

NOI DESPRE NOI

Nr. 12, noiembrie 2013

BULETIN INFORMATIV

SCRIPTUL- Povestea de viață

► pag. 3

**Editorial. Scenariu de părinte,
scenariu de copil**

Monica Năstasă

► pag. 5

Scenariul de viață transgenerațional

Gabriela Popescu

► pag. 9

**Relația simptomului cu traumele
transgeneraționale și pierderile
de orice fel**

Cristiana Levițchi

► pag. 14

Interviu Adriana Cosma

CONFERINȚA ARAT 2012

Monica Năstasă

► pag. 16

**Analiza unor aspecte culturale
românești. Din experiența unui
psihoterapeut**

Gabriela Popescu

► pag. 19

International Trainers Meeting

Sorina Vrană

► pag. 20

Școala de vară 2013.

**Scenariul de viață – de la schimbare
la vindecare**

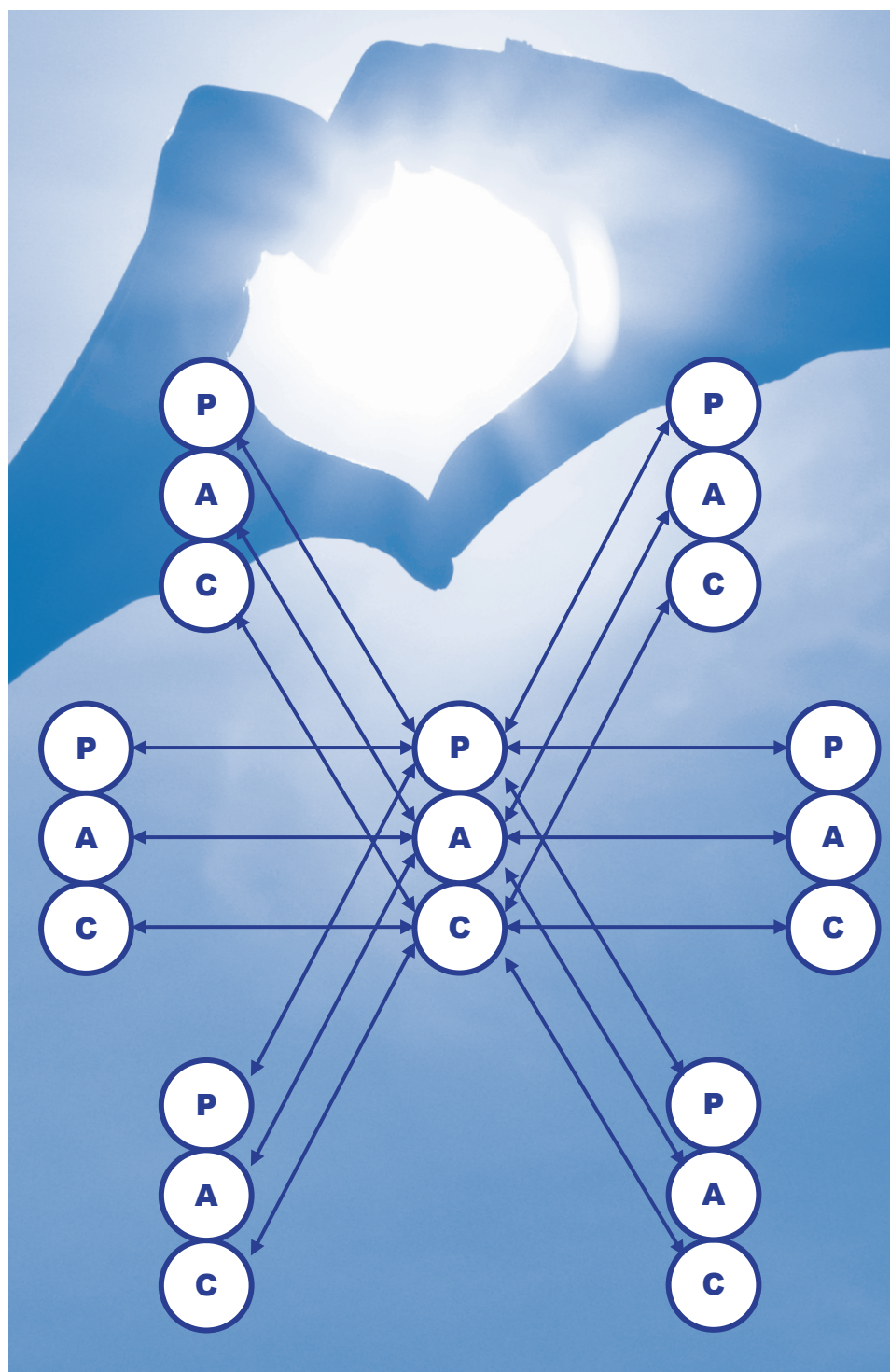
Ane-Mary Ormenișan

► pag. 24

**Caracterul inconștient
al scenariului de viață.**

O abordare psihanalitică

Aurelia Vasile





NOI DESPRE NOI

BULETIN INFORMATIV

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

REDAȚIA

E-mail: monycasaizu@yahoo.com

Telefon: 0721043209

Editor: **Monica Năstasă**

Redactor: **Irina Filipache**

Foto copertă: www.tastudent.org.uk/ta-diagrams • www.sxc.hu

Foto conferință: **Mihai Iordache**

Tipărit la: **ASEL DESIGN S.R.L.**

Tiraj: 250 exemplare

SCENARIU DE PĂRINTE, SCENARIU DE COPIL



Monica Năstasă

Cu aproape un an în urmă mă întrebam ce tema va avea acest număr de newsletter. Răspunsul a venit ca un insight – Scriptul, Povestea sau scenariul de viață. Într-un workshop pe această temă, Dave Spencely îmi spunea într-o dezbatere despre persoană și personalitate că „totul este legat de script”. A fost un răspuns la foarte multe întrebări, parcă se făcea lumină într-un întuneric plin de mister, a ceea ce se numește cunoaștere și dezvoltare personală. Îmi răspundeam la multe întrebări „de ce?”.

Voi surprinde în cele ce urmează anumite părți din povestea mea de viață. Îmi amintesc de când eram mică, undeva pe la 8, 9 ani... Trăiam într-o comună din județul Tulcea. Părinții mei erau profesori. Unul din motivele pentru care uneori rămâneam cu fratele și cu tata acasă, sau doar cu mama și cu fratele era faptul că unul din părinții mergea la reciclare la București. Era o practică a învățământului din acea vreme. Profesorii se strângeau la tot soiul de întâlniri tematice în orașele mari, frecvent în București. Când mama se întorcea acasă, îmi aducea firește jucării, dulciuri și hăinuțe. Ea avea haine noi, pantofi cu toc și câte o poșeta faină de la București. Îmi amintesc discuții despre cum a fost la București – „am băut o cafea cu X, ne-am plimbat prin magazine”.... Nu se întâmplau

prea des aceste lucruri în comuna noastră la vremea aceea. Vai, vai ce oameni valoroși au fost la reciclare, debateri interesante. Ei bine, cred că aceste povestiri mă făceau pe atunci să afirm că atunci când voi fi mare voi trăi în București. O să învăț acolo, o să port pantofi cu toc, poșete și haine faine, o să stau cu prietenele la cafea în locuri frumoase. Este foarte puternică acea amintire cu părinții mei care veneau mereu la București.

M-au dus de multe ori în „orașul fermecat”, m-au plimbat cu metroul, cu barca în Cișmigiu, am mâncat prăjituri în Grozăvești unde mama a terminat facultatea. Mi se părea că aici este centrul Universului. Erau multe povești ale părinților mei despre vremurile frumoase. Călătoream foarte mult și prin prisma faptului că bunica din partea mamei locuia în Oltenia. Trebuia să transversăm țara și de fiecare dată ne opream prin București. Tata spunea: „De aici se dă ora exactă” Am învățat cât de frumos este să călătorești, să cunoști locuri și oameni. Acum, în timp ce aștern pe hartie o parte mică de istorie a vieții mele mă întreb: Și rădăcinile? Părinții mei mă mutau din Dobrogea în Oltenia și invers de câteva ori pe an. Am trăit 8 ani în Dobrogea, 10 în Oltenia. Când am terminat liceul era momentul să decid unde plec la studii. Cei mai mulți colegi alegeau Timișoara, era la modă să mergem spre vest. Eu, nonconformistă, mi-am făcut bagajul și am urcat în trenul vieții spre capitală, ceva mă chema aici, nu știu ce. Ține de scenariul de viață, așa spune acum. Am ales să studiez psihologia. Oare are vreo legătură cu faptul că tatăl meu, profesor de istorie și științe sociale, spunea desori că din toate disciplinele pe care le-a predat, psihologia este cea mai frumoasă, cea mai complexă și cea mai grea. Este multă analiză, multă gândire și multă emoție. Am rămas mult timp cu această frază în minte. Oare am integrat acest aspect în povestea mea de viață? Cum se face, că mai târziu aveam și eu această părere?

Vreau ca în acest material să exprim câte ceva despre scenariul de viață prin propria mea poveste. Titlul vorbește despre copii și părinți. În acest moment se împlinesc 3 luni de când sunt mamă. Îmi simt mintea și corpul copleșite de emoții, oftez, mă opresc din scris, mă

Realizez deseori că munca pe care o fac cu clienții este foarte grea, realizez că alegerea profesională este foarte bună.

gândesc, zâmbesc, iar oftez, iar zâmbesc. Câtă complexitate de trăiri, nu m-aș fi gândit înainte să fiu mamă.

Ca psiholog/psihoterapeut, dar și în dezvoltarea personală am făcut ceva analiză despre acest rol. Acum totul este diferit. Fetița mea, Iasmina nu avea nici două luni când eu și o prietenă vorbeam în parc despre viitorul fetițelor noastre.

Ce frumos, ce schimbă viața, cât sens capătă prezentul

nostru când vin copiii. Și uite așa, ajungem la un moment dat să vorbim despre viitorul fetițelor noastre, care se joacă inocente în căruț, în pătuț, la groapa cu nisip.

Îi spuneam prietenei mele: „Știu, acum este micuță, nu se știe ce viitor va avea, dar eu aș vrea să devină pilot. Îți dai seama, aș putea să mă plimb și eu cu ea în lumea aceasta mare. Întotdeauna mi s-a părut că este interesant ca o femeie să piloteze”. Prietena mea îmi spune: „Eu aș vrea să devină chirurg plastician, mai târziu când voi îmbătrâni, o să mă ajute cu ridurile”. Da, este o idee. Medicina este o facultate bună, m-am gândit și eu la asta. „Ei, dragă, copii vor decide singuri pentru ei”, spunem noi în același timp, într-un moment de luciditate. Da, dar eu tot îi cump[r] câteva avioane cu baterie, i-am cumparat si colecția de la Deagostini, cu acele obiecte pentru a construi corpul uman, o stimulez într-o direcție bună, dacă o să-i placă... Mama mă bătea la cap să învăț biologie pentru a urma medicina, dar nu am ascultat-o, poate va face fiica mea medicina, cine știe.... Și ascultam parcă din altă persoană dialogul nostru. Câte proiecții! Oare nu este deja un scenariu creat pentru copilul meu? Vreau să îi las libertatea de a alege. Sper ca rolul meu în viața ei să fie cel mai pozitiv. În definitive, asta își dorește orice părinte. Ajung acasă și soțul meu îmi spune: „Știi, ar fi bine ca mai târziu să joace tenis, poate o să-i placă, se câștigă și bine, are oportunitatea de a călători”... „Da, dar am vedea-o foarte rar și nu vreau asta”. Din nou psihologul striga la mine: „Hei, fetița are doar două luni, ce este cu gândurile astea și apoi ați întreat-o și pe ea”? Un copil atât de mic și deja atâtea gânduri. Poate ar trebui să mergem la „școala părinților”. Oare cum poți fi cel mai bun părinte? Dar cel mai bun copil? Din nou, psihologul se oprește la gândul despre a fi „cel mai bun” – este sintagma aceea din scenariul de viață. Atâta teorie bine scrisă, atâta realitate pe care o citim, o învățăm, o predăm și foarte greu o integrăm.

