

NOI DESPRE NOI

BULETIN INFORMATIV
ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ
Nr. 9, septembrie 2008

pag. 3 Editorial

pag. 4 Remember
**Școala de vară
2004**

Alexandru Demian

*pag. 5 Școala de
vară Reloaded*
Cristian Stoica

*pag. 6 Nurture in
Nature*
Bogdan Mera

*pag. 8 Jurnal de
bord*
**Ada Marinescu,
Teodor Ciomocoș**

*pag. 9 School's
Out!*
Diana Deaconu

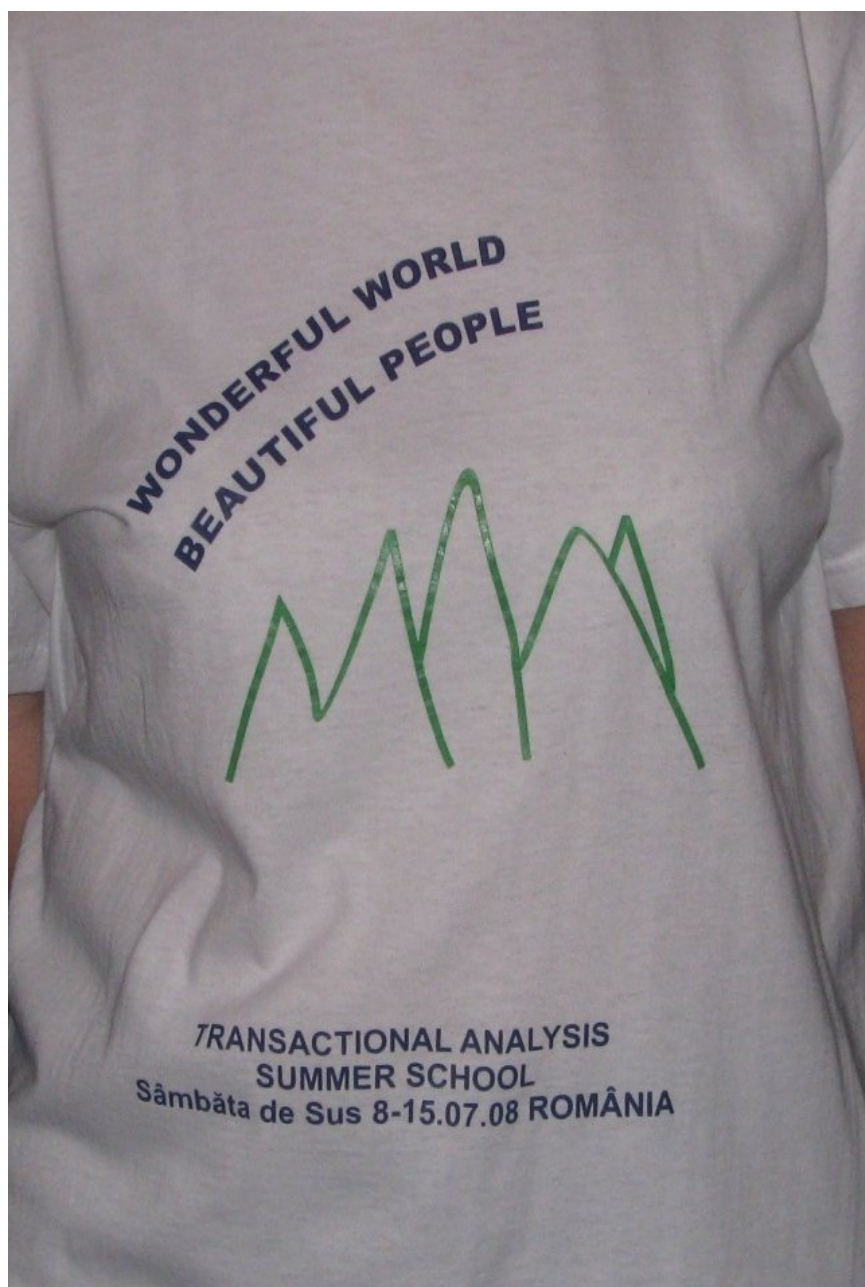
pag. 10,12 Interviu
**Cezara Dașu,
Cristina Petrescu**

*pag. 13 Secțiunea
științifică*
**Christine și Roger
Day**

*pag. 18 Who the X
is Alice?*

pag 2, 19, 20
**Școala de vară în
imagini,
foto: Geanina
Furdui, Diana
Deaconu, Marina
Vasile și Dora Deac**

NUMĂR DEDICAT ȘCOLII DE VARĂ ARAT 2008 SÂMBĂTA DE SUS





┐ zăpezile veșnice ┘ dialog la înălțime cu Eugen ┐ Diana și Bogdan, „adevărata Mama Omida” și supervisorul ei ┘ blackberry tracks ┘ Marina, fotoreporter de serviciu ┘ ce bineeee eeee Nico, Bogdan, Livia și Cezara ┘ două pe un balansoar Livia și Florentina ┘ un chat între fete: Laura, Laura și Ruxandra ┘ Cezara și Matei ┘ lângă foc ┘ Anne de Graaf ┘ Ada sau Cesinha pentru connoisseurs ┘ focul de tabără ┘ Anne Marie Linenkamp, Hélène Cadot și Birgitta Heiller

EDITORIAL

Viorel Ciocan



Întâi, despre ceea ce se va fi dus. Școala de vară sub „înaltul patronaj” al apei Sâmbetei care curge la 20 de metri de pensiunea care ne-a găzduit. În plan magic, apa Sâmbetei coboară dinspre rădăcinile Bradului Lumii, înconjoară Pământul de 7 ori și ajunge în Lumea de jos unde se transformă într-un Râu de foc. În plan real izvorăște de la vreo 10 km în amonte și ajunge în Olt după încă vreo 30. Deopotrivă și magic și real orice scapi pe apa Sâmbetei nu se mai întoarce, iar femeile din sat care spală încă rufe la râu ca odinioară deapană și azi povești despre marama ajunse demult în Dunăre. Și ca să nu o lungesc, aș concluziona spunând că între 8 și 15 iulie s-au dus multe contaminări și decizii vechi pe apa Sâmbetei. Și nu le regretă nimeni.

Apoi, să vorbim un pic și despre ceea ce va rămâne. În acest număr inaugurăm două rubrici permanente. „Who the X is Alice” se bazează pe un caz real, Coralia și subsemnatul continuăm să ne amuzăm de poveste de câte ori ne întâlnim. Colega noastră, Geanina Furdui, a transpus ideea într-un concept unitar și a făcut o treabă grozavă. Altă rubrică nouă este cea științifică și ne propunem să avem în fiecare număr un articol. Fie la prima publicare, ca articolul lui Christine și Roger Day din acest număr, fie traduceri ale unor articole fundamentale pentru practica și teoria AT.

