

NOI DESPRE NOI

Nr. 11, septembrie 2012

BULETIN INFORMATIV

AUTENTICITATE ȘI AUTONOMIE

număr dedicat Conferinței naționale ARAT

► pag. 3

**Pe drumul
spre schimbare**
Monica Năstasă

► pag. 5

**De vorbă cu
Oana Pănescu**
Marina Vasile

► pag. 7

**Julie Hay despre
autenticitate**
*Traducere
de Smaranda Nay*

► pag. 14

Interviu. Attila Vandra
Marina Vasile

► pag. 16

**Cum să vezi ceva
ce nu se lasă încă văzut**
Camelia Dragomirescu

► pag. 18

**Astăzi vreau doar
să mă ascuți!**
Cătălin Goga

► pag. 20

**A fi autentic și
autonom în mediul
organizațional.
Abordări personale**
Ludovic Săndulescu

► pag. 25

**Memorie și
autenticitate.
Etica memoriei**
William F. Cornell





NOI DESPRE NOI

BULETIN INFORMATIV

*Acest număr a apărut cu sprijinul financiar al
EATA - European Association of Transactional Analysis*

REDACTIA

E-mail: monycasaizu@yahoo.com

Telefon: 0721043209

Editor: **Monica Năstasă**

Redactori: **Marina Vasile**

Corectura: **Irina Filipache**

Foto copertă: www.sxc.hu

Foto conferință: **Geanina Furdul și Irina Filipache**

Tipărit la: **ASEL DESIGN S.R.L.**

Tiraj: 250 exemplare

PE DRUMUL SPRE SCHIMBARE



Monica Năstasă

În februarie ne-am reunit ca în fiecare an pentru Conferința națională de Analiză Tranzacțională. Au fost invitați de renume mondial, traineri români, premii, entuziasm, interes, notițe, cazuri, supervizare, totul la nivel înalt.

Am știut că acest număr de newsletter va veni în continuarea conferinței care merita o dedicație, pentru noi toți cei care facem parte din această comunitate, pentru cei care se certifică, cei care iau premii, scriu articole, pentru munca, interesul și devotamentul în această meserie.

Suntem psihologi, psihoterapeuți, medici, formatori, oameni care cred în puterea psihologiei, implicat în analiza tranzacțională. Ne-am specializat, am mers la terapie individuală și/sau de grup, lucrăm cu clienți și descoperim în fiecare zi că ajută, chiar vindecă. Concepte ca planul de tratament, munca de redecizie, decontaminare, deconfuzare, autentic și autonom prind rădăcini în interiorul nostru.

Fiecare client care îmi mulțumește, fiecare evaluare simplă sau complexă pe care îmi pun parafa, fiecare recomandare către mine mă face să fiu în acord cu munca mea, să mă implic din ce în ce mai mult.

Am în minte un client care, m-a abandonat acum ceva timp. Nu s-a prezentat la ședința stabilită, iar eu stăteam în cabinet gândindu-mă ce se întâmplă. Făcându-mi griji, reflectam la ședințele avute, la întreaga problematică. În această muncă sunt momente de pierdere, de neînțelegere, de confuzie, de transfer și contratransfer. Vorbim despre o activitate pe care poate am ales-o pentru a fi salvatori, pentru a ajuta și a fi mereu în relație cu durerea prin clienții noștri care ne încarcă și pe care îi ascultăm de fiecare dată cu maxim interes. Ne dorim să reușim, să avem această satisfacție, să îi mulțumim pe ei și prin ei pe noi. Ne dorim ca prin contribuția muncii noastre, oamenii să învețe să se bucure, să se accepte și să îi accepte pe ceilalți. Esența este armonia, bucuria, împlinirea. Pornind de la clientul care m-a abandonat, vreau să mărturisesc cât de copleșită am fost când de sărbători m-a sunat să îmi spună că este bine și că îmi mulțumește pentru ceea ce am făcut pentru el. Acest gest s-a repetat apoi de un 8 martie. Îmi amintesc starea de copil, când țopăiam prin cabinet pentru stroke-ul pozitiv primit. Nevoia de recunoaștere a fost atinsă, mai mult m-am putut așeza din nou confortabil pe scaunul terapeutului.

Desigur, sunt momente în intervizare sau în supervizare când ingredientele par că sunt prea puține sau prea multe, în felul acesta sunt conștientă de scenariu, iar cuvinte ca „până când“, „niciodată“, „suficient“, „dar“, „după“, „doar“, „dacă“, „întotdeauna“ devin instrumente de lucru ce ne vor ajuta să creștem și să reușim.

Pot vorbi despre mine ca psiholog, psihoterapeut, despre clienți sau despre prieteni, întotdeauna există un contract cu obiective. Fie că explorăm, fie că luptăm cu o cauză concretă, se prea poate ca scopul să ducă la autentic și autonom. Putem face asta. Ne putem da voie să existăm așa cum suntem, să schimbăm ceea ce ne dorim, să nu rupem aripile nici unui vis pentru că am construit aspirații pe un fundament sănătos care va rezista oricărui cutremur. De multe ori încrederea, dorința și flexibilitatea fac echipă cu succesul.

Fie că explorăm, fie că luptăm cu o cauză concretă, se prea poate ca scopul să ducă la autentic și autonom. Putem face asta. Ne putem da voie să existăm așa cum suntem, să schimbăm ceea ce ne dorim, să nu rupem aripile nici unui vis pentru că am construit aspirații pe un fundament sănătos care va rezista oricărui cutremur. De multe ori încrederea, dorința și flexibilitatea fac echipă cu succesul.

Am auzit într-un training ca viața nu stă în definiții și clasificări, aceste cuvinte îmi vin deseori în minte când mă gândesc la munca mea. Mi s-a întâmplat să am cazuri asemănătoare ca și descriere a problemei. De-a lungul procesului terapeutic era însă izbitoare specificitatea fiecărui client. Suntem ființe distincte, cu istoric de viață diferit, cu decizii și redecizii. Dacă în medicină se vorbește de aderența la tratament, în psihoterapie vorbim de resurse interioare, de rezistențe și scenarii. S-au făcut filme, s-au scris cărți despre rezultate diferite în cazuri asemănătoare. Eu aș spune că forța interioară, forța psihologică transpare uneori în somatic, în succes sau în insucces. Ca în orice meserie, există o forță a muncii pe care o depunem, aici avem nevoie de deschidere, implicare, rezonanță, într-un cuvânt, de relație.

Dragi colegi, sunt fericită să fac parte din această comunitate, să mă implic și să colaborez în proiectele noastre. Și, chiar dacă suntem psihologi, sunt conștientă că uneori există

jocuri psihologice, uneori ceva ne agață, iar scenariile se reconfirmă sau interferează.

Nu căutam o lume perfectă. Poate căutam o lume perfectibilă, un spațiu în care să creștem și în care să ne susținem reciproc.

Am în minte o replică dintr-un film: „Fii tu schimbarea pe care o vrei de la alții!”

DE VORBĂ CU OANA PĂNESCU



Oana Pănescu

În primul rând, cum ai descoperit AT-ul și ce te-a atras?

Am descoperit AT-ul datorită prietenei mele Claudia Rusu. Făcusem împreună formare în terapie cognitiv-comportamentală și după o vreme eram în căutare de o abordare care să completeze unele zone unde simțeam că nu eram pregătită suficient, de exemplu în modul de abordare al emoțiilor.

Claudia mi-a vorbit de AT, apoi am fost la Conferința de Analiză Tranzacțională din București în 2007. Nu cunoșteam aproape pe nimeni și eram un pic dezorientată; am fost din întâmplare la un workshop al lui John Parr și l-am ratat pe George Kohlrieser. Oricum a fost un început bun, am fost atrasă de teorie, aveam nevoie de completări la terapia în care eram deja formată. La conferință mi-a plăcut că s-a făcut petrecere și mi-a plăcut atmosfera degajată a trainerilor și organizatorilor, am simțit că era un loc în care mă puteam exprima liber. Așa am început să vin la workshopurile lunare unde erau mulți participanți, era o atmosferă frumoasă, caldă, entuziastă și am primit foarte multă susținere, informații și ajutor din partea membrilor ARAT.

Cum ai luat decizia de a fi președinte pentru filiala ARAT București?

Nu știam că presupune atât de multă muncă!

A fost un moment în care am înțeles că era nevoie de o persoană care să se implice, să fie activă în felul acesta și să contribuie la bunul mers al Asociației. Pentru mine personal era o ocazie care îmi permitea să îmi manifest recunoștința concret pentru tot ce am primit de la membrii și asociație, dând și eu înapoi prin asumarea acestui rol de președinte. Și era momentul potrivit pentru mine: aveam timp liber, disponibilitate interioară, interes și entuziasm pentru Asociație și AT.

O lecție importantă a fost să îmi dau seama că nu pot să fac totul singură și că nici nu e nevoie. A fost o experiență nouă în care am văzut că pot să muncesc împreună cu alții, că pot să mă bazez pe alții să fie corecți, să-și respecte cuvântul și să facă treaba bună.

Te-a schimbat în vreun fel experiența de a fi președinte?

Dacă da, în ce fel?

Din câte îmi dau seama până acum, nu. Cunosc mult mai bine decât înainte Asociația, istoria ei, mecanismele de funcționare specifice.

Cum a fost pentru tine procesul organizării conferinței? Care a fost rolul tău? Ce ai învățat din asta?

Am fost director executiv și supervisor al organizării conferinței. Am fost coordonator, dar am făcut și multe lucruri de execuție.

O lecție importantă a fost să îmi dau seama că nu pot să fac totul singură și că nici nu e nevoie. A fost o experiență nouă în care am văzut că pot să muncesc împreună cu alții, că pot să mă bazez pe alții să fie corecți, să-și respecte cuvântul și să facă treaba bună. Am primit foarte mult ajutor. Cred că este o caracteristică a Asociației care o face foarte diferită de alte asociații de psihologi din România și chiar față de altele de AT din Europa: membrii sunt uniți, muncesc împreună, sunt entuziaști, deschiși și dau mult, chiar și

atunci când există neînțelegeri, nemulțumiri sau diferențe de gândire.

Care a fost un moment mai dificil în organizarea conferinței și cum i-ai făcut față?

Cu o zi înainte de preconferința, am fost la Universitatea Spiru Haret, Facultatea de Sociologie-Psihologie, locul tradițional de desfășurare al conferinței, pentru a verifica și pregăti sălile. Totul era în regulă, era bine și foarte cald. A doua zi de dimineață când am venit cu Julie Hay pentru preconferință, meșterii facultății spărgeau un perete chiar în sala în care urma să se desfășoare workshopul lui Julie. Se spărsese o țevă din sistemul de încălzire. Îmi imaginam deja cum conferința din 2011 va fi amintită drept conferința friguroasă... Încălzirea a fost oprită pe toată perioada conferinței, reparațiile au durat mai mult de o săptămână. După senzația inițială de catastrofă, Claudia Rusu a avut ideea de a folosi aeroterme pentru încălzire, eu am avut ideea de a cere ajutorul participanților și așa am rezolvat problema.

Ai vreo amintire amuzantă în legătură cu organizarea conferinței?

Am mai multe, iar cele mai amuzante nu îmi permit să le fac publice.

Ce ai face altfel dacă te-ai ocupa de o altă conferință?

Cred că aș face unele lucruri mult mai din timp. Și aș face un plan de acțiune bazat pe experiența organizării acestei conferințe. Mă gândesc că ar fi utilă o procedură de organizare a conferinței care să fie ca un ghid, așa cum există la EATA. Ar simplifica mult munca de organizare și ar reduce din stres.

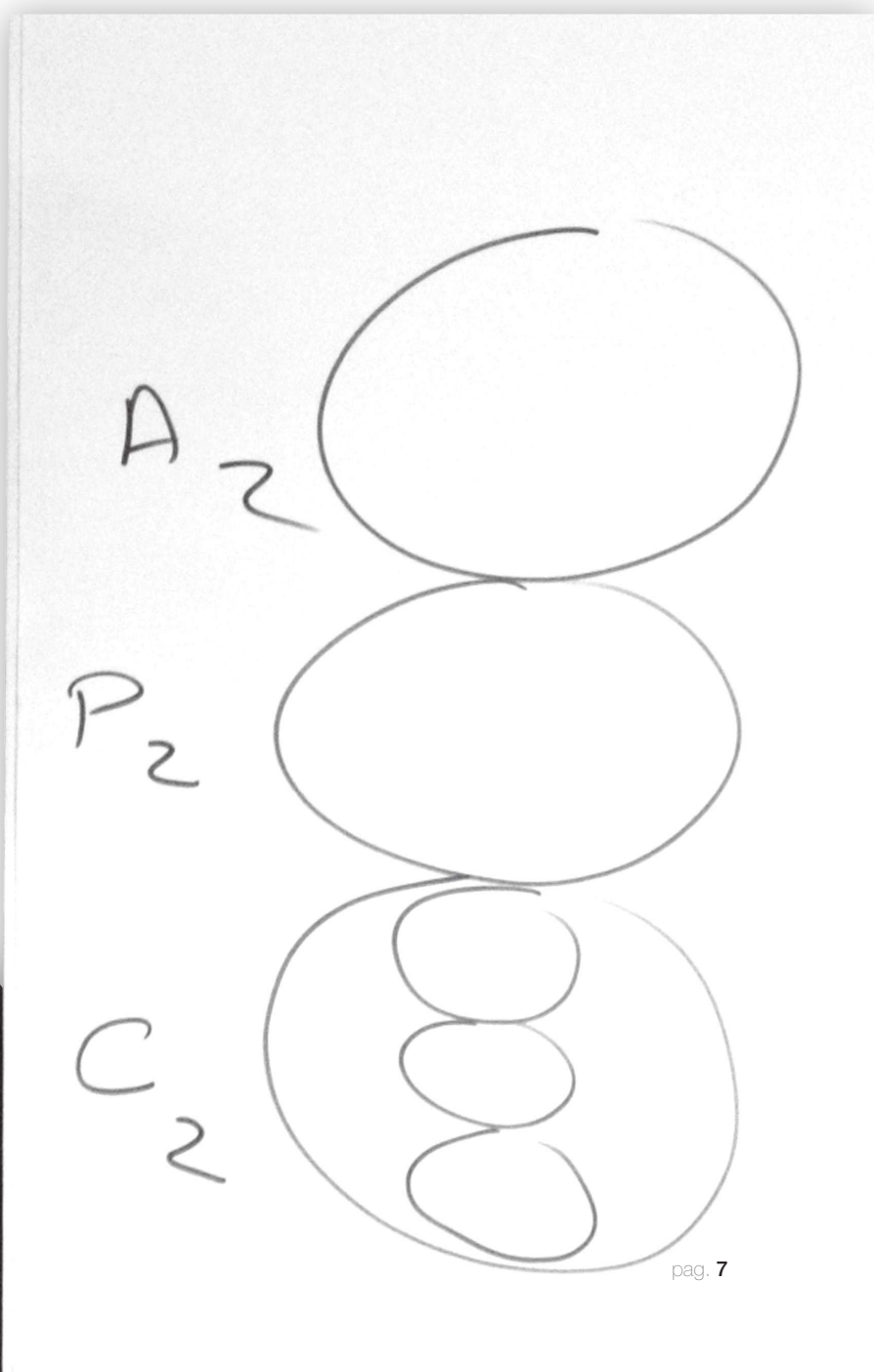
Ce semnificație a avut pentru tine personal tema conferinței?

