

NOI DESPRE NOI

nr. 13 | noiembrie 2014

BULETIN INFORMATIV

- EDITORIAL
A fi rezilient astăzi și mâine pag. 3
- Interviu Anca Coman pag. 5
- În căutarea grupului:
căutând grupul înăuntrul meu,
înăuntrul tău și în interiorul
comunității pag. 8
- Interviu Nicoleta Gheorghe pag. 12
- Interviu Elena Tiron
Conferința Națională de Analiză
Tranzacțională 2013 "Mindfulness,
prezență și contact" pag. 15
- Înțelepciunea creierului
subcortical pag. 17
- Interviu Sorin Duma pag. 25
- Analiza psihologică a poveștii
„Heidi fetița munților” pag. 28
- Recenzie
*Quantum Transactional Analysis
and Spirituality*, Anne Wuyts pag. 31
- Cuvinte către tineri pag. 35

A stylized illustration in shades of blue and black. On the right, there is a profile of a human face. In the center, a hand is shown with fingers spread, and within the palm, there is a silhouette of a bare tree. The background is a light blue gradient.

Traumă, reziliență și adaptare

NOI DESPRE NOI

nr. 13 | noiembrie 2014

BULETIN INFORMATIV

REDACȚIA

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

Redactor: **Irina Filipache**

Interviu: **Gabriela Popescu**
Sever Sava

Foto conferință: **Mihai Iordache**
Gabriela Popescu

Layout: **Razvan Neamțu**

Tipărit la: **ASEL DESIGN S.R.L.**
Tiraj: 250 exemplare

■ EDITORIAL

A fi rezilient astăzi și mâine



Monica Năstasă

Sunt foarte bucuroasă să scriu din nou acest editorial. Mulțumesc celor care ați scris, mulțumesc echipei de redacție, mulțumesc CD-ului pentru sprijin și nu în ultimul rând mulțumesc comunității ARAT că reușesc să meargă mai departe în fiecare an și să își atingă obiectivele. Individual, știu că fiecare dintre noi mai facem câte un pas, doi sau mai mulți pe drumul profesiei pe care am ales-o. În conținutul materialelor se reflectă perseverența și profesionalismul oamenilor din această comunitate.

Nu știu alții cum sunt, dar eu în această meserie, am avut mereu modele ce m-au ajutat să cresc. Cred că vreau să spun aceste lucruri acum și aici pentru că sunt puternic impactată de pierderea unui profesor ce a fost foarte important prin activitatea lui la nivel național. În această săptămână, l-am condus pe ultimul drum pe regretatul profesor, psihiatru, psiholog Florian Tudose. Dedicat, luptător, implicat, nu a reușit din păcate, cea mai mare realizare pentru el dar și pentru cei din jur – realizarea de a rămâne sănătos, de a rămâne în viață. Pentru mine această pierdere aduce cu sine și un doliu profesional. Îmi vin în minte imagini de la cursurile de psihiatrie pentru psihologi cu amfiteatru plin. Îmi amintesc discuții pe care le-am

avut cu dânsul în cabinetul privat, dezbateri, explicații, orientări. Avem nevoie de astfel de mentori, le datorăm parte din procesul nostru de creștere.

Cu aceste gânduri m-am așezat să scriu despre reziliență și adaptare. Reziliența este capacitatea de a rezista în circumstanțe deosebit de dificile. Mă întreb: a rezista cum? A rezista cât? Ajung cu gândul la dorința de a fi. Cred că în spatele oricărei dorințe, este o altă dorință ce izvorăște din scenariul nostru de viață. Rămân la varianta scenariului câștigător. "Te metamorfozezi dacă acest lucru este necesar, rămâi tu însuși dacă este posibil" (Șerban Ionescu, 2014, pag. 78). În tot acest demers suntem în starea de Adult? Mă gândesc mai degrabă la forța vitală, la starea eului de Copil. Adaptat sau rebel, el se sprijină dacă are de cine, se cațără ca iedera pe cele mai înalte ziduri, se târăște dacă este nevoie, reușește să își ducă drumul până la capăt. Toate aceste demersuri se numesc reziliență, se petrec în momentele cele mai grele când suntem singuri în durerea noastră, îngrijorați, dezamăgiți, descurajați. Printre ceea ce ne ajută în procesul de reziliență este capacitatea de adaptare, puterea de deschidere, modul în care persoana poate cere ajutor și îl poate primi, relațiile sociale și petrecerea

timpului, capacitatea de a depăși un eventual stigmat social, implicarea în anumite activități voluntar sau nu, hobby-urile. Aceste aspecte țin de forța interioară, de stima de sine și dorința vie de a schimba un prezent apăsător. În momente de traumă, persoana trece printr-un anumit grad de destructurare. Este greu să te aduni, să vorbești, să arăți, să crezi în schimbarea ce pare un vis. Centrarea pe trauma întărește simptomul, dar ce ajută în depășirea acestuia? Aceasta este marea întrebare: cum? Cred că o componentă importantă este timpul, ca resursă. Importante sunt momentele în care învățăm să trăim cu trauma, când de la aspecte de neînțeles, persoana începe să găsească o semnificație, de la aspecte de neconceput individual, începe să accepte, când furia se descarcă treptat, realitățile dure și energia negativă se scurg într-un spațiu de siguranță. Acest spațiu de siguranță poate fi cadrul terapeutic, poate fi o comunitate de suport sau ajutor.

În momente de traumă, persoana trece printr-un anumit grad de destructurare. Este greu să te aduni, să vorbești, să arăți, să crezi în schimbarea ce pare un vis. Centrarea pe traumă întărește simptomul, dar ce ajută în depășirea acestuia?

Pentru că termenul de reziliență vine din fizică, cu semnificația de proprietate a metalelor de a rezista la șoc și de a reveni la starea inițială, mă gândesc la asocierea omului cu un metal. Este un atribut forțat și totodată real. Extrapolând, oamenii au și astfel de proprietăți. Pentru mine, rămân semnificative istoria și mediul ce ne-au determinat să căutam în interior dorințe și în exterior sprijin. Mă întreb cât de importante sunt componentele genetice ce se împletesc în mod firesc cu atributele dobândite de la oamenii din jurul nostru. Fie că sunt părinții, fie că sunt dascălii, prietenii sau modele sociale, aceste resurse ne ajută pe drumul vieții indiferent de cât de lung este, indiferent decât de multe ochuri facem. Pot spune că am oarecare rezerve vis-a-vis de acest concept. Revenind la una din primele definiții – rezistența la șoc și revenirea la starea inițială - pentru om, starea de șoc coincide cu trauma, rana. Acestea presupun o pierdere, un doliu și un întreg proces de vindecare, zona unde noi psihologii acționăm. Din experiența mea, pot vorbi despre un “preț al rezilienței”. Durerea și lupta pentru vindecare, dorința de a reveni la starea inițială constituie schimbarea pe care individul o va face cu resursele proprii, prin relații reparatorii. Îndrăznesc să spun că acel șoc va lăsa o cicatrice pe care persoana o va purta mereu, conștient sau nu. De multe ori în evaluările psihologice, în special prin testele proiective, reies traume reprimite pe care clientul le poartă cu sine.

Vorbeam cu un coleg psiholog din structurile militare despre reziliența personalului militar din teatrele de război, despre cum unii manifestă stres post-traumatic, iar alții nu. Întrebarea mea a fost: cum putem ști asta cu siguranță? De unde știm ce se petrece cu militarul peste doi ani, peste zece ani? Există un comportament predictibil ca urmare a traumei? Îmi amintesc un workshop pe care l-am făcut în cadrul formării în Analiza Tranzacțională, în care trainerul ne povestea despre traumele celui de-al doilea război mondial din perspective lipsei de hrană. La peste 70 de ani după război, încă o mișcă faptul că aruncă la gunoi resturi de mâncare, ceva o ducea acolo, în trecutul în care hrana lipsea acut, o reactivare a traumei cu un sentiment de vinovăție, o legătură a trecutului cu prezentul.

Pentru mine, termenii rezilienței sunt foarte largi și orientativi, consider că reziliența are o realitate diferită pentru fiecare dintre noi, iar felul în care putem fi rezilienți poate fi diferit astăzi față de mâine.

▪ Monica Năstasă

Bibliografie

Eric Berne, Ce spui după Bună ziua?, Editura Trei, București, 2006

Ian Stewart, Van Joines AT Astăzi, O nouă introducere în analiza tranzacțională, editia a-II-a, Editura Mirton Timișoara 2007

John Bowlby, O bază de siguranță” Editura Trei, București, 2011

Serban Ionescu, Tratat de reziliență asistată, Editura Trei, București, 2013

■ Interviu Anca Coman



Anca Coman

Gabriela Popescu: Ești președintele ARAT. Ce te-a determinat să candidezi pentru această poziție?

Anca Coman: Au fost mai multe motive. În primul rând, m-am simțit onorată de invitația Oanei Pănescu de a candida pentru această funcție, în octombrie 2012 ea fiind președinta ARAT București. Apreciam rolul și munca ei din ultimii ani în cadrul Asociației și simțeam încrederea ei în mine și în faptul că puteam forma o echipă eficientă. Această invitație a venit într-un moment de echilibru din viața mea: finalizasem deja toate studiile și formările, aveam o poziție stabilă la locul de muncă și copiii mei erau suficient de mari pentru a nu-mi mai solicita întreaga atenție. Îmi doream să mă implic într-o activitate de voluntariat după ce cunoscusem deja mai multe comunități în perioada 2009-2012. Dar nu mă atașasem de niciuna așa cum mă atașasem de ARAT. A fost și o decizie emoțională, am simțit că pot să ocup această funcție, că am suficientă experiență, încredere în mine și determinare pentru a promova ARAT-ul și AT-ul. Un alt motiv a fost acela că îi cunoșteam destul de bine pe toți colegii care candidau alături de mine pentru celelalte poziții din cadrul CD și am simțit că suntem pe aceeași „lungime de undă” în ceea ce privește valorile și viziunea, astfel încât să construim împreună o echipă eficientă și asertivă.

Ce fel de președinte vrei să fii? Cum te-ai descrie?

Am intrat în această experiență cu dorința de a crește coeziunea dintre membrii comunității și de a mă raporta echidistant față de fiecare dintre aceștia, dincolo de relațiile mele personale cu mulți dintre ei. Perioada 2005-2009, în care am contribuit la proiectele Asociației, rămăsese, de altfel, în inima mea ca foarte plăcută și motivatoare. Am plecat la drum cu ideea că există soluții pentru oricare provocare a vieții și că avem cu toții - colegii din CD, colegii din comisiile profesionale și membrii ordinari ai Asociației - suficiente cunoștințe, experiență și bunăvoință pentru a construi ceva frumos împreună. Sunt atentă la poziția OK-OK în toate interacțiunile pe care le am cu cei din jur, sunt deschisă să ofer suportul meu celorlalți și totodată să cer suport atunci când simt nevoia. Am mereu în minte principiile asertivității și valorile morale pe care le-am cunoscut și dezvoltat în cadrul comunității AT.

Cum ai intrat în contact cu ARAT și AT?

În anul 2005 am urmat un curs de formare ca inspector resurse umane și trainerul aceluia curs, Ane-Mary Ormenișan ne-a transmis tuturor participanților, printre multe alte informații, o invitație la un curs AT 101 susținut de John Parr. După ce am citit primele rânduri ale prezentării AT-ului și workshop-ului, am simțit un gol în stomac și o mare nerăbdare de a găsi printre rânduri data de susținere a cursului. Îmi era teamă să nu fi trecut deja și să-l fi pierdut. Am participat la acel curs în mai 2005 și apoi la toate cursurile care au urmat, până în mai 2009.

Care au fost rolurile tale în cadrul Asociației?

Am debutat cu rolul de participant la workshopurile organizate de International Center for Transactional Analysis (ICTA) în mai 2005. Pe vremea aceea, ICTA era singurul furnizor de training AT recunoscut de ARAT. Am simțit de la început un mare atașament față de comunitatea AT pe care am cunoscut-o atunci și mi-am dorit să contribui la dezvoltarea ei. Țin minte cum mă simțeam în sala de curs alături de atâția colegi interesați de propria cunoaștere și dezvoltare și mi se părea magică munca lui John Parr. Îmi amintesc clar gândul: „asta vreau să fac și eu!”

Prima ocazie de a contribui s-a ivit odată cu o invitație din partea lui Alexandru Demian de a traduce ca volunta, cursul lui Anne Mariei Linenkamp. Cu multe

emoții și cu susținerea lui Alex, am zis să încerc și să vedem ce „iese”. Suportul pe care l-am primit din partea trainerilor și a grupului, m-a încurajat să continui și să devin unul dintre traducătorii frecvenți ai workshop-urilor.

Cred că prin 2006 sau 2007 am întrebat-o pe Carmen Musat, președinta de atunci a filialei ARAT București, dacă nu vrea să mai actualizăm informațiile de pe site-ul Asociației. Ea mi-a răspuns: „Ce idee bună! Nu vrei să te ocupi tu?”

Am acceptat, bazându-mă pe ideile pe care le aveam și pe suportul tehnic al soțului meu, Mihai Coman. El a făcut multă muncă voluntară pentru Asociație fără să fie vreodată membru ARAT, iar eu îi sunt foarte recunoscătoare pentru această disponibilitate și pentru modul în care a fost lângă mine în toți anii aceștia plini de transformări personale. Am actualizat împreună informațiile, iar după un timp am propus și realizat modificarea întregului site: schimbarea designului, reorganizarea informațiilor și adăugarea de informații noi. Acea formă a site-ului există și acum online.

Am plecat la drum cu ideea că există soluții pentru oricare provocare a vieții și că avem cu toții - colegii din CD, colegii din comisiile profesionale și membrii ordinari ai Asociației - suficiente cunoștințe, experiență și bunăvoință pentru a construi ceva frumos împreună.

Tot prin 2007, Viorel Ciocan, coordonatorul Buletinului Informativ ARAT, m-a invitat să particip la realizarea newsletter-ului în calitate de editor și am făcut cu plăcere această muncă pentru 2-3 numere. În toamna lui 2007, am fost invitată sau m-am oferit singură, nu-mi mai amintesc exact, ca voluntar în echipa de organizare a Conferinței ARAT de la București. Acea experiență a rămas foarte vie în memoria mea pentru că au fost câteva luni de muncă foarte intensă și spectaculoasă. Am avut ocazia să lucrez și să-i cunosc mai bine pe Nicoleta Gheorghe, Cezara Dașu, Claudia Rusu, Claudia Buzoianu, Alex Demian, Viorel Ciocan, Dora Deac ș.a. Au existat momente în care am văzut cum ceea ce am construit într-o zi s-a dăruit a doua zi, au existat momente de criză, dar și de bucurie. Cel mai mult m-a impresionat să văd cum am depășit toate obstacolele pentru că am comunicat permanent, deschis, am rezolvat rapid tensiunile dintre noi și am mers mai departe cu ideea că vrem să organizăm această conferință și că vrem să facem aceasta cât de bine putem.

În paralel cu rolurile din cadrul ARAT asumate între 2007-2009, am contribuit la consolidarea și creșterea grupului de membri ARAT, în calitate de organizator

al workshop-urilor ICTA. Mi-a plăcut mult să promovez cursurile de AT și să le vorbesc oamenilor din jur cu mult entuziasm despre cât de profundă și transformatoare poate fi participarea la aceste cursuri, într-un mediu cu oameni calzi și apropiați, alături de traineri profesioniști și adevărate modele de relaționare interumană. Am apreciat și partea de gestionare a achitării cursurilor, pentru că îmi oferea posibilitatea să interacționez cu fiecare participant și să stabilesc legături mai apropiate cu toți colegii de formare.

Ce te-a determinat să te implici în activitățile Asociației de-a lungul timpului?

Ceea ce m-a determinat să accept aceste poziții a fost în primul rând dorința de a păstra și dezvolta comunitatea pe care am descoperit-o în 2005, fiindcă ea a contribuit la schimbarea cu 180 de grade a vieții mele personale și profesionale. Apoi a fost atașamentul pentru oamenii pe care i-am cunoscut de-a lungul timpului - Ane-Mary Ormenișan, John Parr, Alex Demian, Nicoleta Gheorghe, Viorel Ciocan și mulți, mulți alții.

Și poate cel mai important a fost că am simțit nevoia ca informațiile și conceptele AT să ajungă la cât mai mulți oameni și să aducă transformări în viețile lor, așa cum mi-au adus mie, familiei, prietenilor și colegilor mei.

Tema acestui newsletter este despre reziliență și adaptare. Ne poți povesti despre o situație dificilă prin care ai trecut (în cadrul ARAT sau/și în plan personal) și ce te-a ajutat să o depășești?

Pentru mine reziliența înseamnă în primul rând capacitatea de a face față cu succes schimbărilor continue din viața ta și de a-ți reveni după eșecuri, depășind adversitățile.

Consider o dovadă de reziliență și adaptare faptul că ocup astăzi poziția de președintă în cadrul CD ARAT, după o perioadă de aproape trei ani în care m-am îndepărtat de viața publică a Asociației în 2009, atunci când singurul furnizor de training recunoscut de ARAT și-a încetat activitatea și au apărut multe convulsii și conflicte între John Parr și liderii ARAT din acea perioadă. Pentru că eram foarte atașată de ambele părți ale acestui conflict, despărțirea lor a generat o perioadă de doliu pentru mine, în care am simțit nevoia de a mă distanța atât de ARAT, cât și de unii dintre colegii de formare de atunci. În această perioadă, am explorat alte concepte și teorii, am experimentat noi metode psihoterapeutice, am cunoscut oameni cu diferite cunoștințe sau formări și m-am îndreptat inclusiv către cunoașterea vieții dintr-o perspectivă spirituală. Am învățat mult din toate aceste experiențe și trăindu-le, mi-am dat seama de profunzimea atașamentul meu față de prima teorie care mi-a schimbat viața, Analiza Tranzacțională.

Am observat că, deși din umbră, continuam să fiu interesată de viața Asociației și resimțeam dureros conflictele dintre membrii ARAT. În momentul în care

Au existat momente în care am văzut cum ceea ce am construit într-o zi s-a dărâmat a doua zi, au existat momente de criză, dar și de bucurie. Cel mai mult m-a impresionat să văd cum am depășit toate obstacolele pentru că am comunicat permanent, deschis, am rezolvat rapid tensiunile dintre noi și am mers mai departe.

am conștientizat că am trăit până la capăt doliul, am decis să mă implic din nou în viața Asociației și mi-am depus candidatura pentru funcția de președinte, cu speranța de a integra în activitatea mea lecțiile de viață și noua capacitate de adaptare pe care mi le-am dezvoltat depășind etapele doliului.

Ești consultant organizațional sub contract de supervizare cu Asociația Europeană de Analiză Tranzacțională. Cum ai decis să te specializezi în acest domeniu?

A existat o perioadă, prin anul 2007, când mi-am pus întrebarea pe care dintre cele trei specializări - consultant organizațional, psihoterapeut sau consilier - să o aleg. Domeniul educațional nu mă atrăgea încă de la început, pentru că nu doream să lucrez într-o școală sau cu copiii, așa cum înțelegeam eu pe atunci acest domeniu. Deși admiram și apreciam enorm munca colegilor mei psihoterapeuți, simțeam că nu aveam „răbdarea” și determinarea de a lucra „unu la unu” cu un client.

