul în care curiozitatea dă formă începutului vieții

Când am descris experiența Soniei, am făcut aluzie la o vitalitate pierdută și la ceva ce a

fost neglijat ca urmarea a lipsei curiozității și a interogării despre sine. Voi dezvolta în continuare această idee și felul în care înțeleg că se corelează cu protocolul, care a fost descris ca fiind „un nivel latent al organizării somatice și relaționale care ... operează în afara conștiinței” (Cornell & Landaiche, 2006, p. 203).

În timp ce English (1972) a lărgit accepțiunea lui Berne (1961) asupra foamei de stimulare (stimulus hunger), ea a contestat ipoteza că aceasta foame ar putea fi satisfăcută în mod exclusiv prin stroke-uri și prin structurarea timpului.

„Foamea de stimuli este exprimată printr-o curiozitate atotpătrunzătoare care se extinde dincolo de satisfacția generată de stroke-uri sau de orice fel de structurare a timpului... Pe lângă nevoia de stroke-uri și de structurare a timpului, copiii mici sunt conduși neîncetat de nevoia de a explora, examina și testa.” (English, 1972, p. 64)

O întrerupere a unei asemenea expresii ar fi, din această perspectivă, considerată o formă de privațiune ce ar afecta vitalitatea copilului (English, 1972).

Evoluții mai recente în teoria analizei tranzacționale subliniază faptul că nevoia de stimulare și nevoia de explorare sunt aspecte cheie ale relației cu o persoană semnificativă. Curiozitatea, ca formă de cunoaștere, și vitalitatea care decurge din ea, fac parte din interacțiunile primordiale dintre mamă și copil și pun bazele dezvoltării conștiinței psihologice (Allen, Bennett, & Kearns, 2004). Faptul de a fi interesat și captivat de o altă minte devine gradual o capacitate de a reflecta asupra propriei persoane și asupra altora, ca fiind motivate de stări interioare.

Bollas (2009) scria despre dorința de cunoaștere a individului sau despre ceea ce el numea „instinctul de a afla” („epistemophilic instinct”) (p. 30). La început, acest instinct se manifestă activ în explorarea de către copil a corpului mamei, o activitate care conferă o formă specifică de plăcere și generează un set inconștient de impresii despre celălalt.

Înțelegerea mea este că aceste impresii sunt

similare cu ceea ce Berne (1955/1977) numea „imagini primare” (p. 67), care sunt aglomerări de senzații ce reflectă experiența presimbolică, nonverbală a copilului despre celălalt. Aceste imagini sunt organizate în afara conștiinței de către copil prin acte de judecată primară și generează protocolul persoanei, definit ca „setul original de experiențe care formează tiparul planului [de viață]” (Berne, 1963/ 1975, p. 160).

Din munca mea cu clienți precum Sonia, am ajuns să mă întreb în ce fel întreruperile repetate în exprimarea curiozității și a dorinței de a-l cunoaște pe celălalt pot să afecteze grav formarea imaginilor și judecăților primare, afectând astfel serios formarea protocolului. Acest lucru ar avea ca rezultat o formă de privațiune de stimuli care ar conduce la un sentiment diminuat de vitalitate psihică și ar interfera cu capacitatea de reflectare asupra sinelui și asupra celorlalți.

Contemplarea unui peisaj intern pustiu

Într-un articol în care susține posibilitatea absenței protocolului, Oates (2014) a scris despre clienți care manifestă un sentiment de gol în timpul terapiei, pe care ea îl interpretează ca pe o „necunoaștere a sinelui împreună cu un altcineva” (p. 244). Introducând o idee elaborată de Alvarez (1992), Oates a scris despre indivizi „care sunt neintroduși” și „care nu au fost introduși încă într-o relație, în primul rând cu ei înșiși, dar prin intermediul unei relații cu un altul” (p. 248). În absența unei astfel de relații, acești clienți rămân blocați într-un set de autodefiniții

introspective și încearcă să înlocuiască orice semn de viață subiectivă cu descrieri despre ceea ce este obiectiv sau normal. De obicei, reducând viața la o colecție de fapte, această persoană „nu devine niciodată cu adevărat vie și, prin urmare, este doar parțial născută” (p. 142). Bollas a oferit o potențială accepțiune a modului în care această personalitate se dezvoltă în cadrul familiei:

„Părintele și copilul se organizează împreună pentru a împiedica formarea unei capacități de înțelegere. Ei descoperă o anumită intimitate în eliminarea vieții și în stăpânirea existenței, recurgând la îndemânarea inconștientă a unei operațiuni militare. Deoarece persoana normotică eșuează în a-și simboliza prin limbaj stările subiective, este dificil de reperat violența existentă în ființa acestei persoane, totuși ea este acolo, nu în exprimările sale, ci în modul său de a se închide față de viață.” (p. 143)

În acest paragraf, Bollas surprinde într-o manieră plastică cât de dăunător poate fi ca procesul autocunoașterii prin introspecție în prezența participativă a unui celălalt să nu aibă loc. Un spațiu care ar fi trebuit creat este, în schimb, împiedicat să existe. Descriind acest act ca fiind unul violent, cred că Bollas a abordat, de asemenea, și fragilitatea pe care o implică munca cu astfel de indivizi.

Supraviețuirea ca o îndeletnicire ingrată

Esența experienței acestor indivizi – sentimentul de a fi depozitat de o viață interioră, lipsa de inițiativă în a se preocupa de evenimentele psihice – ar putea părea incompatibilă cu demersul psihoterapeutic, care se bazează în ultimă instanță pe un interes minim în legătură cu propria persoană. Cum să ajungi să cunoști ceva care nu se lasă cunoscut? Cred că această dilemă se traduce prin experiența de bază a protocolului pe care acești indivizi o aduc atunci când vin la psihoterapie și care poartă în ea ecouri ale durerii suferite prin refuzarea dreptului de a-și crea propriul spațiu psihic.

Scriind despre munca sa cu pacienți în stări de aplatizare emoțională, Alvarez (2010) a descris importanța de a face ca ceva să conteze pentru ei, de a le capta atenția și de a găsi căi de a-i menține implicați. Ea s-a referit la sarcina dificilă a analistului: „să găsească un echilibru între a fi prea intens și, prin urmare, intruziv, și a fi perceput ca fiind prea distant sau prea slab” (p. 875).

În mod similar, Oates (2014) a subliniat rolul menținerii vitalității în lucrul cu acești clienți și a dezvăluit dificultățile pe care le-a întâmpinat în acest proces, și anume „evitarea de a crea în mod excesiv înțelesuri cognitive” și „găsirea unei modalități de a penetra straturile disociative profund îngropate pentru a ajuta clientul să

Scriind despre munca sa cu pacienți în stări de aplatizare emoțională, Alvarez a descris importanța de a face ca ceva să conteze pentru ei, de a le capta atenția și de a găsi căi de a-i menține implicați. Ea s-a referit la sarcina dificilă a analistului: „să găsească un echilibru între a fi prea intens și, prin urmare, intruziv, și a fi perceput ca fiind prea distant sau prea slab”

învațate artificial, iar lumile lor interioare sunt amortite și impersonale.

Acest eșec de a sălășlui în propriul spațiu interior este descris și de către Bollas (1987). El introduce termenul de „personalitatea normotică” (p. 136) („normotic personality”) atunci când face referire la cineva care se implică foarte rar în activități

găsească sensuri proprii” (p. 251).

Cornell (2015) a explorat absența orientării către interior dintr-un unghi mai specific prin intrarea pe terenul sexualității umane și dezvoltării perversiunii. În acest context, el a examinat stările intense de anxietate și/sau rușine, plăcerea și vulnerabilitatea pe care le experimentează prin trezirea la viață și prin procesul de a se lăsa cunoscuți (pp. 125-144).

Rezonez atât cu dificultatea de a găsi o modalitate de raportare la aceasta absență persistentă a evenimentelor interne, cât și cu efectele deranjante care iau naștere pe măsură ce munca terapeutică se adâncește. Voi detalia mai mult aceste zone sensibile prin descrierea activității mele clinice cu Ada. Înainte de a mă apleca asupra acestui subiect, totuși, aș dori să mă refer la un element mai specific despre care cred că a cântărit în capacitatea mea de a rămâne vie și de a tolera disconfortul intrinsec lucrului cu acești invizibili încă „nenăscuți” (Bollas, 1987, p. 140).

Ciocnirea mea cu teoria

Am iubit cărțile de când eram mică și bunicul mă ducea la biblioteca publică a copiilor. Îmi amintesc foarte clar emoția și sentimentul nemărginirii pe care mi-l dădea acel loc: exista întotdeauna o nouă carte care aștepta să fie descoperită, o copertă colorată altfel, o poveste diferită în care să mă cufund.

