

REVISTA DE

ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ

nr. 15 | Octombrie 2016

An abstract drawing on a yellow background. A thick, curved red line runs across the middle. Above the line, four blue, stylized figures are walking from left to right. Below the line, another blue figure is walking from left to right. The figures are composed of simple, wavy lines.

Conflict și cooperare

- EDITORIAL
Conflict, cooperare, dezvoltare pag. 3
- Interviu Alexandru Constantin pag. 5
- Destrămare și punere laolaltă:
dialectica integrării și dezintegrării pag. 8
- De la treceri la act către intimitate în
psihoterapia individuală bazată pe Analiza
Tranzacțională relațională pag. 15
- Autoportret Aurel Mocanu pag. 20
- Interviu Jo Stuthridge pag. 22
- Despre conflict pag. 25
- Conferința EATA Geneva 2016 pag. 28

REVISTA DE

ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ

nr. 15 | Octombrie 2016

REDAȚIA

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

Redactor: **Irina Filipache**

Interviu: **Monica Năstasă**
Irina Filipache

Foto copertă: **George Mullen, the journey of life**
Foto conferință: **Mihai Iordache**

Layout: **Razvan Neamțu**

Tipărit la: **Ascending Interactive**
Tiraj: 200 exemplare

■ EDITORIAL

Conflict, cooperare, dezvoltare



Monica Năstasă

Din anul 2011 sunt editorul Revistei de Analiză Tranzacțională. A fost anul în care am decis să fiu mai activă în ARAT, considerând că este o datorie de membru. Această decizie se datora atașamentului asumat față de comunitate, ca o responsabilitate și ca au un dar. Anul trecut am crescut și mai mult gradul de implicare, fiind organizator al Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională. Cred că am spus și în deschiderea conferinței, intenția mea a fost să așez cât mai sus steagul acestei școli și totodată să fac mai vizibilă viața acestei comunități. A fost o mare provocare și responsabilitate, pe care cred că am dus-o la capăt cu succes. Este tot ce contează acum, după un an. Cheia acestui succes a fost echipa cu care am lucrat. Așa am învățat încă o dată cât de important este să nu fii singur.

Săptămâna trecută îmi rupeam timp pentru a scrie editorialul acestui număr și s-a întâmplat să scriu câteva pagini despre o altă temă, respectiv "creștere și dezvoltare". După câteva zile am observat că tema pe care o anunșasem cu câteva luni în urmă este "Conflict și cooperare". Întrebându-mă despre semnificația acestui fapt, constat că este anul în care în plan personal sunt tot mai în contact cu ceea ce înseamnă creștere. Cred că m-am regăsit scriind pe fondul a ceea ce înseamnă creștere și dezvoltare în viața mea, ca mama

acum pentru a doua oară. Este o altă etapă în care mă raportează altfel la viață, după ce mi-am crescut visele într-o anumită măsură și m-am dezvoltat în direcția în care îmi doream. Am regăsit notițe despre efortul creșterii, despre împlinire, obstacole, energie, timp și necesități, despre o altă formă de funcționare, despre graba de a atinge totul, dar și despre a fi, nefiind. Îmi dau de multe ori seama cât de dor îmi este de Copilul Liber, cel care nu este conștient de copilăria lui, cel care nu știe ce înseamnă să fii Adult. Sunt însă zile în care mă simt mai mulțumită și împlinită ca oricând. Timpul a trecut neobservat. Nu știu când am devenit părintele celor doi copii minunați și nici când am așezat acest prezent. Este acea energie, acel efort și acea dorință care s-au născut și au crescut odată cu mine. Poate fi un Adult integrat, dar mai degrabă este vorba despre mișcare, o stare schimbătoare, o energie a Părintelui, o "nebulă" a Copilului Jucăuș, o libertate a Copilului Adaptat. Sunt atâtea înțelegeri ale neînțeleșului și multe mișcări ale repaosului. Gândindu-mă la parcursul meu, îmi dau seama că au existat conflicte în interior și în exterior. Cred că acestea m-au ajutat să cresc, să mă transform.

Văd conflictul și ca pe o explozie ce aduce cooperarea, impasul ca un blocaj ce sparge usile încuiate. Un client îmi spunea zilele trecute că "avem nevoie de ceea ce trăim", la nivel intern Copilul din Părinte și generează echilibrul.

Zilele trecute un alt client îmi spunea: "Eram în foc și a trebuit să mă arunc, dar mă aruncam în gol". A fost o metaforă foarte bogată, care a venit ca o perlă scoasă la lumină. Am vorbit despre focul care îl ardea și despre golul care nu mai este o prăpastie, ci mai degrabă un nou început care se dezvoltă.

Putem vedea conflictul și cooperarea ca ingrediente ale dezvoltării ce includ o etică a exigenței morale. Putem vorbi despre necesitatea unei reflecții profunde asupra raportului cu celălalt. "Eu" nu poate exista independent, avem dintotdeauna o relație cu mediul familial, și apoi în mod necesar relația cu societatea. Ne naștem și creștem într-o rețea de relații, de la ceea ce înseamnă relație imediată, până la ce se va dezvolta ulterior ca relație extinsă într-un mediu o.k. – o.k. "Eu" este un altul, lumea este lumea existenței noastre, noi suntem cei care avem responsabilitatea de a crea ordinea. Succesul personal se

va regăsi în succesul social. Funcționarea deficitară din relații vine din distorsiuni, acolo unde acordarea cu celălalt nu se produce. Este necesară de multe ori întoarcerea către sine, care se poate produce prin intervenția Adultului. În acest fel se poate dezamorsa conflictul. Cooperarea ajută la înlocuirea mecanismului de apărare, punându-ne în contact cu trăiri reale și aducând un grad înalt de conștientizare a situației. A face un pas în spate și a privi obiectiv către situația conflictuală reprezintă asumarea jocului

Putem vedea conflictul și cooperarea ca ingrediente ale dezvoltării ce includ o etică a exigenței morale. Putem vorbi despre necesitatea unei reflecții profunde asupra raportului cu celălalt.

„Eu” nu poate exista independent, avem dintotdeauna o relație cu mediul familial, și apoi în mod necesar relația cu societatea.

psihologic. Integrarea conflictului aduce informații despre realitatea interioară și exterioară. Poziționarea corectă + + va crește dinamica socială în mediul de apartenență. Nu intrăm întâmplător într-o echipă, exista întotdeauna o motivație în alegere, coexistăm datorită nevoilor comune ce se manifestă în acel spațiu și coincid cu scenariul de viață. Ne plac jocurile și beneficiile negative, sunt ceea ce ne-am obișnuit să trăim ca un înlocuitor pentru starea de bine reală. Tot reflectând la tema conflictului și a cooperării, am avut un insight întorcându-mă de la o întâlnire. Constat de multe ori că în scriptul organizațional avem frecvent jocuri de putere, nevoia de control primează ca rațiune în relația lider- membrii prin strategii de tipul „scopul scuză mijloacele”. De multe ori, relaționarea într-un mod toxic devine contagioasă. Se întâmplă că angajații ajung să copieze comportamentul managerial, să creeze grupuri de conflict și să saboteze conducerea. Deși viața unei astfel de organizații este disfuncțională, există de multe ori rezultate. Aici, cred eu, intervine reziliența de tip organizațional. Chiar dacă în ansamblu activitățile se desfășoară într-o formă frustrantă și uneori abuzivă, există la un alt nivel nevoia de succes, de performanță, de

afirmare. Atașamentul față de instituție poate ajunge să fie o simbioză cu agresorul. Când se produce ruptura, tensiunea este de cele mai multe ori scăzută deoarece avem și o fuziune a echipelor creată prin compromisuri și toleranță. Motivul nu este neapărat gradul de insuportabilitate, ci nevoia de schimbare sau uneori, oportunitatea de schimbare. Vorbesc despre mecanisme de apărare, când individul alege să nu schimbe nimic sau atunci când schimbă, este o schimbare aparentă. Conflictele sunt înăbușite unul câte unul, autonomia transformându-se în compromis sau adaptare, uneori chiar într-un mod de viață. Atunci când avem conflicte autentice, se produce o eliberare a energiei blocate, un salt în procesul de creștere. De multe ori, intervenția este o eroare fundamentală de atribuire. Cred că este inutil a ne opri doar asupra angajaților, așa cum se face de multe ori în România, fie prin evaluări psihologice, team building-uri, training motivațional, pornind de la premiza că putem transforma angajații fără a începe procesul de analiză cu managementul instituției.

Am început editorialul expunându-mă pe mine ca persoană, apoi ca practicant în zona psihoterapei și închei prin viziunea pe care o am asupra mediului organizațional cu credința că există o sinergie între aceste orizonturi. Nu pot rupe individualul de colectivitate, ceea ce reprezintă omul într-o instituție contribuie la povestea organizației, așa cum fiecare persoană are o istorie a propriei dezvoltări în mediul familial. Contribuim în mod categoric la fiecare sistem din care facem parte influențând sistemul. De aceea, contribuția fiecăruia poate fi valoroasă nu doar în plan individual, ci și la nivelul comunității.

▪ Monica Năstasă

■ Interviu Alexandru Constantin



Alexandru Constantin

Monica Năstasă: Este deja o tradiție a Revistei de Analiză Tranzacțională să avem un interviu cu președintele asociației. După alegerile din mai ești noul președinte ARAT. Ce te-a motivat să candidezi?

Alexandru Constantin: Să fiu sincer am ezitat destul de mult, inițial îmi propusesem să candidez pentru o altă poziție în CD. După care am reflectat mai mult cu privire la ce îmi doresc cu adevărat să fac și ce înseamnă AT-ul și ARAT-ul pentru mine și am realizat cât de multe mi-au oferit AT-ul, Asociația, și am decis că vreau să-mi aduc și eu contribuția pentru a oferi înapoi măcar o parte din ce am primit eu. Pentru că am primit atât de mult și de consistent am dorit să-mi ridic ștacheta și să mă dedic total, iar poziția din care putem oferi cel mai mult era cea de președinte...așa că iată-mă candidând. Am fost ales și le mulțumesc tuturor pentru încrederea acordată.

Pentru mine această poziție este o onoare și o bucurie. Sunt onorat să-mi aduc contribuția la ceva atât de important din viața mea și e bucurie pentru că sper ca membrii ARAT să primească (și cu ajutorul meu) la fel de mult cât am primit eu.

Care este viața ta profesională și cum folosești Analiza Tranzacțională în munca ta? Care sunt conceptele cele mai utile, sau dacă vrei conceptele pe care oamenii le îndrăgesc?

Sunt implicat freelance în proiecte de training și dezvoltare. Susțin frecvent cursuri pentru companii, coaching pentru manageri și staff.

Lucrez atât ca trainer independent, cât și prin intermediul unor companii de training și consultanță cu care colaborez.

Am un cabinet individual de psihologie în care ofer coaching și consultanță.

Folosesc AT în toată munca mea. Integrez module cu concepte AT în programele de dezvoltare. De obicei sunt foarte apreciate de cursanți pentru că le oferă multe aha-uri. Cred că AT se pretează foarte bine mediului organizațional deoarece explică clar, logic și cu un limbaj simplu aspecte complexe, lucru pe care corporațiile îl adoră.

AT mă ajută să concep și design-ul întregului program. Analizez ce se întâmplă de fapt în organizații folosind idei și concepte AT, după care stabilesc

obiective și planuri de intervenție. Practic gândesc în termeni de AT totul: de la strategie și curriculum până la salutul din sala de curs.

De multe ori ascult problemele cu care se confruntă oamenii din corporații și mă trezesc că le spun: "asta-mi aduce aminte de un model" și foarte rapid le explic ceva din AT. Impactul este uimitor, AT-ul funcționează!

Spune-mi te rog câte ceva despre cum ai început să fii interesat de AT și apoi ce te-a convins să rămâi în această școală ?

Am început în anul 2001 cu Julie Hay. Pentru mine a fost un moment hotărâtor, am văzut-o și am realizat că asta îmi doresc să fac în viață. Mai apoi am decis să merg la Facultatea de Psihologie (prima facultate absolvită a fost cea de Management) și să mă specializez pe domeniul organizațional.

Știi... pentru mulți ani m-am prezentat ca fiind economist și scriam în acte oficiale la rubrica "profesie" economist. Apoi a urmat o perioadă când nu știam exact ce să scriu și ezitam. Astăzi scriu foarte sigur pe mine: psiholog. Practic AT-ul mi-a schimbat întreaga viață profesională.

Am rămas pentru că îmi oferă posibilitatea de a mă conecta cu specialiști cu care altfel nu aș putea fi în contact. AT-ul oferă o platformă incredibilă adunând oameni de calitate și specialiști de frunte din atâtea țări. Este un mediu excelent în care să te dezvolti!

Consider că AT-ul se potrivește ca o mânășă mediului organizațional. Oferă modele și teorii clare, aparent simple, dar în fapt atât de complexe. Experiența mi-a arăt că oamenii din organizații doresc să știe și să înțeleagă, dar pentru a fi ascultați trebuie să vorbim pe limba lor. AT-ul vorbește pe limba lor, este clar, se poate aplica, rezultate sunt vizibile în termen scurt.

În munca psihologului organizațional cât de utile și puternice sunt conceptele AT și unde este locul cel mai potrivit de a le folosi?

Așa cum am spus și mai sus, consider că AT-ul se potrivește ca o mânășă mediului organizațional. Oferă modele și teorii clare, aparent simple, dar în fapt atât de complexe. Experiența mi-a arăt că oamenii din

organizații doresc să știe și să înțeleagă, dar pentru a fi ascultați trebuie să vorbim pe limba lor. AT-ul vorbește pe limba lor, este clar, se poate aplica, rezultate sunt vizibile în termen scurt, adică exact ce-și doresc corporațiile. Eu cred că de multe ori limbajul psihologilor este considerat complicat de cei din jur, de aceea preferă să-l evite. AT-ul mă ajută să vorbesc în limbaj comun despre aspectele psihologice ale activității lor, fără a patologiza.

Cred că ar trebui să fim mai prezenți în companiile din România pentru că avem material valoros. Oamenii vor răspunsuri fără să fie nevoiți să meargă la un cabinet.

Te pregătești de examenul de CTA, cât de greu este și ce înseamnă această muncă ?

Da, mă pregătesc pentru CTA, Sari van Poelje este sponsorul meu.

Pregătirea este un proces extraordinar care mi-a permis să reflectez nu numai la cum aplic AT dar și la schimbările din viața și profesia mea. Am putut realiza faptul că am parcurs un drum lung și frumos în care foarte multe oameni și-au pus amprenta asupra mea. De la fiecare am învățat câte ceva și lucrarea scrisă m-a ajutat să conștientizez care a fost contribuția fiecăruia.