Am oscilat puțin între consultant organizațional și consilier, până când mi-am dat seama că pentru mine a devenit cel mai important să fac cunoscut AT-ul cât mai multor oameni. Mă imaginam interacționând cu grupuri mari de oameni care să cunoască conceptele AT și să decidă cum să le utilizeze în viitor. Îmi doream să lucrez în domeniul organizațional și să aplic AT-ul în acest context. În luarea deciziei m-a ajutat mult Anne de Graaf - TSTA-O -, care m-a inspirat enorm prin munca sa și prin modul său de relaționare cu mine și cu grupul de formare. Toate acestea au dus la semnarea contractelor de supervizare cu Anne în 2008 și 2014.

Cum te ajută AT-ul în viața ta personală/profesională?

Pentru mine AT-ul este înainte de orice un sistem de valori. Am fost și sunt permanent preocupată să „aplic” în primul rând pe mine conceptele AT.

Trec tot ceea ce gândesc, simt și fac prin filtrul pozițiilor de viață, jocurilor psihologice, timbrelor, drive-urilor, în funcție de situație. Deși am citit despre multe alte teorii și programe de formare, AT-ul este cel mai apropiat de sufletul meu și este sistemul de referință la care mă întorc mereu în legăturile de familie sau profesionale, pentru că mă ajută întotdeauna să văd situațiile de viață într-un mod clar, să-mi gestionez emoțiile, să mă poziționez respectuos în relații, să-mi explic gândurile care apar în mintea mea și să iau decizii - pe cât posibil - din poziția OK-OK.

Dacă vrei să transmiți ceva în mod special cititorilor revistei ...

Da, vreau să transmit colegilor mei mulțumiri pentru contribuția lor la promovarea Analizei Tranzacționale în România și încurajări pentru o implicare mai activă în dezvoltarea Asociației.

Dacă au idei în acest sens și motivație în a le pune în practică, sunt oricând bineveniți alături de echipa CD-ului. Dacă iubesc Analiza Tranzacțională și cred în ea, îi invit cu drag să ni se alăture pentru a o face cunoscută cât mai multor oameni, pentru a contribui în acest mod la evoluția societății românești.

Pe cei care au un prim contact cu ARAT-ul și AT-ul prin acest newsletter îi invit să-și ofere șansa de a descoperi frumusețea, simplitatea și profunzimea conceptelor AT, fiindcă ele pot schimba vieți ... într-un mod miraculos!

▪ *Interviu realizat de Gabriela Popescu*

Anca Coman este Președinte ARAT, trainer certificat CNFPA și PCM, consultant organizațional.

Este născută la București în 1974. A absolvit Facultatea de Chimie și Facultatea de Psihologie. A lucrat în ultimii 18 ani în cercetare în construcții, asigurarea calității, programare IT și confecționare de bijuterii, iar în prezent în domeniile training și resurse umane. Locuiește în București.

■ În căutarea grupului: căutând grupul înăuntrul meu, înăuntrul tău și în interiorul comunității



Diana Deaconu

Acest articol discută unele aspect scoase în evidență de articolul lui Richard Erskine (2013) "Relational Group Process: Developments in a Transactional Analysis Model of Group Psychotherapy" (Procesul relațional de grup: dezvoltări ale unui model de terapie de grup în Analiza Tranzacțională). Perspectiva autoarei își are originea în experiența sa clinică de lucru cu grupurile în contextul social și cultural românesc.

Citind articolul lui Erskine (2013) "Relational Group Process: Developments in a Transactional Analysis Model of Group Psychotherapy", m-am simțit ca și când aș fi fost martora unei "abordări autohtone", pentru a-l parafraza pe Berne (1961, p. 165), rezultat al unei experiențe profunde de lucru cu grupurile și al unei considerații atente a diferitelor cadre teoretice.

Perspectiva asupra psihoterapiei de grup care se conturează, pe care Erskine o numește "procesul relațional de grup", a generat întrebări semnificative în mintea mea, despre scopul psihoterapiei, rolul psihoterapeutului și despre natura unui "proces relațional". Cum le iau în considerare, ce gândesc despre aceste aspecte atunci când lucrez cu grupuri? De fiecare dată când mă întâlnesc cu aceste întrebări, experimentez

curiozitatea și disconfortul de a explora un teritoriu nesigur. Cu toate acestea, sunt de acord cu Poland (2006, p. 215-216), care încurajează punerea de întrebări incomode ca modalitate de creștere. Aceasta este atitudinea cu care întâmpin invitația lui Erskine de a experimenta cu diferitele aspecte ale abordării sale asupra psihoterapiei de grup.

Expunând premisele modelului procesului relațional de grup, Erskine (2013) afirmă: "practica mea de terapie de grup a fost influențată de dorința profesională de a rezolva contradicția dintre a folosi feedbackul și abordarea centrată pe persoană" (p. 267). Voi argumenta faptul că procesul de a sta cu această dialectică în speranța de a-i da o semnificație, fără a o rezolva neapărat, este ceea ce terapeutul de grup are nevoie să facă pentru a favoriza învățarea și creșterea.

Ambele abordări menționate de Erskine, cea a feedbackului și cea centrată pe persoană, reflectă, în cele din urmă, experiența unui individ: "așa te văd eu" (abordarea feedback) versus "așa mă văd eu pe mine" (abordarea centrată pe persoană). În opinia mea, acesta este doar un nivel al comunicării. La un nivel mai adânc, inconștient, fiecare dintre aceste afirmații

include o comunicare despre grup ca întreg: "acesta este felul în care suntem împreună". De aceea, ceea ce vreau să spun prin a sta cu această dialectică mai degrabă decât a o rezolva, este de a lua în considerare fiecare tranzacție din perspectiva grupului, întrebându-te: ce înseamnă că eu sau celălalt am spus asta în acest moment, în acest loc, în această configurație particulară de oameni (Petriglieri & Wood, 2003)?

Câteva considerații preliminare

În experiența mea de lucru cu grupuri, păstrarea în minte a întrebării menționate mai sus implică o schimbare a atenției:

- de la individ către grup ca întreg. Un fapt care este scos în evidență de cineva în grup este de asemenea elocvent pentru procesul de grup. Din această perspectivă, individul servește nevoii grupului de a comunica ceva despre nevoile, anxietățile, sau alte aspecte ale lumii sale interne. O ilustrare a acestei idei este oferită în următoarea secțiune a acestui articol.
- de la conștient către inconștient. Asemenea comunicare despre peisajul psihologic al grupului este în mare parte inconștientă. Aceasta este ceea ce contribuie la apariția situațiilor incomode sau perturbatoare care au nevoie să fie adresate. Într-un cadru terapeutic, grupul ar putea avea nevoie să se confrunte nu doar cu aspectele lezate, dar și cu elementele vătămătoare corespunzătoare care derivă din condiția umană. Studiul de caz expus în secțiunea finală va detalia acest aspect.

În timp ce reflectam asupra lui și scriam acest articol, m-am întrebat dacă însuși faptul de a lua în considerare dialectica dintre abordarea centrată pe persoană și cea a feedbackului ar putea fi elocventă pentru un proces important care se petrece în grupuri. Acesta are de-a face cu următoarea dilemă: care este granița dintre identitatea grupului și identitatea individului? Când atenția concentrată asupra individului devine dăunătoare grupului, și în ce situații atenția acordată grupului devine amenințătoare pentru individ? În opinia mea, sarcina terapeutului de grup nu este de a răspunde la aceste întrebări, ci mai degrabă de a ajuta grupul să adreseze tensiunea latentă într-un mod care poate oferi semnificație.

Exemplele care urmează vor surprinde, sper, aspectele lucrului în grup pe care tocmai le-am menționat.

Individul ca purtător de cuvânt al grupului

Îmi amintesc o situație într-un grup de terapie pe care l-am condus împreună cu o colegă. Grupul funcționa ca și grup închis de trei luni, când doi dintre membri au anunțat că s-au hotărât să plece. Contractul

Perspectiva asupra psihoterapiei de grup care se conturează, pe care Erskine o numește „procesul relațional de grup”, a generat întrebări semnificative în mintea mea, despre scopul psihoterapiei, rolul psihoterapeutului și despre natura unui „proces relațional”.

agreat a fost de a participa la încă două sesiuni după anunțarea intenției de a pleca, pentru a oferi o încheiere și un sentiment de siguranță pentru întregul grup. Acest contract a fost respectat de ambii membri.

Cu toate acestea, câteva ședinte după plecarea lor, unul dintre membrii grupului a început să provoace în mod repetat liderii grupului, plângându-se că nivelul de lucru nu era suficient de profund pentru ea, că nu primea ceea ce avea nevoie. La un moment dat, s-a angajat într-un dialog cu colega mea în timp ce restul grupului, inclusiv eu, am rămas tăcuți. Tensiunea din cameră era atât de puternică încât o puteai aproape pipăi.

O modalitate de a înțelege această situație ar fi putut fi legată de un eșec al acordării, o ruptură în relație care avea nevoie să fie reparată prin empatie și explorarea experienței femeii. Ca și lideri de grup, am fi putut să o încurajăm pe ea și alți membri ai grupului să împărtășească experiențele lor interne pentru a descoperi în cele din urmă motivele ce stăteau la baza acestor confruntări și felul în care acestea ar fi putut fi o expresie a unor aspecte legate de script. (Erskine, 2013, p. 269)

În loc de aceasta, am început să reflectez asupra tăcerii. Ce îmi spunea faptul că am rămas tăcută? Ce se întâmplă de obicei într-un grup de mă determină să mă retrag? Despre ce „vorbea” tensiunea din cameră? Treptat, m-am gândit la încredere și la felul în care grupul ca și întreg se simțea vulnerabil după ce doi dintre membrii săi pleaseră. Am hotărât să exprim asta ca și fapt pe care avem nevoie să-l abordăm ca și grup, dar care a fost scos la iveală în mod inconștient prin unul din membri. Spunând asta, tensiunea din grup s-a atenuat, și noi toți am putut recunoaște mai ușor vulnerabilitatea de a fi împreună și temerile noastre legate de faptul că supraviețuirea grupului ar putea fi amenințată prin plecarea membrilor.

Aceasta mă conduce către câteva dintre dilemele la care m-am referit la începutul articolului. Prima dintre ele se referă la rolul terapeutului: care a fost sarcina mea în situația descrisă? În această privință, nu sunt de acord cu Erskine (2013), care scrie că

Care este granița dintre identitatea grupului și identitatea individului? Când atenția concentrată asupra individului devine dăunătoare grupului, și în ce situații atenția acordată grupului devine amenințătoare pentru individ?

responsabilitățile liderului sunt de "a încuraja toți membrii grupului în a adresa propria experiență fenomenologică și de a participa activ furnizând răspunsuri respectuoase" (p. 268) precum și de a învăța grupul "despre nevoile umane și relațiile sănătoase" (p. 269). El adaugă: "o sarcină suplimentară a terapeutului de grup este de a facilita membrilor grupului procesul de a se întreba despre experiența fenomenologică a celuilalt și de a-i determina pe cei care nu participă activ sau au rețineri să vorbească despre ceea ce simt" (p. 269). Din contră, cred că sarcina mea ca terapeut de grup, în acest context, este să fiu receptivă la ceea ce grupul comunică ca și întreg, să conțin și să-i înțeleg natura, și în cele din urmă "să adresez adevărul sau faptul acelei comunicări". (Landaiche, 2005, p. 150)

A doua dilemă se referă la natura procesului relațional. Privind înapoi, știu că unul dintre factorii care mi-au dat libertatea de a reflecta asupra semnificației tăcerii a fost faptul că am avut un coterapeut. Prezența ei mi-a permis să mă distanțez și să stau cu gândurile, sentimentele și asociațiile mele. În mod paradoxal, făcând un pas în afara relației din aici și acum, poate fiind mai puțin implicată activ în grup (Erskine, 2013, p. 271), mi-a permis să fiu mai conștientă de ceea ce grupul avea nevoie.

Interesant, ambele dileme au ceva în comun: un aspect al procesului de grup și-a găsit expresia în ceva ce era adânc înrădăcinat înăuntrul unui individ.

"Cel-care-nu-trebuie-numit" sau teama de a nu deveni cel care rănește

Am fost mișcată de interesul sincer al lui Erskine (2013) și de nivelul de grijă din munca sa, care are ca scop evitarea posibilității de a constrânge sau de a retraumatiza (p. 270). De asemenea, dorința mea persistentă a fost de a contribui la crearea unui mediu care să cultive „înțelegerea, acceptarea și implicarea interpersonală printre membri" (p. 270). Cu toate acestea, experiența mi-a arătat de asemenea, că acesta este un proces care în mod necesar implică lucrul cu neîncrederea, ura și comportamente potențial vătămătoare pentru ceilalți.

Cultura în care trăiesc și lucrez (România) a fost în mod dureros marcată de o istorie de abuz de putere și nedreptate socială ca și consecință a regimului comunist care a fost îndepărtat în 1989, în urma revoluției. Deși au trecut 24 de ani de atunci, există o dinamică recurentă pe care continui să o întâlnesc ocazional în comunitățile locale cărora le aparțin. Conducerea grupului este percepută de către unul sau mai mulți membri ca și constrângătoare, chiar abuzivă, după ce aceasta se comportă (mai mult sau mai puțin conștient) într-o manieră care ar putea fi interpretată așa. Urmează apoi o ruptură a grupului, un proces în care unii sunt împotriva altora, precum și resentimente profunde și neîncredere de ambele părți. Cumva, la generații distanță, istoria se repetă, în ciuda eforturilor individuale și colective de vindecare și de a merge mai departe.

Dat fiind natura repetitivă a acestui proces, înțelegerea mea este că aceasta este o expresie a procesului de grup neconștientizat, prin care diferiți indivizi sunt recrutați în anumite momente în roluri specifice (blocajul de rol pe care Sills (2003) l-a descris). În definitiv, grupurile terapeutice nu sunt izolate, ci sunt parte a comunității mai largi, care se confruntă adesea cu situații precum cele menționate anterior. Asemenea grupuri sunt fără îndoială protejate de asemenea perturbări, dar le vor oglindi exact. De aceea, sunt de acord cu Petriglieri și Wood (2003), care au scris că "specialiștii nu pot evita să se murdărească pe mâini" și că scopul controlării situației în grup (prin evitare) este "contraproduktiv într-un mod liniștitor" (p. 333).

În timp ce îmi doresc să ajut grupul cu care lucrez să devină un mediu respectuos, sigur, încerc de asemenea să creez un spațiu în care lucrurile incomode pot fi adresate. Aceasta înseamnă de asemenea să te ocupi de momentele în care membrii grupul nu reușesc să se respecte unii pe alții, în care empatia lipsește sau când granițele sunt încălcate. Membrii grupului au nevoie să devină o "bază vitală" (Cornell, 2007, p. 10) unii pentru ceilalți. Aceasta înseamnă să tolereze să se uite la ceea ce metaforic numesc "Cel-care-nu-trebuie-numit", adică la ungherele întunecate, urâte din ființa noastră. A face sens despre aceste impulsuri

într-un context cultural mai complex, de exemplu, ar putea genera o înțelegere mai profundă și posibilitatea de transformare.

Ajung astfel la a treia dilemă menționată la începutul acestui articol, și anume, care este scopul psihoterapiei? În lumina a ceea ce am expus până acum, credința mea puternică este că psihoterapia nu poate exista în absența următoarelor aspecte: respect și acceptare necondiționată, siguranță fundamentală, încredere în propriile capacități și în potențialul pentru creștere, dorința și determinarea de a sprijini oamenii în revitalizarea speranței de a face schimbările dorite în viețile lor. Pentru ca schimbarea să se producă, clientul – în contextul prezentei discuții, grupul ca întreg – are nevoie să găsească o nouă semnificație pentru experiențele curente și prin aceasta să permită modificarea (chiar și ușoară) cadrului de referință folosit. Așa cum am precizat la începutul acestui articol, cred că accentul se pune cel mai bine nu atât pe oferirea de soluții dilemelor, sau pe un echilibru corect al tehnicilor (folosirea unei abordări de tip feedback sau centrată de persoană în momentul potrivit), cât pe a fi cu grupul într-un mod și într-un spațiu în care grupul nu a ajuns încă pe cont propriu.

▪ *Diana Deaconu*

traducere de Irina Filipache

▪ *Articolul a fost publicat în Transactional Analysis Journal 2013, Vol. 43(4) 291-295, copyright ITAA*

Credința mea puternică este că psihoterapia nu poate exista în absența următoarelor aspecte: respect și acceptare necondiționată, siguranță fundamentală, încredere în propriile capacități și în potențialul pentru creștere, dorința și determinarea de a sprijini oamenii în revitalizarea speranței de a face schimbările dorite în viețile lor.

Bibliografie

Berne, E. (1961). Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry. New York, NY: Grove Press

Cornell, W. F. (2007). The inevitability of uncertainty, the necessity of doubt, and the development of trust. Transactional Analysis Journal, 37, 8-16.

Erskine, R.G. (2013). Relational group process: Developments in a transactional analysis model of group psychotherapy. Transactional Analysis Journal, 43, 262-275.

Landaiche, N.M., III (2005). Engaged research: Encountering a transactional analysis training group through Bion's concept of containing. Transactional Analysis Journal, 35, 147-156.

Petriglieri, G., & Wood, J.D. (2003). The invisible revealed: Collusion as an entry to the group unconscious. Transactional Analysis Journal, 33, 332-343.

Poland, W. (2006). The analyst's fears. American Imago, 63(2), 201-217

Rowling, J. K. (1997). Harry Potter and the philosopher's stone. London, England: Bloomsbury

Sills, C. (2003). Role lock: When the whole group plays a game. Transactional Analysis Journal, 33, 282-287.

■ Interviu Nicoleta Gheorghe



Nicoleta Gheorghe

Gabriela Popescu: Cine este Nicoleta Gheorghe? Schițează un scurt autoportret pentru cititorii revistei.

Nicoleta Gheorghe: Am lucrat ca profesoară de matematică timp de 15 ani, apoi 5 ani ca trainer într-o companie multinațională. Lucrez din 2004 ca psihoterapeut în practică privată și la MindCare. Sunt căsătorită de 31 de ani, am un fiu de 29 de ani, un nepot de 5 ani și un cățel luat de pe stradă acum 12 ani.

Ai fost președintele Asociației Române de Analiză Tranzacțională (ARAT) între anii 2007 – 2010. Ce te-a determinat atunci să candidezi pentru această poziție?

La începutul anului 2007, ARAT era o asociație relativ mică cu aproximativ 60 de membri în București și Timișoara, iar eu decisesem să plec din compania multinațională în care lucram ca trainer pentru a mă dedica mai mult psihoterapiei. Avusesem o experiență bună prin implicarea în viața Asociației Române de Analiză Tranzacțională, fiind membru al Comisiei Profesionale și am decis că vreau și am disponibilitatea de a duce această implicare la un alt nivel, mai profund.

Care a fost cea mai mare provocare în această calitate și cum i-ai făcut față? Dar cea mai mare împlinire?

În 2007, la începutul mandatului, asociația nu avea nici o persoană certificată în analiză tranzacțională, cu atât mai puțin un trainer certificat român. Există un singur furnizor de training care oferea membrilor noștri workshop-uri deschise cu aprox. 40-50 de participanți care aveau extrem de variate nivele de pregătire, de la nici un fel de pregătire până la 5-6 ani de training. Acest furnizor de training era condus de John Parr, care era pe atunci trainer certificat și care avusese un rol important în punerea bazelor trainingului AT în România și în înființarea ARAT. Datorită condițiilor de atunci, John Parr a fost trainer, terapeut și supervisor pentru mulți membri ai asociației, inclusiv pentru mine.