Tema *Trusa de intervenție AT* pentru o viață autentică a fost aleasă dintre mai multe teme sugerate de membrii și a fost ideea Adrianei Cozma. M-a atras pentru că autenticitatea a fost o temă și o preocupare centrală pentru mine de-a lungul timpului și am văzut-o ca pe o temă importantă pentru noi ca români. Țin foarte mult la capacitatea mea de a fi autentică în tot ce fac și trăiesc și cred că în alegerea mea pentru AT și ARAT a avut un rol și percepția pe care am avut-o că aici mă pot exprima pe deplin și autentic.

Interviu realizat de Marina Vasile

JULIE HAY DESPRE AUTENTICITATE

Cuvântul „autentic“ vine de la „authentikos“ din greaca veche, care înseamnă „original“, ceea ce m-a făcut să mă gândesc la ce anume este sau a fost autentic în ceea ce ne privește. Cum ar fi: „Cine sunt eu la origine? Asta înseamnă ce eram când m-am născut sau în momentul concepției? Trebuie să mă gândesc dacă am avut sau nu vieți anterioare sau eul meu autentic este cel ce sunt acum?“





Țin foarte mult la capacitatea mea de a fi autentică în tot ce fac și trăiesc și cred că în alegerea mea pentru AT și ARAT a avut un rol și percepția pe care am avut-o că aici mă pot exprima pe deplin și autentic.

Prin urmare, cineva devine de exemplu, mai autentic după ce făcut terapie și s-a întors prin asta la a fi cine era la origine sau original este ceea ce a devenit acum? Astfel, vorbind cu diferiți oameni despre acest aspect am ajuns să mă gândesc la ce s-a întâmplat în această țară: oamenii erau autentici pe vremea comunismului ori s-au întors acum la ceva mai original? Asta m-a făcut să mă gândesc la cum trebuie să ne adaptăm normelor din jurul nostru și la Erich From, când vorbea despre frica de libertate și despre conceptul „libertate față de ceva sau libertate către ceva”. Sunt conștientă că există o diferență în privința legilor, a felurilor de legi pe care le au diferite țări și am descoperit cum în Marea Britanie, pentru că avem Common Law, tindem să creștem cu o atitudine diferită față de cei din locuri în care este aplicată Roman Law (Legea Romană). Pentru aceia dintre voi care se întreabă ce sunt astea, pentru că nu sunteți avocați, Common Law implică faptul că poți să faci orice vrei atât timp cât nu există o lege împotriva acelui lucru, iar în Legea Romană ai voie să faci un lucru atât timp cât există o lege care spune că ai voie. Așadar atunci când te uiți la societăți diferite, observi că lucrul acesta duce la atitudini diferite față de ceea ce poți face. Și asta înseamnă că atunci când ne uităm la cât de autentici putem fi, vom fi modelați de legea sau felul legii în cadrul căreia creștem, ceea ce înseamnă atunci că ne întrebăm cum ne raportăm la adaptarea la normele sociale atunci

când ne gândim la „a fi autentic”. Este de luat în calcul și dacă alegi sau nu să te conformezi acelor norme. Cred că prin 1942 From scria că „e ok dacă faci acest lucru dintr-o poziție de înțelegere” și dacă accepți că există o înțelepciune de grup care a creat aceste norme. Prin urmare poate că ești autentic dacă gândești „da, legea aia are sens, o accept”. Și desigur, mai ai și oameni care protestează și care vor spune „nu, chiar dacă acesta e grupul de decizie lucrul ăsta nu are sens”. Așadar o parte din a fi autentic înseamnă că trebuie să te gândești tot timpul la ce norme de grup urmezi și cărora te opui.

Apoi am început să mă gândesc la toate lucrurile noi care apar acum despre modul în care funcționează creierul și în mod evident, învățând din ce în ce mai mult despre asta m-am gândit ce impact are lucrul ăsta asupra autenticității.

Știu că asta e o simplificare și sper că în sală nu sunt cercetători în neuroștiințe, pentru că sunt cunoscută pentru faptul că iau lucrurile și le fac să pară foarte simple. Mă gândeam la modul în care vorbim despre cele trei părți ale creierului și mi-a plăcut ideea creierului reptilian- am văzut pe cineva numindu-l creierul crocodilian- care, spun ei, este partea care se ocupă de trei lucruri cheie pentru noi. Gândiți-vă, pe măsură ce vă spun, care sunt aceste lucruri și cum sunt ele legate de autenticitate, pentru că ele implică faptul că atunci când vedem ceva gândim în particala aia a

creierului: „Pot să-l mănânc? Ar putea să mă mănânce el pe mine?” sau „Pot să fac sex cu el?”. Prin urmare, avem o bucățică din noi care face treaba asta. Trebuie să recunosc, din ce în ce mai puțin pe măsură ce îmbătrânesc, dar...

Apoi avem sistemul limbic sau partea de la mamifere. Partea aceasta are pentru noi ca analiști tranzacționali, mai multă semnificație decât altele. Cu ceva vreme în urmă cineva mi-a prezentat teoria afectelor a lui Tompkins (îmi dau seama că fac un discurs și că trebuie să mai adaug și niște referințe când și când), la care el s-a referit în timp ce scria cu numele

Afect Imagistică Conștiință fără virgule, pentru că spunea că nu le poți separa. Versiunea simplificată de înțelegerea mea este că de fapt ne naștem cu nouă versiuni diferite de afecte. Sunt reacții fiziologice foarte specifice și nemodulate și de fapt știm că am avut un sentiment numai după ce am trăit afectul. El spunea că am evoluat până la a le avea deoarece ne ajută în a gestiona confuzia pe care altfel am trăi-o în contextul atâtor lucruri de care ne lovim, atâtor stimuli cu care ne întâlnim. Prin urmare, dacă ne gândim, lucrul ăsta înseamnă că avem o parte în creier unde vom reacționa în mod autentic. De exemplu, una din ele este „surpriza și uimirea” atunci când se întâmplă ceva care doar ne surprinde. Abia după ce s-a întâmplat suntem în măsură să îl etichetăm ca fiind un sentiment, dar ce spune Tompkins este că lucrurile s-au întâmplat înainte ca noi să ne putem opri să ne gândim: „vai, mă simt surprins”. Deci, întâi partea aceea a creierului nostru a făcut acest lucru și abia apoi aflăm și noi de el. De asemenea, el a mai vorbit și despre modul în care avem unele reacții pozitive de felul ăsta, numai două din cele nouă, dar unele destul de bune: una e „interes și entuziasm”, caz în care ne crește energia, iar cealaltă este „plăcerea și bucuria”, când ne cufundăm în mulțumire. Mai avem și altele, care nu sunt așa de drăguțe, cum ar fi „frică-teroare”, „mânie și furie”.

Bănuiesc că aici e vorba despre ceva despre care am vorbit în atelierul de ieri: avem atât de multe cuvinte în limba engleză... Le furăm pe ale tuturor și apoi le adaugăm la limba noastră. Astfel, putem avea lucruri de genul „mânie-furie” (anger-rage) și oamenii se gândesc „ok, care-i diferența?” în unele limbi. Așa că tratați lucrurile astea ca pe un ghid grosolan al lucrurilor despre care vorbim. Un altul este „suferință -angoasă”. El a vorbit, de asemenea, și despre modul în care percepem ceea ce numim „dezgust”, care e de fapt privitor la o reacție față de lucruri pe care nu am vrea să le punem în gură. De fapt, pe ăsta l-am și folosit ca să ajut oamenii să se lase de fumat. Nu trebuie decât să zici ceva despre faptul că țigara e un rahat de câine. Așa că spun „Bleah, nu vreau asta!”. Ei mai spun și că există un cuvânt construit, „dez-miros”, care e același lucru ca și dezgustul, numai că este privitor la nas. Și lucrul ăsta e construit în noi de evoluție pentru a ne opri de la a mânca lucruri care ne fac rău. Deci mirosul ne va spune „asta e rea, ține-o la distanță”. Și ultimul pe care l-a numit a fost „rușine-umilire”, dar a spus că nu înseamnă ceea ce înțelegem noi prin „rușine” în mod normal, pentru că nu trebuie să implice pe nimeni altcineva. Așa că vorbim despre ea ca fiind ca frustrarea și respingerea, practic e ceea ce simți atunci când nu poți să te simți bine. E ca și cum te-ai simțit bine și ceva ți-a luat lucrul ăsta.

Așadar, dacă ne gândim la autenticitate, ce spune el e că partea aceea din creierul nostru va reacționa la stimuli și vom avea un afect pe care îl vom eticheta ca sentiment și asta va fi autentic. Sarcina noastră, desigur, e aceea de a ne da seama dacă facem lucrul ăsta ca răspuns la ceva atunci când nu e nevoie să-l facem. Din punctul de vedere al AT-ului devine interesant prin: „avem un afect veritabil sau e un racket pe care l-am suprapus cumva? Sau ne-au schimbat adulții etichetele, ca atunci când copilul e furios și ei spun „ești obosit?”.

Treaba asta m-a făcut să mă gândesc la felul în care dăm sens, dacă suntem constructiviști din punctul de vedere al AT-ului (Allen și Allen), și dacă ajutăm clienții să se reconceptualizeze, adică dacă de fapt chiar îi ajutăm să-și transforme perspectiva într-una postmodernistă, să-și dea seama că lucrurile pe care le-au crezut despre ei nu sunt de fapt atât de precise. Și după asta cineva a unit lucrul ăsta în co-creativitate, admitând că, de fapt, atunci când construim, dacă vorbim și cu altcineva, atunci construim împreună.

Avem și a treia parte a creierului - cea anterioară, gânditoare, cortexul. Aici cercetarea se concentrează pe cum descarcă neuronii, care dintre ei descarcă împreună și care sunt conectați. Dacă te gândești suficient de des la un anumit lucru, într-un anumit fel acest proces se va transforma în obicei. Atunci unde este autenticitatea dacă noi gândim mereu la fel, repetând gânduri mai vechi? Am citit undeva, nu îmi mai amintesc unde, că cineva spunea că dacă ești nevrotic, ai nevoie de un solvent care să-ți dizolve acele conexiuni, dacă ești psihotic

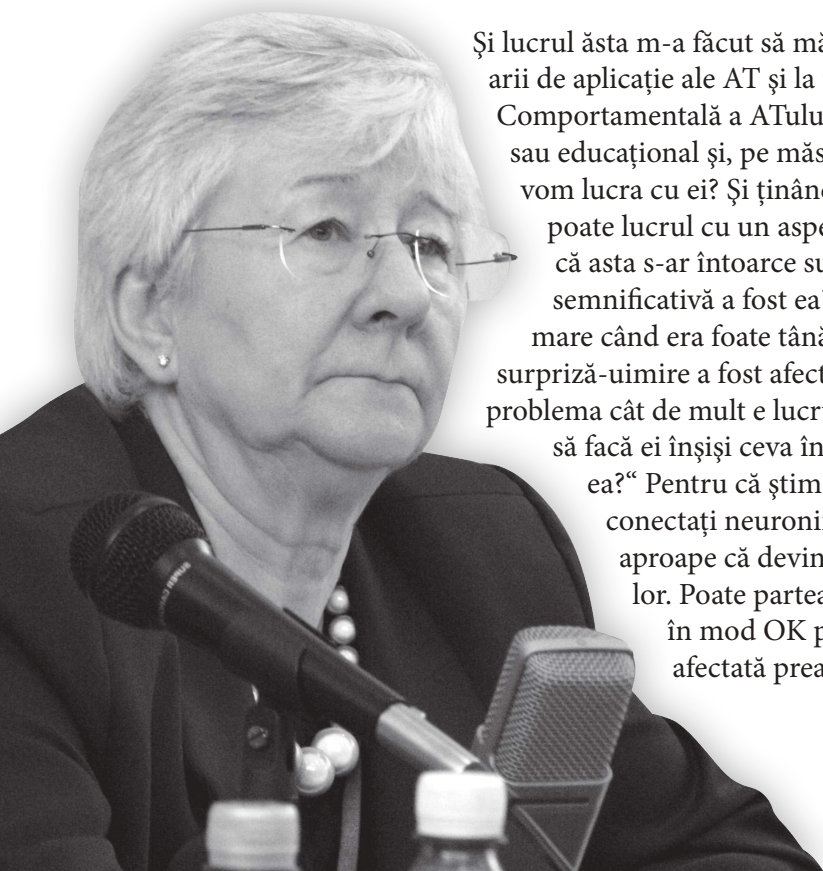
îți trebuie niște lipici pentru a le pune împreună. Mă gândeam, astfel pe măsură ce pregăteam discursul, că-mi lipsește lipiciul, că am toate ideile astea despre autenticitate și că încă nu știu sigur cum să le așez împreună. Așa că trăiesc acel coșmar cum că „co-creez psihoza“, indiferent de ce înseamnă asta pentru fiecare dintre voi. Pe de altă parte și voi sunteți parțial responsabili... Este AT, așa că....

Țin foarte mult la capacitatea mea de a fi autentică în tot ce fac și trăiesc și cred ca în alegerea mea pentru AT și ARAT a avut un rol și percepția pe care am avut-o că aici mă pot exprima pe deplin și autentic.

