Newsletter ARAT Iulie 2019

Editorial

Pentru majoritatea dintre noi luna iulie, mijlocul verii, e asociată cu o perioadă de concedii și vacanță. Așadar newsletter-ul cu numărul trei vine într-o variantă puțin de vacanță, având o structură puțin mai redusă decât numerele anterioare.
În deschidere vă propune o "Scurtă poveste despre dans și Analiza Tranzacțională", interviu realizat de colega noastră Amalia Gabor în dialog cu Andreea Ardelean (Coicici). Andreea ne împărtășește interacțiunea ei cu lumea Analizei Tranzacționale și cum se îmbină teoria și practica în activitatea profesională.
În continuare veți putea găsi informații despre Conferința Națională de Analiză Tranzacțională ce va avea loc în București în perioada 26 – 27 octombrie, unde colegii noștri din echipa de organizare ne aduc la cunoștință ultimele informări despre conferință. Veți găsi informații despre workshopuri, trainerii internaționali ce vor susține prezentări și discuții la masa rotundă.
"Lucrul cu Copiii şi Adolescenţii din Perspectiva Analizei Tranzacţionale", articol realizat de Alina Comendant, vă prezintă câteva idei de practică cu copii și adolescenți, bazate pe experiența personală a Alinei în cei 8 ani de lucru cu aceștia în practica privată și contexte educaționale.

Colega noastră Miruna Jovin vă face cunoscută activitatea Comisiei Profesionale printr-o discuție cu Olga Udrea. Olga ne povesteşte care este parcursul documentelor odată trimise către Comisia Profesională, despre ultimele modificări legislative și cum acestea ne influențează activitatea, despre ce-ar trebui să nu uităm atunci când trimitem documente către Comisia Profesională.
Recenzia de carte din acest număr îi aparține Mirunei Jovin și ne prezintă "Centrul nu se mai poate susține" scrisă de Elyn R. Saks.
La ultima rubrică, "În dialog cu cititorii de newsletter", Miruna continuă propunerea de asocieri libere lansată în numărul anterior. O provocare lansată către membrii comunității A.T., un mod prin care putem interacționa mai ușor.
În final echipa editorială vă transmite că s-ar bucura să primească impresiile voastre despre newsletter: În ce măsură regăsiți aici ceva ce vă este de folos? Ce alte informații v-ar prinde bine? Care sunt sugestiile voastre pentru numerele viitoare? Scrieți-ne un mesaj, o replică sau poate chiar de-a dreptul un articol pe adresa newsletter@arat.ro!

Scurtă poveste despre dans și Analiza Tranzacțională

Această poveste a fost țesută de Andreea Ardelean (Coicici) împreună cu Amalia Gabor.

Spune-ne câte ceva despre pregătirea ta profesională.

Am absolvit Facultatea de Psihologie la Universitatea de Vest Timișoara, apoi masteratul de Psihologie Clinică din cadrul aceleiași universități. În prezent urmez studiile doctorale din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
În 2007 am început cursurile de Analiză Tranzacțională (la vremea aceea nu exista un program foarte bine structurat de formare). În 2013 am participat la cursul de formare în Terapii Cognitiv Comportamentale.
În prezent am atestat pentru nivelul de consiliere psihologică în Analiză Tranzacțională și de psihoterapeut autonom în terapii cognitiv-comportamentale. Activez (de zece ani) ca psihoterapeut atât în cadrul unei clinici private din Timișoara, cât și în cadrul cabinetului individual. De asemenea, realizez evaluări psihologice în domeniul clinic și organizațional.

Atât în lucrarea de dizertație, cât și în cea de doctorat, temele alese au legătură cu domeniul psihosomatic. La aceasta se adăugă preocupările și activitatea ca dansator și instructor de tango. Cum se „împacă” aceste două arii de interes ale tale, cea de cercetare științifică, respectiv cea din domeniul artistic?
Am avut mereu o curiozitate pentru domeniul psihosomatic, despre legătura soma-psyche, având o viziune dincolo de cea carteziană asupra ființei umane și a felului în care ea se prezintă și funcționează. Mereu m-a impresionat modul în care dinamica psihică afectează

dar mai ales un mod de comunicare nonverbală și deci de relaționare dincolo de cuvinte, de intelect, o comunicare de la inimă la inimă, dar care uneori trădează și toate anxietățile noastre, neputințele noastre, neîncrederea sau încrederea în noi și în celălalt. În tango nu există coregrafie, deci nu e despre ceea ce gândim și executăm, nu este despre memorie. Este doar despre aici și acum și despre o conexiune la celălalt, fiind atent la emoția persoanei cu care dansăm, la energia acesteia, la felul ei de a se mișca. Un dans al unui narcisic arată superb pentru spectatori și îngrozitor pentru partener. Tangoul este despre ceea ce nu se vede în relații. Și este un mod foarte intim de autodezvăluire, pentru că se spune că nu poți minți. Presupune, aș spune în termeni AT, o activare a Copilului Liber sub supravegherea Părintelui Grijuliu și încrederii, dar și respectului Adultului fiecăruia pentru celălalt.