După ce am preluat rolul de lider al asociației, i-am încurajat pe membri să fie proactivi în organizarea de conferințe naționale și scoli de vară, între cei mai activi la acea vreme îi menționez pe Cezara Dașu, Carmen Mușat, Ioana Pop, Anca Coman, Ane-Mary Ormeșan, Viorel Ciocan, Daniel Ciucur, Amalia Gabor, Alina Rus, Carmen Petrescu, Ioana Duma, Claudia Rusu, Diana Deaconu, Marina Vasile și mulți alții. Ca rezultat, la sfârșitul lui 2008, asociația număra peste 200 de membri și workshopurile organizate de singurul furnizor de training ajunseseră să aibă chiar și 90 de participanți. Acest fapt a dus la o calitate foarte slabă a trainingului și totuși, pentru membrii noștri era singura posibilitate de a avea training AT certificat. Asemănător cu perioada comunistă, nici măcar nu știam că putea fi diferit, de exemplu, să avem workshopuri separate pentru fiecare an de studiu. Viziunea mea pentru a schimba această situație a fost să creăm mai multe opțiuni pentru membri prin încurajarea apariției unor noi furnizori de training. Punerea în practică a acestei viziuni a fost începutul unui puternic conflict între mine și John Parr. A fost o perioadă foarte dificilă pentru mine, deoarece el îmi fusese, de-a lungul timpului, trainer, terapeut și supervisor, și au fost momente în care m-am simțit copleșită de problemă. Totuși, am găsit în mine suficientă energie din Adult ca să-mi găsesc un nou terapeut și un nou supervisor. Cu mult ajutor din partea lor, al colegilor și al EATA am reușit

să rămân cu succes în rolul de lider al asociației până la sfârșitul mandatului meu: în 2010, ARAT era o organizație puternică cu 180 de membri, 5 membri certificați și 4 furnizori de training. Cea mai mare împlinire a fost că, la sfârșitul mandatului meu orice membru ARAT a avut și are mai multe opțiuni în ceea ce privește trainingul.

Ai fost de asemenea și vice-președinte și delegat EATA. Ne poți povesti un pic despre aceste experiențe? Ce te-a determinat să te implici în activitatea EATA?

Ca delegat al României la EATA, am putut să învăț mai mult despre ce înseamnă o asociație profesională decât ce știam până atunci având șansa să înțeleg structura și modul de organizare a asociațiilor similare din alte țări și să valorific experiența acestora în ceea ce privește ARAT. Un lucru foarte important pentru mine a fost să învăț că, în hotărârile ce privesc activitățile și certificările profesionale pot fi implicați doar membrii certificați în ordinea gradelor profesionale pe care le au. Altfel spus, în astfel de hotărâri, votul celor care nu sunt certificați nu are motive să fie luat în seamă.

În 2009, când am candidat pentru funcția de vice-președinte, eram deja delegat de doi ani și înțelesesem responsabilitatea mea în structura și funcționarea EATA. De asemenea, înțelesesem că și alte țări se confruntau cu probleme similare celor din România și aveau nevoie de ajutor pentru gestionarea relației dintre asociație și furnizorii de training. EATA ar fi vrut să ne ajute, dar nu știa cum. Mi-am dat seama atunci că, decât să aștept în mod pasiv ca altcineva să mă ajute în această problemă, mai eficient este să mă implic în structura de conducere a EATA și să rezolvăm aceste probleme. Prin discuții la nivelul conducerii EATA, s-a ajuns la concluzia că există mai multe stadii de dezvoltare a comunităților AT din fiecare țară, iar sprijinul venit de la EATA trebuie să fie diferențiat în funcție de aceste stadii. A fost o mișcare înțeleaptă care a redus mult conflictul din România și, prin organizarea unor schimburi de experiență, a adus speranță și apoi ieșiri din impas și în alte țări.

Cum ai intrat în contact cu AT-ul și ce te-a determinat să continui să lucrezi cu această metodă?

Primul contact cu AT-ul a fost pe vremea când studiam psihologia și am citit o scurtă prezentare generală. Apoi am participat la un 101 având ca trainer pe John Parr și organizat de Carmen Mușat și Eugen Hriscu în 2002 la București. La acea vreme, în România, cei mai mulți formatori nu fuseseră formați prin training în psihoterapie, ci erau certificați prin metoda „grandparenting”. John Parr urmasa un training recunoscut internațional și acesta a fost motivul inițial pentru care am rămas. Motivul pentru care lucrez și acum cu această metoda este structura solidă pe care teoria AT mi-a oferit-o și claritatea și profunzimea metodei. De

Am fost atrasă de psihicul uman încă de când lucram cu elevii ca profesoară de matematică după ce am observat că dacă aveam relații bune cu elevii, ei obțineau rezultate academice mai bune și sentimentul de împlinire era prezent atât la ei cât și la mine.

asemenea este un model decizional care face legături între aspectele observabile și procesul intrapsihic și, în acest fel, poate fi folosit atât pentru lucrul de scurtă durată cât și pentru psihoterapia de profunzime.

Ești psihoterapeut certificat internațional în Analiză Tranzacțională. Povestește un pic ce a însemnat pentru tine să îți dai CTA-ul? Ce provocări ai avut când te-ai pregătit pentru certificare și cum le-ai făcut față? Ce ți-a plăcut cel mai mult în acest proces?

În procesul pregătirii pentru examenul de certificare am avut experiența afirmării identității mele ca psihoterapeut și bucuria de a aparține unei comunități pe care o apreciez.

Principala provocare a fost legată de durata scrierii examenului scris: am început în 2007 cu parte A și B și o întrebare din partea D. În 2008 a izbucnit conflictul pe care l-am povestit mai devreme și nu am reușit să mă adun ca să mai scriu până în 2011, când am revizuit părțile A și B și am scris jumătate din studiul de caz. În acel an, clienta despre care scriam a suferit o trauma care a venit, așa cum se întâmplă deseori în terapie, fix pe una din traumele mele nerezolvate din trecut și am avut nevoie de ceva timp să procesez la nivel personal și profesional această situație: am dus trauma mea în terapia personală și m-am concentrat în supervizare pe cum să ofer suport terapeutic clienței mele. Când m-am reîntors la scris, în 2012, cel mai greu a fost să integrez faptul că întreaga întâmplare este un alt fapt de viață, pe lângă întreruperea din 2008-2011, care mă perturbă în procesul de pregătire pentru CTA. În 2013 am terminat și am trecut examenul scris după ce, bineînțeles, am mai revizuit încă o dată părțile A și B. În aprilie 2014 am trecut cu succes și examenul oral.

Cel mai mult mi-a plăcut procesul de selecție al înregistrărilor pentru examenul oral: eram bucuroasă că trecusem examenul scris și promisem un feedback foarte bun, așa că selectarea înregistrărilor era pentru mine ca un alt fel de a sărbători succesul.

Cum ai decis să devii psihoterapeut? Ce îți place la această muncă?

După ce am studiat psihologia, am ales drumul psihoterapiei pentru că îmi place contactul profund cu oamenii. De asemenea, mă bucur că această muncă îmi dă posibilitatea de a fi freelancer.

Este ceva ce te surprinde la oamenii cu care lucrezi?

De la fiecare persoană cu care lucrez în terapie am de învățat câte ceva. Asta știu de multă vreme. Ce mă surprinde de fiecare dată este ce am de învățat și în ce mod primesc lecția.

Ai scris introducerea la ediția în limba română pentru cartea „Analiza tranzacțională în psihoterapie”, Eric Berne și capitolul cu titlul „Așchia din picior” în cartea „Povești de psihoterapie românească. 19 cazuri inedite”. Cum a fost pentru tine experiența scriitoricească?

Mi-a plăcut să scriu și aș mai face asta dacă voi mai avea ocazia.

Te-ai gândit să scrii o carte de psihoterapie după 10 ani de experiență ca psihoterapeut?

Nu, nu m-am gândit, dar e o idee bună, mulțumesc!

În procesul pregătirii pentru examenul de certificare am avut experiența afirmării identității mele ca psihoterapeut și bucuria de a aparține unei comunități pe care o apreciez.

Ce îți doreai să devii când erai copil?

Îmi doream să scriu poezii sau să devin scriitoare. Oscilam, încercând să văd cu care dintre cele două ar fi mai bucurios părinții mei. N-am văzut nimica, așa că am lăsat-o baltă și am ales matematica.

Dacă ai putea să dai un sfat acelui copil care ai fost, ce i-ai transmite?

I-aș spune ca e ok să faci ce-ți place, ce te atrage, chiar dacă ești diferit de cei pe care-i iubești.

Ai lucrat ca profesoară de matematică timp de 15 ani. Ce ți-a plăcut cel mai mult din această experiență? De ce ai renunțat la această meserie?

Eram entuziasmată de frumusețea matematicii și îmi plăcea să explic și să transmit elevilor asta. Mi-a mai plăcut că mi-a oferit posibilitatea de a mă dezvolta profesional, de la definitivat la gradul doi și, când am ieșit din învățământ, aveam deja gradul I.

Am renunțat cu multă tristețe să fiu profesoară pentru că sistemul de învățământ ajunsese într-un asemenea nivel de degradare care nu mai era compatibil cu ceea ce speram eu să clădesc: elevii mei învățau cu bună credință și apoi erau evaluați de un sistem corupt. Eram exclusă de la examenele de bacalaureat și de admitere în liceu, tocmai pentru că nu participam la aranjamentele care se făceau.

Aparent nu este nici o legătură între matematică și psihologie. Cum de ai făcut acest drum? Ce te-a determinat să studiezi psihologia?

Când am ales matematica, psihologia nu era o opțiune în România. Am fost atrasă de psihicul uman încă de când lucram cu elevii ca profesoară de matematică după ce am observat că dacă aveam relații bune cu elevii, ei obțineau rezultate academice mai bune și sentimentul de împlinire era prezent atât la ei cât și la mine. De asemenea, am fost uimită să observ, ca dirigintă, o mare varietate de relații părinte – copil. După 1989 au apărut cărți și reviste pe care am început să le citesc cu plăcere. Mai târziu, cu sprijinul familiei, am decis să studiez sistematic și profund psihologia: am urmat cursurile facultății de psihologie la Universitatea București și apoi un Master de Psihologie Analitică la Universitatea Titu Maiorescu. A fost o decizie bazată pe doi factori: pe de o parte eram foarte atrasă de psihologie, pe de altă parte situația în învățământ se degrada de la an la an și dorința mea de a face o schimbare devenea mai puternică.

Cum îți place să îți petreci timpul liber? Cum anume te încarci sufletește?

Îmi place să fiu în contact cu familia și cu prietenii. Sunt norocoasă: am prieteni din „epoca” veche, de pe vremea când eram profesoară, și am prieteni mai noi, colegi de la psihologie sau din formare. Pe de altă parte, îmi place mult să fiu în natură. În vara asta am reușit o combinație fericită: un weekend la munte cu cortul împreună cu soțul, nepotul și o familie de prieteni cu fetele lor.

Ce planuri ai pentru viitor?

M-am înscris la TEW în 2015 pentru că vreau să devin trainer și supervisor certificat. Plănuiesc să-mi mențin practica de terapie și să-mi deschid practica de supervizare și training.

Dacă vrei să transmiți în mod special ceva cititorilor newsletter-ului...

În primul rând vreau să-ți mulțumesc ție, Gabi, pentru întrebările tale care au fost stimulante și care mi-au prilejuit momente de reflecție. În timp ce răspundeam întrebărilor tale, i-am avut în minte pe cititorii revistei, cărora le mulțumesc că m-au ajutat să mă exprim. Ei vor decide dacă experiența mea le va fi de folos într-un fel.

▪ *Interviu realizat de Gabriela Popescu*

Nicoleta Gheorghe este analist tranzacțional certificat (CTA), psihoterapeut în cadrul MindCare București și în practică privată.

■ Interviu Elena Tiron

Conferința Națională de Analiză Tranzacțională 2013 “Mindfulness, prezență și contact”



Elena Tiron

„Culege-mi visele și dă-le oamenilor, căci ele au fost curate și rare.” (de Maria Tănase)

Sever Sava: Ai fost directorul executiv al Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională 2013. Cum te-ai decis să aplici pentru această funcție?

Elena Tiron: A fost o provocare să văd cum este să organizezi un eveniment pe durata a patru zile, pentru că până atunci aveam experiența unor conferințe de două zile. Era diferit și cadrul, acesta fiind un eveniment sub egida Asociației Române de Analiză Tranzacțională, exista deja un grup nucleu de participanți și o comunitate destul de bine conturată pe parcursul a zece ani de la înființarea sa, deci nu aveam presiunea numărului de persoane înscrise.

Un alt motiv a fost nevoia de a explora combinația dintre spiritualitate – și anume practica meditației mindfulness- și psihoterapie. Mi-au atras atenția mai multe referiri pe care Eric Berne le-a făcut legate de starea de prezență. Din “Ce spui după Bună ziua?” (Ed. Trei, 2006). “A-l vedea pe celălalt, a fi conștient de el ca fenomen, a fi prezent pentru el și pregătit ca el să fie prezent pentru tine. Poate că oamenii

care ilustrează cel mai bine această capacitate sunt băștinașii din insula Fiji, al căror zambet autentic reprezintă una din rarele nestemate ale lumii. Apare lent, [...] persistă suficient încât să exprime recunoaștere clară și se stinge cu o încetineală tainică.” M-a motivat și ediția aniversară: sărbătorim 10 ani de la înființarea ARAT în București! Am avut ocazia să particip la realizarea unui interviu cu fondatorul asociației John Parr, interviu care a fost vizionat în deschiderea conferinței.

Din cine a fost formată echipa de organizare?

Am colaborat pe tot parcursul organizării cu cei din consiliul director al asociației: Anca Coman, Karina Heiligers, Mihai Iordache, Oana Pănescu. Colegii care s-au implicat sunt: Claudia Buzoianu, Sever Sava, Traian Bossenmayer, Mihaela Brânzoi, Răzvan Danciu, Monica Mitroi, Ema Preda, Ludovic Săndulescu, Catri-nel Brătescu, Paula Angheliță, Aurelia Vasile. Parteneriatele au fost cu Facultatea de Sociologie- Psihologie a Universității Spiru Haret, Editura Herald, Revista Psychologies, Radio Gold FM și Radio Guerilla, Editura Ascendent și TVH.

Din partea universității am fost găzduiți de conf. univ. dr. Laura Goran, care a fost deschisă spre a ne susține pe parcursul mai multor ani, facilitând astfel accesul cât mai multor studenți la traininguri de psihoterapie sau aplicate în mediul organizațional, facilitate de specialiști din străinătate și din România.

Vreau să le mulțumesc că am învățat cum să formăm o echipă într-o perioadă scurtă de timp și că am dus proiectul la sfârșit cu rezultate foarte bune. A fost o experiență în care m-am convins direct că fiecare membru al echipei are resurse, idei creative, conexiuni pe care le-au împărtășit și valorificat pentru realizarea evenimentului. Am trecut prin impasuri și blocaje și aici îi sunt recunoscătoare Ancăi Coman pentru că este un foarte bun mediator și cu sprijinul ei acordat echipei, am reușit să depășim acele situații.

Cine au fost trainerii ?

Sari van Poelje, Mario Salvador, Cezara Dașu, Claudia Buzoianu, Eugen Hriscu, Daniela Simache, Simona Vrană, Aurelia Vasile, Cristiana Levițchi, Gabriela Popescu, Oana Pănescu, Ane Mary Ormenișan.

Ce alte evenimente ai mai organizat în București?

Conferința "Psihoterapia traumei și a disocierii" cu Richard Chefetz, psihiatru cu practică în Washington și soția sa Kathryn Chefetz, Libby Gitenstein, psihoterapeut, soția ambasadorului SUA în România, Mark Gitenstein și prof. univ. dr. Florin Tudose. Acest eveniment a fost precedat de seara de film "Precious".

Conferința "Brainspotting. Puncte comune cu Analiza Tranzacțională", Nivelul I de formare în Brainspotting, Nivelul II : Modelul Resurse, formare în Arheologie Somatică.

Am susținut workshopuri de prezentare și promovare a Analizei Tranzacționale în cadrul unor diverse organizații, precum Asociația Medicilor Rezidenți în Psihiatrie și AIESEC.

A fost o experiență în care m-am convins direct că fiecare membru al echipei are resurse, idei creative, conexiuni pe care le-au împărtășit și valorificat pentru realizarea evenimentului.

Au fost și peripeții?

Da. Și nu puține. Cu o zi înainte de preconferință am constatat că nu avem termosuri mari pentru pauzele de cafea. Pentru că nu mai aveam mult timp și traficul era aglomerat, am alergat, efectiv am alergat prin lapoviță și ghețus, până la Obor ca să le cumpăr. Atunci mi-am promis că următorul eveniment de care mă voi ocupa va fi unul cu catering extern sau nu va avea loc la sfârșit de noiembrie.

O altă întâmplare a fost că la petrecerea asociației, Claudia Buzoianu a organizat o demonstrație de tango din partea unei școli de dans. Am avut ocazia să dansez cu cel care preda și să ne iasă pașii din prima fără să fi studiat vreodată. După ce mi-a trecut mirarea și s-a terminat conferința, am decis să mă înscriu la un curs, să învăț să dansez tango (conștient!) de la profesioniști, să descopăr cultura și comunitatea de tango din București și să-mi placă foarte mult. A devenit un exercițiu de mindfulness.

De unde pasiunea ta pentru spiritualitate?

Primul moment care-mi vine este de la 12 ani, când am luat o carte creștin ortodoxă de la bunica mea, îmi amintesc și acum că avea coperti albastre, în care erau mărturiile ale persoanelor care au fost în moarte clinică și apoi și-au revenit. Ce mi-a rămas a fost convingerea că mai există un alt plan pe care nu-l vedem și de care mulți oameni sunt conștienți.

După ce am dat de rugăciunea inimii și mai apoi, de meditația vipassana, mi-am dat seama că fundamentul vieții noastre este legat de "a fi" și bucuria ființării. În plus, este o metodă de a-ți pune ordine în minte și de a-l putea asculta pe celălalt.

Care este începutul tău în Analiza Tranzacțională?

În 2006 eram studentă la Academia de Studii Economice și într-o zi, unul din cursuri nu s-a mai ținut. Am coborât în Piața Romană la librăria de vis-a-vis de facultate, de pe Dacia. Îmi amintesc clar că era un raft rotativ și învârtindu-l mi s-au oprit ochii pe cartea "Ce spui după Bună ziua?". Am citit cuprinsul și primele pagini din introducere m-au făcut foarte curioasă. Am sunat-o pe sora mea să o întreb dacă știa de carte. Peste câteva zile am mers în vizită la ea și am văzut cartea pe masă. Mi-a împrumutat-o și în timp ce o citeam aveam multe conștientizări despre cum funcționează; găseam răspunsuri pe care le căutasem demult. La acel moment aveam experiența participării la un grup de psihodramă. Legat de AT am tras concluzia (fără să verific) că e acolo, departe în America și că nu există în București. Eram oarecum resemnată.