Am intenționat încă o premieră. În planul inițial al acestui număr intra și un CD audio. O ora zen de „natural genuine audio mix” cu apa Sâmbetei, furtuna în crescendo și în chip de allegro appassionato: delicate sound of thunder. Cum costurile ne-ar fi depășit bugetul, o să postăm probabil înregistrarea pe youtube.

Mulțumiri și pe această cale domnului profesor Florentin Olteanu, președintele Fundației culturale Negru Vodă din Făgăraș care ne-a vizitat într-o după-amiază. Din cunoștințele sale enciclopedice despre apa Sâmbetei v-am împărtășit și eu câteva mai sus.

Închei urându-vă ca de obicei în numele echipei redacționale, care a făcut posibil și acest număr, lectură plăcută!

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

REDAȚIA:

E-mail: v_ciocan@yahoo.co.uk

Telefon: 0723 511 811

Editor: Viorel Ciocan **Redactor șef:** Diana Deaconu

Redactori șefi-adjuncți: Diana Gruia și Marina Vasile

Redactori: Geanina Furdui și Ioana Preda

Subtitlurile aparțin redacției. Au mai colaborat: **Emma Țintea** – traducere și **Alex Demian** – consultant traduceri și terminologie AT

Tipărit la: **ASEL DESIGN SRL**

Tiraj: 300 exemplare

REMEMBER ȘCOALA DE VARĂ COSTINEȘTI, AUGUST 2004

Alexandru Demian



Cred că toată lumea care a participat la școala de vară AT de acum câțiva ani își amintește de ea cu plăcere. Pe lângă atmosfera amicală și spiritul de comunitate pe care am reușit să îl creăm, școala de vară a reușit, de asemenea, un lucru foarte important: a adus împreună o mare parte dintre cursanții de la Timișoara și București, pentru o serie de workshopuri sau sesiuni de terapie ori supervizare și pot să spun că am avut plăcerea să organizez acest eveniment, pentru că, în mod sincer, a fost o plăcere. Când Viorel mi-a propus să scriu acest articol, mi-am dat seama că această rememorare este o excelentă idee pentru că fenomenul AT din România are o istorie, un trecut comun și un spirit, creat tocmai în urma unor evenimente cum a fost această școală de vară.

Evenimentul pe care îl evoc era, la momentul respectiv, foarte important pentru dezvoltarea comunității AT pentru că, până la această școală de vară, cele două programe de formare (București și Timișoara) se desfășurau în paralel și contactele dintre cursanți erau destul de sporadice. Este adevărat că școala de vară nu a fost primul contact real între „grupul” din București și cel din Timișoara. În iulie 2004 tocmai avusese loc la Timișoara Conferința EATA și acest eveniment a fost un adevărat punct de turnură pentru comunitatea românească de AT și, deci, școala de vară nu a făcut decât să consolideze niște legături dintre cele două grupuri.

În timpul școlii de vară, apropierea dintre oameni a venit natural și a fost cel mai simplu lucru de realizat: cea mai mare parte a grupului locuia într-o serie de bungalouri care dădeau într-o curte comună, serile erau calde și lungi, atmosfera oarecum de vacanță. Aveam uneori impresia că sunt în tabără la mare, cu un grup de prieteni, nu la o școală de vară și cred că asta a și fost, un eveniment care aduce oarecum cu „team buildingurile” care sunt foarte practicate astăzi de organizații.

Logistic, școala de vară a fost cel puțin interesantă, din mai multe puncte de vedere. În primul rând, îmi amintesc cu foarte mult amuzament de faptul că am plecat din București, știind că aveam circa patruzeci de persoane înscrise pentru eveniment, dar fără a avea certitudinea că vom avea o sală propice pentru desfășurare. Sigur, discutasem în prealabil cu gazda noastră din Costinești, care ne asigurase că școala generală din localitate o să ne închirieze un spațiu dar, odată ajunși, realitatea „de pe teren” s-a dovedit mult mai complicată decât părea la început. Până la urmă, după ce am mers și am discutat cu cineva de la primărie (poate era chiar primarul), care ne-a spus în mare că „nu se poate” să ne închirieze o sală de sport, am reușit totuși să închiriem o sală a școlii din Costinești, care s-a dovedit excelentă pentru nevoile noastre. Al doilea aspect amuzant a fost faptul că unele persoane cu care discutam credeau că facem parte din faimoasa (la momentul respectiv) „Mișcare pentru integrare în absolut” și deci, că suntem la Costinești pentru a învăța de la guru-ul nostru cum să ne integrăm mai bine în absolut, orice ar fi însemnat asta. Confuzia provenea din faptul că grupul respectiv chiar se afla la Costinești în acea perioadă, dar mărturisesc că nu i-am văzut și deci nu aș putea să explic cum e cu integrarea asta în

absolut, bănuiala mea fiind până în ziua de astăzi că ține cumva de procesul de integrare europeană.

Ca să revin la școala de vară, aceasta a constat în 3 mini-ateliere de câte o zi fiecare, ateliere conduse de John și Carmen Parr. Temele se învăteau în jurul atașamentului, asertivității și psihoterapiei pentru cupluri. După fiecare dintre zilele de curs urma o zi de supervizare, terapie individuală sau de grup. Cu toate acestea, cred că momentele cele mai frumoase au fost cele în care mergeam cu toții la plajă, la restaurant sau vedeam transmisiunile de la olimpiadă și mai ales aceste momente au cimentat relațiile dintre participanți.

Astăzi tradiția școlii de vară se reînnoadă în organizarea colegei noastre, Cezara Dașu. Cred cu tărie faptul că școlile de vară sunt evenimente esențiale în viața unei comunități și că experiența împărtășită a unui asemenea eveniment, unde înveți și te distrezi într-un cadru destins, aduce realmente oamenii mai aproape. Aceasta este una din condițiile existenței unor relații funcționale pe termen lung.

ȘCOALA DE VARĂ RELOADED – SÂMBĂTA DE SUS, 2008

Cristian Stoica



Era prin luna decembrie când am aflat că în vara următoare avea să aibă loc Școala de vară AT organizată de ARAT. M-am bucurat nespus, mai ales când ne-au fost prezentați cei care urmau să ne fie traineri: Anne de Graaf, Anne Marie Linnenkamp, Birgitte Heiller și Hélène Cadot. Minunat! Aveam sentimentul că va fi un lucru extraordinar care cel puțin mie îmi va lărgi perspectiva și înțelegerea analizei tranzacționale.