Acest entuziasm și această curiozitate s-au transferat destul de ușor și în viața mea profesională de psihoterapeut. Interesul meu cu privire la diverse modele teoretice și folosirea teoriei ca pe o „sursă permanentă și constantă pentru reflecție” (Gregoire, 2015, p. 59) au venit de la sine. În anii de început ai practicii mele clinice, să mă implic în studiul teoriei într-o manieră plină de curiozitate era ceva esențial pentru procesul meu de învățare și mi-a furnizat o bază vitală (Cornell, 2007), de care m-am folosit în momentele dificile: îmi spuneam că va exista întotdeauna un autor cu o perspectivă diferită, cu un nou unghi din care aș putea să cântăresc ceea ce se întâmplă între mine și client. Aceasta era o căutare vie și bogată, care îmi insufla un sentiment de credință și de speranță atât în timpul, cât și între sesiuni.

Cumva în mod naiv, credeam că știu foarte clar că nu trebuie să idealizezi teoria sau să te bazezi pe ea pentru a obține certitudini sau confort emoțional intern. Nu m-am dat la o parte din fața perspectivelor diferite sau conflictuale și am crezut cu sinceritate că „folosirea implicită a teoriei ne ajută să definim și să susținem un idiom personal . . . „Menținând mai degrabă decât rezolvând o varietate de conflicte clinice și personale, ne păstrăm mai puțin mulțumiți de sine și mai vii pe măsură ce înfăptuim această

muncă” (Slochower, 2014, p. 46).

După primii ani de practică clinică, am devenit conștientă de o schimbare majoră a atitudinii mele față de teorie. Citeam în continuare, dar începusem să descompun fiecare paragraf, căutând insistent defectele și inconsecvențele. Pentru o vreme, nimic nu a supraviețuit criticii. Mă simțeam furioasă și confuză, eșuând în a reaprinde orice scânteie de speranță sau pasiune pentru învățare. Spațiul intern la care obișnuiam să am acces atunci când eram interesată și curioasă de ceva profesional se afla în pericol și amenința să fie închis. Acestea au fost momente dureroase pe care am putut doar mai târziu să le recunosc drept simptomele unui doliu profund.

Pierderea pe care o experimentam a survenit în contextul reflectării asupra unor situații în care clienții încheiaseră prematur tratamentul. Acestea nu erau neapărat dramatice, ci, mai degrabă, impregnate cu gustul eșecului de a fi construit o semnificație legată de experiența clientului. Îmi amintesc un client care a venit să ceară ajutor specializat într-un moment în care se simțea blocat într-o stare de detașare față de propria viață. Pentru câteva luni am încercat fără succes să surprind semnificația blocajului său. În sesiunea noastră finală mi-a zis: „Pur și simplu nu merge. Eu și psihoterapia pur și simplu nu suntem făcuți unul pentru celălalt.” Au mai existat și alte experiențe care s-au încheiat în absența creșterii; inițial am reflectat asupra lor în termenii eșecului meu de a mă conecta la transferul clientului sau ca lipsa de experiență și maturitate. Toate acestea probabil că au fost adevărate într-o anumită măsură, totuși ipoteza de bază era că există o ipostază în care ai acces la suficientă învățare și dezvoltare, așa încât un asemenea eșec nu mai este posibil, iar psihoterapia în sine devine omnipotentă. Renunțarea la acest ideal și tolerarea în ultimă instanță a limitărilor inerente profesiei m-a condus la suferința pe care aveam nevoie să diger pentru a o putea depăși.

În articolul său despre eșec și rușine în practica profesională, Landaiche (2014) diferențiază între „eșecul profesionistului” și „un eșec de implicare profesională” (p. 270). În privința celei din urmă, el scrie:

„Să ne imaginăm o situație în care suntem de acord să acceptăm în intimitatea corpurilor noastre informații despre viețile celor care au venit să lucreze cu noi. Noi punem la dispoziție în interiorul ființei o casă în care ceva nou se află în curs de a dobândi o viață independentă, iar partea complementară indispensabilă a acestui potențial se află în egală măsură și în corpul celuilalt. Dacă munca noastră se încheie prematur – adică înainte ca acest potențial ei să se realizeze, viața pe care am împărțit-o esteretează. Ca profesioniști, suntem lăsați cu jumătate de viață neterminată în noi, o viață care nu poate fi împlinită pentru că are nevoie

de cealaltă jumătate, acum plecată pentru totdeauna.” (p. 274)

Landaiche a susținut că este responsabilitatea etică a profesionistului să parcurgă doliul și să reflecteze asupra unor asemenea eșecuri dintr-un loc care nu implică autocritică neîncetată.

Experiența mea despre acel loc este una de vulnerabilitate intensă întrucât presupune următoarea premisă: cadrul teoretic în care îmi desfășor activitatea nu este nici atotputernic, nici inutil, ci în cel mai bun caz suficient de bun. Să mențin această poziție este ceva cu care mă lupt în continuare, astfel încât să pot să rămân disponibilă pentru clienții mei, mai ales în cazuri în care nu există aproape deloc libertatea internă necesară contemplării și reflecției. Sentimentul meu de amărăciune și cel de gol al acelor clienți se pot aglutina, cântărind greu asupra cursului tratamentului. Să ai tovarăși receptivi în acele momente – în grupul de semeni, în propria terapie sau în supervizarea profesională - este vital pentru a rămâne deschis și a pătrunde în acel spațiu de gol cu un sentiment de curiozitate, precum și pentru a menține vie munca terapeutică. „It’s times like this you learn to live again / It’s times like this you give and give again,” (În vremuri ca acestea înveți să trăiești din nou/În vremuri ca acestea oferi și tot oferi) după cum transmite cântecul interpretat de către Foo Fighters (Grohl, Hawkins, Mendel, & Shiflett, 2003).

Aceasta este o punte care a fost traversată în munca mea cu Ada. (În scopul scrierii acestui articol, frânturi de informație legate de biografia clientului și de munca terapeutică au fost modificate astfel încât să asigure confidențialitatea clientului.)

Fata cu râsul de vrăjitoare

Ada avea douăzeci și ceva de ani când a început terapia. Mama ei a adus-o, pur și simplu, la cabinetul meu pentru prima ședință cu justificarea că Ada nu ar fi putut găsi drumul singură. Ada a intrat, s-a așezat, părând mai degrabă confuză, o siluetă subțire care semăna cu un personaj dintr-o revistă de benzi desenate Manga. Trecea printr-un moment de criză și familia fusese sfătuită să caute ajutor psihoterapeutic.

O scurtă anamneză a dus la o serie de răspunsuri monosilabice: A fost studentă la facultatea de arte și a trăit împreună cu părinții și sora ei. Deși separați și abia vorbind unul cu altul, părinții au continuat să împartă aceeași casă. Ada nu avea nicio legătură semnificativă cu nimic sau cu nimeni, iar viața, în general, părea lipsită de sens, în cel mai rău caz și plictisitoare, în cel mai bun caz. Ascultând modul în care cuvintele îi ieșeau din gură într-un mod atât de neimplicat, mi s-a accentuat impresia că vorbesc cu o fantomă,

o prezență care era aproape imperceptibilă în cameră.

Această senzație a continuat multă vreme după prima ședință, pe măsură ce am încercat neîncetat să găsesc niște urme ale unei lumi interne. Ada îmi răspundea la întrebări, fie rămânând tăcută pentru o lungă perioadă de timp, fie pierzându-se în comunicări vagi. Uneori, vorbea despre un film recent pe care îl văzuse și care transmitea mesajul implicit că viața era inutilă. Îmi imaginez că așa percepea ea interesul meu, lipsit de orice impact sau ecou.

Povestirile erau adesea însoțite de un râs sinistru, precum cel al unei creaturi nepământene (o vrăjitoare) care bântuie holurile unei case abandonate. La început, acest lucru m-ar fi lăsat fără cuvinte și plină de descurajare în fața pustiei terifiante care părea că se află în centrul personalității Adei.