Iarăși un lucru interesant: când am fost la o conferință despre traumă, un american, Bruce Perry, vorbea despre lucrul cu copiii și spunea că avem perturbări la vârste diferite în părți diferite ale creierului. Și mă gândeam dacă nu cumva lucrul ăsta nu interferează în diferite părți ale creierului cu autenticitatea noastră, orice ar însemna ea. Și pentru că partea care gândește nu funcționează prea mult până pe la vârsta de 3 ani, înseamnă că vom avea probleme de stabilizare în creierul limbic, unde va fi mai degrabă ca un sentiment, fără gânduri. Ce spunea el e că atunci când lucrezi cu cineva el poate avea dificultăți la vârste diferite, adică în părți diferite ale creierului, și e nevoie să lucrăm în mod diferit cu aceste dificultăți. Și ne-a dat un exemplu cu o mamă adoptivă care avea grijă de un băiețel de șapte ani, pe

care asistenții sociali o criticau pentru că îl trata ca pe un bebeluș. Îl lua mult în brațe și îl mângâia și tot așa... Activitatea lui se baza pe scanarea creierului și spunea că mama adoptivă știa intuitiv de ce anume era nevoie. Pentru că sigur că puteai să vorbești cu băiatul despre probleme care erau în partea creierului care stoca informațiile de când era mai măricel, deci erau lucruri la care se putea gândi la nivelul neocortexului în mod conștient, dar stricăciunile care fuseseră făcute pe când era încă mic nu erau accesibile gândirii lui. Așa că, spunea el, de fapt era nevoie să lucrezi cu el la diferite vârste. E lucru cu același copil, dar uneori trebuie să-l tratezi ca și cum ar fi un bebeluș, alteori ca pe un țănc și uneori ca pe un copil de șapte ani.

Și lucrul ăsta m-a făcut să mă gândesc la modul în care utilizăm asta în diferitele arii de aplicație ale AT și la toate lucrurile legate de: facem o variantă Cognitiv-Comportamentală a ATului sau facem AT relațional, sau, lucrăm organizațional sau educațional și, pe măsură ce lucrăm, care parte din autenticitatea lor o vom lucra cu ei? Și ținând minte că toate lucrurile sunt conectate, cât de mult poate lucrul cu un aspect să ducă la schimbarea celorlalte? Mie mi se pare că asta s-ar întoarce sub forma lui „cât de timpurie a fost afectarea și cât de semnificativă a fost ea?“.Deci, de exemplu, dacă cineva a trăit un șoc foarte mare când era foarte tânăr, adică folosind termenii lui Tompkins, partea lui de surpriză-uimire a fost afectată și ar putea fi ori închisă ori exagerată, s-ar pune problema cât de mult e lucrul ăsta ieșit din comun atunci când te gândești la: „pot să facă ei înșiși ceva în privința asta dacă primesc înțelegerea cognitivă despre ea?“ Pentru că știm că oamenii își pot reorganiza modul în care le sunt conectați neuronii, știm că putem crea obiceiuri noi, așa că până la urmă aproape că devine un fel de competiție între diferitele părți ale creierului lor. Poate partea gânditoare să schimbe suficient astfel încât să regleze în mod OK partea non-gânditoare, sau partea non-gânditoare e afectată prea tare?



Cam la asta m-am gândit când m-am uitat la creier...

M-am mai gândit și la felul în care dăm semnificație lucrurilor, așa că vă mai dau niște referințe.

Maturana vorbea despre determinismul structural, care înseamnă că felul în care dăm sens lucrurilor este determinat de structura pe care o avem în creier. Lacarne spunea că avem simbolic, imaginar și real, înțelegând prin asta că transformăm lucrurile în simboluri pentru a le reprezenta, ne și imaginăm lucruri, și mai există și ceea ce se întâmplă în realitate. Așadar, aici ar fi putut fi un câine real, dar ai putea să-ți și imaginezi un câine, și mai avem și simboluri, cum ar fi limbajul: „câine“. Mai este și diferența între adevărul narativ și adevărul istoric. Majoritatea oamenilor știu că, de exemplu, dacă întrebi un martor după un eveniment, vei obține o poveste, dar s-ar putea să nu aibă de fapt prea multă legătură cu ceea ce s-a întâmplat în realitate.

Îmi mai amintesc și acum prima oară când mi-a

spus cineva că sunt o post-modernistă și a trebuit să mă duc să caut în dicționar. Și m-am gândit „Ok, mă întreb de ce mă numesc oamenii modernistă, adică cineva care crede că există un singur adevăr?“ Dar îmi închipui că dacă erai pe vremea în care s-a trecut de la credința că pământul e plat la constatarea că nu este... Așa că presupun că există momente în care suntem cu toții moderniști și credem că știm și apoi suntem cu toții postmoderniști pentru că ne dăm seama că nu știm și chiar și când credem că știm afurisiții ăștia tot continuă să se răzgândească...



Treaba asta m-a făcut să mă gândesc la felul în care dăm sens, dacă suntem constructiviști din punctul de vedere al AT-ului (Allen și Allen), și dacă ajutăm clienții

să se reconceptualizeze, adică dacă de fapt chiar îi ajutăm să-și transforme perspectiva într-una postmodernistă, să-și dea seama că lucrurile pe care le-au crezut despre ei nu sunt de fapt atât de precise. Și după asta cineva a unit lucrul ăsta în co-creativitate, admitând că, de fapt, atunci când construim, dacă vorbim și cu altcineva, atunci construim împreună.

Și unii dintre voi m-ați mai auzit dând exemplul ăsta și ieri, dar tot o să-l dau: „Nu vă gândiți la iepurași!... Năzdrăvanilor! V-ați gândit, nu-i așa? ... Bine, atunci nu vă gândiți la iepurași roz!“ Asta e o demonstrație de co-creativitate.

Ținând minte că toate lucrurile sunt conectate, cât de mult poate lucrul cu un aspect să ducă la schimbarea celorlalte?

Mai departe, în termenii construirii semnificației, dacă ne gândim la ideile din AT-ul relațional, care se concentrează foarte mult pe transfer și contratransfer, asta înseamnă că autenticul se regăsește în tranzacțiile ascunse? Lucru care a devenit foarte interesant, pentru că aproape tot celălalt AT este dominat de credința că „tranzacțiile ascunse sunt rele“, deși, desigur, ele nu sunt. Sunt doar ascunse. Ar însemna că toate lucrurile autentice sunt făcute la un nivel psihologic și că de fapt s-ar putea să fim cu toții în Matrix și ne imaginăm toate lucrurile astea, pe când corpurile stau toate întinse pe undeva și fac electricitate pentru funcționarea roboților. Dacă n-ați văzut filmul „Matrix“ ar fi bine s-o faceți și să-l analizați din perspectiva AT. Ce ne spune el despre script? Că totul e în minte.

OK. Încă vreo câteva lucruri... M-am gândit la autonomie și autenticitate și mi-am amintit că pe vremuri vorbeam despre existența a patru elemente ale autonomiei. Trebuie să fi auzit asta de la un trainer, cândva pe vremea când eram încă în formare, sunt sigură. Asadar elementele sunt: conștientizare, a ști că suntem în aici-și-acum, a ști că avem opțiuni. El o numea spontaneitate, o utilizare ciudată a cuvântului, și explica faptul de a ști că putem face niște alegeri în legătură cu ce avem de făcut. Și Berne avea intimitatea, căreia acum probabil că i-am spune atașament. Mie mi se pare că și autenticitatea trebuie să fie acolo, în sensul că știm că suntem într-adevar OK „cu tot cu negi și toate cele”, cum zicem noi în engleză. Prin urmare am putea fi noi înșine, n-ar fi nevoie să ascundem nimic, și tot am putea avea atașamente cu alte persoane. Tot gândindu-mă după asta la autonomie și la a fi în aici-și-acum m-am gândit după aia că Sterne a scris o carte numită „Momentul prezent”, care este despre a fi în aici-și-acum.

Treaba asta m-a făcut să mă gândesc [...] dacă ajutăm clienții să se reconceptualizeze, adică dacă de fapt chiar îi ajutăm să-și transforme perspectiva într-una postmodernistă, să-și dea seama că lucrurile pe care le-au crezut despre ei nu sunt de fapt atât de precise.

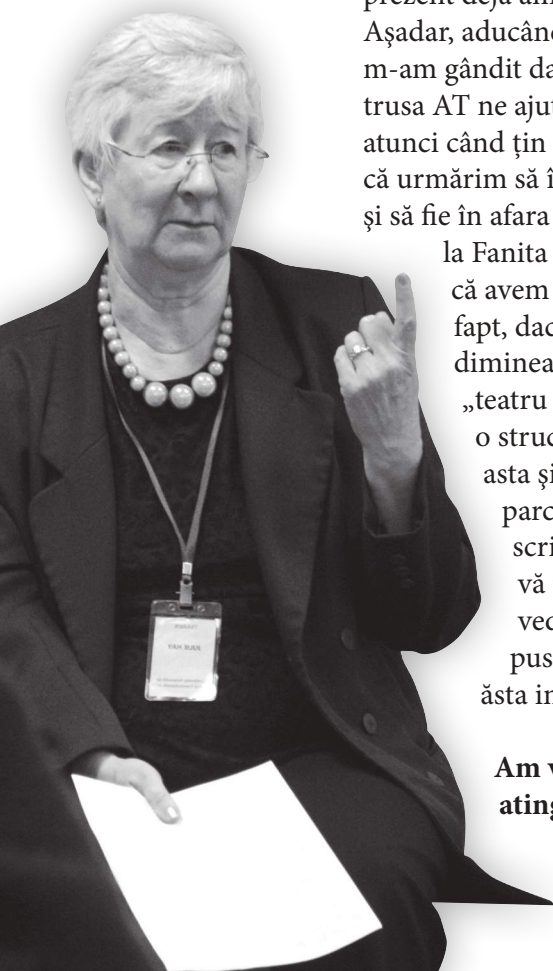
Și numai așa, ca să mă mai joc puțin cu mintea și cu creierul vostru, el a vorbit despre Husserl, care povestea despre viitorul-momentului-prezent, trecutul-momentului-prezent și prezentul-momentului-prezent. Nu puteți vedea, dar toate au liniuțe între ele, adică e scris sub forma trecut-momentului-prezent, dintr-o bucată. Privind lucrurile din perspectiva lui „a fi autentic” m-am gândit dacă putem fi vreodată în prezent? Pentru că în secunda în care ne gândim la a fi în prezent deja am trecut mai departe. Mi s-a părut că ar fi ideea că e-n regulă, există trecutul-momentului-prezent, la care ne gândim, există viitorul-momentului-prezent, adică unde voi fi într-o fracțiune de secundă, dar dacă încerc să mă gândesc la prezentul-momentului-prezent deja am trecut de el.

Așadar, aducând asta înapoi la ideea trusei cu scule, m-am gândit dacă nu cumva unele din lucrurile din trusa AT ne ajută cu autenticitatea, și la faptul că atunci când țin un curs 101, spun că ceea ce facem e că urmărim să îi ajutăm pe oameni să fie autonomi și să fie în afara scriptului. După care m-am gândit

la Fanita English când vorbea despre faptul că avem nevoie de structură. Pentru că, de fapt, dacă renunți la script nu știi ce să faci dimineața. Ea spunea că trebuie să facem „teatru cu improvizație”. Așa că păstrezi o structură a lui, dar știi că ai ales să faci asta și că poți după aia să și inventezi pe parcurs. Apoi m-am gândit la matricea scriptului a lui Abrahams și știți că dacă vă uitați la unele mai timpurii, o să vedeți că aveți persoana mica și lângă ea, adulții, ale căror cercuri suprapuse sunt puse mai sus și săgețile vin în jos și intră direct în această persoană mică. Lucrul asta implică un mesaj vizual foarte nefericit, de genul „ți-au făcut-o”.

Ducând asta înapoi la ideea trusei cu scule, m-am gândit dacă nu cumva unele din lucrurile din trusa AT ne ajută cu autenticitatea, și la faptul că atunci când țin un curs 101, spun că ceea ce facem e că urmărim să îi ajutăm pe oameni să fie autonomi și să fie în afara scriptului.

Am văzut că acum câțiva ani, Holloway a sugerat să oprim liniile înainte să atingă, pentru a permite înțelegerea că „ok, e co-creativ, și tu faci ceva cu ele”.



Apoi am început eu să fac asta și să desenez linii punctate în loc de linii continue, pentru a sublinia faptul că uneori nici măcar nu au spus ceea ce ai crezut tu că au spus. Și chiar dacă au spus, tu decizi cum să o interpretezi. Și chiar dacă pe vremea aia poate nu aveai suficiente cunoștințe despre lume ca să faci cea mai bună interpretare, a fost totuși o interpretare și a fost o decizie, deci poți să o schimbi. Ce-am făcut după asta a fost să desenez matricea autonomiei în locul matricei scriptului. Tot ce am făcut cu ea a fost să iau cercurile persoanei mici și să le mut sus, așa că avem cele trei cercuri ale persoanelor mari, mai sus de ele cele trei cercuri ale persoanei mici și toate săgețile susțin în loc să le împingă în jos, după principiul că, deși părinții ar putea fi atât de distruși încât să nu-și dea seama, ei tot își doresc pentru copiii să facă mai mult decât au făcut ei.

Un alt lucru cu care m-am jucat a fost „pozițiile de viață”, pe care eu tind să le numesc „ferestre către lume” prin care ne uităm afară și care ne distorsionează percepția. Îmi amintesc faptul că acum multă vreme cineva spunea că și „eu sunt OK- tu ești OK” e o percepție despre lume care nu e foarte de ajutor. Asta e parțial datorită faptului că am zăpăcit cu totul ceea ce spunea Berne de fapt, pentru că am făcut confuzie între o atitudine versus un comportament versus un sentiment. Dacă vrei să știi mai multe despre asta uitați-vă la o parte din materialele lui Grant Barnes. Așa că a-ți închipui că „eu sunt OK-tu ești OK” înseamnă că toată lumea va fi drăguță, dacă tu ești drăguț cu toți e de fapt o viziune care nu-ți e de mare ajutor.