Uite așa, a venit și data de 8 iulie, când pregătiți pentru noi aventuri am ajuns la Sâmbăta de Sus, un loc la poalele muntelui, rupt parcă dintr-o poveste: pensiunea Nicodori, în spatele căreia curgea vestita apă a Sâmbetei, de care ne-am bucurat din plin, lăsând în urmă fiecare câte ceva mai nou sau mai vechi ieșit la suprafața conștientizării în acele zile de training, sau câte un „cartof fierbinte”.

Deschiderea oficială a fost realizată de Anne de Graaf, care a facilitat crearea unui cadru intern specific proceselor din zilele ce urmau să vină. Am avut parte atât de structură pe teme cum ar fi „psychological hungers”, cum se poate ieși din sistemul racket, diferențe și asemănări între supervizare și coaching și opțiuni în rezolvarea conflictelor, cât și de energie liberă, dezlegată din Copil Liber, într-un „carwash” de excepție.

Birgitta ne-a reintrodus pe tărâmul AT-ului relațional și al transferului. Am avut parte de niște sesiuni superbe de supervizare susținute apoi de observații și teorie. Printre temele abordate s-au numărat și „Felul în care credințele din script influențează modul de desfășurare a terapiei”, „Social dreaming matrix”, „Pozițiile existențiale”.

„Cuibul” – realizat cu minuțiozitate sub aripa atentă a lui Anne Marie Linnenkamp, ne-a pus în contact cu partea grijulie din noi. Au fost scoase la iveală, astfel, aspecte poate

nebănuite sau doar bănuite până în acel moment. De asemenea, au fost ore de supervizare și terapie cu Anne Marie Linnenkamp, care au făcut ca timpul aproape să zboare.

Hélène Cadot a facilitat travaliul personal pentru fiecare dintre cei care au ales să lucreze cu ea. Pentru mine, a fost un exemplu „in vivo” de construire a relației, bazat pe nevoile relaționale. Prezența acestor momente de o delicatețe și de o gingășie covârșitoare au reprezentat pentru mine un bonus neprețuit în formarea mea ca psihoterapeut.

În aproape toate zilele, programul a fost realizat astfel încât un număr cât mai mare de cursanți să poată beneficia de supervizare, terapie personală și de grup sau de intervizare. Acest lucru a fost posibil și pentru faptul că în permanență cei doi traineri prezenți au făcut posibil lucrul în paralel, în funcție de nevoile fiecăruia.

Școala de vară nu a însemnat doar ore de training, terapie personală, supervizare sau intervizare. A fost un prilej de a ne apropia ca și comunitate eterogenă. Îmi aduc aminte cu drag de serile târzii când jucam „mim” sau „ce-ar fi dacă ar fi?”. Am putut merge la hipodromul din apropiere pentru a lua lecții de echitație sau am putut alcătui echipe pentru a merge pe munte într-un concurs de „tiroliană și rapel”.

Iar toate astea nu ar fi fost posibile fără o cazare de excepție, cu mese bine pregătite, „ca la mama acasă”, după gustul și dorințele fiecăruia. Gazdele și organizatorii au fost atât de atenți la fiecare din cererile noastre!

Seara cu focul de tabără a fost deosebită, având un farmec aparte. Cu toții am vrut să păstrăm cât mai mult din acea atmosferă, făcând o mulțime de poze. Ceremonia surpriză de înmânare/ acordare a diplomelor speciale de participare, „hand-made” – pline de culori, a făcut ca fiecare să simtă că a fost important, că a avut un impact. La aceasta se adaugă și fișa personală de stroke-uri pozitive în jurul căreia mulți am dat târcoale, căutând un moment solitar de a pune pe hârtie ceea ce gândeam/ simțeam.

Pentru toate aceste lucruri țin să mulțumesc celor care au făcut posibilă organizarea desăvârșită a școlii de vară: Nicoleta Gheorghe, Anne Mary Ormenișan, Livia Aninoșanu, Anca Coman, Ioana Pârvu și, în special, Cezara Dașu.

NURTURE IN NATURE

Bogdan Mera



„Nurture in Nature” a fost tema care a adunat treizeci și cinci de participanți la școala de vară de la Sâmbăta de Sus, județul Brașov, din perioada 8-15 iulie 2008 la care au participat membrii grupului AT din Timișoara și București.

Formatorii: Anne de Graaf (Olanda), Birgitta Heiller (Anglia), Anne Marie Linnenkamp (Olanda) și Hélène Cadot (Franța) au însoțit cu generozitate, configurând programul de activități adaptat la nevoile membrilor participanți.

Vreau să rămână pe această ilustrată de vacanță câteva dintre subiectele abordate: *carwash* (un regal apropiat de „masajul californian”, o sursă dinamică de stroke-uri

non-verbale), *diferențe și asemănări între supervizare și coaching, cum să ieșim din sistemul racket, opțiuni în rezolvarea conflictelor, social dreaming matrix, pozițiile existențiale și filosofia existențială, nesting* (un exercițiu creativ pentru a-ți evalua capacitatea de a crea un mediu propice autodezvoltării personale), *reflecții asupra refuzului și asupra apropierii*. Toate acestea și altele au fost acompaniate de terapie de grup, nenumărate supervizări, intervenții psihoterapeutice, discuții și interviziare.

Tot aici au fost atinse și subiecte de natură etică, iar formatorii și o parte dintre cei prezenți au făcut apel la transparență și au discutat despre reglementările necesare pentru un cadru securizant în scopul desfășurării în condiții cât mai bune a workshopurilor, a activităților didactice și de formare psihoterapeutică.

Un element important al discuțiilor a fost găsirea de soluții pentru optimizarea nevoilor cursanților avansați. S-a concretizat deja acordul formatorilor străini de a dedica o zi – în plus față de programul workshopurilor – activităților terapeutice avansate și de grup pentru cursanții avansați în cadrul programului de training anual. S-a clarificat necesitatea menținerii caracterului didactic al workshopurilor de peste an în aceeași măsură ca și până acum. Trainerii străini vor menține și vor încuraja prezentarea în mod interactiv de către cursanții avansați a noțiunilor de teorie și practică. S-a conturat perspectiva creării de legături cu noi traineri și cu noi asociații asimilate familiei AT, în special cu cele din țările din sud-estul Europei. Nicoleta Georghe, președinta ARAT, a împărtășit experiența sa în calitate de cursant avansat la școala de vară: „... pentru mine, personal, a fost semnificativ faptul că noi am putut crea o «punte» între terapia personală, supervizare și apartenența la un peer-grup. Adică, o situație apărută în supervizare am analizat-o în terapie și apoi am finalizat-o în cadrul unui grup de suport (sau peer-grup). Iar școala de vară a creat cadrul pentru o astfel de abordare unitară.”