Îmi place să lucrez cu clienții pe o anumită metafora vis a vis de schimbare. Acea groapă în care cădem de multe ori, deși știm că este în drumul nostru. Mergem mereu în aceeași direcție, cea pe care o știm poate de la părinții noștri, cea care ne este familiară. Vorbesc deseori cu clienții mei despre schimbarea pe care au nevoie să o facă și despre teama de această schimbare. Uneori este nevoie de timp, fără presiune. Mai cădem o dată și încă o dată în aceeași groapă, apoi alunecăm puțin, în altă zi și mai puțin. La un moment dat, învățăm să ocolim sau poate să alegem alt drum. Realitatea este că avem o istorie de viață sedimentată în ani, va trebui să o schimbăm, să învățăm să „renunțăm” la 20 de ani, la 30 de ani de comportament într-un anumit fel din dorința de a ne schimba. Este firesc să atingem acest angajament destul de greu. În definitiv, este o bătălie pe care o purtăm cu noi înșine. Vorbim de rezistență la schimbare sau munca de redezire, despre a fi altfel, a acționa altfel, pentru un confort emoțional dorit. Paradoxal, dar uneori pare mai ușor să cădem în prăpastie, să ieșim și iar să cădem, decât să ocolim prăpastia.

Realizez deseori că munca pe care o fac cu clienții este foarte grea, realizez că alegerea profesională este foarte bună, că am avut nevoie să ating un obiectiv de salvator. Personal, am găsit răspunsuri la alegerile mele, știu cum se leagă cu scriptul, știu că orice poveste de viață poate suporta schimbări, se poate rescrie în alți termeni și cu alte angajamente luate atât de copilul din noi, cât și de părintele care suntem sau putem fi.

Monica Năstasă

SCENARIUL DE VIAȚĂ TRANSGENERAȚIONAL



Gabriela Popescu

Ai observat aspecte care se repetă în familia ta? Poate vreo boală, un nume, anumite date de naștere, o situație, un talent? Cum îți influențează viața aceste repetiții? Cât de mult contează numele pe care îl porți? Cine ți-a dat numele și de ce? De unde provine prenumele tău? Care au fost speranțele care au determinat alegerea acestuia? Îți place? Ce înseamnă acest prenume pentru tine? Dar numele tău de familie?

Se poate observa că în familii se repetă din generație în generație numele pe care îl au membrii familiei, datele de naștere, anumite boli etc. Pare că fiecare familie este urmarită de o situație.

De exemplu, personajul Nechifor Lipan din nuvela *Baltagul* a lui Mihail Sadoveanu, când avea patru ani s-a îmbolnăvit rău și ca să scape de această boală i-a fost schimbat numele. Era ca și cum numele său era purtătorul unei boli de care ar fi putut muri. Numele său real era Gheorghița și acesta a fost schimbat în Nechifor. Este un exemplu de situație în care numele conține un program genealogic. Un program genealogic este „scris” de ascendenți, are o intenție și scopul de a-l pune în acțiune. Un astfel de program este uneori pus în practică de strămoșii noștri prin atribuirea unui nume. Schimbarea numelui eliberează persoana de programul cu care era încărcat numele pe care l-a primit la naștere.

De exemplu, sa presupunem ca în timp ce mama ta era însărcinată cu tine a vazut un film și s-a identificat cu personajul care juca rolul unei femei ce seducea bărbații și apoi îi abandona. Pentru că ea însăși s-a simțit

rănită de bărbați, își imaginează că ar vrea să îi abandoneze. Își poate spune că fetița ei va fi diferită, va fi ca acel personaj și la naștere îi dă numele personajului respectiv. Acest nume este încărcat cu dorințele mamei și copilul va avea tendința de a le implini. Ce poate fi rău în a fi seducatoare cu bărbații? Aparent nimic, doar că este posibil să simți că nu îți trăiești propria viață, că nu îți place numele tău, că vrei să îl schimbi, că ce îți dorești tu de la viața ta nu este să îi seduci pe bărbați, ci să iubești un bărbat și să fii iubită de acesta.

Cea mai sigură cale de transmitere a tiparelor transgeneraționale este prin intermediul secretelor de familie. Secretele, deși par să fie păstrate pentru a nu îi răni pe cei din jur,

ci pentru a-i proteja, până la urmă duc la dezbinare și lipsă de încredere între membrii unei familii. Familia se împarte în două când apare un secret, cei care cunosc secretul și cei care nu îl cunosc. Secretele sunt duse mai departe în mod inconștient de membrii descendenți ai familiei și acestea au consecințe în viața lor. De multe ori secretele sunt cauza depresiei, a angoaselor care se pot prelungi de-a lungul mai multor generații. Și atunci suntem noi oare „condamnați” să împlinim programele genealogice? Răspunsul este „nu”.

Vă propun trei căi de a vă elibera de programele genealogice și scenariile familiale negative prin explorarea scenariului de viață transgenerațional, folosind *Analiza Tranzacțională*, *Constelațiile Familiale* și *Genograma*. Din punctul meu de vedere, acestea sunt complementare.

Cea mai sigură cale de transmitere a tiparelor transgeneraționale este prin intermediul secretelor de familie.

EXPLORAREA SCENARIULUI DE VIAȚĂ TRANSGENERAȚIONAL PRIN ANALIZA TRANZACȚIONALĂ

Scenariul de viață poate fi transmis din generație în generație prin comunicarea inconștientă, prin atmosfera din familie, prin atitudini și comportamente, gestică, mimică, aluzii.

Mesajele din scenariu sunt transmise prin comunicarea inconștientă între stările eu-lui membrilor unei familii.

Acest fenomen este descris de Fanita English ca fiind un mesaj puternic din scenariu, numit episcenariu. Acest mesaj conține o injuncție pe care părintele o transmite copilului și adaugă nonverbal mesajul că speră ca acest lucru să i se întâmple copilului și nu lui.

Aceste mesaje se pot observa în munca de constelații familiale. Se pot vedea dinamica care există în familie, loialitățile și încurcăturile în care intrăm amestecându-ne în viețile celorlalți. Bert Hellinger, fondatorul metodei *Constelațiilor Familiale*, și-a dat seama că „pacienții nu trăiesc întotdeauna scenariul lor personal... Câteodata îl reproduc pe cel al unui membru al familiei”. (Patrice Van Eersel, Catherine Maillard, 2011, pag. 58). În acest fel strămoșii noștri se amestecă în propriul nostru destin.

EXPLORAREA SCENARIULUI DE VIAȚĂ TRANSGENERAȚIONAL PRIN CONSTELAȚII FAMILIALE

Constelațiile Familiale reprezintă un mod de lucru transgenerațional. Bert Hellinger a observat că există legi după care funcționează un sistem familial. Numele de Constelații Familiale nu are legătură, așa cum se poate crede la prima vedere, cu stelele de pe cer sau cu astrologia, ci este o traducere prescurtată din limba germană care înseamnă „a așeza familia în spațiu”, (Patrice Van Eersel, Catherine Maillard, 2011, pag. 58). Când se formează o constelație familială se așează diferiți reprezentanți ai membrilor familiei în spațiul de lucru. Așa cum în natură există legi ale naturii, așa și în sistemul familial există legi ale sistemului familial. Dacă nu sunt respectate, apar consecințe neplăcute în viața membrilor săi.

De exemplu, dacă defrișăm o pădure fără să respectăm legile naturii pot să apară alunecări de teren. Așa și în sistemul familial dacă nu respectăm legile specifice, pot apărea consecințe în viețile membrilor săi, cum ar fi depresia, bolile fizice, adicțiile, dificultăți în stabilirea și păstrarea unor relații intime de durată etc.

Câteva din legile care guvernează sistemul familial sunt:

1. *Fiecare membru are dreptul egal de a aparține propriului sistem familial.*
2. *În termenii de ordine a nașterii există o anumită ierarhie: cei care se nasc primii sunt primii.*
3. *Părinții oferă, copiii primesc. Cadoul e viața.*
4. *Părinții ofera copiilor lor ceea ce ei au primit de la părinții lor.*

1. Fiecare membru are dreptul egal de a aparține propriului sistem familial. Atunci când sunt copii care au murit timpuriu, când sunt copii abandonați, când sunt avorturi față de care nu s-a trăit doliul, se încalcă prima lege. Când excludem pe cineva din familie se încalcă prima lege. Pentru a face legătura cu Analiza tranzacțională, dacă într-o familie sunt persoane excluse e posibil să se transmită transgenerațional injuncțiunea „nu aparține”.

2. În termenii de ordine a nașterii există o anumită ierarhie: cei care se nasc primii sunt primii. A doua lege are legătură cu locul pe care îl avem în sistemul nostru familial. Nu înseamnă ca unii au mai multe drepturi decât alții. Are legătura doar cu locul nostru, dacă ești primul născut atunci locul tău în sistem este „primul născut al părinților tăi”, dacă ești al doilea născut atunci locul tău în familie este „al doilea născut al părinților tăi”. Atunci când a mai existat un frate sau o sora de care nu știm înaintea noastră, atunci locul nostru nu mai

este de primul născut sau al doilea născut. Poate suntem al treilea născut sau al patrulea. Acest lucru poate să aibă ca și consecințe sentimentul că nu știm care este locul nostru în această lume. Să nu ne găsim locul.

3. Părinții oferă, copiii primesc. Când rolurile se inversează și copiii sunt cei care oferă părinților lor, când copiii se îngrijesc de părinții lor ca și cum ei ar fi părinții, când nevoile copiilor sunt prea mult pentru părinți, când copiii nu plâng când au nevoie ca să îi protejeze pe părinți de povara nevoilor lor, se încalcă a treia lege. Când nu se respectă această lege, e posibil să se transmită transgenerațional injoncțiuni precum „nu fi copil”, „nu simți”, „nu avea nevoie” și driverul „fii puternic”.

4. Părinții oferă copiilor lor ceea ce ei au primit de la părinții lor. În termeni de AT, părinții transmit copiilor lor în mod inconștient injoncțiunile, driverele, permisiunile pe care și ei le-au primit de la părinții lor. La rândul lor, copii vor transmite mai departe copiilor lor aceste mesaje.

Cunoașterea legilor sistemice, conștientizarea și înțelegerea dinamicii care există în familie, propozițiile vindecătoare care sunt oferite de către facilitator (sunt propoziții care reflectă ceea ce este, ceea ce se observă) duc la deschidere și ajută la reechilibrarea unei anumite situații din familie.

EXPLORAREA SCENARIULUI DE VIAȚĂ TRANSGENERAȚIONAL PRIN REALIZAREA GENOGRAMEI

Genograma este o reprezentare grafică a familiei extinse. Este un instrument care ne ajută să reprezentăm grafic propria familie pe mai multe generații și să observăm similitudinile dintre membrii acestora, să observăm ce anume se repetă și să explorăm semnificația acestora.

Oare ce legătură există între mine și străbunica care are același nume ca și mine (pe care nu am cunoscut-o)? Ce legătură există între faptul că bunica a avut diabet și faptul că și eu am diabet? Din loialitate față de ea poate trăiesc viața ei și nu propria mea viață. Cum se completează aceste abordări?

De exemplu, un client vine în terapie pentru că are o teamă foarte mare pe care o simte când se urcă la volanul unei mașini ca să conducă. Aceasta teamă nu are cauze în viața sa, nu își amintește să i se fi întâmplat ceva care să îi provoace așa o teamă, nu a mai condus până acum, nu a avut nici un accident de mașină. Însă, când se urcă la volan îl copleșește teama și îi tremură picioarele.

Este posibil ca această persoană să fi primit de la părinți injoncțiunea „nu gândi” sau „nu gândi când te urci la volan”. Este posibil ca acest mesaj să aibă rol de a îl proteja, poate undeva în trecutul familiei cineva a avut un accident grav în urma căruia a decedat și această injoncțiune este o modalitate de a îl ține departe de rolul de șofer ca să nu pățească ceva similar.

Când emoțiile sunt copleșitoare, Adultul este copleșit. Se poate lucra cu injoncțiunea „nu gândi”, se poate lucra pe scenariul de viață al acestei persoane, pe a oferi permisiuni și a intra în contact cu realitatea. Această problemă se poate aborda și transgenerațional. Ne putem uita la sistemul familial al acestuia, la ce s-a întâmplat în generațiile anterioare. Înțelegerea că acea teamă are legătură cu o situație din trecutul părinților săi poate fi de ajutor pentru ca să se desprindă de ea.

Adunarea informațiilor despre sistemul nostru familial, crearea unei genograme, ne poate ajuta să observăm tiparele care se repetă în familia noastră. Identificarea tiparelor, a primei generații de unde porneste acel tipar ne poate ajuta să ne înțelegem propria viață și să ne eliberăm de scenariile familiale care ne limitează.