Ca instrumente de intervenție terapeutică folosești și Terapia prin artă (dansul respectiv poezia). Ce aduc în plus aceste tehnici expresiv-artistice în munca de psihoterapeut?

Tangoul m-a ajutat ca instrument de autocunoaștere în special, și mai puțin de intervenție.

somaticul, dar și modul în care acesta are o influență asupra stării psihologice de bine.
În cadrul dizertației m-a interesat fenomenul dismorfofobiei, care e reprezentativ pentru ceea ce înseamnă tulburarea imaginii corporale și de aici o afectare a identității de sine. Am văzut femei dornice să arate cât mai bine și care, în căutarea unei imagini fizice imaculate (după un ideal personal sau social), au ajuns să își schimonosească corpul cu operații multiple, rămânând în continuare nemulțumite de felul în care arată în ochii lor sau poate (oare?) în ai celorlalți. Fiecare abdomen sculptat și fiecare buze atrăgătoare ascundeau (la propriu) cicatrici ale unei intervenții chirurgicale. O experiență cutremurătoare pentru mine, intrarea în contact cu aceste femei... Mai apoi în cadrul studiilor de doctorat am cercetat fenomenul membrului fantomă - modul în care pierderea unei părți din corpul nostru poate fi o situație traumatică de lezare a identității și felul în care această renunțare dureroasă e un proces (de doliu) care inițial începe cu negarea (persoana își simte încă piciorul amputat ca și când ar fi încă acolo, adeseori având dureri puternice la nivelul acestui segment al corpului absent).
Tangoul a intrat în viața mea din întâmplare, ca hobby, mie plăcându-mi foarte mult dansul în general.
Mi-am zis să încerc să văd cum este și între timp am ajuns instructor de tango argentinian.
Tangoul a devenit cu timpul un instrument de autocunoaștere (atât a propriului corp, cât și a modului în care acesta descoperă anumite lucruri despre noi ca persoană),

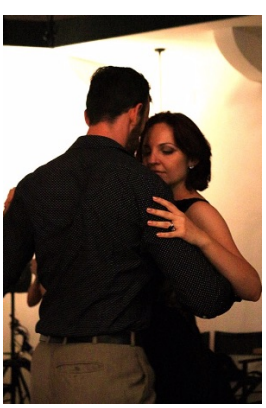
A fost o oglindă pentru cupluri, care adus la suprafață punctele vulnerabile ale cuplului și ale fiecărui partener, dar și resursele cuplului.
Transformarea a avut loc doar când ambii au fost angajați să îl redescopere pe celălalt, rugându-i să schimbe roluri sau pattern-uri de interacțiune în dans. Eu una, din experiența mea ca dansator și cu ochiul psihoterapeutic activat, m-am surprins că de la călcătura temătoare până la teama de apropiere și lipsa încrederii că celălalt știe pe unde sunt (pe ce picior am greutatea, cât de aproape sau departe sunt), teama de a păși înainte când cineva e în fața mea și e nevoie să îi arăt direcția de dans, de la toate acestea am ajuns să am un dans hotărât, cu încredere că fermitatea pașilor va fi un semnal destul de perceptibil astfel încât celălalt să sesizeze și să pornească la drum în aceeași direcție (dacă deja acceptul pentru dans se realizase), și mai ales am ajuns să pot lăsa bătăile inimii mele să se sincronizeze cu ale celuilalt, să nu uit să respir când apar figuri grele și să nu mă tensionez sau să mă grăbesc.
Așadar tangoul este o metaforă și o oglindire, o bună diagnoză a unui status quo psihologic, dar constituie, ca tehnică expresivă, și un instrument de transformare, de data aceasta pornind de la corp spre minte, și nu invers.
În ceea ce privește poezia, scriu sub forma catharsis-ului, despre frământări, conștientizări, bucurii, tristeți, insight-uri.

Cum ai intrat în contact cu Analiza Tranzacțională?

Eram în anul al doilea de facultate și o prietenă care era și ea studentă la Psihologie mi-a povestit despre ceea ce înseamnă să fii psihoterapeut. Mi-a oferit informații organizatorice, detalii despre filosofia AT.
Și, participând la workshopuri, am descoperit o viziune teoretică profundă și eclectică în modul în care Analiza Tranzacțională vede funcționarea și dezvoltarea psihologică. Întotdeauna terapiile derivate din cele psihodinamice m-au atras mai mult. Dar pentru mine s-a adeverit zicala „omul sfințește locul”. Am avut norocul de a da peste traineri bine pregătiți și asta a constituit cu siguranță un punct forte.

Ce te-a determinat să menții legătura cu Analiza Tranzacțională, să îți continui formarea și pregătirea în acest domeniu?