Organizatorii s-au întrecut pe ei înșiși. Nicoleta Georghe, Anne Mary Ormenișan, Livia Aninoșanu, Anca Coman, Ioana Pârvu și mai ales Cezara Dașu au pus multă energie în organizarea minuțioasă și generoasă a școlii de vară.

Serile au fost pline de Copil Liber și de joc, fiecare alegându-și activitățile potrivit gustului său. Și nu numai atât: hobby-urile de vară atractive organizate pentru participanți au fost cursurile de călărie, de aventură montană „tiroliană și rapel” și aruncatul „cartofilor fierbinți” pe apa Sâmbetei.

Famiile participanților au întregit și au sprijinit comunitatea prezentă la școala de vară, iar focul de tabără a fost un succes. Copiii au fost deliciul celor care au avut disponibilitatea de a petrece timpul împreună cu ei.

Condițiile au fost bune, gazdele pensiunii Nicodora au fost atente și generoase. Chiar și vremea a sprijinit inițiativele participanților până la sfârșit.

Școala de vară 2008 a constituit un succes, în care fiecare a regăsit o parte din sine, și a consolidat legăturile în cadrul grupului.

JURNAL DE BORD – SÂMBĂTA DE SUS

Ada Marinescu, București



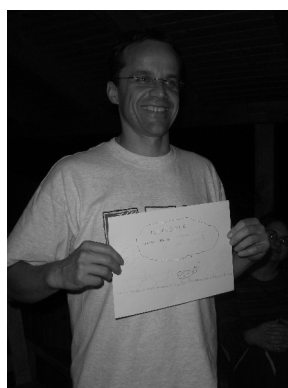
Școala de vară... emoții, amintiri, oameni! În primul rând oameni, oameni frumoși!

Îmi amintesc că am plecat spre Sâmbăta de Sus cu așteptări și emoții, ca la un curs sau un schimb de experiență și m-am întors spunând că am fost în concediu; m-am întors cu multă liniște, multă bucurie și mulți prieteni noi. Oameni care îmi sunt foarte dragi!

Am creat și s-au creat legături speciale. Am cunoscut oameni noi, m-am apropiat de oameni pe care îi știam deja și cu care am împărtășit trăiri. I-am simțit pe toți foarte aproape.

Îmi trec multe gânduri prin minte și nu pot să le prind pe toate să le scriu aici. Tot ce pot spune este că pentru mine a fost o experiență de neuitat și aștept cu nerăbdare următoarea școala de vară, aceiași oameni dragi și noi prieteni!

Teodor Ciomocoș, Timișoara



Școala de vară 2008: AT la înălțime - un concediu plăcut, cald și folositor.

Mie mi-a plăcut în primul rând locația școlii: Sâmbăta de Sus este la poalele munților, ceea ce a asigurat peisajul și aerul ozonat, este pe apa Sâmbetei, unde am lăsat o parte din bagajul emoțional nefolositor, și este locul unei mănăstiri frumoase, în care se simte ușor prezența Divină.

Pensiunea la care am stat a fost doar „a noastră”, am avut o curte mare și verde, cu păsările cântătoare, chiar și cu un pâraiaș care o străbătea... Gazdele de la pensiune au fost super-primitoare și ne-au gătit niște mâncăruri așa de bune că a trebuit să fac cură de slăbire la întoarcere acasă...

Cei patru traineri care au participat, Anne de Graaf, Hélène, Birgitta și Anne Linnenkamp s-au adaptat foarte bine la „mediu” și, ca urmare, am primit niște supervizări super-tari și pline de aha-uri. Am mai învățat și câteva lucruri noi de la cei patru „mușchetari”. Iar apogeul pentru mine a fost terapia de grup cu Hélène, care s-a dovedit foarte puternică și profundă.

Per ansamblu, m-am simțit foarte bine, mai ales că majoritatea activităților le-am desfășurat în aer liber și curat! Ce să mai zic că în pauze și seara am avut timp de plimbări în natură și la mănăstire, precum și de program de divertisment, cu diverse jocuri de grup, tenis de masă, degustări de vin, și chiar un foc de tabără mare în ultima seară. Pe lângă dezvoltarea personală și cele spuse deja, pentru mine a fost important că m-am simțit foarte aproape de colegi și colege, că i-am îmbrățișat pe toți cu drag de câteva ori, și că am râs foarte mult în această tabără, urmând deci o terapie a intimității de grup (adică cu o abundență de stroke-uri pozitive) și o terapie a râsului.

Având în vedere că tot Cezara organizează școala și vara asta, abia aștept să vină iulie și să mă simt din nou minunat alături de cei dintre voi care veți decide să veniți... .

Vă îmbrățișez, Teodor.

SCHOOL'S OUT! TA SUMMER SCHOOL IS IN!

Diana Deaconu (feat. Alice Cooper)



*Well we got no choice
All the girls and boys
Makin all that noise
'Cause they found new toys
Well we can't salute ya
Can't find a flag
If that don't suit ya
That's a drag*

Cam același lucru s-ar putea spune și despre unele momente pe care le-am trăit la școala de vară: destul de mult zgomot, multă energie și o cantitate inepuizabilă de chef de joacă. De aici și până la experiențele de tiroliană, drumețiile prin pădure sau organizarea focului de tabără nu a fost decât un pas. Fete și băieți s-au adunat laolaltă pentru a arbora un nou stindard: școala și distracția sunt două cuvinte compatibile care încap în aceeași propoziție! Fiind ei și foarte creativi, au descoperit cu ușurință „jucării” noi: leagănul de la intrarea în curte, cărțile de joc în care au ghicit viitorul (în ordinea numerelor de pe tricou, maestrele ghicitoare au fost „Mama Omidă”, „Diadema Fluture” și „Nenumita”) sau deja renumitul „Ce-ar fi dacă ar fi?”. (Pentru aceia dintre voi care doresc să cunoască mai multe despre regulile jocului, bibliografia recomandată poate fi consultată în mod direct la cei care au fost prezenți în programul școlii de vară.)

*School's out for summer
School's out forever
School's been blown to pieces*

Într-adevăr, cadrul școlii a fost unul diferit de cel cu care ne-am obișnuit. Gata cu încăperile de patru pereți, cu băncile tradiționale în care amorsești și cauți să te așezi cât mai în spate ca să nu te vadă profu! „Cursurile” s-au derulat în aer liber, în mijlocul naturii: în același spațiu aveau loc, dintr-odată, atât lucrurile serioase (dezbateri, supervizări), cât și cele ludice sau leneșe, după caz (plimbări/ ațipeli la umbra copacilor).