În timpul procesului terapeutic, am ajuns să înțeleg plictisul emoțional al Adei nu ca pe o reacție la o anumită pierdere, ci ca pe o consecință marcantă a unei absențe pe tot parcursul vieții: lipsa unei prezențe umane curioase care să arate interes în a o cunoaște. Existența unei alte persoane (de exemplu, supervizorul meu) interesate de experiența mea cu acest client m-a ajutat să-mi adâncesc reflecțiile clinice asupra procesului și mi-a permis să iau în considerare faptul că sentimentul meu de gol din ședințear putea fi înțeles ca un element de contratransfer. Este posibil ca eu să fi trăit ceea ce a simțit Ada, copil fiind, căutând semne de vitalitate psihică și confruntându-se, în schimb, cu o atmosferă de neglijare omniprezentă? Ar putea imagina vrăjitoarei să ducă cu gândul la o experiență de protocol?

Timp de mai multe luni am căutat modalități prin care să-mi fructific contratransferul, dar nu am avut nicio șansă să depășesc bariera și să pătrund semnificația râsului sinistru care ne împiedica pe amândouă să ajungem la experiența ei internă. Apoi s-a întâmplat ceva în cadrul unei ședințe. Când Ada și-a exprimat încă o dată sentimentul ei de plictiseală în privința întregii lumi, m-am trezit rostind pe un ton calm, dar ferm, care semăna într-un fel cu detașarea ei: “Și ce altceva mai e nou?”. Ada a ridicat brusc privirea. Ceva s-a mișcat. M-am simțit de parcă mă aflu într-un montagne-russe plin de frică, regret și rușine (în sensul de timiditate) pe măsură ce Ada a început să-și articuleze teama că dacă și-ar îndrepta atenția către interior, asta nu ar duce decât la eșec pentru că nu ar avea ce să găsească acolo, niciun semn de viață. Paradoxal, aceasta interacțiune a noastră a fost plină de viață și intimitate.

Această ședință a marcat începutul unui alt stadiu în munca noastră, în timpul căruia Ada avea să aducă frânturi din ea însăși în forma unor

În anii de început ai practicii mele clinice, să mă implic în studiul teoriei într-o manieră plină de curiozitate era ceva esențial pentru procesul meu de învățare și mi-a furnizat o bază vitală, de care m-am folosit în momentele dificile: îmi spuneam că va exista întotdeauna un autor cu o perspectivă diferită, cu un nou unghi din care aș putea să cântăresc ceea ce se întâmpla între mine și client.

vise intense. O dată, de exemplu, a visat că era acoperită de mușchi de copac ce formau o crustă groasă care începea să o sufocă. Senzația a fost atât de intensă încât a luat un cuțit și a început să taie crusta din interior. Viața începuse să pulseze în ea și asta era înfricoșător. Munca trebuia continuată pe o "muchie afectivă" (Cornell & Olio, 1992, p. 132), ceea ce a permis apariția experienței emoționale a Adei, fără ca ea să fie copleșitoare.

Cu toate acestea, pentru un timp, acest sentiment de instabilitate a amenințat supraviețuirea spațiului terapeutic, deoarece Ada venea la o ședință, le rata pe următoarele două, și apoi revenea. Această serie de apariții și dispariții a fost informativă și greu de suportat. Experiența mea a fost ca aceea a unei lupte între viață și moarte. Să nu știu dacă va veni la următoarea ședință, dar să rămân dedicată așteptării, aș susține, a fost crucial în această etapă: Ada era pe punctul de a reveni la viață și de această dată avea nevoie de o structură pe care să aterizeze. Responsabilitatea mea etică a fost să îmi înfrunt propriul sentiment de deznădejde și incertitudine, dar și să rămân puternic dedicată îndeplinirii sarcinii clinice (Polonia, 2006), ceea ce a devenit posibil folosindu-mă de funcțiile de gestionare și de susținere pe care le oferă supervizării continuă (Newton & Napper, 2007).

În cele din urmă, Ada a putut să-și simbolizeze propria ambivalență, din nou în forma unui vis. De data aceasta se culcase pe bancheta din spate a unei mașini parcate pe marginea unui lac, roțile din față se scufundau în apă, iar roțile din spate rămăseseră pe uscat. Autovehiculul continua să se lege înăuntru și înapoi. Discuția despre acest vis ne-a oferit mai mult spațiu să explorăm temerile sale, printre care și cea de a fi abandonată emoțional sau de a avea propriul spațiu complet invadat. În dinamica transferului, aș fi putut fi recrutată fie ca mama (și / sau tatăl) neglijent(ă), fie ca fratele (sau sora) sufocant(ă).

Treptat, capacitatea Adei de a se implica în diferite aspecte ale lumii interne care ieșea la iveală a crescut, iar spațiul psihologic dintre noi s-a extins. În acest stadiu, putea tolera umorul și schimbul jucăuș la care răspundea pe jumătate timid, pe jumătate provocator: "Nu mi-

am imaginat că vei fi atât de... neseriosă! Am simțit că această remarcă era, de asemenea, o recunoaștere a relației diferite a Adei cu ea însăși, una care nu era absentă sau amenințătoare, ci plăcută.

Pe măsură ce terapia a continuat să se desfășoare, am simțit arareori atmosfera sinistră a primelor noastre întâlniri. Prezența eterică a câștigat o formă mai umană, una care era, de asemenea, interesată să cunoască și alți oameni. Sentimentul legat de perioada aceasta de explorare și învățare a continuat să fie unul de vulnerabilitate. Ocazional, Ada ajungea să își verbalizeze temerile: "Nu vreau să devin din nou o prelungire a părinților mei." Acest comentariu a avut mai multe niveluri de semnificație pe care nu le voi detalia în contextul ilustrării acestui caz. Unul dintre ele, însă, este deosebit de relevant pentru că evocă groaza Adei de a fi înghițită în întregime de atmosfera de letargie care a predominat în familia ei: acasă, vocabularul sensibilității emoționale fusese mult timp înlocuit de tăcere.

În acest moment aș vrea să analizez felul în care viața de familie influențează și perpetuează asemenea forme de letargie psihologică. Asemenea reflecții sunt rezultatul muncii și experienței clinice în contextul social și cultural în care îmi desfășor activitatea. Ele nu au valoare de diagnostic, așa că trebuie să fie percepute drept aspecte ce pot fi explorate și luate în vedere pe viitor.

„A fi sau a nu fi”, o întrebare care devine un imperativ

Am observat că mai mulți dintre clienții cu care am lucrat, care prezintă caracteristici de gol psihologic și care par a fi doar parțial vii, provin din familii în care membrii nu manifestă prea mult interes pentru lumea internă a fiecăruia sau pentru propria lor interioritate. Ceea ce pare să-i preocupe, în schimb, este să se conformeze cu standardele și așteptările societății, un motiv pentru care bătrânii din sistemul familial ar putea să-i îndemne pe tineri să meargă la facultate, să-și găsească un loc de muncă, să se căsătorească și să aibă copii. În general, atmosfera în astfel de familii, ca în cazul Adei,

pare să fie împovărată de o apăsare deosebită și de o stare de letargie colectivă. Am început să îmi pun întrebări despre semnificația unor astfel de fenomene emoționale în contextul vieții de grup (de familie).

În descrierea etiologiei „bolii normotice”, Bolas (1987) scria despre „refuzul părintelui de a fi viu față de realitatea interioară a copilului” (p.144), o atitudine care este apoi internalizată. Eradicarea completă a „vieții” familiale se transformă mai târziu în „refuzul persoanei de a da atenție vieții interioare a sinelui” (p. 144). Bolas a argumentat că nu există nimic de o importanță deosebită care să afecteze istoria acestor oameni. Totuși, sugerez că acest lucru nu este întotdeauna adevărat, și că uneori există evenimente relevante care trebuie luate în considerare dacă ne întoarcem la contextul social mai larg în care trăiește familia și la istoria generațiilor sale anterioare.

Într-o prelegere despre umbra morții, Gerson

au fost obligate să dea naștere. Aceasta a fost o măsură abuzivă care a lăsat femeile fără un spațiu pentru a simți ambivalență și, aș susține, fără un corp propriu. Era ca și cum corpul ar fi fost un obiect aflat în proprietatea statului, proces traumatizant care ar fi putut contribui la o experiență de protocol sărăcită în nou-născut, așa cum am descris mai sus în acest articol. Negându-și ambivalența în ceea ce privește maternitatea și, împreună cu ea, experiența de agresivitate și durere, este posibil ca viitoarele mame să își fi diminuat deseori semnificativ capacitatea de a oferi îngrijire și de a se gândi la copilul lor (Baraitser & Noack, 2007). Renunțând la trupurile lor ca mame și trăind experiența a abuzului, se poate ca relația lor cu copilul să se fi caracterizat în primul rând printr-un sentiment de datorie. Se poate ca sentimentul fundamental al plăcerii și al curiozității derivate din faptul că mama descoperă lumea copilului ei și că ea (corpul ei) este cunoscută de copil să fi devenit inexistent. În astfel de circumstanțe, se poate ca mama și bebelușul să fi experimentat o prăbușire a vitalității între ei și în interiorul fiecăruia, ceva mult prea intens pentru a putea fi procesat de ei în relația diadică.