Uneori, însă, nu putem recupera anumite informații despre familia noastră. Este posibil să nu mai avem pe cine întreba despre strămoșii noștri. Acest lucru nu este însă o problemă. În acest caz se poate lucra o constelație familială unde nu este neapărat necesar să cunoaștem

detalii despre familia noastră. Dinamica familiei se poate observa și în lipsa informațiilor. Informațiile despre familia noastră ne pot ajuta în munca de constelații, însă nu sunt neapărat necesare. În munca de Constelații Familiale se pot observa injecțiunile, driverele, emoțiile racket și cele autentice, se poate observa dinamica care există într-o familie, se pot observa legile sistemice care nu au fost respectate. Punerea în cuvinte a emoțiilor autentice poate să aducă schimbări, anumite ritualuri pot să întărească poziția autentică a clientului. Se poate observa cum în munca de *Constelații Familiale*, „adevărul este cel care ne eliberează”.

Gabriela Popescu

Bibliografie

- Gloria Noriega Gayol, „Eric Berne Memorial Award Acceptance Speech, On receiving the 2008 Eric Berne Memorial Award For Mechanisms of Transgenerational Script Transmission”, <http://www.imat.com.mx/?s=biblio>
- Gloria Noriega, Rosemary Napper, „Transgenerational Cultural Scripting”, http://www.taworks.co.uk/level_7/transgenerational_cultural_scripting.pdf
- Ian Stewart, Vann Joines, „AT astăzi, o noua introducere în Analiza Tranzacțională”, Editura Mirton, 2004
- Joe Ann Benoit, „Așchia nu sare departe de trunchi”, Editura Ascendent, 2009
- Patrice Van Eersel, Catherine Maillard, „Mă dor strămoșii – Psihogenealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul”, Editura Philobia, 2011
- Barbara Morgan, „Întoarcerea acasă, un prim pas în lumea constelațiilor familiale”, Editura Hartios, 2012
- Vivian Broughton, „In the presence of Many”, Green Ballon Publishing, 2010

Gabriela
POPESCU

PROFIL

Sunt psiholog, consilier psihologic și psihoterapeut în supervizare în Analiză Tranzacțională cu atestare de la Colegiul Psihologilor din România, Facilitator de Constelații Familiale, Trainer, Facilitator de Creativitate.

În prezent lucrez ca psihoterapeut în Brașov, țin seminarii, workshopuri, grupuri de dezvoltare personală prin Analiză Tranzacțională și Constelații Familiale în Brașov și București.

Am experiență în domeniul trainingului și a dezvoltării personale.

Sunt interesată de procesul comunicării și de dezvoltarea personalității umane.

Am început să învăț despre comunicare în 2003, mai întâi în cadrul Facultății de Psihologie, Universitatea București apoi continuând să particip la workshopuri de Analiză Tranzacțională.

Sunt membră a Asociației Române de Analiză Tranzacțională, membră a European Association of Transactional Analysis, membră a International Transactional Analysis Association, membră a Colegiului Psihologilor din Romania, membră a International Systemic Constellations Association.



Detalii si contact:

Tel. 0724248921

Email: psihoterapeut@gabrielapopescu.ro

Web: www.gabrielapopescu.ro

Revista de autocunoastere si psihoterapie:
www.povesteameadeviata.ro

Blog: www.transactionalanalysis.wordpress.com

Pagini Facebook: Analiza Tranzactionala Brasov
Psihoterapie, Consiliere psihologica
si dezvoltare personala

CE POȚI AFLA SUB UN SIMPTOM ORICARE AR FI EL?

Relația simptomului cu traumele transgeneraționale și pierderile de orice fel



Cristiana Levițchi

Viața se naște din moarte și ambele sunt două fețe ale aceleiași monede. Aproape nu există persoană care să nu fi trecut printr-o traumă, o pierdere, o separare, fie decesul unei ființe dragi, fie pierderea unui ideal, pierderea face parte din viață și nu putem s-o ignorăm.

Pornind chiar de la naștere noi trecem printr-o traumă. Aș spune că uneori și viața intrauterină pentru unele persoane constituie o traumă. După naștere, începe un șir lung de etape, schimbări în viață care toate presupun o separare, o pierdere și un câștig.

Deseori, lipsa conștientizării acestor pierderi duce la probleme psihoemoționale și psihosomatice care nu sunt recunoscute ca având cauza în incapacitatea de a trăi acele pierderi. A nu parcurge toate etapele unui doliu înseamnă a nu te putea desprinde și a nu te implica în viață autentic.

În lucrul meu terapeutic am observat ca, sub un simptom, fie el atac de panica, fobie, anxietate, tulburare afectivă, cefalee, enurezis, se află deseori mai multe traume cumulate ale acelei ființe, care îi aparțin și le duce cu ea din viața intrauterină, sau copilăria mică, sau care nu îi aparțin ei, ci unei rude din familia ei sau unui întreg clan. Nu de puține ori mi-a fost dat să descopăr împreună cu clienții resorturile subtile ale simptomelor lor.

Dacă vedem simptomul (atacul de panică, starea de deprimare, somatizarea, tulburarea afectivă, fobică) ca o poveste pe care ne-o spune clientul despre propria familie, teoria nu ni se mai pare greu de crezut.

O separare, o pierdere, un doliu netrăit poate să se manifeste după mai mulți ani printr-un simptom emoțional, somatic. Orice schimbare (fie ea firească sau nu: grădiniță, școală, facultate, părăsirea cuibului, căsătorie, mutarea în altă casă, primul copil, îmbătrânirea, pensionarea, șomaj, deces) implică o separare și o pierdere.

Cel care a creat terapia transgenerațională de familie este psihiatrul Murray Bowen. Această teorie poate fi aplicată și la nivel de grupuri medii, mari: corporații, popoare. Conform

acestui psihiatru, familia e un sistem și ce se întâmplă la un membru al sistemului afectează întreg sistemul. La fel sistemul influențează persoana. Psihologia transgenerațională de familie arată ca familia de origine are o influență mai mare decât ne-am închipui. Terapeuții transgeneraționali consideră că astfel de transmitere psihologică se face la nivel și mai înalt decât o familie, grup social mai larg, chiar societate.

O persoană are o individualitate, însă face parte și dintr-o familie de care este legată cu fire nevăzute, chiar și în cazul când nu a ținut legătura cu familia. Orice familie are o atmosferă inconștientă care se propagă la membrii ei. Aceeași atmosferă de familie se întâlnește la întregii familii care aparțin mai multor generații. Oamenii de la țară spun: „se trage din neamul lui X și este ca unchiul său” referindu-se la această transmitere peste generații.

Având aceste informații, putem să analizăm o traumă, o pierdere dintr-o perspectivă mai

*Celebra lege a atracției pe care
multă lume o cunoaște, este simplă:
ceea ce crezi în subconștientul tău
se „materializează”.*

largă. Ceea ce s-a întâmplat cu un strămoș ne afectează pe noi și generațiile ce vin. Preluăm de la strămoși fizicul, profesia, modul de relaționare cu alții, talentele și capacitățile, calitățile, defectele, slăbiciunile, traumele, durerile, capacitatea de a fi fericiți sau nefericiți. Așa cum se transmit genele se transmit și tiparele de gândire, ideile, sentimentele, stilurile comportamentale, traumele dintr-o

generație în alta. Așa cum există un inconștient propriu, există și un inconștient de familie care se preia, mai ales dacă membrii familiei respective nu își recunosc, conștientizează problemele, trăirile și gândurile, nu își trăiesc doliile, le neagă, le țin secrete. În multe familii se repetă nu numai datele de naștere, deces ci și prenumele altor strămoși. De exemplu în iulie 2000 moare o rudă, în iulie 2001 se naște un copil în acea familie, sau tatăl a murit la 63 de ani, fiul va muri la aceeași vârstă, mama are primul copil la 24 de ani, fiica va avea primul copil cam în jurul aceleiași vârste, căsătoria părinților s-a înfăptuit în luna august, logodna copiilor se înfăptuiește tot în august și tot așa. Alteori nepotul și bunicul sunt născuți în aceeași zi, sau în aceeași lună fiind aceeași zodie, sau un nepot se naște în semnul ascendentului bunicului sau al unui părinte.

Sunt persoane care și la vârsta adultă au simptome care nu pot fi explicate prin problemele lor de zi cu zi sau de cuplu. Spre exemplu o persoană are la un moment dat o complicație după o răceală puternică la rinichi, care nu a cedat așa ușor. Căutând în trecutul strămoșilor află că o mătușă din partea mamei a murit dintr-o complicație la rinichi. Altă persoană acuză nod în gât și sufocare. Având în vedere că în afară de aceste simptome somatice, nu acuza și altele care să ducă la un diagnostic clinic și că persoana este în general mulțumită de viața ei, aceste simptome o pun pe gânduri. Căutând corelații pe linie de familie află că un bunic a murit sugrumat.

Unii dintre clientii mei cu atacuri de panică, au descoperit pe parcursul terapiei că la naștere s-au născut cu circulară de cordon. Deloc întâmplător, mai apoi în viața la diverși stimuli care aminteau inconștient de trauma intrauterină aveau simptome de panică și anxietate.

Fiecare urmaș nu numai că preia inconștient caracteristicile familiei sale, ci se simte „dator” să le ducă mai departe, din fidelitate față de familie și din speranța naivă că ar putea să răscumpere cumva viața strămoșilor lui. Descendentul este loial prin alegerea meseriei, alegerea tipului de partener conjugal, alegerea tipului de relație de cuplu, alegerea bolilor chiar. Și alegerile aparent opuse înseamnă tot fidelitate. Să spunem că o femeie a avut un tată alcoolic și își alege un soț care nu pune alcool în gură. Alegerea ei este rodul unei temeri puternice de tatăl ei și de trecut, nu este o alegere conștientă și realistă. Atâta timp cât alegerile noastre sunt condiționate de trecut ele nu sunt libere și autonome. Loialitatea față de familie este atât de puternică încât și copiii adoptați preiau din inconștientul familiei de adopție. Multe tipuri de psihoterapii vorbesc fiecare în stilul său, despre modul de a fi în lume al oamenilor, despre modul lor de reacție la evenimentele vieții, despre felul de a se vedea pe ei înșiși, ceilalți, viața în genere. Celebra lege a atracției pe care multă lume o cunoaște, este simplă: ceea ce crezi în subconștientul tău se „materializează”. Dacă tu crezi că ești o persoană rea și că nu meriți nimic în viață este posibil ca viața să îți îndeplinească ce ți-ai dorit (adică să nu primești nimic). În psihologie fenomenul se numește „profeție autoîmplinită” (Dacă voi crede că nu pot avea încredere în oameni voi atrage tocmai acei oameni care îmi vor înșela încrederea pentru că eu însămi sunt suspicios/oasă și transmit neîncredere, în acest sens îmi întăresc credința). Profeția autoîmplinită se recunoaște când o persoană spune după un eșec: „Știam eu că așa va fi”.

Evident, toți avem anumite blocaje, anumite dificultăți, anumite probleme în viață. Nu există persoană fără un mic blocaj pe un domeniu al vieții, însă sunt persoane care au „ghinioane” mari pe toate domeniile vieții (în plan personal, social, relațional).

Există persoane care cred că li se fac „vrăji”, că sunt „blestemate”, că „nu au noroc”. Partea

Noi nu suntem adesea conștienți de stilul vieții și acest lucru se observă că de multe ori ca adulți nu acționăm gândind în situația de „aici și acum”, ci acționăm cu strategiile din copilărie, care nu mai corespund în prezent și pot fi greșite.

proastă este că sunt într-o „vrajă”, însă într-o vrajă „țesută” inconștient de către ele și străbunii lor. Așa se explică proverbul „Așchia nu sare departe de trunchi”. Această vrajă o „preiau”, o „înghit” pe nemestecate și o duc mai departe la generațiile viitoare. Așa cum nenorocul se transmite de la părinți la copii și norocul se transmite. Un „noroc” este o permisiune dată de vreun strămoș generațiilor următoare. Dacă bunicul a fost moșier, este posibil ca și nepoții să facă afaceri profitabile. De multe ori noi acționăm după acele scheme din copilărie și la maturitate, prin diverse convingeri și decizii de viață luate timpuriu, înainte de achiziția

limbajului. Fiecare om își formează un scenariu de viață conform lui Eric Berne sau un stil al vieții conform lui Alfred Adler.