*No more pencils
No more books
No more teacher's dirty looks*

„Egalitate” este cuvântul care a descris relația dintre traineri și participanți. Același zâmbet relaxat l-am descoperit pe fețele tuturor atunci când a venit vorba de muzica și dansul care au fost partea distractivă a serilor de la școala de vară. De asemenea, aceeași privire complice putea fi ghicită la toți în legătură cu operațiunea „prepararea ciocolatei de casă” (Oare a mai rămas puțină ciocolată? Pe unde aș putea să mai găsesc o bucățică?).

*School's out forever
School's out for summer
School's out with fever
School's out completely.*

Pentru noi, școala așa cum am experimentat-o în copilărie a luat sfârșit în acea vară. Pentru că am descoperit că, de fapt, te poți bucura învățând și că poți fi apreciat pentru felul cum gândești! Nu este nevoie să încerci din greu sau să fii perfect – între prieteni, este suficient să fii tu însuși/ însăși!

INTERVIU CU CEZARA DAȘU

„... observ că predomină amintirile legate de interacțiunile din afara sesiunilor de lucru ...”

Interviul a fost realizat de către Diana Deaconu



Care este prima amintire/ imagine care îți vine în minte când te gândești la școala de vară?

Când mă gândesc la școala de vară cred că am mai degrabă flashuri, ar fi foarte greu să identific o singură imagine așa încât o să le împărtășesc pe cele dominante: în primul rând participanții tolăniți în iarbă într-o expresie de maximă relaxare, ploaia din dimineața zilei de plecare care nu ne împiedică să completăm foile de stroke-uri pozitive și grija de a nu rămâne vreun coleg căruia să nu apucăm să îi scriem, nerăbdarea cu care erau așteptați trainerii, ora de echitație, experiența stroke-urilor fizice: carwashing, diplomele pline de inspirație și umor, nopțile pe care le făceam cât mai lungi pentru a ne perfecționa abilitățile de mimi și creativitatea în a exprima cât mai plastic „ce ar fi dacă ar fi” și, bineînțeles, deserturile delicioase și multrâvnite, toate sunt momente memorabile și foarte prețioase pentru mine. Și observ că predomină amintirile legate de interacțiunile din afara sesiunilor de lucru, probabil că pentru mine acestea au fost inedite și foarte binevenite deoarece dedicarea și profesionalismul trainerilor era deja ceva predictibil.

Ce feedback-uri ai primit după școala de vară?

Am primit feedback-uri foarte numeroase și foarte pozitive, foile cu stroke-uri reușesc să mă impresioneze ori de câte ori le-aș citi și m-au determinat să doresc să continuu cu astfel de proiecte pentru că mi-au confirmat că a fost o experiență grozavă, deplină și foarte necesară, răspunzând la mai multe paliere de nevoi și contribuind atât la o dezvoltare personală, cât și profesională. Dintre toate feedback-urile

primate, însă, se distinge discuția cu un coleg de la finalul școlii când mi-a spus că a fost foarte surprins de calitatea relațiilor dintre participanți pentru că nu credea că există așa ceva, că e prea frumos să fie adevărat, ca o utopie. Pentru mine a rămas ca un fel de ștachetă: școala de vară ca o utopie, cu scopul ca această utopie să devină la un moment dat cotidian și firesc.

Ca organizator, care a fost cea mai mare satisfacție la final?

Chiar faptul că s-a întâmplat această școală de vară. Organizarea ei a fost foarte solicitantă pentru mine din punct de vedere emoțional pentru că mi-am dorit foarte mult să iasă bine și asta m-a ținut permanent „în priză”. Consider că rezultatul a fost pe măsură pentru că satisfacția pe care o exprimau participanții inclusiv prin dificultatea de despărțire care se tot amâna, se tot prelungea mi-a transmis ideea că a fost nu doar bine, ci foarte bine. Ce aș fi putut să îmi doresc mai mult decât atât? Obținusem o utopie.

Ce reacții ai primit de la traineri? Înainte, pe parcursul școlii și după?

Trainerii au avut disponibilitate și încredere să se „expună” acestui experiment, pentru că a fost și un experiment atât pentru comunitatea AT din România, cât și pentru traineri. Iar post factum reacțiile au fost foarte pozitive și și-au exprimat intenția de a reitera această experiență pe care au împărtășit-o foarte apreciativ comunităților AT și din alte țări. Adică ni s-a dus vestea. Și într-un sens bun.

Ce obiective ți-ai propus atunci când ai decis să organizezi școala de vară? În ce măsură s-au îndeplinit ele?

În organizarea școlii am pornit de la un soi de „cercetare de piață”. Deoarece nu există traineri AT certificați în România și în același timp există un mare număr de cursanți în training, nevoile de supervizare și de terapie sunt destul de presante. Pe lângă aceasta, știind că învățarea este mult mai eficientă într-un cadru securizant, am intenționat să îmbin prezența trainerilor care au putut răspunde nevoilor de terapie și supervizare cu un cadru care să stimuleze apropierea și coeziunea grupului. Dacă luăm ca indicator de îndeplinire feedback-urile participanților, pot spune că s-au îndeplinit într-o măsură foarte bună și promițătoare pentru alte experiențe viitoare de acest tip.

Povestește-ne un moment care te-a amuzat și unul care te-a impresionat.

M-a amuzat modul în care un coleg tot anunța că pleacă în speranța de a obține mai multe runde de îmbrățișări ceea ce a și funcționat primind un bonus de stroke-uri și pentru ingeniozitate. Ceea m-a impresionat cel mai tare pe tot parcursul sesiunilor de lucru a fost responsabilitatea participanților față de dezvoltarea lor personală și profesională, nivelul de încredere și deschidere, implicarea, autenticitatea și vulnerabilitatea, și mai presus de orice: reziliența care pentru mine, ca psihoterapeut, este o infuzie de speranță niciodată redundantă.

INTERVIU CU CRISTINA PETRESCU

„O tabără AT (...) îi ajută pe membri să se cunoască și să se accepte unii pe alții așa cum sunt .”

*Interviul a fost realizat de către **Diana Gruia***



Cristina, ca o membră veche a comunității AT din România, cu ce gânduri ai plecat la școala de vară din 2008?

Școala de vară îmi sugera un loc unde să progrez în ceea ce privește cunoștințele AT, să mă dezvolt ca persoană în relație cu ceilalți și să mă relaxez în același timp. Mi-am imaginat foarte multe lucruri, iar o parte dintre ele s-au împlinit. Cel mai frecvent s-a întâmplat să fie un loc de meditație asupra a ceea ce sunt, datorită locului special din punct de vedere natural și energetic. Uneori m-am simțit una cu natura, alteori una cu grupul de membri AT.

Cu ce ai plecat de acolo?

Aici a fost realmente o problemă. A fost dificil să ajung la Sâmbăta de Sus și dificil să plec. Am plecat cu mașina prin bunăvoința unui coleg AT de la București.