Doar că, la câteva luni după aceea, într-o joi seara, a sunat un telefon mobil pe care-l țineam mai mult uitat prin casă și de multe ori pe silent. Era Răzvan, un coleg din grupul de psihodramă, cu care nu mai vorbisem de mai bine de doi ani și al cărui număr îl aveam trecut în memoria telefonului. M-a întrebat dacă sunt Elena nu-știu-cum? ..căuta pe altcineva, s-a scuzat că a greșit numărul. L-am întrebat dacă a mai continuat să meargă la acel grup și mi-a răspuns: "Acum fac altceva. Se numește Analiză Tranzacțională. Cu un englez, mâine dimineață la Romexpo."

Avea să fie prima întâlnire cu John Parr. Am continuat să vin până la ultimul workshop ICTA din București, să mă formez în AT, să urmez Facultatea de Psihologie, ca mai apoi să proftez în domeniu. Acela a fost cu adevărat începutul unei călătorii... Poate cea mai valoroasă călătorie ce putea să aibă loc. Cea spre Interior.

▪ *Interviu realizat de Sever Sava*

Elena Tiron este psihoterapeut cu drept de liberă practică în cadrul Clinicii Psihomédical Consult din București, trainer în dezvoltare personală în cadrul IntermediART HR Device și organizator evenimente.

■ Înțelepciunea creierului subcortical



Mario Salvador

Prezentul articol discută felul în care experiențele timpurii imprimate în rețelele neuronale cele mai profunde devin scheme de organizare care colorează experiențele noastre de-a lungul întregii vieți. Aceste scheme primare de organizare influențează nenumăratele moduri în care clienții relaționează cu ceilalți prin reacții microfiziologice, gesturi și patternuri fiziologice. Aceste patternuri și reacții oferă o perspectivă asupra experiențelor inconștiente timpurii (memoria implicită), care sunt esențial de explorat în terapie. Importanța relației terapeutice este de asemenea discutată din perspectiva teoriei polivagale a lui Porges, precum și felul în care această relație creează un mediu sigur pentru a declanșa sistemul de angajare socială și a activa circuitele neuronale ale vindecării și creșterii.

Intenția acestui articol este de a aduce în atenția psihoterapeuților integrativi însemnătatea proceselor primare, arhaice ale funcționării noastre fiziologice și a felului în care aceste fenomene asociate ne influențează observațiile și intervențiile în domeniul psihoterapiei. Pe parcursul acestui articol, voi trage concluzii și voi extrapola ceea ce va fi semnificativ pentru practica terapeutică. În acest scop, voi discuta și voi pune în relație următoarele idei:

- arhitectura ierarhică a creierului, maturizarea ierarhică a acestuia;
- construirea schemelor relaționale, achiziția învățării emoționale și impactul subsecvent modelator al experienței;
- impactul teoriei polivagale în terapie și implicațiile sale în relația terapeutică.

Maturizarea ierarhică a creierului

Creierul nostru este singurul organ din corp care încă reflectă în straturile sale dezvoltarea filogenetică a speciei. Într-o viziune deja învechită, Paul MacLean (1990) a vorbit despre creierul tripartit pentru a ilustra această realitate (Fig. 1). La bază avem creierul reptilian care este responsabil de controlul majorității funcțiilor vitale precum somnul, starea de veghe, termoreglarea, metabolismul și respirația. Putem spune că aceasta este partea lui "Eu" în care se află "forța vitală". Deasupra creierului reptilian există creierul limbic sau mamifer pentru că el a apărut la mamiferele inferioare. Această parte se ocupă în principal cu fenomenele emoționale, transformarea experiențelor de viață povestite și reglarea lumii interpersonale. Această reprezentare schematică include amigdala, care seamănă cu un detector de fum; ea detectează pericolele și activează corpul pentru a se apăra, hipocampusul, care gestionează memoria narativă astfel încât să putem pune experiențele într-un context și să organizăm experiența secvențial. Pe lângă acestea, vedem cortexul orbitofrontal, care este sediul central al integrării informației din lumea externă și cea internă și care este responsabil de integrarea experiențelor noastre în viața socială a relațiilor interpersonale, dar și din perspectiva capacității de metarefecție. Aici se realizează capacitatea minții de a se observa pe sine (mindfulness). În sfârșit, în ultimul strat se află neocortexul sau creierul neomamifer, unde se realizează funcțiile gândirii abstracte, limbajului și ale luării de decizii.

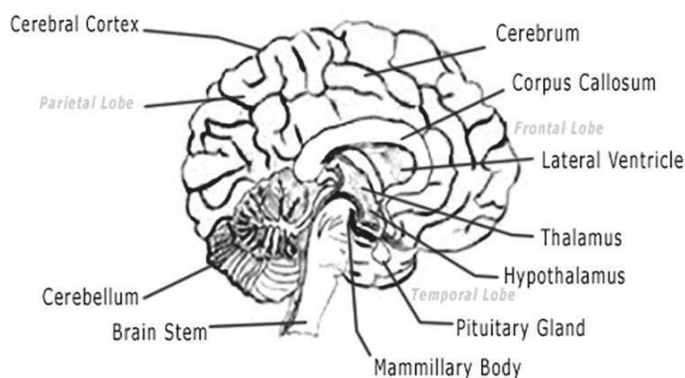


FIG. 1 Secțiune verticală a creierului

În prezentul articol, voi discuta felul în care creierul se maturizează ierarhic, în funcție de experiențele de viață. Știm că creierul traversează „perioade critice” în care trebuie să învețe aptitudinile corespunzătoare respectivei etape de dezvoltare. Aptitudinile nivelurilor superioare din punct de vedere ierarhic se bazează pe ceea ce se construiește în straturile subcorticele inferioare și dau formă continuu experienței noastre conștiente.

În cartea sa *Neuroștiința afectului*, neuropsihologul Jaak Panksepp (1998) vorbește despre „sistemele emoționale”, care sunt încorporate în circuite neurobiologice speciale ce controlează anumite emoții. Aceste circuite neurobiologice bazale sunt determinate genetic și construite să răspundă necondiționat la stimuli care au semnificație pentru organism. Scopul lor este să producă secvențe comportamentale bine organizate. Sistemele emoționale sunt foarte „sensibile” întrucât ele asigură un substrat neuronal pentru diferitele tipuri de organizare ale organismului. Deasemenea, ele fac din animale „agenți activi” în lume și nu doar procesoare informaționale sau comportamentale.

Însemnătatea evolutivă a emoțiilor bazale, brute (pe care Panksepp le-a denumit procese primare) este de a identifica amenințările specifice, „necondiționate”, primare asupra supraviețuirii. Aceste stări ale creierului pot fi folosite ca elemente informative în dezvoltarea proceselor mentale mai înalte. Avem nevoie să înțelegem puterea minții noastre ancestrale. În timp ce aspectele cognitive sunt legate mai mult de programarea dezvoltării fiecărui individ, emoțiile de bază și afectele reprezintă unelte arhaice, moștenite, de supraviețuire. Aceste sisteme operaționale emoționale bazale sunt organizate în zone subcorticele preverbale, precognitive. Să cunoști „puterea minții ancestrale” este de mare folos în psihoterapia persoanelor cu o istorie de traumă cronică, cumulativă, cu circumstanțe care le-au amenințat viața. Aceste

sisteme, ca urmare, nu pot fi integrate într-un răspuns organizat și secvențial pentru supraviețuire, ci pot deveni fragmentate - părți disociate care sunt activate de o amenințare la adresa sinelui și/sau a vieții. Astfel, descoperim adesea „o parte” a clienților noștri care conține, de exemplu, experiențe de frică, paralizie, atacuri de furie și/sau nevoia acută de atașament.

Unul dintre primele noastre sisteme emoționale este implicat în căutarea unei relații afective. Perioada de consolidare a acestui „sistem de acțiune” este între zero și un an și jumătate și implică o învățare emoțională prin legături emoționale interpersonale. (Schorre, 2000). Aceste scheme relaționale sunt înregistrate în stratul inferior al creierului (zona orbitofrontală și emisfera dreaptă) sub forma memoriei procedurale, acea formă a memoriei de care noi nu suntem conștienți și care este înregistrată în corp. Cu alte cuvinte, în această perioadă crucială, „schemele despre a fi” sau modelele interne de lucru, cum le numește Bowlby (1979), sunt consolidate precum și abilitatea de reglare emoțională și de liniștire. Aceste abilități de bază rămân sub forma unor urme experiențiale somatosenzitive care ne vor condiționa existența mai târziu și se vor activa automat fără ca noi să fim conștienți de ele în luarea unei decizii. Braas and Haynes (2008) au arătat în studiul lor, cum realitatea noastră inconștientă, viscerală răspunde informațiilor externe cu câteva milisecunde înainte ca noi să fim conștienți de asta. În cercetarea lor, ei demonstrează cum deja am luat anumite decizii în profunzime înainte de a fi conștienți că am făcut-o.

Copilul mic, ca și ființă subcorticală, nu-și poate controla singur starea interioară. În opinia lui Winnicott, „o mamă suficient de bună” este aceea care reușește să controleze starea interioară a copilului prin calitatea contactului interpersonal și prin răspunsul prompt la nevoile fizice ale copilului. Reglarea emoțională se învață prin atașament. La început, mama funcționează ca un „cortex auxiliar”, care identifică și satisface nevoile copilului calmându-l, asigurându-i confort și creând homeostazie. În opinia lui Schorre (1994), controlul stărilor interioare începe ca o „reglare biologică interactivă”, ca apoi să se transforme într-o „reglare proprie autonomă”. Cu alte cuvinte, atunci când copilul a fost îngrijit și i s-a răspuns într-un mod prompt și plin de afecțiune nevoilor sale, el învață să aibă grijă de el însuși, deoarece l-a internalizat pe cel care a avut grijă de el ca pe o constantă în viața lui. Când acest lucru nu se întâmplă, adultul de mai târziu va avea dificultăți cu abilitatea de a se liniști și cu experiența de a fi copleșit de emoții.

Autoreglarea emoțională este una dintre capacitățile direct corelate cu sănătatea și adaptarea funcțională a ființelor umane. Pacienții cu care lucrăm au carențe mari în felul în care au fost crescuți, carențe care au creat deficiențe în structurile neurobiologice

care stau la baza maturizării cerebrale. Acestea lasă răni persistente în felul în care o persoană se raportează la experiența de viață. Traumele din copilărie lasă răni adânci și de durată, care afectează maturizarea organismului. Persoanele care au îndurat traume severe de relaționare sau alte tipuri de traume, trebuie să se deconecteze sau să ignore semnalele de reglare, creând astfel, un prejudiciu sănătății corporale și conceptualizării propriului sine. Adesea, ei nu și-au putut consolida sentimentul (senzația simțită) că merită să fie iubiți. Scopul unei terapii relațional-integrative de adâncime este de a repara sinele deteriorat și de a-i ajuta pe pacienți să recâștige sensul valorii personale și al existenței proprii. În acest sens, trebuie să ne uităm la experiența acumulată în straturile subcorticeale și la amintirile somato-senzoriale.

Autori din domeniul neuroștiinței precum Antonio Damasio (2010), Jaak Panksepp (1998a), Louis Cozolino (2002), Daniel Siegel (1999), Allan Schore (2000) and Stephen Porges (2002) și alții evidențiază importanța maturizării ierarhice a creierului și arată cum fenomenele psihologice au la bază cele mai vechi structuri neurobiologice, care sunt programate încă de la naștere. Aceste structuri străvechi, ce se manifestă sub forma reflexelor și a instinctelor, reprezintă "o înțelepciune inconștientă, dar necesară care ne guvernează viața". Această înțelepciune inconștientă asigură baza funcționării noastre integrale și reprezintă "sensul simțit" al sinelui, pe care Damasio(2010) îl numește "proto-self".

Damasio (2010) își susține ideea în felul următor: "... această înțelepciune ascusă de a-ți guverna propria viață apare înainte de a deveni conștient de ea. Eu consider că această înțelepciune ascunsă de care nu suntem conștienți este chiar sofisticată și nu ar trebui considerată primitivă. *Complexitatea acestei înțelepciuni este enormă și de o inteligență remarcabilă.* [...] Prin această abordare, nu retrogradez conștientul, dar acord mai multă importanță gestionării inconștiente a vieții, sugerând că ea reprezintă nivelul de organizare care structurează atitudinile și intențiile minții conștiente."(p. 69).

Astfel, Damasio (2010) consideră că performanța celui de sus depinde de reușitele celui de jos. Cele mai adânci, timpurii urme din istoria noastră sunt încă vizibile pentru terapeut prin diverse comportamente (Erskine, 2008, 2010): tipare de interacțiune cu alții, reacții de supraviețuire la percepția unei amenințări, evitarea contactului vizual cu terapeutul de teama de a nu se simți judecat de acesta și alte comportamente care au la bază amintiri emoționale.

După Panksepp (1998a), mintea noastră arhaică încă există în mintea noastră modernă și nu vom înțelege procesele noastre mentale superioare, dacă nu luăm în seamă soluțiile neuronale primordiale, care

Să cunoști "puterea minții ancestrale" este de mare folos în psihoterapia persoanelor cu o istorie de traumă cronică, cumulativă, cu circumstanțe care le-au amenințat viața.

încă influențează aparatul mental complex al mami-ferelor superioare. Panksepp consideră că abilitățile cognitive superioare au o viață proprie. Tot ceea ce se află la un nivel superior are legătură cu rețelele emoționale din regiunile de bază. Aceste sisteme subcorticeale pot avea o viață a lor, independentă. De exemplu, afectele noastre străvechi (sisteme emoționale primare) supuse unui stres ridicat, pot să controleze și să regleze procesele noastre cognitive superioare.

Susțin ideea conform căreia istoria de viață a fiecărei persoane este adânc înregistrată în corp și în regiunile creierului care dețin hărți ale corpului. La fel cum "cutia neagră" a unui avion îi urmărește istoria, la fel și corpul are o "cutie neagră", care ne înregistrează istoria și ține o socoteală. Straturile ascunse ale sistemului nostru neuronal procesează și organizează informațiile înainte de a ajunge în conștiință. Psihoterapia caută cu predilecție să identifice, să înțeleagă și să corecteze conținutul și organizarea acestor straturi ascunse și să identifice schema noastră procedurală de a fi în relație cu ceilalți. Avem căi de acces către aceste straturi profunde vătămate prin observarea manifestărilor psihologice de supraviețuire, prin reacțiile fizice subtile, prin concluziile și deciziile de script și felul de relaționare intrapersonal și interpersonal al pacientului. Acordând atenție sporită informațiilor relatate de pacient și experienței corporale, ne putem ajuta pacienții să-și acceseze memoria procedurală implicită, adică să intre în contact profund cu propria corporalitate.

Creierul este un organ sofisticat care integrează experiența noastră. Această capacitate de a integra apare atunci când suntem confrunțați cu provocări în procesul învățării din etapele de dezvoltare și cu sarcini potrivite cu abilitățile noastre și nivelul de maturizare, ceea ce Winnicott (1956) a numit dezamăgirea optimală. Pe măsură ce creștem în medii stabile și sigure, sistemul psihobiologic se maturizează, se restabilește și se vindecă. Sistemul este capabil de autovindecare și creierul este capabil să gestioneze lumea internă și cea externă atingând homeostazia. Abilitățile de autovindecare solicită creierul să facă față stimulilor interni într-o plajă a intensității ce poate fi tolerată. Ogden și Minton (2001) observă că intensitatea stimulilor interni ar trebui să fie în interiorul a ceea ce ei numesc „fereastra de toleranță” (vezi Fig. 2 mai jos). Așadar, când creierul se confruntă cu o

problemă în condiții de stres sporit, tot va fi capabil să se vindece, ceea ce presupune să integreze experiența și să refacă homeostazia. Sistemul imunitar este doar un exemplu al abilității creierului nostru de a se vindeca.

A Healthy Nervous System

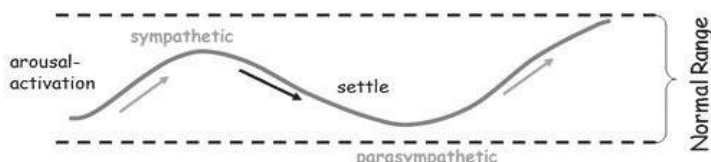


FIG. 2 (adaptare după Ogden&Minton, 2001)

Într-un cadru terapeutic, terapeutul preia rolul unui reglator biologic interactiv (Schore, 1994) printr-o relație terapeutică acordată, ajutând lumea internă a clientului să se regleze într-un mod flexibil. El își însușește rolul unui cortex auxiliar extern, ajutând la identificarea, suportul și reglarea lumii interne a pacientului prin implicare interpersonală. În acest fel, pacientul și creierul lui/ei sunt ajutați să gestioneze noi provocări, învățarea și asimilarea experiențelor, integrând ceea ce este nou în schemele anterioare, câștigând astfel maturitate și reziliență.

Implicații ale teoriei polivagale pentru psihoterapie

Un model neurologic foarte util psihoterapiei este teoria polivagală a lui Stephen Porges (2001). Cercetările sale arată cum nervul vag a evoluat ierarhic de-a lungul evoluției noastre filogenetice. Nervul vag se desprinde din trunchiul cerebral, coboară de-a lungul coloanei vertebrale și este implicat în reglarea sistemului nervos autonom (SNA), reglarea stărilor emoționale și a răspunsurilor legate de supraviețuire și sănătate. În mod tradițional, s-a considerat că sistemul nervos autonom (SNA) constă într-o ramură a activării simpatice care genera răspunsurile necesare supraviețuirii (luptă sau fugi din fața pericolului), pe lângă sistemul de activare parasimpatică implicat în procesul refacerii energiei, vindecării și creșterii. Aceste două ramuri alternează în funcționarea lor și se inhibă unul pe altul. Când unul este activ, celălalt este

inactiv. Cu toate acestea, în cazuri extreme de pericol asupra vieții, în situații în care corpul nu poate scăpa și/sau lupta, însuși mecanismul defensiv activ devine un pericol, deoarece atacatorul ar putea face mai mult rău. De exemplu, un prădător poate omorî oponentul mai slab dacă acesta încearcă să continue să se apere. Supraviețuirea se obține atunci prin activarea sistemului pasiv de apărare prin înghețare sau capitulare. Acest sistem este prevăzut din punct de vedere biologic să împiedice prădătorul să continue atacul și să evite durerea, așa cum s-a observat la toate mamiferele și la nevertebrate. Vedem acest lucru în viața sălbatică, când prada este urmărită și prima reacție este să se prefacă moartă. O nouă oportunitate de salvare apare dacă prădătorul scapă prada. Sistemul de apărare prin înghețare stimulează apoi endorfinele într-o încercare de apărare împotriva durerii fizice.

În timpul înghețării, corpul intră într-o stare de imobilitate tonică după "moartea simulată" și de asemenea folosește disocierea ca și mecanism remarcabil de supraviețuire. *Când corpul nu are scăpare, mintea caută moduri în care să nu fie în realitate*, funcționând ca și când nimic nu s-a întâmplat, producând o senzație de gol emoțional sau de a „nu fi”. În primii doi ani ai dezvoltării lor, copiii au tendința să folosească acest mecanism disociativ când trăiesc printre îngrijitori neglijenți, agresivi sau violenți, care îi condiționează pentru un viitor în care sistemul lor neurologic va reacționa la pericol prin deconectare, încercând să paralizeze corpul și „să treacă neobservați”. În caz de traumă prin abuz, individul se disociază nu doar de lumea exterioară și de procesarea stimulilor exteriori asociați cu teroarea, dar și de lumea interioară a stimulilor dureroși care sunt simțiți în corp. În aceste cazuri, ne conectăm cu mecanisme de întrerupere a contactului care vor fi observate în relația terapeutică, care vor trebui recunoscute, validate și normalizate prin implicarea noastră și observarea atentă.