În *Analiza Tranzacțională*, scenariul de viață este o poveste (plan) de viață pe care o brodăm tot fără să fim conștienți de ea în copilăria mică, până la șapte ani, care apoi se rafinează în adolescență. Intriga poveștii este alcătuită înainte de achiziția limbajului. La maturitate, trăim conform scenariului de viață, organizându-ne astfel încât evenimentele vieții să corespundă scenariului prestabilit, care este direcționat spre un scop, spre rezultatul final. Realitatea este redefinită subiectiv pentru a confirma scenariul de viață. Un copil poate lua o decizie de script-scenariu de pe urma unui eveniment unic de viață traumatizant (despărțirea de mama poate să îl facă pe un copil să spună „nu voi mai avea încredere în nimeni”; va lua astfel decizia să nu fie apropiat de oameni). Scenariul de viață poate fi schimbat dacă trecem prin evenimente „șoc” în viață sau prin psihoterapie. (vezi mai multe pag 15-16 Stewart, Ian; Joines, Vann - AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacțională, Editura Mirton, Timișoara, 2004)

Stilul vieții este un cluster de convingeri și atitudini, coerent, constant, pe care-l creăm în copilăria mică, înainte de apariția limbajului. Convingerile noastre despre noi înșine, alții, viață în general fac parte din logica subiectivității noastre, o logică privată. Noi nu suntem adesea conștienți de stilul vieții și acest lucru se observă că de multe ori ca adulți nu acționăm gândind în situația de „aici și acum”, ci acționăm cu strategiile din copilărie, care nu mai corespund în prezent și pot fi greșite. Convingerile stilului vieții se demontează în: conceptul de sine, idealul de sine, imaginea lumii și convingeri etice. Logica privată a unora dintre noi conține convingeri disfuncționale gen: „viața este nedreaptă”, „bărbații sunt nesimțiți”, „femeile sunt proaste”, „eu trebuie să ajut pe toată lumea”, „oamenii sunt răi”, „nu te ajută nimeni” și multe altele de acest gen. Psihologii adlerieni spun că persoana are întotdeauna abilitatea de a schimba stilul vieții prin experiențe de viață sau prin psihoterapie. (Pag 25, Shulman Bernard H, Mosak M. Harold H., Ph. D. - Manual for Life Style Assessment, Accelerated Development A member of the Taylor & Francis Group, Bristol, 1990, 1995). Observăm o mare apropiere de concepte între stilul vieții și scenariul de viață. În funcție de scenariul de viață și stilul vieții unele persoane vor fi „predispuse” la traume în timpul vieții mai mult ca altele, deoarece vor alege unele conjuncturi de viață traumatizante ca să le confirme scenariul. Cele două concepte sunt foarte asemănătoare și au ca principii faptul că noi ne definim destinul de viață din copilărie, însă nu îl conștientizăm. Mai toate acțiunile noastre au ca bază modul cum ne-am scris destinul. Dacă o persoană are sau nu are noroc în viață, acest lucru este decis de ea prin stilul său, prin scenariul său de viață pe care și l-a ales și pe care părinții de obicei l-au întărit și încurajat inconștient.

Putem scăpa de vraja negativă. Cum? Demontând „programarea” inconștientă, conștientizând de unde vine, apoi luând decizia să ne creăm viața cum dorim. Acest drum e destul de lung și se face de obicei cu multă muncă de introspecție și analiză, însă nu este imposibil.

Revenind la simptome, nu este deloc greu de crezut că o stare depresivă a unui membru de familie nu este decât exprimarea unei atmosfere încărcate de familie sau tulburarea afectivă

a soției este exprimarea depresiei soțului sau boala la plămâni a unei femei nu arată decât o trauma a unui strămoș care a murit de o boală la plămâni. În aceeași ordine de idei, un copil născut într-o familie poate conține în el toate traumele unui secret de familie, exprimând acel secret printr-o boală. Nu de puține ori am văzut la spital copii cu afecțiuni fizice destul de grave care aratau majoritatea o traumă petrecută în acele familii.

În cazul unor adolescenți, simptomul consumului de droguri nu arată de fapt decât o încercare de „a rezolva” problemele personale și de cuplu ale părinților lor. De multe ori și părinții sunt dependenți de vreo substanță alcool/tutun (sau muncă); atunci terapia personală a adolescentului respectiv este neproductivă și neeficientă, până ce adulții nu își fac propria terapie personală și/sau de cuplu/familie.

Există un mesaj puternic care afectează generații întregi, când un părinte transmite injoncțiunea și adaugă următorul mesaj inconștient: „să ți se întâmple ție, ca să scap eu”. Fanita English îl numește „Episcenariu” (vezi pagina 106 Stewart, Ian; Joines, Vann - AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacțională, Editura Mirton, Timișoara, 2004)

*Putem scăpa de vraja negativă.
Cum? Demontând „programarea”
inconștientă, conștientizând de
unde vine, apoi luând decizia să ne
creăm viața cum dorim. Acest drum
e destul de lung și se face de obicei
cu multă muncă de introspecție și
analiză, însă nu este imposibil.*

Dacă un părinte are în scenariul propriu de viață injoncțiunea „Nu există”, o formă de a scăpa de ea este să o transmită psihologic generațiilor viitoare crezând că în acest fel, scapă de ea: „dacă tu mori eu nu voi muri”. Părintele crede că se eliberează, transferând inconștient mesajul copilului său. Evident, conștient, nici un părinte nu își dorește să îi moară copilul, însă inconștient poate să îi prescrie un asemenea destin. În înțelepciunea populară exista o vorbă care spune cam așa: „blestemul de mamă nici preotul nu îl dezleagă”. Acest blestem e denumit în Analiza Tranzacțională „cartof fierbinte”, care influențează generații întregi. De foarte multe ori copilul suportă consecințele relației toxice între bunici și părinți. În popor se spune că „păcatele” se transmit până la a șaptea generație. „Păcatul” de

fapt nu e decât un „cartof fierbinte”, care poate să se transmită de la bunici la nepoți.

Vorba bătrânească „părinții fac, copiii trag” sau „Părinții au mâncat aguridă și copiilor li s-au sterpezit dinții” demonstrează puterea acestui mesaj otrăvit.

La spital vin multe persoane destul de anxioase cu copii mici, foarte preocupate de boala copilului lor, care rareori este gravă. Când fac anamneza și întreb de sarcini pierdute sau doliu în familie, multe spun: „da, a decedat acum șase luni bunicul sau am pierdut o sarcină însă am trecut repede peste și acum ne bucurăm de copilul acesta”. Culmea este că această trecere „peste” așa de rapidă face ca acel copil să fie bolnav și ca părinții să se anxietizeze la orice semn de boală a copilului. Când o familie nu își trăiește pierderile, devine foarte vulnerabilă la orice semn care reamintește de pierderea din trecut. Familia va face din țăntar armăsar la orice mic semn de boală a copilului viu, deoarece ei au teamă de pierdere din trecut, pierdere pe care nu au trăit-o. Simptomele copilului nu arată uneori decât doliile netrăite ale familiei. Din păcate, tocmai această anxietate puternică a unuia dintre părinți sau a ambilor îl face pe copilul supraviețuitor să fie bolnav. Dacă mama și-ar trăi doliul la modul autentic și profund, copilul nou ar fi mult mai sănătos și mai neîmpovărat. El este dublu împovărat, de spectrul copilului mort și de durerea părinților săi.

Fiecare persoană trece prin doliu în felul său. Este important să trecem prin doliu; deși e un proces dureros, este foarte necesar și sănătos. Nu este nevoie să fi avut un trecut foarte dureros ca să ne conștientizăm emoțiile, sentimentele, să le acceptăm și să le înțelegem. Chiar și o persoană echilibrată psihologic trece de câteva ori în viață prin pierderi. Pentru acele pierderi are nevoie să treacă prin doliu. Și pentru o pierdere a unei jucării sau bijuterii este nevoie de a face traviul de doliu.

Omul occidental este obișnuit în genere să vorbească despre pierdere numai în condițiile în care are un deces în familie, când se desparte de vreun partener/parteneră, când iese la pensie, neluând în seamă alte pierderi: pierderea unui inel, pierderea unui zâmbet, pierderea timpului, pierderea statutului social, pierderea încrederii în sine, pierderea sănătății, pierderea stimei de sine sau imaginii despre propriul corp, pierderea unui gând frumos, pierderea tinereții.

Societatea occidentală a pierdut contactul cu ritualurile străvechi de jelire. Astfel oamenii care trec printr-o pierdere au diverse convingeri disfuncționale, deloc constructive, referitoare la trăirea doliului. Doliile patologice, depresiile care apar după doi ani de la decesul cuiva, adicțiile (fumat, alcool, drog, sex, mâncare, muncă) nu arată decât că doliul nu a fost trăit real, ci doar simulat. Pentru a trece bine prin doliu avem nevoie să ne rezolvăm unele evenimente din trecut în care noi, supraviețuitorii, și persoana decedată, pierdută din viața noastră, am luat parte.

Cristiana Levițchi

Bibliografie

- Cristiana Alexandra Levițchi, Toma Clara *Vorbe fără Glas. Cum facem față pierderilor, separărilor și violențelor din viața noastră*, București, Ascendent, 2009
Shulman Bernard H; Mosak M. Harold H, Ph. D, *Manual for Life Style Assessment, Accelerated Development A member of the Taylor & Francis Group*, Bristol, 1990, 1995
Stewart, Ian; Joines, Vann - *AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacțională*, Editura Mirton, Timișoara, 2004

Interviu Adriana Cosma

CONFERINȚA ARAT 2012



Adriana Cozma

Adriana, anul acesta tu ai fost motorul în organizarea celei de-a noua Conferințe Naționale de Analiza Tranzacțională. Cum te-ai decis să te ocupi de acest proiect? Ce te-a motivat?

M-am gândit de ceva timp la organizarea unei conferințe. Nu m-am gândit că va fi cea de AT. Am participat la conferința AT în 2011 la București și mi-a plăcut. M-am gândit că e o oportunitate bună să o organizez la Timișoara. Fiind și secretara organizației, mi s-a părut o idee bună să intru în contact cu oameni noi.

Ai fost acolo trup și suflet, muncă, entuziasm, colaborare, relaționare. Ce au însemnat aceste energii?

Wow, multă energie și determinare. Am lucrat în echipă. A fost greu și plăcut. Am construit un eveniment împreună, care a fost bine primit de comunitate și asta a contat foarte mult.

Poți să ne împărtășești câte ceva din culisele organizatorilor? Momente grele, momente frumoase....

Am nevoie și de contribuția Amaliei aici. Ce-mi aduc eu aminte acum e de un moment în care am aflat seara că sala de la Facultatea de Psihologie

nu mai e disponibilă datorită reparațiilor în curs și că e nevoie să ne mutăm la Universitate pentru workshop-urile din ziua a doua. Când am ajuns la poarta Universității, am aflat că aveam nevoie de hârtie semnată de la Decan. Cu câteva telefoane dis-de-diminează am reușit să obținem cheia sălilor. Pe de altă parte, toți voluntarii au anunțat în dimineața respectivă că au probleme și întârzie. Așa că ne-am împărțit Amalia și cu mine între cele două locații, cu transport de termosuri, cafea, sticksuri etc. Daniel a intervenit și el cu back-up și până la urmă am reușit să facem tranziția la timp. Din păcate, nu toți participanții au ajuns să fie informați de schimbare.

Un moment amuzant a fost în timpul unui workshop ținut de unul dintre trainerii români, la care a participat Matthias și îi traduceam. La un moment dat el a închis ochii și eu am continuat să traduc. După un timp scurt, i-a deschis și a zâmbit, mi-a spus că pentru un moment vocea mea l-a adormit.

Cum s-a stabilit tema conferinței? Dar invitații?

Prima dată cred că am discutat în CD și pe listă care ar fi trainerii preferați de comunitate și am primit niște propuneri. În ordinea preferinței, i-am contactat. Au fost mai multe nume care aveau contracte în perioada respectivă. Un alt criteriu era să fie specializați pe mai multe arii din AT. Ne doream să abordăm cât mai multe din aspectele AT pe zona clinică, consiliere, organizațională și educațională. Așa am ajuns la Matthias Sell. I-am scris și mi-a răspuns. Propunerea despre Analiza tranzacțională relațională se vehicula deja ca și subiect de interes, așa că l-am întrebat dacă e dispus să ne furnizeze un material pentru pre- sau post conferință, și pentru conferință.