Responsabilitatea mea etică a fost să îmi înfrunt propriul sentiment de deznădejde și incertitudine, dar și să rămân puternic dedicată îndeplinirii sarcinii clinice, ceea ce a devenit posibil folosindu-mă de funcțiile de gestionare și de susținere pe care le oferă supervizarea continuă.

Scriind aceste rânduri, aș dori din nou să subliniez fragilitatea dorinței și a vitalității și riscul ca acestea să fie recutate de voința altcuiva. Acestea sunt, în opinia mea, secretele descrise în citatul de la început (Orwell, 1949/2008), care au fost reprimite la vremea respectivă de cei care au asistat la acea istorie, în timp ce „cartoful fierbinte” a fost transferat următoarelor generații. Un efect nedigerat care persistă este, cred, atitudinea internalizată a dezinteresului față de subiectivitate și de viața internă. Nedezvoltându-se, ea rămâne sub protecție inconștientă, apărută de riscul de a fi luată în posesie de o entitate intruzivă.

(2003) a discutat conceptul de fantomă introdus de Abraham (1975/1994) și definit ca o formațiune a inconștientului care nu a fost niciodată conștient din motive întemeiate și care se transmite de la inconștientul părintelui către cel al copilului. Un echivalent în analiza tranzacțională este noțiunea de „cartof fierbinte” (English, 1969), ce se referă la sentimentele nedigerate care sunt transferate de la o generație la alta.

Făcând parte din acest context istoric, este de asemenea posibil ca unele dintre aceste aspecte să mă influențeze într-un mod care interferează cu parcursul tratamentului. Chiar dacă Ada și cu mine am aparținut unor generații diferite, cred că totuși am împărtășit ecouri ale ce înseamnă să fim obiectualizate ca indivizi, să ne fie negat spațiul de a gândi, de a avea sentimente și de a trăi o viață proprie. Toate acestea sunt teme pe care le-am elaborat și în călătoria mea personală de client în psihoterapie.

Căutând semnificația lipsei generalizate de curiozitate față de sine, m-am uitat mai atent la un anumit aspect al istoriei colective. Între anii 1966 și 1989, când România se afla sub regimul comunist, copiii erau o problemă controlată de stat, avorturile fiind interzise prin lege (Dobos, Jinga, & Soare, 2010). Erau acordate câteva excepții (de exemplu, dacă viitoarea mamă era grav bolnavă, peste 45 de ani sau victima violului / incestului), dar, în general, femeile

În perioada în care Ada începuse să sară peste ședințe, când se întorcea, simțeam uneori că o țin prizonieră, că venea împotriva voința ei, că îi impuneam ceva sau o controlam. Explorând mai mult această experiență în supervizarea clinică, am ajuns să mă gândesc la ea ca la o comunicare inconștientă puternică: se poate ca în transfer, terapia să fi ajuns să reprezinte atmosfera sufocantă de acasă pe care Ada o ura, dar de care nu putea să se elibereze. Pentru depășirea acestei perioade dificile a terapiei am fost

constrânsă să-mi procesez propriile sentimente inconfortabile, cum ar fi rușinea și disprețul de sine, care mă împiedicau să mă identific în contratransfer cu un celălalt insensibil care percepe oamenii ca simple obiecte deținute și controlate. După ce am devenit din ce în ce mai conștientă de dinamica de transfer-contratransfer dintre noi, din rațiuni de ordin clinic, am decis să nu împărtășesc experiența mea cu Ada, deoarece acest lucru implica riscul de a reîntări ceva familiar: ea ar fi eșuat încă o dată să găsească un spațiu al propriei experiențe.

Shaw (2014) a scris despre un proces "de subiectivizare" (p.38) care are o valoare reparatorie și care este, de obicei, eficient atunci când este transparent (adică psihoterapeutul recunoaște în mod explicit eventuală greșeală, își asumă responsabilitatea pentru răul făcut, aduce o compensație etc.). Cu toate acestea, în cazul Adei, cred că a fost valoroasă nedezevaluirea și explorarea, mai mult sau mai puțin în liniște, alături de ea, a ceea ce era atât de înspăimântător în ase angaja în procesul terapeutic. Acest lucru a creat un spațiu necesar în care Ada și-a putut simboliza propria ambivalență (prin vis) și și-a asumat propria experiență.

Încă o dată, am constatat că libertatea iese la iveală din propria experiență – cea a clientului și cea a terapeutului în egală măsură - atunci când creezi spațiu pentru a relaționa cu ceea ce este nesigur și neînțeles încă. Cred că acest lucru se află în centrul responsabilității și profesionalismului clinicianului. Am constatat că menținerea unei atitudini de curiozitate constantă cu privire la experiența clientului și la propria noastră practică este atât vitală, cât și vitalizantă pentru proces. Aceasta implică o disponibilitate și o flexibilitate deosebită în a pune sub semnul întrebării sau a revizui teoriile în conformitate cu care ne desfășurăm activitatea, astfel încât acestea să ofere sprijin pentru experiența noastră clinică, în loc să devină o formă prin care să ne impunem propriile cadre de referință. Atunci când acest lucru nu se întâmplă și construcțiile teoretice sunt confundate cu adevărul, "analiza tranzacțională este în pericol de a deveni un exercițiu intelectual și dogmatic" (Shadbolt, 2012, p. 7).

Ceea ce vreau să subliniez aici este că aspirația spre această flexibilitate este o chestiune delicată de etică (Asociația Europeană pentru Analiză Tranzacțională, 2012, Asociația Internațională de Analiză Tranzacțională, 2014). Este un aspect inerent al dezvoltării profesionale și personale continue, solicitată terapeutului (principiul etic al imputernicirii de sine), precum și al considerației pe care el sau ea trebuie să o acorde atunci când răspunde unui client, dată fiind poziția terapeutului ca persoană de autoritate (principiul etic al responsabilității față de sine). Delicatețea acestor îndeletniciri provine din faptul că te aflii în proximitatea

unor probleme sensibile, cum ar fi motivele inconștiente care stau la baza preferinței noastre pentru o anumită teorie sau conflictele interne care modelează stilul nostru de lucru la un nivel implicit. Aceasta este o arenă în care latura personală și cea profesională se împletesc strâns.

Tolerarea vulnerabilității și construirea rezilienței

Pe măsură ce am descris munca mea cu clienții care încă nu au găsit un sentiment de vitalitate psihologică, am atins zone distincte care au constituit provocări pentru capacitatea mea de a-mi gestiona vulnerabilitatea. Fiecare dintre ele ridică anumite dileme etice și profesionale, după cum am spus. De aici, interesul meu merge mai departe pe măsură ce încep să reflectez asupra a ceea ce ne face rezilienți în fața vulnerabilității (Ullman, 2014), ceea ce ne ajută să fim mai capabili să tolerăm disconfortul și să îl folosim ca informație în serviciul muncii la care ne-am angajat – în loc să lăsăm acel disconfort să ne afecteze, într-o manieră generalizată, angajamentul profesional.

În articolul său "Ce stimulează reziliența după traumă?", English (2008) a susținut convingător faptul că decisiv în generarea rezilienței este factorul motivator inconștient Passia, care asigură supraviețuirea speciei și se manifestă prin curiozitate și asumarea de riscuri. Acest lucru susține implicarea noastră în activități interesante indiferent de costurile potențiale. Dorința și interesul pe care le manifestăm în activitatea noastră sunt, prin urmare, resurse esențiale pentru de accesat atunci când ne aflăm în mijlocul a ceva ce pare insuportabil.

Berk (1998) a realizat o explorare a rezilienței copiilor dintr-o populație bosniacă confruntată cu impactul traumatic al războiului. El a identificat mai mulți factori care promovează reziliența în astfel de cazuri. Unii dintre acești factori s-ar putea dovedi facilitatori în a-i sprijini pe practicieni să intre în contact cu zonele lor de vulnerabilitate în loc să se retragă în defensivă. De exemplu, s-a constatat că a te dedica unei cauze promovează legătura cu ceilalți, mai degrabă decât sentimente de singurătate și izolare. Să ai un model de reziliență contribuie, de asemenea, la păstrarea speranței pentru viitor. În plus, să privești eșecul ca pe o oportunitate de învățare, să-ți menții simțul umorului și să ai posibilitatea de a discuta cu alții pot să contribuie la transformarea unei situații potențial deranjante într-o experiență care duce la maturizare și creștere.