În cartea sa, Porges (2001) afirmă că sistemul de disociere de tip înghețare (freezing), pe care îl numește imobilizare parasimpatică, este un mecanism de supraviețuire moștenit de la reptilele primitive, care se activează în situații de amenințare în care celelalte două sisteme - de angajare socială și cel de mobilizare tip luptă/fugi - au eșuat. Înghețarea utilizează o ramură dorsovagală a activării nervului vag. Această stare este foarte utilă reptilelor care pot rămâne în stări prelungite de imobilitate, dar nu este atât de utilă mamiferelor, care au nevoie de mari cantități de oxigen pentru creier, pentru a rămâne în viață și a fi funcționale. De aceea, prelungirea acetei stări de înghețare reprezintă un risc serios pentru viața și sănătatea omului. Oamenii care au fost expuși unei traumei severe ce amenința viața timpuriu în viețile lor, au învățat să supraviețuiască de multe ori paralizând, înghețând și

disociindu-se. Pentru ei, trauma este conținută în corp sub formă de dereglări corporale și amintiri somatice. De aceea, aceștia sunt predispuși la boli psihosomatice, boli autoimune, boli ale viscerelor - digestive, cardiovasculară, pe lângă alte procese patologice.

Conform modelului ierarhic de activare, mai întâi ne reglăm prin contact social, ceea ce se întâmplă prin ramura ventrală a nervului vag, așa cum s-a dezvoltat la mamifere. Aceasta înseamnă că noi căutăm siguranța oferită de o figură de care să depindem. Dacă acest lucru eșuează, încercăm să ne protejăm prin activarea sistemului nervos simpatic bazat pe răspunsul luptă-fugi. Dacă nici acesta nu este eficient, activăm cel mai vechi și primitiv răspuns: înghețarea. A ajuta clienții să urce această scară, a activării ierarhice a reglării este o necesitate în terapie. Presupune să-i aducem în relație pentru a-l experimenta pe celălalt ca prezent și sigur. Este nevoie de conectare și interes pentru mediu înconjurător.

Cercetarea valoroasă a lui Porges (2001) arată cum pe măsură ce mamiferele au evoluat, ceva special s-a întâmplat cu nervul vag. Mamiferele au dezvoltat un nou nerv vag pe care Porges îl numește nervul vag social sau mobilizat parasimpatic (Porges, 2001). Acest nou nerv atenuează sau calmează circuitele simpatice și adrenergice pentru a permite angajarea socială a individului și optimizarea metabolică a resurselor, care la rândul lor permit activarea abilităților mai sofisticate ale creierului. Deci, ca mamifere, ne calmăm vigilența prin interacțiune socială. În implicarea socială, cererile metabolice sunt reduse și sănătatea, creșterea și vindecarea sunt optimizate. Ce este relevant pentru viață și pentru intervenția terapeutică este că mamiferele au nevoie de ocazii de interacțiune reciprocă pentru reglarea stărilor fiziologice ale fiecăruia dintre participanți. În esență, creăm relații pentru a ne simți în siguranță și a ne menține sănătoși facilitând reglarea energiei noastre. Aceasta este cea mai importantă nevoie relațională și este întotdeauna prezentă. În relația terapeutică, construim continuu această securitate pentru client pentru a se putea reîntoarce în relațiile interpersonale să reconfigureze, să transforme lumea sa interioară.

O altă curiozitate este că zona trunchiului cerebral care reglează fibrele noi ale nervului vag (partea ventrală) este conectată cu zona cerebrală care controlează mușchii striati ai feței. Această zonă a trunchiului cerebral controlează abilitatea noastră de a auzi prin mușchii urechii medii și de a articula cuvinte prin mușchii laringelui și cei faringieni, precum și abilitatea de expresie facială. Când vorbim cu o tonalitate liniștitoare – aspectul prozodic al vorbirii – sau când avem o expresie facială liniștitoare, această informație se transmite nervului vag. De aceea, mamele au acel fel special de a vorbi bebelușilor numit "limba mamelor". Deci, atunci când ascultăm intonația detectăm starea

fiziologică a celeilalte persoane. Dacă starea fiziologică este calmă, ne vom calma. La mamifere, deci mult înainte de achiziția sintaxei ori a limbajului, există vocalizările, care sunt componente importante ale interacțiunii sociale. Vocalizările semnalizează pentru ceilalți membri ai speciei dacă ne putem simți în siguranță cu celălalt.

În contexte neamenințătoare, sistemul de angajare socială reglează sistemul nervos simpatic, facilitează implicarea și interesul asupra mediului și ajută la formarea legăturilor emoționale pozitive și a relațiilor sociale. Chiar și în condiții de pericol, o persoană bine adaptată poate folosi sistemul de conectare socială, poate încerca să ajungă la o înțelegere cu un potențial atacator. De aceea, ceea ce se întâmplă în corpurile

„Prin această abordare, nu retrogradez conștientul, dar acord mai multă importanță gestionării inconștiente a vieții, sugerând că ea reprezintă nivelul de organizare care structurează atitudinile și intențiile minții conștiente.”

noastre (mai ales în viscere), se întâmplă de asemenea și în creier, prin intermediul informațiilor care circulă prin nervul vag. Putem spune că răspunsurile minții și corpului în timpul interacțiunilor reciproce nu sunt doar corelații, ci sunt, de fapt, unul și același lucru, chiar dacă sunt căi diferite către aceeași realitate. Nervul vag este adevărata conexiune dintre corp și minte. În concluzie, este nevoie să creăm siguranță în cadrul terapeutic și în relația terapeutică astfel încât răspunsurile defensive de supraviețuire să se poată relaxa și să permită astfel sistemului de interacțiune socială să ajute la reglarea stărilor interne.

Când suntem speriați, nu putem fi creativi, iubitori, nu ne putem oferi alinare nouă și celorlalți. Teoria polivagală (Porges, 2001) subliniază aspectele fiziologice ale interacțiunii umane și documentează felul în care căile neuronale ale suportului social și comportamentului social sunt comune cu cele ce sprijină sănătatea, creșterea și vindecarea. Mesajul cel mai important este că avem nevoie să înțelegem că sistemul nervos uman, ca și cel al altor specii de mamifere, are ca scop căutarea securității, și că ne folosim de ceilalți pentru a ne simți în siguranță. În plus, trebuie să înțelegem că stările sau circuitele fiziologice nu sunt alese în mod voluntar. Sistemul nostru nervos face o evaluare la un nivel inconștient. Porges (2001) folosește termenul "neurocepție" pentru a ilustra faptul că sistemul nostru nervos, în afara conștientizării, evaluează riscul din mediu de viață. Aceasta este o percepție neurală. Corpul nostru lucrează ca un poligraf, răspunzând în

continuu și evaluând oamenii și locurile. Nervul vag nu este doar o cale efectoare, motorie de la creier către viscere, este de asemenea și un nerv senzitiv dinspre viscere către creier. *Aceasta este conexiunea corp-minte.* De îndată ce ne simțim în siguranță, sistemul de angajare socială este activat. Răspunzând cu o expresie facială și o intonație pozitivă, terapeutul stimulează sistemul de angajare socială. Astfel, trebuie să luăm în considerare importanța pe care propria noastră stare de bine o are pentru clienții noștri. Nu putem genera securitate dacă propriul nostru sistem este neliniștit. Mai mult, fața nu este o simplă mas-

un proces în care ajutăm clientul să autodefinească experiența sa într-un mod nou. Aceasta conduce la o „reconsolidare” a schemelor implicite și procedurale pe măsură ce acestea se așează într-un mod nou, adaptativ.

Cu aceste lucruri în minte, le spun studenților și supervizaților mei: “nu încercați să obțineți nimic de la clienții voștri”. Cu acest principiu, încerc să formez atitudinea de martor a ceea ce celălalt este, așa cum este el sau ea. Prin urmare, putem “chema și deștepata” experiența clientului și asista și sprijini persoana pe drumul reconectării, atât intern cât și în exterior.

*În esență, creăm relații pentru a ne simți
în siguranță și a ne menține sănătoși
facilitând reglarea energiei noastre.
Aceasta este cea mai importantă nevoie
relațională și este întotdeauna prezentă.*

că, ci este manifestarea unui sistem neurofiziologic extrem de complex care a evoluat și care, de fapt, este conectat direct cu reglarea neurologică a organelor interne.

În cadrul psihoterapiei relaționale integrative (Erskine et al, 1999) căutăm să creăm o relație de contact maxim permanent acordat cu procesele intrapsihice ale clientului. Deci prin această investigație și oferire a unei implicări profunde și a prezenței terapeutice ajutăm clientul să revină în relație. Creăm siguranță și prin aceasta facilităm disoluția defenselor astfel încât sistemul să nu aibă nevoie să fie în alertă pentru rănirea potențială din mediu, ca în experiențele anterioare. Astfel, pacientul poate accesa și explora aspecte din lumea internă evitate anterior sau negate. Cu alte cuvinte, prin contact interpersonal acordat putem facilita accesul securizat la contact intrapsihic și creăm condițiile pentru ca procesul de autovindecare și integrare a experienței să se desfășoare. Astfel, prin intermediul relației terapeutice ajutăm creierul să fie într-o stare capabilă de autovindecare și de integrare a experienței care este conținută în corp și în rețelele neurale. Unele tehnici de neuroprocesare precum EMDR (Saphiro, 2001) și Brainspotting (Grand, 2013) pot astfel funcționa ca modalități puternice de a ajuta creierul să proceseze din nou amintirile izolate.

Printr-o atitudine prezentă, terapeutul sprijină și susține experiența clientului arătând interes sincer, compasiune și absența motivelor ulterioare sau a prejudecăților asupra a ceea ce experimentează clientul. Uitându-ne la experiență așa cum este ea, îi permitem acesteia să se desfășoare, iar ceea ce a fost reținut sau disociat poate ieși la suprafață pentru a fi acum pus în relație, transformat și integrat. Terapia devine astfel

A ajuta clientul să fie prezent pentru experiență, reconfigurare și noi înțelesuri

Pacienții cu tulburări de stres post-traumatic complex (traumă cumulativă) mențin stările lor neurobiologice într-o stare aproape permanentă de hipervigilență corespunzătoare activării simpatice. Sau trăiesc adesea în perioade de disociere cronică cu ramura dorsovagală a parasimpaticului blocată. Așa cum am afirmat anterior, aceasta îi conduce către o stare de perturbare psihobiologică cronică. Pacienții sunt expuși la intruziunea simptomelor, ceea ce îi conduce la sentimentul de lipsă a controlului în viața lor și în lumea internă. Când cineva trăiește cu experiența eșecului cronic al sistemului social de a oferi siguranță și protecție, așa cum este cazul adesea în traumatizarea cronică din perioada copilăriei, de obicei sistemul „se închide”. Fără această capacitate de adaptare a stărilor interne pentru a funcționa ca și „frâne” pentru sistemul interconectării sociale, sistemul nervos simpatc sau sistemul vagal dorsal rămân hiperactivate provocând o activare fiziologică care depășește limitele tolerabilității. În cazul pacienților cu aceste stări dezorganizate, terapeutul trebuie să îndeplinească anumite sarcini importante pentru a ajuta sistemul psihobiologic dezorganizat.

Pentru acești pacienți sistemul de supraviețuire funcționează ca și când ar fi expus unei amenințări permanente. (vezi Fig. 3 mai jos) Ei alternează între stări de hiperactivare în care se manifestă simptome emoționale, reprezentări intruzive, gândire obsesivă, tremurături, dezorientare și stări de hipoactivare (disociere-înghețare) în care se manifestă simptome de platitudine emoțională, dificultăți în gândire și concentrare, amorțeală și/sau colaps. Aceștia alternează stări de supra-activare și dezorganizare biochimică cu stări de anestezie emoțională. Când stimularea internă este dincolo de pragul de toleranță, nu poate fi procesată deoarece excesul de cortizol inhibă funcționarea hipocampului, iar sistemul limbic este implicat în simbolizare și contextualizare. Ca urmare, în această stare de perturbare biochimică, integrarea nu este posibilă.

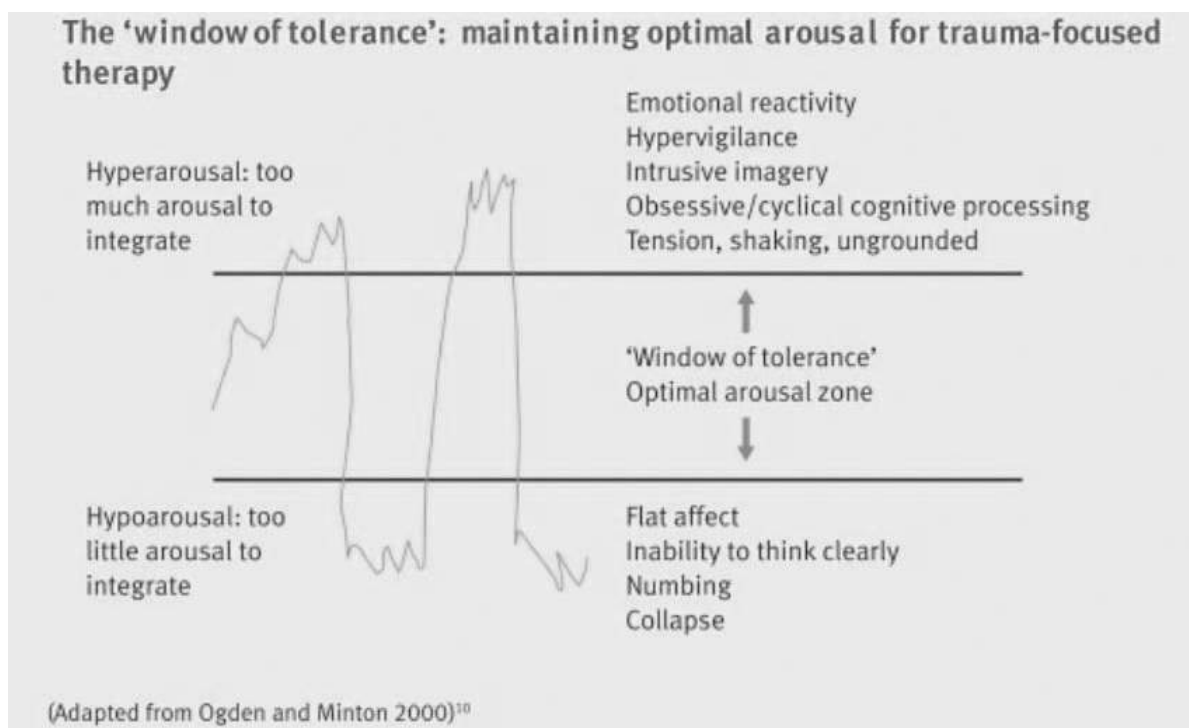


FIG. 3 "Fereastra de toleranță": menținerea activării optime în terapia centrată pe traumă

De aceea, terapeutul trebuie să:

a) *asiste pacientul să se mențină conectat la relația terapeutică, și prin urmare, contextului din prezent.* Terapeutul trebuie să furnizeze conținere, suport, să însoțească. Sistemul de angajare socială furnizat de terapeut susține stările calme și flexibil adaptative (Porges, 2001) și prin aceasta permite activării fiziologice să se mențină într-o plajă de toleranță.

b) *se comporte ca un "cortex auxiliar extern" care ajută la modularea și reglarea intensității experienței.* Întrucât acestor clienți le lipsesc abilitățile reglatorii, terapeutul trebuie să ajusteze cantitatea de material traumatic căruia clientul îi poate face față, să ajute la reglarea intensității durerii și să monitorizeze ritmul. Scopul este ca persoana să mențină intensitatea experienței în interiorul "ferestrei de toleranță" pentru ca integrarea să fie posibilă. Cu toate acestea, este important să învățăm clienții câteva tehnici practice de autoliniștire pentru a încuraja autocontrolul și a evita dependența de terapeut, când aceștia se simt copleșiți sau disociați.

c) *ajute la restaurarea mecanismului care facilitează integrarea experienței.* Este ceea ce Janet (1928) a numit *prezentificare* – a rămâne conștienți că astăzi își amintesc de ceva ce s-a întâmplat deja – și *personificare* (Janet, 1903) – a se simți ca și autori, ca fiind prezenți în propria experiență.

În acest proces, terapeutul ajută clientul să rămână conectat cu experiența sa din starea de Adult sau "observator intern" facilitând construirea unei noi narațiuni, atribuirea de noi semnificații și reconso-lidarea schemelor memoriei implicite într-o manieră adaptativă. Cu alte cuvinte, ajutăm clienții să se reconecteze cu înțelepciunea lor profundă, să redescopere sensul adevărat al procesului lor primar și să modifice configurarea sistemului lor de supraviețuire. Prezența și oferirea unei relații sigure, suportive precum și compasiunea ajută la crearea "*unui spațiu vindecător*" sau a "*unei bule vindecătoare*" în care ajutăm clientul să slăbească mecanismele de apărare și reacțiile de supraviețuire în fața pericolului exterior pentru a se putea îndrepta spre propriul interior și a restabili contactul intern. Noi furnizăm condițiile în care creierul să rămână în starea de angajare socială. Acesta este contextul în care se pot produce vindecarea și creșterea.

Dintr-o perspectivă neurologică, când ajutăm clientul să fie prezent și să observe experiența sa, cortexul prefrontal este activat – aria de integrare senzorială, corporală, interpersonală, autoreglativă unde se relizează capacitatea minții de a se observa pe sine însăși. Vorbim acum despre *mindfulness* și metareflexie a experienței înseși. Prin *mindfulness* creăm experiența de "a fi prezenți astăzi și de a ne uita la ceva care vine din istorie", experiența unui "Eu

*Uitându-ne la experiență așa cum este ea,
îi permitem acesteia să se desfășoare, iar
ceea ce a fost reținut sau disociat poate
ieși la suprafață pentru a fi acum pus în
relație, transformat și integrat.*

Observator” al proceselor interne, cu acceptare, dragoste și deschidere către orice se întâmplă așa cum se întâmplă, și cu curiozitate, fără așteptări și fără a-l respinge pe “Eu Experiență”. Presupune ca pacienții să fie prezenți în propriile experiențe. În acest proces de „a fi prezent în propria experiență”, disocierea este împiedicată și asociațiile sunt încurajate. În cuvintele lui Siegel, „sinele nostru care trăiește rezonază într-o manieră directă și clară cu sinele nostru care conștientizează astfel încât să ne simțim simțiți de propria minte” (Siegel, 2007, p. 91). Scopul este acela de a permite clientului să îmbrățișeze și să întâmpine experiențele lor interne așa cum sunt și să asculte fără a judeca mesajul neexprimat de mult. Prin acesta facilităm ceea ce eu numesc *neuroprocesare*, observarea și învățarea despre experiență care au fost întrerupte și organizate pentru a supraviețui, astfel încât acum să poată fi exprimată semnificația sa, iar aceasta din urmă să poată fi completată și reconsolidată prin noi semnificații. Aceasta înseamnă *a avea încredere în înțelepciunea creierului nostru subcortical profund*.