Așa cum am menționat mai sus, cred că partea ”relațională” din cadrul comunității, trainerii bine pregătiți, filosofia AT, dar mai ales intervizările cu ceilalți colegi, cu atât mai mult cu cât aveam diferite niveluri de competențe, având o „vechime” diferită în participarea la cursurile de formare și în experiența din cadrul cabinetului - asta este ceea ce m-a determinat să continui formarea și pregătirea în AT.



AT m-a făcut atentă la scenariul de viață al clienților, la modul nesănătos prin care aceștia privesc economia de stroke-uri, la situațiile de impas și relațiile simbiotice (în lucrul cu cuplurile). Îi ajut să conștientizeze adesea aspecte legate de jocurile psihologice preferate, dar și de tranzacțiile duble.

AT completează imaginea de ansamblu asupra funcționării psihice și intervențiilor de reducere a suferinței psihologice și văd adesea multe asemănări cu alte abordări terapeutice în conceptualizare, așa cum bine spune o veche zicală: toate drumurile duc la Roma în final.

Cum te ajută formarea în AT în activitățile tale profesionale?

Mă ajută mai ales în sfera educativă, personalul clinicii unde lucrez fiind nerăbdător să audă despre ce înseamnă tranzacții și comunicare, negociere, dar mai ales despre structurarea timpului, despre „apetisantele" jocuri psihologice, dar și despre foamea de stimuli și stroke-uri.
Mă ajută, de asemenea, în lucrul cu clienții din practica mea privată ca psihoterapeut.

Ce a adus pregătirea din AT față de celelalte cadre teoretice pe care le-ai cunoscut de-a lungul parcursului tău profesional?

Te rugăm să transmiți un mesaj colegilor din comunitatea AT, mai ales celor ce sunt la început de drum!
Le doresc multă curiozitate, să fie atenți la partea de dezvoltare personală și la propria psihoterapie, să se bucure de tot ceea ce teoria, dar mai ales practica AT sub supervizare, le poate aduce în activitatea profesională. Le doresc succes în drumul ales și să depășească cu seninătate și încredere toate obstacolele inerente, le doresc să fie bucuroși că au ales „o cale cu inimă" și să fie demni de această șansă de a cunoaște sufletul uman.

CONFERINȚA NAȚIONALĂ DE ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ

BUCUREȘTI

26-27 OCTOMBRIE 2019

"Pierderea și regăsirea vitalității"

"The courage to be is a function of vitality. "

"Curajul de a fi este o funcție a vitalităţi (Tillich 1952: 79)

Am ales conceptul de vitalitate - care să definească tema Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională din acest an, mergând din aproape în aproape pe firul unor concepte mai complexe și puțin abordate precum: psihoterapia cu copii și părinți, etape de dezvoltare emoțională, rolul traumei în dezvoltarea scenariului, liminalitatea în spaţiul terapeutic.
Credem că vitalitatea reprezintă un aspect important în procesul de creștere. Am reflectat asupra bazei teoretice din Analiza Tranzacțională care ar putea fi conectată cu vitalitatea - physis, stroke-uri, starea eului de Copil, și la metafore care să descrie starea emoțională a noastră sau a oamenilor cu care lucrăm privind aspectele vitalizante.
În plan vizual, aceste idei s-au materializat sub forma unei inimi crăpate și reparate cu aur, ea devenind astfel mai vie și mai valoroasă. Prin aceasta aducem în discuție atât regăsirea vitalității, cât și pierderea ei, ca procese complementare și firești. În conceperea imaginii-simbol a conferinței ne-am inspirat de la metoda japoneză de a repara cu aur ceramica spartă sau crăpată (Kintsugi). Filozofia din spatele acestei tehnici are la bază ideea că orice crăpătură face parte din istoria unui obiect și se adaugă la valoarea lui. La fel se petrece și în viața omului, unde orice moment dificil poate duce către creștere dacă este integrat în istoria personală a fiecăruia.

Ne-am dorit să avem și un personaj, nu doar o imagine statică, deoarece vitalitatea ne duce cu gândul la mișcare, interacțiune, umanitate. Ne-am lăsat duse de energia acestei idei în încercarea de a contura o imagine vizuală care să reprezinte spiritul acestei conferințe așa cum există el în inimile noastre și astfel a apărut Ivi care înseamnă 'Vitalitate' în Maori.
Prin "Pierderea și regăsirea vitalității" ca temă principală a conferinței ne propunem să creăm un spațiu de reflectare asupra aspectelor esențiale în toate domeniile de aplicabilitate ale Analizei Tranzacționale: psihoterapie, consiliere, educațional şi organizațional. Intenția echipei de organizare este să ofere oportunitatea de a împărtăși experiențe de lucru și de a aduce mai aproape membrii comunității naționale, dar și internaționale, într-un cadru afectiv și "vitalizant".
Lansăm şi pe această cale invitația către membrii comunității de Analiză Tranzacțională de a susține workshopuri și prezentări în cadrul conferinței. Detalii găsiți pe site-ul conferinței: http://conferința2019.arat.ro/ro/
Trainerii internaționali care vor susține prezentări, workshopuri și discuții la masa rotundă în cadrul Conferinței de Analiză Tranzacțională 2019, desfășurată între 26-27 octombrie la București sunt:

Giles Barrow (TSTA-E). Giles este trainer și supervizor în Analiză Tranzacțională în domeniul educațional. Giles și-a început cariera ca profesor, continuând apoi să ofere suport pentru managementul comportamentului în școli și grădinițe.