Consider că este o parte importantă a misiunii noastre ca profesioniști să ne menținem angajamentul de a încuraja o astfel de reziliență în noi înșine și în comunitățile noastre. Acest "set de procese sociale și intra-psihice care au

loc în timp" (Baraitser & Noack, 2007, p. 176) ne permite să ne extindem capacitatea de a fi atinși de experiențele pe care clienții noștri ni le aduc și de a-i însoți pe un teritoriu care pare să fi fost blocat sau ascuns pentru mult timp.

Concluzii

Aceste teme legate de letargia și vitalitatea psihică au fost strâns legate între ele în acest articol și corelate cu diferite procese care au loc (sau nu reușesc să aibă loc) în formarea protocolului, cum ar fi experiența dezvoltării curiozității despre sine și alții în compania unei persoane implicate. Ceea ce sper că am reușit să demonstrez este că ceea ce se află în spatele unei stări de letargie este adesea o poveste anume, una care aparține inconștientului și preverbalului sau presimbolicului. Prin urmare, ea nu poate fi organizată într-o formă narativă, dar va conține, totuși, un potențial de a căpăta viață. Dacă este primită cu un sentiment de curiozitate în diada terapeutică, ar putea căpăta un înțeles. Misiunea psihoterapeutului în acest proces are o natură specifică: "Paradoxal, lipsa de vitalitate poate reprezenta o oportunitate de a descoperi pasiune în procesul terapeutic. Dacă analistul poate recunoaște și în cele din urmă tolera atmosfera de apăsare, în loc să continue să o evite sau să cedeze în fața ei, atunci poate deveni curios "(Sherman, 2014, p. 197).

Pe măsură ce am încercat să-mi descriu experiența și accepțiunea proprie a vulnerabilităților inerente în activitatea psihoterapeutului, dorința mea a fost, în cele din urmă, de a face o pledoarie pentru vitalitatea psihoterapeutului ca fiind ceva atât de necesar și de multe ori pe cale de dispariție. Din experiența mea, angajamentul de a mă conecta cu propria vulnerabilitate a contribuit la menținerea vitalității; sper că respectarea acestui angajament va rămâne o busolă de încredere pentru perioadele mai instabile.

** articolul a fost publicat în Transactional Analysis Journal Volume 46 Issue 4 October 2016, prezenta traducere este publicată cu acordul Sage Publishing*

- Traducere realizată de **Maria Berceni**

■ Interviu Daniel Ciucur



Daniel Ciucur

Mă bucur că ai fost de acord să îmi acorzi acest interviu și îți mulțumesc. Prin 2007, când eu luam contact cu AT-ul, te-am găsit în bordul ARAT. Știam de atunci despre tine că ai început formarea în AT în 2001, că ești trainer certificat în metoda PCM. Cum ai descoperit AT-ul și ce te-a determinat să începi atunci formarea?

Îți mulțumesc și sunt onorat pentru oportunitatea de a răspunde întrebărilor din interviul tău!

Am descoperit AT în 1999-2000, pe când eram student la Universitatea "Tibiscus" din Timișoara, într-o colecție de texte care descriau diferite metode psihoterapeutice. Apoi, D-na Prof. Zvetlana Anghel l-a invitat pe John Parr să prezinte AT studenților de la Tibiscus. John a făcut sala plină! A organizat apoi un AT 101, bazându-se pe cei foarte mulți care doreau să participe. Mai departe, mi-am dat voie, încet-încet, să visez la propriul cabinet de psihoterapie în care să utilizez AT.

Am aflat ulterior că lucrezi ca și cadru didactic în mediul universitar. Folosești analiza tranzacțională cu studenții? Cum funcționează în mediul universitar?

Folosesc AT cu studenții și funcționează excelent, atât ca metodă de lucru (AT educațional), cât și ca instrument pe care îl împărtășesc studenților. Sunt foarte încântați de AT, mulți au ales să se formeze în AT, iar unii dintre ei chiar au devenit psihoterapeuți și practică AT în munca lor.

Esti membru în Colegiul Psihologilor din România și psiholog practicant în mai multe specializări. După părerea mea, AT-ul are aplicabilitate în toate specializările, atât în zona clinică și psihoterapie, cât și în psihologia organizațională, care înglobează la rândul ei și alte specializări.

Tu cum vezi acest subiect?

Sunt de acord cu acest punct de vedere, în prezent, pe lângă psihoterapie, practic și traininguri în organizații, în care folosesc AT și PCM.

Care crezi că ar trebui să fie relația ARAT-ului cu Colegiul Psihologilor din România?

Eu cred că ar trebui să fie una OK-OK, ceea ce se va și întâmpla, odată cu restaurarea ordinii și normalității în CPR.

Ți-ai dat doctoratul integrând metoda analizei tranzacționale, ne povestești despre asta?

Așa este, a fost prima lucrare din România la acest nivel în care a fost utilizată AT (2009), și are titlul de: "PROGRAM DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR ȘI ABILITĂȚILOR SPECIFICE PROFESIEI DE PSIHOLOG LA STUDENȚII FACULTĂȚII DE PSIHOLOGIE PRIN PSIHOTERAPIA DE GRUP". În această

AT a devenit un mod de viață pentru mine și familia mea. AT stă la baza devenirii mele, și port o recunoștință deosebită, în egală măsură D-nei Prof. Zvetlana Anghel, cât și lui John Parr.

lucrare am studiat efectul psihoterapiei de grup prin AT asupra dezvoltării calităților necesare în profesia de psiholog la studenții facultății de psihologie (din cadrul Facultății de Psihologie a Universității "Tibiscus" din Timișoara). Concluziile au fost că AT contribuie la îmbunătățirea unora dintre aceste calități.

Ai fost consultant și trainer pentru Inspectoratul de Poliție al Județului Timiș în domeniul comunicării. Cum ai legat această colaborare și cum a funcționat?

O cunoștință comună m-a recomandat Șefului departamentului de Poliție de Proximitate. Ei erau parteneri într-un proiect cu Poliția Elvețiană, proiect în care paradigma era bazată pe AT. Colaborarea a funcționat foarte eficient și călduros, de ambele părți. Participanții (subofițeri de Poliție) erau la început sceptici în privința eficienței metodei, considerând întâlnirile noastre ca "timp pierdut". După primele exemple și exerciții ajungeau să își schimbe total părerea, în final fiind convinși de aplicabilitatea metodei.

Devine A.T. -ul la un moment dat un mod de viață?

Da, AT a devenit un mod de viață pentru mine și familia mea. AT stă la baza devenirii mele, și port o recunoștință deosebită, în egală măsură D-nei Prof. Zvetlana Anghel, cât și lui John Parr. PCM este AT (confirmarea se află în corespondența dintre Taibi Kahler, autorul modelului, și Vann Joines & Ian Stewart, publicată în cartea lui Kahler "Process Therapy Model"). Consider PCM ca fiind cel mai eficient model de personalitate, pe care îl predic, îl predau și îl trăiesc!

În mediul profesional am întâlnit la un moment dat oameni care mi-au spus: "am auzit că la Timișoara este un profesionist care ține cursuri în metoda PCM, mă înscriu și eu". Așadar, circulă informația. Cum te promovezi?

Sunt plăcut surprins de distanța de la care ajunge la mine acest feed-back! Nu am un buget mare destinat special pentru promovare. Din resurse propria am conceput și tipărit broșuri, flyere, și am organizat seminarii gratuite de PCM. Recomand cu căldură cartea "Cum să le spun...Process Communication Model", de Gerard Collignon, prima lucrare în limba română în care este descris complet PCM. Cel mai bun mod de promovare a PCM este să îmi fac bine treaba, precum și convingerea mea în eficiența modelului, care este percepută ca atare de participanți. Ei mă recomandă mai departe.

Unde folosești mai mult AT-ul?

Folosesc AT peste tot în viața mea personală și profesională

Ce ți-ai propus pentru viitorul tău profesional? lei în calcul examenul CTA?

Iau în calcul și un viitor examen pentru CTA, dar nu am planificat un orizont de timp.

Au fost vremuri când erai foarte implicat în această comunitate, sunt părți care într-un anumit fel au impact și acum. Ce te anima atunci și ce te-a făcut să te retragi din bordul ARAT?