Aceeași pregătire pentru CTA m-a ajutat să înțeleg și să-mi cizelez identitatea de profesionist care-mi dă mult mai multă forță în munca pe care o fac. Dorința de a candida a venit de fapt în urma parcurgerii acestui proces!

În privința dificultății, aici cred că sunt multe povești și noi, ca Asociație, trebuie să clarificăm mai bine procesul.

Am discutat cu colegi de-ai mei psihologi care au ales o altă formare și într-adevăr la ei este mult mai ușor, numai că pierd, poate, aspectele cheie ale procesului de CTA: supervizare consistentă, evoluție, mai multă încredere în ceea ce faci etc. Mă simt mândru că sunt în acest proces și că am ales calitatea.

Crezi că este nevoie ca AT - ul organizațional să fie recunoscut în psihologia organizațională, inclusiv să aibă un cadru oficial în ARAT și la Colegiul Psihologilor? Cum vezi tu aceste aspecte?

Un cadru oficial în ARAT clar că există, aici nu văd vreo problemă.

În privința Colegiului Psihologilor răspunsul e da, clar că mi-aș dori acest lucru numai că există diferențe de viziuni atât de radicale, încât nu cred că există o soluție pentru moment. Și aici e vorba nu numai de denumire dar și de conținut. Comisia de Psihologia Muncii, Transporturilor și Serviciilor pune foarte mult accent pe testare, evaluare plus partea auto la care noi nu avem ce căuta. Există discuții în Colegiul

Psihologilor pentru o schimbare și ralierea lor la standardele europene, dar nu există ceva clar. Oricum ARAT trebuie să fie pregătit astfel încât imediat ce lucrurile se schimbă să putem reglementa relațiile cu Colegiul și în acest domeniu.

Consider că avem nevoie de mai multă promovare și implicare în viața ARAT - ului. Te-ai gândit la ce vei face diferit ca președinte pentru ARAT? Cum vezi tu promovarea și motivarea membrilor?

Pentru a avea mai multă implicare consider că este necesar să avem un obiectiv comun. Și pentru asta trebuie să ne fie clar cine suntem și încotro ne îndreptăm. În privința asta, cât de curând, voi veni cu câteva propuneri concrete.

Cred că avem de ce să fim mândri. Avem conținut, oameni și procese de calitate și asta face diferența.

Ne -am propus ca în acest număr de revistă să vorbim și despre AT-ul relațional, aspecte ce se desprind de aici: jocuri psihologice, impas și schimbare, relația terapeutică, dinamici relaționale, sau despre teoria comunicării din AT.

Ce îți inspiră această temă dacă te gândești la rolul tău profesional?

Îmi place să mă definesc ca facilitator al schimbării, schimbare la nivel personal sau organizațional și AT-ul mă ajută foarte mult în acest demers.

Jocurile psihologice sunt arhiprezente în organizații în tot ceea ce reprezintă interacțiune: ședințe, negocieri, discuții etc. De aceea și deciziile care se iau nu sunt de cele mai multe obiective sau adaptate situației. Cred că noi, ca specialiști, putem ajuta organizațiile în acest demers.

În privința comunicării – nu există programe de training / dezvoltare al angajaților care să nu cuprindă și tema comunicării. Teoriile AT sunt excelente în acest domeniu cu impact aproape instant. Am văzut colective care și-au schimbat modalitatea de comunicare în momentul în care au studiat AT.

Schimbarea este un alt aspect foarte important. Noile tehnologii, impactul internetului și al social – media a dus la necesitatea schimbării vechilor

Visul meu este să ajungem ca în momentul în care oamenii aleg un specialist AT, să știe că aleg calitatea. Pentru acesta este nevoie de un mesaj mai clar cu privire la noi și la faptul că suntem diferiți, că punem pe primul plan calitatea, clientul și că avem principii etice solide.

paradigme din organizații. Firmele trebuie să se reinventeze și să se gândească la "disruptive things" constant de aceea schimbarea este procesul cel mai des folosit astăzi. Dacă astăzi nu te schimbi, mâine nu mai exiști (vezi cazul BlackBerry). Noi, ca specialiști AT, putem ajuta companiile să înțeleagă procesele schimbării și cum le pot gestiona.

Pot spune că direcția acestui interviu este trasată de nevoile mele de a discuta anumite aspecte și perspective, de curiozitatea despre colegii din această comunitate și apoi dorința de a vedea ARAT-ul crescând. Este ceva ce vrei să adaugi pentru acest interviu? Ai un mesaj pentru colegii din comunitate?

Visul meu este să ajungem ca în momentul în care oamenii aleg un specialist AT, să știe că aleg calitatea. Pentru acesta este nevoie de un mesaj mai clar cu privire la noi și la faptul că suntem diferiți, că punem pe primul plan calitatea, clientul și că avem principii etice solide.

Pentru aceasta este nevoie să ne promovăm mai mult, mai consistent și mai coordonat. Doresc ca mandatul meu să se concentreze exact pe această coordonare și sinergie.

Mulțumesc pentru oportunitatea oferită de a comunica cu toți membrii.

Mulțumesc pentru interviu și pentru toate intențiile tale bune.

▪ *Interviu de Monica Năstasă*

■ Destrămare și punere laolaltă: dialectica integrării și dezintegrării



Jo Stuthridge

Înțeleg că în română aveți expresia "a se face bucăți" despre care mi s-a spus că descrie atât modul în care se poate simți cineva atunci când pierde o persoană dragă, cât și felul în care arată o farfurie după ce am scăpat-o și s-a spart. Cred că această expresie este similară cu ceea ce în engleză numim "falling apart" (a se destrăma) sau "falling to pieces" (a se face bucăți).

În engleză, limbajul îndrăgostiților este plin de asemenea metafore despre integrare și dezintegrare; de exemplu, "a se despărți și a reveni împreună", "a se separa și a se combina", "punere laolaltă" și "destrămare". Vorbim despre suferința emoțională folosind termeni precum "cădere nervoasă", "a nu mai fi întreg" sau "a se simți distrus" și în același timp tindem să asociem imaginea de întreg și de a fi împreună cu starea de bine. Aceste metafore descriu deopotrivă procese intrapsihice și interpersonale.

Gândiți-vă la ceea ce evocă aceste expresii în voi. Ați simțit vreodată durerea dezintegrării, un moment în care propriul sine așa cum îl cunoșteți părea să se destrame?

Consider că acest limbaj colocvial reflectă cu acuratețe procesele mai profunde ale integrării și dezintegrării care generează autodezvoltare de-a lungul vieții.

Subiectul acestei conferințe se centrează în jurul dinamicii procesului de creștere, inclusiv provocări și oportunități. Această lucrare va aborda mai mult

provocările și ideea că schimbarea implică în mod inevitabil o destrămare a scriptului; o dezintegrare a poveștii pe care o folosim ca să ne menținem coeziunea. Deci ce înseamnă acest lucru în practică - o destrămare a scriptului? Care sunt consecințele pentru clienți, pentru terapeuți, pentru schimbarea organizațională?

Spre deosebire de Freud, care a presupus că tiparele repetitive din viața oamenilor sunt derivate din impulsuri înăscute, Berne a explicat aceste pattern-uri, pe care le-a numit "script", ca o încercare de a menține stabilitatea sau homeostazia psihică. Pattern-urile scriptului fac ca viața să fie previzibilă, evitând durerea și vulnerabilitatea asociată cu intimitatea. Scriptul defensiv îndeplinește rolul unei fortărețe care promite siguranță în timp ce sufocă libertatea. În mod inevitabil, schimbarea va implica dărâmarea zidurilor și a rămâne deschis în fața durerii pierderilor, eșecurilor și traumelor din trecut, precum și în fața potențialului de speranță, pasiune și creativitate.

Această idee implică un **paradox**. Un moment de fragmentare poate conduce fie la regresie - cu alte cuvinte, o întărire a zidurilor interioare ale minții și solidificarea vechiului script - fie la o prăbușire și în cele din urmă o punere-împreună a unei noi povești. Acest moment este ceea ce mă interesează pe mine.

Am scris prima schiță a acestui articol acum 8 ani, în timpul unei perioade foarte dificile cu partenerul meu pe care îl iubesc și cu care sunt împreună de 30 de ani. În acea etapă îl resciam din când în când, dar nu l-am terminat. Conferința voastră mi-a oferit ocazia să fac acest lucru. Încetul cu încetul mi-am dat seama că articolul creștea din propriile mele dificultăți în legătură cu intimitatea, timp de trei decenii tot regăsind și pierzând starea de îndrăgostire. Mi-am dat seama că vicisitudinile oricărei relații intime, cum ar fi între bebeluși și părinte, între parteneri de cuplu adulți sau între client și terapeut, pot fi înțelese în termenii unei dialectici între integrare și dezintegrare, iar acest proces oferă un puternic creuzet pentru creșterea psihologică.

În cadrul de referință al analizei tranzacționale, deseori privim dezvoltarea ca fiind în principal intrapsihică, un proces mai degrabă liniar, concentrat spre rezultate pozitive sau spre eliberarea de script. Eu propun ideea că schimbarea este o cărare în zigzag, nu una dreaptă, și că aceasta apare printr-o tensiune dialectică între forțe ale destabilizării și integrării,

într-un context interpersonal. Ne putem gândi la acest proces care durează toată viața, în cuvintele lui Jeremy Holmes - "a crea povești și a distruge povești" (Holmes, 2001, p.87); pe măsură ce strângem laolaltă părți ale sinelui reprimite, dissociate sau neformulate, pentru a crea un script mai coerent. În experiența mea, de obicei aceasta înseamnă dezvoltarea unei capacități de a tolera durerea.

Această premiză este susținută de perspectiva timpurie a Fanitei English în legătură cu teoria scriptului ca sistem de organizare a sensului, precum și ideile neo-kleiniane conform cărora dezvoltarea apare prin alternări între fragmentare și integrare.

Aceste teorii luate împreună sugerează că psihicul se află într-o tensiune constantă, între atracția către punerea laolaltă, crearea unui script sau a unei povești care exprimă succint, unește, definește și în cele din urmă limitează identitatea persoanei, și un impuls spre destrămare, dezintegrare, nesiguranță și distrugerea poveștilor vechi despre sine. Pentru dezvoltarea sănătoasă sunt necesare ambele procese - distrugere și creație - într-un moment dialectic. Fiecare dintre aceste procese îl face posibil pe celălalt. În concluzie, sugerez ideea că trebuie să "pierdem șirul acțiunii" înainte să putem "începe ceva nou" (Berne, 1961, p.119).

Imaginea unui caleidoscop cu patternurile sale schimbătoare de rupere și reformare sugerează procesul creșterii la care mă gândesc.

La începutul carierei de psihoterapeut, mă temeam de orice semne ale regresiei și disperării clienților și evitam conflictele în relație. Resimțeam ca pe un eșec dacă lucrurile se înrăutățeau în loc să se îmbunătățească. Acum am învățat, deși încă urăsc această experiență, să am încredere că o coborâre înspre anxietățile de dezintegrare, impasurile în psihoterapie și ocazional câte un moment de criză sunt parte integrantă a schimbării profunde. Impasul poate deveni o poartă către intimitate, iar un moment de criză poate aduce progresul.

Am învățat de asemenea că cei mai mulți dintre noi permitem ca scriptul nostru să se rupă numai atunci când avem încredere că va fi cineva alături de noi, să ne prindă atunci când cădem și ne facem bucăți (Bollas 2013).

Această lucrare ilustrează modul în care o abordare relațională în terapie poate slăbi strânsoarea cătușelor scriptului permițându-ne să fim atât tulburați, cât și reechilibrați de celălalt. Atunci când clientul și terapeutul se angajează într-un proces intim, destrăându-se și punându-se laolaltă, se formează o tensiune creatoare în care vechile povești se dezintegrează, noi povești emerg, iar în cele din urmă clientul își dezvoltă

un mai puternic simț al sinelui ca autor al propriei sale realități.

Voi începe cu o bucată de teorie despre tiparele dialectice ale dezvoltării, după care voi prezenta cazul unui client pentru a ilustra aceste idei.

Dezvoltare și dialectică

"Baza tuturor teoriilor despre dezvoltarea personalității umane este continuitatea." (Winnicott, 2002, p.70)

Modul în care privesc eu schimbarea scriptului, s-a dezvoltat din idei din psihanaliza clasică, mai ales din perspectivele lui Klein și Winnicott. Winnicott a susținut că eul timpuriu al sugarului începe într-o "stare neintegrată", caracterizată de bucăți și fragmente difuze, ceea ce îl face dependent de o altă persoană care să îi "strângă bucățile laolaltă" (1945:150). Klein a dezvoltat această teorie, fiind de acord cu Winnicott că, citez: **"eului timpuriu îi lipsește în mare parte coeziunea" adăugând apoi: "iar tendința către integrare alternează cu tendința către dezintegrare, o spargere în bucăți"** (Klein, 1975, p.4). Klein continuă conturându-și propria teorie a dezvoltării, asociind dezintegrarea în cadrul eului cu poziția schizo-paranoidă și integrarea cu poziția depresivă. O poziția schizo-paranoidă descrie starea mentală în care ne apărăm prin atac, retragere și paranoia. O poziție depresivă se referă la o stare mentală în care există deseori un sentiment sobru al remușcării și acceptării.

Termenul "neintegrare" folosit de Winnicott se referă la o stare de anxietate pasivă, neajutorată, în timp ce termenul "dezintegrare" folosit de Klein descrie un proces mai defensiv. Aceste înțelegeri gemene conțin paradoxul inherent care apare pe parcursul acestei lucrări: o stare de "neintegrare" în sensul la care s-a referit Winnicott, poate accelera creșterea nivelului de integrare și coerența sinelui, în timp ce stările fixate de fragmentare pe care Klein le-a numit poziția schizo-paranoidă pot conduce la o stabilitate defensivă.

Ogden și Britton au dezvoltat teoria kleiniană, ambii susținând că poziția schizo-paranoidă poate reprezenta fie o defensă, fie o mișcare progresivă. Ogden definește pozițiile ca fiind moduri diferite de organizare a psihicului, care oscilează de-a lungul vieții pentru a genera creștere.