În concluzie, vreau să subliniez faptul că creierul uman este programat să integreze experiențele și se vindece. Are nevoie doar de un mediu care să moduleze și să furnizeze acele experiențe pe care creierul este suficient de matur să le gestioneze și metabolizeze, în același timp furnizând elementele nutritive necesare precum siguranță, suport și stimulare. Adaptând termenul lui Winnicott (1956), putem vorbi despre un terapeut “suficient de bun” care ajută modularea și configurarea experienței pentru a reconstrui povestea. Închei cu ceva ce pentru mine reprezintă aspirația unui terapeut, citându-l pe Tao Te Ching (2008, p. 80). Cu aceasta în minte, vă ofer atitudinea de a fi prezent care creează „bula vindecătoare” și modul în care a face mai puțin înseamnă a ajuta mai mult.

“Înțeleptul controlează fără putere,
și învață fără cuvinte;
permite tuturor lucrurilor să crească și să decadă
hrănește, dar nu se amestecă,
dă fără a cere
și este mulțumit.
Atinge o stare de inacțiune
astfel că făcând nimic, nimic nu rămâne nefăcut.”

▪ Mario Salvador
traducere de Irina Filipache
și Cristina Costache

▪ Conținutul acestui text a fost prezentat în cadrul Conferinței ARAT 2013.
Prezentul articol a fost publicat în *International Journal of Integrative Psychotherapy*, Vol. 4, No. 2, 2013

Bibliografie

- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affective bonds*. London: Tavistock.
- Cozolino, L. (2002). *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*. New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. Pantheon Books, New York.
- Grand, D. (2013). *Brainspotting. The revolutionary new therapy for rapid and effective change*. Sounds True. Boulder, Colorado.
- Ogden, P. & Minton, K. (2001). *Sensorimotor Processing for Trauma Recovery*. *Psychotherapy in Australia*, Vol. 7, No 3: 42-46.
- Erskine, R.G., Moursund, J.P. & Trautman, R. L. (1999). *Beyond Empathy: A Therapy of Contact in Relationship*. Brunner/Mazel, Philadelphia, PA.
- Erskine, R.G. (2008). *Psychotherapy of unconscious experience*. *Transactional Analysis Journal*, 38, 128-138.
- Erskine, R.G. Et al. (2010). *Life scripts: unconscious relational patterns and psychotherapeutic involvement*. In *Life Scripts, A transactional analysis of unconscious relational patterns*. Richard Erskine (Ed). Karnac Books: London.

■ Interviu Sorin Duma



Sorin Duma

Monica Năstasă: Îți mulțumesc că ai fost de acord cu acest interviu, ești o persoană emblematică în comunitatea A.T., unul din pionerii A.T.-ului în România.

Sorin Duma: Bună, Monica! Mulțumesc pentru invitație. Am ales și, în plus, am avut și șansa să aparțin comunității române de AT încă de la începutul ei și chiar de a fi unul dintre membrii fondatori ai acesteia și ai ARAT. Cu toate acestea, nu mă regăsesc în atributul „emblematic”.

Este cunoscut faptul că această școală de terapie s-a răspândit în țară plecând de la Timișoara, de multe ori din Vest pleacă schimbările, inovațiile. Cum a început această istorie și care a fost implicarea ta?

Eu consider începutul AT-ului în România ca fiind o dată cu primul curs oficial recunoscut de EATA/ITAA, cu toate că am putea vorbi de o istorie anterioară, semnificativă, întrucât AT a fost răspândită anterior în diverse moduri, inclusiv printr-un curs universitar derulat de Facultatea de psihologie din cadrul Universității de Vest din Timișoara.

În vara anului 2000 a fost organizat primul curs 101 la inițiativa Adrianei Șerbescu, livrat de John Parr, la

care a participat un număr impresionant de persoane, cu orientări profesionale diferite. A fost o experiență semnificativă pentru multe persoane, inclusiv pentru mine, în alegerea de a utiliza AT în domeniul profesional sau în viața personală. O parte dintre cei prezenți atunci am dorit mai mult de atât, adică am dorit să devenim certificați în AT. Aceasta a stat la baza constituirii ARAT și a afilierii ei la EATA, deoarece doar pentru organizarea unor cursuri de analiză tranzacțională nu era necesară constituirea unei asociații naționale care să se afilieze la EATA. Deci, în opinia mea, certificarea în AT a fost cel mai important motivator al constituirii ARAT și facilitarea formării în vederea certificării a fost scopul cel mai important al asociației în acea perioadă de început. Pe parcursul anilor, această rațiune de a fi a asociației pare că a suferit o diluție și chiar o schimbare a substanței, cred.

Cât despre implicarea mea...cred că am făcut-o cu intenția de a fi și acționa congruent cu valorile și spiritul AT atât cât am putut de bine. Sigur, m-am implicat în diverse moduri și momente în viața asociației și a comunității, însă poate nu e acesta cadrul pentru o trecere în revistă a ațiunilor mele. Poate doar să amintesc, pe lângă participarea la fondarea ARAT, de contribuția la structurarea asociației susținând crearea filialei din București și extinderea ARAT la nivel național. Apoi mi-am asumat conducerea și dezvoltarea filialei din Timișoara în perioada 2004-2007, cu implicarea în organizarea conferinței europene de AT din anul 2004. Aceasta a fost perioada cu cele mai mari

A trăi experiențe relaționale, transformative atât pentru cei cu care lucrez cât și pentru mine, este o sursă de mari satisfacții pentru mine. Gădesc că e încântător și onorant să fiu parte a unui proces relațional prin intermediul căruia creșterea și dezvoltarea este reluată sau este facilitată să-și continue cursul natural.

satisfacții pentru mine în ARAT, de care îmi amintesc cu plăcere, pentru că am reușit să strâng în jurul meu o largă echipă și să creez împreună cu colegii mei un climat de lucru excelent, în care am derulat o serie de activități în cadrul diverselor departamente create.

Știi că profesia de psiholog, psihoterapeut nu a fost prima ta alegere, ce te-a inspirat în această direcție? Povestește-mi, te rog, despre acest drum.

Așa este. Am început studiile universitare ghidat de marea dragoste a copilăriei mele – sportul. În cadrul Facultății de educație fizică și sport am luat prima dată contact cu adevărat cu psihologia, pentru că liceul în regimul comunist nu mi-a oferit o astfel de posibilitate. Ceva mai știam din câteva lecturi curioase, dar nestructurate, de adolescent, răsfoind uneori cărțile de psihologie ale mamei mele - profesoară de română. În facultate am început să înțeleg ce-i cu psihologia și am fost fascinat de psihologia sportului, pentru că începusem să dau un sens diferit unor experiențe personale ca sportiv și chiar să dau un sens unor experiențe neintegrate și nedigerate până atunci. Am fost atât de atras de psihologie și de psihologia sportului în mod special, încât după terminarea facultății, am

în continuare pe drumul meu păstrând vie încrederea și speranța în mine, în alții, relații și, nu în ultimul rând, în procesul fascinant și misterios al evoluției umane.

În munca ta ca psihoterapeut, ce te animă, ce îți aduce cele mai mari satisfacții?

A trăi experiențe relaționale, transformative atât pentru cei cu care lucrez cât și pentru mine, este o sursă de mari satisfacții pentru mine. Găsesc că e încântător și onorant să fiu parte a unui proces relațional prin intermediul căruia creșterea și dezvoltarea este reluată sau este facilitată să-și continue cursul natural, indiferent că e vorba de o persoană, un cuplu, un grup sau o comunitate.

Poți să ne spui despre valorile după care te ghidezi în viața și activitatea ta profesională?

Valorile vin din perspectiva noastră filosofică și existențială care, în cazul meu, e una de orientare umanistă. De altfel, o parte din atracția mea spre AT și alegerea AT ca orientare psihoterapeutică are la bază o compatibilitate, în aria valorilor, cu perspectiva filosofică umanistă care stă la baza analizei tranzacționale.

Tema acestui număr de revistă este "Reziliență și Adaptare." Cât de importante sunt aceste concepte pentru psihoterapeut în munca cu clienții, în opinia ta? Este un efect, un mijloc de supraviețuire sau doar o dinamică?

Reziliența este un concept foarte în vogă în zilele noastre și nu simplu de definit fiind un concept "umbrelă". Așa că poate fi analizat din oricare din perspectivele tale și, cred, din multe altele. Pentru mine, ca psihoterapeut, reziliența și adaptarea sunt concepte importante în special datorită semnificațiilor legate de potențialul și capacitatea de autovindecare, creștere și dezvoltare personală și relațională. A privi înspre resursele particulare, concrete, personale și relaționale este, cred, esențial în orice proces psihoterapeutic și orientează demersul și efortul din terapie.

Anul trecut la București ți-ai luat examenul de CTA, este un obiectiv la care cei mai mulți dintre noi aspiră. Sincere felicitări! Te rog să ne împărtășești despre această experiență. Ce a însemnat pentru tine?

Mulțumesc! Un an?!...Mie uneori mi se pare că a fost ieri. Totuși sunt mai bine de doi ani de atunci. Pentru mine a însemnat recunoașterea oficială a competențelor ca psihoterapeut AT, formate în anii anteriori. A fost eliberator dintr-o anumită perspectivă și totuși cu o infuzie de speranță și energie pentru viitor pe fondul bucuriei unui succes obținut cu sprijinul multor oameni dragi, cărora le mulțumesc. Experiența de la București a fost una diferită de oricare dintre zecile de examene orale date până atunci - o atmosferă colegială, suportivă și uneori provocatoare... Pentru mine a fost un fel de primire călduroasă în rândul profesioniștilor certificați în AT.

În opinia mea, certificarea în AT a fost cel mai important motivator al constituirii ARAT și facilitarea formării în vederea certificării a fost scopul cel mai important al asociației în acea perioadă de început.

decis ca în paralel cu munca de cadru didactic universitar să urmez cursurile Facultății de psihologie. Așa că m-am cufundat și mai mult în această zonă.

În cadrul celei de a doua facultăți, am început să înțeleg ce-i psihoterapia și să mă simt atras în această direcție. Totuși, abia mai târziu am înțeles legătura profundă dintre atracția mea pentru psihoterapie și experiențele mele relaționale trecute. Cu toate acestea, a fost suficient să mă mențin în căutare și chiar să încep să particip la diverse cursuri de psihoterapie curriculare sau extracurriculare. Așa am ajuns să iau contact cu AT, mai întâi în universitate iar apoi la primul curs oficial din vara anului 2000. Cred, totuși, privind în interior și retrospectiv, că cel mai mult în alegerea profesiei de psihoterapeut m-a inspirat experiența personală a schimbării, facilitare în spațiul relațional.

Care au fost momentele, oamenii sau experiențele care ți-au marcat creșterea?

Aș putea vorbi prin multe exemple concrete însă nu cred că avem nici timpul nici spațiul pentru a răspunde la întrebarea asta așa. Totuși, într-o încercare de esențializare, cred că e vorba de experiențele relaționale în care am învățat să urc, să cad, să mă ridic și să merg

O parte din atracția mea spre AT și alegerea AT ca orientare psihoterapeutică are la bază o compatibilitate, în aria valorilor, cu perspectiva filosofică umanistă care stă la baza analizei tranzaționale.

A avut vreo importanță că pentru prima dată, acest examen s-a organizat în România?

Pentru prima dată un examen de CTA s-a organizat în România la Timișoara în 2004. Totuși, pentru mine examenul de la București din 2012 nu doar că a avut, ci are o importanță pentru că e ca e un reper în istoria mea profesională. În plus, cred că ar putea fi important și pentru comunitatea AT pentru că, pentru prima dată, doi români s-au certificat chiar în țara lor și alte persoane aparținând comunității noastre au fost evaluatori în cadrul aceluiasi eveniment. Sper că va veni o zi în care comunitatea AT să se dezvolte atât de mult încât să-și permită să deruleze examene în limba română cu evaluatori români.

S-a schimbat în vreun fel munca ta după ce te-ai certificat?

Fără îndoială. O muncă neschimbată e una moartă și nu aș putea-o numi psihoterapie. Mă gândesc la munca mea ca având o caracteristică dinamică, în continuă schimbare, în ciuda unor perioade de stagnări temporare și acumulări, uneori insesizabile din exterior. Ca să fiu un pic mai concret, cred că munca mea, acum, include utilizarea unor dinamici psihologice inconștiente mai profunde decât eram capabil să tolerez și utilizez anterior certificării. Pun evoluția asta pe seama menținerii unei practice supervizate în mod regulat și a continuării procesului de dezvoltare personală.

Sunt proiecte pe care le desfășori în prezent? Ce aspirații ai pentru viața profesională?

Da, unul dintre proiectele cele mai importante este construcția unei școli de formare în AT în Timișoara, împreună cu alți colegi din țara și străinătate, iar în legătură cu asta aspirațiile mele profesionale includ extinderea dezvoltării mele profesionale cu aria de training și supervizare în AT.

Îți mulțumesc, Sorin, pentru acest interviu! Îți doresc succes pe mai departe!

Mulțumesc, Monica! Succes și ție și celor care citesc acest interviu!

▪ *Interviu realizat de Monica Năstasă*

Sorin Duma este analist tranzațional certificat (CTA), psihoterapeut în practică privată în Timișoara.

■ Analiza psihologică a poveștii „Heidi fetița munților”



Gabriela Popescu

Heidi este o fetiță orfană, are cinci ani și a fost crescută până la această vârstă de mătușa ei, Dete.

Dete consideră că a avut destul grijă de fetiță și acum este rândul bunicului să o crească, bunic care locuiește undeva în munți. Astfel, Dete o duce pe fetiță la bunicul ei. Fetița se adaptează destul de bine în casa bunicului, se împrietenește cu Peter, paznicul de capre, pe care îl însoțește în fiecare zi cu turma de capre. Le îndrăgește și pe mama și bunica lui Peter pe care le vizitează des.

Și așa trece o vreme până ce Dete vine să o ia pe fetiță ca să o plaseze în casa unor oameni bogați din Frankfurt. Aceștia caută o fetiță care să îi țină companie fetei lor bolnave, Clara. Clara nu poate să meargă, ea se depasează într-un cărucior cu rotile. Heidi este luată cu forța de la bunicul ei și nu este lăsată să își ia rămas bun de la bunica lui Peter. I se promite că se poate întoarce de câte ori i se face dor.

O vreme fetița încearcă să se adapteze cu noua ei viață la oraș, și prin felul ei spontan o înveselește pe Clara, făcând diverse năzbâtii. Învăță să citească fiind ajutată de Doamna Sesemann, bunica Clarei. Aceasta

este o femeie grijulie și empatică care înțelege prin ce trece Heidi și o ajută să depășească unele probleme de citire. Un alt personaj simpatic este doctorul Clarei, un domn cald și grijuliu de care Heidi se atașează repede. El este cel care propune să fie trimisă înapoi la bunicul ei, înțelegând tristețea și dorul fetiței.

În ultima parte a poveștii Heidi îi primește ca oaspeți pe Domnul Doctor, pe Clara și pe Bunica Sesemann în munți, unde Clara reușește să se ridice din cărucior.

Este o poveste emoționantă despre modul în care Heidi, micuța fetiță orfană, reușește să facă față fricilor primare, a anxietății copilului care crește fără părinți și care a fost mutat dintr-un loc în altul pentru a fi îngrijit. Tema acestei povești este abandonul și felul în care este acesta gestionat de fiecare în parte.

„Abandonul este prima noastră frică. Este o frică primară – o frică universală a experienței umane. Ca și bebeluși noi țipăm în pătuț îngroziți atunci când mamele noastre pleacă din cameră de teamă că nu se vor mai întoarce. Abandonul este o teamă că vom fi lăsați singuri pentru totdeauna, fără să fie cineva acolo să ne protejeze, să ne satisfacă nevoile noastre urgente. Pentru bebeluși menținerea atașamentului față de persoana primară de îngrijire este necesară pentru supraviețuirea lui. Orice amenințare sau perturbare a acestei relații provoacă această frică primară, o frică care este încorporată în creierul nostru.” („The journey from abandonment to healing”, Susan Anderson, C.S.W.)

Heidi este orfană și este crescută pe rând de mai multe persoane, fiind plimbată dintr-un loc în altul fără să fie întrebată dacă vrea și fără să i se permită să își ia rămas bun de la persoanele de care s-a atașat.

Ea se poate simți abandonată de părinții ei care au murit, apoi de Dete care la cinci ani o lasă la bunicul ei. Bunicul este îndrăgît de Heidi, însă nu pare să aibă vreun cuvânt de spus, când Dete vine să o ia și să o ducă în Frankfurt. Heidi este abandonată acum de bunic prin faptul că acesta îi permite lui Dete să o ia de la el.

„...reziliența caracterizează o persoană care a trăit sau trăiește un eveniment cu caracter traumatizant sau adversitate cronică și care dă dovadă de o bună adaptabilitate”

Persoana care vede suferința ei și înțelege prin ce trece este domnul Doctor, care o ajută să se întoarcă în munți la bunicul de care îi era foarte dor. Pare să aibă un rol reparator în viața micuței Heidi. La fel și bunica Sesemann care o tratează cu blândețe și înțelegere.

În munți Heidi se împrietenește cu Peter, orfan și el de tată, iar în Frankfurt se împrietenește cu Clara, și ea la rândul ei orfană de mamă. Deși are un tată, și Clara este lăsată de tată în grija altor persoane. Domnul Sesemann călătorește mult în scop de afaceri. Și Clara se poate simți abandonată de mama ei care a murit, de tatăl ei care călătorește mult. Suportul emoțional pentru ea este suplinit de bunica Sesemann și de domnul Doctor.

Heidi introiectează mesajul „trebuie să fii recunoscătoare” (mesaj primit de la Dete), chiar cu prețul renunțării la propriile nevoi. Ca să nu îi întristeze pe „binefăcătorii ei” din Frankfurt, nu le spune cât de dor îi este de bunicul ei și somatizează devenind somnambulă.

Are tendința să joace rolul de Salvator. Deși este un copil de 5 ani, se preocupă de sănătatea bunicii lui Peter, de casa ei (îl roagă pe bunicul ei să repare casa bunicii), se preocupă ca bunica lui Peter să aibă pâine proaspătă.

Este o poveste despre adaptare și reziliență. Reziliența, „este o strategie de luptă împotriva nefericirii, care ne ajută să-i smulgem vieții clipe de plăcere în ciuda murmurului fantomelor din străfundurile memoriei”. („Murmurul fantomelor”, Boris Cyrulnik). “

...reziliența caracterizează o persoană care a trăit sau trăiește un eveniment cu caracter traumatizant sau adversitate cronică și care dă dovadă de o bună adaptabilitate” (Tratat de reziliență asistată, coord. Serban Ionescu)

Reziliența fetei constă în capacitatea ei de a merge către oameni, de a relaționa cu cei din jur și a se face plăcută. Deși este orfană de ambii părinți, Heidi reușește să devină fericită alături de bunicul și prietenii ei.

Reziliența lui Heidi este un catalizator atât pentru procesul de vindecare al bunicului ei cât și al prietenei ei, Clara. Bunicul reușește să revină printre oameni și să socializeze din nou după moartea părinților lui Heidi și Clara reușește să se ridice din căruciorul cu roțile și să meargă.