Matthias avea restricții de dată, urma să plece direct la Salonul din România, așa că am folosit materialul pentru preconferință.

Al doilea nume a fost Birgitta Heiller, un nume cu rezonanță pentru comunitatea AT.



Eu personal am plecat de la această conferință cu multă energie pozitivă, multe informații și satisfacții, care a fost starea ta în calitate de organizator?

M-am simțit re-energizată de conferință. Am crezut de câteva ori că voi adormi, dar nu s-a întâmplat. În schimb am dormit mult după conferință. Am fost mulțumită de rezultat și de feedback-ul primit de la oameni.

Acum despre tine: de cât timp ești în relație cu Analiza Tranzacțională? Ce înseamnă pentru tine această școală? Cum folosești AT-ul?

Cochetez cu AT-ul încă din 2005 când am început să merg la workshop-uri. Am ajuns întâmplător căutând un trainer bun de leadership. Am auzit de John Parr care ținea un workshop de 1 decembrie în Timișoara și am decis să particip indiferent de subiect. Era vorba de

terapia de cuplu. Acel moment mi-a schimbat viața. Am început să merg și la alte workshop-uri și alți traineri și am învățat foarte mult. Vin din zona IT, și AT-ul îmi place pentru că e bine structurat. Conceptele se pot învăța ușor și de cei care nu sunt formați în psihologie și mi s-au părut destul de intuitive. Beneficiul e mare, unele schimbări se produc imediat, pentru altele e nevoie de timp. M-au ajutat în viața profesională foarte mult aspectele legate de dinamica grupului.

Tema acestui număr de newsletter este „Scenariul sau povestea de viață”. Poți să ne spui despre povestea ta de viață, cum te regăsești în script?

Am crescut într-un mediu care valorizează dezvoltarea multilateral și independent, dezvoltarea de supraom care poate să facă orice, oriunde, oricând și e capabil să fie și bărbat și femeie. Un fel de iron woman. Opusul e nul. Mă ajută uneori atitudinea asta în jobul meu de manager de corporație, dar nicidecum în viața personală. Mi se spune des: aici nu esti manager. Am desconsiderat modelul feminin și am ales un model de superman, un comportament mai mult androgen. Am fost în competiție cu băieții mai tot timpul. Acum învăț partea celalaltă și recunosc că nu e ușor deloc să schimb ceva implementat adânc. Uneori rănesc fără să-mi dau seama, intru cu „buldozerul” să-mi ating obiectivul. Asta îmi creează multe bătăi de cap mai ales în relații. Uit să-mi asum rolul meu feminin din relație.

Am învățat în această formare că totul este legat de scenariu, o să mă opresc la spațiul relațional care a fost și tema conferinței, cum crezi că are de-a face cu scriptul?

Acum, îmi aduc aminte de o discuție cu un prieten specializat pe studiul relațiilor. Imi spunea că orice comunicare se întâmplă în spațiul relațional. Calitatea comunicării impactează relația. Creșterea eficienței comunicării duce înspre creșterea calității relației, duce spre intimitate și crește calitatea vieții. E o relație directă. Acest subiect cred s-a regăsit din plin în diverse forme în cadrul conferinței. Eu cred că scriptul este despre ce aducem noi în spațiul relațional, modul în care comunicăm. Cred că efectele negative se văd cu preponderență când suntem în distress.

Mulțumesc că ne-ai răspuns la întrebări și mulțumesc că te-ai ocupat de conferință. Ai făcut o treabă foarte bună pentru comunitate.

ANALIZA UNOR ASPECTE CULTURALE ROMÂNEȘTI

Din experiența unui psihoterapeut



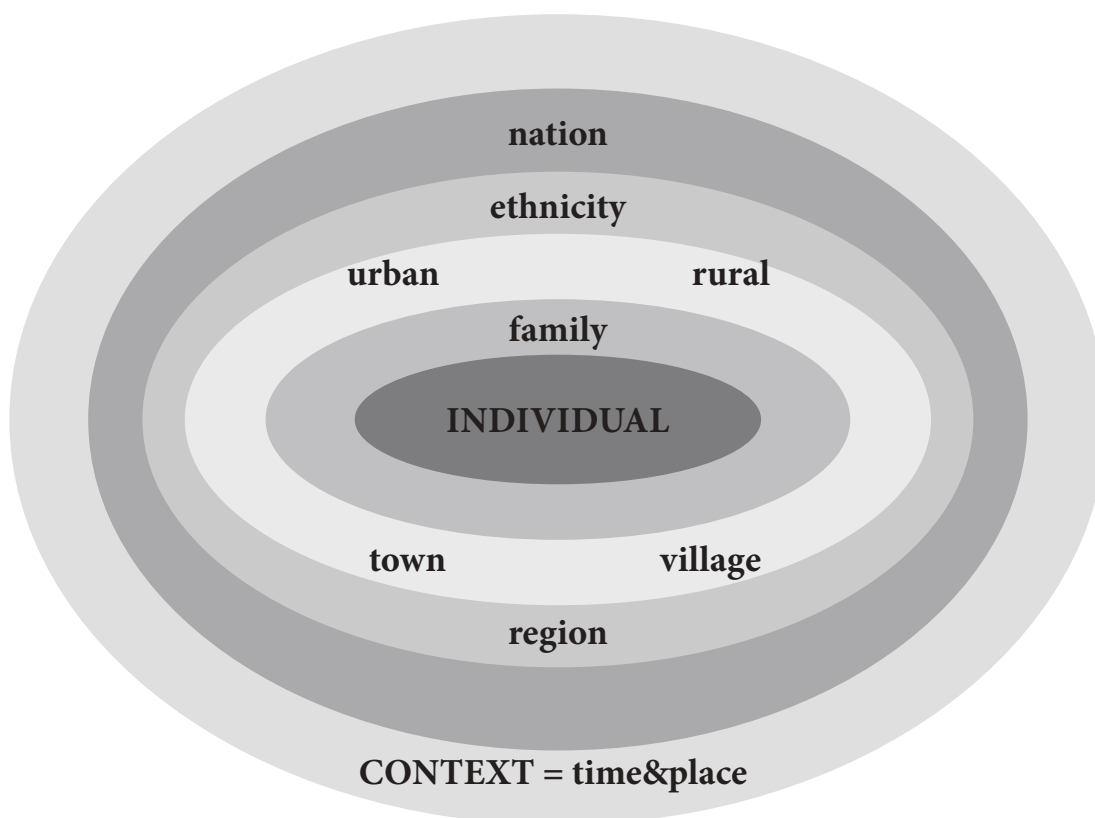
Gabriela Popescu

PĂRINTELE CRITIC

Părintele critic este un termen din Analiza Tranzacțională care se referă la acea parte din noi care se comportă într-un mod critic, arogant, desconsiderator. Atunci când criticăm pe cineva sau ceva spunem că suntem în starea eului de Părinte critic.

De câte ori țin câte un atelier sau workshop, destul de des printre participanți se află cel puțin o persoană care are un comportament critic și cârcotaș. Unii dintre ei recunosc că sunt critici, aroganți, dar nu văd nici un motiv să schimbe asta.

Întâlnesc mult „trebuie” în munca mea. „Trebuie” pentru că așa spune societatea, pentru că așa face toată lumea, pentru că așa e frumos, etc. Uneori acest „trebuie” dă tonul în viața oamenilor, alteori energia se află în Copilul rebel sub forma lui „nu vreau”, „nu am chef”, „mi-e lene”. Se întâmplă ca momentul în care apelează cineva la terapie să fie exact când acesta se află într-un conflict interior, într-un conflict între „trebuie” și „nu vreau”, într-un conflict între Părintele critic interior și nevoile din Copil.



NEVOILE NARCISICE TIMPURII

Trăim într-o lume de copii în care căutam un model parental care să ne satisfacă nevoile de copii. Nevoile specifice de dezvoltare neâmplinite în copilarie au consecințe în viața noastră ca aduți.

Vasile Dem Zamfirescu scrie în cartea „Nevroza balcanică” despre deficitele narcisice timpurii: „...specifică pentru români este prelucrarea defectuoasă a conflictelor narcisice, generate de deficite narcisice timpurii. Astfel de tulburări ale sentimentului valorii proprii se exprimă mai ales prin depresie, lipsa bucuriei de a trăi, hipersensibilitate față de lezările narcisice, rușine ...”

DOLIUL. O MARE DE LACRIMI NEPLÂNSE

Trăim într-o societate unde este multă tristețe neexprimată. Par să fie multe lacrimi „neplânse” și dolii nefăcute.

Trăim într-o societate unde este multă tristețe neexprimată. Par să fie multe lacrimi „neplânse” și dolii nefăcute.

De multe ori în societatea noastră persoanele care trec prin doliu se simt izolate cu durerea lor. Cei din jur le transmit de multe ori mesaje că este timpul să meargă mai departe și că trebuie să fie puternici. Și atunci, cel aflat în doliu se închide în sine, se izolează de lume pentru că nu poate merge mai departe, pentru că el încă suferă și nu este pregătit să meargă mai departe. Cei din jur însă pot simți că pentru cel aflat în doliu ei nu mai sunt importanți, că aceștia nu îi mai pasă de ei și atunci consideră că procesul de doliu a ținut destul.

De multe ori motivul pentru care aceștia nu pot accepta procesul

de doliu este că ei au la rândul lor un doliu neîncheiat, un doliu dureros față de care s-au îndepărtat, pe care l-au reprimat. Asta până când cineva care este în doliu le poate retrezi durerea pierderii lor și ca să se protejeze stau departe de cel aflat în doliu ca să nu se „molipsească”.

Cu cât am fost mai atașați de cineva, cu atât doliul este mai intens, mai dureros. Însă este un proces necesar. Doar trecând prin doliu putem să creăm noi relații, să ne reatașăm de alți oameni, să formăm noi legături.

ETICHETA „EȘTI NEBUN”, „EȘTI CU CAPUL”

Numai „nebunii” apelează la psihoterapie. Dacă apelezi la un psihoterapeut ești „nebun”, „ești cu capul”.

Este o credință destul de des întâlnită în societatea noastră. Dar ce înseamnă a fi „nebun”? A fi „nebun” are o conotație peiorativă în societate. La nivel social a fi „nebun” reprezintă ceva de neacceptat. Conform DEX online a fi nebun înseamnă: „Om care suferă de o boală mintală, alienantă, dement”, „Persoane care suferă de tulburări psihice grave”.

Boala mentală din perspectivă transgenerațională nu este altceva decât multă durere cronică care nu a fost abordată, al cărei sens și rădăcini nu s-au găsit și ea se perpetuează de-a lungul generațiilor. Poate avea în spate o faptă foarte dureroasă, de neacceptat în sistemul familial. Durerea netratată se cronicizează și se poate transmite mai departe generațiilor următoare. Boala mentală este produsul a mai multor generații. Freud spunea că sunt necesare două – trei generații pentru a „fabrica” un psihotic.

De unde conotația peiorativă?

Pentru a înțelege de ce a fi „nebun” trezește teamă în oameni o să mă întorc la începuturile psihiatriei în România.

A fi considerat nebun înseamnă să fii închis cu forța într-un azil, azil aflat în afara orașului. Înseamnă să fii exclus de societate, să nu fi acceptat: „...bolnavii mentali – „nebunii” – erau neliniștiți sau agitați, faptul nu se prea vedea la lumina vieții sociale, căci erau închiși în spațiile de claustrare ale azilelor. Acestea aveau gratii la ferestre, ușile se încuia bine cu cheia, în jur erau ziduri, iar așezarea lor era în afara orașelor.” (Lazarescu, pag 8, 2013)

Durerea psihică este exclusă de societate. Este împinsă la marginea societății, ascunsă. Cei care suferă de tulburări mentale trebuie ținuti la distanță ca să nu „contamineze” și pe alții, să nu trezească propria suferință interioară.

Durerea psihică este exclusă de societate. Este împinsă la marginea societății, ascunsă. Cei care suferă de tulburări mentale trebuie ținuti la distanță ca să nu „contamineze” și pe alții, să nu trezească propria suferință interioară.

Deși în anii 60 -70 „a crescut interesul față de viața interioară a bolnavului psihic, față de fragilitatea sa sufletească, care dacă nu e luată în considerare, ci tratată cu rejecție și paternalism, accentuează simptome inițial minore, putând duce la cronicizare.” (Lazarescu, pag 13, 2013), încă în societate, în conștiința oamenilor există această respingere a celor care au o suferință sufletească. Însuși individul care are o suferință interioară refuză să apeleze la un specialist pentru că durerea în sine este etichetată ca „fiind nebună” și „nebunii” sunt marginalizați, excluși, respinși.