O poziție schizo-paranoidă se caracterizează printr-o lipsă a continuității în interiorul sinelui. În această stare, pierdem contactul cu propriile abilități reflexive sau capacitatea de a face conexiuni între experiența din trecut și cea din prezent și între diferitele stări ale sinelui. De exemplu, clientul meu John a petrecut luni de zile bând whisky, uitându-se la emisiuni TV fără

sens în urma separării de soția lui și a luptelor pentru custodia copiilor. El a "uitat" iubirea și încrederea pe care le-a simțit timp de ani întregi pentru soția sa și de asemenea s-a deconectat de la durerea pierderii pe care a suferit-o, pentru familia sa și viitorul lor împreună. A început să își imagineze că soția lui are în secret un amant și că ea orchestrase despărțirea ca să rămână cu acesta. Într-o stare schizo-paranoidă, psihicul este dominat de obiecte parțiale și dependent de defense precum fragmentarea, idealizarea, proiecția și negarea. John afirma uneori că mie îmi păsa numai să îi iau banii.

La polul opus, o poziție depresivă se caracterizează prin continuitate între trecut și prezent și între stări emoționale contradictorii. Într-un context interpersonal, suntem capabili de empatie, vinovăție, remușcare și dorința de a repara rupturile din relații. Deseori

Eu propun ideea că schimbarea este o cărare în zigzag, nu una dreaptă, și că aceasta apare printr-o tensiune dialectică între forțe ale destabilizării și integrării, într-un context interpersonal.

există un sentiment de recunoștință și o abilitate de a îl prețui pe celălalt. De exemplu, pe măsură ce John a început să accepte și să integreze durerea pierderii sale imense, a reușit să dezvolte o relație de încredere profundă cu mine. Mi-a dat o felicitare cu poza unui dragon furios, în care mi-a scris un mesaj de sincere mulțumiri pentru că am rămas alături de el. A înțeles că suflase spre mine fum de furie.

Ogden subliniază natura dialectică a pozițiilor enunțate de Klein, care "nici nu urmează nici nu preced una celeilalte" și această idee este fundamental diferită de concepte liniare ca etapele dezvoltării. El definește termenul dialectic ca "un proces în care fiecare dintre elementele opuse îl creează, păstrează și neagă pe celălalt" (Ogden, 1994, p.14). Ogden afirmă că este important să nu patologizăm poziția schizo-paranoidă fragmentară, deoarece această presiune dezintegrativă negatoare are efectul de a destabiliza poziția depresivă care ar putea altfel să conducă la finalitate și stagnare. Ambii poli sunt esențiali pentru creșterea psihologică.

Pornind de la teoriile lui Klein și Bion, Britton (1998) susține aceeași idee, afirmând că "poziția depresivă nu este un loc de odihnă în care ne oprim". Într-o stare integratoare, creăm noi înțelesuri și coerență, însă fără schimbare constantă, aceste înțelesuri se vor perima în timp, vor deveni restrictive și limitatoare. Autorul descrie modul în care "în procesul de

dezvoltare este necesar să părăsim siguranța coerenței din poziția depresivă" (p.73). Stabilitatea duce în mod inevitabil la împietrire într-o lume grăbită.

Atunci când aceste tipare apar și se tot repetă într-o relație terapeutică, prin balansul între impas și intimitate, clientul devine conștient atât de povestea în curs de schimbare, cât și de eul care o creează. Britton (1998) și Ogden (1994, 2009) susțin că sinele ca subiect și agent, trăit ca fiind eul care în mod conștient creează gânduri și sentimente, se dezvoltă printr-o dialectică: "de la integrare la dezintegrare, urmată de o reintegrare" (Britton, p.73). În limbajul analizei tranzacționale, am putea spune că sinele ca autor al propriei experiențe se dezvoltă prin crearea și distrugerea scriptului.

Scriptul: A crea povești și a distruge povești

În **termenii structurali** ai analizei tranzacționale, ne putem gândi că sinele psihologic al sugarului pornește de la stări fragmentate care oscilează cu o capacitate emergentă de integrare, care probabil depinde de prezența unei îngrijiri adecvate (Stuthridge, 2010). Formularea structurală a lui Berne s-a dezvoltat direct din teoria kleiniană (1972:134). El a remarcat că personajele de basm, Zâna cea Bună și Maștera-Vrăjitoare "sunt recunoscute cu ușurință ca fiind aliații obiectului bun și respectiv obiectului rău introiectat despre care vorbește Melanie Klein".

În **termenii funcționali**, sugarul își dezvoltă un script, la care ne putem gândi ca la o narațiune despre sine inconștientă, înrăpată, care organizează experiența și se bazează pe modul în care copilul se simte văzut prin ochii persoanelor de îngrijire. Această imagine reflectată creează un "eu" fictiv, o iluzie a unității. Ne lipim împreună bucățile cu o poveste.

Această perspectivă asupra scriptului ca **sistem pentru crearea înțelesului**, abordare mai mult sau mai puțin restrictivă, a fost dezvoltată în special de autori care au scris după Berne, precum J. Allen (2003), Cornell (1988), English (1988), Loria (1995), Parry (1997) și Tosi (2010). Deși s-ar putea adăuga că inițial Berne a descris scriptul ca fiind fie "constructiv" (1961 p.117), fie "distructiv" (p.119) în textul său din 1961, AT în Psihoterapie. În Jocurile Noastre de Toate Zilele, a scris "**ultimul act al scenariului de viață necesită, în mod caracteristic, fie un miracol, fie o catastrofă, în funcție de tipul constructiv sau distructiv al scenariului**" (1964:62).

Atunci când persoanele care îngrijesc copilul sunt îndeajuns de bune pentru a îl ajuta să își pună împreună bucățile, în sensul la care se referea Winnicott, este probabil ca acesta să își dezvolte un script coerent, care poate integra experiențe contradictorii. În același timp, dacă primește o recunoaștere inadecvată din

Psihicul se află într-o tensiune constantă, între atracția către punerea laolaltă, crearea unui script sau a unei povești care exprimă succint, unește, definește și în cele din urmă limitează identitatea persoanei, și un impuls spre destrămare, dezintegrare, nesiguranță și distrugerea poveștilor vechi despre sine.

partea celor care îl îngrijesc, copilul își poate dezvolta un script rigid, care menține anumite părți în afara poveștii. Aceste aspecte pot include emoții dureroase, nedorite, dar și experiențe neverbale care nu au fost niciodată recunoscute, gândite sau simțite.

În mod paradoxal, scripturile rigide asociate cu moduri limitate de a fi se construiesc pornind de la fragmentarea structurală din interiorul psihicului. Pe de altă parte, pentru integrare este necesară capacitatea de a conține stările de incertitudine, emoțiile amenințătoare și experiențele contradictorii în cadrul unei narațiuni despre sine mai extinse și fluide (Stern 2010). De exemplu, John a fost nevoit să conțină sentimente îngrozitor de contradictorii de mânie, iubire, vinovăție și tristețe pentru pierderea căsniciei sale.

Din acest punct de vedere, pentru creșterea psihologică sunt necesare dezmembrări repetate ale scriptului stabil. Scriind din perspectiva teoriei atașamentului, Holmes a descris succint acest proces ca fiind o dialectică între **"crearea de povești și distrugerea de povești, între capacitatea de a formula o narațiune și capacitatea de a o descompune ca urmare a experiențelor noi."** (Holmes, 2001, p.87). Ne împletim pe noi înșine într-un întreg cu ajutorul unei povești care încearcă să găsească sens în viață și, în aceste momente de impas, incertitudine sau criză, povestea se destramă și trebuie reconstruită. În aceste momente de disoluție găsim oportunitatea de re-integrare a părților fragmentate ale sinelui, a istoriei personale, a speranțelor și visurilor.

Integrarea poate fi privită ca o mișcare spre intimitate în spațiul interpersonal și ca o coerență crescută în spațiul intern; ne punem laolaltă cu ceilalți și în interiorul sinelui.

În plan intern, integrarea implică doliul pentru pierderi și dezamăgiri din trecut, renunțarea la năzuințe neîmplinite și acceptarea emoțiilor nedorite, ca în poziția depresivă. T.S.Eliot a surprins sentimentul de continuitate internă a sinelui în expresia "o viață întreagă arzând în fiecare clipă". Acest vers sugerează că maturitatea înseamnă a trăi cu durerea și pierderea din trecut arzând într-un prezent vibrant.

Berne a folosit termenul **"crisis"** - cuvânt grecesc care înseamnă "a (se) amesteca" - pentru a descrie

starea în care un individ începe să renunțe la jocuri, într-o mișcare spre integrare în domeniul interpersonal. El a scris " ... atât tiparele sociale cât și limitările ulterioare încep să cedeze. Această stare poate fi numită crasis, o împletire autentică a personalităților sau, într-un limbaj mai colocvial, s-ar putea numi intimitate." (Berne, 1961, p.81). De exemplu, John a început să mă vadă mai mult ca pe o persoană reală, decât doar ca fiind încă o femeie (precum soția și mama lui) care voia să îl exploateze.

În timp ce integrarea a fost privită în literatura AT în mare parte ca proprietate a eului Adult "integrat" sau "integrator" asociat cu gândirea rațională și obiectivitatea (Berne, 1961), eu propun ideea că această instanță nu ține atât de logos, cât de iubire și pierdere.

Scrierile lui Berne s-au centrat de-a lungul vieții sale în jurul interacțiunii dintre **script și intimitate**. Scripturile rigide ne permit să evităm pericolele intimității și să ne menținem stabilitatea închizându-ne inimile și clivând sinele. În această ipostază, dorințele, năzuințele zădărnicate și umilința rănilor timpurii rămân îngropate la o distanță sigură în adâncimile fragmentate ale sinelui.

Integrarea cere o disponibilitate de a ne deschide inimile, de a suporta durerea și a risca să sperăm.

Terapia: o întâlnire cu alteritatea - Alteritatea înseamnă calitatea de a fi altul sau de a fi diferit.

Experiența cu un "altul" este deseori elementul cheie în ruperea unui script stagnant. Celălalt ar putea fi un lucru sau o experiență (ca de exemplu o bucată muzicală, o carte sau o călătorie), dar întâlnirea cu o altă persoană, cu un om diferit, oferă probabil cea mai intensă experiență a alterității. Am înțeles că m-am destrămat și am crescut, atunci când m-am confruntat cu modul captivant, exasperant și invariabil al persoanei iubite de a fi un "altul". În cuvintele lui Ogden (1994 p.3), **"confruntarea cu alteritatea nu ne permite să ne odihnim."** El a descris în detaliu felul în care percepția celuilalt poate fi ca un asalt asupra identității și nu ne dă voie să ne odihnim până când nu creăm noi înțelesuri pentru noi înșine.

În literatura AT, atât Cornell și Landaiche (2006) cât și Petriglieri (2007) au subliniat potențialul

conflictelor și blocajelor și impasurilor interpersonale de a conduce spre schimbare. Abordările relaționale (R. Erskine, 2013; R. Erskine, Moursand & Trautman, 1999; Hargaden & Sills, 2002; Little, 2013) au accentuat în cea mai mare parte empatia și acordajul mai degrabă decât impasul și deosebirea. Aceste modele pun accentul pe funcția terapeutului de a oferi experiențele cu obiectele sinelui de care clientul are nevoie. Scopul meu aici este să extind aceste idei, concentrându-mă pe posibilitățile inerente alterității, atât pe disonanță, cât și pe rezonanță în cadrul unei întâlniri între doi subiecți diferiți.

Majoritatea clienților încep terapia dorindu-și schimbarea în plan conștient, însă în plan inconștient ei pun în act vechiul scenariu prin transfer și contratransfer. Clientul încearcă să îl agațe pe terapeut ca acesta să joace un rol în scenariul lui de viață, creând impasuri și jocuri. Într-o terapie eficientă, aceste încercări eșuează în final, terapeutul își păstrează acest rol, iar clientul descoperă că acesta este o altă persoană și nu un obiect al propriei fantezii scenariale. Întâlnirea neașteptată inconștientă, destabilizând sistemul închis al scriptului. Tiparele repetitive pot fi analizate și înțelese în legătură cu trecutul, ceea ce duce la o rupere fermă a scriptului clientului și la stări de vulnerabilitate crescută. Crește capacitatea clientului de autoreflexie, ceea ce duce spre integrarea internă, iar lucrul cu jocurile interpersonale duce la intimitate în relația de lucru.

De obicei acest proces se desfășoară gradual, așa cum s-a întâmplat în munca mea cu John, dar există situații rare în care se poate produce o prăbușire bruscă. Prin asta mă refer la coborârea terifiantă în instabilitate și disperare și uneori riscul de psihoză. Deși poate fi tentant să gestionăm aceste situații apelând la spitalizare și medicație, atunci când terapeutul și clientul pot conține anxietățile intense evocate este posibil un proces profund de creștere. Voi descrie o astfel de experiență, care consider că subliniază dinamica ce stau la baza schimbării mai treptate a scriptului.

Chris: O ilustrare a muncii cu o prăbușire bruscă

Chris a început terapia când avea douăzeci și ceva de ani, după moartea bruscă a mamei sale când avea 18 ani. Ea a părut să se adapteze acestei tragedii cu putere și reziliență, și-a finalizat studiile, a început o carieră ca profesoară și s-a măritat. Chris era o clientă politicoasă și fără mari pretenții. Venea la terapie cu conștiinciozitate, hotărâtă să depășească anxietatea

crescândă, dispozițiile sale abătute și insomnia, care îi răpeau orice bucurie ar fi avut în viață. Era devotată muncii sale, amabilă cu elevii, colegii și cunoștințele de la biserică, dar în general avea trăirea că ceilalți sunt egoiști și nepăsători.

În timpul primilor ani de terapie, reflecta doar puțin la viața sa interioară, amintirile erau insuficiente și nu își amintea vise. Privind în urmă, este ușor să înțeleg că era prinsă în ceea ce Ogden ar numi "un prezent static, etern, nonreflexiv" (Ogden, 1986, p.62), tipic unei minți fragmentate. În acea vreme, eforturile ei de a îmi face pe plac erau seducătoare și respingea orice motiv pentru griji serioase. Deseori îmi vorbea despre semne bune ale "progresului" și eu abia așteptam să sîd cu ea în fiecare săptămână.

Chris era cea mai mică din 3 surori și nu era apropiată nici de surorile sale mult mai mari, nici de tatăl său distant. Spre finalul terapiei am aflat că mama ei suferise de depresie postpartum gravă după nașterea sa. Totuși Chris își amintea din copilărie doar o camaraderie apropiată cu aceasta, ca un cocon, și o descria pe mama ca fiindu-i "cea mai bună prietenă". Mi-a luat mult timp să înțeleg cum acest tipar se repeta subtil în transfer și contratransfer prin încercările sale de "îngrijire și împrietenire" (Lyons-Ruth 2003: 886) față de mine, jucând rolul clientului perfect. Conceptul de "îngrijire și împrietenire" îi aparține lui Lyons-Ruth, cercetător al teoriei atașamentului.