Având denumirea de școală, pe mine m-a dus cu gândul la taberele în care ne duceam ca și copii. Cum a fost pentru tine acum ca adult să fii într-o astfel de tabără?

Pentru mine nu ideea de tabără mi-a creat o stare aparte de copil, ci în mod special comorile naturale (apa, aerul, pădurea, muntele, cerul, vegetația, liniștea, păstrăvii) de la Sâmbăta de Sus mi-au readus acea stare. Nu a semănat deloc cu taberele din copilărie, ci a fost o trăire de copil într-o persoană adultă.

De ce consideri că este binevenită o tabără de AT?

O tabără AT consider că îi ajută pe membri să se cunoască și să se accepte unii pe alții așa cum sunt. Cred că poate fi și o bună experiență de învățare și aplicare a principiilor AT între persoane avizate.

Care au fost cele mai importante momente pentru tine, care au schimbat ceva în Cristina care venise în prima zi?

Cele mai importante momente au fost ședințele de terapie cu Hélène Cadot și supervizarea cu Anne Marie Linenkamp. A fost o schimbare și în același timp o achiziție de cunoștințe.

Vrei să povestești unele experiențe importante pentru tine?

Cele mai plăcute momente ale mele au fost cele de liniște în care am putut fi cu mine înșami în natură. Am primit acolo liniște și răspunsuri.

SECȚIUNEA ȘTIINȚIFICĂ, TEORIE & PRACTICĂ AT

Intervenția terapeutică folosind păpușile rusești Matrioșka

Christine Day



Uneori un obiect comun poate avea efecte surprinzătoare în munca noastră cu clienții, de exemplu păpușile rusești Matrioșka, bibelouri binecunoscute peste tot în lume. Odată ce o desfacem pe cea mai mare găsim în ea una mai mică și tot așa până ajungem la cea mai mică dintre ele.

Roger și cu mine folosim în terapie, training și supervizare un set format din cinci păpuși. (Am acasă și un set personal care are doar un rol

decorativ). Aceste păpuși rusești folosite în terapie au un efect profund asupra clientului.

Matrioșka au fost produse pentru prima dată în 1890¹. Numele lor rusesc, „матрешка”, înseamnă „mamă” și este asociat cu imaginea unei femei sănătoase și solide de la țară. De aceea Matrioșka arată întotdeauna bine hranite!

Există diverse variante de păpuși rusești. Dacă vreți să cumpărați, alegeți un set care să se potrivească vouă și clienților voștri. Eu recomand un set de 5 până la 12 păpuși, care se fac din ce în ce mai mici. Aveți grijă, de asemenea, ca păpușile să poată fi desfăcute și manevrate ușor.

Priviți cu atenție și la fața fiecărei păpuși înainte să cumpărați setul. Figura de la exterior are de obicei un zâmbet larg și pe măsură ce păpușile devin tot mai mici figurile acestora se transformă într-o expresie de mirare. Uitați-vă îndeosebi la cea mai mică dintre ele. Setul pe care noi îl folosim în terapie are păpuși cu expresii diferite, iar cea mai micuță are o figură foarte tristă.

Folosindu-le în terapie în România trebuie să aveți în vedere că datorită trecutului istoric recent, pentru unii clienți, mai ales vârstnici orice referință la „rusec” poate avea o conotație negativă. Ar putea fi util în cazul acestor clienți să faceți referire la aceste păpuși folosind sintagme neutre².

¹ de sculptorul și creatorul de jucării **Vasili Zvezdocikin**, după designul arhitectului și pictorului **Sergei Maliutin** care a adaptat un model japonez ce avea imaginea înțeleptului budist **Fukuruma** (nota red.)

² în limba română nu există o expresie sintetică pentru aceste păpuși, iar traducerea literală a expresiei englezești adică „păpuși cuibărite” sună nenatural, puteți folosi eventual sintagmele: păpuși slave sau păpuși Matrioșka (n. red)

Cum puteți folosi păpușile rusești în terapie? În primul rând, înmânați-i clientului setul de păpuși complet nedesfăcut. Iată cum explic eu de obicei. Nu uitați să folosiți genul gramatical potrivit. Și mai important decât orice, folosiți-vă intuiția și urmați direcția dată de client.

Aceasta este o păpușă rusească. Are mai multe învelișuri. Seamănă într-un fel cu noi pentru că și înăuntrul nostru se găsește aceeași persoană aflată la vârste diferite. Și în interiorul tău este un copil de șase ani, unul de trei ani și o persoană de vârsta ta. Toate experiențele trăite până acum au creat persoana care ești acum – atât experiențele bune, cât și cele rele.

OK, uită-te la păpușa rusească și spune-mi despre ea. Ce fel de persoană este?

Acum desfă primul înveliș și uită-te la a doua păpușă. Fără să te gândești prea mult, ce vârstă are păpușa aceasta? Cum este ea? Cum se simte? La ce se gândește?

Acum a treia păpușă. Care este prima vârstă care îți trece prin minte? Cum este ea? Ce i s-a întâmplat la vârsta aceea? Se simte în siguranță? Ce gândește despre lumea din jurul ei?

Acum deschide a patra păpușă. Câți ani are? Cum este ca persoană? Ce i se întâmplă la această vârstă?

În final, deschide și uită-te la cea mai mică păpușă. Ce vârstă are? Cum este ea? Cum se simte? Este binevenită în familie? Cât de iubită se simte?

Acestea sunt indicațiile pentru client. Terapeutul este acolo pentru a oferi putere, protecție și încurajare.

Am întotdeauna o cutie cu șervețele la îndemână pentru acest exercițiu. Asta oferă persoanei permisiunea non-verbală de a plânge dacă dorește. În același timp, este doar o permisiune, clientul nu trebuie forțat să plângă dacă nu dorește acest lucru!

Invit clientul să mânuiască el păpușile și să vorbească despre ele la persoana a treia din rațiuni ce țin de protecție, astfel atmosfera este mai confortabilă și mai puțin amenințătoare pentru client în timpul acestei experiențe foarte puternice. Intervenția terapeutică descrisă se poate desfășura de-a lungul mai multor sesiuni. Nu este necesar să se finalizeze într-o singură discuție.

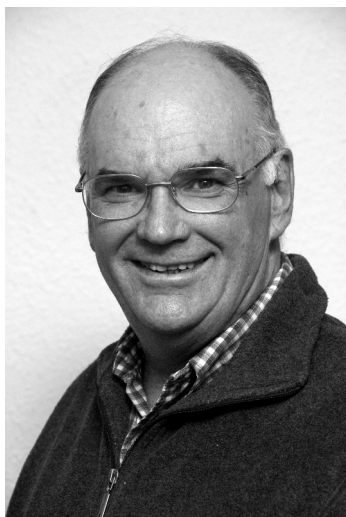
Îmi place să încurajez persoana să fie empatică față de fiecare dintre păpuși. Este important ca el sau ea să nu se grăbească și să treacă prea repede prin episoadele traumatiche. Scopul meu este să ajut clientul să conștientizeze durerea și să se conecteze cu păpușa, înțelegând nevoile reale, posibil neexprimate ale copilului, la

fiecare vârstă și stadiu. Astfel clientul poate să își exprime în prezent sentimentele și nevoile din trecut.