*Am putea fi în Matrix.
Așa că nu știu sigur dacă
eu sunt aici și voi sunteți
aici. Iau treaba asta
ca pe o credință
convenabilă cu care
pot lucra.*

După care Tony White a sugerat că ar trebui să avem de fapt două plusuri pentru aceia dintre noi care trăim în țări bogate și doar unul singur pentru cei din țările sărace, pentru că dacă noi credem într-adevăr că „eu sunt OK-tu ești OK” atunci de ce nu împărțim în mod corect resursele? Și mi-am dat seama că e ceva acolo atunci când am predat asta unui grup de oameni și ei s-au supărat foarte tare. Oamenii spuneau „De ce trebuie să se joace cu un model familiar?” Și eu m-am gândit „deci are dreptate, nu-i așa?”. Veți observa că de fiecare dată când oamenii schimbă oricare din modelele AT, știti cât de multă dreptate au după cât de rău se supără toată lumea, mai ales dacă încep să spună „stai așa, dar Berne spunea...”. Da, sigur, și nu s-ar mai fi răzgândit, nu-i așa? Nooooo...

Tony White mai spunea și că ar trebui să avem un semn de întrebare în privința modului în care fac narcisicii treaba asta. Narcisicii de fapt spun: „eu sunt OK și tu ești irelevant”, atât. Predam asta odată și a venit cineva și mi-a spus „Păi, n-ar trebui să fie și „eu sunt semnul de întrebare și tu ești OK“?” Și-mi amintesc că m-am gândit „ei bine, sigur că da, stai chiar în fața mea.” Așa că ce-am făcut a fost să desenez toate lucrurile astea sub forma unor ferestre și apoi am vorbit despre faptul că ar trebui să fie și o fereastră deschisă care nu are nimic în ea. Așa că acum am o grămadă de cadrane în plus, cu două plusuri și semne de întrebare și îl mai am și pe cel deschis, pe care l-am etichetat Eu-Tu. Până la urmă punctul meu de vedere la final, pentru că e vremea, este că nici măcar nu sunt sigură în legătură cu asta.

Am putea fi în Matrix . Așa că nu știu sigur dacă eu sunt aici și voi sunteți aici. Iau treaba asta ca pe o credință convenabilă cu care pot lucra.

Ok. Deci cât de autentică e treaba asta? Și e vremea să ne oprim.

INTERVIU ATILA VANDRA

Attila Vandra este autorul articolului „Mecanismele de transmitere a mesajelor ulterioare”, publicat în TAJ în 2009. Este câștigător al Premiului Științific ARAT.



Attila Vandra

Cum ți-a venit ideea pentru articol?

Eu vin dintr-o „altă lume” în sensul că formarea mea de bază nu este psihologia, deși în România sunt printre cei care au venit primii în contact cu AT-ul. Am învățat AT „din cărți” ca autodidact. Lăsând deoparte că am absolvit Facultatea de tehnologie chimică, formarea mea este de trainer în dezbateri. Înainte de a cunoaște AT, am venit în contact cu teoria comunicării la workshopurile de dezbateri. Nu concep că două teorii care descriu același fenomen (comunicarea) pot fi paralele, doar utilizează modele diferite. Am încercat deci să le integrez. Am ajuns la anumite concluzii și am zis că este păcat să se piardă aceste cunoștințe.

Care au fost etapele în care l-ai scris? Mai exact, a existat un moment de pregătire și din punctul acela cât a durat până ai scris articolul?

Concluziile mele, care s-au sintetizat în articol, „fierbeau” în mine de un timp. Articolul din TAJ nu este primul articol din domeniul teoriei comunicării sau psihologiei pe care l-am scris. Nici măcar primul articol AT. Primele articole AT le-am publicat în Europe's Journal of Psychology (www.ejop.org) în 2006 când nici măcar nu știam de existența ARAT. Am venit la primul workshop AT ca să discut cu John unele „descoperiri” pe

care le-am făcut încercând să pun cap la cap unele lucruri din AT și încercând să le integrez cu achizițiile mele din teoria comunicării. A fost o pistă greșită, dar am început să particip la workshopuri, să cunosc

ARAT-ul... Am avut dezbateri la workshopuri cu trainerii, cu colegii. Am învățat mult.

Cu timpul s-au clarificat cunoștințele. Avantajul meu a fost un articol pe care l-am scris în JEL-KÉP revista Academiei Maghiare, secția de cercetare în teoria comunicării despre comunicarea prin (inter)acțiune. Practic prin integrarea acestui fel de comunicare în AT s-a născut conținutul acestui articol.

La început, puțină lume a fost de acord cu mine când susțineam că mesajele ascunse nu se transmit prin comunicarea non-verbală „á la carte”. La un moment dat, a devenit o ambiție de a dovedi că am dreptate.

Articolul propriu zis este rodul muncii a două luni. Nu schema articolului a durat atât, știam ce doresc să scriu. Era mai greu să găsesc exemple adecvate, să le ordonez logic... mai mult a durat (peste un an) până articolul a „trecut” prin filtrul redacției TAJ, deși Robin Fryer și Ann Heathcote m-au ajutat enorm de mult. Problema cea mai mare a fost limbajul. Eu vorbesc mai mult Hunglish decât English... o săptămână mi-a luat redactarea textului după cerințele TAJ și APA.

Ai știut de la început că vrei să publici un articol într-o revista de AT? Dacă nu, când ai luat decizia asta și cum?

Parțial am răspuns la întrebarea anterioară. Degeaba scrii un articol AT pe care să nu-l citească oameni care cunosc AT... Întrebarea este de ce tocmai TAJ! Răspunsul este simplu. Pe atunci nu exista revistă de specialitate AT în România. Articolele scrise în EJOP și chiar în European Journal of Mental Health mi-au arătat că cel puțin redactorii acestora nu cunosc AT. Oare atunci cititorii, da? Nu aveam alternative viabile, decât cea mai înaltă ștachetă...

Care a fost cel mai dificil moment în scrierea articolului?

Traducerea din „Hunglish“ în English... :)

Care a fost lucrul care ți-a plăcut cel mai mult în tot acest proces?

Îmi plac provocările. A fost un „feeling“ deosebit să ridici ștacheta la culme și să faci față provocării. Nu este de neglijat nici cât de mult am învățat în acest proces.

Ce stroke-uri ai primit pentru articol care ți-au plăcut mai mult?

Desigur cea mai valoroasă distincție a fost premiul științific al ARAT, pe care-l țin într-un loc în casă să-l pot admira cât mai mult. Nu uit să spun că am primit primul acest premiu și fără a avea diplomă în psihologie. (mă „autostrochez“ cu acest lucru destul de des... :) Dar acest stoke este destul de impersonal. Dintre cele „mai personale“ nu pot alege unul propriu-zis. Poate cele primite după decernarea premiilor și discursul meu despre faptul că sunt looserul absolut, adică cel care „nu a reușit nici măcar să nu reușească“. Dar poate nu acest lucru a contat cel mai mult. Până atunci eram cumva un tip care participă sporadic la workshopuri, care are prieteni, dar de atunci sunt unul a cărui părere contează. Poate acest „stroke“ a fost „cel mai cel.“ Deși nu era un stroke concret.

Nu concep că două teorii care descriu același fenomen (comunicarea) pot fi paralele, doar utilizează modele diferite. Am încercat deci să le integrez. Am ajuns la anumite concluzii și am zis că este păcat să se piardă aceste cunoștințe.

În ce fel te-a schimbat experiența asta de a scrie un articol și de a-l publica într-o revistă de AT?

Nu știu dacă m-a schimbat într-un fel, în afară de faptul că mi-a dat încredere în mine mai mult decât aveam înainte, deși la acest capitol nici până atunci nu stăteam prea prost.

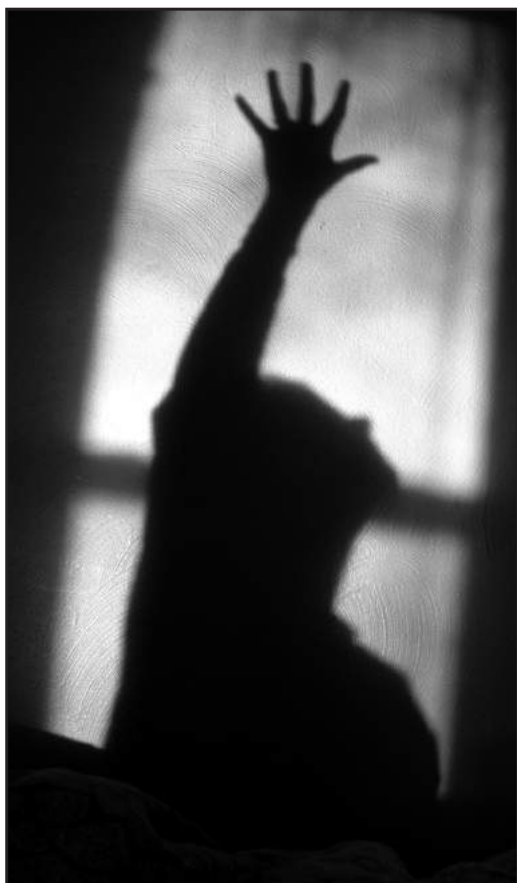
Ce proiecte profesionale ai pentru viitor? (mai exact, mai plănuiești vreun articol sau vreo cercetare?)

Da, am scris un articol și doresc să-l public, dar trebuie să-l definitivez. Este un articol despre jocuri cu happy end - jocuri care au ca scop final stroke-uri pozitive. Stiu, stiu, jocurile au un payoff negativ, conform definiției. Este, după părerea mea, primul joc pe care îl învață un copil, aş putea spune protojocul. Cu stroke final pozitiv sau nu, sunt jocuri care pot deveni foarte dure.

Dacă cineva ți-ar cere asta, ce sfaturi i-ai da pentru scrierea și publicarea unui articol?

1. Nu sta pe gânduri, apucă-te! Ce ai de pierdut? În cel mai rău caz, nu va fi publicat. Dar între timp înveți enorm...
2. Clarifică-ți mesajul, formulează-l în maxim două fraze! Ce vrei să comunici cu articolul tău? Cine va fi interesat de acest mesaj? (NU cui vrei să comunici mesajul)
3. Documentează-te. Discută cu oameni din alte specialități (preferabil conexe) și explică-le ce-ți trece prin cap, ce te preocupă.. Și cu colegii de breaslă, dar mai important cu alții. Dacă ești în stare să explici non-specialistilor, te poți apuca! Caută dintre colegii de breaslă pe cei care nu sunt de acord cu tine. Convinge-i! (măcar încearcă...) Vei învăța astfel cum să-ți expui ideile.
4. Înainte de a te apuca de scris, citește foarte atent cerințele revistei în care dorești să publici
5. Apucă-te, perseverează și fii atent la criticile redactorilor. Sunt cam rigizi, dar au experiență... Întrebarea nu este să renunți sau nu, ci cum să-ți păstrezi personalitatea respectând regulile lor.

CUM SĂ VEZI CEVA CE NU SE LASĂ ÎNCĂ VĂZUT



Calcă ușor și ezitant căutând siguranța. Încearcă să pară sigur pe el și încrezător, însă ochii larg deschiși și privirea ușor confuză arată că încrederea e departe. Se apropie de sonerie. Se uită la ceas. Ezită să sune. Respiră adânc și se hotărăște - sună scurt. Îi răspund repede și mâinile îi transpiră. Își freacă cu repeziciune mâinile înainte de a apăsa pe clanță. Intră și privește scurt de jur-împrejur ca să se asigure că nu e nimeni altcineva prin preajmă. Apoi rămâne cu privirea ațintită asupra mea și nu mă mai pierde din ochi. Se așează pe marginea canapelei cât mai aproape de ușă. Toată ședința stă încordat ca un arc și pe picior de plecare. Pune multe întrebări la care are deja răspunsurile, dar vrea să verifice dacă și eu știu ceva. Mă privește bosumflat când îi răspund cu alte întrebări. Începe să spună ceva despre ce îl frământă, face o pauză lungă și e gata să plângă. Se oprește și pe față i se citește teama că va da frâu liber vreunei emoții. Se ridică și pleacă precipitat, lăsând în urmă asigurarea că ne vom revedea.

Ce este asta?

Rezultatul unui exercițiu de creativitate pe care l-am făcut la workshop-ul de clarificare a impasului împreună cu Neil Nixon, exercițiu în care am descris ceea ce eu am văzut vreme de o lună la un client.

Cum m-a ajutat?

1. M-a făcut să am o imagine de ansamblu asupra clientului meu care în primele patru întâlniri avea următoarele nevoi :

Sedința 1- „ Am văzut aseară un film cu o terapeută foarte recomandată-așa ca tine-care a înnebunit . Crezi că vei păți și tu la fel?“

Sedința 2- „Ești sigură că știi ce faci ca să nu înnebunesc eu? Dacă faci ceva greșit și o să mă înnebunești ?“

Sedința 3- „Uite, azi vreau să mă asigur că nu voi deveni dependent de tine.“

Sedința 4- „De patru zile nu mai dorm gândindu-mă că nu mă mai vindec și vreau să mă asigur că problema mea are o rezolvare“.

2. M-am observat cu atenție și am văzut că- deși mi-e greu să accept – starea de Copil Adaptat este cea pe care o „țin aproape“ (acceptam sarcina propusă fără să fiu critic cu privire la ceea ce va urma).

Despre ce exercițiu este vorba?

În facultatea de psihologie am învățat că testele proiective sunt făcute pentru a explora inconștientul clientului și nici într-un caz al terapeutului care – se presupune – e perfect normal – și nu are nevoie să fie investigat cumva.

Noutatea acestui exercițiu constă în faptul că explorează inconștientul terapeutului. Interesant, așa-i? Așa mi-am spus și eu .

Cu permisiunea și prin amabilitatea lui Neil, voi face o descriere pe scurt a acestei metode creative de identificare a impasului :

Exercițiul se numește „MIME IN WORDS“. Ceea ce se cere este să faci o descriere a unei persoane pe care o cunoști, în 500-700 de cuvinte .

Descrierea presupune să spui ceea ce observi că face în viața de zi cu zi, într-o sesiune de terapie, atunci când îndeplinește o sarcină uzuală etc. Se pune accentul pe descrierea mișcărilor, a gesturilor, pe detalii vizuale și nu se folosește dialogul. Sper că descrierea mea este logică și dacă nu e, mă va ajuta denumirea – „mime in words“.

Ce mi-am amintit făcând acest exercițiu?

Când lucrez cu copii obișnuiesc să dau părinților un exercițiu pe care să-l ducă la îndeplinire cât timp eu stau de vorba cu copilul: „scrieți 10 lucruri bune pe care le-a făcut copilul dumneavoastră în ultima săptămână“. Este un exercițiu destul de greu pentru că lucrurile bune sunt ușor uitate și cele neplăcute, deși mult mai puține, tind să le umbrească, ba chiar să le îngroape .