Îți multumesc frumos pentru aprecieri! Mă anima entuziasmul începutului. De asemenea, cred că îmi alimenta pozitiv nevoia psihologică a tipului de personalitate Perseverent, de recunoaștere a convingerilor și principiilor mele. Eram în faza de Perseverent în acea perioadă. M-am retras când am văzut că entuziasmului meu s-au alăturat colegi cu un suflu proaspăt, animați de același entuziasm pentru AT. Am știut că AT este pe mâini bune! În același timp, această retragere mi-a permis să îmi concentrez resursele pe contruirea unui plan coerent pentru bussinesul prin care ne susținem familia (soția mea și cu mine). Retragerea mea a avut loc odată cu fazarea mea în etajul imediat următor, de Empatic, al structurii mele de personalitate (în care mă aflu și în prezent), etaj în care nevoia mea psihologică este cea de recunoaștere a persoanei – de aici și dorința mea de a fi mai mult timp împreună cu familia, care este pe primul loc pentru mine.

Ce mesaj ai pentru comunitatea analiștilor tranzaționali din România?

Să continue mai departe pe acest drum, conform principiului OK-OK, spre împărtășirea AT-ului cât mai multor categorii sociale și profesionale din România.

Te felicit pentru întreaga ta activitate și îți urez să ai cel puțin același succes în continuare. Mulțumesc pentru timpul acordat.

Îți mulțumesc și eu pentru onoarea de a fi alături de cititorii revistei!

- Interviu realizat de **Monica Năstăsă**

■ CODEPENDENȚA - O ABORDARE DIN PERSPECTIVA ANALIZEI TRANZACȚIONALE



Daniela Simache

De-a lungul timpului codependența a fost abordată din diverse perspective. La început, drept tulburare de personalitate ce determina alegeri disfuncționale ale partenerilor de viață (T. Cermak, 1986). Sau a fost considerată drept un mecanism de coping dezvoltat de către adulții cu părinți alcoolici (Wegscheider-Cruise, 1981; Kristberg, 1985 sau Otitis 1983/1998). Recent, este privită drept un pattern disfuncțional de relaționare bazat pe un comportament similar dragostei adictive (Norwood, 1985).

O perspectivă AT asupra codependenței

Codependența poate fi înțeleasă drept o decizie timpurie de script bazată pe simbioză (Fig.1). Astfel de decizii și desconsiderările pe care le presupune au reprezentat răspunsul la o serie de injuncții cum ar fi Don't be important! Don't think! Don't be happy! Don't be close! și la driverele Try hard! și Please others! Pornind de la Eric. Berne, exista patru moduri de a diagnostica codependența: comportamental, social, istoric și fenomenologic.

Dimensiunile codependenței

1. Diagnoza comportamentală: o persoană codependentă este permanent preocupată cu susținerea celorlalți. Ea este

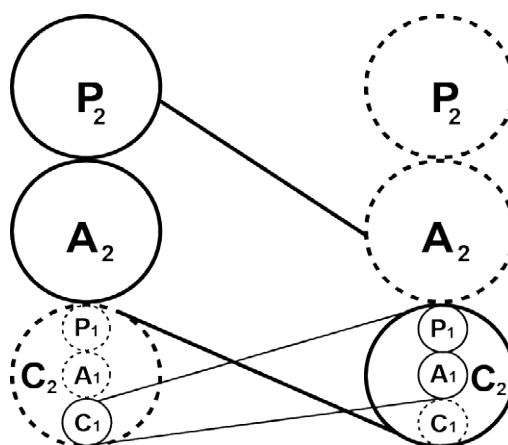
"permanent disponibilă și muncește din greu să facă lucruri pentru ceilalți, ea este cea care întotdeauna încearcă să fie de ajutor, să organizeze și să controleze viețile celor din jur" (Noriega-Gayol, 2004, 314).

2. Diagnoza socială: o persoană codependentă primește și acceptă sarcinile altora: "Este Ok să trăiești cu un bărbat alcoolic". Noriega-Gayol a analizat felul în care influențele scenariului de viață sunt transmise către generațiile următoare (2004, 312-322).

3. Diagnoza istorică: în timpul copilăriei ea a avut grijă de nevoile celorlalți în loc să-și poarte de grijă. Noriega-Gayol observa că riscul cel mai ridicat de a dezvolta codependență se manifestă în cazul "scriptului feminin submisiv" conectat cu pierderile timpurii din copilărie, spre exemplu, femeile cu un tată sau cu un partener alcoolic și absent.

4. Diagnoza fenomenologică: nevoia persoanei de sentimentul de a fi "bun" și de a oferi "suport total" este identică cu cea experimentată în copilăria timpurie și evocă aceleași sentimente neplăcute.

Fig. 1. Simbioza de ordinul 2 (Stewart & Joines, 1987, p.202)



Schiff & Schiff (1971) au tratat codependența dizolvând simbioza de ordinul 2 prin confruntarea pasivității și a desconsiderării. O asemenea intervenție aduce sentimente de discomfort. Prin urmare, calitatea relației terapeutice, securitatea, grija și disponibilitatea pe care o oferă terapeutul sunt esențiale pentru proces.

Noriega-Gayol consideră codependența ca fiind "o problemă de relație, caracterizată printr-o dependență totală față de un partener problematic, manifestată prin lipsa satisfacției emoționale și suferință personală. Ea se asociază cu mecanisme de negare, cu dezvoltarea incompletă a identității, cu reprimarea emoțiilor și cu o orientare salvatoare către ceilalți" (2002, p.120).

Conexiuni cu Jocurile și cu Triunghiul dramatic

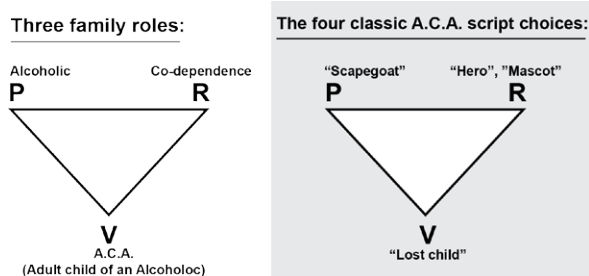
Berne atribuia soției alcoolicii rolul de Persecutor care deținea puterea în cuplu și se manifesta ca factor de decizie

Claude Steiner arată în "Games Alcoholics Play" că un consumator abuziv de alcool este "capabil să folosească jocurile drept o modalitate permanentă de structurare a timpului" (1972, p. 100) și sublinia implicarea puternică a Salvatorului (sotie, partener, prieten apropiat). Și că "nu este surprinzător ca Salvatorul să fie la fel de interesat în a-l menține pe Alcoolic beat ca și alcoolicii însuși".

Stephen Karpman a dezvoltat conceptul de jocuri de putere în cadrul "Triunghiul familiei alcoolicii". El descrie "3 roluri familiale": Alcoholic (Persecutor), Co-Dependent (Rescuer) și A.C.A-Adultii Copii ai Alcoolicilor (Victim). El identifică de asemenea 4 scripturi clasice ale ACA: "Scapegoat" (Persecutor), "Hero" and "Mascot" (as Rescuer), and "Lost Child" (Victim). (Fig. D2). Se observă aici cum copilul unui alcoolici trece de la poziția de Victimă la cea de Co-dependent ca urmare a alegerilor sale de script.

Ș

Fig. 2 Rolurile familiale în codependență (după St. Karpman, 2007)



Referitor la trecerea A.C.A de la Victima la Salvator, Weis &Weis (1989) consideră codependența drept o dezvoltare disfuncțională a nucleului stării de copil (the Inner Child). Ei indică 2 elemente esențiale în procesul de vindecare: comportarea într-un mod care să conducă la experiențe tranzacționale sănătoase

și trăirea (venirea în contact cu) disconfortului asociat cu neîndeplinirea nevoilor și dorințelor personale.

Aspecte culturale ale codependenței

Fiecare cultură are propriile definiții pentru valoarea unui individ și pentru autonomie. Noriega Gayol observa că cel mai ridicat risc de apariție a codependenței a fost identificat în cazul "scriptului femeii supuse" ("submissive feminine script").

În societatea latino-americană exista încă o desconsiderare majoră față de femei, ele asumându-și cu ușurință un script codependent (2002, 2004). Situația este similară în Europa de Est, unde exista o tradiție a consumului abuziv de alcool în rândul bărbaților. Acesta este acceptat drept o normă socială, iar codependența soțiilor este de asemenea indusă la nivel cultural.