În ultimii 20 ani el a oferit training, supervizare și consultanță, având la bază teoria AT. El are, de asemenea, o vastă experiență în procesul de examinare și certificare în Analiză Tranzacțională. De-a lungul carierei sale, Giles a scris numeroase cărţi și articole cu focus pe predare și învățare, cultura școlară și leadership, adolescenți, script și învățare, precum și teorie și filosofie educațională.

Ea este în prezent interesată în mod special de dialogul dintre cercetarea contemporană în psihoterapie, constatările teoretice și Analiza Tranzacțională.

Detalii despre conferință găsiți pe următoarele canale:

Website Conferință ARAT:
conferința2019.arat.ro

Maria Teresa (Resi) Tosi, TSTA-P. Maria locuiește la Roma și lucrează ca psihoterapeut, trainer și supervizor în Analiză Tranzacțională. Ea a contribuit în mod special la teoria AT dezvoltând teoria scriptului narativ. A publicat articole în TAJ (Transactional Analysis Journal). A primit Medalia de Aur EATA în anul 2013 pentru contribuții excepționale aduse comunității EATA: a fost președintele EATA (European Association for Transactional Analysis), vicepreședinte al EATA, președinte al PTSC (Comitetul pentru Standarde în Training) și președinte al comitetului de cercetare EATA. Maria Teresa (Resi) a fost numită recent coordonator TEW EATA (examen certificare PTSTA), începând de la 1 ianuarie 2020.

Pagina de Facebook a conferinței

Pagina de Facebook ARAT

Echipa de organizare: Diana Deaconu CTA-P, Alexandra Gheorghe CTA-P, Ioana Pîrvu CTA-P, Daniela Simache CTA-P, Alina Comendant - psihoterapeut AT in supervizare, Corina Ștefan - Analist Tranzacțional în formare, Daniela Danalachi - Analist Tranzacțional în formare.

INTERVIU

OLGA UDREA - Mi-ar plăcea să știe și colegii noștri că în spatele pozițiilor și mesageriei CP suntem colegii lor

de Miruna Jovin

Când spunem Comisie Profesională pare ceva foarte "teoretic" și totuși în spatele acestui nume sunteți voi, colegii noștri.

Membrii Comisiei Profesionale ARAT sunt astăzi Maria Bran - președinte, Lucia Ionaș - vicepreședinte și Olga Udrea - secretar. Maria Bran este PTSTA, psihoterapeut și medic și profesează în Arad. Lucia Ionaș este psiholog psihoterapeut și profesează în București, la fel ca Olga Udrea - psihoterapeut și coach.
Comisia Profesională recrutează în continuare cel puțin doi membri pentru ca echipa să-și desfășoare activitatea la o capacitate fireasca și optimă de lucru. Motivele pentru care sunt încă libere aceste poziții sunt pe de o parte criteriile pe care o persoană trebuie să le îndeplinească și pe de altă parte lipsa candidaturilor sau a celor care să-și anunțe intenția de a fi parte din această comisie.
Pe lângă nevoia de implicare și asumare în privința atribuțiilor acestei poziții, în acest moment, criteriile pentru ca un profesionist AT să devină membru al Comisiei profesionale au în vedere ca acesta să fie membru al asociației cu o vechime de 4 ani și să dețină drept de vot; precum și o certificare în Analiză Tranzacțională sau să se afle în contract regulat de supervizare – adică ni se pare etic și responsabil să fie el însuși practicant al acestei meserii.
În plus, este necesar ca membru, ca de altfel și noi toți ceilalți, să dețină cunoștiinţe temeinice despre ceea ce înseamnă această meserie în România, dar și în ce fel putem practica Analiza Tranzacțională în România în toate cele patru domenii de activitate, în contextul în care ARAT are relații de afiliere și recunoaștere cu organisme naționale precum CPR și FRP, precum și cu organisme internaționale - EATA. De aceea, este mai mult decât necesar ca membrii Comisiei Profesionale să fie la curent cu legislația în vigoare, cu normele și metodologia de aplicare a acesteia atât pe plan local, cât și implicațiile și cerințele pe plan european (internaționale). De asemenea, să aibă o înțelegere în perspectivă și să dea dovadă de analiză

De aceea, ne este de mare ajutor ca oricine ne trimite documente să respecte cerințele și specificările trecute de noi pe site. De exemplu, numerotarea și denumirea documentele este esențială în procesul de verificare a documentelor pentru atestare – pentru claritate și timp mai puțin alocat per dosar/solicitare. Avem un protocol de analiză a dosarelor ce presupune grile de evaluator și cel puțin doi evaluatori per dosar. Nu în ultimul rând, fiecare dosar poate avea particularitatea lui și este analizat ca un caz unic. Luăm în considerare toate informațiile și le punem în context. După cum am spus mai sus în chiar mai multe contexte, întrucât ne raportăm la mai multe entități. Poate nu sună, dar este un demers cronofag.