Ce îmi rămâne de făcut ?

Să-i mulțumesc lui Neil Nixon pentru acest „cadou“ pe care l-am primit de la workshop și celor care au făcut ca acest lucru să se întâmple.

Să sper că vor exista și în viitor astfel de abordări care să facă psihoterapia un instrument de lucru cât mai eficient.

Camelia Dragomirescu

ASTĂZI VREAU DOAR SĂ MĂ ASCULȚI!



Cătălin Goga

Cu ceva ani în urmă, când îmi începeam munca de terapeut, îmi răsunau în minte în fiecare oră pe care o petreceam cu clientul, vorbele celor care m-au pregătit și de la care am învățat: „Este important să fii autentic în relație cu clientul tău, să ai structură și predictibilitate“. Erau cuvinte care au căpătat sens pentru mine cu adevărat după multă vreme și revin asupra lor în fiecare moment când un client îmi testează limitele sau când eu însumi simt că mă apropii de limitele mele.

O lungă vreme i-am păstrat pe toți mentorii mei în gândurile mele și nu de puține ori mă gîndeam la cum ar fi făcut ei într-o situație pe care o găseam dificilă în munca mea cu clienții, la ce răspunsuri ar fi dat, ce atitudine ar fi adoptat, spre ce soluții s-ar fi orientat.

În tot acest timp căutam și o cale prin care să fiu cât mai în acord cu teoriile proaspăt integrate, cu modelele științifice pe care mi le trecusem „pe curat“ și de care eram foarte atașat, căci găseam foarte important să fiu gata oricând să-i „desenez“ clientului o schemă foarte logică, bine documentată științific, iar acest lucru mă ajuta să-mi scad anxietatea legată de faptul că, de cele mai multe ori, habar nu aveam ce să fac.

Și tot așa, eram deseori mai liniștit atunci când reușeam la finalul unei ore de terapie să emit una sau mai multe ipoteze legate de povestea expusă de client, ipoteze care erau confirmate de multe ori pe nerăsuflăte de unii dintre ei: „Da, așa e!“. Sau muți de uimire afirmau: „Cum nu m-am gândit niciodată la asta, e atât de simplu...!“. Apoi urmau momentele când mă verificam ascultând înregistrările și uitându-mă peste notițe, reluând cadru cu cadru discuția, atent fiind la lucrurile pe care simțeam că le pierd din vedere, că îmi scapă sau la cele pe care din cauza timpului limitat nu am apucat să le spun.

Probabil că oamenii cu care am lucrat la început, primii mei clienți, conțineau cu greu faptul că îi grăbeam să decidă, să redecidă, să schimbe, niște rezultate rapide mi-ar fi confirmat că pot, că știu, că sunt un terapeut bun și că nu am de ce să fiu îngrijorat că nu fac o treabă bună.

A urmat apoi acea perioada când eram foarte atent să respect întocmai traseul propus de supervisor și nu mă abăteam prea mult de la această linie directoare, fiind iarăși „liniștit“ că nu am făcut nimic greșit și că oricum, dacă am strecurat o greșeală acolo, aș fi putut să conțin asta mai ușor, căci „Supervisorul a zis!“. Simțeam însă că e ceva ce eu nu fac, că ce aduc în relația cu clientul meu este insuficient pentru el, iar acest „insuficient“ era un semnalizator care se încăpățâna să rămână aprins. Și a venit vremea când am înțeles că de fapt eram foarte puțin în relație cu clienții mei și că o parte semnificativă din mine era absentă, ocupată cu grija de a fi în acord cu teoria, cu etapele pe care eu le consideram obligatorii, cu grija ca lucrurile să evolueze și să se desfășoare într-o anumită ordine, să aibă o anume structură, toate acestea fiindu-mi necesare în lupta mea cu ideea că pot să dau greș. În tot acest timp mențineam o distanță între mine și clienții mei, distanța cu care mă simțeam confortabil, fiind de fapt foarte puțin expus relației în aici și acum cu omul din fața mea.

Momentul acesta a fost precedat de o experiență pe care am avut-o în una dintre supervizări, când supervisorul m-a ajutat să descopăr de fapt ce semnifică anxietatea mea legată de performanță și ce resurse personale blochez rămânând tributar nesiguranței și nenumăratelor

Cel mai important moment în procesul meu de învățare ca terapeut a fost acela în care mi-am dat voie să-mi folosesc intuiția, să mă apropii, să mă expun, să fiu prezent și întreg în fața clientului meu.

„strategii“ pe care le construiam în timpul intervenției, dar și în afara ei.

Cel mai important moment în procesul meu de învățare ca terapeut a fost acela în care mi-am dat voie să-mi folosesc intuiția, să mă apropii, să mă expun, să fiu prezent și întreg în fața clientului meu. Aceste lucruri mi-au deschis noi perspective legate de munca mea, de importanța muncii mele și ceea ce s-a întâmplat a fost de fapt o majoră re poziționare în raport cu toți clienții mei, dar și o re așezare personală, o reevaluare a resurselor mele și în același timp o recunoaștere a limitelor mele, a neputințelor mele. Am avut nevoie de ceva vreme și de ceva terapie personală să integrez toate aceste schimbări, iar acum cred că acela a fost momentul când am început realmente să învăț și să-mi conturez propriul drum către autenticitate. Este un moment de asumare a bunelor și relelor mele.

Am înțeles că autenticul exprimat în relație cu clienții mei trebuie întreținut și înțeles zi de zi, oră de oră. Descoperirea majoră a fost aceea că autenticitatea unui terapeut derivă din dobândirea autonomiei și autenticității în plan personal, iar acesta-i un drum lung, continuu. Nu de puține ori experiența din viața mea personală a fost mai importantă și definitorie într-un proces al clientului decât instrumentele terapeutice pe care le învățasem și le experimentasem. Și aici nu vorbesc de contratransfer.

Cu alte cuvinte, asta ar însemna că integrez acele experiențe personale în care îmi dau voie să îmi arăt emoțiile și sentimentele, să recunosc că pot să greșesc, să îmi asum și să-mi repar greșelile, să îmi recunosc limitele și să acționez în acord cu limitele mele. Am mai înțeles că este important să explorez propriile mele neputințe și blocaje și să încurajez și clientul să o facă, să privesc omul din fața mea și să nu caut doar o înlănțuire de simptome pe care să le abordez tehnic și sec. Ținând cont de contaminările culturale și academice la care am fost supus, mi-a fost destul de greu să depășesc faza în care simptomul era definitoriu, iar o mare parte din intervenția mea avea în vedere cu precădere simptomul, necorelat sistemic cu povestea clientului, cu trecutul lui și al familiei sale, cu mesajul lui și cererea de ajutor din prezent.

Într-o zi o clientă a intrat în cabinetul meu și mi-a zis : „Astăzi vreau doar să mă ascuți!“ Atunci am învățat să tac. Am descoperit că sunt momente importante când clienții noștri au nevoie ca noi să fim doar o companie tăcută, dar prezentă, să le fim tovarăși în drumul lor explorator, să-i ascultăm și atât. Sunt multe momente când avem în fața noastră oameni care ne spun clar ce să facem pentru ei. Important este să facem cum putem mai bine cu onestitate, onorând suferința lor.

A FI AUTENTIC ȘI AUTONOM ÎN MEDIUL ORGANIZAȚIONAL

Abordări personale



Ludovic Săndulescu

Având în vedere complexitatea problematicii, vreau de la bun început să precizez că în acest articol sunt abordate unele aspecte din cuprinsul acestei teme, care este mult prea vastă pentru a fi tratată exhaustiv.

O bază de pornire pentru mine este, volens – nolens , propria experiența profesională de peste 28 de ani în organizații în diverse trepte ierarhice și funcții, de la bază la varf, trecând de la angajat la angajator și furnizor de servicii pentru organizații și persoane din organizații

Găsesc util să fac diferența dintre servicii pentru organizații (înțelegând aici grupuri sau indivizi) și respectiv, persoane ce se prezintă individual sau în grup în context civil, din afara organizațiilor, dar care au fie activități, fie background în organizații.

Apreciez că această diferență este semnificativă cel puțin din punct de vedere al tipului de contract: bilateral ori în 3 sau mai multe colțuri, deoarece efectul tipului de contract asupra procesului în sine, de la obiective la mijloace de atingere ale acestora, este elocvent. Apoi, vreau să remarc impactul major al organizației asupra tuturor persoanelor care lucrează în aceasta, referindu-mă la influențare, adaptare, modelare.

Includ aici elemente ce pot fi încadrate în concepte de norme, valori,

programe (cum să faci...).

În percepție proprie, impactul amintit este mai puternic în ultimul timp în acord cu evenimentele de pe piața de capital, din economie și din mediul de afaceri. Începând cu concedieri, încărcări cu sarcini suplimentare a celor păstrați în funcții (apare aici și sindromul „supraviețuitorului”), distress, teamă de concediere, lupta mai intensă pentru păstrarea postului, pentru succes în afaceri și pentru piață – toate acestea și încă multe altele lasă amprente puternice asupra psihicului uman. Modalitățile de coping sunt variate: de la adaptare „smooth“ la gânduri și trăiri disfuncționale, comportamente notabile cu semnificații mai mult sau mai puțin clinice și cu intensități variabile. Întâlnim sindromul de burn-out, overwork, insomnie, neglijarea vieții private și/sau a familiei, somatizări, depresii, anxietate, tulburări ciclotimice, angoase, fobii etc. Care ar fi locurile și rolurile autonomiei și autenticității în acest context?

În cadrul temei, aș vrea să mă opresc asupra a două aspecte practice cu care mă întâlnesc deseori în context organizațional explicit sau aflat undeva în fundal. Este vorba despre două categorii de atitudini față de utilitatea AT-ului și în general a serviciilor profesionale de optimizare și dezvoltare, în cadrul și pentru organizații. Una din atitudini este de respingere. Este cea mai frecventă dintre cele întâlnite de mine, din păcate. Această respingere se manifestă la diverse niveluri și eșaloane decizionale și îmbracă forme diverse, de la pasivitate binevoitoare și refuz politicos până la agresivitate. Cealaltă atitudine este de acceptare, cu forme variate de manifestare, de la entuziasm plin de energie și uneori exaltat până la o curiozitate circumspectă.

Din punctul meu de vedere, AT-ul și serviciile enumerate se adresează în special celor 20% dintre factorii ce determină succesul unei activități. Am în vedere aici raportul 80-20 al lui Pareto și mă refer la faptul că circa 80% din succesul unei activități constă în partea „hard” și anume activitate lucrativă propriu-zisă, ceilalți 20% fiind partea „soft” și anume aspecte

ce țin de componenta umană a organizației (aspecte psihologice, cultura organizației, comunicare formală și informală, motivație etc.). Și se pare că cei 20% consumă 80% din timpul și efortul general din organizație, așa că nu mai pare un procent atât de mic și „soft“.

Cele două atitudini de mai sus sunt „la vedere“, contrarii și aș putea spune confuzante.

În spatele ambelor atitudini se află grade variate de autonomie și autenticitate. Nu pot afirma, fără o analiză de la caz la caz, că

una dintre atitudini este (mai) autentică în defavoarea celeilalte. Și am aici în vedere definiții larg acceptate ale autenticității: consonanța dintre ceea ce spun și fac, pe de o parte, și ceea ce gândesc și simt, pe de alta. A fi autentic înseamnă și a fi original, a fi în concordanță cu realitatea. Întrebarea care se pune este: care realitate? A cui realitate? Eu înclin să consider că, în termeni de realitate interioară, ambele atitudini au șanse mari să fie (relativ) autentice, chiar dacă la prima vedere, această posibilă concluzie poate crea unele confuzii în condițiile în care în termeni colocviali și tradiționali, a fi autentic are o conotație puternic pozitivă.

Atributele de pozitiv și negativ sunt totuși relative, oricât am încerca să le standardizăm. Termenul de autonomie, în opoziție față de heteronomie, presupune acțiunea prin sine însuși cu condiția internalizării normelor și cerințelor externe. Se poate vorbi de autonomia persoanelor cu ambele atitudini observate mai sus? Eu consider că da, însă întrebarea este: cât ține de scenariu și cât de adult, fie el funcțional, nu neapărat integrat?

În ambele manifestări observăm aspecte comune ce apropie și unifică cele două atitudini aparent ireconciliabile. Mă refer aici la cultura socială românească, la scriptul nostru național (dacă se poate vorbi de așa ceva) precum și la scriptul individual. Împărtășind aceeași istorie culturală și psihologică, cele două atitudini, din perspectiva mea, nu sunt altceva decât capetele unei axe, între aceste capete fiind în mare măsură un vid și nu un continuum de nuanțe, care să facă trecerea gradată de la o extremă la alta netraumatic.

Ce stă la baza acestei extremizări a atitudinilor, ce ne radicalizează atât de mult încât să ajungem în poziții (aparent) ireconciliabile? O întrebare justificată, cred eu, din prisma celor două concepte: autonomie și autenticitate. Observând societatea românească de după 1990 putem face liste nesfârșite de comportamente și atitudini extreme, de la demonizare la idolatrizare și nu mă refer aici la mediul politic bogat în astfel de manifestări, ci la societatea (mai mult sau mai puțin) civilă și la mediul profesional. Putem începe o listă aproape nesfârșită de confruntări de acest gen: chiar povestea cu teroriștii din timpul revoluției, controversele despre „a fost sau nu revoluție?“, apoi „ce ai făcut în ultimii 5 ani?“, continuăm cu „nu ne vindem țara“, tarabele de pe Bd. Magheru sau de pe alte bulevarde și din metrou, privatizările, „cuponiada“, excrocheriile financiare de tip piramidal, marile prăbușiri bancare, problema restituirii pământului, casele naționalizate, cluburile de fotbal, miturile companiilor multinaționale, demonizarea unor categorii socio-profesionale, etc. Probabil că aceste manifestări țin de procese interne de remodelare, de căutare, de punere în act a scenariului, precum și de autonomizare în sens de (re)cucerire a autonomiei și de experimentare a autonomiei și autenticității. E vorba aici desigur și de încercarea granițelor și limitelor, de

internalizarea valorilor și normelor (noi), procese deosebit de delicate la vârsta matură a majorității celor implicați și care sunt caracteristice primelor etape ale vieții și în nici un caz vârstei mature. De aici și dificultățile, excesele și convulsiile individuale și colective. Revenind la aspecte mai pașnice și mai la îndemâna noastră ca profesioniști, ne putem întreba unde ne situăm ca indivizi și ca societate pe curba modelului lui Elisabeth Kubler Ross adaptat parcursului dezvoltării și optimizării? Probabil că unii dintre protagoniștii evenimentelor enumerate erau în faza de blocaj și imobilism, alții în faza de negare (uneori violentă), iar alții manifestau în moduri proprii frustrarea. Puțini, din păcate, cel puțin ca sonoritate și ecou, au fost în zonele mai avansate ale curbei și anume, în etapele acceptării, dezvoltării sau integrării. Și cum furioșii au întotdeauna vocile mai puternice, rezultatul a fost de aproape fiecare dată nu un concert, ci un zgomot puternic, cu consecințe sociale, economice și de script dramatice. Și cred că e vorba aici despre scriptul individual și colectiv și despre regresie. Vorbim aici despre istorii personale și transgeneraționale, toate codate în script, de circa 70 de ani de dictatură sau autoritarism, începând cu dictatura personală a lui Carol al II-lea, continuând cu

Antonescu și apoi cu comunismul, cu și fără ocupație rusească. Toate acestea după numai o scurtă perioadă de început democratic și de liberă inițiativă, de câteva decenii de la sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX, oricum sfâșiată de războaie, dintre care două mondiale.