Abordarea terapeutică a codependenței

Perspectiva din care abordez codependența este de a rezolva simbioza de ordinul 2 și de a face schimbări în sistemul credințelor de script. În acest mod individul are posibilitatea să-și elibereze propria energie vitală și astfel să poată funcționa adecvat în starea de Adult a eului. Starea de Copil a clientului este esențială, deoarece în copilărie sa timpurie a experimentat confuzie în relația cu persoanele semnificative care i-au purtat de grijă. Drept urmare, în terapia codependenței consider necesară parcurgerea următoarelor stadii:

Stadiul 1. Stabilirea relației terapeutice

Scopul acestui demers este de a oferi securitate și acceptare din partea terapeutului, care să fie perceput drept o persoană stabilă, de încredere și protectivă. Acord o mare atenție validării experienței de viață a clientului și semnificației psihologice pe care acesta i-o acordă. Astfel, co-creăm o relație centrată-în-prezent și un spațiu terapeutic sigur și bogat în resurse, în care vom putea co-crea apoi noi experiențe. Exemplu: Nora, (37 ani, soția unui bărbat alcoolic și extrem de violent) experimenta la nivelul stării de Copil trăiri puternice de frică și abandon. În cadrul intervenției terapeutice, i-am oferit acceptare neconditionată și protecție pentru fricile și incertitudinile ei. Am transmis toate acestea atât verbal, dar mai ales nonverbal (voce calmă și caldă, privire intensă, expresie a feței relaxată și manifestând interes, gesturi calme, protective și ferme), astfel încât ea să-și poată accesa acele stări ale eului timpurii care au fost ingrate sau afectate (C1 și poate C0). (Fig.3).

(1a) Terapeut: Sunt sigură că a

fost foarte greu pentru tine, atunci [privire protectoare

(1b) Terapeut: [zâmbind cald] și ca

acum este greu să-mi spui toate astea

(2a) Nora: Da, a fost [vocea ei scădea pe măsură ce vorbea și cobora privirea]

(2b) Nora: El mă făcea întotdeauna să sufăr! [mă privește cu furie și tristețe]

(3) Terapeut: Acum suntem aici! [îi susțin privirea] Împreună tu și cu mine!

(4) Nora: [Mă privește atent]

(5a) Terapeut: Se poate întâmpla și altfel.

(5b) Terapeut: [o privesc cu un zâmbet cald și încrezător]

(6a) Nora: [mă privește atent și se conectează încet la calmul meu]

(6b) Nora: Da, cred că se poate.

Apoi am invitat-o să-mi vorbească despre viața ei, despre relația de cuplu, despre felul în care ea percepe toate acestea. Am ascultat cu interes și respect despre gândurile și emoțiile ei. Am căutat să co-creăm împreună un spațiu primitiv și stimulat, în care ea să-și poată depăși blocajele.

Stadiul 2. Contractare și Decontaminarea Adultului

Lucrul cu simbioza începe de fapt din momentul contractării cu clientul. Contractarea în sine implică Adultul și invită clienții să-și ia în considerare atât nevoile, cât și abilitățile și resursele pentru îndeplinirea lor. În cadrul acestui proces, folosesc decontaminarea pentru a confrunța desconsiderările prezente în rolul de Salvator pe care și-l asuma codependentul. După aceea, obișnuiesc să lucrez pentru redefinirea în mod sănătos a rolurilor și pozițiilor în relație. Exemplu: Mio (32) a fost într-o scurtă, dar extrem de puternică relație de codependență cu soțul său, un conusmator abuziv de alcool și droguri (Fig.4). Am început prin a ne concentra pe realizarea unui contract terapeutic pentru propriile ei obiective și beneficii. Decontaminarea Adultului a urmărit clarificarea rolurilor și valorilor fiecărui partener, a sensului și a valorii pe care-l atribuie ea libertății pe care e firesc să o aibă într-o relație de cuplu.

(1) Terapeut: Ce înseamnă pentru tine "să te detașezi"?

(2) Mio: Înseamnă să nu accept ideile lui absurde. Să nu fiu afectată de ele.

(3) Terapeut: OK! Și ce vrei să facem împreună pentru tine în terapie?

(4) Mio: Păi Vreau să fiu capabilă să am încredere în ideile mele, să devin

Fig 3. Co-crearea relației terapeutice cu Nora

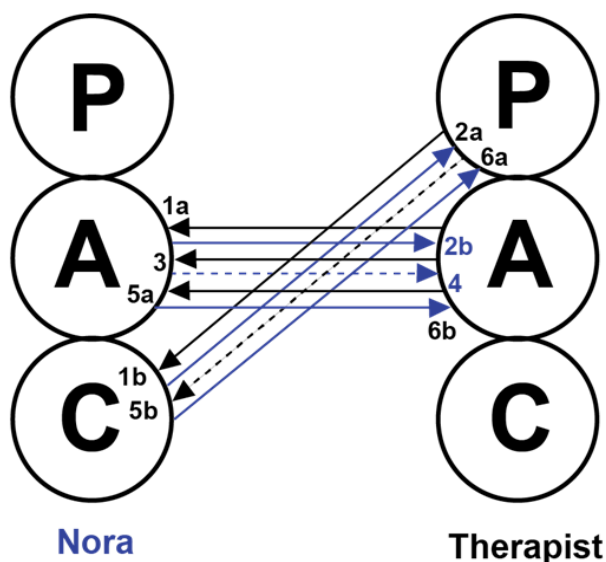
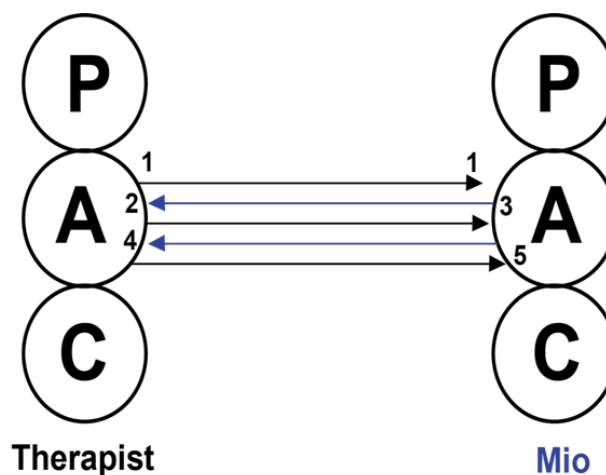


Fig. D4. Contractarea și Decontaminarea Adultului



confortabilă
cu ceea ce simt. Vreau să mă simt independentă
în sinea mea.

(5) Terapeut: Da, acum înțeleg ce
vrei. Hai să facem asta!

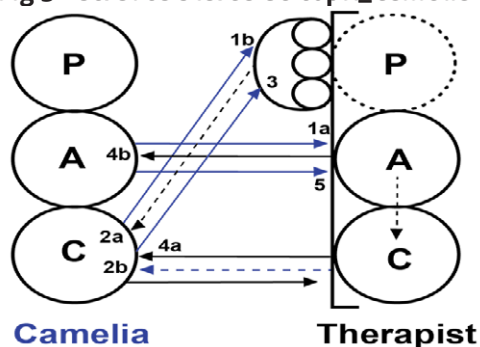
Stadiul 3. Lucrul Starea de Copil (după Weiss & Weiss)

În acest stadiu încep să lucrez asupra simbiozei de gradul 2 folosind deconfuzia stării eului de Copil. Confrunt patternurile comportamentale defensive ale clientului și clarific împreună cu acesta sentimentele sale dureroase. Sunt atentă și urmăresc să vin în contact cu sentimentele sale de tristețe legate de pierderea speranței. Toate acestea facilitează Deconfuzia.

După ce clientul devine capabil de acțiune și nu mai recurge la desconsiderări, ne concentrăm pe confruntarea jocurilor. Acest demers este legat de părăsirea Triunghiului Dramatic și luarea în considerare a opțiunilor sănătoase pentru îndeplinirea propriilor nevoi și obținerea de suport atunci când este necesar.

Camelia (28) a venit în terapie după ce a fost epuizată de rolul de Salvator (Hero în Karpman's Alcoholic Family Triangle) și a ajuns în rolul de Victimă a soțului său și a comportamentului său Persecutor. Ceea ce a primit în mod esențial de la el erau strockurile necesare pentru a exista și a se simți importantă. În aceste condiții, ne-am concentrat asupra dizolvării simbiozei de ordinul 2 (Fig.5)

Fig 5 Lucrul cu Starea de copil Camelia



(1a) Camelia: Nu e ok pentru mine ca
băiețelul meu să meargă la o petrecere unde
toată

lumea bea și fumează marijuana.

(1b) Camelia: Dar Nick a spus că el
e bărbat și că asta e weekendul lui. Așa că să
î închid gura!

(2a) Terapeut: Camelia, tu ești mama
copilului! Nu-i așa?