Ce ai vrea să știe despre Comisia Profesională colegii care trimit acte către voi?

Mi-ar plăcea să știe că în spatele pozițiilor și mesageriei CP suntem colegii lor, la fel ca și ei pasionați de Analiză Tranzacțională, care cred în valoarea a ceea ce se naște și clădește acest "împreună", ca șansă reală de a ne ajuta mai bine unii pe ceilalți, de a crește și de ne însoți și sprijini în drumul nostru profesional.
Ne dorim să știe că luăm deciziile în echipă, că alocăm timp și energie pentru a analiza și dezbate atât cât este nevoie solicitările tocmai pentru ca rezoluția la care ajungem să fie una a echipei, cu interes și respect pentru fiecare caz în parte. Așadar răspunsurile noastre nu sunt niciodată decizia unei singure persoane. Și că ne propunem să fim atente la implicațiile, consecințele și perspectivele multiple care apar, un fel metaperspectivă. Cred că mai presus de orice vreau ca oamenii să știe că în spatele unei astfel de critică a contextului.
Nu în ultimul rând, să aibă dorința de a ni se alătura în mod voluntar și să fie dispus să aloce timp acestui lucru.

Când cineva trimite documentele către voi ce se întâmplă? Ne poți spune în 3 - 5 pași?

Când cineva trimite documente la noi, primul pas este să înregistrăm și să clasificăm solicitarea în funcție de tipul acesteia. Cele care intră în atribuțiile noastre, ne ocupăm direct de ele, însă vin adeseori și solicitări pe care le redistribuim către colegii din alte comisii sau direct către membrii noștri. Echipa se reunește săptămânal, iar demersurile noastre sunt de natură colectivă. De aceea, răspunsurile și mesajele noastre sunt o muncă de înțelegere, aliniere și armonizare între membrii comisiei.
Avem o serie de proceduri interne prin care documentăm strict ce ne trimite fiecare persoană. Dacă vrei, în termeni mai simpli avem baze de date. Avem astfel, la orice oră, o evidență a documentelor de atestare și a documentelor emise de comisie.

comisii sunt tot oameni care, voluntar și asumat, cu responsabilitate și drag fac această muncă.

Din punct de vedere legislativ, regulile după care funcționează psihologii și psihoterapeuții în România s-au modificat radical în mai puțin de două luni. Ce impact a avut asta asupra Comisiei Profesionale?

În primă înstanță, ne-am oprit procesul de analiză de dosare pentru a ne da timp să înțelegem despre ce e vorba exact. Apoi, ne-am alocat timp pentru a ne reuni, a ne consulta și armoniza cu restul colegilor – CD și membri.
Modificările de legislație, cât și cele de norme și metodologie au presupus elaborarea de analize pe text de lege și elaborarea de sugestii – iar aici ne-am bucurat să vedem inițiativă și sprijinul venit dinspre membri. Totodată, a presupus și colaborarea cu reprezentanții din CD. Am schimbat informații, le-am verificat, le-am adăugit și comentat, am dat și am primit feedback, am încercat să găsim cea mai bună variantă posibilă.

Lucrul cu Copiii și Adolescenții din perspectiva Analizei Tranzacționale

de Alina Comendant

"Terapeutul întâlneşte în mod obişnuit copii speciali, copii sofisticaţi din punct de vedere funcţional şi extrem de vulnerabili, copii cu o istorie personală şi relaţională dificilă: copii "prea": prea filozofi, prea meditativi, prea gălăgioşi, prea liniştiţi, prea fermi, prea mobili, prea agitaţi şi prin urmare terapeutul observă diferite grade de adaptare. Mai întâlneşte şi copii "fără": fără timp dedicat în exclusivitate lor, copii precoci, asemănători adulţilor şi responsabilizaţi."
Dolores Munari Poda (p.23)

Am scris acest articol cu intenţia de a creiona câteva idei din practica cu copiii şi adolescenţii, după 8 ani de lucru cu aceştia în practica privată şi contexte educaţionale.
Călătoria mea în lucrul cu copiii şi adolescenții a pornit timpuriu. Copil singur la părinţi, am dezvoltat o afinitate pentru a urmări viaţa emoţională a celor din jurul meu. Visam să devin învăţătoare până în clasa a VII-a, când am întâlnit la școală un opţional de consiliere. Nu a mai fost niciun dubiu că aş vrea să lucrez cu copiii, iar primul parcurs educaţional universitar a fost Facultatea de Pedagogie, urmată de Facultatea de Psihologie. Despre Analiza Tranzacţională am aflat din "Ce spui după Bună ziua" la un curs de psihologie educaţională. Am simţit atunci că Berne articulează în cuvinte sentimente şi idei care erau în interiorul meu. Am considerat acest început ca fiind "disponibilitate şi deschidere" din partea mea de a lucra cu copiii. Judy Barr (1987) își construiește teoria despre relaţia terapeutică inspirată de conceptul lui Kegan de a fi "disponibil pentru recrutare" (engl. recruitability). Înţeleg această capacitate de a te lăsa recrutat în munca cu copiii ca pe un mix de: cunoştinţe, capacitate de mentalizare (Fonagy, P., 2011), de a exersa practici conştiente, de a fi prezent şi nu în ultimul rând de a fi disponibil pentru a lucra cu transferul şi contra-transferul terapeutic.