Inconștient, am pactat cu această dinamică neclară, spunându-mi că se descurcă bine. Într-un fel, Chris împlinea nevoile mele mai mult decât propriile sale nevoi, așa cum presupuneam că a făcut cu mama ei.

Pe măsură ce acest tipar a devenit mai transparent, Chris a devenit neliniștită și au apărut primele crăpături în scriptul ei. Ea era conștientă că este "fată cuminte" pentru mine, dar nu vedea nicio alternativă. Anxietatea sa și tiparele rigide de muncă excesivă s-au amplificat, energizate de un aspru dialog intern autocritic cu o parte din sine - mamă/Dumnezeu-, care cerea ascultare și în același timp o acuza de egoism, aproape malefic. Un impas lent și încăpățânat s-a dezvoltat între noi, pe măsură ce Chris devenea tot mai frustrată de faptul că nu îi spuneam ce să facă, simțindu-se în același timp judecată în tăcere de către mine, iar mie îmi părea imposibil să ajung dincolo de stoicismul pe care îl afișa în exterior.

Apoi, într-o zi după vreo 6 ani de muncă terapeutică împreună, Chris m-a sunat de la muncă, suspinând

Am înțeles că m-am destrămat și am crescut, atunci când m-am confruntat cu modul captivant, exasperant și invariabil al persoanei iubite de a fi un "altul".

tulburată. Acest lucru era complet necaracteristic ei. Era la scurt timp după ziua sa de naștere și a cincisprezecea aniversare a morții mamei sale. Dar pentru Chris acest moment a apărut din senin. Am fost de acord să programăm o ședință în acea seară și ea mi-a descris cum a criticat-o un părinte la ședința cu părinții. Exteriorul ei tolerant a implodat și a fost nevoită să iasă din cameră copleșită de furie. Momentul a dezlănțuit un torent de emoție brută, care s-a revărsat într-un șuvoi de lacrimi și mânie - uimindu-și colegii. Avea viziuni cu ferestre care se sparg și capete de copii. Experiența părea la limita nebuniei. Am programat o ședință în plus în acea săptămână deoarece sistemul de apărare al lui Chris se prăbușea în jurul ei. Totuși, pe măsură ce sentimentele au continuat să dea pe dinafară, a început să simtă disperare și din ce în ce mai multă teroare în legătură cu ce i se întâmpla.

Doctorul ei, alarmat de această întorsătură de evenimente, a sugerat creșterea medicației și să înceapă o terapie cognitiv-comportamentală. Ceea ce spunea indirect era că psihoterapia a fost cauza acestei prăbușiri bruște. Bollas susține că această idee larg răspândită este cât se poate de falsă. Psihoterapia poate activa fracturi subiacente ale minții, dar rareori este cauza lor. Îmi făceam griji pentru Chris să nu primească sau să nu fie influențată să părăsească terapia în acest punct decisiv.

Am hotărât să îl sun pe fostul doctor al lui Chris, care era semi-pensionat, și i-am explicat dilema. Aveam un respect reciproc unul pentru munca celuilalt de-a lungul a 20 de ani. Doctorul B. a fost de acord să aibă o discuție cu noul doctor de familie și să aranjeze o recomandare pentru Chris către un psihiatru cu vederi psihanalitice în care amândoi aveam încredere să evalueze nevoia ei de medicație. Chris și psihiatrul au agreeat acest plan. Toți patru împreună, doi medici generaliști, eu și psihiatrul, cred că am creat un mediu conținător (Winnicott) care i-a permis lui Chris să se destrame.

Aceste săptămâni au fost înspăimântătoare pentru Chris și pentru mine, pe măsură ce ieșeau la suprafață emoții puternice și rutina ei obișnuită a devenit imposibilă. Am învățat să am încredere că, intrând în astfel de adâncimi emoționale împreună cu clientul în loc de a încerca să îl reglez, evit, asigur sau spitalizez, prăbușirea va duce la progres, nu la regresie. În aceste săptămâni, Chris s-a schimbat în moduri irevocabile.

După o lună a demisionat, un gest care înainte ar fi fost de negândit pentru ea. Se simțea ca și cum ar fi sărit de pe o stâncă și, în multe feluri, chiar asta făcuse. Era pregătită să se abandoneze în procesul de vindecare, să își asume riscul de a fi dependentă, vulnerabilă și a face un pas în necunoscut. Ghent (1990/1999: 213) a descris abandonarea în acest

sens drept "o calitate a eliberării și expansiunii sine-lui" asociată cu o prăbușire a defenselor și o dorință de creștere. Sentimentul de sine al lui Chris ca fiind o femeie puternică și care se poate descurca în orice situație s-a năruit, iar ea și-a dat seama că de-a lungul tuturor acelor ani în care "a făcut față", ea se luptase cu durerea insuportabilă prin activitate maniacală și hotărâre neclintită.

A început să doarmă pentru prima oară în cei 6 ani de când lucram împreună, ceea ce i-a adus o ușurare enormă. A început de asemenea să viseze. Odată ce a

Scripturile rigide asociate cu moduri limitate de a fi se construiesc pornind de la fragmentarea structurală din interiorul psihicului. Pe de altă parte, pentru integrare este necesară capacitatea de a conține stările de incertitudine, emoțiile amenințătoare și experiențele contradictorii în cadrul unei narațiuni despre sine mai extinse și fluide.

început să împărtășească aceste imagini și reflexiile ei, ședințele noastre s-au transformat în niște schimburi profund emoționante, intime și vii, țesute cu fire de sens, pe care noi treptat le-am pus împreună ca să înțelegem trecutul și prezentul lui Chris. Părea că afectul brut care ieșea la suprafață în mijlocul prăbușirii, aparținea domeniului infantil al experienței preverbale și de asemenea șocului reprezentat de moartea mamei. Ea a plâns pentru pierderea despre care știa, dar a descoperit și o stare mult mai profundă de durere și doliu pentru lucruri despre care niciodată nu a știut că îi lipsesc - agonii fără nume, care poate își aveau rădăcina în felul în care a trăit, în perioada de sugar, depresia postpartum a mamei. Chris s-a văzut dintr-o dată cu claritate pe ea însăși ca marionetă pe o sfoară, jucând și excelând într-o încercare de a o face pe mama sa depresivă să zâmbească. Așa cum remarcă Bollas, **"învățarea care are loc în prăbușirea sine-lui este o învățare profund emoțională. Este gândire saturată în adevărul sinelui."** (Bollas 59)

Cred că pentru Chris această prăbușire, deși înfricoșătoare, **a fost necesară și inevitabilă.** Ea și-a jucat scenariul de viață adaptându-se la nevoile altora, inclusiv ale mele, ignorând presiunile din interior până când pur și simplu nu a mai putut face asta. Pereții barajului care se încordaseră sub tensiunea de a păstra atât de mult înăuntru, până la urmă au cedat. Destrămându-și scriptul, Chris a înțeles că trebuia să

renunțe la a mai fi fata cuminte a mamei, cu mina ei falsă și devotarea altruistă, și să se confrunte cu sinele său real, cu mânia, egoismul și adâncimile dureroase ale suferinței sale. A crește însemna de asemenea să renunțe la identificarea cu mama ei depresivă, separându-se și descoperindu-și propria autonomie.

Aceste dinamici au apărut simbolizate într-un vis, în care Chris stătea în picioare pe marginea unui baraj înalt, de mână cu mama. Mama îi spune să sară împreună cu ea, iar în acest moment de viață și de moarte, Chris alege să dea drumul mâinii mamei, privind cu oroare cum aceasta sare spre propria moarte. S-a trezit îngrozită, dar știind că alesese viața.

Concluzie

Ideile din această lucrare au fost pe alocuri transformate în confetti pe măsură ce procesul de scriere a mers în paralel cu procesul de dezvoltare creativă pe care încearcă să îl descrie. În aceste momente de dezintegrare, toate lucrurile de care eram sigură se estompau pe pagină. Lucrarea care a emers din distrugere se aseamănă prea puțin cu variantele anterioare. La fel se întâmplă și în terapie. Când un client și un terapeut își asumă angajamentul să lucreze împreună, acceptăm să ne dezbinăm și reconstruim pe noi înșine. Vechea ficțiune care lipea sinele într-un tot unitar se desface, permițându-i clientului să își construiască o poveste a sinelui mai vie și mai coerentă, cu potențial sporit pentru intimitate, iubire și pierdere.

▪ *Traducere de Diana Cosma*

▪ *Prezentul articol este discursul susținut de Jo Stuthridge în deschiderea Conferinței Naționale de Analiză Tranzacțională „Amprunte din trecut, Transformări în prezent - Provocări și oportunități pentru creștere și dezvoltare”, București 2015*
Discursul a fost transformat într-un articol pe care îl veți putea citi în TAJ în numărul din ianuarie 2017.

Bibliografie

Allen, J. (2003). Concepts, competencies and interpretative communities. *Transactional Analysis Journal*, 33(2), 126-147.

Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press.

Berne, E. (1964). *Games people play: the psychology of human relationships* (1996 ed.). New York: Ballantine Books.

Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*. New York: Grove Press.

Bollas, C. (2013). *Catch them before they fall: The psychoanalysis of breakdown*. Hove, East Sussex: Routledge.

Britton, R. (1998). *Belief and imagination: Explorations in psychoanalysis*. London: Routledge.

Cornell, W. (1988). Life script theory: a critical review from a developmental perspective. *Transactional Analysis Journal*, 18(4), 270-282.

Cornell, W., & Landaiche III, N. (2006). Impasse and intimacy: Applying Berne's concept of script protocol. *Transactional Analysis Journal*, 36(3), 196-213.

Eliot, T. S. (1940). *East Coker Four Quartets* (1972 ed.). London: Faber Paperbacks.

English, F. (1988). Whither scripts? *Transactional Analysis Journal*, 18(4), 294-303.

Erskine, R. (2013). Relational group process: developments in a transactional analysis model of group psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 43(4), 262-275.

Erskine, R., Moursand, J., & Trautman, R. (1999). *Beyond Empathy: A therapy of contact-in-relationship*. Philadelphia, London: Brunner/Mazel.

Ghent, E. (1990). Masochism, submission, surrender: Masochism as a perversion of surrender. *Contemporary psychoanalysis*, 26(1), 108-135.

Hargaden, H., & Sills, C. (2002). *Transactional analysis: A relational perspective*. East Sussex: Brunner-Routledge.

Holmes, J. (2001). *The search for the secure base: Attachment theory and psychotherapy*. London and New York: Routledge.

Klein, M. (1975). *Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963* (1997 ed.). London: Vintage.

Little, R. (2013). The new emerges out of the old: an integrated relational perspective on psychological development, psychopathology and therapeutic action. *Transactional Analysis Journal*, 43(2), 106-121.

Loria, B. (1995). Structure determinism and script analysis: A bringing forth of alternative realities. *Transactional Analysis Journal*, 25, 156-167.

Lyons-Ruth, K. (2003). Dissociation and the parent-infant dialogue: A longitudinal perspective. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 51, 883-911.

Ogden, T. (1986). *The Matrix of the Mind* (1992 ed.). London: Maresfield.

Ogden, T. (1994). *Subjects of Analysis* (2004 ed.). Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield Inc.

Ogden, T. (2009). *Rediscovering psychoanalysis: Thinking and dreaming, learning and forgetting* (2010 ed.): Routledge.

Parry, A. (1997). Why we tell stories: the narrative construction of reality. *Transactional Analysis Journal*, 27, 118-127.

Petriglieri, G. (2007). Stuck in a moment: a developmental perspective on impasses. *Transactional Analysis Journal*, 37(3), 185-194.

Stuthridge, J. (2010). Script or scripture? In R. Erskine (Ed.), *Life Scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns* (pp. 73-100). London: Karnac.

Tosi, M. (2010). The lived and narrated script: an ongoing narrative construction. In R. Erskine (Ed.), *Life Scripts: a transactional analysis of unconscious relational patterns*. London: Karnac.

Winnicott, D. W. (1945). Primitive emotional development Through paediatrics to psychoanalysis (pp. 145-156). New York: Basic Books.

Winnicott, D. W. (1965). *The Family and Individual Development*. London: Hogarth Press.

Winnicott, D. W. (1968/2002). Communication between infant and mother, and mother and infant, compared and contrasted Winnicott on the Child (pp. 70-81). Cambridge: Perseus Books Group.

■ De la treceri la act către intimitate în psihoterapia individuală bazată pe Analiza Tranzacțională relațională



Diana Cosma

Utilă și necesară în multe situații de provocare, dificultate, autocunoaștere și creștere, psihoterapia este un drum lung, cu multe ocolișuri, obstacole și resurse nebănuite, o călătorie personală în care este nevoie de curaj, curiozitatea de a înțelege, dorința de a accepta, disponibilitatea de a te lăsa impactat de celălalt și de a te schimba în acele moduri care te vor aduce mai aproape de tine și de ceilalți. Privind acest proces din ambele roluri, atât de psihoterapeut cât și de client, consider că afirmația de mai sus este valabilă pentru ambele părți implicate în acest proces. Odată ce persoanele implicate își asumă această călătorie spre un sine mai autentic, ambii participanți pot fi impactați și se pot schimba.

Scopul acestui articol este de a face conexiuni teoretice și a împărtăși o viziune personală despre felul în care trecerile la act pot fi folosite ca oportunități de creștere personală și dezvoltare a intimității în cadrul psihoterapiei individuale bazate pe analiza tranzacțională relațională.

Spațiul terapeutic

Un aspect esențial în psihoterapie este ca terapeutul să creeze un spațiu pentru client, care să meargă dincolo de cadrul terapeutic. Granițele în psihoterapie oferă limite și libertăți prin natura specifică a relației terapeutice, prin locul și durata întâlnirilor, prin etica și cunoștințele specialistului, prin stilul de lucru, obiectivele, contractul și structura relației. Consider însă că acest cadru este doar baza de la care pornim în relația cu clienții noștri; este un spațiu necesar, nu suficient.