Folosirea păpușilor rusești în terapie poate permite clientului să se reconecteze cu copilul de odinioară și să celebreze curajul acelui copil în găsirea modalităților de a supraviețui.

Aspectele teoretice implicate în intervenția terapeutică folosind păpușile rusești Matrioșka

Roger Day



Există câteva modele teoretice pentru a înțelege ce se întâmplă când un client deschide un set de păpuși rusești și lucrează cu fiecare dintre ele.

Starea de Copil a eului

Eric Berne a definit o stare a eului drept „un model consistent de sentimente și experiențe conectat direct cu modelul corespunzător de comportament la fel de consistent” (Berne, 1966/94, pag. 364). Starea de Copil a eului constă, deci, în „comportamente, gânduri și sentimente reluate din copilărie” (Stewart & Joines, 1987, pag. 12).

Pe măsură ce fiecare păpușă este descoperită, se poate considera că persoana lucrează cu starea de Copil a eului sau la diferite vârste și etape de dezvoltare. Clientul care vorbește despre o anumită păpușă ar putea să vadă în ea copilul său de șase ani plin de resurse, un erou care găsește calea prin care să facă față haosului din jurul său. Astfel, putem să facem o trimitere la modelul terapeutic al Copilului interior propus de John Bradshaw: „Este cu siguranță un moment de bucurie când valorificăm și susținem propriul nostru Copil interior rănit. Pentru mulți dintre noi, a ne găsi Copilul interior este ca și cum am găsi un «acasă» pentru prima dată” (Bradshaw, 1990, pag. 286).

Hargaden & Sills (2003) au scris: „Lupta copilului pentru o relație armonioasă și pentru atașament din dragoste în adevăratul sens al cuvântului, care poate că i-au lipsit în copilărie, sau care poate au fost întrerupte prea devreme în copilărie, acționează ca un simbol pozitiv pentru schimbare” (pag. 191).

O altă cale de a lucra cu starea de Copil a eului este aceea prin care încurajăm clientul care lucrează cu păpușă să facă muncă de deconfuzare cu propria stare a eului de Copil de la o anumită vârstă. Asistat de terapeut, clientul realizează deconfuzarea prin poziționarea sa într-o relație transferențială cu propriul Copil simbolizat de păpușă. Aceasta implică patru pași: dezvoltarea unei relații empaticе; angajarea într-o relație transferențială; analiza contratransferului; și răspunsul dat de

client (stării sale de Copil a eului). Pentru mai multe amănunte vezi Hargaden & Sills, 1999, pag. 20.

Elastic³

Un elastic se formează când o persoană răspunde unei situații dificile din prezent revenind la un „sentiment trecut, familiar, din copilărie, exprimat în *aici și acum*” (Kupper & Haimowitz, 1971, pag. 10). Într-un fel, alegând vârsta fiecărei păpuși, clientul revine la acele vârste mici din viața sa emoțională și cognitivă în care au avut loc evenimente importante.

Erskine (1974) a propus căile de deconectare de un elastic:

„Retrăirea sentimentelor trecute care sunt aceleași cu cele din prezent;

A primi permisiuni și protecție pentru a simți și exprima acele sentimente care nu au fost exprimate în situația originară;

Preluarea controlului situației și asumarea deciziilor not-OK;

Recunoașterea modului în care deciziile luate devreme în copilărie au afectat și afectează în continuare viața; . . .

Luarea unei noi decizii OK” (pag. 119).

Conștiința de sine

Daniel Stern, în teoria sa asupra dezvoltării copilului, vorbește despre mai multe tipuri de conștiință de sine ale copilului: conștiința de sine emergent, conștiința de sine profund, conștiința de sine subiectiv, conștiința de sine verbal (vezi Stern, 1985). Spre deosebire de majoritatea teoriilor asupra dezvoltării copilului, în modelul lui Stern persoana se poate întoarce la stadiile timpurii pentru a obține ceea ce nu a reușit să primească prima dată.

Folosirea unei păpuși rusești poate ajuta la trecerea de la o „conștiință de sine” la alta, astfel încât persoana să poată evolua spre vindecare.

Christine Day deține o diplomă în consiliere și are calificarea profesională pentru a lucra cu copii în grădinițe. Are specializare în abordări creative pentru terapie și training.

Roger Day este trainer și supervisor în analiză tranzacțională (PTSTA), psihoterapeut și de asemenea este terapeut certificat în terapia prin joc.

³ **rubberband** în original, am preferat pentru traducere termenul consacrat de DEX adică *elastic* în locul variantei învechite *gumilastic*; de asemenea, am evitat sintagma *bandă de cauciuc* deoarece aceasta are un înțeles industrial de bandă transportoare (variantă de elevator), care nu respectă sensul original englezesc al cuvântului (n. red.)

Roger și Christine trăiesc și muncesc în România de mai bine de patru ani și se pregătesc să se întoarcă acasă în Rugby, Anglia.

Bibliografie

- Berne, Eric (1994). *Principles of Group Treatment*. Menlo Park, California: Shea Books. (Original work published 1966).
- Bradshaw, John (1990). *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. London: Bantam Books.
- Erskine, Richard (1974). Therapeutic intervention: Disconnecting rubberbands. *Transactional Analysis Journal*, 4, 1, pp. 119-120.
- Hargaden, Helena, & Sills, Charlotte (1999). The Child ego state: An integrative view. *ITA News*, 53, Spring 1999.
- Hargaden, Helena, & Sills, Charlotte (2003). 'Who am I for you?': The Child ego state and transferential domains, in Sills, C, & Hargaden, H (eds) (2003). *Ego States*. London: Worth Publishing, pp. 185-200.
- Kupper, David, & Haimowitz, Morris (1971). Therapeutic interventions: Part 1 – Rubberbands now. *Transactional Analysis Journal*, 1, 1, pp. 10-16.
- Stern, Daniel (1985). *The Interpersonal World of the Infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Stewart, Ian, & Joines, Vann (1987). *TA Today: A new introduction to transactional analysis*. Nottingham: Lifespace Publishing.
- (Stewart, Ian, & Joines, Vann. *AT astăzi: o nouă introducere în analiza tranzacțională*. Timișoara: Mirton, 2004.)