În lumea copiilor e nevoie să te pui în pantofii lor: să gândeşti şi să foloseşti logica stării eului de Copil pentru a face loc imaginaţiei şi creativităţii. Starea eului de Părinte a terapeutului face loc protecţiei şi unei experienţe constructive, iar starea de Adult păstrează un ochi asupra procesului terapeutic şi a transferului/contra-transferului. În această direcţie am constatat că lucrul cu copiii este diferit de lucrul cu adulţii. Mi-am luat din Analiza Tranzacţională o bază teoretică a conceptualizării dezvoltării emoţionale ale copiilor şi folosesc în munca mea cu predominanţă concepte AT precum: stările eului cu precădere varianta lui Romanini (1997), scenariul de viaţă, injoncţiuni, stroke-uri, permisiuni, etapele dezvoltării emoţionale (Pamela Levin, 1974, 1980; Clarke, 1998).
Metodele şi tehnicile de lucru au reprezentat o altă călătorie la propriu şi la figurat pe care mi-am asumat să o încep din necesitatea de a adaugă valoare practică bazei teoretice din Analiza Tranzacţională. Am început cu Gestalt play therapy (Londra, 2014, Varşovia, 2016), metodă creată de Violet Oaklander (1978, 2006), care mi s-a părut că se potriveşte filozofiei AT: copiii nu sunt "stricaţi", iar noi, terapeuţii, trebuie să îi reparăm, ei sunt fiinţe Ok, iar rolul nostru este de a oferi susţinere… Practicitatea metodelor şi tehnicilor din Gestalt play therapy se referă la folosirea artelor expresive în cadrul procesului terapeutic: folosirea lutului, storytelling, desenul, colaje, jocul imaginativ, teste proiective, constelaţii sistemice în nisip, lucrul senzorial, meditaţii de tip body scan.
Ulterior, în 2017, au început călătoriile către I.T.A.C.A. (International

Lucrul terapeutic cu copii necesită o dezvoltare continuă a capacităţii de reflectare atât a proceselor psiho-emoţionale ale clientului, cât şi asupra procesului terapeutului. În cadrul terapiei descopăr adesea că interacţiunea dintre client şi terapeut e asemenea "unei matriţe prin care relaţia însăşi e terapeutică." (Frankel, 2007). Copilul, pe de o parte, are posibilitatea de a experimenta un nou tip de reglaj emoțional care să îi permită să facă schimbări şi reorganizări în interiorul sinelui, să integreze experienţe şi amintiri, terapeutul, pe de altă parte, are aceeaşi oportunitate: de a intra în contact cu experienţe şi amintiri timpurii, de a se conecta cu Copilul interior şi de a-şi vedea, cu alţi ochi, propriul scenariu. Am găsit acest proces pe alocuri dureros, curios, cu mare potenţial de a experimenta "pendularea" - concept provenit din teoria traumei (Peter Levin, 2006), care presupune crearea unei zone de siguranţă între "aici şi acum" şi părţi din noi care strigă să fie văzute, susţinute, reintegrate.

Transactional Analysts for Childhood and Adolescence) la congresele anuale dedicate terapiei copiilor şi adolescenţilor din Lavarone, Italia. Am descoperit acolo o lume bogată, fascinantă a dezvoltării teoriilor din Analiza Tranzacţională dedicată acestui spectru de lucru.

Ultima oprire în dezvoltarea metodelor de lucru cu copiii şi adolescenții este Sandplay Therapy - abordarea jungiană, care mă pasionează din prisma lucrului la nivel simbolic, posibilitatea lucrului cu protocolul şi procesele psihice inconştiente.

În continuare voi prezenta una din tehnicile descoperite în cadrul unui seminar din Lavarone, susţinut de Alice Arduin (2018), utilă în descoperirea şi aprofundarea scenariului cu copiii între 6 şi 12 ani. Tehnica se numeşte Kopionemon şi a fost inițial descrisă de Massimo Del Monte (2007).