Pentru creșterea personală a clientului, este nevoie să creăm un spațiu psihologic în care clientul este binevenit cu sinele său autentic. În același timp, scenariul de viață implică măcar o anumită doză de mecanisme de apărare. În sistemul de script (Erskine, 1994), vedem cum limitările scenariile sunt exprimate complex, simultan sub mai multe forme: cogniții, emoții, stări fiziologice și amintiri confirmatoare care provin

din și în același timp întăresc aceste cogniții, emoții și stări fiziologice. Așa cum susține și teoria paradoxală a schimbării din gestalt (Beisser, 1970), progresul apare atunci când ne acceptăm așa cum suntem, nu atunci când se încearcă exercitarea unui control (intern sau extern) pentru a promova schimbarea în ceva ce nu suntem. Astfel, spațiul propice pentru creștere și dezvoltare este mai degrabă unul al primirii, acceptării și curiozității pentru aceste mecanisme de apărare. Ele au jucat un rol important de protecție și echilibrare în viața clientului și, în anumite cazuri, încă pot fi importante, cel puțin până când sunt explorate și integrate noi moduri de a fi și a relaționa cu sine și cu alții, mai sănătoase și mai eficiente.

Pentru o astfel de explorare, este nevoie de un spațiu conținător în care clientul să se simtă destul de în siguranță încât să se aventureze pe tărâmul autenticității, inclusiv în moduri care în trecut au fost tabu, descurajate sau interzise. Este vorba despre un spațiu psihologic care să permită exprimarea și experimentarea, greșeala și succesul, transferul pozitiv și negativ deopotrivă și în același timp să invite și la o reflecție din Adult asupra procesului prezent.

Acest spațiu psihologic se află în primul rând în terapeut - putem facilita acest tip de siguranță și reflecție numai în măsura în care ne putem trata și pe noi înșine cu același respect, răbdare, curiozitate și curaj. Odată ce, ca psihoterapeuți, simțim că ne putem accepta și putem explora în siguranță noi moduri de a fi, vom putea facilita un astfel de spațiu psihologic și pentru clienții noștri - un spațiu psihologic al relației terapeutice, care în timp va putea fi internalizat de către client ca spațiu sigur interior, unde se poate experimenta cu curaj, curiozitate și autenticitate, atât contactul cu sine cât și contactul cu ceilalți și cu lumea. Acest spațiu psihologic este în primul rând un spațiu al clientului în terapie. Un spațiu în care acesta poate veni cu îngemănare cât și cu alteritate, în care există loc pentru semnificațiile profunde ale transferului în prezent, pentru conflict și empatie, pentru o relație OK-OK construită împreună. Acesta este deopotrivă un model pentru client cât și un creuzet al dezvoltării și schimbării reale, în acord cu sine.

Trecerile la act sunt parte inevitabilă a vieții în relație cu alți oameni și relația terapeutică nu face excepție. Ceea ce este diferit în acest cadru este posibilitatea de a folosi aceste puneri în scenă ale vechilor scenarii ca oportunități.

Treceri la act

Când vorbim despre un proces relațional în care atenția centrală este pe ceea ce se întâmplă aici și acum între client și terapeut, ne putem referi și este esențial să fim atenți la trecerile la act. Putem defini trecerile la act ca fiind o transpunere a experienței interne în acțiune, în comportamente. Acestea reprezintă externalizări ale lumilor relaționale ale clientului și terapeutului, aflându-se la intersecția dintre transfer și contratransfer (Wallin, 2010, p.346).

Când intervin treceri la act în proces și acestea sunt observate și procesate în relația terapeutică, se poate lucra direct cu experiența relațională și se pot explora vechi trăiri și noi modalități de a fi în contact cu sine și a se aduce în spațiul relațional.

Wallin explică faptul că, mai ales în situația terapeutică, trecerile la act se realizează adesea prin cuvinte. În acest context, cuvintele devin acte, semnificative mai ales prin funcția lor, prin ceea ce fac (deci ne referim la proces) și mai puțin relevant este conținutul. Este de asemenea important să luăm în considerare aspecte cum ar fi ceea ce acele cuvinte evocă în terapeut și client ca emoții, credințe care se activează, impulsuri spre acțiune, fantezii. Există și alte posibilități de treceri la act, care merită la fel de multă atenție (și uneori pot prezenta o provocare mai mare decât limbajul verbal), cum ar fi uitarea unei ședințe sau a unor conținuturi, întâzieri la ședințe, acte ratate, încălcări ale limitelor de rol. Lista poate continua cu multe exemple. Wallin atrage atenția asupra naturii în general reciproce a trecerilor la act, afirmând că doar rareori acest fenomen pornește numai de la client sau numai de la terapeut. Exemplele date pot fi puse în scenă de oricare dintre cei doi, iar de obicei ambii participanți la proces au o contribuție în interacțiune.

În acest sens, pornind de la premisa că este esențial să creăm un spațiu psihologic conținător pentru noi înșine, pentru client și pentru relație, un pas decisiv este să fim deschiși și curioși în legătură cu propria implicare, ca motivații, nevoi, trăiri emoționale, credințe scenariale, vulnerabilități, limbaj verbal și non-verbal sau chiar acțiuni.

Relația cocreată, de la transfer la autenticitate

Atunci când apar treceri la act, adesea acest lucru se întâmplă pentru că există interferențe între scenariul de viață al clientului și cel al terapeutului. Acest lucru nu este în esență ceva rău, putând fi chiar util atâta timp cât terapeutul se poate re poziționa în starea eului de Adult, privind în mod constructiv ceea ce se petrece și invitând și clientul la o perspectivă nouă în aici-și-acum asupra opțiunilor și la descoperirea

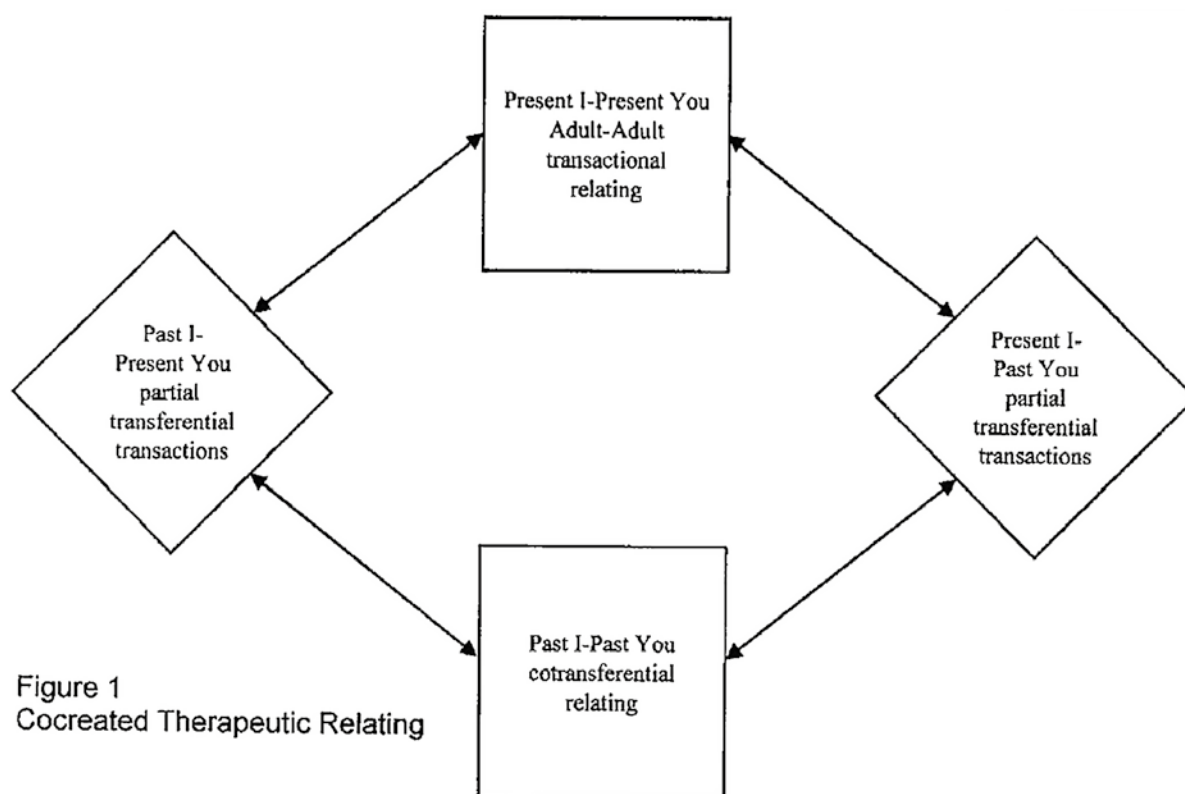


Figure 1
Cocreated Therapeutic Relating

împreună a unor modalități diferite de a fi. Acest tip de abordare are avantajul de a lucra direct cu materialul arhaic păstrat de client, care nu mai este util în prezent, folosind resursele acestuia din Adult, contactul și creativitatea disponibile atunci când revenim în momentul de față și privim "cu alți ochi", cu deschidere și capacitate de reflecție ceea ce cocream în relație.

Atunci când reflectăm la acest proces, la contribuția noastră și cea a clientului într-o trecere la act, un model util este modelul relaționării terapeutice cocreative (Summers & Tudor, 2000) - Fig. 1. Ideea propusă este simplă și descrie procesul complex din relația terapeutică, în care atât clientul cât și terapeutul poate fi prezent sau poate relaționa cu celălalt ca și cum acesta ar fi o persoană din trecut. Astfel, putem cocrea prezența și contactul autentic în relație (Eu în prezent - Tu în prezent, poziție în care se comunică între stările eului de Adult al ambelor persoane) sau transferul (Eu din trecut - Tu din trecut, poziția cotransferențială). De asemenea, autorii descriu pași intermediari în acest proces cocreativ, în care o persoană este prezentă, în starea eului de Adult, iar cealaltă comunică transferențial, dintr-un Adult contaminat sau confuz (Eu din trecut - Tu în prezent sau Eu în prezent - Tu din trecut, poziții parțial transferențiale). Aceste poziții sunt descrise ca fiind intermediare, deoarece conduc la tranzacții încrucișate și, după cum știm din cea de-a doua regulă a comunicării enunțate de Berne, atunci când apare o tranzacție încrucișată, comunicarea se oprește și poate fi reluată numai odată cu schimbarea stării eului în care se poziționează cel puțin una dintre persoane. Acest model subliniază responsabilitatea

împărțită a participanților la comunicare. Atât clientul, cât și terapeutul participă la contact sau la procesul transferențial. Consider că acest tip de gândire despre proces oferă mai multă putere de schimbare atât clientului, cât și terapeutului.

De la treceri la act către intimitate

Trecerile la act sunt parte inevitabilă a vieții în relație cu alți oameni și relația terapeutică nu face excepție. Ceea ce este diferit în acest cadru este posibilitatea de a folosi aceste puneri în scenă ale vechilor scenarii ca oportunități. Având o atitudine de explorare în cadrul relației terapeutice OK-OK în ceea ce privește propria noastră implicare, cât și a clientului, poate oferi acestuia un model sănătos și totodată permișunea de a fi imperfect, vulnerabil și deschis către autocunoaștere, colaborare, integrare și creștere. În același timp oferă și un model de speranță și perseverență către o soluție în gestionarea conflictelor în relații semnificative.

Luând în considerare că a crea intimitate în relații este o abilitate socială care se poate dezvolta prin învățare în starea eului de Adult (Karpman, 2010), putem folosi mișcările de la relaționarea cotransferențială sau parțial transferențială la reflectarea împreună asupra procesului din aici și acum ca pe niște oportunități de exersare cu clienții, a unei relaționări autentice și complete, din toate stările eului, o relaționare sănătoasă și autonomă pe care clienții o pot duce în relațiile lor semnificative și în alte arii ale vieții lor.

Invitație la autorefecție

Recomand câteva întrebări (din multe posibile) pentru autorefecție în momente în care ceva în relația cu un client pare să fie o trecere la act, ceva ce simbolizează mai mult decât conținutul dialogului terapeutic și / sau o repetare a trecutului în locul unui contact autentic în contextul prezent al relației terapeutice:

- În ce poziție existențială mă aflu în acest moment cu acest client? În ce poziție existențială se află el?
- Ce se repetă în relația terapeutică dintre mine și acest client? Ce emoții simt? Ce gândesc despre mine și despre client când se întâmplă acest lucru? Ce fantezii am când stau față în față cu acest client?
- Ce nu pot conține? Ce nu poate conține clientul meu?
- Ce este prea dificil / mult / interzis de exprimat explicit prin cuvinte?
- Ce nevoi ar putea sta în spatele acțiunilor mele? Dar ale clientului meu?
- Ce are nevoie clientul meu ca eu să înțeleg? Ce încerc eu să îi comunic și nu reușesc?
- Ce alte opțiuni am?
- Cum aș putea înțelege ceea ce se întâmplă în relația dintre mine și acest client, în contextul istoriei sale personale și al scenariului său de viață?
- Care sunt interferențele dintre scenariile noastre de viață?
- Despre ce nu vorbim și ce ar putea însemna această lipsă?
- În contextul prezent, știind ceea ce știu despre client și despre mine, ce aleg să fac?

Trecere la act sau acțiune?

Pentru o mai mare claritate și în vederea scopului de a promova o relaționare sănătoasă în terapie, propun o diferențiere între trecerea la act și acțiunea deliberată.

Dacă scopul psihoterapiei este să ne ajutăm clienții să își integreze toate stările eului, să fie autonomi, creativi, spontani și autentici, acest lucru va implica variate moduri de a fi, inclusiv de acțiune. De asemenea, dacă vrem ca în relația terapeutică să ne folosim toate resursele, și noi ca terapeuți vom acționa. Am putea privi ca fiind o acțiune inclusiv alegerea unei tehnici de lucru pentru o anumită ședință cu un anumit client sau modul în care alegem împreună să explorăm un

subiect și nu altul în acea ședință. Cred că ne înșelăm pe noi înșine dacă gândim că o relație terapeutică se poate baza numai pe cuvinte și pe treceri la act ale unor scenarii vechi, transferențiale.

Există momente în care putem recurge, ca terapeuți, la acțiuni deliberate, procesate prin gândirea din Adult, verificate să se potrivească și cu disponibilitățile noastre din celelalte stări ale eului, poate pentru a oferi în mod conștient o experiență reparatoare care să ajute clientul să împlinească nevoi relaționale pe care acesta încearcă să le gestioneze singur (Erskine, 1996), o relație care deci îl ajută pe client să observe noi moduri de a fi în contact, sau poate din motive de protecție atunci când un client nu reușește pentru moment să își acceseze starea eului de Adult, sau pentru a explora și informa terapeutul în legătură cu procesul clientului. De asemenea, clientul poate acționa în relația terapeutică după o explorare Adultă împreună cu terapeutul a motivațiilor, nevoilor, semnificațiilor și consecințelor.