O altă rădăcină a sensului peiorativ, a temerilor legate de eticheta „ești nebun” poate fi și în folosirea psihiatriei în comunism ca mod de persecuție politică. Cei care se împotriveau comunismului erau „închiși” în spitalele de psihiatrie și considerați a fi „nebuni”.

Un alt aspect pe care l-am observat este că unii oameni care nu pot conține teama, furia, stresul celui cu care au o interacțiune îi aruncă într-o doară „ești cu capul ...” atunci când celălalt își manifestă stresul, teama, furia. Ceva este în neregulă cu celălalt, dacă manifestă așa emoții puternice. Pare să fie un mod de a se proteja de încărcătura emoțională a interlocutorului, de propriile emoții neasumate și neconținute pe care vrea să le țină în continuare ascunse.

Când însă suferința este prea mare și nu o mai pot ignora, abia atunci, poate, persoana în suferință caută suport. Nu că vrea asta, ci că nu mai știe ce să facă.

Cu un astfel de trecut încă în societatea actuală a fi considerat „nebun” trezește teamă. A avea o suferință psihică trezește teamă și este de neacceptat.

Psihoterapia poate să te ajute dacă treci printr-o suferință psihică. Nu are ca scop să te excludă, să te respingă, să te judece pentru că suferi. Psihoterapia te poate ajuta să vindec această suferință sufletească.

Așa cum, dacă suntem bolnavi mergem la medic și acesta ne dă un tratament și ni se pare firesc să fie așa, dacă ne doare măseaua mergem la stomatolog, așa și când avem o suferință sufletească, putem apela la un psihoterapeut.

Gabriela Popescu

Bibliografie

- Ruxandra Cesereanu (coordonatoare volum), *Comunism și represiune în România. Istoria tematică a unui fratricid național*, Editura Polirom, 2006
 Patrice Van Eersel, *Mă dor strămoșii: Psihogenealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul*, Editura Philobia, 2011
 Glen O. Gabbard, *Tratat de Psihiatrie Psihodinamică*, Editura Trei, 2007
 Prof Dr. Mircea Lăzărescu *Medicina psihiatrică la cumpăna dintre milenii*, Editura Victor Babeș, 2013
 Vasile Dem Zamfirescu, *Nevroza balcanică*, Editura Trei, 2012

INTERNATIONAL TRAINERS MEETING

Am început cu mari emoții. La întâlnirea din martie cu Sabine Klingenberg (președinta EATA), când am ales și stabilit locația pentru desfășurarea ITM, aveam febră 40°. Ulterior, colaborarea cu ea, dar și cu ceilalți responsabili de evenimente, a fost foarte bună, „lină, caldă și prietenoasă”. La final am fost bucuroasă și sunt mândră de felul în care s-au desfășurat la București toate cele 4 acțiuni ale EATA sub egida "International Trainers Meeting".



Sorina Vrană

Primul eveniment a fost TEW, un workshop destinat celor care sunt CTA și se pregătesc să devină PTSTA, apoi Council Meeting urmat de 2 zile de examene. Simultan cu examenele a avut loc și adunarea generală a membrilor EATA, dar și cea a președinților asociațiilor naționale. Abia la final a fost ITM, un eveniment în cadrul căruia trainerii au identificat eventuale dificultăți pe traseul formării/ certificării în cadrul EATA, dar și posibile soluții/ alternative.

Unul dintre principalele motive pentru care am ales să mă implic în organizarea ITM a fost creșterea vizibilității ARAT în cadrul EATA, astfel încât ARAT/ România, în cel mai scurt timp posibil, să devină locație de examene. Acest lucru ar însemna ca membrilor asociației noastre să le fie mai ușor și mai accesibil să-și susțină examenele de certificare (CTA, PTSTA, etc.). Pentru mine, în plan personal, a fost un exercițiu de creștere și dezvoltare. Cu un an în urmă mi-am dorit să organizez un alt eveniment din cadrul ARAT. O serie de blocaje de comunicare m-au determinat să renunț atunci. În 2012 am reconsiderat poziția mea și pe cea a celor cu care urma să colaborez, astfel încât am decis să mă implic în acest nou proiect al asociației. Am reușit astfel să-mi confrunt unul dintre patternurile relaționale și să-mi demontez o falsă credință.

Odată cu participarea mea la acest proiect am învățat că este foarte important să verifici/ clarifici cu ceilalți. A fost nevoie să gestionez o seamă de așteptări ale participanților (acces gratuit la piscină), care nu aveau legătură cu evenimentul în sine. O adevărată provocare a fost să integrez în cadrul meu de referință diferite versiuni ale limbii engleze, căci au fost participanți din Spania, Italia, Franța, Germania, Olanda. Dar acest lucru a contribuit la creșterea numărului de prieteni din comunitatea europeană AT.

Au existat și ceva probleme, legate de estimarea numărului de participanți. În funcție de această estimare a fost aleasă locația (Rin Grand) și săli cu anumite caracteristici (suprafață, număr de locuri). De aceea a fost nevoie să renegociem contractul chiar în timpul desfășurării evenimentelor. Faptul că noi am gestionat orice problemă apărută pe parcurs, le-a creat participanților confort și o atmosferă propice sesiunilor de lucru în care au fost implicați.

Toate acestea nu ar fi fost posibile fără munca celor care au scris și transmis în timp util aplicația către EATA, astfel încât noi ARAT să putem organiza evenimentul. O contribuție însemnată au avut-o și voluntarii (prin dorința de implicare și inițiativele pe care le-au avut). Aceștia au fost prezenți (așa cum și-au ales) în fiecare dintre cele 11 zile ale evenimentului, iar participanții au primit informații despre oraș, locuri de vizitat, restaurante și au avut chiar ghizi de ocazie.

Iată o parte din feed-back-uri: "friendly atmosphere", "well organized, warm environment", "not to be afraid of south east countries". De aceea consider că organizarea ITM este un succes al ARAT și o dovadă a faptului că doar dacă ne implicăm putem construi lucruri durabile.

Școala de vară 2013: SCENARIUL DE VIAȚĂ – DE LA SCHIMBARE LA VINDECARE



Ane-Mary Ormenișan

Suntem deja în noiembrie, însă eu mă întorc – printr-o reverență a sufletului – în august, acolo unde memoria mea afectivă a „așezat” cu delicatețe amintirile din timpul Școlii de vară, ea însăși devenită pentru mine ... „o poveste de viață”!

Retrăiesc cu drag eferescența nerăbdătoare a călătoriei de început, în care am integrat cu nesaț priveliștile strălucitoare ale localităților prin care-am trecut... Mierea zilei s-a revărsat până seara târziu, când ne-am întâlnit cu toții pentru deschiderea „oficială” a Școlii...

Am fost patrusprezece: curioși, entuziaști, implicați, responsabili. Determinați să ne bucurăm din plin de frumusețea aproape regală din jur și desigur, de energia specială oferită de fiecare dintre noi: organizatori, participanți și traineri.

Am petrecut împreună un timp de calitate pe care îl regăsesc – nostalgică – în bogăția subtilă a nenumăratelor emoții pe care le-am simțit... De la micul dejun „gustat” spectacular în lobby sau în grădină, până la „lucrul cu sine și cu ceilalți” experimentat cu succes în fiecare zi - ori chiar până la călătoriile spontane sau „petrecherile” de seară – am trăit intens și am învățat dezinvolt, rămânând în energia AT în toată această vreme...!

Am reîntâlnit-o pe Anne-Marie Linnenkamp (TSTA-P) mai degajată ca niciodată, cu un rafinament al metaforei neașteptat și cu o atenție pentru detaliul semnificativ de care mi-era dor...

Am înțeles de la ea că ... „dacă vei dori să vindeci un copac, va fi nevoie să-i tunzi coroana, să-i protejezi trunchiul, ori poate chiar să-i eliberezi rădăcina de pietre; dacă însă îi vei tăia din rădăcină, vei proteja coroana și vei elibera trunchiul, dar copacul nu va fi vindecat”...

Decodificând succint și nuanțat această asumptie, Anne-Marie Linnenkamp a clarificat faptul că stimularea creșterii poate necesita uneori - înainte de vindecare - o „invitație” la o deformare suplimentară, fiindcă pentru schimbarea autentică și pentru însănătoșire

este necesară stimularea conștientizării, a spontaneității și a intimității în modalități specifice fiecărui domeniu al AT: consiliere, educațional, organizațional și psihoterapie. Pornind de la ce scria Eric Berne în 1966 - ”sarcina psihoterapiei este de a vindeca trecutul în prezent, pentru a îmbunătăți viitorul” – Anne-Marie Linnenkamp ne-a îndrumat pe toată durata celor trei zile de workshop atât cu scopul de a descoperi ce instrumente prin care putem promova și stimula însănătoșirea noastră și a celorlalți

există în fiecare domeniu, cât și pentru a explora câteva dintre sarcinile care le revin în acest context consilierilor, educatorilor, managerilor și psihoterapeuților.

Au fost excelente exercițiile experiențiale, clarificările referitoare la „physis”, meditațiile ghidate! S-a lucrat aplicat și profund, cu o temeinicie – inclusiv spirituală - care a depășit cu

... dacă vei dori să vindeci un copac, va fi nevoie să-i tunzi coroana, să-i protejezi trunchiul, ori poate chiar să-i eliberezi rădăcina de pietre; dacă însă îi vei tăia din rădăcină, vei proteja coroana și vei elibera trunchiul, dar copacul nu va fi vindecat...

mult cadrul relaxant al unei Școli de vară...!

Am și acum convingerea că perspectivele propuse de Anne-Marie Linnenkamp au creat un impact deosebit în conștiința cognitivă a participanților, permițând - în timp - organizarea sistematică a datelor, faptelor, informațiilor și - desigur - a emoțiilor...!

Workshop-ul intensiv susținut de Cezara Dașu (PTSTA-P) a avut ca temă „Etapile dezvoltării și influența lor asupra scenariului de viață”, iar ca obiective esențiale:

- prezentarea perspectivei lui Pam Levin asupra ciclurilor de dezvoltare;
- realizarea corelațiilor dintre stadiile dezvoltării și scenariul de viață;
- înțelegerea corespondenței dintre fazele dezvoltării identificate de Pam Levin și alte paradigme similare;
- facilitarea autoevaluării participanților pe marginea achizițiilor provenite din diferitele stadii de evoluție și conștientizarea influenței lor asupra propriului scenariu de viață;
- evidențierea utilității modelului în contextul terapeutic și în alte circumstanțe specifice;
- introducerea tehnicilor de intervenție pentru stimularea reluării procesului de creștere și vindecare.

M-am bucurat s-o redescopăr pe Cezara maturizată profesional în mod spectaculos, meticuloasă în abordare, de o seriozitate extremă, brillantă în consistența expunerii și a materialelor oferite spre studiu.

Am „prelungit” în exercițiile propuse de ea curiozitatea de a descoperi elemente încă insuficient experimentate anterior și aspecte ale teoriei pe care nu le aprofundasem. La fel ca ceilalți participanți, mi-am dorit să integrez în proces toate semnificațiile subtile identificate și să-mi clarific insight-urile într-o manieră care să-mi permită să conștientizez din ce în ce mai mult...! Am reușit cu adevărat!