Este un exerciţiu proiectiv ce presupune inventarea unui personaj imaginar de către copil al cărui nume e Kopionemon (de la cuvântul italian copione care înseamnă scenariul de viaţă). Personajul se confruntă cu o problemă de viaţă ce poate fi abordată şi rezolvată printr-o serie de întrebări şi răspunsuri. Prin crearea personajului, mai întâi la nivel imaginativ şi apoi prin desen, atât copilul, cât şi terapeutul au posibilitatea de reprezentare a unor aspecte ale scriptului, trăgând linii de corespondenţă între povestea personajului şi anumite decizii, redecizii, schimbări la nivel de scenariu. Povestea personajului imaginat este aşadar scrisă şi rescrisă, identificând noi alternative posibile.

Sunt propuşi zece paşi în aplicarea tehnicii după cum urmează:

1. Imaginează-te, cu ochii închişi, într-un loc care îţi place. Din afara acestui loc, vezi apărând ceva. Nu ştii ce înseamnă, te apropii şi mai mult şi descoperi că este o creatură pe care nu o cunoşti, o fiinţă despre care nu ştii nimic,
2. Desenează fiinţa/personajul pe care ţi l-ai imaginat.
3. Pentru a cunoaşte această fiinţă, inventează câteva întrebări prin care ai putea să descoperi mai multe despre viaţa ei.
4. Imaginează-ţi pentru un moment că ai putea fi chiar tu acest personaj.
5. Răspunde la întrebările pe care le-ai inventat ca şi cum ai fi chiar tu însuţi personajul.
6. Acest personaj are o problemă de rezolvat, dar tu nu ştii despre ce e vorba. Pentru a descoperi despre ce e vorba trebuie să inventezi iar câteva întrebări.
7. Imaginează-ţi din nou că eşti chiar tu acest personaj şi că răspunzi la întrebările despre problemă.
8. Personajul are nevoie de tine să îl ajuţi sa găsească soluţii.
9. Cum ai putea să îl ajuţi?
10. Poţi desena diferite scenarii sau le putem discuta.

Având o bază proiectivă, prin intermediul exerciţiului, copilul poate proiecta o stare a

Prin identificarea şi comunicarea cu personajul imaginat, copilul are oportunitatea de a crea un soi de dialog specific stării eului de Adult. Întrebările şi soluţiile provin din capacitatea cognitivă a copilului, creativitatea, spontaneitatea şi intuiţia Micului Profesor. Suferinţa sau problema de rezolvat poate fi specifică stării eului de Copil, care poate fi în acest fel exprimată, ascultată. Am găsit exerciţiul ca fiind un suport bun în posibilitatea de exprimare într-o manieră sigură şi metaforică, creând o soluţie simbolică precedentă unei soluţii în plan real.

Scopurile exerciţiului pot fi multiple pornind de la cel de diagnostic, cunoaştere a lumii interioare a copilului, descoperire a resurselor, de observare. Se recomandă ca acesta să fie gândit şi introdus în planul de tratament după construirea unei bune alianţe terapeutice cu copilul, datorită valenţei terapeutice per se.

Psihoterapia cu copii înseamnă atât muncă cu simptomele, cât şi muncă de prevenţie şi psihoeducaţie. Copiii au o schiţă a scenariului de viaţă şi o ajustează permanent, Berne vorbind despre "ajustarea protocolului în cursul natural al creşterii" (Berne, 1963/1978, p. 324). În munca mea îmi place să folosesc tehnica în special pentru a facilita rescrierea scenariului de viaţă. Pierini notează în TAJ că poate terapeutul e un fel "de erou sub contract, angajat să adauge un final fericit scenariului de viaţă" (2014, p.104). Cred că prin Kopionemon se oferă copilului ocazia de a-şi descoperi resursele, chestiona credinţele, insera abilităţi şi perspective noi despre el şi despre viaţă şi poate deveni astfel propriul erou.

Bibliografie

Barr, J., 1987, The therapeutic relationship model: Perspectives on the Core of the healing process

Berne, E., 2006, Ce spui dupa buna ziua, Ed. Trei.

Clarke, J., 1988, Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children

Fonagy, P., 2011, Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice

Levine, P., 2006, Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing

Levin,P., 1974, 1980, Cycles of development, TA

Mastromarino, R., 2018, Genitori e figli: crescere insieme, ed. Erickson

Oaklander, V., 1978, Windows to Our Children: A Gestalt Approach to Children and Adolescents

Oaklander, V., 2006, Hidden Treasure: A Map to the Child's Inner Self

Pierini, A., 2014, Being a Transactional Analysis Child Therapist: How Working With Children Is Different , TAJ

Poda, ITACA, 2018, Ciao, ti stavo aspettando, L'incontro clinico con il bambino, volume 1 e 2

http://www.versoitaca.it eului, o poziţie din cadrul Triunghiului Dramei (Karpman, 1968), o decizie centrală din cadrul scriptului sau un impas.