Autonomia, intimitatea și spontaneitatea în relații se construiește și prin acțiune, însăși viața sănătoasă este construită prin acțiune, în contrast cu pasivitatea. De aceea consider că și în relația terapeutică pot exista acțiuni deliberate, asumate de client și terapeut împreună, conform contextului prezent și în acord cu fiecare dintre ei și cu cadrul terapeutic. Este important de diferențiat, în acest caz, între acțiuni deliberate, conforme contextului, care duc în direcții sănătoase, și treceri la act care apar sub forma de impuls și repetare a unor tipare vechi, fără sau cu prea puțin contact cu sine și cu celălalt în prezent.

Jocuri psihologice cu beneficii autentice

Tot în spiritul autorefecției și a mișcărilor dinspre transfer și treceri la act spre relaționare autentică în prezent și acțiune deliberată, recomand o resursă utilă concepută de Graeme Summers și Keith Tudor. Pornind de la planul de joc elaborat de James (James, 1973) și adăugând cele două "întrebări misterioase" ale lui Laurence Collinson (cit. în Stewart & Joines, 1987), cei doi autori propun o aplicare nouă a acestui model pentru a conștientiza tiparele sănătoase care se repetă între două persoane, nu doar jocurile patologice.

Se pun următoarele întrebări:

1. Ce mi se întâmplă în mod repetat?
2. Cum începe?
3. Ce se întâmplă după aceea?
4. (Întrebare misterioasă)
5. Cum continuă?
6. (Întrebare misterioasă)
7. Cum se încheie?
- 8a. Cum mă simt?
- 8b. Cum cred că se simte cealaltă persoană?

Întrebările misterioase sunt:

4. Care este mesajul meu secret pentru cealaltă persoană?
6. Care este mesajul secret al ceileilalte persoane pentru mine?

Articolul în care apare acest instrument (Summers & Tudor, 2000) prezintă o abordare pozitivă, denumită "psihosanologie", propunând ca aceste întrebări să fie folosite în legătură cu relații satisfăcătoare, pentru a conștientiza felul în care se cocrează un proces sănătos.

Consider că aceste întrebări de asemenea pot stimula reflecții asupra părții de interacțiune sănătoasă și intimitate din relația terapeutică și, desigur, sunt utile și în ceea ce privește jocurile psihologice cu beneficii secundare și trecerilor la act.

Concluzii

În acest articol am discutat despre procesul terapeutic bazat pe analiza tranzacțională relațională și despre importanța focalizării pe procesul prezent pentru a folosi trecerile la act ca oportunități de a ajunge la intimitate în relația terapeutică, creând un spațiu psihologic conținător în care clientul este încurajat să descopere noi moduri sănătoase și eficiente de a fi și de a interacționa. Am prezentat pe scurt modelul relaționării terapeutice cocreative conceput de Summers și Tudor, ca mod de a înțelege felul în care putem ajunge de la transfer și treceri la act, la o relaționare autentică, Adult-Adult. Am propus câteva întrebări de autorefecție și de reflecție asupra procesului terapeutic relațional pentru a ajuta la clarificarea situațiilor de trecere la act și pentru a stimula recentrarea terapeutului în procesul terapeutic prezent, precum și pentru a ajuta clientul și terapeutul să înțeleagă cum cocrează tipare sănătoase, crescând astfel nivelul de conștientizare. Am făcut de asemenea diferențiere între trecerea la act și acțiunea deliberată.

▪ *Diana Cosma*

psihoterapeut în supervizare în Analiza Tranzacțională cu practică privată în București

Bibliografie

- Beisser, A. (1970) - The paradoxical theory of change, in J.Fagan & I. Shepherd (eds) *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Erskine, R. (1994) - Shame and self-righteousness: Transactional analysis perspectives and clinical interventions, *Transactional Analysis Journal* Vol. 24 No. 2
- Erskine, R.; Trautmann, R. (1996) - Methods of an integrative psychotherapy, *Transactional Analysis Journal*, Volume 26, Number 4
- James, J. (1973) - The Game Plan, *Transactional Analysis Journal* 3(4).
- Karpman, S. (2010) - Intimacy Analysis Today: The Intimacy Scale and the Personality Pinwheel, *Transactional Analysis Journal* Vol. 40 No. 3-4.
- Stewart, I.; Joines, V. (1987) - TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis. Nottingham, England & Chapel Hill, North Carolina: Lifespace Publishing.
- Summers, G.; Tudor, K. (2000) - Cocreative Transactional Analysis, *Transactional Analysis Journal* Vol. 30 No. 1
- Wallin, D. (2010) - Atașamentul în psihoterapie, Ed. Trei, București.

■ Autoportret Aurel Mocanu



Aurel Mocanu

În primul rând mulțumesc Monicăi Năstasă pentru invitația de a împărtăși cu cititorii Revistei de Analiză Tranzacțională acest autoportret profesional.

Cu această ocazie, am avut un timp de reflecție asupra parcursului meu de până acum în viață, iar concluzia la care am ajuns este că atât la nivel personal cât și profesional, viața mea încă e un șantier în lucru. Și probabil că va mai fi așa o bună vreme.

Ca pregătire profesională, sunt inginer mecanic (T.C.M.) după prima facultate absolvită în 1996, psiholog licențiat din 2008, iar în afară de studiile universitare, am mai urmat o gamă largă de cursuri de calificare și perfecționare profesională , în special în domeniul managementului producției, serviciilor și vânzării, training în vânzări directe, crowd and crisis management, peace making, rezolvarea conflictelor, al psihologiei comunicării și al relațiilor cu publicul , al psihologiei transpersonale, psihogenealogiei, terapiei traumei, terapiei sistemice și al terapiilor holistice și tradiționale, leadership și train the trainers (formator de formatori).

Actualmente sunt masterand în anul II la Psihologie Clinică și Intervenție Psihologică(PCIP) la Universitatea Spiru Haret din București. În paralel, desfășor o activitate de voluntariat la Societatea Română Alzheimer și continui formarea în Analiză Tranzacțională pe care am început-o în 2012 și nu conțin să mă bucur de descoperirea acestei abordări, care m-a atins de la primul contact pe care l-am avut cu ea, în perioada 1997-1998.

Prima dată când am auzit de Analiza Tranzacțională, a fost în cadrul unor traininguri de vânzări, în care se explicau cele trei stări ale eului și tranzacțiile paralele și cele încrucișate. Ceea ce dorea acea secțiune de training să îi ajute pe participanți să deprindă era obișnuința de a se raporta OK-OK la cerințele clienților sau potențialilor clienți. Această atitudine este de dorit bineînțeles și în general în viață. Deasemeni în acel training s-a lucrat cu jocuri de rol, punându-se în scenă o situație generică de vânzări și posibilele sale variante de desfășurare în funcție de starea eului din care ar putea răspunde clientul, respectiv reprezentantul de vânzări.

Apreciez enorm deschiderea și permeabilitatea comunității AT față de alte perspective, și am avut plăcerea de a interacționa cu traineri care îmbină cu succes în practica lor AT-ul cu alte metode, cum ar fi Somatic Experiencing, EMDR, Constelații Sistemice etc.

Mi s-a părut fascinantă teoria AT și aplicațiile sale în acest domeniu, dar abia din 2008-2009 am început să citesc lucrările lui Eric Berne. Am fost cucerit de povestea vieții lui și de felul în care a dezvoltat teoria AT. Deasemenea, am fost foarte atras de latura intuitivă a lui Eric Berne, întrucât deja luasem contact din mai multe direcții cu munca intuitivă.

Ceea ce m-a făcut să decid să mă educ în Analiza Tranzacțională este faptul că în accepțiunea sa de teorie a personalității, AT a răspuns foarte bine unei nevoi de structură pe care o resimțeam din ce în ce mai puternic. În același timp apreciez enorm deschiderea și permeabilitatea comunității AT față de alte perspective, și am avut plăcerea de a interacționa cu traineri care îmbină cu succes în practica lor AT-ul cu alte metode, cum ar fi Somatic Experiencing, EMDR, Constelații Sistemice etc. Acest fapt mă ajută să mă simt acasă în comunitatea AT, dat fiind interesul meu puternic pentru unele metode de explorare de sine și vindecare care țin de zona transpersonalului și de cea sistemică.

O zonă de mare interes pentru mine este lucrul cu trauma prenatală și perinatală, și găsesc că este fascinant cum unele evenimente traumatice din timpul sarcinii afectează profund, la un nivel preverbal, fizic-implicit, viața persoanei. În această zonă îmi propun să explorez mai în detaliu legăturile dintre astfel de evenimente și injoncțiunile care afectează persoana, precum și lucrul cu impasurile de gradul al treilea.

Un accent important pentru mine este acela pe experiența corporală, și de aceea mă bucur că am avut ocazia să particip și la traininguri AT cu componente de lucru corporal. În același timp mă bucură să găsesc corespondențe și compatibilități ale AT-ului și cu componente din Gestalt Terapie și munca de Constelații Sistemice și mă bucur să găsesc literatură AT despre integrarea cu alte metode terapeutice care folosesc mai mult lucrul corporal.

În ceea ce privește comunitatea română de Analiză Tranzacțională, am fost plăcut atins de aceleași atribute pe care le-am găsit și în comunitatea internațională: deschidere, cooperare, competență, echilibru, transparență, includere și integrare a altor modalități terapeutice.

Doresc să menționez câteva persoane care prin felul lor de a fi m-au inspirat să încep trainingul în AT : Claudia Elena Rusu, Oana Pănescu, Bogdan Șerbănescu, Cristiana Alexandra Levițchi și alții.

În calitate de vicepreședinte ARAT, îmi doresc să stimulez și să susțin creșterea Asociației și a gradului de cultură AT în România. Potențialul psihoeducativ al Analizei Tranzacționale este imens- dovadă fiind în primul rând succesul cărților lui Eric Berne, iar popularizarea metodei poate fi atât o modalitate de a fi în serviciul comunității mai largi- aici mă refer la societate, dar și un mod în care putem ieși în întâmpinarea potențialilor viitori colegi de asociație și de profesie.

Vă mulțumesc tuturor !

Tel Mobil : +40 722 539 123

Email : aurelmocanu@yahoo.com

ID Skype: aurelmocanu07

■ Interviu Jo Stuthridge



Jo Stuthridge

Dragă Jo, îți mulțumesc pentru că ai acceptat să îmi acorzi acest interviu pentru Revista Română de Analiză Tranzacțională.

Cum te-ai întâlnit cu Analiza Tranzacțională? Ce te-a atras la acest domeniu?

Am descoperit formarea în analiza tranzacțională după ce am lucrat timp de 10 ani ca și consilier într-un centru comunitar pentru asistența în caz de atac sexual, și am fost implicată în politică, susținând diferite cauze – feminismul, educația antirasistă, mișcarea nucleară liberă și pentru drepturile indigenilor din Aotearoa și Pacific. Aveam o înțelegere puternică a puterii și a dinamicilor sociale, dar începusem să realizez că aceasta nu era suficientă pentru a vindeca profunzimea durerii femeilor cu care lucram – în mod special supraviețuitorii adulți ai abuzului sexual în copilărie. Simțeam că trebuie să învăț mai mult despre procesele interioare. Analiza tranzacțională mi s-a potrivit datorită accentului său pus deopotrivă pe evenimentele reale din lumea exterioară (precum abuzul

sexual) și interacțiunea cu domeniul intrapsihic. Era o modalitate care transcede separarea dintre social și individual, interior și exterior, fantezie și realitate. De asemenea, dincolo de metodă, trainerii pe care i-am întâlnit erau oameni de la care doream să învăț.

Te rog să ne povestești despre comunitatea de Analiză Tranzacțională din Noua Zeelandă.

Pentru o țară mică, avem o comunitate de AT puternică. După vizita sa din 2015, Marco Mazzetti crede că trebuie să avem una dintre cele mai mari ponderi de analiști tranzacționali per cap de locuitor. Suntem o populație de 4 milioane și în jur de 50 de persoane vor participa la un eveniment național de training. Suntem norocoși să avem un grup minunat de traineri seniori, care au lucrat într-o manieră colectivă mai degrabă decât competitiv și cred că ei au oferit un mediu continuator puternic pentru cei aflați în training, foarte aproape de o familie sănătoasă. Evan Sherrard, unul dintre primii traineri care au adus AT-ul în Noua Zeelandă, a murit în timp ce mă aflu în România anul

trecut. Dispariția sa semnalizează mari schimbări în comunitatea noastră pe măsură ce seniorii încep să iasă la pensie. Sunt câțiva traineri noi în curs de afirmare și avem în comunitate în jur de 12 persoane certificate ca TSTA.

Ce te motivează să practici psihoterapia?

Iubesc să practic psihoterapia și nu m-am simțit niciodată plictisită în mai bine de 25 de ani de practică. Îmi place creativitatea pe care o presupune munca împreună cu alții pentru a crea noi povești pentru ei. Jocul cu metafora și cu imageria inconștientă este ceva ce găsesc mereu stimulant și adesea este entuziasmant. Munca aceasta mă solicită să cresc continuu, ceea ce este un bonus, și este de asemenea mult sens și multă recompensă în munca de a ușura suferința altora. De curând, am primit un email de la un client cu care am lucrat timp de 8 ani. Vroia să îmi spună că urma să se căsătorească și că viața e bună. Pentru momente ca acestea merită toată tristețea și dificultățile muncii.

Ești de asemenea trainer și scrii despre Analiza Tranzacțională. Cum te răsplătesc aceste roluri profesionale?

Cred că predatul și scrisul oferă o contrapondere bună muncii mele cu clienții în practica privată. Formarea poate fi și distractivă și presupune lucrul cu grupul, nu atât cu indivizi. Aceste roluri de asemenea sunt foarte legate între ele. Cercetarea și scrisul mă ajută să adâncesc înțelegerea pe care o am asupra muncii mele clinice, și nu cred că poți preda fără să practici. Niciodată nu predau același workshop de două ori, îmi place să încorporez idei noi și să experimentez cu metodele de training. Încă iubesc să predau AT 101, chiar dacă fac asta de 16 ani deja. Dunedin este un oraș mic (în jur de 100,000 de locuitori) și aceste workshopuri de obicei atrag o gamă largă de oameni. Într-unul din workshopurile pe care le-am ținut de curând, am avut asistente medicale de la psihiatrie, persoane care lucrau cu dependența de droguri și alcool, o persoană care lucra cu tineri, un fost membru de bandă, o călugăriță și un medic internist într-un spital de psihiatrie cu formare în modele analitice. Discuția pe care am avut-o a fost grozavă.

Cum a fost să primești invitația de a veni la București la conferința noastră națională în calitate de keynote speaker? Ce te-a motivat să te îmbarci într-o călătorie atât de lungă?