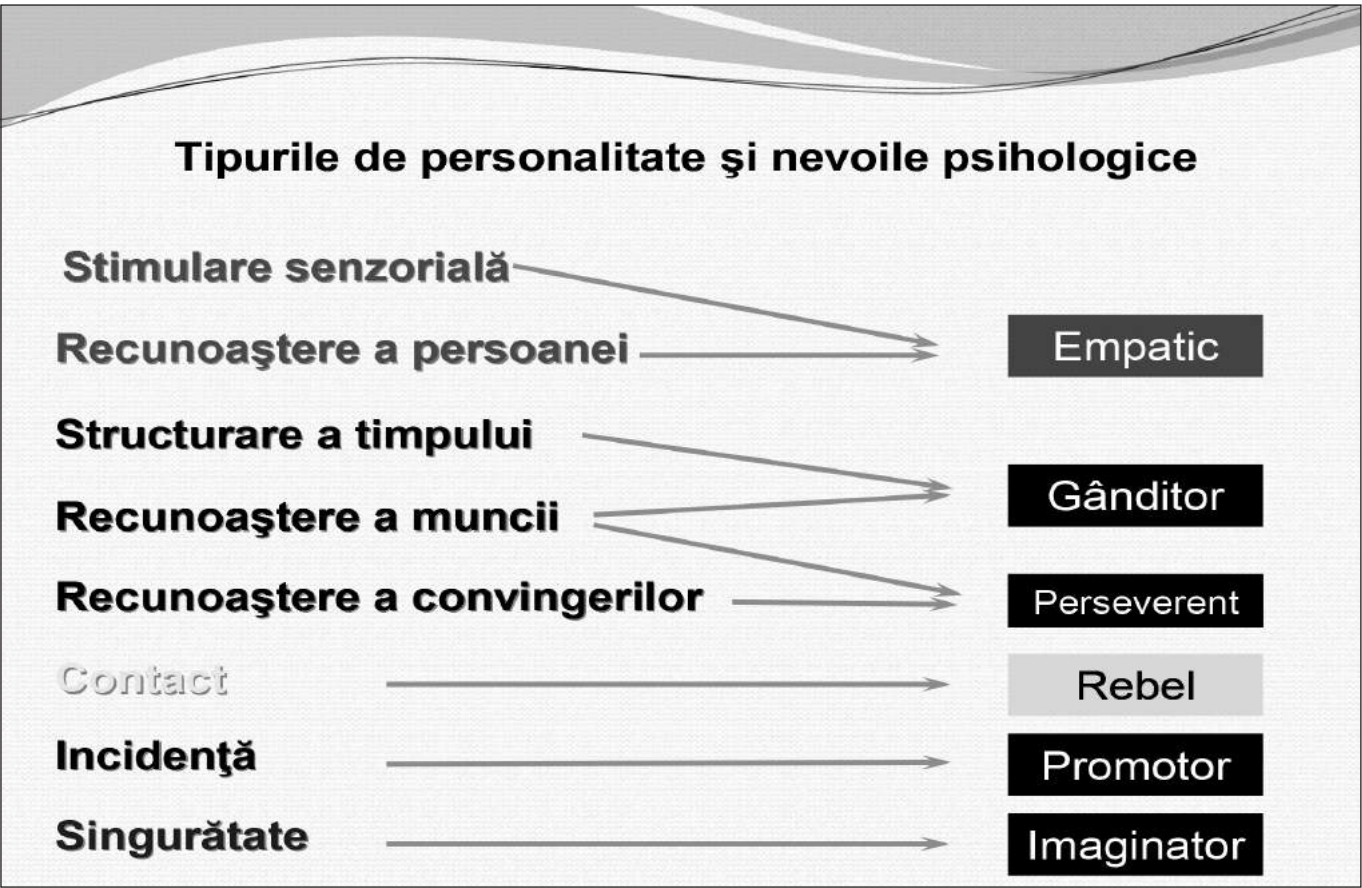
Eu am ales să descriu Modelul Procesului de Comunicare® (PCM) ca fiind în primul rând o experiență de viață „trăită” cu energia specială a prezentului, în care participanții interacționează cu autenticitate, deschidere și deplin respect!

Am facilitat primul contact prin reconectarea la permisiunile fundamentale recomandabile în AT:

Este OK:

- **să fii tu însuși**, cu punctele tale forte și cu slăbiciunile care te definesc într-un anumit moment dat al evoluției tale.
- **să te simți confortabil cu tine**, chiar și atunci când faci greșeli ori nu cunoști toate răspunsurile.
- **să faci lucrurile în ritmul tău**, fără să exerciți presiune asupra ta și fără să accepți presiunea exercitată de cei de lângă tine.
- **să fii respectuos față de tine**, cu aceeași măsură cu care ești astfel față de cei cu care ai construit relații.
- **să fii talentat, receptiv și să ai succes**.
- **să schimbi ceva la tine dacă-ți dorești**, conștientizând faptul că nu ai niciun drept sau putere ca să-i schimbi pe ceilalți.
- **să-ți asumi responsabilitatea pentru deciziile și pentru faptele tale**.
- **să dorești ca ceilalți să învețe și să crească**, fără să aștepti ca acestea să se întâmple cum și când vrei tu.
- **ca și ceilalți să câștige**.
- **să conștientizezi propria ta putere și s-o folosești**, fără să aduci prejudicii celorlalți.

Într-o abordare bazată pe exerciții dinamice, am prezentat nevoile psihologice ale celor șase tipuri de personalitate identificate de Taibi Kahler, explicând că atunci când acestea nu sunt împlinite în mod pozitiv, oamenii procedează în așa fel încât să le împlinească în mod negativ. Am continuat prin a clarifica faptul că nevoile psihologice reprezintă direcții de atenție și dorințe motivaționale innăscute care se cer împlinite pentru ca o persoană să funcționeze eficient și productiv, fiecare tip de personalitate având nevoi psihologice diferite.



În orele pe care le-am avut la dispoziție am parcurs succint câteva dintre aspectele teoretice esențiale:

- cunoscând percepțiile, punctele forte și vulnerabilitățile, canalele de comunicare preferate și nevoile psihologice specifice fiecărui tip de personalitate, oamenii își pot adapta cu succes comunicarea în funcție de acestea.
- fiecare tip de personalitate are puncte forte caracteristice pe care le manifestă în timpul comunicării, iar frecvența expunerii acestora de către o persoană oferă indicii clare cu privire la tipul ei de personalitate predominant.
- avem cu toții cele șase tipuri de personalitate evidențiate în Modelul Procesului de Comunicare® și le folosim în proporții diferite, în funcție de context, interlocutor ori situație.
- există 720 de combinații posibile pentru ordinea tipurilor de personalitate în condominium (structura pe care orice om o construiește pentru sine - în mod inconștient și în funcție de anumiți factori - până în jurul vârstei de șapte ani, după împlinirea căreia rămâne definitivă pentru întreaga existență).
- beneficiile speciale pe care ni le oferă PCM® constau atât în predictibilitatea comportamentelor noastre din timpul interacționării cu ceilalți, cât și în măsurarea efectivă a caracteristicilor specifice tipurilor de personalitate pe care alegem să le exprimăm preponderent.

Deși avem toți intuiție, aceasta făcând parte din înzestrarea noastră „naturală” încă de la naștere - puțini reușim totuși să beneficiem de ea, cu toate că suntem capabili și că ne-ar putea fi de un real ajutor, creând un impact pozitiv în viețile noastre.

Am admirat cu inefabilă emoție implicarea asumată a participanților, iar astăzi încă mai port în gând amintirea curiozității lor de a experimenta „ineditele” exerciții...!

În ultima zi de activitate a Școlii de vară ne-am „dat întâlnire” cu Intuiția, „frumoasa necunoscută”...!

Ne-a însoțit în această „călătorie” aproape inițiată de Aurel N.A. Mocanu (facilitator de Constelații familiale), cel care ne-a înlesnit

cunoașterea unora dintre modalitățile de relaționare cu „zona intuitivă” de-a lungul timpului, invitându-ne la deschidere personală către acest „spațiu” interior...

Am înțeles – pe durata workshop-ului pe care l-a condus – că încă de la căutătorii de înțelepciune ai Antichității ori de la savanții enciclopedici ai Renașterii și până la „pionierii” psihoterapiilor moderne sau ai abordărilor holistice contemporane, transcendența dinspre tradițional-intuitiv către rațional-modern a fost mereu prezentă la persoanele care s-au simțit atrase de profesiile care implică sprijinirea celorlalți...

Ne-a fost clarificat faptul că – deși avem toți intuiție, aceasta făcând parte din înzestrarea noastră „naturală” încă de la naștere – puțini reușim totuși să beneficiem de ea, cu toate că suntem capabili și că ne-ar putea fi de un real ajutor, creând un impact pozitiv în viețile noastre.

Invitându-ne să ne „dăm voie” să fim „surprinși” de claritatea și puterea propriei intuiții, Aurel ne-a propus un „registru” de exerciții experiențiale profunde, la sfârșitul cărora acceptarea și conștientizările noastre s-au întregit.

Cu emoțiile prelungite în tăceri introspective am încheiat sesiunile de lucru ale Școlii de vară, permițând Eului interior să primească bucuria „rotundă” a tuturor cunoștințelor adăugate proceselor psihologice trăite. Și a fost...BINE!

În această „călătorie specială” ne-au însoțit cu dedicare, discreție și entuziasm organizatorii Anca Coman (Președintă ARAT) și Ioana-Iulia Mocanu (Manager de Proiect), adăugând confort relațional frumuseții locurilor și „căminului călduros” în care am fost găzduiți.

Au trecut ... săptămâni, iar mie mi se întâmplă uneori – dimineața - să mă aștept să-i zăresc pe toți alături de mine, la masă, pregătindu-ne pentru ... încă o zi...!

Iubesc modul în care vârsta biologică nu conturează vreun hotar între generații în comunitatea AT din România și aștept să ne dorim să fim împreună în astfel de „Școli” din ce în ce mai mulți dintre noi...!

Așadar ... „pe curând”, cu o reverență a sufletului...!

Ane-Mary Ormenișan
trainer certificat PCM®

CARACTERUL INCONȘTIENT AL SCENARIULUI DE VIAȚĂ. O abordare psihanalitică



Aurelia Vasile

Aristotel spunea că „suntem ceea ce facem mereu; prin urmare, excelența nu e o acțiune, ci o obișnuință”. O parte din inconștientul nostru are legătură cu obișnuințele și cu deprinderile perceptive și motorii.

Plecând de la caracterul inconștient și decizional al scenariului de viață, în care copilul decide propriul plan de viață sub influența mediului și a părinților, ne punem întrebarea cum putem accesa propriul scenariu și cum putem schimba un scenariu perdant (hamartic) sau non-câștigător într-un scenariu câștigător.

Decizia pe care o ia copilul mic până la patru ani reprezintă cea mai bună strategie de supraviețuire într-o lume deseori ostilă. Însă aceste decizii din scenariu se iau pe baza emoțiilor și a realității percepute de copilul mic și vulnerabil fizic, pentru care lumea este populată de uriași înfricoșători. Un copil mic nu gândește și nici nu resimte emoțiile ca un adult, astfel că deciziile din scenariu pot fi adesea extreme.

Ajunși la vârsta maturității, noi purtăm aceste informații timpurii, fie că suntem conștienți sau mai puțin conștienți de acest lucru. Se pune întrebarea unde sunt stocate aceste informații și când apelăm la ele? Ca

adulti, în situații stresante apelăm inconștient la aceste strategii pe care le-am ales când eram copii pentru a rezolva probleme de bază rămase nesoluționate în copilărie. Deși intrarea în scenariu se face în mod inconștient, există doi factori care ne ajută să identificăm intrarea în scenariu: când situația de aici-și-acum este percepută ca stresantă și când există o anumită asemănare între situația de aici-și-acum și o situație stresantă din copilărie.

Plecând de la caracterul inconștient și decizional al scenariului de viață, în care copilul decide propriul plan de viață sub influența mediului și a părinților, ne punem întrebarea cum putem accesa propriul scenariu și cum putem schimba un scenariu perdant (hamartic) sau non-câștigător într-un scenariu câștigător.

Printr-un proces psihoterapeutic, putem ajunge să conștientizăm propriul scenariu de viață, descoperind care au fost deciziile noastre timpurii, având posibilitatea de a redecide.

Berne scria: „Scenariul este ceea ce persoana a planificat să facă în copilăria timpurie, iar cursul vieții este ceea ce se întâmplă de fapt”. Cursul vieții este rezultatul interacțiunii a patru factori: ereditatea, evenimente exterioare, scenariu și deciziile autonome. Însă cum știm dacă acționăm după deciziile din scenariu sau după deciziile autonome?

Conștiința noastră ne permite să gândim și, în același timp să ne observăm procesul de gândire. Mentea conștientă ne face capabili să prelucrăm gânduri și informații conștiente. Toate elementele care ne alcătuiesc – gândurile, visele, amintirile, sentimentele – ceea ce numim „eu”, sunt inscripționate în miliardele de celule cerebrale. Celule nervoase care ne conturează ca indivizi se află într-un proces de permanentă organizare. Neurologic, suntem rezultatul unor repetate schimbări operate de nenumărați stimuli din lumea înconjurătoare. Însă, noi, oamenii, suntem dotați cu capacitatea unică de a ne schimba. A ne schimba înseamnă a avea o altă conștiință și a ne deprinde organismul să urmeze o nouă direcție. Dacă ne putem modifica acțiunile curente, normale, inconștiente, cu ajutorul

conștientului, ne vom reorienta corpul către o nouă trăire a sinelui și a realității.