RECENZIE

”Centrul nu se mai poate susține” - Elyn R. Saks

de Miruna Jovin

Încep cu o mărturisire. În ceea ce privește cartea lui Elyn R. Saks, *Centrul nu se mai poate susține* am făcut ceea ce mi s-a spus întotdeauna să nu fac. M-am uitat întâi la Ted talk-ul pe care Elyn l-a susținut. Și abia apoi am citit cartea. Nu îmi pare rău că am făcut așa. A fost frumos să am în minte chipul ei citind cartea. A fost pe alocuri și dureros. Pentru că *Centrul nu se mai poate susține* nu este chiar o carte ușor de citit, adică pentru mine nu a fost. O istorie de familie complicată și la care nu am avut acces niciodată pe de-a întregul au făcut ca Elyn R. Saks și cartea ei să mi se pară cu atât mai deosebită.

În *Centrul nu se mai poate susține* Elyn R. Saks povestește cu mare acuratețe drumul ei de la adolescență și până la momentul publicării cărții. Drumul este uneori dramatic (Elyn a fost diagnosticată cu schizofrenie paranoidă), uneori o lecție de umilință și onestitate când povestește că odată cu publicarea acestei cărți își încheie cariera de psihanalist pentru că prea multe amănunte din viața ei vor deveni cunoscute pacienților.
Mai presus de orice însă *Centrul nu se mai poate susține* mi se pare despre umanitate.

Drumul lui Elyn R. Saks nu a fost întotdeauna nici lin și nici ușor, dar întotdeauna cineva din jurul ei a dat dovadă de umanitate, iar asta pare că a salvat-o de fiecare dată și i-a dat resursele necesare să meargă mai departe.
Povestea lui Elyn R. Saks este o monografie a sistemului de sănătate mintală din Marea Britanie și Statele Unite ale Americii. Și este în același timp o critică fină a ambelor sistem, povestea ei evidențiind punctele tari și punctele slabe ale fiecărui sistem.

Ceea ce m-a marcat însă profund în *Centrul nu se mai poate susține* este influența pe care fiecare dintre terapeuții din viața ei au avut-o. Elyn R. Saks spune lucruri dureroase și în același timp extrem de frumoase despre terapeuții care au ajutat-o. Iar despre cei cu care nu s-a potrivit vorbește obiectiv, ca un profesionist. Însă nici unul dintre terapeuți nu a trecut fără să lase urme prin viața ei. Iar ea este extrem de conștientă de acest lucru, poate și prin prisma faptului că a ales, la rândul ei, să urmeze acest drum.

Centrul nu se mai poate susține nu este o carte ușoară. Este însă o carte cât o viață, iar Elyn R. Saks o scriitoare fantastică.

Este o carte pentru profesioniști? Eu cred că da, avem întotdeauna ceva de învățat. Este o carte accesibilă publicului larg? Fără îndoială că este o carte ce se poate citi fără a avea acces la un limbaj de specialitate. Și este un pas spre destigmatizare, spre normalizare.

Finalul ei mi-a dat un sentiment de liniște de englezescul ”Faith in humanity has been restored.”

Cartea este disponibilă în limba română aici. Eu am citit o variantă în limba engleză, disponibilă în diferite formate (kindle, paperback) pe Amazon.

În dialog cu cititorii de newsletter

de Miruna Jovin

Când am lansat provocarea cuvintelor din numărul trecut ne-am gândit că asta ne va apropia mai mult de comunitatea membrilor ARAT. Cuvintele pe care noi le-am primit de la voi, ca asocieri libere pe marginea textelor incluse în newsletter, au fost, într-o ordine aleatorie: „recunoștință”, „conectare”, „comunitate”.
Ne-am dorit o mai bună conectare cu fiecare dintre voi. Avem nevoie de asta pentru a putea veni cu acele subiecte care vă interesează. Dacă e să fac o analogie, am vrea să potrivim fiecare pervaz cu florile care îl fac să fie cel mai frumos, pentru că, deși comunitatea noastră seamănă uneori cu un sat răzlețit de munte, cei din afară, ”călătorii”, ne văd tot ca pe un sat, un tot.
Iar din afară suntem un sat mic, de munte, îngrijit și primenit. Nu suntem ușor de înțeles, deși în mod paradoxal atunci când le explici oamenilor principiile Analizei Tranzacționale tuturor li se pare extrem de familiar. Suntem puțini și în ceea ce mă privește suntem oameni calzi și primitori.
Eu așa am simțit comunitatea ARAT anul trecut la conferința de la Timișoara. Și acolo am trăit pentru prima dată ceea ce știam din cărți. Pentru mine a fost incredibil. Și întrucât conferința anuală se apropie din nou îmi doresc să fim cât mai mulți iar pentru mine personal să retrăiesc sentimentele de anul trecut.
Iar pentru asta, noi, echipa care face ca newsletterul să apară în inbox-ul vostru, vă suntem recunoscători și am vrea să continuăm.
Așadar, ce asocieri, imagini, gânduri, trăiri sau reacții vă trezește numărul pe care îl citiți chiar acum? Scrieți-ne la newsletter@arat.ro, iar noi o să le închegăm mai departe într-un text. Speranța noastră este că această „conversație” ne va ajuta să simțim că suntem „de-ai locului”, că aparținem.