A fost foarte interesant! Nu predau foarte mult peste hotare deoarece Noua Zeelandă este atât de departe. Am fost foarte atinsă de faptul că ati vrut să invitați pe cineva de pe partea cealaltă a planetei, în ciuda problemelor cu costurile pe care le aveam de ambele părți. Sunt foarte devotată subiectelor legate de justiția socială și am ceva cunoștințe despre problemele politice ale României din trecut, așa că acest proiect m-a atras foarte tare. M-am simțit privilegiată să fiu

invitată să lucrez cu voi toți.

Îmi place de asemenea să călătoresc și eram dornică să descopăr mai multe despre comunitatea voastră de AT și societate în general. Cred că există unele asemănări între comunitățile de AT din țările noastre, așa că am ceva empatie pentru situația voastră. Noi am început fără traineri AT care să locuiască în Noua Zeelandă, și au existat bariere geografice și financiare considerabile pentru a aduce traineri sau a participa la formare în afara țării. Nu cred că Evan, care ne-a format pe cei mai mulți dintre noi, a mers vreodată la vreo conferință internațională, pentru că nu își permitea. Au existat câțiva oameni de treabă precum Robin Maslen din Australia, care a acordat timp și energie dezvoltării formării AT în NZ, așa că dacă pot face asta pentru alții, sunt bucuroasă să ofer și eu.

Îmi place creativitatea pe care o presupune munca împreună cu alții pentru a crea noi povești pentru ei. Jocul cu metafora și cu imageria inconștientă este ceva ce găsesc mereu stimulant și adesea este entuziasmant. Munca aceasta mă solicită să cresc continuu.

Cum te-ai simțit la București împreună cu o parte a comunității noastre de AT?

M-am simțit chiar inspirată pentru că am găsit o comunitate de oameni tineri, inteligenți și motivați. Am fost uimită de faptul că vârsta medie a participanților era considerabil sub 40 de ani, ceea ce este o schimbare binevenită în comparație cu alte comunități de AT din multe părți ale lumii. Mi-a plăcut foarte mult să lucrez cu grupul mare în workshopul de două zile, cu toate că, în calitate de trainer, mi-a fost mai greu decât de obicei, să angajez grupul în interacțiune și discuții profunde. M-am întrebat în legătură cu motivul pentru care m-am simțit așa. Nu sunt obișnuită să lucrez cu traducere și am fost probabil anxioasă în fața unui grup nou de oameni. Cu propriul meu grup de formare este adesea greu să obțin cuvântul între întrebările, discuțiile și dezbaterile din grup. M-am întrebat dacă ar putea fi diferențe culturale implicate și lipsa de dorință de a pune întrebări trainerilor străini. Aș fi curioasă să aud părerea ta despre asta.

Ce provocări crezi că trebuie să înfrunte Analiza Tranzacțională în lume în acest moment? Crezi că există asemenea provocări?

Cred că AT-ul a funcționat în marginea curentului principal al consilierii, psihoterapiei și a schimbării în organizații, ceea ce întotdeauna reprezintă o provocare. Îmi place punctul de vedere al lui Gioanpiero Petriglieri, când a vorbit despre a îmbrățișa marginalitatea,

într-un discurs la Montreal. Tipurile de oameni care sunt atrași către AT sunt acelea cărora posibil că le place viața la margine, mai degrabă decât să fie atrași de prestigiu, așa că presupun că asta ar putea deveni un avantaj. Contextul legal în diferite părți ale lumii poate bineînțeles să facă din credibilitatea AT-ului o problemă foarte practică, cum se întâmplă de exemplu în SUA, unde calificarea și-a pierdut valoarea percepută.

În Noua Zeelandă examenul de CTA este acum recunoscut de către un consiliu național de psihoterapie, deși aceasta probabil va genera noi provocări în anii următori, întrucât va trebui să negociem cu consiliul cum ne desfășurăm programele de formare. Ar putea însemna pierderea din autonomie și va genera mai multă muncă administrativă, ceea ce ar fi îngrijorător pentru centrele mici de formare.

Cred că aveți un potențial enorm ca și grup de oameni tineri, cu multă energie, de a contribui semnificativ la dezvoltarea Analizei Tranzacționale la nivel internațional. Sunt nerăbdătoare să vă văd dezvoltând trainingul de AT în România în felul vostru, pe măsură ce oamenii vor deveni certificați ca TSTA.

Psihoterapia în totalitatea sa se confruntă cu provocări ale economiei neoliberale în cele mai multe părți ale lumii occidentale, ceea ce de obicei înseamnă un interes în scădere pentru tratamentul de lungă durată și o piață în creștere pentru soluții rapide, precum CBT sau medicație. Cred de asemenea că începem să vedem acest curent modificându-se încet, pe măsură ce apar studii ce demonstrează eficiența metodelor psihodinamice.

Există noi direcții de dezvoltare a AT-ului, în opinia ta?

Cred că mereu există direcții noi care apar în literatura AT, de exemplu numerele recente din Transactional Analysis Journal despre pierdere și moarte sau despre jocuri și puneri în scenă. Au fost niște workshopuri grozave anul acesta la conferința EATA de la Geneva, care au dresat tot felul de subiecte legate de schimbările politice contemporane ce privesc imigrarea, violența și fundamentalismul. Sunt de asemenea noi scriitori grozavi, precum Zefiro Mallacqua, care urmăresc propriile lor noi direcții.

Ești autoarea câtorva articole publicate în Jurnalul de Analiză Tranzacțională (TAJ), recent ai publicat un capitol împreună cu Charlotte Sills în „TA in Contemporary Psychotherapy”. Care este interesul tău actual de cercetare?

Luna viitoare voi susține o prezentare la filiera locală a psihoterapeuților din Dunedin, care este o dezvoltare a discursului pe care l-am ținut în România despre precesul emoțional de cădere psihică și de punere laolaltă. Nu sunt niciodată sigură ce va urma, dar scrisul meu tinde să urmărească dezvoltările din practica mea și din viața personală într-un fel. Sunt întodeauna interesată să explorez moduri de a lucra cu procesele inconștiente și pentru moment sunt intrigată de legătura dintre vise și dinamicele transferențiale și contratransferențiale. Nu sunt sigură dacă acesta se va concretiza într-un material scris la un moment dat.

Un cuvânt de încheiere pentru comunitatea noastră de AT...

Cred că aveți un potențial enorm ca și grup de oameni tineri, cu multă energie, de a contribui semnificativ la dezvoltarea Analizei Tranzacționale la nivel internațional. Sunt nerăbdătoare să vă văd dezvoltând trainingul de AT în România în felul vostru, pe măsură ce oamenii vor deveni certificați ca TSTA. Sper să vă văd alăturându-vă comitetelor internaționale și începând să scrieți propria voastră literatură.

Aș vrea deasemenea să vă mulțumesc mult pentru invitația de a lucra la București. Mi-a plăcut ospitalitatea voastră caldă și plină de grijă și ceea ce ți-ai asumat personal, Irina, să-mi arăți câteva locuri din București. Întreaga experiență a fost o provocare interesantă, plină de recompense.

Mulțumesc pentru că ai venit la București, a fost o plăcere să te avem printre noi!

Mulțumesc pentru o ocazie grozavă!

▪ *Interviu de Irina Filipache*

■ Despre conflict



Ramona Oros

*Tăcerea groasă dintre noi
Ne ține blând la distanță
Calculează cu precizie
Spațiul dintre noi
Ne aliniază fără să vrem
Pe linia de start și finish
Este forța ce ne desparte atomii
și menține compoziția
Singurătății noastre fatale
Zi-mi un cuvânt care să destrame
Gândurile care-mi dau forma
Și mă fac să cred
Că exist
Atinge cu căldura inimii tale
Zidul de frică
dintre noi*

Conflictul intern

[Insert] Cam toată literatura beletristică și psihologică cunoscută până în zilele noastre

Conflictul repetitiv. Poziționarea repetată în triunghiul dramatic, fără opțiunea de ieșire

Conflictul exterior este o manifestare a conflictului interior. Conflictul interior este o stare de permanentă tensiune între starea de copil și starea de părinte. O judecată continuă a valorii și dreptului de a exista a persoanei în sine. Când vocile celorlalți ne pun la îndoială valoarea, motivele, raționamentul sau dreptul la orice, avem în sfârșit o oportunitate de a ne revolta împotriva vocii din capul nostru fără să fie periculos pentru noi. Fără a ne ridica direct împotriva părintelui critic.

În același timp, este un mecanism pervers de re-validare a vocii critice. Revolta noastră este cu atât mai puternică cu cât suntem în interior mai convinși de și ne atinge profund judecata pe care o primim. În același timp, revolta noastră vine de la bun început din disperare, din credința lipsei de speranță că orice am putea spune poate schimba ceva. Suntem de fapt condamnați și doar ne prefacem că ne revoltăm.

În acest fel, relația cu celălalt nu este în realitate posibilă la un nivel de intimitate. Este doar un mecanism exterior de a fi împreună în mod confortabil, fiecare cu mecanismele de apărare intacte și mărșăluind victorios în auto-validare zi după zi.

Astfel, conflictul repetitiv este un cerc vicios în care reacția celuilalt devine previzibilă și așteptată, un fel de a fi împreună care dă impresia de viu și real, poate pentru că în ciuda familiarității, izbutește să ne rănească din nou și din nou.

Conflictul repetitiv cu celălalt presupune un cadru de referință în care prevalează credința că resursele sunt limitate. În care există credința că suntem în mod fundamental separați, fără posibilitate de apropiere. În care nevoia disperată de stroke-uri face acceptabilă orice fel de interacțiune, atât timp cât ea există. O modalitate nesănătoasă de a ne asigura că celălalt e acolo, cu toate proiecțiile pe care i le cunoaștem.

În același timp, în mod paradoxal, dezvoltarea noastră continuă vine dintr-un permanent conflict. Conform Erikson, fiecare stadiu al dezvoltării noastre este în fapt încercarea de a rezolva un conflict: încredere versus neîncredere, autonomie versus rușine și îndoială, inițiativă versus vinovăție, competență versus

neîncredere în abilitățile noastre proprii, identitate (sine autentic versus rol (sine fals), intimitate versus izolare, contribuție la societate versus stagnare, integrare versus disperare.

Mi se par teme care revin iar și iar în situațiile cotidiene ale întâmplărilor vieții noastre și cer iar și iar o rezolvare, chiar dacă la niveluri și intensități diferite,

Lipsa de conștientizare a conflictului interior sau, mai departe, imposibilitatea de a rezolva impasul ne poate face prizonierii cercului vicios al conflictului repetitiv. Pentru că vocea din noi acoperă totul, nu mai putem să îl auzim pe celălalt cu adevărat. Avem nevoie doar de răspunsul lui automat pentru a intra voios în jocul bine cunoscut.

Pentru că dacă l-aș auzi cu adevărat pe celălalt și i-aș face un pic de spațiu în lumea mea interioară, ar însemna că o relație autentică ar putea fi posibilă, ori asta ar fi de nesuportat. Am nevoie să îmi apar sinele meu fals care știe că oamenii nu sunt de încredere și că relațiile nu pot fi cu adevărat intime pentru că nu vreau să mă dezintegrez.

Am nevoie să îi demonstrez celui alt iar și iar că am dreptate, adică lumea este conform construcției și înțelegerii mele, adică pot justifica dreptul de a exista.

Și totuși, fiecare dată când aleg să intru în conflict cu celălalt, este expresia unei speranțe secrete că de data asta lucrurile s-ar putea întâmpla în alt fel. Că celălalt poate spune altceva. Că eu aș putea simți diferit. Cu fiecare încercare de a intra în lumea celui alt se poate naște posibilitatea ca lumea să se schimbe. Și atunci când chiar se schimbă, e posibil să nu pot vedea asta și să răspund în continuare ca și cum celălalt e încă la fileu executând aceleași mișcări deja cunoscute. Mă descurc de minune să completez

replicile celui alt în lipsa sau prezența lui, indiferent de cuvintele pe care le aud sau nu le aud, indiferent de gesturile pe care le face sau nu. Filmul rulează perfect din amintirea mea și totul se întâmplă așa cum ar trebui și cum s-a întâmplat mereu. Încă nu pot vedea schimbarea din jurul meu și din mine.

Pentru că am nevoie întâi de iubire, de validare, de acceptare ca să pot crește suficient de mare și să fac chestii de adult.

Conflictul constructiv – din poziția de adult

Pentru că a-l primi pe celălalt în spațiul meu personal este într-un fel o dizolvare a conflictului. O dizolvare a conflictului repetitiv, cu posibilitatea de a iniția un conflict constructiv, din poziția de adult.

Acceptarea punctelor de vedere diferite sau pur și simplu disponibilitatea autentică de a mă uita la ele fără a intra într-un joc de tipul "Da, dar..." sunt o formă de iubire.

Conflictul constructiv este a te uita cu curiozitate la ce are celălalt de spus și a îi permite să spună.

A lăsa ca o parte din poziția lui să permeeze propriile mecanisme de apărare și să devină o bucată din sjele propriu.

Practic ne îmbogățim cu fiecare bucată de alteritate pe care o facem a noastră și o simțim autentică în interiorul nostru.

Ceea ce nu înseamnă că trebuie să fim de acord cu tot ceea ce spune celălalt. Însă creștem imperceptibil cu fiecare vorbă pe care o întâmpinăm în interior, înainte de a o contrazice, cu o imensă curiozitate și deschidere.

Conflictul de creștere – avem nevoie de conflict?

Sigur, avem nevoie de conflict. Însăși spirala dezvoltării noastre este o continuă rezolvare a conflictelor. La extrem, fiecare moment în care existăm e o rezolvare creativă a unei provocări a realității. Acumularea conflictului repetitiv la un nivel intolerabil de presiune ne poate da șansa unei transformări și a unei noi înțelegeri a realității. Cu condiția ca cineva să fie acolo pentru noi.

Pentru că avem nevoie de oglinda celuilalt pentru a reflecta schimbarea din noi. Pentru a o face reală și palpabilă. Pentru a exersa modul nou în care ne raportăm la lume.

Lipsa de conflict – neant sau nirvana?

Lipsa cronică de conflict poate fi un mecanism de apărare foarte puternic. O modalitate de a evita durerea ce vine din conflictul repetitiv. O frică de a nu dărâma zidurile din lumea celuilalt. De a nu dezamăgi. Poate că celălalt va pleca. Credința că conflictul duce la despărțire. Este în fapt un conflict repetitiv care rămâne doar în interior și se exprimă în spațiul relației printr-o non-existență plină de tensiune și presupuneri. Sau poate fi beția perpetuă a simbiozei perfecte în care mă regăsesc complet în celălalt și nu am de ce să mai fac altceva. Celălalt mă explică și trăiește prin și pentru mine.