*Avem în noi vinovății
fără vină (vorba
cântecului), tăceri
vinovate, revolte
interzise, libertate
ucisă până și în spirit.
Și există frică și față
de societate, față de
ceva nedefinit ce ar
putea să vină „peste
noi” pe neașteptate și
să ne trezim apoi din
nou într-un coșmar.*

Revenind la prezent nu pot să nu remarc cât de dificil este scriptul nostru, cât de încărcat de acest balast transgenerațional. Avem în noi vinovății fără vină (vorba cântecului), tăceri vinovate, revolte interzise, libertate ucisă până și în spirit. Și există frică și față de societate, față de ceva nedefinit ce ar putea să vină „peste noi” pe neașteptate și să ne trezim apoi din nou într-un coșmar. Frica de nou, frica de schimbare, frica de sărăcie, frica de „celălalt”, frica de libertate, frica de succes, etc.. Și cât de bine (sau rău) se camuflează (și se pun în act) toate acestea în agresivitate (uneori pasivă), în intoleranță „din principiu”, însă neasumată sau atribuită altcuiva (e convenabil ca altcineva să fie de vină, nu?) , în atitudini de gen „Gică contra”, „drobul de sare” sau „capra vecinului”. Dincolo de toate astea, există ca în nuvela „Dragoste de viață” a lui Jack London, o foame teribilă de ceva concret, de dovezi palpabile ale statusului, manifestate în acumulare de bunuri și averi, compulsiv și „afișarea” acestora. Afișarea ostentativă de simboluri ale puterii, ale bogației, ale masculinității sau femininității nu sunt decât efecte și „rezolvări” dureroase

ale trecutului traumatic purtat în noi.

Revenind la temă și anume la autonomie și autenticitate, devine evidentă importanța acestora la nivel individual, social și organizațional. Chiar dacă este vorba despre niște trebuințe prea des neînțelese, negate, evitate, ocolite, demonizate.

În acest context, atât pentru persoane ce activează în organizații (mă refer aici cu precădere la organizații cu scop lucrativ, de tipul companiilor), cât și pentru funcții și departamente ale organizațiilor (grupuri și echipe), găsesc o utilitate deosebită matricei desconsiderărilor, în special în forma adaptată pentru organizații a lui Julie Hay (Julie Hay - *Steps to Success*). Am găsit în ambele atitudini prezentate la început (acceptare și respingere) niveluri și intensități variate de desconsiderare. Pot enumera aici: desconsiderarea problemei, a potențialului, a celuilalt, a semnificației simptomului/problemei, a oportunității, a abilităților proprii, a capacităților furnizorului de servicii, etc. Toate acestea se constituie într-un material extrem de bogat, un teren vast și de regulă dificil. Forma sugestivă, în trepte, a diagramei ca și conceptele așezate pe fiecare treaptă, fac acest model extrem de ușor de utilizat într-un proces interactiv. Terminologia este comună și atât de familiară încât bucuria descoperirii de noi semnificații și utilitatea practică imediată duc de regulă la un succes al demersului. Uneori chiar la entuziasm.

Utilizez acest instrument de lucru simplu și eficient în lucrul individual în coaching. Parcurgerea treptelor o fac nu explicit, ci conform metodologiei coachingului, mai subtil. În accepțiunea mea, profesionistul din coaching este „doar” un partener „invizibil” de drum, o oglindă obiectivă, tot atât de prezent ca și aerul și tot atât de folositor. Mă folosesc de treptele modelului ca de un ghid interior propriu pentru întrebări. Astfel, abordez pe rând și progresiv cât mai multe dintre „trepte” prin întrebări adaptate problemei și etapei.

Prin natura sa, demersul din coaching caută autenticitatea din noi. Prin toate acțiunile sale, coach-ul caută în client

ceea ce este autentic: iar aici mă refer la dificultățile sale, capacitățile sale. Demersul are succes numai dacă decizia a fost luată pe baza autenticității. În proces adultul este descoperit și pus în valoare în mod implicit prin căutare, descoperire și conștientizare. În coaching se caută, se descoperă și se valorifică autonomia. Autonomia în termeni de rațiune, analiză, sinteză și decizie.

Utilizez modelul matricei desconsiderărilor în forma prezentată și în lucrul cu grupurile în cadrul organizațiilor. De această dată abordarea este diferită, însă tot adaptată situației concrete. Una dintre căi este prezentarea treptelor și conceptelor de preferat într-o manieră interactivă, prin descoperire. Apoi utilizăm ca un cadru de referință modelul rezultat și îl completăm cu cazuri concrete din contextul analizat. Acest proces stimulează și încurajează manifestarea autonomiei și autenticității persoanelor implicate și recompensează implicit aceste atitudini. Având în vedere modul interactiv și dinamic, deschis de lucru, manifestarea autentică este un numitor comun către care tind în mod natural persoanele implicate. Funcționează de asemenea și rolul corector și gratificator al grupului, astfel încât trainerul/coach-ul are un „simplu” rol de facilitator. Cei implicați fac din acest punct de vedere toată treaba. Ei sunt cei ce sancționează, gratifică, acordă și solicită permisiuni, protecție și putere, dau stroke-uri, totul sub îndrumarea facilitatorului. Participanții fiind însă experții domeniului și cunoscându-se reciproc, au roluri foarte importante în acest proces de autoreglare.

Un alt model important și de folos în acest demers este diagrama pozițiilor de viață. În coaching-ul individual nu îl prezint explicit, însă clientul este abordat în mod constant de pe poziții OK-OK. De regulă, acest demers este receptat ca o invitație la a fi OK. Se câștigă permisiuni, protecție și putere în acest proces. Și ori de câte ori iese din starea de OK-OK, este în sarcina coach-ului de a-l ajuta să-și recâștige încrederea în sine și în ceilalți și astfel să reintre în starea OK-OK. Iar atitudinea OK-OK are aspecte comune cu autenticitatea și autonomia.

În lucrul cu grupurile utilitatea diagramei este mai evidentă și de regulă face parte dintr-un proces de învățare, de acomodare reciprocă. Acest model conține o serie întreagă de nuanțe, norme și valori ce se asimilează în procesele de grup, direct prin practică. Este un model extrem de puternic și împreună cu matricea desconsiderărilor stă în aprecierea mea, la baza implementării și a altor tehnici și abilități utilizate pe larg în lucrul pentru organizații: comunicare asertivă, ieșirea din triunghiul dramatic prin transformarea acestuia în triunghiul învingătorilor, diagnosticarea jocurilor, analiza tranzacțiilor și a stărilor eului, etc.

Căci însăși adaptarea individului la contextul organizațional specific presupune un proces complex de reconstruire interioară, deseori dureroasă și profundă. Adaptarea nu poate fi doar exterioară, deși rezistențele interne imprimă această tendință. Acest proces are similitudini cu procesul însuși de autonomizare specific etapelor timpurii ale dezvoltării umane. Presupune internalizări de conduite, norme, valori, până la autonomizare.

În fine, modelele dezvoltării umane, în special cele ale lui Erikson și Levin mi se par interesante în context organizațional. Căci însăși adaptarea individului la contextul organizațional specific presupune un proces complex de reconstruire interioară, deseori dureroasă și profundă. Adaptarea nu poate fi doar exterioară, deși rezistențele interne imprimă această tendință. Acest proces are similitudini cu procesul însuși de autonomizare specific etapelor timpurii ale dezvoltării umane. Presupune internalizări de conduite, norme, valori, până la autonomizare. Problema este că spre deosebire de etapele timpurii (și la timpul „potrivit”) ale autonomizării, la maturitate personalitatea este deja formată și normele, valorile, modelele și programele sunt deja „la locul lor”. Una dintre marile dificultăți rezultă din contrastul dintre normele și valorile internalizate deja, care sunt specifice mediului familial de formare și, cele ale organizației, de care sunt, evident, diferite. Uneori contrastante.

Acomodarea cu cerințele organizației este resimțită de regulă ca un proces necesar nu numai în plan exterior, funcțional, dar presupune și o asimilare și internalizare a normelor și valorilor organizației. Prin similitudine cu un cristal, unde orice impuritate în rețeaua cristalină produce tensiuni interne ce întotdeauna duc la spargerea acestuia sub un anumit stres, presiunea organizațională (cultura organizațională) resimțită intern acut

A fi autonom și autentic este necesar și binevenit atât în plan individual cât și în organizații, în special în aceste perioade dificile din punct de vedere socio-economic.

deseori, determină uneori regresia și punerea în act a scenariului. Procesul adaptativ îl surprinde astfel pe individ în alte etape de viață, ale maturității de data asta, cu alte comandamente și nevoi (specifice vârstei) decât cele de (re)construcție interioară în conformitate cu organizația, după cum se poate observa în modelul lui Erikson. De aici și utilitatea altei diagrame, tot al lui Elisabeth Kubler Ross, cea a procesului de doliu. Am remarcat deseori zbateri foarte asemănătoare cu sus numitul proces de doliu. De la negare, la negociere, la acceptare și reconstrucție, toate sunt procese prin care se trece mai liniștit sau mai zgomotos. În aceste etape, autenticitatea și autonomia personală constituie un suport necesar și puternic, ele fiind o bază de referință și putând fi asemuite unui far, în mijlocul unui ocean necunoscut. În cadrul acestui proces, analistul tranzacțional poate fi un ghid, prezent

sau mai estompat, care are la îndemână instrumente simple și eficiente. Desigur că acest proces nu este întotdeauna atât de dramatic. Intensitatea procesului depinde de mulți factori individuali și organizaționali.

A fi autonom și autentic este necesar și binevenit atât în plan individual cât și în organizații, în special în aceste perioade dificile din punct de vedere socio-economic. Acest enunț este în oarecare măsură un truism pe care mi-l asum. Procesele de (re)cucerire ale autonomiei și autenticității sunt privite uneori cu reținere sau teamă. Modelele prezentate foarte pe scurt sunt pentru mine o bază pentru abordarea autenticității și autonomiei în context organizațional. Aceste modele sunt și instrumente eficiente, clare, simple de analiză și transformare.

Revenind la cele două atitudini extreme prezentate la început, de acceptare sau respingere a AT-ului și în general a serviciilor profesionale de optimizare și dezvoltare, în cadrul și pentru organizații, țin să subliniez că dacă din punct de vedere individual procesul decizional al apelării la un specialist AT este mai simplu și are implicații restrânse la nivelul individului și a celor apropiați, în cazul organizațiilor este mult mai complex. Decizia și responsabilitatea formală este de regulă a managerilor la diverse niveluri și implică părți mai mari sau mai mici din organizație. Părți care înseamnă nu numai profit, în ultimă instanță contabil vorbind, ci și destine colective și individuale. Înseamnă și valori umane, dar și organizaționale imposibil de contabilizat, pe care eu le consider ca fiind de neprețuit. Apreciez că valoarea unei organizații rezidă în oameni și în ceea ce ține de uman. Iar autonomia și autenticitatea sunt două valori profund umane.

MEMORIE ȘI AUTENTICITATE. ETICA MEMORIEI



William F. Cornell

Când am fost invitat să susțin această prezentare în închiderea conferinței Asociației române de analiză tranzacțională, m-am simțit provocat de tema „autenticității”. În analiza tranzacțională, am pus accent în mod deosebit pe autonomie idealizând-o. M-am întrebat cum a fost aleasă autenticitatea ca temă a conferinței și i-am scris Oanei Pănescu s-o întreb. Oana mi-a răspuns că s-a luat în considerare tema autonomiei, însă comitetul de organizare a decis că autenticitatea este un concept mai complex și are o mai mare însemnătate pentru comunitatea românească.

Gândindu-mă la ce aş avea de spus asupra temei, am avut obișnuitele emoții legate de a vorbi într-o cultură care este încă nouă pentru mine, nefamiliară în multe feluri. Aș putea spune poate ceva care n-ar ține cont adecvat de realitățile cu care voi trăii? Aș putea să offensez pe cineva? Oare știu despre ce vorbesc? Mi-am dat seama că am nevoie să vorbesc cât de clar pot despre ceea ce am învățat, simțit și gândit de-a lungul experienței de a lucra și a predă aici, în România.

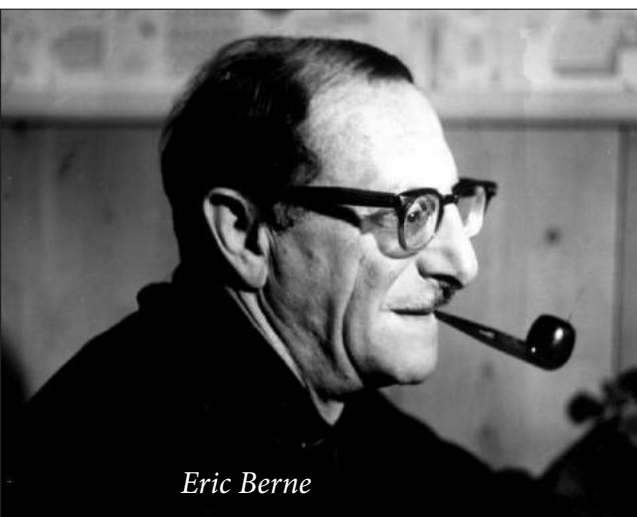
Autonomia înseamnă a fi separat, independent, autoguvernabil – un ideal foarte

american. Autenticitatea este ceva foarte diferit. Este vorba mult mai mult despre cum suntem în prezența celorlalți, cum ne îndreptăm spre ceilalți, cum ne aducem la întâlnirea cu celălalt.