▪ Gabriela Popescu

Bibliografie

- „Heidi fetița munților”, Johanna Spyri, Editura Ion Creangă, 1987
- „AT azi, O nouă introducere în Analiza Tranzacțională”, Ian Stewart, Vann Joines, Editura Mirton, 2004
- „Murmurul fantomelor”, Boris Cyrulnik, Editura Curtea Veche, 2005
- „Tratat de reziliență asistată”, sub coordonarea lui Șerban Ionescu, Editura Trei, 2013
- „The journey from abandonment to healing”, Susan Anderson, C.S.W., Berkley Books, New York, 2000

■ Formare în Analiză Tranzacțională

Cezara Dașu (PTSTA-P) și Nicoleta Gheorghe (CTA-P) vă invită la un nou grup de Formare în Analiză Tranzacțională

Acest program de training va începe în **ianuarie 2015 la București** și se adresează psihoterapeuților, studenților și profesioniștilor în științe socio-umane. Programul se adresează în egală măsură și celor care nu doresc să se certifice ca psihoterapeuți, dar doresc să învețe mai multe despre AT și cum pot folosi acest model în dezvoltarea personală, schimbare și creșterea conștientizării în comunicarea cu ceilalți.

Formarea în AT durează patru ani plus un an opțional dedicat pregătirii pentru examenul de certificare internațională ca analist tranzacțional (<http://www.eatanews.org/>).

Formarea presupune efectuarea orelor de terapie și dezvoltare personală și apoi cele de supervizare odată cu începerea lucrului cu clienții în terapie.

Detalii suplimentare despre training pe site-ul:
<http://www.cezaradasu.ro/>

Pentru **înscrieri** trimiteți un email pe una din adresele:
Nicoleta Gheorghe: nicoleta.gheorghe@yahoo.com
Cezara Dașu: cezareea_xfiles@yahoo.com

■ **PROFIL**
PROFESIONAL

Monica Năstasă

Absolvent al Facultății de Sociologie – Psihologie promoția 2004.

În anul 2006 finalizam masteratul "Analiza și gestionarea conflictelor în societățile în mișcare". În 2006 am început să profez ca psiholog în domeniul psihologiei educaționale. Am debutat în această meserie cu ideea ca domeniile psihologiei sunt interdependente, complementare, motiv ce m-a făcut să fiu interesată în mare parte de toate specializările. Actualmente sunt psihoterapeut format în Analiza Tranzacțională, psiholog autonom în domeniul psihologiei clinice, psiholog autonom în psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională. Sunt psiholog specialist în domeniul psihologiei securității naționale și totodată supervisor, psiholog specialist în psihologia muncii și organizațională, psiholog specialist în psihologia transporturilor.

Din anul 2007 sunt liber profesionist prin Cabinet Individual de Psihologie Năstasă Maria Monica,

Contact
Tel.: 0721 043 207
Email: monycasaizu@yahoo.com



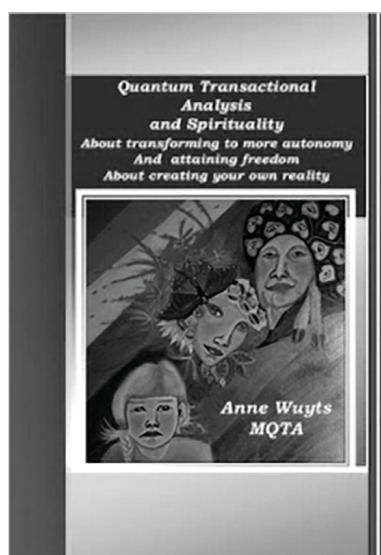
membru în Colegiul Psihologilor din România, secretar Filiala București în Comisia de Psihologie educațională Consiliere școlară și vocațională, membru al Asociației Române de Analiză Tranzacțională. Din anul 2012 sunt editor al newsletterului ARAT.

Anul acesta am început să lucrez ca expert în consiliere, orientare profesională și mediere în proiecte europene în cadrul Universității Politehnice din București și la S.C. Svasta ICG SRL ca și coordonator de proiect și consilier orientare privind cariera.

Am o orientare predominant umanistă, mă regăsesc în abordarea Analizei Tranzacționale și consider că fiecare demers de specializare a pus câte o amprentă în dezvoltarea mea profesională. Interesele mele sunt orientate spre dezvoltarea continuă, zona de cercetare, dezvoltarea personalității umane și a relațiilor sociale.

■ Recenzie

Quantum Transactional Analysis and Spirituality, Anne Wuyts



Am citit cartea Annei Wuyts cu încântare, bucurie și uimire pe alocuri, pentru precizia cu care știe să pună degetul pe rană, ca să zic așa. Mă refer la aspecte care cu siguranță au stârnit controverse, unul dintre ele fiind, de exemplu, punerea în discuție a modului cum se obține certificarea în cadrul comunității analiștilor tranzacționali.

M-a impresionat tonul cu care e scrisă cartea, dat de onestitatea, generozitatea și claritatea cu care autoarea își împărtășește experiența de viață și viziunea la nivel existențial. Ce înseamnă Analiză Tranzacțională Cuantică? Și ce înțelege autoarea prin spiritualitate? Ce am descoperit citind cartea este un fel de analiză tranzacțională next level și vă invit să examinăm împreună ce am înțeles din viziunea pe care ea o propune. Legat de spiritualitate, Anne Wuyts spune cam așa: „Aș vrea doar să-i invit pe oameni să gândească liber, să-și cerceteze cadrele de referință proprii și pe cele ale celorlalți în mod critic, să se dezvolte spre autonomie, ca persoane mature independente, în contact cu corpul lor (sau cu Mama Pământ, sau Copilul interior, sau Sistemul Nervos Autonom) și centrați pe Sinele lor Superior și să fie propriul model. Pentru mine aceasta este semnificația spiritualității. Să ai încredere în tine

însuși, pentru că ai încredere în inteligența corpului tău, care se hrănește cu intuițiile Sinelui Superior. Să ai încredere în propria divinitate.” (Wuyts, 2013, p.72-73) Aș numi cartea Annei Wuyts ca fiind o carte politică pentru că pune în discuție, cu deosebită pertinentă, cadrul de referință științific instituționalizat. Încă din primele pagini ea pune problema a ceea ce înseamnă să gândești liber (free thinker) și ce înseamnă să fii un credincios (believer). Autoarea povestește cum la sfârșitul anilor 70, pe când își încheia studiile universitare de filozofie morală, a observat că a fi liber cugetător (free thinker) era totuna în viziunea științifică cu a respinge orice ar pune la îndoială punctul de vedere materialist-evoluționist asupra lumii. Ori, a respinge a priori o ipoteză, fără examinare critică, explorare și verificare, ține mai degrabă de domeniul credinței decât de cel propriu-zis al științei. E ca și cum oamenii de știință au devenit atât de convinși de modul cum văd ei realitatea, încât putem afirma că s-au transformat ei înșiși în niște credincioși, asemenea preoților care l-au condamnat pe Galilei pentru că le infirma viziunea asupra lumii, spunând că pământul e rotund și se învâрте în jurul soarelui.

Autoarea atrage atenția asupra faptului că noi percepem realitatea prin prisma a două filtre: unul dat de organele noastre de simț, apoi cel dat de condiționările psihologice (script). Este important să conștientizăm că suntem setați să vedem ceea ce vrem să vedem. Totuși, unii oameni au avut capacitatea de a depăși aceste condiționări și a împărtăși și altora experiența avută, cum este de exemplu paradigma spirituală orientală, care numește realitatea noastră tridimensională o iluzie - „maya”. Potrivit autoarei, un om care gândește liber este un om conștient că vede realitatea prin aceste filtre, este capabil să le examineze și să le accepte, așa cum este capabil să facă și cu filtrele celorlalți. Un om care gândește liber nu va impune cadrul lui de referință celorlalți, ci doar invită la examinare și la împărtășirea unui punct de vedere. Este, de altfel, și ceea ce a realizat autoarea prin cartea aceasta.

Anne Wuyts consideră că asistăm în zilele noastre la trecerea la o nouă paradigmă, numită cuantică, ea fiind anunțată de altfel, așa menționa eu, de

descoperirile din fizica atomică de la începutul secolului XX: ne este cunoscut că în teoria relativității se vorbește de un continuum spațiu-timp, timpul fiind o a patra dimensiune, particulele atomice comportându-se diferit în funcție de prezența sau absența observatorului. Pentru edificare, autoarea face trimitere la un documentar „What the bleep do you know”, la cercetările lui Masaru Emoto asupra moleculelor de apă, la cartea „The field” a lui Lynne McTaggart. (Wuyts, 2013, p.65) Este vorba, în principiu, de existența unui fel de câmp (field) care există peste tot în univers și care este conștient. Anne Wuyts amintește că în alte timpuri și în alte cadre de referință oamenii au folosit denumiri diferite pentru a descrie aceeași realitate. De exemplu: Jung o numea inconștient colectiv, vechii greci Ether, chinezii energie Chi, hindușii Prana, filozofia orientală face referire la al cincilea element. Acest câmp oferă întotdeauna oamenilor ceea ce ei cer, de aceea este important să fii conștient de ceea ce faci. Oamenii care au un script patologic și sunt convinși că nu au nicio soluție de ieșire, își creează o realitate care să le confirme propriile credințe, așa cum oamenii care au un script de succes vor crea o realitate în care ei reușesc să dobândească succes. E ca și cum condiționările pe care le ai creează realitatea. În același timp, transformarea script-ului produce atragerea unei noi realități. „Cu cât devii mai conștient de faptul că ești, cu cât ești mai pregătit să îți transformi umbra, cu cât îți dorești mai profund să comunici cu Copilul tău (interior), cu cât înțelegi mai mult limbajul sincronicităților, cu atât mai bine va lucra Câmpul pentru tine.” (Wuyts, 2013, p.67)

Autoarea atrage atenția asupra faptului că noi percepem realitatea prin prisma a două filtre: unul dat de organele noastre de simț, apoi cel dat de condiționările psihologice (script). Este important să conștientizăm că suntem setați să vedem ceea ce vrem să vedem.

În comunitatea analiștilor tranzacționali au mai existat abordări care să includă dimensiunea spirituală la nivel conceptual. Anne Wuyts se numără printre cei care nu exclud spiritualitatea în practica terapeutică; la nivel conceptual vorbește de transformarea script-ului ca despre un proces organic, folosește un mod de lucru la nivel structural și ca metodă, metoda fenomenologică. Cartea este foarte ușor de citit pentru că îmbină informațiile teoretice cu exemple din propria experiență practică. Și ceea ce mi-a plăcut enorm este felul în care autoarea folosește conceptele specifice Analizei Tranzacționale stabilind legături cu informații noi sau venind în completarea unor teorii mai vechi,

cu propria contribuție. Mai mult, toate teoriile și conceptele AT la care autoarea face referire în prezentarea propriului mod de lucru cu sine și cu oamenii, au ca reper obținerea autonomiei și libertății de gândire, a ceea ce numim de fapt Adult integrat.

Astfel, prezentarea modelului Stărilor Eului este pusă în legătură cu descoperirile din neuroștiințe, ea afirmând că am putea localiza starea de Adult în zona cortexului frontal responsabilă cu dezvoltarea funcțiilor cognitive care țin de logică, analiză, deducție și gândire liniară. Starea eului de Copil ar putea fi localizată la nivelul sistemului limbic sau ceea ce se numește creier mammalian, inclusiv la nivelul sistemului nervos vegetativ. Când venim în contact cu starea eului de Copil și ne ascultăm corpul putem deveni conștienți de înțelepciunea, intuițiile și inspirația pe care le putem găsi în acest proces de ascultare sau de venire în contact. E ca și cum am realiza o conectare la copilul arhetipal sau la Sinele nostru superior. Problema care se pune acum, spune Anne Wuyts, este cum reușim să facem distincția între inspirația pură și intuiția absolută, specifice Sinelui superior și impulsurile care aparțin părții de umbră (mesajelor toxice) din script și care se găsesc și ele la acest nivel. (aici autoarea face referire la ceea ce se numește în AT „Părintele vrăjitor” sau „Părintele porc” care este pus în evidență în modelul structurii de ordinul 2 al stărilor eului). Persoanele autonome care sunt avansate în procesul lor de individualizare, reușesc să facă această distincție pentru că au conștientizat și vindecă partea care ține de zona mesajelor toxice.

În ceea ce privește trauma, ea va fi localizată structural la nivelul Stării eului de Copil. Anne Wuyts amintește de diferențierea făcută de Johannes Schmidt (Wuyts, 2013, p. 38) între: 1. trauma care apare în procesul de dezvoltare, 2. șocul traumatic, 3. trauma spirituală sau existențială, 4. o combinație între două sau mai multe dintre cele menționate anterior. Orice traumă afectează funcționarea sistemului nervos vegetativ: anume dacă este foarte gravă intervine sistemul nervos parasimpatic care produce reacția de „înghețare” pentru a conserva viața și a putea supraviețui. Oamenii afectați la acest nivel manifestă simptome de depresie, oboseală cronică, pasivitate. E ca și cum ar funcționa având activat butonul „închis”, într-un mod pe care autoarea îl numește „slow-slow way” (mod „încet-încet”). Dacă este afectată funcționarea sistemului nervos simpatic care produce reacția de „luptă sau fugi”, oamenii se manifestă ca și cum ar fi hăituiți tot timpul, nu găsesc niciodată odihna, stau sub semnul driverului „grăbește-te”. Anne Wuyts prezintă în continuare modul cum abordează lucrul terapeutic folosind conceptele de triumphi dramatic pe care îl numește foarte plastic „triumphi traumatic” și procesul de doliu descris de Elisabeth Kubler Ross, având în vedere tot timpul procesul de transformare a script-ului și lucrul la nivelul „câmpului cuantic”.

Ce înseamnă „transformarea script-ului”? Așa cum am menționat, autoarea vede procesul de transformare ca pe un proces organic care se poate produce la mai multe niveluri odată, un proces care este în fapt sarcina stării de Adult, dar își are originea la nivelul stării de Copil (acolo unde este localizată trauma). Separarea este primul pas spre ieșirea din simbioză, din zona de confort sau cadrul de referință cunoscut. De cele mai multe ori, este urmată de trăirea unui proces de doliu. „Atâta timp cât nu-ți transformi propriul script și nu devii ceea ce ești cu adevărat, condiționările din script îți vor afecta intuiția. Propria inspirație va fi contaminată de convingerile din script. O persoană autonomă, liberă și o individualitate independentă transformă propriul script, are încredere în intuiția ei și dezvoltă un Adult Integrat.” (Wuyts, 2013, p. 28)

Anne Wuyts pune în evidență ce se întâmplă la în situația a) script-ului sănătos, b) a script-ului patologic, c) a transformării script-ului, realizând niște profile proprii, deosebit de elocvente, pe care le voi prezenta foarte succint în continuare. Ea a plecat de la conceptele lui Taibi Kahler (comportamentele de tip driver), de la teoria Pamelei Levin privind stadiile de dezvoltare, pe care le-a trecut prin filtrul propriei experiențe inspirate de viziunea lui C.G. Jung și de antroposofia lui Rudolf Steiner, în același timp având în vedere informațiile date de descoperirile din neuroștiințe.

Autoarea descrie patru profile sau stadii:

1. Îngrijire („Care” este termenul englez folosit) – duce la dezvoltarea unui Părinte Grijiu adecvat;
2. Surescitare („Excitament”) are de a face cu deciziile luate de instanța numită „Micul Profesor” care aparține Stării Eului de Copil (vezi structura de ordinul 2 a stărilor eului) este nivelul unde se iau deciziile legate de supraviețuire;
3. Rațiune („Reason”) are de-a face cu dezvoltarea stării eului de Adult;
4. Convingere („Conviction”) are legătură cu dezvoltarea stării eului de Părinte Normativ.

Aceste stadii se subdivid în alte două, fiecare în funcție de cum este afectată funcționarea sistemului nervos parasimpatic (care este activat în cazul traumei și duce la modul de funcționare la nivel psihologic pe care autoarea l-a numit „încet-încet”) sau a sistemului nervos simpatic (care are de a face cu apariția driverului „grăbește-te”), așa cum am menționat anterior.

În cazul scriptului sănătos, avem un echilibru în funcționarea sistemului nervos vegetativ între cele două componente ale sale, sistemul nervos simpatic și sistemul nervos parasimpatic. După transformarea scriptului și vindecarea traumei, se revine la acest echilibru în funcționarea sistemului nervos vegetativ și ajungi să trăiești și să muncești în pace.

Autoarea vede procesul de transformare ca pe un proces organic care se poate produce la mai multe niveluri odată, un proces care este în fapt sarcina stării de Adult, dar își are originea la nivelul stării de Copil.

1. Profilul „Îngrijire”/ „Care” este corespunzător stadiului TO BE după Pamela Levin; dezvoltă emoții și centrul tău de putere legat de „a exista”.

a) În cazul scriptului sănătos are loc internalizarea mesajului „ești binevenit” (simbioza sănătoasă de îngrijire)

b) În cazul scriptului patologic avem injoncțiunea „nu fi”, driverul fă-mi/ fă plăcere” și scriptul „uite mamă cât sunt de bun” cu două expresii:

- „Grăbește-te”: Salvator, extravert
- Mod „încet-încet”: visător, introvert

c) Transformarea scriptului presupune vindecarea adicțiilor orale prin self-parentare.

2. Profilul „Surescitare”/ „Excitament”, corespunzător stadiului TO DO, presupune dezvoltarea senzorială și a intuiției prin explorare.

a) Scriptul sănătos conține mesajul „Dă-i drumul!” care este o permisiune pentru a face (separare sănătoasă).

b) Scriptul patologic conține injoncțiunile „nu face!”, „fii atent!!!”, driverul „încearcă din greu”, script „fără minte” cu două expresii:

- „Grăbește-te!”: animator, extravert
- Modul „încet-încet”: rebel, extravert

c) Transformarea scriptului presupune la acest nivel SEPARAREA (doliul după un cadru de referință familial, pierdut și a trăi la limită)

3. Profilul „Rațiune”/ „Reason” corespunzător stadiului TO THINK, presupune dezvoltarea gândirii independente prin examinarea mai multor cadre de referință.

a) Script sănătos: internalizarea mesajului „Este ok să gândești” prin examinarea și înțelegerea cadrelor de referință din jur.

b) Script patologic: injoncțiunea „Nu gândi”, driver „fi perfect”, presupune memorarea și reproducerea cadrelor de referință ale bisericii, școlii, familiei, științei într-un mod în care devii de fapt un credincios ignorant, cu două forme de expresie:

- „Grăbește-te”: workoholic, introvert
- Modul „încet-încet”: executant, introvert

c) Transformarea scriptului la acest nivel presupune dezvoltarea gândirii libere prin examinarea cadrului de referință propriu și pe al celorlalți și dezvoltarea inteligenței.

4. Profilul „Convingere”/ „Conviction” se referă la stadiul identității prin a-ți găsi locul în lume și a-ți dezvolta o viziune proprie și un sistem de opinii.

a) Script sănătos: conține mesajele: „ Poți fi ceea ce ești”/ „ Fii tu însuți”, „ Poți sta pe propriile picioare”

b) Script patologic: „nu fi tu însuți”, „ fii dependent”, „fii puternic și fă ceea ce alții îți spun să faci”, script nazist cu două expresii:

- „Grăbește-te: dictator, introvert
- Modul” încet-încet”: activist, extravert

c) Transformarea script-ului presupune dezvoltarea propriei identități, viziuni, a propriei misiuni, moralități, dezvoltarea autonomiei și realizarea la nivel structural a Adultului Integrat.