Abstract:

In this article Christine Day describes the process of using Russian dolls in transactional analysis psychotherapy to help clients reconnect with the child they once were and celebrate the courage of that child in finding ways to survive. Roger Day gives some theoretical understanding of this process. As each doll is revealed, the person could be seen as working with the Child ego state at different ages and stages of development. Another way to work with the Child ego state is to encourage the person holding the doll to do deconfusion work with his or her own Child ego state at a particular age. By choosing the age of each doll, the person is rubberbanding back to those ages foremost in his or her thinking and feeling, where significant events happened. Using a Russian doll can help to move between what Daniel Stern described as the 'senses of self' so the person can work towards healing.

Traducerea și adaptarea Emma Țintea

ALICE? WHO THE IS ALICE?*

Interviu și foto: Geanina Furdul

De când ești la AT și cum ai ajuns? Primul workshop a fost în 2002 cu Julie Hay. Atunci ea a făcut o singură zi de AT și restul de NLP. Apoi am căutat eu AT-ul și l-am găsit pe John, în 2003, toamna. M-am dus la workshopul cu scriptul. Mi-a plăcut mult pentru că era cu povești. Ne-a trimis la povestea noastră preferată și eu eram fan *Povești nemuritoare, Legendele Olimpului* ...



LAURA LUCANU

HR MANAGER LA MESSER
ROMÂNIA GROUP

PSIHOTERAPEUT SUB
SUPERVIZARE – ANALIZĂ
TRANZACȚIONALĂ

DIPLOMA NPL
PRACTITIONER

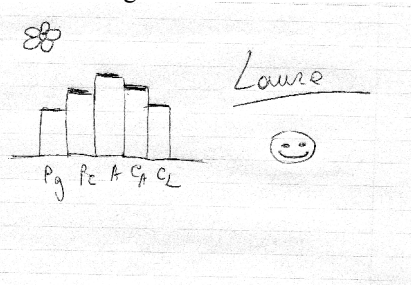
EXPERT ÎN PRĂJITUL
OUĂLELOR DE LA
SUCEAVA

REBEL

SITE:
WWW.PSIHOTERAPIE.
GRAMO.RO

Momente stânjenitoare în AT?

Unul dintre ele a fost când m-a confruntat John în fața întregului grup și mi-a zis despre contrastul care este în felul cum mă îmbrac: era ceva legat de identitatea sexuală.



Cine a avut cea mai mare influență asupra ta? Bunicul din partea mamei, Bobulețu' îi spuneam. Era hazliu, tot timpul glumea cu oamenii.

Care e povestea ta preferată?

Povestea mea preferată e una cu o floare care se transformă în prințesă. Dar ultima pagină a poveștii era ruptă și nu știu cum s-a terminat. Mie îmi plăceau poveștile cu năzdrăvanii care se dădeau de trei ori peste cap și se transformau. Cred că mi-ar fi plăcut să fiu muscă, să mai aflu ce mai gândește lumea.

Ai o amintire dragă din copilărie? Florile m-au fascinat mereu. Când eram mică, pe la grădiniță, aveam colțul meu de „florărie” la bunici. Ne-au dat și nouă, copiilor, un colț, unde să punem flori, cum vrem noi. Mi-am pus un liliac și flori mici: lăcrămioare, brândușe, ciuboțica-cucului. Primăvara puneam semințe și la mine în grădină.

Momente amuzante în AT?

Eram la conferința de la Istanbul, unde venise și Claude Steiner. L-am văzut și l-am întrebat unde e sala. El a ridicat mâna și a strigat: „Follow me!” și eu „No, I am not a follower!”. Așa ne-am dat bună ziua, ca de la rebel la rebel.

Cum ți-ai ales supervizorul?

Am vorbit cu Anne Marie Linenkamp la conferința din Elveția și am semnat anul trecut în toamnă. Cam la un an de când am vorbit cu ea am semnat. Mi-am ales un supervizor cu care să mă simt bine. E funny, are simțul umorului.

Ce-ți place să mănânci?

Îmi plac căpșunile, carnea, și îmi plac ouăle, pe care le pot pregăti în șapte mii de feluri. Dar eu mănânc numai ouă de la Suceava, care nu se compară cu alte ouă.

Ce semnificație au lucrurile pe care le ai la tine acum? Pandantivul ăsta, un colibri, e una dintre primele mele bijuterii, primită de la părinții mei, când eram adolescentă. Am cu mine, mereu, o poză făcută când aveam un an și două luni. Aveam ochișorii mari și tocmai mă tunseseră la zero.

Cine au fost primii oameni din AT cu care ai intrat în contact? Julie Hay a fost ca o împlinire a dorinței mele de a face AT. Alături de ea am luat contact cu AT-ul real, care era puțin diferit de cel din cărți. Julie e tare amuzantă. Atunci când a întrebat-o cineva cum intră în starea de copil când e trainer, ea s-a așezat în patru labe și a început să latre ca un câțeluș. Am zis că ea are o anumită libertate de face treaba asta. A doua persoană e John, pe care l-am perceput ca fiind un om interesant și cald. I se vedeau tatuajele și am zis: ce interesant, ăsta e psihoterapeut, îmi place. Și nu părea așa zăpăcit și nebun și dădea permisiuni, era calm. Impactul a fost mare și am văzut cât de diferiți sunt față de noi, ce permisiuni ofereau.

* aluzie la piesa omonimă cântată de SMOKIE cu Roy Chubby Brown (vezi: http://en.wikipedia.org/wiki/Living_Next_Door_to_Alice#Smokie_versions) cu trimitere la una dintre poveștile conferinței din 2008: Viorel de la București și Coralia de la Timișoara au lucrat împreună jumătate de an pe mail pregătind înscrierea și în primele două zile de conferință s-au ignorat cu grație pentru că habar nu aveau cum arată fizic celălalt. S-au cunoscut „întâmplător” la o pauză de cafea. Această rubrică are rolul declarat de a oferi... certitudinea: THIS IS ALICE!!



┌ buuuuun cu Daniela și puiul său ┐ bodywork ┐ disco ┐ pastel cu copil și .. copii liberi □ pe prispă, seara ┐ pe prispă, ziua ┌ Diana și Marina, extremități □ un hug de la Livia ┌ Nicoleta și Ane-Mary cu diplome ┐ muncind la cuiburi □ Hélène și paparazzi ┐ hugging ┐ fighting ┐ chatting ┐ Vincențiu și Mădălina



≡ seara focului de tabără | pauză de cafea □ Ioana | Birgitta și grupul de supervizare | Diana □ scriind la foile
 de stroke-uri □ Gabriella | Dora și Adina | Laurențiu □ seara diplomelor □ eu sunt OK, tu ești OK | Marina și
 cuibul | la buturugi | apa Sâmbetei