Dar ce înseamnă să fii autentic? Dicționarul (unul american) ne spune că autentic înseamnă „a fi concordant, congruent și prin urmare a fi demn de încredere și pe care te poți baza, a avea origine necontroversată, a fi natural. Dicționarul de sinonime oferă sensurile - sigur, demn de încredere, de nădejde, verosimil, ok, realist, veritabil, real, sincer, faptic. A fi autentic are de-a face cu felul în care mă prezint în fața altora, inocent și plin de încredere. Iată-mă vorbind unei comunități românești pentru care semnificația lui a fi autentic poate fi similară în unele feluri sau poate fi foarte diferită față de sensurile pe care le are în cultura mea. Pare să fie foarte bine să fii autentic! Dar este de asemenea un lucru complicat spre care năzuim și care poate fi supraestimat. Multe dintre sloganurile AT-ului sună grozav, idealist – eu sunt ok, tu ești ok sau a fi autonom și în afara jocurilor psihologice –, dar poate că nu surprind complexitatea și vulnerabilitățile condiției umane.

Și iată-mă aici - un american vorbind la o conferință românească despre a fi autentic. Despre a cui autenticitate este vorba? Este întotdeauna o idee bună să fii autentic? În trecutul nu foarte îndepărtat, au existat momente aici în care a fi autentic atrăgea bătaii, condamnări la închisoare sau pierderea vieții. Gândindu-mă la ce aş putea spune în această seară, m-am simțit plin de îngrijorare și contradicție. Nu m-am putut gândi la autenticitate fără să mă gândesc la memorie și istorie, dar nu eram sigur ce are una de-a face cu cealaltă.

M-am gândit la ce se întâmpla în Statele Unite când Eric Berne crea AT-ul. SUA era la apogeul puterii sale. Eram învingătorii celui de-al doilea război mondial și ne simțeam îndreptățiți să conducem lumea. Economia noastră era solidă și părea că am putea (și ar trebui) să realizăm orice ne-am dori sau imagina. Femeile luptau pentru locul lor în societate și economie, negrii luptau pentru drepturile lor civile și economice, hippi fumau mari cantități de droguri și



Eric Berne

dansau în picioarele goale de-alungul și de-a latul țării. Desigur, se întâmpla războiul din Vietnam, dar ne-am străduit să nu ne lăsăm afectați prea mult – la fel ca atunci când invadam Irakul și George Bush îi liniștea pe americani spunându-le să se ducă la Disney World și să continue să meargă la shopping – stilul american. Eric Berne se ocupa cu crearea unei noi psihoterapii în confortul unei epoci sigure și gratificante, care abunda în idealurile americane de autorealizare. Berne conducea un Masseratti decapotabil – o mașină care costa mai mult decât casele majorității oamenilor. „Terapeuții AT“, spunea el, „se vor îmbogăți și vor colinda lumea“

Această declarație banală poate induce în eroare asupra interesului profund al lui Berne pentru influențele culturale ce se exercită asupra practicii psihiatrice și psihoterapeutice.

După cel de-al II-lea război mondial, Berne a călătorit prin lume din proprie inițiativă, pe cheltuiala sa, pentru a observa cum se practica psihiatria în diferite țări și culturi, ceea ce a avut ca rezultat o serie de articole publicate în jurnale de psihiatrie înainte de a începe să dezvolte analiza tranzacțională. Dar călătoriile și articolele sale au fost întrerupte subit de către guvernul american, care în epoca războiului rece era suspicios asupra voiajelor sale, în special asupra celor din cadrul blocului sovietic răsăritean. FBI i-a confiscat pașaportul și corespondența.

În aceeași perioadă istorică, eu eram un puști curios, care vroia să se facă cercetător când va fi mare. Aveam 12 ani când Uniunea Sovietică l-a trimis pe Uri Gagarin în spațiul cosmic. Eram entuziasmat. I-am scris o scrisoare lui Gagarin să-l felicit - Uri Gagarin, Moscova, URSS. Am primit ca răspuns o poză a lui și o scrisoare în care mi se mulțumea pentru interesul acordat Uniunii Sovietice și eram întrebat dacă aș fi vrut să știu mai mult despre aceasta. Super, vroiam! Radio Moscova mi-a trimis tot felul de lucruri despre viața și realizările din Uniunea Sovietică. Acestea erau foarte diferite de ceea ce mi se spunea la școală. Primisem o carte de istorie care descria „marele război patriotic al Uniunii Sovietice“ (pe care toată lumea îl știa

drept cel de-al II-lea război mondial) – și nu se menționa că Statele Unite ar fi luptat în acest război! Asta era ceva foarte interesant! Apoi FBI a apărut la ușa familiei mele și la școală. Corespondența cu Moscova a fost întreruptă. Oare ce amenințare la adresa siguranței naționale ar fi putut fi un puști de 12 ani? Dar Rusia era dușmanul, așa că nu trebuia să fim curioși, să învățăm, să comunicăm. Cu toate acestea, era un timp al abundenței, al unei incontestabile prosperități în SUA. Nu același lucru se întâmpla în România în acei ani. Bunicii și părinții celor mai mulți dintre voi, care sunteți acum prezenți în această sală, au fost martori la fărâmițarea violentă și arogantă făcută de sovietici a sistemelor culturale

În analiza tranzacțională avem diagrama emblematică a matricii scriptului, care a fost gândită pentru a reprezenta și a explica felul în care părinții noștri ne-au influențat dezvoltarea psihologică și mecanismele de apărare.

și religioase vechi de secole, la dezmembrarea și deșădăcinarea familiilor lor, a căminelor și a modurilor lor de viață. Când Berne murea și AT-ul părea să fie în topul multitudinii de psihoterapii în Statele Unite, Ceaușescu se autodeclara conducătorul comunist salvator, cu Elena ca și consoartă pentru eternitate. Timp de două decenii, de-a lungul unei întregi generații Ceaușeștii și-au desfășurat nebunia în acest oraș și în țară. Demnitatea, siguranța, previzibilitatea, tradiția au fost sistematic distruse.

În analiza tranzacțională avem diagrama emblematică a matricii scriptului, care a fost gândită pentru a reprezenta și a explica felul în care părinții noștri ne-au influențat dezvoltarea psihologică și mecanismele de apărare. Este diagrama unei familii nucleare complete – un

copil, o mamă, un tată – o casă pentru o familie cu o curte mare (preferabil în suburbii), un câine, două pisici, o mașină, două, dacă ai noroc. Aceasta era familia americană în anii '50 și '60. Nu acesta era însă și modelul familiilor românești din anii 1950 și 1960, nici pe departe. Matricea scriptului crează o anumită iluzie asupra dinamicii interne a unui sistem familial închis. Dar majoritatea familiilor românești nu trăiau vieți confortabile într-o casă îngrijită din suburbii, având o mașină, un câine și două pisici. Unde în această diagramă este impactul lumii căreia părinții, bunicii, rudele încercau să-i supraviețuiască ?

Lucrând cu mulți dintre voi la București și Timișoara în ultimii trei ani, am fost deosebit de mișcat de suferința familială, socială și culturală care a acaparat această țară timp de decenii, începând cu preluarea sovietică, totalitarismul zdrobitor și puterea psihotică a lui Nicolae și a Elenei Ceaușescu. Timp de decenii, de-a lungul a trei generații, tăcerea și minciuna au fost adesea esențiale pentru supraviețuire. Autenticitatea personală nu încăpea în discuție, era ceva imposibil în această lume. Tăcerile dintre generații au rezistat adesea, având rol de protecție probabil, dar inevitabil fracturând și debilitând de asemenea – strivind posibilitățile de a fi autentic și intim.

Pregătindu-mă pentru această discuție, am citit articole despre impactul generațional al fascismului nazist (Heimannsberg&Schmidt, 1993), al comunismului sovietic (Merridale, 2000 ; Miller, 1998) și al totalitarismul Est-european (Lindy&Lifton, 2001), articole ce m-au ajutat să înțeleg ceea ce aveam nevoie să spun astăzi. În introducerea cărții de eseuri ce reflectează asupra „simptomelor psihologice ale moștenirii naziste”, Barbara Heimannberg și Christoph Schmidt scriau :

Întrebarea copiilor pentru părinții lor : „Tu ce făceai atunci ?” rămânea nerăspunsă și copiii au învățat devreme să nu mai pună astfel de întrebări delicate din capul locului. Oroarea, vina și suferința sunt toate greu de îndurat, nu ușor de pus în cuvinte și discutat despre ele. Dar tăcerea este paralizantă și lucrurile care

au fost ținute secrete și reprimite se întorc în alte forme (p.3)

Paul Connerton (2008), antropolog social și expert în memoria culturală, a scris un articol despre „șapte tipuri de uitare”, descriind diferite forme ale uitării din perspectiva socială și culturală. El sugerează că în studiul memoriei, uitarea este la fel de

importantă ca și reamintirea. Ceea

ce descrie el are o importanță semnificativă, cred, pentru munca noastră cu indivizi, familii, grupuri. Dintre diferitele feluri de uitare pe care le descrie, două au semnificație în mod deosebit pentru subiectul dezbătut astăzi : ștergerea represivă și uitarea ca și tăcere umilitoare. Ștergerea represivă este caracteristică sistemelor totalitare care depun toate eforturile pentru a elimina orice evidență sau referință la ordinea politică și socială anterioară, pentru a glorifica noua ordine. Este un fel de amnezie socială forțată, pe care Connerton o descrie drept una dintre cele mai maligne trăsături ale secolului al XX-lea. Ce înseamnă pentru noi ca terapeuți, profesori, consultanți să muncim într-o societate în care generațiile precedente au fost nevoite să se comporte ca și când istoriile lor culturale, sociale și religioase n-au existat ? Cum să construim un sens al autenticității individuale și sociale în fața acestei ștergeri a memoriei și a sensurilor ? Începând cu al II-lea război mondial, mulți scriitori, artiști și istorici au sfidat această uitare forțată, prin ceea ce Connerton numește „etica memoriei”. Acești scriitori și artiști au refuzat să li se șteargă sau mușamalizeze istoria.

În munca noastră, noi căutăm, prețuim, avem nevoie de istoriile noastre. Ne construim înțelegerea și compasiunea față de clienții noștri în parte datorită istoriilor lor. Ce-ar fi matricea scriptului fără istoriile clienților noștri?

Ceea ce ce Connerton numește „uitare ca tăcere umilitoare” este de asemenea caracteristică societăților care au îndurat ștergeri represive motivate politic ale aparatului

statal, dar este mai personală, inconștientă, ascunsă, neidentificată și nerecunoscută. El scrie : „totuși puține lucruri sunt mai elocvente ca o tăcere masivă. Și într-o tăcere colectivă inconștientă generată de un anume fel de vină colectivă, este detectabilă atât o dorință de a uita, cât și uneori exact efectul uitării“. Se uită încercarea de a uita – amnezia socială. Mă gândesc la veteranii războiului din Vietnam care se întorceau acasă în SUA. Statele Unite au fost împărțite în două de războiul dezgustător, imoral pe care l-am pierdut. Națiunea învingătorilor a fost înfrântă. Veteranii au fost uitați și ignorați. Nu trebuia să ni se aducă

Este imposibil să aparții unei societăți comuniste și să eviți ori sentimentul de vină ori indiferența față de violarea individuală și generală a legii, a reglementărilor oficiale și a standardelor.

aminte de ceea ce am făcut. Americanilor le era rușine de acest război, așa cum și trebuia, dar am întors spatele și i-am ignorat pe cei care ne aminteau de umilirea noastră.

Încă din primele mele zile de formare în analiza tranzacțională citesc lucrările lui Robert Jay Lifton, psihiatru și psihanalist. Am fost atras la început de munca sa pentru că a scris o carte despre impactul războiului din Vietnam asupra soldaților care se întorceau acasă (Lifton, 1973, 1979) – ceva ce mulți alegeau să ignore în acea vreme. El a scris despre efectul social și psihologic al bombardării Hiroshimei, despre „reforma gândirii“ în China comunistă, despre doctorii naziști – despre acele lucruri pe care cei mai mulți dintre noi în aceste profesii alegem să le ignorăm. El se uita la cele mai întunecate aspecte ale experienței umane și la cum oamenii supraviețuiesc și chiar prosperă. Mai recent, Lifton și un coleg al său,

Jacob Lindy (specialist în tulburările stresului postraumatic) au adunat în volumul *Beyond the invisible Walls : The psychological legacy of Soviet trauma* (2001) (Dincolo de zidurile invizibile : moștenirea psihologică a traumei sovietice) o serie de articole ale unor psihiatrii și psihoterapeuți care lucrează în state din cadrul blocului estic din timpul dominației sovietice. Capitolul despre România este scris de Ion Cucliciu (2001), medic psihiatru rezident în București la sfârșitul anilor '80 și începutul anilor '90. Acesta concluzionează : „este imposibil să aparții unei societăți comuniste și să eviți ori sentimentul de vină ori indiferența față de violarea individuală și generală a legii, a reglementărilor oficiale și a standardelor. În România, legile și normele erau mult prea complicate. Nimeni nu le putea respecta pe toate. De aici intervine un anumit tip de vină (deoarece nu puteai niciodată respecta standardele oficiale) și comportament antisocial (pentru că aveai nevoie să nu ții cont de reglementări pentru a supraviețui), aceste adăugându-se presiunilor economice, ideologice și psihologice ale vieții de zi cu zi.“ (p.112)

Autorul scrie despre „lumea care a pierit din memorie pentru un moment după 1989, dar doar pentru un moment deoarece evenimente ulterioare ne-au învățat să nu uităm“ (p. 113) Am simțit ecoul acestui sentiment în multe conversații pe care le-am avut cu colegii de aici și deasemenea citind o istorie a României. (Gallagher, 2005).