Anne Wuyts își prezintă modul de lucru în a facilita procesul de vindecare, prin transformarea script-ului și susține beneficiul dat de intervențiile de tip homeopatic, de lucru cu corpul, de folosirea terapiei Reiki și de metoda constelațiilor familiale, precum și a altor forme de terapie considerate neconvenționale. Dealtfel ea face referire la modul de lucru folosit în vindecarea traumei de Johannes Schmidt, un adept a lui Bert Hellinger. „El predă metoda de a păstra atenția și intenția în fundal. Atenția nu se direcționează înspre client, numit solicitator. Și nu ai nicio intenție cu privire la el, nici măcar intenția de a-l vindeca sau de a-l ameliora, pentru că aceasta este prea invazivă, prea agresivă. Doar stai concentrat asupra senzațiilor propriului corp (sens simțit), și ascultă sistemul tău vegetativ. În acest fel ești mediator al informației despre sistemul solicitatorului. Acum este important să înveți să distingi ce este al tău de ce este al lui. În termeni terapeutici trebuie să fii vigilent la procesul paralel și la transfer.” (Wuyts, 2013, p.34)

Ultimul capitol este dedicat prezentării propriei viziuni spirituale bazate pe legătura dintre lucrul într-un câmp cuantic de energie (conștient) și nivelurile realității așa cum sunt ele descrise în antroposofia lui Rudolf Steiner.

M-a impresionat pariul pe care Anne Wuyts ne invită să-l facem prin transcenderea nivelului psihologic obișnuit. Este o invitație la a conștientiza existența unui nivel de funcționare conștient unde totul are legătură cu totul, unde se produc sincronicități, o invitație la avea încredere în puterea de vindecare a vieții și în existența unui Sine superior care ne conduce. A fi spiritual înseamnă până la urmă a alege viața și a o accepta așa cum este. Ceva din această carte mi-a amintit de extraordinara poveste a lui Borges „ Roza lui Paracelsus”, pe care o s-o redau foarte pe scurt: Paracelsus era un mare maestru alchimist care ajunsese la desăvârșire și își dorea un ucenic. Într-o seară bate la ușa lui și intră în odaie un bărbat care îi spune că auzise de măiestria alchimistului, îi mărturisește că

Oamenii care au un script patologic și sunt convinși că nu au nicio soluție de ieșire își creează o realitate care să le confirme propriile credințe, așa cum oamenii care au un script de succes vor crea o realitate în care ei reușesc să dobândească succes.

dorința lui cea mai mare este să-i fie ucenic, îi încredințează tot avutul, dar îi cere ca să se asigure că maestrul are știința pe care el o caută, îi cere să ardă un trandafir, apoi să-l refacă din cenușă. Paracelsus ia trandafirul, îl arde în sobă și-l invită pe bărbat să se uite. Bărbatul se uită și vede doar cenușa și, cu inima strânsă de jenă și părere de rău iese din încăpere. După ce acesta pleacă, maestrul se duce la sobă și scoate de acolo trandafirul care era întreg, așa cum bărbatul i-l dăduse.

Nu în ultimul, rând e de avut în vedere că există o dimensiune poetică în această carte, dimensiune care uneori este evidentă prin inserarea unei creații lirice care îi aparține autoarei, dar pe care ai putea s-o sesizezi și dincolo de textul tehnic, așa cum ai putea să sesizezi parfumul trandafirului din povestirea de mai sus, dacă îți dai voie. Dealtfel nu întâmplător motto-ul ales de Anne Wuyts pentru cartea ei este: „Intuiția este un dar și rațiunea credinciosul ei servitor” (Albert Einstein).

În încheiere, recomand cu încredere această minunată carte și mărturisesc că mi-a plăcut atât de mult, încât mi-aș fi dorit s-o fi scris eu.

▪ Claudia Buzoianu

Referințe

Quantum Transactional Analysis and Spirituality by Anne Wuyts, editată de autoare
vezi <http://www.annewuyts.be>, 2013

■ Cuvinte către tineri



Eugen Hriscu

Material prezentat inițial (și republicat aici cu mici modificări) în august 2014, cu ocazia evenimentului "Tinerii și sănătatea mintală", organizat de Ministerul Tineretului și Sportului în cadrul Zilei Internaționale a Tinerilor.

Stimați organizatori, invitați și participanți la această întâlnire sunt onorat și în aceeași măsură surprins să mă aflu în poziția de a vorbi în fața dumneavoastră. Dacă a fi onorat e simplu de înțeles, aș vrea să explic un pic surpriza pe care am trăit-o primind invitația de a mă exprima aici. Ea provine din mai multe surse. Prima este realizarea că, iată, trebuie să fiu bătrân sau cel puțin nu-tânăr, e un fapt incontestabil, pentru că așa merg lucrurile – cei bătrâni sau, mă rog, nu-tineri vorbesc celor tineri sau nu-bătrâni despre viață, valori, căi de a ajunge la succes, sănătate mintală. E de remarcat aici că aproape întotdeauna aceste discursuri sunt formulate în cheie pozitivă – ele sunt despre viață, nu despre moarte, despre succes, nu despre ratare, despre sănătate mintală, iar nu despre nebunie.

Nu știu alții cum sunt, dar în cabinetul meu "nebulia", în accepțiunea colocvială și generală a termenului îi aduce pe oameni, nu sănătatea mintală. Experiența

mea de psihiatru și de psihoterapeut, de coordonator al unor centre de tratament al dependenței de droguri și de alcool s-a format din contactul cu "nebulia" oamenilor care au considerat că pot să fac ceva pentru ei, precum și din contactul cu propria mea "nebulie", atunci când m-am aflat de cealaltă parte a scaunului, în postura de pacient sau client, dacă termenul vă convine mai mult, al unui psihoterapeut. Pentru că în meseria mea există această regulă care poate ar trebui diseminată mai mult și mai ales în meseriile care au de a face cu oamenii aflați în situații de vulnerabilitate, ca să fii psihoterapeut este nevoie să treci tu însuși prin procesul psihoterapiei ca pacient, este nevoie să faci același efort de autodescoperire, de vulnerabilizare, de încredere și neîncredere în altă ființă umană pe care îl vei solicita apoi de la pacienții tăi.

Credem că suntem ființe inteligente și ne putem imagina cum e să fii în poziția omului de la ghișeu, care are de depus o cerere sau a bolnavului care așteaptă să fie primit la o consultație, dar adevărul sau ceea ce eu consider a fi adevărul, e că nu are de-a face cu inteligența și nici măcar cu capacitatea de a ne imagina. Este dificil, dacă nu chiar imposibil în condiții obișnuite, să ieși din propria subiectivitate așa cum pentru o aeronavă obișnuită este imposibil să învingă forța de atracție gravitațională a Pământului și să ajungă în spațiu. De fapt, nu știm cum e să aștepti la o consultație, pentru că doctor fiind ai cercul de prieteni doctori care te recomandă într-o parte sau alta și avocat sau economist fiind ai habar de ce înseamnă cuvinte ca "redevență" sau "succesiune". În plus, și poate cel mai important, nu ne este frică să intrăm în contact cu lumea doctorilor sau a economiștilor și juriștilor, pentru că o cunoaștem, ne este familiară.

Relațiile îi schimbă pe oameni, e ceea ce psihoterapia ne-a demonstrat în repetate rânduri. În bine sau în rău. De aceea, întâlnirile cu ceilalți sunt poate singurul noroc veritabil pe care viața ni-l poate oferi. Vă invit să ne întâlnim așadar.

O să vă spun o întâmplare personală. Cu aproape doi ani în urmă, m-am aflat în postura de a oferi spre închiriere un apartament. Chiriașii mei, o familie - mama, tatăl și fiica de 19-20 de ani, cu o poveste ciudată și pe care nu m-am străduit să o înțeleg îndeaproape. Nu mult după semnarea contractului de închiriere, primesc un telefon de la administratorul blocului care mă cheamă de urgență, anunțându-mă că a fost notificată și poliția. Ajuns la fața locului, o găsesc pe fată într-o stare de surescitare maximă, părinții încercând să ofere niște explicații neconvingătoare din care am reținut că fata a amenințat că se aruncă de la balcon (etajul era 9). Ca să nu lungesc povestea, voi spune că într-o seară de vineri, la 11 din noapte, mă aflu într-o salvare, în drum spre camera de gardă a Spitalului Obregia. Și acest lucru se întâmpla la câteva luni (nu multe) de când îmi dădusem demisia din funcția ocupată în cadrul spitalului, pentru a intra în practică privată. Și, în timp ce așterneam pe hârtia care mi-a fost întinsă de doamna asistentă medicală a gărzii "subsemnatul, Eugen Hriscu, în calitate de proprietar al apartamentului, etc. etc." nu puteam să nu remarc ironia de a mă fi întors în spitalul pe care îl părăsisem de puțin timp, de data aceasta ca beneficiar al sistemului.

Nimic din experiența mea de până la acel moment nu m-a pregătit pentru sentimentul de frică și dezamăgire și confuzie care a urmat atunci când doctorul de gardă m-a anunțat că nu are motive să o interneze pe domnișoara în cauză. Și cred că nu am fost niciodată mai convingător ca atunci când am încercat să-i explic chiriașei mele de ce este bine pentru ea să stea voluntar măcar câteva zile în spital.

Ca să fii psihoterapeut este nevoie să treci tu însuși prin procesul psihoterapiei ca pacient, este nevoie să faci același efort de autodescoperire, de vulnerabilizare, de încredere și neîncredere în altă ființă umană pe care îl vei solicita apoi de la pacienții tăi.

Și aici aș vrea să notez o a doua sursă a uimirii mele de a fi primit această invitație, eu, un om care a ieșit din sistemul de stat. În general, tinerii sunt oameni care, într-un fel sau altul, vor avea de a face cu sistemul, poate chiar își doresc să lucreze în el. Ce are de spus un om care a plecat unui om care vrea să intre? Dacă v-aș încuraja să intrați, aș fi în dezacord cu propria mea decizie; dacă aș încerca să vă conving să mă urmați în decizia mea, ar fi un abuz și o ofensă. Mă aflu, așadar, în ceea ce se numește în psihologie o dublă legătură. Adică o situație în care, oricum ai da-o, iese prost. În cuvintele tânărului Simpson din serialul cu același nume "you're damned if you do and you're damned if you don't". În anii '60 - '70 ai secolului trecut, a existat o școală de psihologie care a susținut că acest gen de comunicare între părinți și copii poate duce la schizofrenie, adică la nebunie. Astăzi gândim diferit despre originile schizofreniei, dar este destul de clar că o astfel de situație reprezintă cel puțin un pericol la adresa sănătății mintale a celui care se confruntă cu ea. Și este mai frecventă de cât ne putem imagina.

Când un doctor primește o cerere de consult de la un pacient evident suferind, deși este deja trecut de ora de încheiere a programului său, el se află într-o dublă legătură – dacă refuză cererea, se dezice de valorile sale, dacă o acceptă, lucrează împotriva timpului său liber (o să vă dau exemple din experiența mea în sistem și vă invit să le translați în propria voastră experiență de lucru și de viață). Când poliția aduce la spital un consumator de droguri în sevraj și îți cere o rețetă doar ca să-l poată duce înapoi în arestul poliției – dublă legătură (dacă eliberez rețeta și mă conformez "mersului lucrurilor" comit un act de proastă îngrijire, dacă refuz, mă fac vinovat de insubordonare)... vă las să vă imaginați situații similare. Unde vreau să ajung? În situații fără ieșire, mintea caută o ieșire. Tensiunea creată de poziția în care toate ieșirile sunt blocate caută o formă de eliberare. Oricare. Violența e una (și domnul doctor strigă la pacientul întârziat "da' mai du-te dracului, că numai la mine v-ați găsit să veniți, nu vezi că mi s-a terminat programul?" – observați că el evită o decizie, nu-i spune omului să plece, nici nu acceptă consultația, actul său de violență verbală este menit spre rezolvarea situației sale imposibile). Apoi, mai sunt substanțele. În țara noastră, drogul preferat

„Libertatea cu adevărat importantă implică atenție și conștientizare și disciplină și a fi capabil să-ți pese cu adevărat de oameni și să te sacrifici pentru ei încă o dată și încă o dată, într-o multitudine de feluri neînsemnate și banale, în fiecare zi.”

este alcoolul. La sfârșitul unei zile pline de duble legături, unul, doua, trei, patru și tot mai multe pahare de bere, de vin sau tărie vor șterge tensiunea și ne vom simți mai bine. Sau acumularea în tăcere a acestor tensiuni și depresie sau, cu un termen mai nou, “burn out”. Sau izbucnirea, plecarea intempestivă, tăierea nodului gordian care este, probabil, primul exemplu de dublă legătură din istorie. Unele locuri sunt mai toxice din acest punct de vedere decât altele. Nu e același lucru dacă ai lucrat la dezafectarea reactorului principal de la Chernobîl sau ai fost cel care a condus autobuzele cu evacuați. E important să știi care este nivelul de “radiații” la care te expui.

Îmi place să cred că în acești doi ani am devenit un pic mai înțelept în gestionarea acestui tip de situații. De fapt, tensiunea și greutatea lor psihologică vin din acceptarea premizei că există doar două soluții și că ambele sunt proaste. Ori așa, ori așa. Ori vă spun “bravo, țara are nevoie de tineri care să lucreze în sistem”, ori vă spun “lăsați orice speranță voi ce intrați aici”. Dar sunt liber să nu aleg niciuna dintre acestea. Pot refuza dictatura dualității impuse din afară și să mă gândesc la o a treia opțiune. Să mă fac liber. În loc, aș putea, de exemplu, și chiar am s-o fac, să vă invit să faceți un mic experiment cu voi înșivă.

Luați-vă câteva momente să vă așezați confortabil și relaxat. Începeți prin a vă acorda atenția la ritmul respirației. Închideți ochii. Gândiți-vă la parcursul vostru în viață de până acum ca la un drum pe care mergeți. Poate este un drum lin, de câmpie, unduind printre ierburi înalte. Sau un urcuș anevoios de munte. Sau o stradă într-un cartier, printre blocuri. Cum ați ajuns aici? Poate ați terminat un liceu în alt oraș și ați venit să studiați în București sau în Timișoara. Poate sunteți aici doar în trecere. Care sunt momentele importante ale drumului vostru până aici? Ce sau pe cine ați lăsat în urmă? [...] Apoi, pe măsură ce vă apropiați de momentul prezent, dați-vă voie să vă gândiți la cum sunteți acum în viețile voastre. Ce vi se pare că merge, de ce anume sunteți mulțumiți? Ce găsiți nesatisfăcător? Poate aveți o sursă de mare durere, care este ea? Ce vă provoacă bucurie? Există cineva care pășește alături de voi pe acest drum? [...] Și, din nou, dați-vă voie să vă ridicați privirea din prezent, așa cum un om își ridică privirea ațintită în jos, la proprii pași și

privește înainte la cărarea care se întinde în fața sa. Ce vedeți că se află înaintea voastră? Ce sperați să găsiți acolo? Cum este drumul care se așterne în fața voastră? [...] Când veți dori, o să vă rog să vă întoarceți în aici și acum și să deschideți ochii.

O să mă apropiu de finalul acestei dizertații cu un citat dintr-un scriitor american, David Foster Wallace: “Dacă ceea ce este important pentru tine sunt banii și lucrurile, dacă acestea reprezintă scopul tău în viață, atunci nu vei avea niciodată sentimentul că ai desțul. E adevărat. Valorizează-ți corpul și frumusețea și atractivitatea sexuală și te vei simți tot timpul urât. [...] Urmărește puterea și vei sfârși prin a te simți slab și temător și vei avea nevoie de tot mai multă putere asupra celorlalți pentru a te amorți pe tine față de propria ta frică. Valorizează-ți intelectul, să fii văzut ca un om deștept și vei sfârși prin a te simți mereu prost, unul care încearcă să-i păcălească pe ceilalți și este mereu în pericol să fie descoperit. Iar viclenia acestor forme de adorație nu este că ele ar fi rele sau păcătoase, ci că sunt inconștiente, sunt ceea ce ne vine să facem în mod natural.” Ceea ce Wallace descrie aici este, în fond, o dependență. Creierul nostru mamifer funcționează cu dependențe, rutine, obișnuințe. Este mai ușor așa și economisește timp și energie. Este nevoie de efort și disciplină pentru a exercita controlul din straturile superioare ale scoarței cerebrale. Tot în cuvintele lui Wallace: “Libertatea cu adevărat importantă implică atenție și conștientizare și disciplină și a fi capabil să-ți pese cu adevărat de oameni și să te sacrifici pentru ei încă o dată și încă o dată, într-o multitudine de feluri neînsemnate și banale, în fiecare zi.”

Așadar, câteva concluzii:

- Toți îmbătrânim, la un moment dat oricine va putea fi în situația de a primi un e-mail solicitându-i-se să țină un discurs pe o temă oarecare în fața unor tineri. Poate că vi se pare un avertisment de ignorat, ca cele înscrise pe pachetele de țigări, dar e esențial să știți că e adevărat, fumatul chiar cauzează cancer și boli de inimă.

- Nu vă imaginați că știți cum e să fii omul din fața voastră, nu știți; în cel mai bun caz puteți avea bănuieli, dar asta e foarte diferit de a ști. Dacă vreți să știți, trăiți!
- Fiți conștienți de "radiațiile" la care vă expuneți. Unii pot duce mai mult, alții mai puțin, unii au un-forme de protecție mai eficiente decât alții și une-ori soluțiile la îndemână (violența, substanțele, negarea) sunt de fapt surse de suferință ulterioară.
- Luați-vă timp și cheltuiți energia necesară pentru a brânși cortexul, nu creierul mamifer, țineți-vă sub observație rutinele, obișnuințele, tabieturile (asta este o muncă de o viață și veți da greș adeseori, perseverați!)
- Priviți înainte; ca atunci când înveți să mergi pe bicicletă, dacă te uiți în jos sau înapoi prea mult, riști să te dezechilibrezi.
- David Foster Wallace s-a sinucis la 46 de ani, victi-mă a unei depresii îndelungate. Nimeni nu posedă rețeta fericirii, nici măcar cei deștepți, frumoși și de succes.

Aș vrea să vă comunic, în fine, și o a treia sursă de uimire față de prezența mea la această adunare. Ea vine din însuși faptul ca ea s-a produs. Imaginați-vă mirarea mea când am primit invitația de a prezenta aceste gânduri. Într-un oraș cu milioane de suflete, câteva sute de psihologi și psihiatri, mulți mai capa-bili și mai îndreptățiți decât mine să se afle aici, într-o

vară în care oricare dintre cei de aici ar fi putut să fie în altă parte, în vacanță, la o terasă, oriunde în alt loc decât aici, ne-am găsit puși laolaltă de împrejurări pe care nu le controlăm în totalitate și niciunul dintre cei de aici nu va mai fi exact la fel ca înainte. Poate că ceva din ce am spus eu a rezonat cu voi. Poate în cur-sul micului experiment de adineaori ceva s-a deschis, o întrebare a luat naștere într-un colț de minte. Acum, cand scriu aceste lucruri, nu pot să îmi imaginez ce se va întâmpla când ele vor fi citite. Relațiile îi schimbă pe oameni, e ceea ce psihoterapia ne-a demonstrat în repetate rânduri. În bine sau în rău. De aceea, întâl-nirile cu ceilalți sunt poate singurul noroc veritabil pe care viața ni-l poate oferi. Vă invit să ne întâlnim așadar.

▪ *Eugen Hriscu*