Conflictul repetitiv cu celălalt presupune un cadru de referință în care prevalează credința că resursele sunt limitate. În care există credința că suntem în mod fundamental separați, fără posibilitate de apropiere. În care nevoia disperată de stroke-uri face acceptabilă orice fel de interacțiune, atât timp cât ea există.

Lipsa de conflict întreține iluzia relației perfecte și permite crearea partenerului perfect prin menținerea asupra celuilalt a proiecțiilor dorite și necesare.

Lipsa de conflict poate fi în același timp o formă superioară de integrare a sinelui. Starea de flow. Fluxul de a exista pur și simplu. De a fi profund bucuros de a fi în viață. De a te mira cu autenticitatea unui copil de miracolele din jurul nostru. De a simți profund în ființa noastră că suntem parte organică din acest univers. De a fi suficient. De a fi mulțumit. De a fi pur și simplu recunoscător pentru fiecare moment care ni se dăruiește. De a te simți conectat.

▪ Ramona Oros
psihoterapeut în supervizare în Analiza Tranzacțională

Bibliografie

Mellor, Ken, Impasses: a developmental and structural understanding, Transactional Analysis Journal, 1980 vol. 10 no 3

Petriglieri, Gianpiero, Stuck in a moment: a developmental perspective on impasses, Transactional Analysis Journal, 2007, vol.37 no 3

Erik Erickson, Copilărie și societate, Editura Trei, 2015

■ Conferința EATA Geneva 2016



Gabriela Popescu

Cu ocazia participării mele la Conferința Europeană de Analiză Tranzacțională în vara aceasta, am descoperit cu bucurie Geneva. Mi-a făcut plăcere să mă plimb pe malul lacului Lemman și să mă bucur de soare, de apă, de o bere pe care am baut-o la o taverna la malul apei, să mă plimb în frumoasa grădină botanică alături de colegi și să experimentez gusturi culinare noi.

M-am bucurat să particip la Conferință, să reîntâlnesc colegi vechi și să cunosc colegi noi, să reîntâlnesc traineri cunoscuți și traineri noi.

M-am simțit binevenită, stimulată mental și emoțional, am găsit răspunsuri la unele întrebări, am plecat cu întrebări noi, dar și cu idei pentru atelierile de autocunoaștere pe care le facilitez.

Deși am plecat la drum cu temeri de genul: oare cunoștințele mele de limba engleză sunt suficient de bune? o să mă pot conecta cu oameni pe care nu îi cunosc? tematica conferinței a fost un bun motivator pentru mine, și bineînțeles, suportul și încurajările din partea celor apropiați.

40 de ani de EATA

Anul acesta EATA a sărbătorit 40 de ani de la înființare. Am descoperit cu multă curiozitate în holul conferinței, panouri ce conțineau o scurtă istorie despre EATA și prezentări ale celor care au fost președinții asociației în cei 40 de ani. Această incursiune în istoria asociației a reprezentat pentru mine un mesaj de bun venit din partea asociației și o invitație la a-i cunoaște pe membrii săi.

Așa am aflat că în iulie 1975 a avut loc prima conferință internațională de Analiză Tranzacțională din Europa, la Villars în Elveția și că EATA a fost înființată în iulie 1976 în Geneva, Elveția.

Cine sunt eu?

Unul dintre **workshopurile** interesante la care am participat a fost cel ținut de Sabine Klingenberg și Bernd Kreuzburg: **"Who am I – and if so how many? (Richard David Precht) Different perspectives on the development of personal and professional identity"** (Cine sunt eu - și cât de mulți? (Richard David Precht) Diferite perspective privind dezvoltarea identității personale și profesionale).

Întrebări la care am fost invitați să reflectăm în cadrul workshopului au fost:

Ce este identitatea? Cum știu cine sunt eu? Sunt aceeași persoană tot timpul? Ce spun ceilalți despre cine sunt eu? Sunt ceea ce cred despre mine cu toate sentimentele, gândurile și comportamentele mele? Sunt o construcție co-creată de mine și de ceilalți – creată de întâlniri și experiențe?

Cine sunt eu? - este o întrebare la care reflectez de mult timp. Prima amintire pe care o am punându-mi această întrebare o am din perioada când avem 13 ani și eram elevă în școala gimnazială. Îmi amintesc că una dintre colegile mele tot repeta întrebarea: Cine sunt eu? Cine sunt eu, Ana? Repeta obsesiv Ana, Ana ...eu sunt Ana. Și de atunci am început să îmi pun și eu întrebarea aceasta. Deși de-a lungul timpului am găsit nenumărate răspunsuri, continui să caut răspunsuri mai profunde.

A doua amintire pe care mi-o evocă această întrebare, este din perioada când eram studentă la facultatea de psihologie și aflasem câte ceva despre mine în grupurile de dezvoltare personală la care participam. Aflasem că, deseori, oamenii se identifică cu comportamentul lor, cu ceea ce simt, cu ceea ce gândesc, cu numele lor sau cu corpul lor, dar nu sunt nici una dintre acestea. Mă întrebam atunci și mă întreb uneori și acum, cine sunt eu dacă nu mă identific cu nici una dintre acestea?

Cu aceste amintiri și multe întrebări am intrat la workshop. Sabine Klingenberg și Bernd Kreuzburg ne-au întâmpinat la începutul workshopului cu melodia Gloriei Gaynor: "I am what I am." („Sunt ceea ce sunt”):

*"I Am What I Am / Sunt ceea ce sunt,
I am my own special creation / Sunt propria mea creație specială,
So come, take a look / Așa că vino și aruncă o privire,
Give me the hook or the ovation / Alungă-mă sau ovaționează-mă*

*It's my world that I'd want to have a little pride in / E lumea mea în care vreau să am puțină mândrie
My world and it's not a place I have to hide in / Lumea mea și nu e un loc în care să m-ascund
Life's not worth a damn till you can say / Viața nu merită nimic până când nu spui:
Hey world, I am what I am / „Hei, lume, sunt ceea ce sunt!"*

*I am what I am / Sunt ceea ce sunt,
I don't need praise, I don't need pity / N-am nevoie de laude, n-am nevoie de milă,
I bang my own drum / Bat singură la toba mea,
Some think it's noise, I think it's pretty / Unii cred că e zgomot, eu cred că e frumos.*

*And so what if I love each feather and each spangle / Și ce dacă iubesc fiecare pană și fiecare paietă,
Why not try and see things from a different angle / De ce să nu-ncerc să văd lucrurile din alt unghi?
Your life is a sham till you can say / Viața ta e o minciună până când nu spui:
Hey world, I am what I am / „Hei, lume, sunt ceea ce sunt!"*

*I am what I am / Sunt ceea ce sunt
And what I am needs no excuses / Și nu am nevoie de scuze pentru ceea ce sunt,
I deal my own deck / Îmi împart singură cărțile de joc,
Sometimes the ace, sometimes the deuces / Câteodată așii, alteori, cărțile de doi.*

It's my life and there's no return and no deposit / E viața mea și nu se returnează și nici nu se adună,

*One life, so it's time to open up your closet / O singură viață, așa că-i timpul să te arăți lumii,
Life's not worth a damn till you can say / Viața nu merită nimic până când nu spui:
Hey world, I am what I am" / „Hei, lume, sunt ceea ce sunt!"*

A fost stimulant să discutăm despre câteva definiții ale identității:

1. „Experiența coerentei și a continuității în acord cu interrelaționarea socială. Identitatea se dezvoltă în relație prin comparație cu o altă persoană. Identitatea noastră este definită de apartenența și diferențiere.” (Prof. Dr. Michael Ermann, Manuscript 60. Therapiewochen)

2. „Identitatea este povestea pe care o persoană o creează despre propriile experiențe de viață (biografie, propria istorie), propria viziune despre lume, experiența de a fi, (Sinele) și ce își imaginează despre viitor” (Rudolf, G, 2000)

3. În realitate nici un Eu, nici chiar cel mai naiv, nu este unitar, ci este un univers de o diversitate extraordinară, o mică boltă cerească presărată cu stele, un haos de forme, de trepte și stări, de apucături moștenite și depozibilități.” (Herman Hesse: Der Steppenwolf)

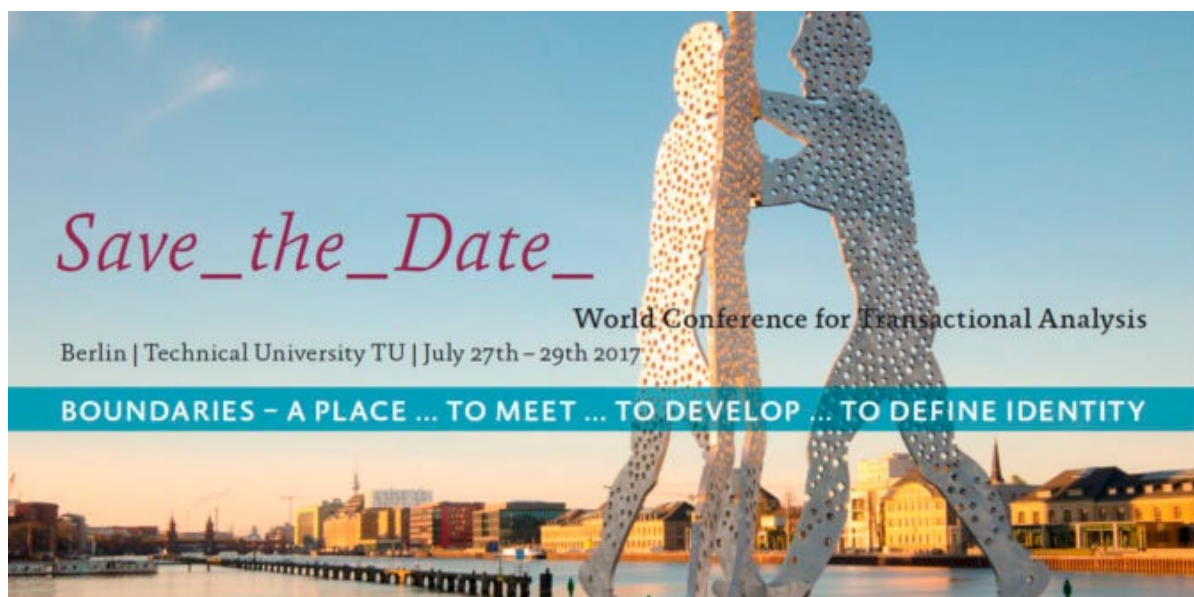
4. „Sentimentul conștient de a avea identitate personală este bazat pe două percepții: percepția consistenței și a continuității și tot timpul conectate cu percepția că ceilalți recunosc această consistență și continuitate.” (E.H. Erikson, Identity and Life Cycle, 1966)

Pentru mine întrebarea „Cine sunt eu?” este o întrebare filosofică care îmi ghidează viața și activitatea. Cred că pentru a fi cine suntem și a ne bucura de viață avem nevoie să ne cunoaștem pe noi înșine. Mă ghidez în munca mea de ceea ce scrie pe frontul templului din Delphi: „Cunoaște-te pe tine însuși și astfel vei cunoaște întreg universul cu toate forțele sale ascunse.”

Violența între sexe

În cadrul workshopului **“Violence in the cultures: a competition history among the genders” (Violența în cultură - o istorie a competiției între sexe)** Marina Baldacci din Italia a prezentat o cercetare făcută în 2012 în rândul adolescenților din Italia, privind violența bazată pe gen.

Am discutat despre violență și despre cum se manifestă în culturile participanților, despre agresivitatea și opresiunea bazată pe competiția dintre sexe ca o negare narcisică a afecțiunii și a nevoilor relaționale.



Câteva dintre ideile și concluziile pe care le-am discutat:

- Violența este considerată "normală" în cultura noastră.
- Tinerii își schimbă prejudecățile legate de gen, dar se adaptează valorilor sociale care se bazează încă pe dominare și supunere.
- Trăim într-o societate care neagă nevoia de recunoaștere.
- Simbioza devine competitivă.
- Partenerii se luptă pentru recunoaștere și putere.
- Femeile au nevoie de permisiuni, bărbații nu mai au siguranța că femeile rămân în relație. Acest fapt duce la violență între parteneri.
- 1+1=1 - simbioză
- 1+1=2 - cei doi parteneri nu se întâlnesc
- 1+1=3 - cei doi + relația

Idei și direcții noi de explorare și reflectare:

- Identitatea se construiește tot timpul. Identitatea este percepția pe care o avem despre noi înșine pe care am construit-o în relația cu lumea. Nu ne putem construi identitatea fiind doar în aici și acum. Avem nevoie de trecut, prezent și viitor. (Michael Ermann)
- Jucând jocuri creăm identitate istorică, identitate culturală, identitate socială, identitate individuală.
- Să învățăm să gestionăm conflictul face parte din identitate.
- Diferențele trebuie luate în considerare. Să onorăm diferențele și să promovăm conexiunea.
- Când integrarea nu există rigiditatea și haosul sunt prezente. (Siegel, 2014)

Invitație la Conferința Mondială de Analiză Tranzacțională de la Berlin, 27 – 29 iulie, 2017

Conferința s-a încheiat cu invitația făcută de Sabine Klingenberg de a participa la Conferința Mondială de Analiză Tranzacțională care se va ține în 2017 la Berlin. Este o invitație de a continua să ne explorăm propria identitate: „Boundaries – a place ... to meet ... to develop ... to define identity”. („Granițe - loc de întâlnire, creștere, definire a identității”)

Detalii despre conferință poți găsi pe site-ul EATA (<http://www.eatanews.org/>) și pe site-ul Conferinței: <https://tawc2017.berlin/en/>

▪ *Gabriela Popescu*
psiholog și psihoterapeut în supervizare în Analiză Tranzacțională cu o practică privată în Brașov
www.gabrielapopescu.ro

Bibliografie

Workshop: "Who am I – and if so how many? (Richard David Precht) Different perspectives on the development of personal and professional identity" - Sabine Klingenberg și Bernd Kreuzburg, EATA Conference, Geneva, 2016

Workshop: "Violence in the cultures: a competition history among the genders" Marina Baldacci, EATA Conference, Geneva, 2016

Richard David Precht, Cine sunt eu? O călătorie prin mintea ta, Editura Litera, 2012

Versuri și traducere versuri:

<http://lyricstranslate.com/ro/i-am-what-i-am-sunt-ce-ea-ce-sunt.html>