În reflecțiile lor asupra eseurilor din această carte, Lindy și Lifton descriu două feluri de „pereți invizibili“. Un prim tip este cel descris drept „caracteristicile persistente ale mecanismelor de apărare admise cultural care devin o parte de neșters a peisajului psihologic – mecanisme care sunt văzute deopotrivă ca și necesare și „normale“. A fi forțat să te supui unei autorități arbitrară și nerezonabile are ca efect pattern-uri cronice de disociere (tâmpire psihică) și disimulare (minciuna), „în acest fel fiind sacrificat sinele autentic“. Sacrificarea sinelui autentic, apare din nou acest cuvânt - „autentic“. Cedarea în fața puterii colective absolute însemna să rămâi fără speranță și inițiativă“ (p. 199) Se poate astfel prefigura atracția pe care AT-ul a avut-o în societățile care au trăit totalitarismul comunist. În contrast puternic cu comunismul, AT-ul prețuiește valorile individuale și aprobă inițiativa personală.

Al doilea tip de zid invizibil pe care ei îl descriu este „prăpastia dintre generații“ (p.200) - un blocaj puternic în comunicarea dintre părinți și copii, între generații, despre istorie și despre subiectele importante pentru stabilirea unui sens coerent al identității. Ei descriu cum aceste minciuni și tăceri „ascund amplexarea pierderilor traumatice ale părinților și bunicilor“. Ar putea fi resimțit de către copil că este o cruzime față de propriul părinte să vrei să traversezi



această prăpastie, să rupi tăcerea, să vrei adevărul - adevărurile emoționale ale vieților și suferinței lor. Tăcerea. Ca și psihoterapeut, mă gândesc la tăcerea dintre generații. Mă gândesc la multe exemple pe care le-am întâlnit în munca mea aici. Și mă gândesc la familia mea. Când am început să-mi imaginez această discuție, m-am gândit la un incident de acum câțiva ani cu un client, un profesor universitar care a crescut în Germania după cel de-al II-lea război mondial. A venit la terapie datorită unei depresii ce-l incapacitase, care nu răspundea la tratament medicamentos. Era plin de anxietate paralizantă și ură de sine. Fusesse tratat brutal de tatăl său, dar refuza să vorbească despre asta, trecutul era trecut, insista. Știam din istoria familiei pe care am aflat-o când am început să lucrăm împreună, că tatăl său făcuse parte din infanteria germană la 17 ani și petrecuse 9 ani luptând, inclusiv într-un asalt asupra Stalingradului, una dintre cele mai brutale campanii ale unui război barbar. Într-o zi l-am întrebat din nou despre tatăl lui și el mi-a răspuns nervos : „de ce naiba

mă tot întrebi despre tatăl meu ? Ți-am spus de multe ori că nu vreau să vorbesc despre el. Vreau să uit că el a existat. Nu vreau ca el să mai aibă putere asupra mea. Aș vrea să fie mort. De ce mă tot întrebi despre el ?” I-am răspuns că și tatăl meu fusese în acel război. Tatăl tău s-a întors abrutizat, al meu s-a întors zdruncinat. Știu din proprie experiență că până când nu vei înțelege ce s-a întâmplat cu tatăl tău, să-l înțelegi pe el, bărbatul care este tatăl tău, ce l-a dărâmat, ce nu poate suporta, nu vei fi niciodată liber să fii tu însuși“.

Nici tatăl meu, nici tatăl clientului meu nu au fost vreodată capabili sau dornici să vorbească despre ce s-a întâmplat în război. Lucrurile la care au fost martori, pe care poate le-au făcut vor rămâne nerostite și necunoscute pentru totdeauna. Închisă într-o tăcere chinuitoare, suferința lor s-a transmis copiilor, dar istoria lor reală (autentică), trăită și suferința lor rămân necunoscute. Aceasta este o moștenire de la tatăl meu – încă astăzi mi se întâmplă adesea să devin tăcut în mod inconștient când cei din jurul meu doresc cel mai mult să mă audă. Și îmi pare a fi ca un act de intruziune mai degrabă decât de comunicare.

În timp ce tatăl clientului meu și-a manifestat suferința în furii indescriptibile în cuvinte împotriva familiei sale, tatăl meu a îndurat suferința într-o retragere tăcută, făcând tot ce i-a stat în putință să trăiască o viață normală și să-și protejeze copiii de demonii săi interiori.

Când viața tatălui meu a devenit insuportabilă, a hotărât să o încheie. Am fost îngrozit, înspăimântat și furios, i-am cerut să aibă grijă de el. El mi-a răspuns cu o sinceritate de neuitat : „nu ai dreptul să-mi ceri asta. Tu nu ai trăit viața mea și mie mi-a ajuns această viață.“ A fost o confruntare care va fi mereu cu mine. Chiar și în ultimele zile ale vieții lui, a refuzat să-mi povestească despre anii de război care încă îl bântuiau, dar am vorbit despre viețile și pierderile noastre cu o sinceritate duioasă și dureroasă. Am putut să-l las să plece și să-mi văd de propria viață.

În munca noastră, noi căutăm, prețuim, avem nevoie de istoriile noastre. Ne construim înțelegerea și compasiunea față de clienții noștri în parte datorită istoriilor lor. Ce-ar fi matricea scriptului fără istoriile clienților noștri? Stau din când în când cu clienți, studenți și supervizați care sunt disperați să știe mai mult despre părinții lor, cu o foame intimă de a-și cunoaște părinții și bunicii ca și oameni reali, autentici. Făcând asta, speră să se cunoască mai bine, mai autentic pe ei înșiși. Dar adesea, aceasta nu se întâmplă. Multe familii, multe culturi și istoriile lor sunt înfășurate în tăceri autoprotective ce îndepărtează amintiri insuportabile, hotărâte să uite și nu

*Stau din când în când
cu clienți, studenți și
supervizați care sunt
disperați să știe mai
mult despre părinții lor,
cu o foame intimă de
a-și cunoaște părinții
și bunicii ca și oameni
reali, autentici. Făcând
asta, speră să se
cunoască mai bine, mai
autentic pe ei înșiși.*

Trecutul poate rămâne inaccesibil, nerostit, dar prezentul este viu. Prezentul încă deține posibilitatea de contact, descoperire, iertare, înțelegere, a momentelor de încântare și a momentelor de regret profund și autenticitate. Există autenticitate în felul în care recunoaștem realitățile, inclusiv limitările și suferința unei alte ființe, și în felul în care putem fi împreună cu celălalt autentic, în lumina a ceea ce văd și înțeleg despre acela. Asta nu înseamnă că este ușor sau că e ceva sigur. Riscăm să fim dezamăgiți. Riscăm să suferim.

să reamintească.

Ca terapeut, am fost adesea furios pe părinți pe care nu i-am întâlnit niciodată, furios pentru că și-au privat copiii de ceea ce aceștia aveau nevoie să cunoască. În contratransferul meu tăcut critic, îmi spuneam mie însumi: „le datorezi copiilor tăi mai mult! Cum îndrăznești să te delimitezi de ei?” În contratransferul meu, este responsabilitatea părinților să ia inițiativa în numele copiilor lor.

Dar de-a lungul anilor am ajuns să privesc și să simt lucrurile diferit. Am ajuns să am mult mai mult respect pentru lucrurile de nesuportat, pentru vulnerabilitățile condiției umane. Cuvintele tatălui meu „tu nu ai dreptul.” mi-au răsunat în minte și suflet de multe ori. Am descoperit în mine însumi autentic o resursă bogată care mi-a permis să accept veritabil limitele părinților mei - ceea ce ar fi dorit ei probabil de la mine-, realitățile vieților lor și istoriile care le-au oferit mai puțin decât ceea ce au sperat. Pierderile și suferințele lor au fost, de fapt, mult mai grele decât ale mele. Am ajuns să înțeleg și să simt responsabilitățile și satisfacțiile adulților care iau inițiativa în numele părinților care îmbătrânesc și devin neputincioși. Am văzut ușurarea

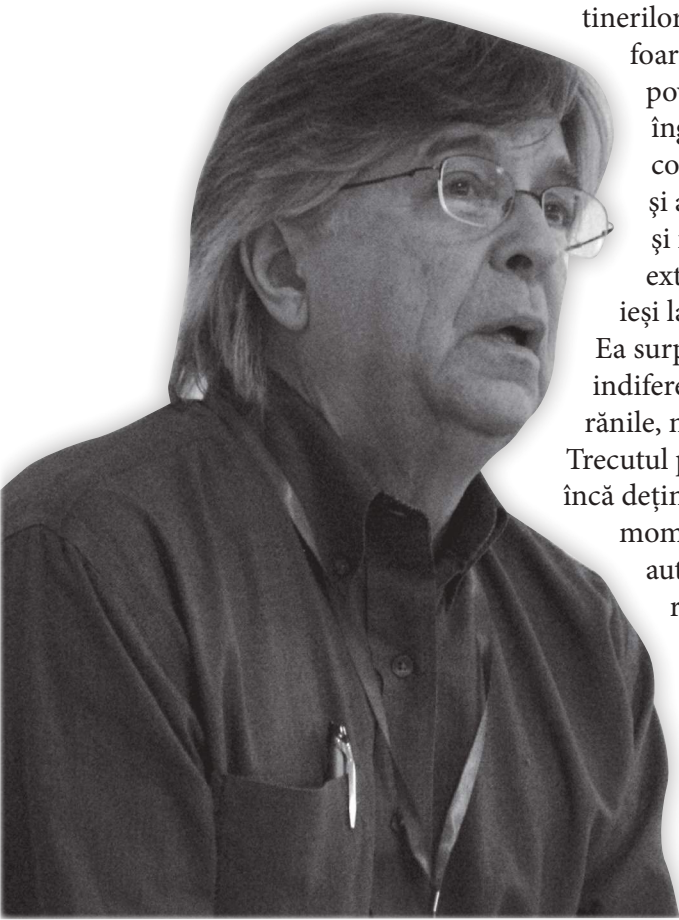
și creșterea care se produce atunci când clienții ajung să jelească pierderea a ceea ce n-au avut niciodată și nici nu vor avea, în așa fel încât să se poată deschide spre noi pasiuni sau posibilități. Nu vorbesc despre iertare. Cred că părinții pot face copiilor lor lucruri care nu pot fi iertate. Vorbesc despre a admite și a accepta limitări și pierderi, capacitatea de a simți răul produs și de a-i vedea și a relaționa cu cei care ne-au rănit.

Pe când mă pregăteam pentru călătoria înapoi, unul dintre clienți m-a întrebat despre ce voi vorbi. Acest discurs era încă într-o fază preliminară, dar am încercat mai degrabă incoerent să descriu despre ce aș fi vrut să vorbesc. Această femeie a fost crescută de niște părinți care și-au tratat copii într-un mod pe care îl consider de neiertat. După conversația noastră,

mi-a scris un email care m-a ajutat să înțeleg ce încercam să spun : „înțeleg nevoia tinerilor de a se întoarce spre origini, nevoia de a ști de unde vin. Dar este foarte greu pentru generațiile vârstnice să povestească acea istorie și povara emoțională pe care o implică. Aceștia își doresc să fie iubiți și îngrijiți de copii, pentru a putea face față și a găsi resorturi pentru a continua cu un sens al integrității și a nu fi prizonierii amărăciunii și ai disperării. Ar fi un dans fragil al relației să fii suficient de blând și răbdător pentru ca vârstnicul să dea la o parte puțin din învelișul exterior pentru a expune ceva ce spera să fie bine protejat pentru a nu ieși la suprafață“.

Ea surprinde vulnerabilitatea care adesea există între părinți și copii indiferent de vârstă. Nu toți părinții le vor permite copiilor să le descopere rănilor, mulți copii nu au compasiunea care ar face acest lucru posibil. Trecutul poate rămâne inaccesibil, nerostit, dar prezentul este viu. Prezentul încă deține posibilitatea de contact, descoperire, iertare, înțelegere, a momentelor de încântare și a momentelor de regret profund și autenticitate. Există autenticitate în felul în care recunoaștem realitățile, inclusiv limitările și suferința unei alte ființe, și în felul în care putem fi împreună cu celălalt autentic, în lumina a ceea ce văd și înțeleg despre acela. Asta nu înseamnă că este ușor sau că e ceva sigur. Riscăm să fim dezamăgiți. Riscăm să suferim.

Tot mai mult confrunt ca și terapeut pattern-uri de detestare



și așteptare ca celălalt să facă primul pas. Adesea îmi încurajez clienții să se îndrepte cu compasiune către cei de la care vor mai mult și pe care îi vor mai mult, pentru a descoperi satisfacțiile acțiunii și inițiativei proprii.

Așa că vă las cu acest gând, sau mai precis spus, vă las cu această părere sinceră : aceea că un sine autentic este un sine capabil să suporte dezamăgiri și limitări și să continue să-i pese și să se îndrepte către cei din jurul nostru.

Acesta nu a fost un discurs ușor de scris. Au existat momente când te-am înjurat, Oana.

Acum pot să-ți mulțumesc. Am învățat mult din a descoperi ce vreau să spun. Vă mulțumesc tuturor pentru că mi-ați dat această ocazie și provocare, de a construi această discuție cu voi.

Traducere de Irina Filipache

Connerton, P. (2008). Seven types of forgetting. *Memory Studies*, Vol. 1 (1), 59-71.

Cucliciu, I. (2001). Romania: A time of yielding. In J.D. Lindy & R.J. Lifton (eds.), *Beyond Invisible Walls: The psychological legacy of Soviet trauma, East European therapists and their patients*, pp. 90-114. New York: Brunner-Routledge.

Gallagher, T. (2005). *Modern Romania: The end of communism, the failure of democratic reform, and the theft of a nation*. New York: New York University Press.

Heimannsberg, B. & Schmidt, C.J. (Eds.) (1993). *The Collective Silence: German identity and the legacy of shame*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Lifton, R.J. (1973). *Home from the War*. New York: Simon & Schuster.

Lifton, R.J. (1979). *The Broken Connection: On death and the continuity of life*. New York: Simon & Schuster.

Lindy, J.D. & Lifton, R.J. (Eds.) (2001). *Beyond Invisible Walls: The psychological legacy of Soviet trauma*. New York: Brunner-Routledge.

Merridale, C. (2000). *Night of Stone: Death and memory in twentieth century Russia*. New York: Viking.

Miller, M. (1998). *Freud and the Bolsheviks: Psychoanalysis in imperial Russia and the Soviet Union*. New Haven: Yale University Press.