Orice lucru nou pe care dorim să îl învățăm, urmează patru pași de bază:

1. La început, suntem inconștienți de nepricepuți, nu știm nici măcar că nu știm;
2. Pe măsura ce începem să învățăm și conștientizăm ce dorim, devenim conștient nepricepuți;
3. Odată cu punerea în practică a ceea ce am învățat cu un anumit grad de efort conștient, ajungem conștient pricepuți;
4. Aplicându-ne conștientul asupra propriei demonstrații și repetând acțiunea, devenim inconștient pricepuți.

Pornind de la ideea centrală în psihanaliză, conform căreia noi nu suntem conștienți de o mare parte a vieții noastre psihice, putem înțelege de ce o mare parte din ceea ce percepem, gândim, visăm sau ne imaginăm, nu poate fi accesată direct prin gândire conștientă.

Pentru aducerea inconștientului nostru în zona conștientă, o metodă folosită în Analiza tranzacțională pentru descoperirea propriului scenariu constă într-un exercițiu de imaginație a unei povești din copilărie, a unei piese de teatru sau povestirea unui vis, în care imaginația este lăsată liberă, fără înțelegerea sau interpretarea sentimentelor sau gândurilor care apar în timpul exercițiului. Metoda folosită în psihanaliză pentru explorarea inconștientului este bazată pe asocierea liberă și interpretare. Obiectivul asocierii libere este de a lăsa

clientul să relateze toate gândurile care îi vin în minte și să se abțină de la exercitarea oricărei cenzuri sau dirijării lor, oricât de ușoară (Brenner, 1978; Kris, 1982).

Pornind de la ideea centrală în psihanaliză, conform căreia noi nu suntem conștienți de o mare parte a vieții noastre psihice, putem înțelege de ce o mare parte din ceea ce percepem, gândim, visăm sau ne imaginăm, nu poate fi accesată direct prin gândire conștientă. Uneori nu putem să explicăm ce anume ne motivează acțiunile.

Pentru a înțelege cum putem accesa inconștientul în procesul schimbării noastre, apelăm la conceptul de inconștient definit de Freud. El a folosit conceptul de inconștient în trei moduri: inconștientul refulat sau dinamic care nu include doar Se-ul, ci și părți ale Eu-lui care conțin pulsuni, mecanisme de apărare și conflicte inconștiente. În acest inconștient dinamic, informațiile despre conflicte și pulsuni sunt împiedicate să ajungă la conștiință de mecanisme de apărare puternice, cum ar fi refularea.

Pe lângă aceste părți refulate ale Eu-lui, Freud a postulat că și o altă parte a Eu-lui este inconștientă, care nu este refulată și nu are legătură cu pulsuniile sau conflictele inconștiente, dar care nu este accesibilă conștiinței. Întrucât acest inconștient are legătură cu obișnuitele și cu deprinderile perceptive și motorii, el intră în aria memoriei procedurale, motiv pentru care este denumit inconștient procedural.

Un al treilea termen folosit de Freud este inconștientul preconștient, care se referă la aproape toate activitățile psihice, gândurile și amintirile care pătrund în conștient. Potrivit lui Freud, puteam avea acces la evenimentele psihice de procesare propriu-zise printr-un efort de atenție, adică cea mai mare parte a vieții psihice inconștiente poate deveni conștientă sub forma cuvintelor și a imaginilor.

Dintre aceste trei procese psihice inconștiente, doar inconștientul procedural, pare să se plaseze în memoria procedurală (implicită) - care nu este întotdeauna ușor de verbalizat, însă poate fi folosită fără a o conștientiza.

Louis Sander, Daniel Stern și colegii lor de la Grupul de studiu Boston asupra procesului schimbării (1998), au subliniat faptul că multe din schimbările din procesul terapeutic nu se fac pe fondul insight-ului conștient, ci pe baza cunoștințelor și comportamentelor inconștiente procedurale (nonverbale). Aceeași autori au elaborat ideea potrivit căreia momente încărcate de sens - în interacțiunea terapeut-client - care reprezintă accesarea unor amintiri din memoria procedurală (implicită), duc la schimbarea strategiilor de acțiune și de

Memoria de lungă durată (procedurală și declarativă) duce la modificări în exprimarea genelor și la modificări anatomice ulterioare la nivelul creierului.

Modificările anatomice cerebrale apar de-a lungul întregii vieți și este posibil să ne modeleze atitudinile și caracterul.

relaționare folosite de client.

Inconștientul preconștient se ocupă de toate amintirile și gândurile și filtrează conștientul de inconștient.

Unele aspecte ale inconștientului preconștient sunt mediate de cortexul prefrontal, care este implicat în aducerea unor cunoștințe explicite în câmpul conștiinței. Cele două funcții majore ale cortexului asociativ prefrontal sunt integrarea informațiilor senzoriale și corelarea cu mișcările planificate.

Totodată, cortexul prefrontal este o componentă a sistemului de păstrare de scurtă durată a

informațiilor, inclusiv a celor stocate în depozitele memoriei declarative. Acest mecanism mnezic este esențial în aspecte aparent simple ale vieții, cum ar fi purtarea unei conversații, șofatul mașinii, adunarea unei liste de cifre. Există ipoteza conform căreia anumite aspecte ale memoriei de lucru (sau memoria de scurtă durată) sunt reprezentate la nivelul cortexului asociativ prefrontal și că reamintirea oricărei informații din memoria declarativă (explicită) – reactualizarea de la nivelul preconștientului la nivelul conștientului – necesită memoria de lucru. Acest lucru a condus la ideea că, în condiționarea pe termen lung, stimulul necondiționat poate să activeze sistemul memoriei de lucru de la nivelul cortexului prefrontal care împreună cu hipocampusul determină aducerea în conștient a procesului asociativ.

Hipocampusul clasifică informațiile în categoria celor importante pe termen scurt (care sunt necesare imediat) sau a informațiilor importante pe termen lung (care derivă din experiența noastră). Tipul de codificare în memorie care are loc la nivelul hipocampusului se numește învățare asociativă sau memorie asociativă. Această memorie ne permite să folosim ceea ce știm deja pentru a înțelege sau a învăța ceea ce nu știm.

Din studiile recente, făcute pe animale, rezultă că memoria de lungă durată (procedurală și declarativă) duce la modificări în exprimarea genelor și la modificări anatomice ulterioare la nivelul creierului. Modificările anatomice cerebrale apar de-a lungul întregii vieți și este posibil să ne modeleze atitudinile și caracterul.

Se pune întrebarea unde apar schimbările la nivelul creierului determinate de

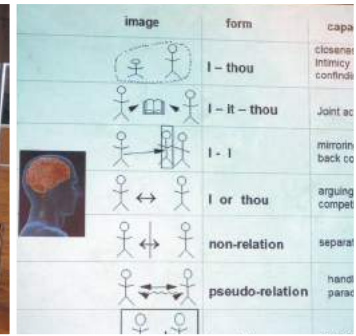
psihoterapie? Modificările durabile la nivelul funcționării psihice presupun modificarea exprimării genelor. Studiile pe animale asupra modificării exprimării genelor asociată cu învățarea arată că respectivele modificări sunt urmate de schimbări la nivelul conexiunilor sinaptice.

Pe măsură ce tehnicile de imagistică a creierului se vor îmbunătăți, ele vor putea fi utilizate și pentru monitorizarea progresului psihoterapiei.

Aurelia Vasile

Bibliografie

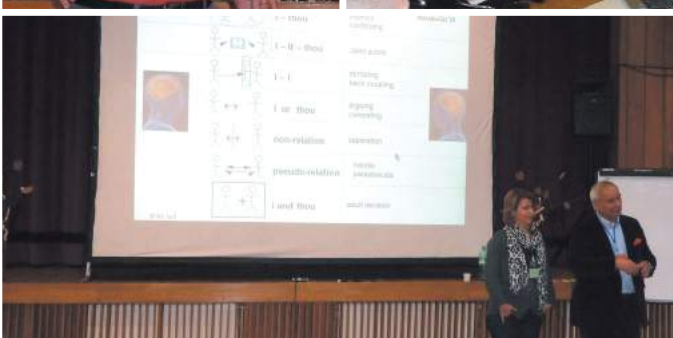
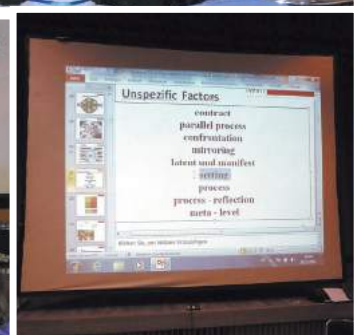
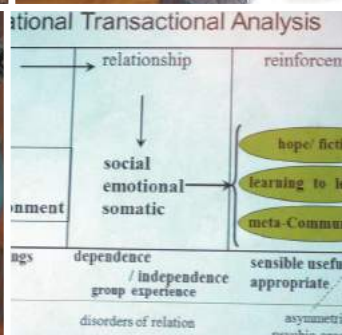
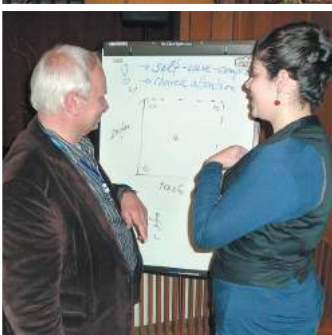
- Joe Dispenza, *Antrenează-ți creierul! Strategii și tehnici de transformare mentală*, Editura Curtea Veche, București, 2012
 Eric R. Kandel, *Psihiatrie, psihanaliză și noua biologie a minții*, Editura Trei, București, 2013
 Ian Stewart și Vann Joines, *AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacțională*, Editura Mirton, Timișoara, 2004



The centrality of relationship

The incalculable factor of the person that is the practitioner

The hard-to-measure interplay between therapist and client condensed



Experience, engagement and the significance of nonconscious as well as conscious patterns - a relational imperative

relational approaches to EMDR and energy psychology methods

workin 'I believe people want to be down - when they feel received, they open up to doing the healing work. (...) a co-participant of the trauma processing'.



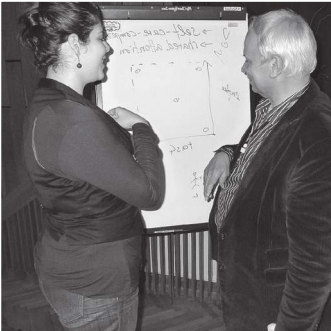
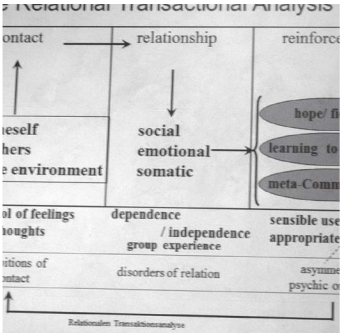


image	form	capacity
	I - thou	closeness, intimacy, confiding
	I - it - thou	Joint action
	I - I	mirroring, back coupling
	I or thou	arguing, competing
	non-relation	separation
	pseudo-relation	handle paradoxicals
	I and thou	adult decision



Experience, engagement and the significance of nonconscious as well as conscious patterns - a relational imperative

relational approaches to EMDR and energy psychology methods

workin 'I believe people want to be down - when they feel received, they end up to doing the healing work. (...) as a co-participant of the trauma processing'.

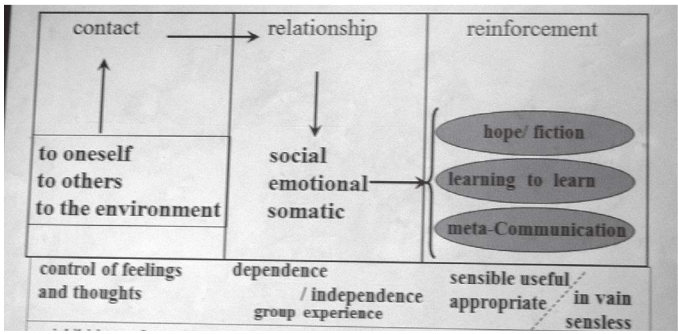


image	form	capacity
	I - thou	closeness, intimacy, confiding
	I - it - thou	Joint action
	I - I	mirroring, back coupling
	I or thou	arguing, competing
	non-relation	separation
	pseudo-relation	handle paradoxicals
	I and thou	adult decision