(2b) Terapeut [mă adresez ei cu o voce
prietenosă și fermă]

(3) Camelia: Da, e adevărat
[zâmbește cu fața luminată]

(4a) Terapeut: Văd ca ești o persoană
inteligentă și responsabilă

(4b) Terapeut: Tu știi cu siguranță ce e
și ce nu e ok pentru copilul tău

(5) Camelia: Da, acum îmi dau seama
de asta.

Am lucrat cu starea ei de Copil care a fost într-o puternică simbioză cu cea de Părinte Magic și Mic Profesor a fostului partener. În acest punct, am confruntat cu mare grijă proiecțiile tatălui ei ,pe care ea le făcea asupra lui Nick. Deasemenea, a fost nevoie să clarificăm împreună mecanismul ei de negare și patternul de supraadaptare folosite pentru a-și nega propriile abilități.

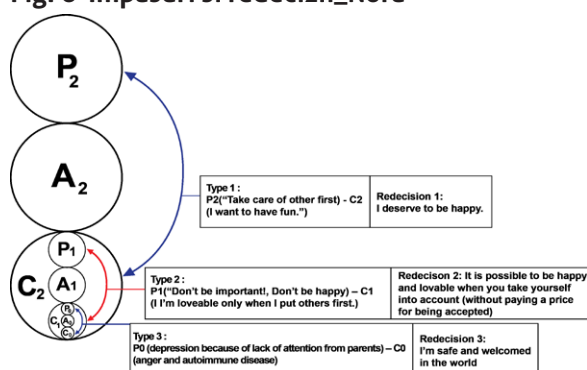
Stadiul 4. Redecizie și Reorientare

Acest stadiu este folosit pentru a susține clientul să integreze noile poziții de viață sănătoase după ieșirea din Triunghiul dramatic. Redecizia și Reorientarea sunt reluate apoi pe parcursul terapiei, deoarece în multe cazuri clienții recad și reiau jocurile obișnuite cu partenerii lor de viață (situație frecventă în cazul partenerilor cu adicții de substanțe datorită evoluției comportamentului lor adictiv). Nivelul jocurilor poate escalada și codependentul intră în următorul nivel de impas. Într-un astfel de moment sunt preocupată de reconectarea cu stările timpurii ale Copilului, mai ales cu abilitățile sale naturale și cu energia sa vitală. Acestea îi pot face capabili să renunțe la vechile interdicții și să-și rezolve vechile blocaje în concordanță cu nevoile lor autentice. De aceea, urmărim împreună procesul personal al clientului și abordăm terapeutic cel mai profund dintre impasuri.

Exemplu: Am lucrat împreună cu Nora asupra conflictelor și blocajelor sale interne și am solutionat pe rând fiecare impas. Ea a redectat că este o persoană importantă și valoroasă, care își poate gestiona viața și construi propria fericire (Fig D6). În acest proces și-a dezvoltat noi credințe despre sine (ca și ființă umană), despre ceilalți, bărbați în special ("au părți bune și rele în egală măsură, ca orice ființă umană", fără să fie zei fermecători sau demoni înfricoșători) și despre lume (ca și spațiu larg fără restricții și vreun preț ce trebuie plătit pentru a fi acceptat). În acest fel, a devenit capabilă să se implice în găsirea de soluții pentru propria viață (obținerea unui serviciu, îngrijirea adecvată a copiilor, gimnastică medicală și divorțul de soțul său persecutor).

În ultima parte a terapiei, ne-am concentrat asupra suportului necesar menținerii stării de Adult și a dezvoltării abilităților de viață necesare.

Fig. 6 Impasuri si redecizii_Nora



Stadiul 5. Finalizarea terapiei

Specificul codependentei necesită acordarea unei importanțe speciale acestei părți a procesului terapeutic. Consider că este necesar să mă focusez atât pe gestionarea emoțiilor clientului, cât și pe cele proprii. Sunt preocupată, de asemenea, de finalizarea tuturor aspectelor relevante nefinalizate pentru a evita astfel o eventuală încheiere prematură a procesului terapeutic. "Terapia nu mai este necesară atunci când ea [clienta.] a învățat să-și cunoască și să-și aprecieze toate părțile propriului Eu" (Weiss's, 2000, p.2011).

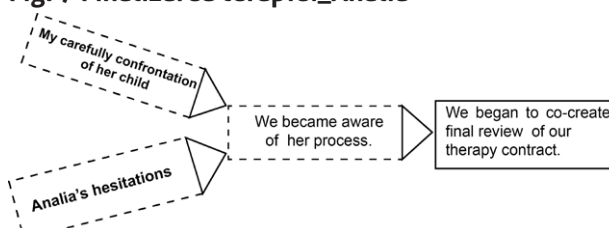
În lucrul cu clienții care au fost implicați în relații simbiotice, strategia mea este să permit proceselor inconștiente să se exprime (Hargaden, Sills, 2010, pp 189-190) astfel încât clienții să devină mai capabili de a fi conștienți de ei înșiși și să-și folosească toate stările Eu-lui pentru a veni în contact cu propriile nevoi. Astfel, lucrăm împreună pentru menținerea unor noi opțiuni, pentru susținerea reorientării și a propriilor strategii de auto-ajutor dezvoltate în terapie (urmând recomandările lui Keith Tudor)

Exemplu: Analia (32), fiica a unui tata alcoolic și violent, a repetat modelul de codependență al mamei în toate cele 3 relații ale sale; după care a intrat în terapie pentru a fi fericită în relația de cuplu. În stadiul final al terapiei, când a devenit clar că obiectivul contractului terapeutic a fost îndeplinit și ea este "o femeie nouă și fericită" (după propria ei descriere), Analia a evitat un final clar al terapiei. Opțiunea mea a fost să-mi acord intervenția la balanța ei actuală dintre "a fi pe cont propriu" și separare (Fig. 7a, b). Începutul a fost o atentă confruntare și o confirmare a schimbărilor făcute pe parcursul celor aproape 4 ani de terapie. Abia apoi am putut co-crea un proces sănătos de încheiere.

- (1a) Analia: Hai să nu terminăm în mod clar!
 (1b) Analia: Doar să ne oprim să avem sesiuni.
 (2) Terapeut: Cum așa?

- (3) Analia: Așa, pur și simplu.
 (4) Terapeut: Analia, de ce ai nevoie de așa ceva?
 (5) Analia: Vreau să păstrez relația noastră.
 (6) Terapeut: Înțeleg asta.
 (7) Analia: Vreau să-mi păstrez această energie și bucurie de viață!
 (8) Terapeut: Ești liberă să o păstrezi!
 (9) Terapeut: Cum ești acum tu și obiectivele noastre de terapie?
 (10) Analia: Eu sunt bine și obiectivele noastre sunt îndeplinite
 (11) Terapeut: Ce urmează?
 (12) Analia: Să spunem "La revedere"!

Fig. 7 Finalizarea terapiei_Analia



Concluzii

Consider extrem de necesar în lucrul cu clienții ce au probleme de codependență să construim relații sănătoase și suportive în terapie, pentru a putea da clienților posibilitatea de a veni în contact cu nevoile lor autentice. În acest proces, terapeutul susține Adultul clientului pentru a învăța cum să aibă grijă de Copilul interior și cum să-și dezvolte modalități sănătoase de Self Parenting. De asemenea, modul în care se corelează stadiile de deconfuzie, redecizie și reorientare către autonomie trebuie să țină cont de fiecare client.

Pentru a putea realiza toate acestea, cred că este esențial să lucrăm pentru crearea tocmai împreună cu acești clienți a unui spațiu relațional terapeutic în care procesul să poată fi orientat către menținerea pozițiilor de viață sănătoase și a autonomiei.

Bibliografie selectiva:

- Berne, E. (1964) Games People play, New York, Grove Press
- Cermak, T. (1986) Diagnosing and Treating Co-dependence, Minneapolis, Johnson Institute
- Karpman, S. (2007) The New Drama Triangles, Presentation on August 11 2007, at The International Conference at Transactional Analysis, San Francisco,
<http://karpmandramatriangle.com/pdf/thenewdramatriangles.pdf>
- Noriega, G.G.(2004), Codependence: a transgenerational script, Transactional Analysis Journal, vol. 34, nr. 4, pp.312-322
- Noriega, G.G.(2010), Transgenerational scripts-an unknown knowledge, in R. Erskine(ed), Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns, London, Karnac, pp. 269-290
- Weiss, L and Weiss J, (1989, 2001) Recovery from Co-Dependency: It's never Too Late to Reclaim Your Childhood, Deerfield Beach, Fla., Health Communications

